

על סף תהום הצער

חיים לצד אָבֶל וטקסים של התחדשות

פרנסיס וולר

מאנגלית: רוני גרוס



Weller Francis
The Wild Edge of Sorrow
Rituals of Renewal and the Sacred Work of Grief

פרנסיס וולר
על סף תהום הצער
חיים לצד אֶבֶל וטקסים של התחדשות

תרגום מאנגלית: רוני גרוס
עריכה: אמה שם־בה אלון, אסף פרסיה
עיצוב וכריכה: טליה חלמיש
עימוד: טל בריאון
ציור כריכה: ירון נאור

מהדורה ראשונה: מרץ 2025
דאנאקוד: 9-1270000040-1

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע או להפיץ
ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני, אופטי
או מכאני (לרבות צילום והקלטה) ללא אישור בכתב מהמוציא לאור.

Copyright © 2015 by Francis Weller
© כל הזכויות למהדורה בעברית שמורות לחדקרון הוצאה לאור

www.hadkeren.co.il
info@hadkeren.co.il

הקדמת המחבר

אֲבָל ואובדן נוגעים בכולנו. כשאנו מתכנסים כקהילה לטקס אבל, יובלים רבים של צער זורמים אל תוך החדר. הם מסתחררים סביבנו ונוגעים בכל מי שנמצא במעגל. אנחנו מאזינים בזמן שפני האובדנים השונים מקבלים שמות: מות אהוב, ילד או נישואים; הורה או אחות שהתאבדו; סרטן שטורף ומכלה את החיים; בית שעוקל; ילדות שבורה, רצופה אלכוהוליזם, אלימות והזנחה; צלקות של אלה שלחמו במלחמות; מחלות כרוניות שמדכאות ומגבילות; חיים שאבדו בגין התמכרות; וצער מתמשך על העולם ששרוי במאבק מתמיד. כשהזמן לשיתוף מגיע אל סופו, מתגלה ההבנה שהצער הזה משותף לכולנו, ושכולנו לוגמים ממנו. זהו תפקידנו לאחוז בו ולרוקנו יחדיו. אנחנו עושים את זה במשותף כשאנחנו נכנסים למרחב המרפא.

לאורך מרבית קיומנו כבני אדם, החיבור המיידי ביותר עם האבל נחוה דרך אובדן של מישהו שאהבנו. כל התרבויות יצרו טקסים שנותנים מענה למסתורין הפראי אשר גלום במוות ולמבול הצער הכרוך באובדן של אדם שאהבנו. כיום נראה ששורשי האובדן התרבו, וההתמודדות עם קורי הצער הסבוכים עלולה להציף אותנו. אובדנים אלו חודרים אל חיינו כל הזמן. אנו חווים אובדנים אישיים וקהילתיים, אינטימיים ומשותפים. עם הזמן הגעתי להבנה שרוב הצער שאנו נושאים אינו אישי, והוא אינו נובע מההיסטוריה האישית שלנו או מהחוויות האישיות שלנו. הוא חג סביבנו, מגיע אלינו ממרחב גדול יותר, נישא על גבי רוחות בלתי נראות הנוגעות בנשמותינו.

"שערי האבל" הללו מגלים לנו את האיכות המורכבת של תקופתנו: אנחנו לא תאים בודדים המתקיימים בנפרד מתאים אחרים. יש לנו ממברנות חדירות למחצה המאפשרות לנו חליפין אינסופיים עם גוף החיים האדיר. עובדת קיומו של הצער המשותף נרשמת בתודעתנו, במודע ושלא במודע. ללמוד לקבל, לשאת ולעכל את הצער זוהי עבודה של חיים שלמים ותמציתו של ספר זה.

הצער מסייע לנו להיזכר בהבנה הבסיסית שהופנמה על ידי מסורות ילידים ברחבי העולם: חיינו שזורים בחייהם של בעלי החיים, הצמחים, מקורות המים והאדמה. בעשורים האחרונים דמיינו שקיימת הפרדה בין עולמנו הפנימי לעולם הסובב אותנו. אך נפשנו אינה מוגבלת רק למרחב הפנימי העמוק של חיינו; היא נמצאת במגע ישיר עם העולם החיצון, וייתכן שבזמנים אלה אנו מרגישים בצער ובסבל של העולם ביתר שאת.¹ החוויות האובדן והסבל האישיות שלנו שזורות כעת באופן בלתי ניתן להפרדה באלמוגים גוססים, קרחונים נמסים, שפות נכחדות, דמוקרטיות קורסות ובדעיכתה של הציוויליזציה. האישי והכללי הם בלתי נפרדים, וכך הוא גם הריפוי שלנו. האובדן מחבר אותנו יחד בכוח אלכימי חזק ומאשר את האינטימיות של הלב כלפי כל הדברים כולם. אובדן של משהו או משהו שאנו אוהבים מוביל אותנו אל מקלט האבל המשותף. אָבֵל ואהבה הם אחיות שחיייהן קשורים אלה באלה מבראשית. הקרבה ביניהן מזכירה לנו שאין אהבה ללא אובדן ואין אובדן שלא טומן בחובו את זיכרון האהבה שחשנו פעם כלפי משהו שהיה יקר לליבנו. ביחד ולחוד, מוות ואובדן משפיעים על כולנו.

דברים רבים השתנו מאז שהתחלתי לארגן ולהוביל טקסי אבל בשנת 1997. באותם ימים אנשים הביעו בעיקר חוסר רצון להתכנס יחד ולחלוק את אבלם. הייתי צריך לשכנע אנשים בעדינות בחשיבות ההתכנסות במסגרת קהילתית כדי לתת מענה לצער שלנו. היום, לעומת זאת, ההכחשה הקולקטיבית הזו קורסת עקב קרעים רבים מספור בחברה ובתרבות, משברים של התפוררות אקולוגית ואובדן הוודאות לגבי המשך החיים ככלל. הצטברות זו של אובדנים מפעילה לחץ על הנפש שלנו ודורשת מאיתנו לבוא במגע עם הצער הרב שעוטף את עולמנו ואת חיינו. סדק זה בהכחשה שלנו הוא אחד הסימנים המעודדים ביותר שאני רואה להמשך קיומו של כדור הארץ. אנו מתחילים לקלוט את המשמעות הרחבה של האובדן כפי שהוא מתרחש בתרבות ובמערכות האקולוגיות שלנו. לצד הפצעים והאובדנים האישיים שלנו, אנחנו שומעים את האדמה עצמה מבקשת מאיתנו לנו להקדיש לה מתשומת הלב והאהבה שלנו, היא קוראת לנו לדאוג לה ולפעול למענה. אנו

מרגישים את הצער שלה בגופינו; אנחנו חשים אותו בתודעתנו ונחשפים אליו בחטף בחלומותינו. האובדנים האישיים ואלה של כדור הארץ, השזורים אלה באלה, הותירו רבים מאיתנו עם הרגשת חוסר ודאות, חרדה ושברון לב. הלב השבור שלנו מסוגל לפתוח אותנו לתחושת זהות רחבה יותר, כזו שמסוגלת לראות מבעד למחיצות המפרידות בין העצמי לבין העולם. באמצעות האבל אנחנו זוכים במסלול חניכה לשיח המכיל גם את חיינו הפרטיים וגם את נשמת העולם. אנו מתחילים להבין שלא קיים ביקום עצמי נטוש ומבודד; כולנו חלק מרשת קשרים סבוכה של חליפין של אור, כבידה, מחשבה, צבע וקול, המתלכדים בריקוד האלגנטי של חיינו המשותפים. ליבנו השבור הוא זה אשר מסוגל לקלוט לתוכו את הנצנוץ של דג הסלמון ששוחה תחת זרם המים, את המהירות המפתיעה של חץ הנורה מקשת, את הפלא שבמוזיקה של מוצרט ואת יופייה המזוקק של הזריחה.

למרות כל זאת אנו חיים בחברה שמפחדת מהאבל ומכחישה את המוות. כתוצאה מכך, האבל והמוות הוגלו אל מה שהפסיכואנליטיקאי קרל יונג כינה הצל. הצל הוא מאגר של כל ההיבטים המוכחשים והמודחקים של חיינו. אנחנו משלחים אל הצל את כל החלקים בנו שאנו תופסים כבלתי מקובלים, עלינו או על האחרים, בתקווה להשילם מעלינו. בעשותנו כך, אנו מקווים שנצליח לחמוק מאי הנוחות שבמפגש עם מה שהכרנו עליו כבלתי־רצוי. התרבויות משלחות אף הן היבטים מסוימים של החיים הנפשיים אל הצל. בשל סרבנותנו להכיר באבל ובמוות, הפכנו לתרבות רדופת־מוות. אחת מהבחנותיו החדות ביותר של יונג היא שהצל לא יושב וממתין בציפייה שנגאל אותו, אלא עובר רגרסיה למצבים פרימיטיביים יותר. כתוצאה מכך, המוות שולט ברחובותינו על בסיס יומי: באירועי ירי בבתי ספר, בהתאבדויות, ברציחות, במנות יתר, בכנופיות, או בצורת הקרבה יותר מקובלת חברתית של קורבנות מלחמה. רבים מאיתנו מדדים במהלך חיינו וסוחבים על גבנו את הצלקות שמותירה בנו החברה שלנו שעוסקת ללא הרף במוות. מצערת במיוחד העובדה שזרועותיו של המוות נשלחות הרחק מעבר לרחובותינו ולערינו. הגבעות שמתרוקנות מעצים מותירות חסרי בית את אלה שחיו פעם בצמרות העצים, לצד הנחלים ומתחת לאדמה. הרים נהרסים בעבור

פחם ונחושת. אוקיינוסים מנוצלים ומרוקנים לגמרי מדגים. יצורים שחיו מתחת לאדמה ושהיו בתקשורת ישירה עם אמא אדמה באמצעות שיניהם, טופריהם ובטנם, גורשו באכזריות על ידי דחפורים לטובת הקמה של מרכזי קניות ושכונות מגורים. המוות שולט בתרבות שלנו ואיננו יכולים עוד להכיל או לכבד את נוכחותו. אנו מייצאים את כלי המוות שלנו למדינות אחרות בדמותם של כלי נשק, כימיקלים מזהמים ותמיכה בממשלות רודניות. רבים נוספים לכודים ברעבתנות הדורסנית של בעלי הון ותאגידים, אשר גונבים ועושקים את אדמות הילידים בעבור דלק ומשאבי טבע יקרים – וכל זאת תוך הכחשה והסכמה שבשתיקה של כולנו.

מוטלת עלינו אחריות רוחנית, חובה מקודשת, להזמין את הצער והמוות לצאת מתוך הצל. בעשותנו כך, ייתכן שנצליח לחוש פעם נוספת את התשוקה לחיים ונצליח לזכור מי אנחנו, לאן אנחנו שייכים, ומה קדוש עבורנו.

כתבתי את הספר הזה מכמה סיבות, המרכזית שבהן היא להשיב את הנשמה אל עבודת האבל, ולהשיב את האבל אל עבודת הנשמה. אני מרגיש שדיסציפלינות קליניות השתלטו על האבל, שהפך בתורו לבן־ערוכה של אבחנות רפואיות ושל תעשיית התרופות. ברובו האבל הוא לא בעיה שיש לפתור, וגם לא מצב שיש למסך באמצעות תרופות, אלא מפגש עמוק עם מהות החוויה של להיות אנושיים. האבל הופך להיות בעייתי כשהתנאים שתומכים בעיבוד שלו חסרים. כשאנחנו נדרשים למשל לשאת את הצער שלנו בבידוד חברתי, או כשנגזל מאיתנו הזמן הדרוש על מנת לעכל באופן שלם את רכיביו של אובדן מסוים, ומופעל עלינו לחץ לחזור לתפקד באופן "נורמלי" מהר מדי. אומרים לנו "להמשיך הלאה" ו"להתגבר על זה". מדהים להיווכח בהיעדרן הכמעט מוחלט של אדיבות וחמלה בכל הנוגע לאבל – מצב זה משקף פחד מהותי וחוסר אמון בחוויה האנושית הכל כך בסיסית הזו. עלינו למצוא את האומץ לצעוד שוב על סף התהום הזו.

האבל תמיד מלווה אותנו בדרך זו או אחרת. ישנם זמנים שבהם נוכחותו של הצער בחיינו חזקה במיוחד: בין אם זהו בן זוג שנפטר, בית שנשרף עד היסוד, או נישואים שהתפרקו, ואנחנו נותרים בודדים. תקופות אלה יכולות להיות אינטנסיביות ויש צורך בזמן ממושך כדי לתת מקום לצרכינו הנפשיים,

ולעכל עד תום את האבל. צער הוא צליל מתמשך במנגינת החיים. להיות בן אנוש משמעו להכיר את האובדן על גווניו הרבים, ואל לנו לראות בו אמת מדכאת. הכרה במציאות הזו מאפשרת לנו למצוא את דרכנו אל החסד אשר חבוי בצער. אנחנו חווים את החיים במלואם על הסף שבין אובדן והתגלות. כל אובדן פותח לנו דרך למפגש חדש.

לצד זאת, כשאנו משיבים את האבל לעבודה הרוחנית, אנחנו משתחררים מהאובססיה החד־ממדית שלנו להתפתחות רגשית. הצדקנות הפסיכולוגית הזו מניחה על כתפנו משקל אדיר של ציפייה מתמדת לשיפור עצמי, להרגיש טוב, ולהתעלות מעל לכל בעיותינו.² האושר הפך למוקד החדש לעלייה לרגל, וכל דבר פחות ממנו מותיר אותנו עם תחושה שנכשלנו במשימה לחיות את חיינו לפי הסטנדרט הנדרש. תפיסה זו דוחקת רגשות כמו צער, כאב, פחד, חולשה ופגיעות אל מתחת לפני הקרקע, שם הם מעלים מוגלה והופכים לא פעם לגרסאות מעוותות של עצמם תחת מעטה של בושה. מטופלים בקליניקה שלי מתנצלים שוב ושוב כשהם בוכים או כשהם מרגישים עצובים. אני שגריר של פסיכולוגיית הנשמה אשר חשה בחיות הרוחשת בכל רגש ובכל תופעה שהחיים מניחים לפתחנו כאן ועכשיו. כולנו נחוות בחיים זמנים של שמחה שנוכל לחגוג. לצד זאת, נחוות גם זמנים של צער ובידוד. נעבור דרך מצבי רוח ואירועים שיעוררו בנו כעס וזעם. הפסיכולוג ג'יימס הילמן ציין שהופעתו של זעם היא למעשה סימן מובהק לנשמה ערה. כל אחד מהרגשות והחויות הללו טומנים בחובם חיות, והמלאכה המוטלת עלינו היא לחיות ולארח בנדיבות את כל מה שחוצה את סף דלתנו. בתמורה, האושר הופך לשיקוף של יכולתנו להחזיק במורכבות ובניגודים, להיות בתנועה ולקבל את כל מה שעולה בנו, אפילו אם מה שעולה בנו הוא צער.

כתבתי את הספר הזה גם כדי להתמודד עם שני חטאים מרכזיים בתרבות המערבית: *שכחה* ו*אלחוש* – אנו שוכחים, ואנו הופכים קהים. שני חטאים אלה אחראים לגווני רבים מספור של צער. אנחנו הולכים לאיבוד במצב הנקרא *השכחה הגדולה*, ואם להשתמש במילותיו של הסופר דניאל קווין – אנחנו נופלים אל תוך הוויה המזניחה קשרים נרחבים ועמוקים של שייכות. אנחנו שוכחים שכולנו קשורים יחדיו בסבך החיים, שהאוויר שאנחנו נושמים

משותף לכולנו, וכך גם המים והאדמה, ושכל אלה קשורים יחדיו ברשת הדוקה של חיים. כשאנחנו שוכחים, אנחנו עלולים להסב נזק אדיר למקורות מים, האחד לשני ולכדור הארץ כולו.

החברה המודרנית רוויית הטכנולוגיה השכיחה מאיתנו את חוויית ההשתייכות לתרבות חיה, השופעת סיפורים ומסורות, טקסים ודפוסי התנהלות שעוזרים לנו להפוך לבני אנוש במלוא מובן המילה. אנחנו חיים בחברה שנותנת מעט מאוד כבוד לענייני הנשמה, וכתוצאה מכך אנחנו זקוקים לספרים ולסדנאות על אבל, על מערכות יחסים ומיניות ועל משחקיות ויצירתיות. כל אלה הם תסמינים של אובדן גדול. שכחנו את המרחב הנשמתי המשותף – את הסיפוק העיקרי שהחזיק והזין קהילות ואנשים במשך עשרות אלפי שנים.³ במקום זאת פיתחנו כתחליף לחיי הנשמה אובססיה מוזרה ומוטרפת לרעיון שעלינו "לעבוד למחייתנו" – אחת האמרות המגונות ביותר בעולם. הפכנו את טקס החיים לשגרה קיומית. שכחה זו צמצמה את רוחב היריעה של החוויה האנושית לכדי חדר קטנטן בלב. הטווח הרחב של החוויה עומעם, והקשר העדין ומלא הגוונים שלנו עם העולם נמוג. כמה שובר-לב!

הפילוסוף לודוויג ויטגנשטיין כתב, "על מה שאי אפשר לדבר עליו, אנחנו עוברים בשתיקה".⁴ שכחנו את שפתו הקדומה של האבל. כתוצאה מכך מרחבי הצער אינם מוכרים לנו, ואנחנו נותרים מבולבלים, מפוחדים ואבודים כשהאבל קרב אלינו. השתיקה הרועמת שוויטגנשטיין מדבר עליה מקיפה אותנו כמו ערפל, ומותירה מרחבים חווייתיים רבים מחוץ להישג ידינו. כשהאבל שלנו לא מוצא דרכי ביטוי, הוא נופל אל הצללים ומופיע כתסמינים: רבים מאיתנו מתמודדים עם דיכאון, חרדה ובדידות. אנחנו נאבקים ונעים בקצב מסחרר בניסיון להדביק את הקצב המהיר של התרבות שלנו.

מדהימות לא פחות הן האסטרטגיות שאנחנו נוקטים כדי לאלחש את עצמנו. תעשיות שלמות התפתחו כדי להקהות את חושינו ולהסיח את דעתנו. הצורך שלנו באלחוש מושרש בחוסר סיפוק ובקיום הדל שהוצע לנו – שבפני עצמם מהווים מקור עמוק לאבל. אנחנו סובלים ממה שהמשורר ויליאם בלייק כינה "חוסר סיפוק אלוהי". נשמתנו יודעת שהיא נועדה לחיות

חיים יותר רחבים ויותר מלהיבים ומלאי דמיון. אך במקום יכולים לעבור ימים, שבועות, חודשים ותקופות חיים שלמות עם מפגשים שוליים בלבד עם יופי או עם טבע פראי, ורק לעיתים רחוקות אנחנו חולקים רגע אינטימי עם חבר. אנחנו משתפים פעולה עם האלחוש, נעלמים אל הריק באמצעות אלוהות, סמים, קניות, צפייה בטלוויזיה ועבודה – כל דבר שיכול לעזור לנו להילחם בתחושת הריקנות שמתדפקת בחוזקה על דלתנו.

לא נועדנו לחיות חיים רדודים של שגרה חסרת משמעות וסיפוקים משניים של אלוהות בחצי מחיר. אנחנו שייכים לשושלת מדהימה ושופעת זיכרונות מחיים שנחיו באינטימיות עם הביוזן והצבי, העורב ושמי הלילה. נוצרנו בכדי לפגוש את החיים בפליאה ובסקרנות, לא כאנשים חפויי ראש המשלימים עם גורלם. כל זה עומד בלב האבל והצער שלנו. שכחנו וזנחנו את חלום החיים המלאים השזורים בעצם הקיום, והחלפנו אותם בפיקציה חברתית של יצרנות וצבירה חומרית. לא פלא שאנחנו מחפשים הסחות דעת. מקורו של כל צער הוא מחסור במשהו שאנו זקוקים לו כדי לחיות "חיים פראיים ויקרי-ערך"⁵. וכל היבט של צער הופך קשה יותר לעיכול לאור המחסור הזה. עבודת האבל מובילה אותנו בשביל המחזיר אותנו לאותה חיות שהיא זכותנו המולדת. כשנותנים את הכבוד הראוי לאובדנים הרבים שלנו, חיינו מתחילים לגלם את האושר הפראי שמבקש לפרוץ מליבנו אל העולם הזוהר.

לבסוף, ספר זה הוא תפילה, תחינה בשמו של עולמנו האהוב. אני כותב כדי לתת ביטוי לתחושה הולכת ומעמיקה של אובדן שאנחנו חשים בזמן שמערכות חיים שלמות בכדור הארץ ממשיכות להראות סימנים של דעיכה והתדרדרות. מדובר בכאב אדיר שכמעט ולא ניתן לשאתו. אני כותב למען הקהילות שלנו ולמען דגי הסלמון, ציפורי הטרף, דובי הגריזלי וכל דורות העתיד. ספר זה הוא פעולה של החייאת הזכרון לחיבור הנצחי שלנו לבעלי חיים וצמחים, לנהרות וגבעות, לעצים ועננים. זוהי מחווה של מחאה הקוראת לנו לשוב לחיים של חיבור ואינטימיות, של חישה ופליאה. זוהי הזמנה להזין את אש החיות שלנו ולעורר אותנו בחזרה לחיים. כל אלה שבים אלינו תודות לכוחו המופלא של האבל.

על כולנו לעבור חניכה עם הצער. עלינו ללמוד את האמנות והמלאכה של האבל, ולגלות את הדרכים שבהן הוא מאפשר לנו להעמיק ולהבשיל. בזמן שאבל הוא רגש עוצמתי, הוא גם כלי שמתפתח באמצעות הליכה ממושכת לצד אובדן. התמודדות עם אבל היא עבודה קשה. נדרש "האומץ הכביר של הלב הבודהי", כפי שכותבת פמה צ'ודרון.⁶ נדרש אומץ כביר כדי להתמודד עם אובדן כביר. זה מה שאנחנו נקראים לעשות. כל אובדן, בין אם הוא אישי ובין אם הוא כזה המקיף עולם רחב יותר, קורא לנו לגייס את כל משאבי ליבנו, מכיוון שזוהי משמעותו של אומץ אמיתי. לכבד את האבל, להעניק לו מקום וזמן בעולם תזויתי, משמעו לכבד את הברית שכרתנו עם נשמתנו – לקבל בברכה את כל מה שקיים, וכך לתת מקום לחיים האוטנטיים ביותר שלנו. ישנם סימוכין רבים התומכים בצורך לעבוד עם הרגש הקשה של האבל, שבאופן בלתי נמנע יופיע מתישהו בחיינו. חניכה עם הצער מציעה לנו הזדמנות לפתח יכולת להיות בנוכחות כאשר רגשות עזים של אבל עולים בנו. באמצעות טקסים מלאי כוונה, קהילת חברים, התבודדות ויעילות התרגולים שעוזרים לנו להתרחב אל עצמי גדול יותר, יש לנו הזדמנות לפתח מערכת יחסים חיה ונושמת עם האובדן. באפשרותנו לשוב ולהאמין שהאבל לא הגיע כדי לקחת אותנו כבני ערובה, אלא כדי לעצב אותנו מחדש באופן מהותי, וכדי לעזור לנו להתבגר ולחיות את חיינו במתח היצירתי שבין האבל לבין הכרת התודה. בעשותנו כך, לבבותינו מבשילים ומתפנים לעבודה הגדולה של לאהוב את חיינו ואת העולם המופלא הזה. זהו סוג של אקטיביזם נשמתי. האבל הוא חיוני ליצירה וביסוס הרגשת אינטימיות עם החיים, האחד עם השני ועם נשמתנו. מי ייתן ותמצאו בדפים אלה הזנה לרוחכם ולמחויבותכם להישאר מחוברים למקור החיים.

פרנסיס וולר

פורסטוויל, קליפורניה

שפך הנהר הרוסי