



יחיד יחד:  
מחשבות על שייכות ואיך היא מופיעה.

עבודה נלווית ליצירה  
'יחידיחד'  
הופעה של סדנת  
אימפרוביזציה השתתפותית

במסגרת לימודים לשם קבלת תואר  
מוסמך במחול M.Dance

מאת: נעם כרמלי

בהנחיית: ד"ר ורד אביב

מנחה לקומפוזיציה: יסמין גודר

מוגש לאקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים  
7/2/2021 כ"ה שבט תשפ"א

## תודות

עבודה זו, כמו כל יצירה אנושית אחרת, לא הייתה מתאפשרת ללא תמיכה ושיתוף פעולה של אנשים נוספים. לשמחתי זכיתי ללמוד ולעבוד יחד עם אנשים יקרים ומלאי השראה שעזרו לי להפוך את העבודה הזו ליצירה איתה אני מרגיש שלם ואותה אני שמח להגיש.

לצערי לא אוכל להזכיר את כל הרבים שתמכו ולקחו חלק בדרך וברשותכם אציין את אותם אנשים מיוחדים שבלעדיהם זה לא היה יכול לקרות כמו שזה קרה ואודה להם באופן אישי.

**ד"ר ורד אביב** שפתחה לי את שערי האקדמיה והתואר השני ומהתחלה ידעה איך לתמוך בי ברגישות ובנחישות שאמשיך ללכת את הדרך. ההתעניינות וההכוונה שלה, לאורך כל המסע, עזרה לי מאוד להמשיך ולהתעמק באימפרוביזציה הקבוצתית שכל כך קרובה לליבי. אני מודה לה במיוחד שעזרה לי למצוא את נושא הליבה של עבודה זו - **שייכות** - בתוך העולם האינסופי של האימפרוביזציה בקבוצה.

**ד"ר דנה בר** שהרבה בזכותה התאפשר לי ללמד בחוג לתנועה ולפתח יחד עם הסטודנטיות הרבה מהרעיונות המופיעים בעבודה. מבקש להודות לה במיוחד שיזמה והובילה את שיתוף הפעולה עם האוניברסיטה באיסלנד, שאיפשר לי לעשות את הפרויקט המופלא הזה עם קבוצת הסטודנטיות איתן עבדתי באקדמיה.

**מורי באקדמיה** ובמיוחד **ענת שמגר**, **ד"ר שרה אלרון** ו**ד"ר אמה גשינסקי** שהידע והניסיון הרב שלהן והדרך בו הן מעבירות אותו מעוררים השראה גדולה לחקירה ויצירה.

**יסמין גודר** שהנחתה וליוותה אותי אמנותית. זו היתה זכות גדולה לעבוד איתה וכל מפגש היה חוויה מעוררת מחשבה ומלאת התרגשות.

**מיכאל שחרור** חבר ושותף לדרך האימפרוביזציה. אני מבקש להודות לו על השותפות ארוכת השנים שמאפשרת התעמקות מחשבתית והתנסות גופנית בנושא הענק והמרתק הזה של אימפרוביזציה בקבוצה, ובמיוחד להודות על השנתיים האחרונות בהן הרבה מאוד מהרעיונות של עבודה זו התבשלו והתבהרו לי בזכות הידע האדיר שלו והדואט המשותף שלנו.

**קבוצת הרקדניות** המדהימות **אביגיל גולדמן**, **מעין יוליס**, **מריאנה קוז'לובה**, **קים סיטון**, **רותם בן יהושע** ו**תומר בן ישי** שעבדו איתי בשנתיים האחרונות והופיעו איתי יחד ביום הצילומים. מודה להן מאוד על ההזדמנות והזכות שהיתה לי לגלות ולבנות יחד איתן את העבודה המעשית ומעל הכל על ההיכרות האישית.

**השותפים ללימודי התואר השני** על שיצרנו יחד מרחב בטוח תומך ומאפשר לחקור ליצור ולהתבטא.

**איתמר ומיכל** הורי היקרים שגידלו אותי כפי שגידלו אותי בקיבוץ והראו לי במעשיהם היומיומיים את כוחה של נתינה ואכפתיות לקבוצה, מודה להם במיוחד שמאמינים בי ומלווים את דרכי.

**יובל פינקלשטיין** בת הזוג המיוחדת שלי שמחפשת ויוצרת יחד איתי חופש וביטחון בשייכות הזוגית.

## תוכן העניינים

1. מבוא	5
1.1 שזירת רשת העומק והרוחב של השייכות והאימננטיות כמושג המארגן	5
1.2 הטענה המרכזית: יחיד-יחד	7
1.3 סדר הפרקים הבאים	7
2. ברוך שפינוזה - הפילוסופיה של האימננטיות	9
2.1 הפילוסופיה של האימננטיות	9
2.1.1 היסטוריה והגדרות יסוד	9
2.1.2 מנעד הפילוסופיות האימננטיות: שפינוזה וניטשה כשני קצוות	10
2.2 הריגשות והפעלות הגוף	11
2.2.1 שלושת הריגשות הבסיסיות: שמחה, עצב ותשוקה	11
2.2.2 תפיסתו הפיזיולוגית של שפינוזה	12
2.2.3 גאולה אישית בתוך החיים האלה	13
3. המישור הפיזיולוגי: הומיאוסטזיס והמוטיבציה להשתייך ואוקסיטוצין - הורמון השייכות	14
3.1 הומיאוסטזיס ורגשות	14
3.1.1 ריגשות והרגשות	14
3.1.2 הומיאוסטזיס והתפתחות התודעה	14
3.1.3 השלכות הבסיס ההומיאוסטטי/ריגשתי של יצר השייכות על	16
החיים החברתיים	18
3.1.4 סיכום תפיסתו של דמסיו	18
3.2 מולקולות הריגשות ואוקסיטוצין - מולקולת האהבה והשייכות	19
3.2.1 הלן פישר: 4 מולקולות - 4 טמפרמנטים	19
3.2.2 אוקסיטוצין: מולקולת האהבה, מולקולת השייכות	19
3.2.2.1 אוקסיטוצין מגע וסינכרון	20
3.2.2.2 ספקולציות על אוקסיטוצין וקבוצת האימפרוביזציה	20
3.3 : סיכום: אנחנו בנויים לקבוצות קטנות	21
4. המישור הפסיכולוגי - לבד זה לגמרי שייך	23
4.1 מסלאו ודמסיו - פירמידות הפוכות	23
4.2 דונלד ו'ניקוט - משחק ומציאות	23
4.2.1 האם הטובה דיה	24
4.2.2 הפרדוקס של היכולת להיות לבד. לבד ביחד והתפתחות העצמי האמיתי	24
4.2.3 המרחב המעברי/ המרחב הפוטנציאלי- מרחב המשחק	25
4.3 אופקיות ואנכיות בפסיכולוגיה של אלפרד אדלר	26
4.4 סיכום	27
5. המישור האנתרופולוגי/סוציולוגי: הקהילה האופקית - שייכות שוויונית והשתתפותית	28
5.1 הפוליס - עיר המדינה היוונית והדמוקרטיה המקורית	28
5.2 ההדזה - חברת הלקטים ציידים של טנזניה	29
5.2.1 ההדזה וקבוצת האימפרוביזציה	30

31.....	5.3 הקיבוץ: שייכות מול מימוש עצמי.....
32.....	5.3.1 בית הילדים מול האם הטובה דיה.....
33.....	5.4 המדינה והדמוקרטיה: מדינה שווה אנכיות.....
34.....	5.4.1 הדמוקרטיה.....
35.....	5.5 סיכום.....
36.....	6. קבוצת האימפרוביזציה - יחיד יחד.....
36.....	6.1 אימפרוביזציה וכוריאוגרפיה - אופקיות ואנכיות בעולם המחול.....
36.....	6.1.1 6.1.1 כוריאוגרפיה מול אימפרוביזציה.....
36.....	6.1.2 6.1.2 קבוצה רפרטוארית מול קבוצת אימפרוביזציה.....
38.....	6.2 קבוצת האימפרוביזציה.....
38.....	6.2.1 6.2.1 האימפרוביזציה כתרגול רוחני/פילוסופי.....
39.....	6.2.2 6.2.2 הומיאוסטסיס וסינכרון הורמונלי בתוך קבוצת האימפרוביזציה.....
40.....	6.2.3 6.2.3 הקבוצה הטובה דיה.....
41.....	6.2.4 6.2.4 יחיד-יחד.....
43.....	7. סיכום ומסקנה.....
43.....	7.1 7.1 השתייכות היא יצירת קומפוזיציה בתוך מרחב אימננטי.....
45.....	8. 8. רפלקציה על העבודה המעשית.....
57.....	ביבליוגרפיה.....

## 1. מבוא

שייכות זה מושג מאוד רחב ולכן מאתגר כנושא למחקר וכנושא לריקוד. השאלות "מה זה להרגיש שייך?" ו"למי/מה אני שייך?" הן לכאורה שאלות פשוטות שכל אדם יודע מיד להשיב תשובה ברורה ואולי אף נחרצת לגביהן, כי הן בקדמת תודעתנו העסוקה מאוד בזהות. הן מתגלות כמורכבות ומעניינות ככל שירודים לרבדים העמוקים שלהן. אלה שאלות מהותיות ובסיסיות בחייו של כל אדם. אנחנו חיים עכשיו בתקופה שהאנושות נקרעת לגזרים סביב שאלות אלו. המילה קהילה נהייתה מאוד פופולרית. מתוך משבר השייכות בו אנו נמצאים החיפוש אחר קהילה - קבוצת השתייכות אינטימית וספציפית, נעשה משמעותי לאנשים רבים. נראה שתנועות עומק אדירות סודקות ומקמטות את הקרום הדק של החברה וגורמות לפיצולים קיצוניים כמו גם לחיבורים חדשים. משהו קורה. אני חושב שאנחנו במצב בו החפיפה שהייתה פעם בין זהות לשייכות התערערה מאוד. זהויות נוצרות ומשתנות בקצב מהיר יותר מבעבר והרבה יותר מהיר מקבוצות השייכות הממשיות. המילה זהות, עם מובנה הכפול מרמזת על דמיון/זהות לאחרים. כלומר זהות היא סוג של קונפורמיות.

שאלת הזהות מעלה שאלה מהותית בכל קבוצה: כמה שוני בין חבריה הקבוצה יכולה להכיל? יחד עם זאת, בחיים המודרניים של 'הכפר הגלובלי', נוצר מצב שרבים מאיתנו כבר לא מזדהים, או מזדהים פחות, עם הגדרות הזהות החיצונית שנכפות עלינו, מה שאולי גורם לנו להרגיש פחות שייכים. שאלת השייכות אם כן שונה משאלת הזהות אך כרוכה בה. קבוצת האימפרוביזציה שואפת לאפשר הרמוניה בין ביטויים מאוד אישיים ושוניים המתקיימים בכפיפה אחת ויחד עם זאת, כפי שנראה להלן, פועלים בה מנגנונים חזקים מאוד היוצרים חוויית שייכות עמוקה.

### 1.1 שזירת רשת העומק והרוחב של השייכות והאימננטיות כמושג המארגן

עבודה זו תנסה לשזור יחדיו מושגים מתחומי ידע והגות שונים ובכך להאיר את התשתית העמוקה והרחבה של מושג השייכות. תשתית זו היא פילוסופית, אקולוגית, ביולוגית, פסיכולוגית, ואנתרופולוגית, ולא חברתית וזהותנית גרידה. אופי העבודה הוא מאוד רוחבי וסינתטי ולא מעמיק במושג או בדיסציפלינה אחת. הנסיון הוא דווקא לשזור יחד רעיונות ותחומי ידע לכאורה לא קשורים כדי לקבל בסופו של דבר ריקמת חיים רב מימדית. אני מקווה שיופיע ויתגלה השלם מבין חלקיו. אני חושב שהארת שאלת השייכות מזוויות רבות ושונות מאפשרת לנו להרגיש יותר שייכים לרקמת החיים בה אנו שזורים. המושגים המרכזיים אותם אבקש לשזור הם: אימננטיות, הומיאוסטזיס, affect - 'ריגשה' בעברית, נוירטרנסמיטורים, חווית העצמי, סינכרון, מרחב פוטנציאלי, קבוצות אופקיות, החזר מיידית.

המושג אימננטיות והפילוסופיה של האימננטיות, כפי שירמיהו יובל מגדיר את המהפכה השפינוזיסטית, הם המושג המארגן של עבודה זאת. הכוונה ב'פילוסופיה של אימננטיות' היא שהכל נובע ממה שקיים כאן בעולם. כל היש הוא היש שנמצא. אין מציאות טרנסצנדנטית. אין משהו מעבר, אין ערכים אבסולוטיים נצחיים. הכל מתהווה וסופי ועלינו לגלות אותו וליצור אותו כאן ועכשיו (יובל 1988, 2003). הגישה האימננטית כוללת בתוכה את מדעי הטבע כמו גם את גישתם האמפירית, הרציונלית והביקורתית של מדעי החברה והרוח. האמנות גם היא נוצרת מתוך חוויית החיים הממשית הנובעת מתוך עצמה. אולם מעבר למה שבישרו שפינוזה וכופרים אחרים ברמה הפילוסופית, ומה

שמראים המדענים ברמת חוקי הטבע והתיאוריות המדעיות, מושג האימננטיות מבקש מאיתנו לרדת מתחת לרמה הדיסקורסיבית אל המישור החווייתי. האמנות יוצרת מתוך האמננטיות דימויים מוגמרים מבוססי חוויה ומעוררי חוויה, אלא שיצירות מוגמרות אלה, משום מוגמרותן מאבדות משהו מהאימננטיות שלהן. אימננטיות היא תהליך, אימננטיות היא חוויה מתהווה בכאן ועכשיו. תפיסה אימננטית באופן רדיקלי לא יכולה לעסוק רק בפילוסופיה או במדע אמפירי ובתפיסות פסיכולוגיות ו חברתיות המסתכמות בשיח. לתיאוריות יש גוון טרנסצנדנטי (ראו ניטשה בע' 10). גישה אימננטית באופן שורשי צריכה לנבוע מתוך הגוף, התחושות והריגשות, מתוך חוויה אנושית של קשרים אנושיים בפעולה. חוויות אלה הן יסוד חווייתי השייכות שלנו. זה משהו שאנחנו בתור חוקרי הגוף והתודעה בתנועה יכולים לעשות במסגרת קבוצת אימפרוביזציה. העבודה המעשית שלי עוסקת בדיוק בבניית הנחייה המאפשרת יצירת תנאים להתנסות בחוויית שייכות אימננטית, כלומר חוויית שייכות הנובעת מתוך התרחשות אימפרוביזטורית קבוצתית מבוססת גוף.

הבחירה להשתמש בדיון זה במושג האימננטיות נובעת מכמה סיבות:

1. ברצוני להאיר את השייכותיות כמשהו הנובע מעומק ההווה האנושית והביולוגית. משהו שבא מלמטה, ממישור האימננטיות, לא מלמעלה, לא מרעיונות וזהויות מופשטות. פרקים 3 ו 4 הפיזיולוגי והפסיכולוגי יפתחו רעיון זה. תפיסה זו חותרת תחת ההשתייכותיות הלאומיות הדתיות הטרנסצנדנטיות והאידיאולוגיות, הנובעות מרעיונות וסיפורים. האימננטיות מזכירה לנו שהאנושות וכדור הארץ על כל יצוריו והקוסמוס כולו הם רקמה אחת חיה, מורכבת ומקודשת. התפיסה האימננטית ובמיוחד השפינוזיסטית, מזכירה לנו שאנחנו כאן כולנו יחד, אין לאן לברוח. אנחנו קשורים זה לזה ולהכל בשרשראות אינסופיות של קשרים סיבתיים שרובם נסתרים מאיתנו, אנחנו שייכים, אם נרצה או לא. אנחנו פלוניטר אחד גדול וכדי לפתור אותו אנחנו צריכים להקשיב ולהרגיש ולראות איך החוטים זזים.

2. תפיסתי את העיסוק באלתור בתנועה כעיסוק האמנותי הכי אימננטי: האימננטיות הרדיקלית של המחול נובעת קודם כל מהעובדה שהרקדן הוא המדיום האמנותי של עצמו. גופו של הרקדן הוא היצירה עצמה. האילתור הוא ניסיון ליצור סיטואציה יצירתית במובן האימננטי ביותר, סיטואציה הנובעת מתוך עצמה ומגלה את אפשרויות קיומה באופן ראשוני, מידי וישיר. האילתור בוחר לשהות ולהשתהות בתוך האימננטיות, בכאן ועכשיו, כדי לאפשר נביעות יצירתיות, מפתיעות ורבגוניות של אפשרויות קיום וביטוי שאינן מוכתבות על ידי שום צורה חיצונית או רעיונות ודימויים אפריוריים.

3. אני סבור שטוב לו למאלתר שיהיה מודע למה הוא עושה, שיתפלסף על זה (אם הוא כבר עושה תואר שני). המאלתר הוא בעצם פילוסוף. הוא שואל מה? הוא מבקש להתחיל במצב של אי ידיעה, הוא מבקש למצוא את השאלה הנכונה ולדייק אותה, הוא בעצמו בגופו השאלה, ובפעולתו, אפילו בעצם נוכחותו הוא גם מייד התשובה והוא עסוק בגילוי או ביצירת התשובה השלמה ביותר האפשרית ברגע הנתון. פילוסופיה של אימננטיות מאשרת שכל התשובות נובעות מכאן ועכשיו, הן לא מוחלטות. היא מאשרת את החיים על סופיותם וחלופיותם ויצירתיותם. הפילוסוף של האימננטיות אומר/יודע: "אני כאן ועכשיו, הכל כאן ועכשיו, אין דבר מעבר" המאלתר ממילא עושה את זה ולכן טוב שממש ידע את זה. הפנמה עמוקה של האימננטיות היא כלי משמעותי להתפתחותו של האדם בכלל ואמן האלתור בפרט. שני פילוסופים שרתמו עצמם לפרויקט הפעולה האימננטית באופן מרשים ומעמיק. הם Erin Manning & Brian Massumi, מנינג היא פרופסור לפילוסופיה וגם רקדנית וכוריאוגרפית. היתה זו הקריאה בטקסטים שלהם שהפנתה אותי לשפינוזה מלכתחילה. מסומי ומנינג מציעים דרך חווייתית, לפעולה

פוליטית, חברתית, אמנותית, פילוסופית, אימננטית ולא אידיאולוגית. לשם כך הם יצרו את פרויקט ה sense lab במונטריאול ב 2003 (Manning, E & Massumi, B. 2014). התכוונתי להקדיש פרק שלם לעבודתם אך מפאת קוצר היריעה ויתרתי עליו.

## 1.2 הטענה המרכזית: יחיד-יחד

העיסוק באימפרוביזציה בקבוצה הוא עיסוק בריבוי אפשרויות, בחופש פעולה, בפעולה יצירתית, באותנטיות בשאיפה לחירות ובנסיון יצירתי ורגיש לתקשורת ושיתוף פעולה. הוא מציב כל הזמן את האינדיבידואל העצמאי בתוך קונטקסט של קבוצה. הטענה העיקרית של עבודה זו היא שחירות אישית אינה נוגדת תחושת שייכות אלא דווקא להיפך: ככל שהקבוצה יכולה להכיל חירות אישית וגיוון זהותי והתנהגותי של האינדיבידואלים בתוכה כך חוויית השייכות שלהם תגדל. אני מציע את קבוצת האימפרוביזציה בתנועה/ריקוד כמרחב פוטנציאלי בו אפשר לפתח ולחקור סוג זה של שייכות שבו חברי הקבוצה הופכים לממשיים וייחודיים יותר ויותר. השייכות גדלה ככל שהממשיות גדלה והאילתור הגופני לש ומפתח את הממשות שלנו באופן הכי קונקרטי. באילתור יחד אנו נעשים יותר ממשיים זה לזה ולכן יותר שייכים.

## 1.3 סדר הפרקים הבאים

סדר הפרקים מתחיל בתשתית הפילוסופית ואז ממשיך לפי רמות האימננטיות מהעמוקה ביותר, הפיזיולוגית, דרך הפסיכולוגית אל החברתית ולבסוף ספציפית לקבוצת האימפרוביזציה.

### **פרק 2 - ברוך שפינוזה - הפילוסופיה של האימננטיות**

יעסוק בשפינוזה, מייסד הזרם האימננטי בפילוסופיה המודרנית, כבסיס להתייחסות למושג השייכות. אדון במושג של ירמיהו יובל - 'פילוסופיה של אימננטיות' ואתמקד בתיאורו של שפינוזה את הגוף והריגשות כמערכת הקובעת באופן סיבתי את פעולתנו בעולם. אגע בתפישתו של שפינוזה את החכמה כדרך לגאולה בתוך החיים ואציע שהגאולה הזאת היא בעצם תחושת שייכות חובקת כל. אציע, בהסתמך על ירמיהו יובל, שתפיסתו האימננטית והמוניסטית של שפינוזה נובעת אולי מעצם מצבו האימננטי כבן למשפחת אנוסים.

### **פרק 3. המישור הפיזיולוגי-ריגשתי - הומיאוסטזיס ואוקסיטוצין הורמון השייכות**

הפרק יעסוק בבסיס הפיזיולוגי של חווית השייכות ואתמקד בשלושה חוקרים: אנטוניו דמסיו, הלן פישר ורות פלדמן. ספרו האחרון של דמסיו *The strange order of things* עוסק באפקט affect כגורם המרכזי המעצב את המבנה החברתי. הוא משלים באופן מדעי את התמונה ששפינוזה החל לצייר וחושף את המנגנונים הממשיים הפועלים במציאות האימננטית שאינה אלא מערכת אקולוגית ופיזיולוגית מורכבת. Helen Fisher חוקרת את השפעתם של הנוירורנסמיטורים/הורמונים: סרוטונין, דופמין, טסטוסטרון ואוקסיטוצין/אסטרוגן, על אופן יצירת מערכות יחסים אינטימיות, משפחתיות וחברתיות. החוקרת הישראלית רות פלדמן חוקרת גם כן את האוקסיטוצין בעיקר בהקשר של יחסי הורים וילדים וההשפעה הקריטית שלו על יכולת ההקשרות בחודשים הראשונים של החיים.

### **פרק 4 המישור הפסיכולוגי: לבד זה לגמרי ביחד.**

התיאוריה הפסיכולוגית המרכזית בפרק זה היא של ויניקוט והמושגים המרכזיים בהם אעסוק הם: **מרחב מעברי/פוטנציאלי** (ויניקוט, ד. 1971) שהוא בעצם המרחב של המשחק ושל קבוצת

האימפרוביזציה. **האם הטובה דיה** - ו'ניקוט טוען שהיכולת להיות לבד ולפתח **עצמי אמיתי** (ו'ניקוט, ד', ו'. 2009) מתאפשרת מתוך אופן הסינכרון של האם עם התינוק/ת

**פרק 5 המישור האנתרופולוגי והסוציולוגי: הקהילה האופקית - שייכות שוויונית והשתתפותית**  
יעסוק בהשוואה בין חברות "אופקיות" ל"אנכיות" ובהקבלה של חלוקה זו לאימננטיות מול טרנצנדנטיות, ובהתייחסות לקבוצת האימפרוביזציה כקבוצה אופקית רדיקלית. אנסה להשוות ולהגדיר את המשותף בהווית השייכות במספר חברות אופקיות: **ההדזה** - חברת ציידים לקטים בטנזניה המתאפיינת באורח חיים של 'החזר מידי' המעצב את הדינמיקה בקבוצה ומאפשר שוויוניות (Woodburn, J 1982). **הפוליס** - עיר המדינה היוונית שדלז וגואטרי מתייחסים אליה כמולידת הפילוסופיה (דלז, ז' וגואטרי, פ. 1991). הקהילה האחרונה שאציג היא **הקיבוץ**, הקהילה בה גדלתי. אתייחס לקונפליקט שחברי קיבוץ חווים בין צרכי שייכות וצרכי מימוש עצמי (שור, ש. רוזנר, מ. 1982).

#### **פרק 6 קבוצת האימפרוביזציה - יחיד-יחד**

הפרק יעסוק באפליקציה של המושגים וההבנות מהפרקים הקודמים לתרגול של קבוצת האימפרוביזציה, ויראה איך השימוש והשזירה של התייחסויות אלה יוצרות חוויות אימפרוביזציה עשירות ומשוכללות המאפשרות תהליך עמוק ואפקטיבי של יצירת חווית שייכות משמעותית והמשכית הנובעת ישירות מתוך האילתור יחד בקבוצה.

#### **פרק 7 - סיכום ומסקנה.**

#### **פרק 8 - רפלקציה על העבודה המעשית**

הרפלקציה שלי על תהליך הלמידה שעברתי במהלך התואר והעבודה המעשית עם קבוצת האימפרוביזציה איתה אני עושה את עבודת הסיום.



## 2. ברוך שפינוזה - הפילוסופיה של האימננטיות

### 2.1 הפילוסופיה של האימננטיות

"אני מאמין באלוהים של שפינוזה, שמתגלה בהרמוניה הסדורה של כל מה שקיים, אבל לא באלוהים המוטרד מגורלם ומעשיהם של בני האדם". (אלברט אינשטיין, תרגום שלי) (Bagott, J, 2018)

דתות, בעיקר דתות ההתגלות המונותאיסטיות, ואחריהן הפילוסופיה המודרנית מכירות במתח בין האימננטי והטרנסצנדנטי. זהו המתח בין הקיום המייד, הטיבעי, הפיסי, החי, הרגשי והמנטאלי הנובע מתוך עצמו - הגדרת האימננטיות, ובין מה שמעבר, רעיונות נצחיים אבסולוטיים, מציאות נצחית שמעבר לעולם, אלוהים, גן עדן, גיהנום, נשמה... - מציאות טרנסצנדנטית. (יובל, י. 1988)

האלוהים שאינשטיין ושפינוזה מדברים עליו הוא אלוהים אימננטי. הוא הבריאה עצמה המתהווית ולא בורא הנמצא מחוץ לבריאה.

#### 2.1.1 היסטוריה והגדרות יסוד

שפינוזה נחשב לפילוסוף המכונן של הפילוסופיות האימננטיות המודרניות. בתקופה שבה הפילוסופים היו נוצרים שהאמינו באל טרנסצנדנטי הנמצא מחוץ לבריאה (דקארט, לייבניץ), שפינוזה איחד לגמרי את האל עם הטבע וטען "אלוהים או הטבע...". במובן של אלוהים/טבע.. (שפינוזה, 2003: 218)

ה'עצם'/אלוהים/טבע האחד יש לו שני 'תארים' אותם אנו יכולים לתפוס: ההתפשטות - הקיום הפיסי, והתודעה, אך שניהם ביטויים של 'העצם' האחד. ה'עצם' מתפרט לאינסוף הישים הפרטיים המכונים 'אופנים' של האחד. ישנם אופנים סופיים - אדם, עץ, שולחן... וישנם אופנים אינסופיים - חוקי הטבע השונים המתווים את ההשתלשלות הסיבתית והשתנותם של האופנים הסופיים. האל לא בורא את העולם, הוא חוקי הטבע עצמם ואינו יכול לחרוג מהם. הוא לא משפיע על העולם. הוא לא סובייקט דמוי אדם בעל רצונות, הוא הפן המופשט של העולם הנמצא בתוך העולם. (שפינוזה, 2003)

גישתו של שפינוזה נקראת מוניזם וגם פנתאיזם. מוניזם - תפישה אחדותית שאינה מפרידה בין גוף לתודעה או נפש בניגוד לדואליזם (האפלטוני או הדתי). פנתאיזם - האל שנמצא בכל. ירמיהו יובל מגדיר אותה 'פילוסופיה של אימננטיות'. על פי יובל הפילוסופיה של האימננטיות טוענת שלושה דברים עיקריים:

1. העולם הזה הוא כל מה שיש. כל דמיון של עולם אחר שמעבר הוא אשליה חסרת בסיס.
2. העולם הזה, כלומר החברה האנושית הספציפית, היא הבסיס היחיד לכל תפישה אתית, חוקית או נורמטיבית.
3. כל אפשרות של שחרור או אפילו גאולה נובעת מהעולם הזה ומתממשת בתוכו. (שפינוזה, יובל 2003: 21.)

יובל מתאר את התפתחותה של הפילוסופיה של האימננטיות. היא מתחילה בפילוסופים הקדם סוקרטיים, תאלס, אנכסימנס, הרקליטוס ופרמינדס, אך נדחקת הצידה על ידי הדואליזם הטרנסצנדנטי של אפלטון ואחר כך הנצרות. יובל, משום מה, לא מזכיר פילוסוף יווני חשוב שבא אחרי אפלטון - אפיקורוס, שהיה מרכזי בביסוס תפיסה אמננטית מטריאליסטית, לפיה הכל מתרחש כתוצאה ממשחקי חיבור והפרדה של אטומים בלתי נראים (Cahn, Steven, M. Editor 1985). גם האתיקה של אפיקורוס מזכירה את זו של שפינוזה.

שפינוזה, בן למשפחת אנוסים,, נפלט למעשה מאחיזתן של היהדות והנצרות גם יחד. חופשי משתייהן הצליח לכוון בחזרה אחרי 2000 שנה את הפילוסופיה של האימננטיות תוך שהוא יוצר לה שיטתיות מקפת. הוא עושה זאת הרבה בזכות דקארט שבא לפניו וסלל את דרך החשיבה הפילוסופית העצמאית והיסודית. (רנה דיקרט 1641, 1988). אך דקארט נשאר נוצרי ודואליסט המאמין בקיומו של אל בורא טרנסצנדנטי. יותר מכך שפינוזה הוא הראשון לטעון שהפילוסופיה, רק היא ולא הדת, יכולה להביא לאדם את השחרור הנפשי והרוחני - 'הגאולה'. דברים אלו הפכו את שפינוזה לכופר מוחלט, מנודה ומוקצה מחמת מיאוס על ידי היהודים והנוצרים ורוב הפילוסופים בני זמנו. ובמאה השנים אחרי מותו.

### **2.1.2 מנעד הפילוסופיות האימננטיות: שפינוזה וניטשה כשני קצוות**

הפילוסופיה של האימננטיות לא סיימה את משימתה עם שפינוזה ואיחודו של האל עם הטבע. היא המשיכה לבסוף לשלילתו המוחלטת של מושג האלוהים בהמשך התפתחותה. יובל מזכיר את קאנט, הגל, מרקס, ניטשה ופרויד כהוגים הממשיכים את פרויקט האימננטיות כל אחד בדרכו. (יובל, 1988) והדרכים סותרות או משלימות זו את זו. הרדיקלי ביניהם הוא ניטשה. מאתיים שנה אחרי שפינוזה הכריז פרידריך ניטשה על מות האלוהים. אך לטענתו אף שאלוהים מת 'צללי האלוהים', כפי שקרא להם, ממשיכים לשלוט בחשיבה האנושית. בצללי האלוהים הכוונה לכל דוגמה, תיאוריה מקפת, כל ניסיון להסביר את המציאות באופן רציונלי, לוגי. כל ניסיון להגדיר חוקיות כלשהי הוא טעות על פי ניטשה, שלקח את התביעה לאימננטיות לקצה רדיקלי, בניסיון להימנע מכל הפשטה וכל הכללה. זאת על מנת לחוות את החיים באופן הכי ישיר, מייד, עוצמתי ואישי. זה נשמע מוגזם ואכן ניטשה היה מוגזם ואף איבד את שפיות דעתו, אך ההעזה להתנגד לעצם ההגיון, לטבעה של המחשבה הדיסקורסיבית, אשר לוקחת אותנו מייד מתוך המציאות החיה למימד מופשט וספקולטיבי, מעוררת השראה.

שפינוזה וניטשה הם שני קטבים של הפילוסופיה של האימננטיות. ניטשה הושפע מאוד משפינוזה והזדהה איתו ומצד שני ראה בו את היפוכו ויריבו המר. הפילוסופיה של שפינוזה הייתה רציונלית, לוגית, שיטתית, מדעית, מיושבת שלוה ומתבוננת (על פי ניטשה רכרוכית). זו של ניטשה היא דיוניסית, אי רציונלית ויצרית. הגאולה על פי שפינוזה נמצאת באהבת האל השיכלית - amor dei intellectualis. ניטשה בהתרסה כנגד מושג זה קרה לדרכו אהבת הגורל - amor fati. השחרור מכל ניסיון להבין את החיים וקבלתם כמו שהם הוא משימה קשה ובודדה ביותר אך הוא מוביל אל העוצמה אליה חותר העל אדם הניטשיאני. רק אדם זה, טען ניטשה, הוא חופשי באמת. (יובל 1988).

בואו ניקח לרגע את שפינוזה וניטשה לסטודיו וניתן להם לרקוד דואט אימננטי ללא מילים. משעשע לדמיין איך ריקוד כזה היה נראה. אולי אם נראה אותם מאלתרים בסטודיו נבין באמת מה הם אמרו. מעניין להתבונן באימפרוביזציה כנעה על מנעד האימננטיות שבקצהו האחד שפינוזה ובשני ניטשה. שפינוזה מחפש את ההרמוניה, את הצורניות הגיאומטרית, את המקצב, את השתלשלות הדברים, את הקומפוזיציה את האחדות. שפינוזה, כפי שנראה להלן, מודע מאוד לדינמיקות הריגשיות המתרחשות בתוכו ומסביבו ועסוק בזיהויין ובתגובה רציונלית אליהן. הוא גם עסוק בשכלול יכולותיו התנועתיות ובפיתוח ערנותו ויכולת תגובתו לכל המתרחש סביבו. בקצה השני נמצא ניטשה המונע באופן מוחלט על ידי אימפולסים פנימיים עוצמתיים המשתנים באופן בלתי צפוי. הוא לא מנסה לזהות חוקיות או סדר במרחב. הוא החוק. הוא פורץ מתוך עצמו אל תוך המרחב וממלא

אותו באינטנסיביות רגשית ותנועתית אדירה. ואולי פתאום מתקרבל כעובר ומתייפח חרש או הולך לישון בפינת הסטודיו.

בפשטנות, אולי, אומר שהמאלתר השפינוזיסטי עסוק יותר בתחושת וביצירת רקמה של שייכות בתוך המרחב. הוא רקדן רגיש ואחראי. לעומתו הניטשיאני הוא זאב בודד, הוא דוחה מעליו את מנעמי השייכות והביטחון האשלייתי והפשרות הכרוכות בו. הוא ואין בלתו. הוא מאתגר כל הזמן את ה'ביחדנס' אך 'מביא את עצמו' לגמרי. אולי דווקא הוא יותר שייך? קבוצת האימפרוביזציה היא זירה בה אפשר להתנסות באופן חווייתי ואסטטי במה שאנחנו מדמיינים או מבינים מהאתיקות השפינוזיסטיות והניטשיאניות כשתי אפשרויות קוטביות אולי של להיות בעולם. המאלתר בקבוצה, כמו האדם בחברה, תמיד נתון בדילמה בין ביטוי עצמיותו היצרית/רגשית אותנטית לבין הניסיון להבין 'מה קורה', 'מה הסקור' ולהשתלב בזה.

## 2.2 הריגשות והפעלות הגוף

שפינוזה כפילוסוף עם נטייה מדענית אמפירית, המחפש את התשובות באימננטיות, במה שנתון, ראה את האדם כיצור ריגשתי. הסיבתיות האימננטית השולטת בחיינו לא נובעת מהגיונו הצלול ורצונו החופשי אלא מצרכינו הפיזיולוגיים/רגשיים וההשפעות הרגשיות שיש לכל מה שקורה לנו. שפינוזה קושר בין הגוף והפעלותיו לנפש וריגשותיה. ריגשה = affect. הוא מתייחס אליהם כאל שני דברים בו זמניים הקשורים ביניהם לגמרי אם כי לא בקשר סיבתי. אלה שני התארים: תואר ההתפשטות (הגוף) ותואר המחשבה (הנפש), הנפרדים לכאורה, שהם בעצם אחד, גישתו מוניסטית, כאמור. חלקו העיקרי של חיבורו המרכזי של שפינוזה, האתיקה, עוסק בריגשות.

### 2.2.1 שלושת הריגשות הבסיסיות: שמחה, עצב ותשוקה

שימחה ועצב, על פי שפינוזה, הן הריגשות הבסיסיות ואליהן נוספת התשוקה. התשוקה היא הדחף להמשיך את קיומנו ולהגדילו. הדחף הזה אותו כינה שפינוזה 'קונאטוס' הוא לדבריו המהות של כל ישות פרטית, של כל אדם. הדרך להגדיל את כוח חיותו של האינדיבידואל היא לחתור אל השמחה ולהימנע מהעצב. משלוש ריגשות אלה נובע מגוון הריגשות אותן קיטלג והגדיר בבהירות ובתמציתיות. שפינוזה מונה ומתאר בפרק ג' של האתיקה 48 ריגשות ספציפיות אך מבהיר שניתן להגדיר אינספור ריגשות.

הדרך הרוחנית על פי שפינוזה, היא להשתחרר מכוחן החיצוני של מה שהוא מכנה 'הריגשות הסבילות'. הריגשות הסבילות הן אלה המתעוררות בנו כתוצאה מהיחסים שלנו עם אנשים ואירועים בעולם הגורמים לנו שמחה או עצב. לטענת שפינוזה השמחה היא טובה כי היא מגדילה את אנרגיית החיים שלנו והעצבות רעה כי היא מקטינה אותה. עם זאת הטוב העליון הוא בריגשות הנובעות מידיעה עצמית נכונה, את אלה הוא מכנה ריגשות פעילות (בניגוד לסבילות) והן הדחף הפנימי - ה'קונאטוס' של האורגניזם להמשכיותו ושגונו. אנו נתונים להשפעתן של הריגשות הסבילות כי אנו תופסים את אירועי חיינו באופן חלקי ולא מדויק באמצעות החושים והדמיון שלנו ואיננו מודעים להשתלשלותם הסיבתית האמיתית. אין לנו 'ידיעה הולמת' שלהן.

## 2.2.2 תפיסתו הפיזיולוגית של שפינוזה

שפינוזה הכיר את מדע הפיזיולוגיה החדש בתקופתו, ויש סברה שעבד על טקסט בפיזיולוגיה לפני מותו המוקדם. מי שנחשב למייסד מדע הפיזיולוגיה הוא וויליאם הארווי שב 1628 הסביר באופן נכון את פעולת הלב ומחזור הדם (Bolli, R. 2019) כך שידע זה היה נתון לשפינוזה ב 1667.

חלק ד', משפט 38:

"מה שמכשיר את גוף האדם להיות מופעל באופנים רבים, או מעניק לו כושר להפעיל גופים חיצוניים באופנים רבים, מועיל לאדם; ותועלתו רבה יותר ככל שהוא מגדיל את כושרו של הגוף להיות מופעל, ולהפעיל גופים אחרים, במספר רב של אופנים, ולהפך, מה שמפחית את כושר הגוף לדברים אלה מזיק לאדם" (שפינוזה. 2003: 318)

באימפרוביזציה גופנית אנו עוסקים ממש ביכולת הגוף "להיות מופעל ולהפעיל גופים אחרים במספר רב של אופנים". הניסוח הנקי הזה המתייחס לאדם בפשטות כאל גוף המפעיל ומופעל באופנים רבים הוא דוגמה לתפיסה אימננטית של החיים. החיים הופכים למין מיומנות שהולכת וגדלה.

"משפט 39:

דברים הגורמים לשימורו של יחס התנועה והמנוחה בין חלקי הגוף הם טובים, ולעומתם, דברים הגורמים שחלקי גוף האדם יעמדו ביניהם ביחס שונה של תנועה ומנוחה הם רעים". (שפינוזה 2003: 319-318)

משפט 40:

דברים המובילים לחברת בני אדם משותפת, או גורמים לכך שבני האדם יחיו בשלום ובהרמוניה, הנם מועילים. לעומת זאת, דברים המובילים לידי פירוד וריב במדינה הם רעים" (שפינוזה 2003: 320)

שוב ציטוט מתוך האתיקה של שפינוזה, חלק ד'. קשה להבין למה כוונתו המדויקת של שפינוזה בניסוח המופשט והחידתי הזה, המדבר על יחסים של מנוחה ופעולה בין חלקי הגוף. זה נשמע כמו הבנה בסיסית של יין ויאנג - מנוחה ופעולה. יש כאן איזו הבנה פיזיולוגית בסיסית של הומיאוסטזיס. ישנם יחסים מסוימים של תנועה ומנוחה אשר צריכים להישמר. יחס התנועה והמנוחה יכול להיות קצב הלב והנשימה ביחס למהירות התנועה של הרגליים למשל, בהבדל בין הליכה וריצה. הנשימה והדופק המתאימים עצמם לרמת הפעילות השרירית. אך נראה שהכוונה עמוקה ומופשטת יותר. המעבר ממשפט 39 ל-40 מפתיע. מדוע שפינוזה קופץ פתאום מהפיזיולוגיה לחיים החברתיים? שפינוזה רואה את הכל כמארג אקולוגי אחד. כשם שחלקי הגוף צריכים להיות בהרמוניה זה עם זה - הומיאוסטזיס, כדי שהגוף יתפקד כראוי כך גם חלקי החברה, האנשים הפרטיים צריכים להיות בהרמוניה זה עם זה כדי שהחברה תתפקד. מין הומיאוסטזיס חברתי.

קשה להבין במדויק את תפיסתו הפיזיולוגית של שפינוזה אך מה שחשוב הוא שהוא מתחיל את דיונו בחיים בתוך הגוף, בהרמוניה בין חלקי הגוף וביכולת של הגוף להיות מופעל ולהפעיל גופים אחרים במספר רב של אופנים. הוא לא מתחיל מעשרת הדיברות. האתיקה של שפינוזה היא אימננטית ונובעת מחוקי הטבע השולטים בפיזיולוגיה שלנו. מה שמאפשר חופש לגוף הוא טוב. משם ההמשך למישור החברתי טבעי - איך גופים רבים נעים יחד בהרמוניה. הרמוניה זה טוב דיסהרמוניה זה לא טוב. בקבוצת האימפרוביזציה אנחנו חוקרים בדיוק את הרמות האלה. היחסים בין חלקי הגוף והיכולת

להפעילו במגוון אופנים בריקוד הסולו. ואז בדואט ובקבוצה הגדולה איך אנחנו מפעילים ומופעלים זה מזו באופנים רבים ויוצרים בינינו הרמוניה.

### 2.2.3 גאולה אישית בתוך החיים האלה

שפינוזה רואה את האדם כמערכת מורכבת הנמצאת ביחסים מורכבים עם סביבתה האנושית והטבעית. האדם הוא חלק מהמרחב האימננטי וצומח בתוכו ומתוכו. מתוך הבנה זו שפינוזה גם התנגד למושג הרצון החופשי. הוא טען שאנשים חושבים שיש להם רצון חופשי כי אינם מודעים להשתלשלות הסיבות המפעילות אותם. כולנו כמו אותה האבן הנופלת ואומרת שהיא נופלת מרצונה החופשי. יחד עם זאת, על פי שפינוזה אנחנו יכולים להגיע לחירות ככל שאנו מתבוננים ומבינים את הכוחות המפעילים אותנו והופכים אותנו לסבילים. חלק גדול של האתיקה מוקדש להגדרת פעולתן של הריגשות הסבילות והבחנתן מהריגשות הפעילות. ריגשה פעילה נובעת מתוך טבענו הפנימי להעצים ולהמשיך את עצמנו. החכם רואה את עצמו כחלק מהאלוהים/טבע וכאחד איתו. אלוהים והטבע חיים את עצמם דרכו. הגאולה היא לא שחרור מהמציאות למרחב טרנסצנדנטי נפרד אלה יצירת סדר, הרמוניה וחופש פעולה בתוך המציאות האימננטית מתוך ידיעתה וקבלתה. החכם השפינוזיסטי מרגיש שייך לגופו, לעולם הזה ולחברה בה הוא חי. הוא לא חולם על גן עדן ולא פוחד מגיהנום טרנסצנדנטיים. אין אלוהים שיברך אותו או יעניש אותו. היכולת שלו להבין את המערכת בתוכה הוא מתקיים ולחיות איתה בהרמוניה היא התהליך של יצירת ההשתייכות הנכונה לעולם אליו הוא שייך ממילא.

“חלק ה' משפט 39

“מי שגופו כשיר לדברים מרובים, נפשו נצחית בחלקה הגדול.

הוכחה:

מי שגופו כשיר לדברים מרובים, תוקפות עליו ריגשות רעות מעטות ביותר (לפי ד' 38), ריגשות המנוגדות לטבענו, לכן (לפי ה' 10) יש ביכולתו לסדר ולקשור את הפעולות הגוף על פי סדר המתאים לשכל, וכך לגרום לכולן להתייחס אל אידיאות אלוהים (לפי ה: 14). יוצא (לפי ה: 15) שאדם זה מופעל כלפי אלוהים באהבה האמורה לכבוש או לכונן את הנפש בחלקה הגדול (לפי ה: 16). לכן (לפי ה: 33) נפשו נצחית בחלקה הגדול.

מ.ש.ל (מה שרציתי להוכיח)

עיון:

כיוון שהגופים האנושיים כשירים לדברים מרובים, אין ספק שהם מסוגלים להיות בעלי טבע כזה, המתייחס אל נפש בעלת ידיעה רבה של עצמה ושל אלוהים, ושהיא נצחית בחלקה הגדול או העיקרי, עד שכמעט אינה פוחדת מהמוות” (שפינוזה 2003: 399-398)

אני מביא את שפינוזה במילותיו שלו, גם כי הן יפות וגם כי הן קשות להבנה, ובמיוחד כשהן מנותקות מהטקסט השלם. הכוונה של שפינוזה ב'נצחית' היא לא התמדה בזמן אינסופי, אלא לנצחיות כאל-זמניות. הנפש לתפישתו נעלמת יחד עם מות הגוף, אך בעודה בחיים היא חווה את נצחיותה מהיותה חלק מהיקום/אלוהים הנצחי. החכם, על פי שפינוזה, שייך לאלוהים/עולם מתוך הכרה והבנה ההופכת לרגש של אהבה.

### 3. המישור הפיזיולוגי: הומיאוסטזיס והמוטיבציה להשתייך

#### ואוקסיטוצין - הורמון השייכות

#### 3.1 הומיאוסטזיס ורגשות

##### 3.1.1 ריגשות והרגשות

פרק זה לוקח את מה ששפינוזה התחיל, לפני 350 שנה כשהפיזיולוגיה היתה מדע שאך זה נולד, אל תפיסות עכשוויות הנוגעות לקשר ההדוק בין הפיזיולוגיה שלנו לעולמנו ההרגשתי. נראה שקשה למצוא את המילה המדויקת לתופעה שהיא כה בסיסית לתודעתנו. שפינוזה השתמש במילה 'Affectus' באנגלית Affect ובעברית ריגשה. בריאן מסומי ממשיך בעקבותיו עם מושג זה כמושג המכונן זרם פילוסופי (Massumi, B 2015). אנטוניו דמסיו, חוקר המוח שעל ספריו מתבסס החלק הראשון של פרק זה מדבר על feeling. נראה לי שהתרגום המדויק ביותר למילה זו בעברית הוא 'הרגשה'. ההבדל אולי בין הרגשה וריגשה, הוא שבריגשה יש דגש על הפעולה, כלומר יכולתן של הריגשות להשפיע, - affect to and to be affected, בעוד שהדגש במילה 'הרגשה' הוא על היותה חוויה סובייקטיבית מודעת ופרטית. המובן הריגשתי הבסיסי יותר, הקודם להרגשות הוא הריגשות במובן של emotion שמקביל, אולי, בעברית ל'רגש'. רגש הוא התגיסות של הגוף לתגובה הומיאוסטטית למצב מסוים. כשאדם כועס הוא מאדים ומתמלא כוח. יש התגייסות של המערכת הסימפטטית לכיוון של פעולה עוצמתית, עוצמת הקול עולה. יתכן שהאדם כלל לא מודע לזה באותו רגע ואם נגיד לו שנראה שהוא כועס הוא עשוי אפילו להכחיש זאת (בכעס). הוא עכשיו הכעס, ריגשת הכעס פועלת ומפעילה אותו ומשפיעה על סובביו אך הוא לא מרגיש אותה. רגש הכעס, כשאר הרגשות, הוא בסיסי וסטריאוטיפי למדי במאפייניו הפיזיולוגיים. אם יעצור האדם הכועס וירגיש את כעסו תהיה זו **הרגשה** אישית וייחודית לו ומלאת ניואנסים, הקשורה למכלול גדול של הרגשות פרטיות וסיפור חיים אישי. ההרגשה היא המודעות העצמית לריגשה, מצב שיש בו אלמנט של תפישה. זה רובד יותר גבוה מהפיזיולוגיות היותר בסיסית של הרגש. הרגש הוא משהו שקורה לאדם וההרגשה היא התפיסה המודעת שלו שהדבר קורה. כך אני מבין את ההבחנה לאור דמסיו. יתכן וקיימות בעברית מילים נפרדות לemotion ול feeling אך אני מודע להם.

##### 3.1.2 הומיאוסטזיס והתפתחות התודעה

התזה המרכזית של דמסיו בספרו האחרון (The Strange Order of Things 2018) היא שההרגשות, כולל הריגשות, הן הגורם המרכזי המשפיע על התנהגותו של האדם בכלל ועל התנהגותו החברתית בפרט. יותר מכך דמסיו טוען שההרגשות הן הכוח המניע ביצירת התרבויות האנושיות לאורך ההיסטוריה. דמסיו מתאר כיצד ההרגשות נוצרו כהתפתחות אבולוציונית העוזרת לאורגניזם לשמור על הומיאוסטזיס. כל אורגניזם עוסק כל הזמן בהומיאוסטזיס: הומיאו-דומה, סטזיס - מצב. **הומיאוסטזיס** הוא לא '**הומוסטטיס**' (מצב זהה) אלא '**מצב דומה**', כלומר שמירה על פרמטרים רבים בתוך טווח ערכים מסוים. פרמטרים כגון: טמפרטורת גוף, לחץ דם, כמות נוזלים, ריכוזי אלקטרוליטים, חומציות, רמת סוכר, מטבוליזם: יחסים מאוזנים בין אנבוליזם- בניית חומרים לקטבוליזם - פירוק חומרים. ועוד ועוד פרמטרים שלכולם יש טווח ערכים די צר אשר כל סטייה ממנו מסכנת את בריאותו של האורגניזם ומחייבת פעולה כדי להשיב את ההומיאוסטזיס על כנו. בסטייה אני מתכוון סטייה מטווח של ערכים לא מערך מסוים. אנלוגיה לתווך המוגדר בתחום ההומיאוסטטיס הוא הטווח של ערכים בבדיקות דם. בבדיקות דם זהו טווח סטטיסטי אך הוא נקבע על פי מחקרים של

הנתונים הקליניים שהצטברו לגבי חולים במחלות שונות. לדוגמא רמת סוכר בטווח תקין היא 70-100 מיליגרם לדציליטר (לפי האתר של קופ"ח מכבי). במצב של צום של 8 שעות. אם אדם אוכל ארוחה רמת הסוכר בדמו עולה הרבה מעל לטווח זה. זוהי יציאה מהומיאוסטזיס שהיא נורמלית והיא מתוקנת על ידי הפרשה של אינסולין מהבלב אשר גורם לתאים בגוף לספוג יותר גלוקוז וכך רמתו בדם יורדת בחזרה לטווח התקין. הומיאוסטזיס אינו מצב סטטי אלא תיקון מתמיד של סטיות מטווח הערכים התקין. ככל שהאורגניזם בריא יותר הוא שומר על טווח ערכים תקין אך גם מסוגל לסבול סטיות גדולות יותר ולתקן אותן בלי שייגרם לו נזק. אם רמת הגלוקוז תרד בשיעור משמעותי מתחת ל 70 יהיה זה מצב שבו לאורגניזם אין מספיק מקורות אנרגיה לקיים את פעולותיו. מה שיקרה, באופן נורמלי במצב זה הוא שנרגיש רעב. נאכל משהו ורמת הגלוקוז תחזור לטווח התקין. תחושת הרעב מדגימה כיצד מצב פיזיולוגי יוצר מצב נפשי המדרבן את האורגניזם לפעולה אשר תתייחס לצורך הפיזיולוגי. דוגמא נוספת: אם נשמע פתאום פיצוץ אדיר ניבהל, דופק הלב יואץ ועוצמת התכווצותו תגדל, זו יציאה מהומיאוסטזיס. כך הגוף מתכוון למנוסה שהיא מאמץ אירובי. יחד עם זאת יעלה רגש של פחד אשר ידרבן אותנו לפעולה שתציל אותנו מהסכנה. בסוף הפעולה הנמרצת הדופק ירד הנשימה תירגע והגוף יחזור להומיאוסטזיס.

#### **התא: המערכת ההומיאוסטטית הבסיסית**

גם חיידיק, יצור חד תאי פשוט ביותר עסוק כל הזמן בהומיאוסטזיס שלו. יתרה מזו חיידיקים מנהלים, לעיתים, חיים כאילו חברתיים. הם יכולים להתקבץ יחד בגוש ולהפריש חומרים שעוטפים אותו ומגנים עליהם, כאשר תנאי המחיה מאתגרים ויש איום חיצוני, והם יכולים להתפזר יותר במרחב כשהתנאים מאפשרים. הם יכולים לזהות חיידיקים בני מינם שמשתפים פעולה וחיידיקים שלא ו'להחרים' את אלה שלא. כל זה קורה בתיווך של חומרים אותם החיידיקים מפרישים ואליהם הם מגיבים. (Damasio 2018: 19-20). וכל זה, על פי דמסיו, לא כרוך בתודעה שכן תודעה תלויה במערכת עצבים מורכבת המאפשרת יצירה של דימויים.

#### **מערכות הומיאוסטטיות ביצורים רב תאיים**

בשלב מאוחר יותר באבולוציה נוצרו יצורים רב תאיים והמערכת ההומיאוסטטית הפכה מורכבת יותר. ההופעה של מערכות הפועלות באופן מפוזר במרחב הגוף השלם של יצורים נועדה לאפשר הומיאוסטזיס. מערכות אלו הן: מערכת הדם, מערכת הלימפה, המערכת האנדוקרינית (הורמונלית) ולבסוף מערכת העצבים (Damasio 2018).

#### **מערכות עצבים מרכזיות הכוללות מפות ודימויים - הופעת המנטליות - mind**

עם התפתחותן ושכלולן של מערכות עצבים מרכזיות (מוח) הן התחילו לבנות מפות. המפות הן ייצוגים של מצבו הפנימי של האורגניזם. מערכת העצבים המרכזית מקבלת אינפורמציה ממקומות רבים בגוף בעזרת מערכת העצבים הפריפריאלית המפוזרת בגוף. מידע זה מתורגם למה שניתן לחשוב עליה במושגים של מפות עצביות במערכת העצבים המרכזית. המפות הן אלה המאפשרות יצירה של תכנים מנטליים - דימויים. אינפורמציה זו מעובדת במוח כדי ליצור הוראה לפעולה מוטורית או הפרשה אנדוקרינית. היכולת למפות כשורה הכרחית ליכולת להגיב בצורה מדוייקת. לדוגמא: אם נדקרתי בכף רגלי אני יכול להגיב באופן מדוייק, להזיז את כף הרגל ולהפנות את תשומת ליבי ומבטי לאזור שבסמוך לכף רגלי. אם לא היה לי איזור במוח הממפה את התחושות על פי אזורי הגוף מהם הן מגיעות הייתי חש

רק תחושה כללית ומפושטת של דקירה, נניח, או איזושהי תחושת כאב לא מוגדרת אך כוללת. התגובה שלי לדקירה הייתה לא פרופורציונלית, לא מדויקת ולא יעילה (Damasio 2018: 71-98).

### הרגשות - Feelings

השלב הבא, על פי דמסיו, הוא הופעת הרגשה המלווה לתחושת הדקירה. ההרגשה תלויה בעוצמת הגירוי החיצוני ובמצבי ואופיי הבסיסי. לאנשים שונים סף כאב שונה. מה שהרגשה עושה הוא שהיא יוצרת תגובה מערכתית שלמה של היצור לסיטואציה המיידית. אם הדקירה קטנה מאוד ההרגשה אולי חלשה ואינה מבטאת חוויה של סכנה ולא תגרום ליותר מהזזת הרגל מעט. אם הדקירה חזקה מאוד והכאב חזק, הכאב ימנע ממני כל אפשרות לעסוק בפעולה שאינה קשורה במניעת המשכו ובטיפול הגורמים ותוצאות הפעולה שגרמה לו. תחושת הכאב תגרום להופעת תמהיל מסוים מאוד של הרגשות הכוללות אולי בהלה כרגש מרכזי. ההרגשה ממקדת את ההתארגנות המערכתית של היצור. מאוחר יותר עם התפתחות הזיכרון משתכלל עוד יותר עולם ההרגשות. עתה ההרגשה שלי, העולה מהדקירה, תלויה גם בזיכרון שיש לי של חוויות דומות בעבר. (Damasio 2018: 99-142)

### הכרה - תודעה סובייקטיבית

איפשהו בתוך ההתפתחות הזאת הופיעה התודעה הסובייקטיבית, ההכרה - consciousness, כיסוד מארגן וממקד של שלל התופעות המנטליות המתרחשות במקביל. דמסיו מייחס את הופעת המנטליות ליכולת של מערכת העצבים למפות ולייצג את העולם הפנימי ואת העולם החיצוני בצורה ספציפית, כלומר היכולת ליצור דימויים. האיזור הסומטסנסורי בקליפת המוח הוא מפה של הגוף - ההומונקולוס הסנסורי. בזכות מפה זו אני מודע לזה שיש לי כף רגל בכלל ושנדקרתי בכף הרגל. מפות קיימות באיזורים שונים של קליפת המוח והן ממפות אינפורמציות חושיות שונות - ראייה באונה העורפית, שמיעה באונה הטמפורלית וכו'. אזורים נרחבים בקליפת המוח הם אזורי האסוציאציה והם מאפשרים את יצירת התודעה האינטגרטיבית המשלבת את האינפורמציה מהמפות השונות ויצירת חווית אני שנמצא במרכז כל החוויות האלה - חווית ההכרה הסובייקטיבית. לאני, הנחוה על דינו כמרכז ישותנו, דווקא אין מיקום ספציפי במוח, הוא למעשה האינטגרציה של הרבה מקומות ופעילויות חשמליות וכימיות, משהו שמחזיק ומחבר את הכל ביחד.

Subjectivity is a process, of course, not a thing, and the process relies on two critical ingredients: the building of a *perspective* for the images in mind and accompaniment of the images by *feelings*. (Damasio 2018: 149)

על פי דמסיו, ההרגשות הן התודעות האינטגרטיביות הראשוניות. אנחנו קודם כל מחברים את כל הדימויים באמצעות פרספקטיבה מאחדת ואז אנחנו מרגישים משהו. זו הסובייקטיביות עוד הרבה לפני שאנו בונים את כל הסיפורים על עצמנו. (Damasio 2018: 143-161) ובפרפרזה - אני מרגיש משמע אני קיים.

### 3.1.3 השלכות הבסיס ההומיאוסטטי/ריגשתי של יצר השייכות על החיים החברתיים

הטענה של דמסיו היא שכל ההתפתחויות המשוכללות האלה בשורה התחתונה משרתים מטרה אחת והיא ההומיאוסטזיס. את ההומיאוסטזיס קושר דמסיו ל'קונטוס' של שפינוזה, אותו כוח מניע של האורגניזם להתמיד בקיומו.



The continuous attempt at achieving a state of positively regulated life is a defining part of our existence - the first reality of our existence, as Spinoza would say when he described the relentless endeavor of each being to preserve itself. A blend of striving, endeavor, and tendency comes close to rendering the Latin *conatus*, as used by Spinoza in propositions 6,7 and 8 of the *Ethics*, part 3. (Damasio 2018: 36)

שפינוזה טען שהדבר המועיל ביותר לאדם הוא האדם (יובל, י. 1988), כלומר האדם, כדי לשרוד, זקוק במיוחד לאנשים אחרים. ההומיאוסטזיס של האדם אשר מתבטא באמצעות ריגשותיו, הקונטוס שלו, מושפע בעיקר מיחסיו עם בני מינו ומכוון אליהם (damasio 2018). בניית התרבות האנושית היא תהליך שהתאפשר בזכות הפונקציות המעודנות והמופשטות של שפה ויכולת הפשטה, אך הכוח המניע והמקיים של תהליך חברתי זה של יצירת תרבויות וציביליזציות הוא ההרגשות האינדיווידואליות המווסתות את ההומיאוסטזיס בעזרת יצירת קשרים בין אישיים הרמוניים ומועילים (Damasio 2018). נוכל לאמר שהצורך של האדם בשייכות הוא קודם כל הדחף שבו האורגניזם פונה אל בני מינו כדי שיתמכו בו בסיפוק צרכיו הקיומיים, כלומר, יעזרו לו לקיים את ההומיאוסטזיס שלו. האדם לא יוצא לשדה ללחך עשב או לטרוף ארנבות. הוא הולך למכולת נותן כסף לקופאית ומקבל ירקות ועוף קפוא. את הכסף קיבל ממישהו אחר תמורת שירות שעשה עבורו. המזונות מגיעים אליו מכל קצות כדור הארץ. כל ארוחה שאדם ממוצע אוכל, עמלו עליה אלפי ואולי מיליוני אנשים שהוא לא מכיר אשר מתקיימת ביניהם ובינו תלות הדדית. ההומיאוסטזיס הפנימי של האדם תלוי ב'הומיאוסטזיס' חברתי. כמוכן, שאפשר, בתנאים מסוימים, לשרוד לבד על אי בודד. אך כדי להעמיד צאצאים יש צורך בבת זוג. מוחו, נפשו ותודעתו של האדם התעצבו בתהליך אבולוציוני הקשור להיותו יונק, פרימט חברתי. בהמשך הפרק יומחש עניין זה ביחסים בין האם לתינוק בהקשר של תפקידו של האוקסיטוצין.

הדחף לקידום ההומיאוסטזיס האישי הוא אם כן הכוח המניע מאחורי הצורך ליצור מסגרת של שייכות קבוצתית וקשרים ארוכי טווח ומיטיבים אכן תומכים בשגשוגו הביולוגי של הפרט. אך כאן גם נעוצה בעייה יסודית והיא שהדחף לשייכות הוא ביסודו דחף מאוד אנוכי ופרטי וסיפוקו נקבע על ידי ריגשות. זו לא מוטיבציה נאצלת ורציונלית. יש לנו בעייה מובנית בכך שהדחף החברתי הוא בעיקרו דחף ריגשתי הפועל ליצירת ההומיאוסטזיס מידי בגופו/נפשו של הפרט. הדחף הריגשתי באופן טבעי מורחב במידה סבירה אל בני המשפחה ובני הקבוצה הקרובה שבה יש היכרות אישית והומוגניות יחסית. זו קבוצת הלקטים ציידים בה התפתחנו במשך מאות אלפי השנים האחרונות. אפשר להרחיב אותו לקבוצות גדולות יותר באמצעות הזדהויות אתניות, דתיות, אידיאולוגיות, או באמצעות אינטרסים משותפים, אך ברגע שיש לנו קבוצה גדולה מאוד והטרונגנית מאוד זה כבר לא עובד. יוצא שאותו דחף הומיאוסטטי שיוצר תרבויות הוא גם זה שמערער אותן ומפרקן ברגע שנוצרת הטרונגניות גדולה מדי בתוכן. (Damasio 2018: 218-219)

החברה האנושית היא מבנה דינמי מאוד ומאוד רעוע, כי היא מבוססת של שיתוף פעולה בין פרטים אשר דואגים קודם כל לעצמם ומונעים על ידי ריגשות. פרטים אלה, מתוקף היותם בני אדם, הם משוכללים מאוד ובעלי דרגות חופש גדולות בהתנהגותם. יחסית לבעלי חיים אחרים יש להם מנעד גדול של אפשרויות פעולה, מהפעולה האנוכית והדיסוננטית ביותר לפעולה האלטרואיסטית או ההרמונית ביותר. זאת בזכות קליפת המוח המתוחכמת. השילוב הזה של הטרונגניות עצומה בזכות האינדיווידואליזם המשוכללת של הפרט האנושי, יחד עם התלות ההדדית המוחלטת של בני האדם זה

בזה, יוצרת מצב חברתי של מתח מתמיד בין דחפיו של היחיד לתביעותיה של הקבוצה. המתח בין האינסטינקט והתשוקה האישית לצווים המוסריים המופנמים באמצעות החינוך. זהו **המצב** האנושי הבלתי פתיר.

הצגתי כאן הסבר אבולוציוני לבעיית השייכות איתו אנו מנסים להתמודד בעבודה זו. בעיית השייכות שמעסיקה אותנו היא הקונפליקט המובנה בין צרכיו ורצונותיו האישיים מאוד של היחיד לבין הצורך ההישרדותי שלו בשייכות והתביעות הקונפורמיות ששייכות זו כופה עליו. נפתח נקודה זו בפרק החברתי ובפרק על קבוצת האימפרוביזציה.

כאן המקום אולי לשרטט כמה מעגלים של שייכות חברתית אנושית לפי קירבתן למערכת הפיזיולוגית/הומאוסטטית/רגשתית הפרטית. המעגל הראשון הוא המשפחה. הקשרים כאן גנטיים, פיזיולוגיים, סימביוטיים ורגשיים מאוד. המעגל השני הוא של קבוצה יחסית קטנה שמונה בד"כ כמה עשרות עד מאות בני אדם אותם הפרט מכיר באופן אישי ואיתם הוא מזדהה באופנים שונים ואיתם הוא יוצר אינטראקציות משמעותיות היוצרות סינכרוניזציה פיזיולוגיים הומיאוסטטים. מעגל זה הוא יחסית הומוגני. זהו המעגל בו הומו ספיאנס התפתח עד לפני כעשרת אלפים שנה, עד המהפכה החקלאית. קבוצת האימפרוביזציה שייכת למעגל זה. המעגל השלישי, או מעגלים שלישיים הם קבוצות גדולות מאוד בהן אין היכרות אישית בין הפרטים. מעגלים אלה מבוססים על רעיונות מופשטים משותפים. שתי דוגמאות למעגלי שייכות אלה הן דת ומדינה.

#### **3.1.4 סיכום תפיסתו של דמסיו**

האדם זקוק לאנשים אחרים כדי להתקיים, כלומר, לשמור על הומיאוסטזיס וכדי להעמיד צאצאים. התנהגותו החברתית, האופן בו הוא משתייך לקבוצות במעגלים רחבים יותר ויותר מונע על ידי ריגשות המניעות אותו ליצור אינטראקציות וקשרים אנושיים התומכים בהומיאוסטזיס שלו. דחפיו המיניים וצרכיו הריגשיים דוחפים אותו ליצור קשרים אינטימיים ואולי אף להקים משפחה. אינטראקציות חברתיות מורכבות ויצירתיות הופכות להיות הדרך בה הוא מקיים את עצמו ואת התלויים בו. כך ניתן לראות בכל החיים החברתיים הרחבה של המנגנונים ההומיאוסטטיים. דוגמא להמחשה: אם אדם רעב הוא יכול לחפש עץ פרי ולקטוף ולאכול את הפרי. בשל יכולותיו הקוגניטיביות המפותחות האדם יודע שמחר שוב יהיה רעב והפירות על העץ כבר לא יהיו והוא צריך גם חלבונים ובגדים וקורת גג וכו'... אז כדי לקיים את ההומיאוסטזיס העתידי שלו באופן היעיל ביותר הוא הולך ללמוד פסיכולוגיה כדי שיום אחד יהיה לו מקצוע רווחי שישמור לו על הומיאוסטזיס יציב לאורך שנים ויאפשר לו למשוך בת זוג אטרקטיבית ולפרנס את ילדיהם. תוצר לוואי של דחפים הומיאוסטטיים מותמרים אלה עשוי להיות תאוריות פסיכולוגיות אותם הוא מפתח במהלך הקריירה שלו. תיאוריות ההופכות למרכיב חשוב של התרבות האנושית. סביר להניח שאם לא היה דואג מלכתחילה להישרדותו ושגשוגו הפיזיולוגיים לא היו תיאוריות נפלאות אלה באות לעולם. אלה שכמובן זהו לא רק מהלך לוגי אחד טהור של היחיד. לאורך כל הדרך ישנם אינספור תגמולים הומיאוסטטיים קטנים מידיים המכוונים אותו לפסגת התרבות. למשל: כשהצליל לכתוב בפעם הראשונה את שמו, הוריו המאושרים חיבקו ונישקו אותו, מה שגרם, כפי שנראה להלן, להפרשת אוקסיטוצין ובעיקבותיה רגשות של אהבה וקרבה. הם גם אמרו לו שהוא חכם וגדול והוא הילד הכי נפלא. וגם הבטיחו לו שכשידע לכתוב את כל האלף בית אמא תכין פאי תפוחים עם קצפת.

## 3.2 מולקולות הריגשות ואוקסיטוצין - מולקולת האהבה והשייכות

### 3.2.1 הלן פישר: 4 מולקולות - 4 טמפרמנטים

מחקרים רבים בשנים האחרונות קושרים בין הורמונים ונוירוטרנסמיטורים ספציפיים לריגשות ספציפיות. זה קישור חשוב ועוצמתי ומפתה ביותר אך גם נופל לרדוקציוניזם פשטני. הסיבה שכן אפשר לקשר בין מולקולה אחת לטמפרמנט ריגשי מסוים היא שמערכות עצביות בתוך המוח כוללות אזורים שונים המתקשרים זה עם זה דרך מסלולים עצביים, שמופו זה מכבר, המופעלים כמערכת על ידי נוירוטרנסמיטור ספציפי (Webster, R. A. Editor 2001). ארבעת המולקולות המדוברות ביותר הן:

דופמין, סרוטונין, טסטוסטרון ואוקסיטוצין. הסיפור כמובן מורכב הרבה יותר. יש עוד נוירוטרנסמיטורים וגם הנוירוטרנסמיטורים הנידונים משפיעים אחד על השני ונמצאים ביחסי גומלין ואיזונים הדדיים מורכבים. לדוגמה האינטראקציות ההדדיות בין אוקסיטוצין לדופמין (T. A. Baskerville and A. J. Douglas. 2010)

החוקרת המצוטטת ביותר בתחום (על פי ו'יקיפדיה) היא הלן פישר Helen Fisher אנתרופולוגית ביולוגית. פישר מגדירה 4 טיפוסים טמפרמנט בסיסיים הקשורים ל 4 מערכות מוחיות הקשורות כל אחד לנוירוטרנסמיטור/הורמון מסוים (או שניים):

1. הטיפוס הדופאמיני/ אדרנליני חובב גירויים, הרפתקן, סקרן, יצירתי, מוחצן, חדשן, גמיש מנטלית, משתעמם בקלות. מחפש את החדש.

2. הטיפוס הסרוטוניני הוא שמרן, נאמן, מעשי, קונקרטי, נוטה לדתיות, קונסטרוקטיבי, טוב עם מספרים. בעל מזג שליו ויציב.

3. הטיפוס הטסטוסטרוני הוא ממוקד מטרה, שאפתן, שתלטן, תחרותי, צר אופקים, מנהל, בעל שליטה עצמית, ממעט בביטוי רגשות, אך גם נוטה להתקפי זעם. אנליטי, מוכשר בהבנת חוקיות, מדען, מהנדס.

4. הטיפוס האסטרוגני/אוקסיטוציני הוא תקשורתי, אמפתי, מבטה רגשות, חברותי, רחב אופקים, מפשר ומחבר, מחפש הרמוניה, מטפל, מזין, עם נטייה למקצועות ההוראה והטיפול. (Fisher 2015)

ניתן לבקר תיאוריה זאת כנוטה להכללות יתר ומתעלמת מהאינטראקציות המורכבות שיש לארבעת הנוירוטרנסמיטורים אחד על השני. למשל תאים יוצרי אוקסיטוצין עשויים לגרות תאים יוצרי דופמין וכדומה. יש כאן האנשה של מולקולות. אך היופי של התיאוריה קשור לכך שפישר היא אנתרופולוגית יותר משהיא ביולוגית והיא מנסה להגדיר דפוסים אנושיים חברתיים על בסיס הביולוגיה. ארבעת הנוירוטרנסמיטורים הם 4 אסטרטגיות של השתייכות לקבוצה המעוגנות עמוק בתוך הפיזיולוגיה שלנו.

### 3.2.2 אוקסיטוצין: מולקולת האהבה, מולקולת השייכות.

הנוירוטרנסמיטור/הורמון הקשור ביותר לחווית השייכות הוא אוקסיטוצין המכונה לעיתים הורמון האהבה. ההורמון האחראי להתאהבות הרומנטית הוא דופמין (Fisher, H 2008). דופמין קשור לצפייה לתגמול עתידי. הוא קושר אותנו למה שעדיין אין לנו ונותן לנו את הדחף החזק להיקשר אל מושא תשוקתנו ולנסות להשיגו. כשהקשר ממומש והזוג עדיין בשלב המאוהבות, 3 חודשים ראשונים בד"כ, רמות האוקסיטוצין מרקיעות שחקים. גבוהות אף יותר מאחרי לידה של ילד ראשון. (פלדמן, ר: 2015) אציין רק שדופמין ואוקסיטוצין משתתפים גם במערכות מוח נוספות וזה, כמובן אינו תפקידם היחיד. האוקסיטוצין קושר אותנו בקשרי אהבה ודאגה למי שכבר איתנו, ובמיוחד למי שילדנו או הולדנו.

אוקסיטוצין מופרש מהחלק הפוסטרירי של בלוטת יותרת המוח של האישה היולדת בתגובה למתיחת צוואר הרחם על ידי העובר והוא מעודד התכווצויות חזקות של הרחם הדוחפות את העובר החוצה. כמו כן פעולת היניקה של הילוד גורמת להפרשת אוקסיטוצין הגורמת להפרשת חלב בשדי האם (Tortora & Derricson 2012: 694-695).

אוקסיטוצין הוא ההורמון האימהי והוא גורם להיקשרות רגשית חזקה של האם לילוד/ה. לאוקסיטוצין תפקיד דומה גם אצל הגבר. מגע מיני טוב גורם להפרשת אוקסיטוצין אצל שני השותפים למגע וקשור לתחושות עונג במהלך מעשה האהבה ואחריו, ולהקשרות הרגשית הזוגית. יתרה מזאת נמצא שחיבוקים גורמים להפרשת אוקסיטוצין גם בין זרים. אוקסיטוצין משמש כנוירורנסמיטור באיזורי מוח ספציפיים, במיוחד בהיפותלמוס, המהווים את מערכת האוקסיטוצין ומכאן השפעתו. נמצא שהוא מעודד ריגשות של אמפתיה והיקשרות לבני המשפחה והקבוצה הקרובה. מצד שני הוא מעודד חשדנות כלפי זרים. בניסויים הודגם שעם עליה באוקסיטוצין נמדדה ירידה ברמת האמפתיה כלפי חברי הקבוצה הזרה (Feldman, R & L, Jonathan 2019). אפשר להבין אפקט זה מתוך תפקידו הכפול של האוקסיטוצין: 1. חיזוק קשרי האהבה והדאגה ההדדית בתוך המשפחה והקבוצה הקרובה. 2. הגנה על המשפחה והקבוצה הקרובה מפני איומים חיצוניים. הקשר בין מגע פיסי לעלייה ברמות אוקסיטוצין הודגם פעמים רבות. מעניין שיש גם קשר בין פעילות אירובית ועלייה ברמות אוקסיטוצין. (Rassovsky, Y., Harwood, A., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. 2019).

### **3.2.2.1 אוקסיטוצין מגע וסינכרון**

רות פלדמן, חוקרת ישראלית החוקרת במעבדתה את השפעות האוקסיטוצין על תהליך החיברות האנושי מהלידה דרך כל שלבי ההתפתחות עד הבגרות מתייחסת לשני אופנים בהם האוקסיטוצין פועל: 1. מגע פיזי 2. סנכרון בין אם ויילודה או בכלל בין שני אנשים. דוגמא של סנכרון הוא יצירת קשר עין. הסינכרון פועל בכל הרמות, לא רק בתנועה החיצונית והקשב החושי. הדופק והנשימה מסתנכרנים, גלי המוח מסתנכרנים והרמות של ההורמונים בדם גם כן. הסינכרון בין האם לתינוק/ת הוא הבסיס ליכולת החיברות האנושית וליכולת האמפתית שלו בעתיד - היכולת שלנו להרגיש מה מרגיש אדם אחר. נמצא שילדים שאמהותיהם סבלו מדיכאון אחרי לידה, ולא הסתנכרנו איתם באופן אמפתי, מתקשים כילדים וכמתבגרים לגלות אמפתיה כלפי בני גילם ולהשתלב חברתית (Priel, A., Zeev-Wolf, M., & Feldman, R. 2020).

### **3.2.2.2 ספקולציות על אוקסיטוצין וקבוצת האימפרוביזציה**

הדבר הקרוב ביותר, אולי, למחקר שטרם נערך על הפרשת אוקסיטוצין אצל חברי קבוצת אימפרוביזציה, הוא מחקר על הפרשת אוקסיטוצין אצל חברי קבוצות המתאמנות באמנות הלחימה ג'יוג'יטסו. (Rassovsky, Y., Harwood, A., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. 2019). המחקר בדק את רמות האוקסיטוצין בתחילת האימון, בשיאו - לאחר קרב חופשי בזוגות, ובסוף האימון. נמצא שרמות האוקסיטוצין עלו ברמה משמעותית בעקבות הלחימה החופשית בזוג ובסוף האימון ירדו פחות או יותר לרמה ההתחלתית. הממצא המעניין במחקר הוא ההשוואה בין שני סגנונות לחימה בג'יוג'יטסו, האחד הוא לחימה באגרופים ובעיטות במצב עמידה, השני הוא האבקות קרובה על הרצפה. נמצא שאצל אלו המתאבקים תוך מגע פיסי אינטימי על הקרקע, עליית האוקסיטוצין הייתה גבוהה באופן דרמטי מאצל הנלחמים באגרופים ובעיטות. הממצא אינו מפתיע ומאשש את מרכזיותו של

המגע הפיזי האינטימי כמעודד הפרשת אוקסיטוצין. (Rassovsky, Y., Harwood, A., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. 2019).

התגוששות כזאת קרובה ביותר לקונטקט אימפרוביזציה. ואפשר לשער שלריקוד קונטקט יהיה אפקט דומה על רמות האוקסיטוצין. נוכל גם לשער שרמות האוקסיטוצין המופרשות אצל חברי קבוצת אימפרוביזציה יגדלו ככל שמרכיב המגע הפיזי יהיה גדול יותר בתוך האילתור. מעניין איך ישפיע סקור המדגיש את הסינכרון על הפרשת האוקסיטוצין, כמו לדוגמא ב'תרגיל המראה' בו נמצאים הרקדנים זה מול זה מביטים בעיניים ומנסים לחקות בדיוק את תנועות בן או בת הזוג.

### 3.3 : סיכום: אנחנו בנויים לקבוצות קטנות.

אנו בעלי חיים וככאלה, אנו פועלים כל העת ליצירת הומיאוסטזיס. כיונקים, וספציפית פרימטים, אנו יצורים חברתיים והויסות ההומיאוסטטי שלנו קשור באופן הדוק לאינטראקציות שלנו עם בני מיננו. המנגנונים ליצירת הומיאוסטזיס הם פיזיולוגיים/ריגשתיים ומבוססים על שהייה במרחב פיזי משותף בו מתאפשר מגע פיזי ו/או סינכרון בפעולות. בהינתן שני תנאים אלה ניתן להגיע למסקנה שיצירת קבוצת שייכות אורגנית מוגבלת למספר מצומצם של אנשים שאנו מכירים אישית, איתם אנו באים במגע פיסי, גם אם לא תכוף, ואיתם אנו מסתנכרנים ברמות שונות של פעילות משותפת. ברגע שהאנושות התחילה להתארגן בקבוצות המונות אלפי אנשים, פחות או יותר מאז המהפכה החקלאית, שזה לפני רגע במושגי זמן אבולוציוניים, נוצר צורך לארגן את החברה האנושית בעזרת פונקציות שונות מאוד ממגע וסינכרון המבוססים על חוויות חושיות משותפות במרחב משותף. מה שאפשר זאת הוא קליפת המוח המשוכללת של הומו ספיינס, האדם החושב. הדבק שמדביק את מעגלי החברה הגדולים יותר הוא דבק של רעיונות משותפים, סיפורים, מיתוסים, דתות, אידיאולוגיות, קונבנציות אפקטיביות, מערכות ערכים, חוקים מופשטים. (הררי, י, נ. 2013)

מכיוון שאנו בבסיס לא יצורים רציונליים וחלקי המוח החדשים כפופים לאלה הקדומים, ישנו מאמץ מתמשך להפוך את הסדר ולנכס את המנגנונים ההומיאוסטטיים/ריגשתיים הקדומים לטובת הסיפורים והאידיאלים של קליפת המוח. קוראים לזה חינוך, אינדוקטרינציה. זה נעשה, בין השאר, באמצעות מנגנוני סנכרון מוטוריים ריגשתיים ואפשר לראות דוגמאות רבות כמו: הצבא הצועד בסך, שירת ההמנון המשותפת, שירת תפילות, שירה בציבור או במקלה, ריקודי עם וכוריאוגרפיות אחרות של תנועות שונות והשתחויות. השירים והסיסמאות הנשאגות ביחד עם הלמות התופים ורעש הזמבורות במגרשי הכדורגל ודוגמא נוספת ואקטואלית היא ההפגנות. למעשה מאז שהאנושות התחילה להתארגן בקבוצות יותר ויותר גדולות, ישנו כאוס בלתי פתיר אך יצירתי ביותר, של מאבק מתמיד בין אינספור נרטיבים שמנסים ליצור ולכפות קבוצות של הזדהות ושייכות. המוטיבציות העמוקות ליצירת נרטיבים אלה הן, עדיין, הדחפים ההומיאוסטטיים.

הצורך הגדל במציאת קהילה אינטימית, המאפיין תקופה זו, קשור למה שהחברה הגדולה והזרה מדי עושה לנפשנו ובמיוחד למה שהקפיטליזם הגלובלי מעולל לנו. האטומיזציה של החברה לפרטים בודדים המספקים את צרכיהם באמצעות מוצרי צריכה, מעורר מצוקה נפשית עמוקה ומכך את הצורך ההולך ודוחק במסגרות שייכות אינטימיות (מעבר לתא המשפחתי והזוגי), המבוססות על שהות פיזית ומתמשכת ביחד והאחוה הנוצרת ממנה.

קבוצת האימפרוביזציה, בין השאר, עונה לצורך הזה ומנסה לעסוק בו ברמות המאוד ראשוניות שלו, רמות המגע והסינכרון הפיסי.

## 4. המישור הפסיכולוגי - לבד זה לגמרי שיידך

פרק זה יקשור את תגליותיה של רות פלדמן בנוגע לאוקסיטוצין וסנכרון לתיאוריה הפסיכואנליטית של ויניקוט המתארות את התפתחותו של התינוק מתוך יחסיו עם אמו ואת חשיבותו הגדולה של המשחק בתהליך התפתחות העצמי האינדיבידואלי. תוך כדי הדיון תהיה התייחסות באופן אנלוגי למה שקורה בקבוצת האימפרוביזציה. אך אתחיל בהשוואה קצרה בין תפיסתו של דמסיו לפירמידת הצרכים של מסלאו.

### 4.1. מסלאו ודמסיו - פירמידות הפוכות

בפירמידת הצרכים של מסלאו, ממייסדי הפסיכולוגיה ההומניסטית<sup>1</sup>, שייכות נמצאת בדיוק באמצע, במדרגה השלישית, מעל ביטחון וצרכים פיזיולוגיים (המדרגה התחתונה) ומתחת להערכה עצמית ומימוש עצמי. (Maslow, A. 1943) בפרק הקודם הראיתי ששייכות היא צורך שהבסיס שלו הוא פיזיולוגי. מטרתו הבטחת ההומאוסטזיס והוא מתבטא במיוחד באמצעות הנורטרנסמיטור/הורמון אוקסיטוצין בתהליך הסינכרון וההקשרות של הולד אל האם. צרכים פיזיולוגיים, ביטחון ושייכות, על פי מסלאו הם רצף שעולה מהפיזיולוגיה אל הנפש המודעת ואל מיקום האדם במרחב החברתי והזהות המודעת. מסלאו רואה את צרכי השייכות כמשהו גבוה יותר מבטחון וצרכים פיזיולוגיים, משהו שמתאפשר כאשר צרכים אלה מסופקים דיים כלומר הצרכים הפיזיולוגיים משרתים את הצרכים ההומניסטיים הגבוהים יותר. הגישה של דמסיו בעצם הופכת את הפירמידה ואומרת שהצרכים החברתיים/שייכותיים נועדו בעצם לשרת את הצורך ההומאוסטטי פיזיולוגי. אולי לכן קרא לספרו "הסדר המוזר של הדברים - The Strange Order of Things". באופן אישי, נראה לי ששתי הגישות צודקות ושהזרימה היא דו כיוונית או אולי ספירלית. כלומר, כל השלבים בפירמידה משרתים את המימוש העצמי שהוא הפסגה, והמימוש העצמי כשהוא מתמלא, תורם להומיאוסטזיס הפיזיולוגי. במילים אחרות, המימוש העצמי, המשייד אותי אל הנצח, יוצר בתוכי עוגן פנימי חזק מספיק שמזין את כל הצרכים הנפשיים הקודמים ויוצר יציבות הומאוסטטית בזכות ההיקבעות הפנימית המשוחררת מהסבילות החיצונית, במושגיו של שפינוזה. כשמסתכלים על הדברים מנקודת מבט אימננטית באמת משתחררים, ולו רק במעט, מהתפיסה ההיררכית של הדברים ורואים את מעגליותם בתוך המערכת המורכבת, שהיא המציאות האימננטית של החיים, בה כל הצרכים מתקיימים סימולטנית וקשורים זה בזה.

### 4.2 דונלד ויניקוט - משחק ומציאות

התיאוריות הפסיכואנליטיות עוסקות בקשר של התינוק עם האם כגורם מכריע בהתפתחות אישיותו של האדם. בפרק הקודם התייחסנו למחקרים של רות פלדמן אודות הסנכרון שהאם יוצרת עם תינוקה. סינכרון זה מתאפשר בעזרת רמות אוקסיטוצין גבוהות אצל האם וגם פועל להעלאת רמות

1

**פסיכולוגיה הומניסטית** היא אסכולה פסיכולוגית אשר התפתחה בארצות הברית כתגובה לביהיביוריזם מצד אחד, ולפסיכואנליזה, מצד שני. היא קשורה גם לפסיכולוגיה הקזיסטנציאליסטית שהתפתחה יחד איתה. ניתן לסכם את עקרונותיה בחמשת יסודות הפסיכולוגיה ההומניסטית, כפי שפורסמו על ידי ג'יימס בוגנטל בשנות השישים: 1. לא ניתן לצמצם אנשים ל"מרכיבים". 2. יש ייחוד לאנשים מעצם טבעם. 3. התודעה האנושית כוללת את תודעת העצמי בהקשר החברתי. 4. לאנשים יש בחירות ואחריות. 5. האדם פועל באופן מודע ומחפש משמעות, ערכים ויצירתיות

האוקסיטוצין אצלה ואצל התינוק/ת. מחקריה מראים, כאמור, שסנכרון מוקדם זה במידה רבה קובע את יכולתו של התינוק כשיתבגר, להסתנכרן באופן אמפטי עם בני גילו ודמויות שונות בחייו, וליצור לעצמו מעגלי שייכות משמעותיים ומתפקדים. דונלד ו'יניקוט חי בתקופה שקדמה לידיעותנו העכשוויות אודות האוקסיטוצין אך היה התיאורטיקן החלוץ בשדה הפסיכואנליטי בהגדרת תפקידה זה של האם. הוא תמצת את תפיסתו במושג 'האם הטובה דיה'. (ו'יניקוט 1960, עברית 2009)

#### **4.2.1 - האם הטובה דיה**

האם הטובה דיה מסוגלת להיענות באופן מספק למחוות הספונטניות של התינוק, מבלי להעמיד את צרכיה לפני צורכי התינוק. כשזה קורה מתפתח אצל התינוק 'העצמי האמיתי'. (ו'יניקוט 1960, עברית 2009). המחקר של רות פלדמן בחן בדיוק את מידת ואופן ההיענות של אימהות שונות למחוות של תינוקותיהן, כאשר אופן ההיענות האופייני הוא של סינכרון. כלומר האם מראה לתינוק את עצמו. היא עושה לו 'mirroring' משמשת לו מראה, מסתנכרנת איתו. כך מגלה התינוק את עצמו ומקבל את האפשרות לפתח את עצמו האמיתי. הסינכרון של האם הוא, כמובן, לא רק מראה אלא הוא סנכרון עם צרכיו הרגועים של התינוק ומתן להם מענה. כך התינוק לומד שאם יבטא את צרכיו האמיתיים, את עצמיותו האמיתית, העולם יהדהד אותם ויענה להם. אצל התינוק זה נחוה, על פי התפיסה הפסיכואנליטית של ו'יניקוט, כאומניפוטנטיות. הוא מבקש את השד והשד מופיע. האם הלא טובה דיה עסוקה בצרכיה שלה ולא מסתנכרנת עם התינוק. יתרה מזו התינוק לומד להסתנכרן עם צרכיה של אימו וכך מפתח מה שו'יניקוט מכנה 'עצמי כוזב'. הוא מגלה שעל מנת לשרוד עליו להסתנכרן עם מחוותיה של אימו ולרצות אותה וכך מאבד קשר עם צרכיו ועצמיותו האוטנטית. עם התפתחות התינוקת האם הטובה דיה בהדרגה מפחיתה את רמת היענותה המיידית לצרכיה של התינוקת, מתרחקת ממנה וכך בהדרגה מאפשרת לה לפתח בוחן מציאות ודרגות גדלות והולכות של נפרדות ועצמאות. כשהתינוק במצב מנוחה והאם ממשיכה לנסות לספק את צרכיו בלי קשר לביטוייהם היא תחוה על ידיו כפולשנית ומסוכנת וכאיום ממשי על עצמיותו. ו'יניקוט מחדש בשדה הפסיכואנליטי כיוון שהוא רואה באם-תינוק יחידה אחת. התינוק מתפתח לא רק מתוך תכונות פנימיות מולדות אלא בתהליך דיאלקטי עם האם, או מי שמטפל בתינוק.

#### **4.2.2 הפרדוקס של היכולת להיות לבד. לבד ביחד והתפתחות העצמי האמיתי.**

"אף שסוגי חוויה שונים משמשים לביסוס היכולת להיות לבד, קיימת חוויה אחת שהיא בסיסית, ואם לא יהיה די והותר ממנה לא תתאפשר היכולת להיות לבד; חוויה זו היא להיות לבד כתינוק וכילד קטן, בנוכחות האם. אי לכך הבסיס ליכולת להיות לבד הוא פרדוקס; זוהי החוויה של להיות לבד בעוד מישהו נוסף נוכח. (ו'יניקוט 1958, 2009:172)

זה רעיון די מדהים ומבלבל בפרדוקסליות שלו. החוויה הבסיסית של התינוק היא של אחדות עם האם והסביבה. עדיין אין לו אישיות נפרדת. כדי לפתח את אישיותו הנפרדת, את הלבדות שלו, הוא זקוק לתהליך הדרגתי שבו האחדות הזאת עם האם מתבטאת באישור וסנכרון עם הביטויים האימפולסיביים שלו. בהדרגה האם הטובה דיה מסתנכרנת פחות ופחות עם כל ביטוי ומאפשרת לתינוק להיות לבד מכיוון שהוא יודע שהיא עדיין איתו.

להיות לבד זה לא דבר מובן מאליו להרבה אנשים. להיות לבד עשוי לעורר חרדה וחויית הלבד היא לעיתים רבות חווית בדידות ממנה אנו נמלטים באמצעות גירויים שונים ותקשורת. על סמך ו'יניקוט, ופלדמן בפרק הקודם, אנו יכולים לשער שאם נמצא ביחד תומך ומשמעותי נגלה גם את הלבד.



זה מפנה אותי אל העיסוק בקבוצת האימפרוביזציה בסולו. בתוך הקבוצה אנו מגלים את הסולו שלנו מתוך זה שאנו נעים לבד בנוכחות האחר או האחרים שנמצאים איתנו אך לא מגיבים אלינו. אנו יודעים שהם איתנו ושנאנחנו לא לבד ולכן אנחנו יכולים להיות באמת לבד. הפרדוקס הזה הוא מופלא. תלמידים רבים מעידים על כך שלבד בבית הם לא מצליחים לרקוד. הם צריכים את הקבוצה. האם זה נובע פשוט מהסחות דעת וחוסר משמעת עצמית או מוטיבציה או שזה קשור לפרדוקס המיסטורי הזה שו'ניקוט הגדיר?

הטכניקה 'תנועה אותנטית' מבוססת על עיקרון זה של להיות לבד בנוכחות מישהו. ב'תנועה אותנטית' המתנועע נע בעיניים עצומות בנוכחות עד. מעניין גם הקשר בין המושג 'תנועה אותנטית' שנובעת מהמתרגל, או המטופל בשיטה, ובין המחווה האימפולסיבית של התינוק עליה מדבר ו'ניקוט כמקום בו הוא מתחיל לגלות את העצמי האמיתי שלו. "לעיתים מזומנות מחווה של התינוק נותנת ביטוי לדחף ספונטני; מקור המחווה הוא העצמי האמיתי, והמחווה מעידה על קיום עצמי אמיתי פוטנציאלי". (ו'ניקוט 1960:206:2009)

למה לרקוד? "העצמי האמיתי בא מהחיות של רקמות הגוף ומפעולת תפקודי הגוף, כולל פעולת הלב והנשימה" (ו'ניקוט 1960:210:2009). בקבוצת האימפרוביזציה אנו משחזרים סיטואציה זו בסקורים בהם מישהו עושה סולו ומישהו אחר מתבונן בו, בזוגות. זהו סקור בסיסי המחקר את הסיטואציה הראשונית של האם ותינוקה. ויש סקורים מורכבים יותר של שלישיות או רביעיות, ובסופו של דבר הקבוצה כולה המתבוננת בעיניים טובות בסולו של אחת מחברותיה. אני אוהב לחשוב על קבוצת האימפרוביזציה כמרחב בו העצמי האמיתי יכול להתגלות. היכולת להיות לבד ממשיכה בתוך מצב האלתור הפתוח. מצב בו אין מישהי שתפקידה לראות אותי, אך אנחנו מסוגלים להיות לבד ביחד. לפעמים נתייחס אחד לשני ולפעמים נשחק לבד במקביל, ביחד. לפעמים נראה מישהו אחר ולפעמים מישהי תראה אותנו. וגם אם לא יראו אותנו זה כבר לא משנה. אנחנו כבר רואים את עצמנו.

### **4.2.3 המרחב המעברי / המרחב הפוטנציאלי- מרחב המשחק**

בתהליך ההיפרדות מהסימביוזה עם האם, ו'ניקוט טוען שיש צורך במרחב מעברי. מרחב שהוא בין העולם הפנימי הכולל את האם ובין המציאות החיצונית. ו'ניקוט טבע את הביטויים 'מרחב מעברי' ו'מרחב פוטנציאלי' וכן את המושג 'חפץ מעברי' transitional object לציין את המרחבים, הפעילויות והדברים שהם בין המציאות הסובייקטיבית לאו האובייקטיבית (ו'ניקוט 1971, 1995). עבור התינוק והילד יהיה בדרך כלל אובייקט שהוא אובייקט ממשי אך בו בזמן מסמל את האם או את השד של האם. אובייקט כמו מוצץ או חתיכת בד שהתינוק מחזיק ומוצץ או הבהוה של התינוק עצמו. מה שקריטי הוא שלתינוק יש שליטה מוחלטת באובייקט ואסור לקחת אותו ממנו ולערער על מעמדו המיוחד. התהליך של הגמילה ממנו הדרגתי ובעצם מחליפים אותו אובייקטים או פעילויות יותר נרחבות ומופשטות אשר מקיימות את העיקרון המעברי. זהו המרחב המעברי. מרחב שהוא בין החיים הסובייקטיביים הפנימיים ובין המציאות האובייקטיבית. ו'ניקוט מרחיק וכולל במרחב הזה את כל חיי התרבות, הדת, האמנות, הפילוסופיה. רובנו, גם כאנשים בוגרים, זקוקים למרחב הזה ומבלים בתוכו זמן רב, במיוחד האמנים שבינינו (ו'ניקוט 1971, 1995).

מושג המפתח במעבריות הזאת הוא המשחק. משחק הוא מצב המאזן בין שליטה וחופש פנימיים ובין חיכוך עם חוקי המציאות החיצונית (ו'ניקוט 1971, 1995).

המרחב המעברי הוא מרחב המשחק, על פי ו'ניקוט, והוא ההכנה להתמודדות עם המציאות ההישרדותית בעולם. ילדים וגורי חיות אחרות, מבלים את זמנם במשחק. מבוגרים רבים מוצאים מפלט במשחק.

קבוצת האימפרוביזציה היא בדיוק סוג כזה של מרחב ומשחק. מרחב זה מאפשר לאינדיבידואלים לגלות את עצמם, להתגלות לעיני עצמם, לשכלל את עצמם ולבטא את עצמם מתוך המגע הפיזי האנרגטי, החזותי והרגשי המגוון והממוקד שהם מקיימים עם חבריהם וחברותיהם/ן לקבוצה. בקבוצת האימפרוביזציה אנחנו מייצרים סוגים שונים של משחקים באמצעות סקורים שונים. סקור הוא סוג של חוקי משחק או בהגדרתה של ארין מנינג 'enabling constraint - מגבלה מאפשרת' (Manning, E. 2013). המגבלה - החוק - היא זו המאפשרת את המשחקיות. ברגע שמוגדרת מגבלה מסוימת יש גם אישור שזה לא העולם האמיתי על חוקיו הלא כתובים אך גורליים, וזה גם לא העולם הפנימי הסובייקטיבי. מגבלת המשחק היא שרירותית, היא הסכמה של המשחקים ביניהם לקבל מגבלה זו. היא לא מוכתבת על ידי המציאות האובייקטיבית. המגבלה תוחמת את המרחב המעברי/הפוטנציאלי כשונה מהמציאות הרגילה. המגבלות השונות מאפשרות משחקים שונים שבכל אחד אפשר להתאמן באספקטים מסוימים של החיים, של המציאות הפנימית והחיצונית. המרחב הפתוח - open space הוא הסקור הפתוח ביותר. גם בו עדיין יש הגדרת משחק - ההסכמה שאנו רוקדים ביחד אימפרוביזציה ולפרק זמן מוגדר.

### 4.3 אופקיות ואנכיות בפסיכולוגיה של אלפרד אדלר

אדלר היה חלק מחבורתו של פרויד בווינה יחד עם יונג. אך פרש מהגישה הפסיכואנליטית של פרויד ויצר שיטה משלו בעלת פשטות ופרגמטיות לה קרא 'פסיכולוגיה אינדיבידואלית'. אדלר טען שהצורך הבסיסי של אדם הוא להשתייך ולקבל הכרה כבעל ערך, מועיל ונחוץ וחשוב בקבוצה החברתית. על פי זיוית אברמסון ממכון אדלר, אדם יכול לזכות בכך בשלושה אופנים: 1. אם התברך ונולד למשפחה שהעניקה לו תחושת שייכות טבעית, על ידי קבלתו כחבר חשוב ושווה ובעל ערך במשפחה. 2. על ידי השגת מעמד חברתי על ציר אנכי של השוואה לאחרים. 3. על ידי התייחסות מעשית לצורך של הסיטואציה והבאת תועלת. (אברמסון, ז. 2004)

זה מתקשר להבחנה בפסיכולוגיה האדלריאנית בין שתי גישות עקרוניות והפוכות לשייכות חברתית. הגישה האנכית והגישה האופקית. הגישה האנכית קשורה למבנה ההיררכי התחרותי ההישגי והמעמדי. אדם שופט את עצמו לפי הרגשתו כנחות או כנעלה מהאחר. מטרתו היא צבירת כוח ביחס לאחרים. גישה זו יוצרת סבל רב בחיים החברתיים. והיא שורש הרע. לעומת זאת הגישה האופקית רואה את כל בני האדם כשווים המקיימים יחסים של אחווה אנושית והתגייסות הדדית להתמודדות עם בעיות ומשימות אובייקטיביות תוך ביטוי ספונטני טבעי של הפוטנציאליים האישיים שלהם.

את מושג הצירים האנכי והאופקי לא טבע אדלר עצמו אלא לידיה סיטשר ב 1954 בכנס של האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה אדלריאנית (Griffith, J. & Powers, R. L. 2007). יש משהו פשטני, בוטה ונאייווי אולי בחלוקה זו. אך אם חושבים על זה שבכל אדם יש איזה תמהיל של שני הצירים יש משהו מאוד בהיר ומעשי בחלוקה הזאת. החלוקה גם חופפת במידה מסוימת את ההבחנה הפילוסופית בין אימננטיות לטרנצנדנטיות. האימננטיות היא מישור אופקי והטרנצנדנטיות היא אנכית ויש בה איזה אידאל מושלם. האנכיות היא הבחנה מתמדת בין גבוה לנמוך המנתקת את האדם מהמציאות המיידית האימננטית שהיא פשוט מה שהיא ואינה ביחס למשהו אחר. הפילוסופיות של האימננטיות הן גם הבסיס לרעיונות הנאורות: שוויון, חירות ואחוה, שוויון זכויות וכל מערכת הערכים הנאורה. הציר האנכי מזהה עם גישות שמרניות ישנות יותר של מבני כוח ושליטה היררכיים, פטריארכליים, כשלמעלה נמצא השליט האבסולוטי ומעליו האל האב הטרנצנדנטי.

אפשר גם להקביל בין העצמי הכוזב של ו'יניקוט אשר מגדיר את עצמו מבחוץ והחסר תחושת ממשות, לאישיות ה'אנכיסטית' המודדת עצמה תמיד ביחס לאחרים ולאיזה קנה מידה דמיוני. העצמי האמיתי לעומת זאת הוא אימננטי הוא נובע בטבעיות מתוך עצמו והוא גם גמיש ומסוגל לפשרות ויחסים של שיתוף פעולה הרמוני עם הסביבה. הוא מקביל לאישיות ה'אופקיסטית'.

#### 4.4 סיכום

גם ו'יניקוט מתוך המסורת הפסיכואנליטית, גם אדלר שפיתח את הפסיכולוגיה האינדיבידואלית, וגם מסלאו, ממייסדי הפסיכולוגיה ההומניסטית, שלושתם תופסים את האדם כבעל פוטנציאל פנימי להתפתחות עצמית אותנטית, ייחודית ובריאה. התפתחות זו תלויה ביחסים הרמוניים עם מעגלי השתייכות משמעותיים. אצל ו'יניקוט הדגש הוא על תקופת הינקות ויחסי האם והתינוק, אצל אדלר יש דגש על מיקומו של הילד ביחס לאחיו ואחיותיו ואצל מסלאו מוגדרת פירמידת צרכים היוצרת מעגלי יחסים שונים עם הסביבה בשלביה השונים. התמקדתי בו'יניקוט בגלל מושג המרחב המעברי/הפוטנציאלי, מרחב המשחק, הכולל גם את הריקוד והאימפרוביזציה ובגלל מושג הסנכרון והאם הטובה דיה המפרטים את הדואט העדין כל כך בין התינוק לאימו ואת אפשרות התפתחות העצמיות האמיתית והיכולת האמפטית הנובעים מתוך הדואט הזה. זה כל כך רלוונטי לאימפרוביזציה. ההתייחסות האדלריאנית לציר אנכי וציר אופקי תיקח אותנו אל הפרק הבא העוסק בקבוצות אנושיות גדולות יותר אותם נוח לנתח בעזרת מושגי האופקיות והאנכיות המתקשרים לשני הצירים הפילוסופיים האמננטיות והטרנסצנדנטיות.

## 5. המישור האנתרופולוגי/סוציולוגי: הקהילה האופקית - שייכות שוויונית

### והשתתפותית

בפרק זה אדון במבנים חברתיים, באופן בו מתאגדים יחידים לקבוצות. אופקיות ואנכיות הם המושגים על פיהן אגדיר את הארגון החברתי. קבוצה אופקית היא קבוצה שוויונית. קבוצה אנכית היא קבוצה הבנויה באופן היררכי. ברוב הקבוצות האנושיות יש תמהיל מסוים של אופקיות ואנכיות. הפרק ידון בכמה דוגמאות של חברות אופקיות בניסיון לפרט קצת ולזקק את עיקרון האופקיות. הוא העיקרון המכונן את קבוצת האימפרוביזציה.

אנסה בעזרת דוגמאות ספציפיות מחברות אופקיות להאיר אספקטים שונים שלו. החברות השונות שיוצגו שונות במידת האופקיות שלהן כמו גם מידת המורכבות והדרך בה הן שומרות על אופקיותן. תחושת והגדרת השייכות של היחיד בכל אחת מקבוצות אלו שונה והחופש והמגבלות שהאופקיות מייצרת עבורו שונה. לא אדון פה במבנים אנכיים שונים של חברה. אם כי כמובן שיש כל מיני סוגים של אנכיות. ככל שהקבוצה גדולה יותר נכנסים לתמונה יותר ויותר מוטיבים אנכיים במבנה שלה. החברות האופקיות בהן אגע הן: הפוליס - עיר המדינה ביוון העתיקה, חברת ציידים לקטים - האדזה שבטנזניה, והקיבוץ הישראלי. כל אלה הן קהילות יחסית קטנות. אליהן אוסיף את הדמוקרטיה הליברלית כמבנה של קבוצה גדולה מאוד עם אלמנטים אנכיים דומיננטיים אשר מנסה לשמור על אופקיות מקסימלית, מתוך אמונה באידיאל האופקיות - אידיאל השוויון.

### 5.1 הפוליס - עיר המדינה היוונית והדמוקרטיה המקורית

"אולם אנו יודעים שהידיד או המאהב, בתור טוען, אינו אפשרי ללא יריבים. אם לפילוסופיה מקור יווני, כפי שנוטים לטעון, אין זה אלא מפני שהעיר מדינה - להבדיל מן הקיסריות או מן המדינות - ממציאה את האגון בתור הכלל של חברת "ידידים", קהילה של אנשים חופשיים המשמשים יריבים (אזרחים). זה המצב שאפלטון מתאר: אם כל אזרח טוען למשהו, הוא נתקל בהכרח ביריבים, כך שיש צורך לשקול את תוקף הטענות." (דלז, ג' וגואטרי, פ. 1991: 29)

דלז וגואטרי מאפיינים את עיר המדינה כקהילה של שווים - ידידים - יריבים. מבנה אופקי, בהבדל מהמבנים האנכיים של חברות היררכיות סמכותניות. האגון - תחרות, שהיא משחק, שוב המרחב הפוטנציאלי של ו'ניקוט, היא הדרך בה שוקלים את תוקף הטענות של היריבים הידידים. לטענתם עצם המבנה החברתי הזה הוא שאיפשר את התפתחות הפילוסופיה. במבנה האופקי הזה, בו אין סמכות חיצונית, עליונה, כל השקפה שווה באופן פוטנציאלי לכל השקפה אחרת ומתרחש תהליך יצירת דינאמי של יצירת מושגים ומבנים פילוסופיים. הפילוסופיה היא, אם כן, תהליך דינאמי משתנה תמידית שלא מגיע למצב של מנוחה וקיעובן. (דלז, ג' וגואטרי, פ. 1991). הייתי אומר שמבנה זה איפשר גם את הטלת הספק באלים ובכל סמכות קדומה או עליונה ובהדרגה את החלפת הדת בפילוסופיה. דלז וגואטרי הגדירו את עיר המדינה היוונית כחברה אופקית. בל נשכח שמספר האזרחים בדמוקרטיה האתונאית היה קטן והם שלטו בנשותיהם ובעבדים רבים. השוויון היה רק למיעוט בעל זכויות. הפוליס היוונית היא מבנה חברתי מורכב ומפותח שנוצר הרבה אחרי המהפכה החקלאית ולכן מקיים בתוכו אלמנטים אנכיים, כלומר היררכיים, רבים. היוונים התנסו באפשרויות ממשל שונות ודנו בהם באופן יסודי. כל פוליס מושתתת קודם כל על המבנה האנכי של משק הבית שבו יש אדון ויש עבדים השייכים

לו. אריסטו דן בשאלה האם יחסי אדון ועבד הם יחסים טבעיים ולכן צודקים, כי יש אנשים שטבעם הוא של עבד ואחרים שטבעם של אדון, או שהם שרירותיים ולכן לא צודקים. הוא מוצא טעם בשתי העמדות (אריסטו, 2009 פוליטיקה, ספר א'). אנו משתמשים במילה שייכות במשמעות מעודנת שלה אך פעם היו אנשים שהיו שייכים ממש לאנשים אחרים, סוג של רכוש.

בפוליס היווניים השונים ובתקופות שונות באותה פוליס, התקיימו משטרים שונים. אריסטו מחלק אותם לשלוש צורות עקרוניות: שילטון יחיד - מלוכה, שילטון של המיעוט - אריסטוקרטיה, שהיא שילטון אנשי המעלה, ושילטון של הרוב - "מישטר מדיני". שלושת אלה טובות בעיניו כי המאפיין אותם הוא שהם משטרים טובים כלומר טובת המדינה כולה בראש מעייניהם. לשלושתם יש ואריציות סוטות או מושחתות: הטיין - שליט יחיד שדואג לעצמו יותר מלמדינה, אוליגרכיה - שילטון העשירים המעטים הדואגים לעצמם ומנצלים את הרוב העני, ודמוקרטיה - שילטון הרוב העני הדואג לעצמו וגוזל את רכוש העשירים והטובים (אריסטו, פוליטיקה, ספר ג').

בכל אופני המשטר של עיר המדינה היה דגש על החלוקה בין אזרחים ללא אזרחים כאשר בין האזרחים שרר סוג של שוויון והם היו שותפים לשילטון. אריסטו מגדיר את האזרח כזה אשר מסוגל גם להיות נשלט וגם להיות שולט. (אריסטו, 2009 פוליטיקה, ספר ב'). בערי המדינה הייתה נפוצה רוטציה בין האזרחים של משרות שילטוניות שונות. זהו סוג של פתרון המאזן בין האנכיות ההכרחית לצורך ניהול יעיל ובין השאיפה לשוויון וצדק.

מעניין לחשוב על תחושת השייכות החזקה של אזרח כאשר הוא מוכן גם לציית וגם לשלוט. האזרח בעיר המדינה נושא באחריות גדולה ובשותפות עמוקה בניהול המדינה כולה.

## 5.2 ההדזה - חברת הלקטים ציידים של טנזניה

נשאלת השאלה האם ישנן חברות אנושיות אופקיות ממש, בהן השוויון הוא בין כל אנשי הקבוצה? ברור שאתונה ושאר הפוליסים לא היו מקום כזה אם כי חיפשו ואף הגדילו לעשות בחתירה לשיתופיות ושוויון.

נראה שאופקיות מלאה אפשרית רק בחברות פשוטות מאוד.

חברות מסויימות של ציידים לקטים ממש מתקרבות לזה. חוסר השוויון היחיד המתקיים בהן הוא בין גברים לנשים. אך זהו חוסר שוויון בתפקיד אך לאו דווקא בכוח ובמעמד. בגדול הנשים מלקטות והגברים צדים.

האנתרופולוג ג'ימס וודברן (James Woodburn) טוען שהמאפיין את החברות האלה הוא כלכלה המתבססת על תגמול מיידית בהבדל מתגמול מושהה. תגמול מיידית: מחלקים מיידית את בשר האנטילופה, מבשלים ואוכלים באותו יום. תגמול מושהה: 'הזורעים בדימעה ברינה יקצורו'. חברות של תגמול מיידית הן כאלה שלא הצטרפו למהפכה החקלאית. בחברות כאלה אין צבירה של רכוש ויש מעט מאוד תלות הדדית בין חברי הקבוצה. בתגמול מיידית כל דבר בעל ערך נצרך סמוך לקבלתו ואין כמעט עבודה הנעשית ששכרה רק בעתיד. זה לא אפשרי בחברה חקלאית וגם לא בחברת רועים נוודית (Woodburn, J. 1982).

שתי החברות בהן הוא דן הן 'הדזה' בטנזניה והן 'קונג' (סימן הקריאה מסמן סוג של צליל קליק)

באפריקה הדרומית. בחברות אלה יש חופש תנועה ומעבר בין קבוצות נזילות הכוללות 10-30 פרטים.

אין דומיננטיות של התא המשפחתי, יש מעט מאוד תלות ושליטה בין חברי הקבוצה. יש דגש חזק על

אינדיבידואליזם וחופש פעולה וישנם מנגנונים מאוד חזקים המונעים צבירה של רכוש, כוח או מעמד,

על ידי פרטים בקבוצה. כל זה לא אומר שהם חיים באיזו הרמוניה אוטופית של אהבה ורעות. וודברן

מציין כמה מנגנונים השומרים על השוויון:

1. כציידים כל פרט מחזיק בנשק קטלני. אדם שפגע באחר עלול להירצח בשנתו או ממארב בשטח. כל אחד עלול לשפוט את רעהו למוות וגם לבצע את גזר הדין ואין מנגנון שיפוט וענישה של רוצחים. ו'ודברן במהלך מחקר האנתרופולוגי נתקל בכמה מקרים בודדים של רצח. מציאות זו הופכת כל יחיד לזהיר יותר ולמתחשב יותר בריגשות ובזכויות חברו.
2. אצל בני ההדזה יש שיטה גאונית לחלוקה שוויונית של חפצי ערך (ראשי חץ ממתכת, רעל לראשי החץ, מקטרות אבן, ותכשיטים מסויימים). אנשי ההדזה מבליים את רוב זמנם בהימורים. הם מחוייבים להמר כל הזמן במשחק המזל 'איאוקוצ'וקו' בו זורקים חופן קליפות על גזע עץ ולפי אופן נחיתתן של הקליפות כשפניהן מעלה או מטה נקבע הנצחון. כך אדם כל הזמן מאבד ומקבל רכוש באופן רנדומלי. אדם שהרוויח הרבה בהימורים, יש עליו לחץ להמשיך לשחק ולא לפרוש עם זכייתו. החפצים עליהם מהמרים הם חפצי ערך, כלומר, כאלה העשויים מחומרי גלם שאינם נמצאים בכל מקום, כך מתפזרים חומרים אלה ממוקדי כרייתם באופן שווה בקרב האוכלוסיה כולה.
3. ישנם כללים מאוד ברורים לגבי חלוקת בשרה של חיה גדולה שניצודה ולצייד עצמו אין פריבילגיות בחלוקת השלל. (Woodburn, J. 1982)

### 5.2.1 ההדזה וקבוצת האימפרוביזציה

החיים הם אימפרוביזציה. מעניין להתבונן בחוקים אלה של ההדזה כסקורים של אימפרוביזציה השומרים על ביזוריות ושוויון. סקורים היוצרים מנגנון של הומאוסטזיס חברתי. ההדזה חיים את חייהם בקבוצות משתנות מאולתרות המשתנות באופן מאולתר מתוך ההתרחשויות האימננטיות בתוכן וההזדמנויות והאתגרים שמציעה הסוואנה בתוכה הם חיים. אין להם תוכניות לטווח ארוך. אין להם יומן. הם יכולים בכל רגע נתון לבחור בין פעילות סולו, דואט או קבוצה ויש להם מספר סקורים ספציפיים ביניהם הם משוטטים: סקור הצייד, סקור האימונים, סקור ההימורים, סקור המשפחה, סקור הנדודים וכמה טקסים נדירים. לדת אין מקום דומיננטי בחייהם.

ייתכן שקבוצת אימפרוביזציה שלוקחת שבוע לשהיה וריקוד יחד בסטודיו, מנהלת חיים לא מאוד שונים בפשטותם ובזרימתם מקבוצת הדזה בסוואנה של אפריקה. יש את הסקור של הריקוד בסטודיו, יש סקור של הליכה למכולת, של הכנת אוכל ואכילתו, יש סקור של שינה, של טיול בחוץ, של שיחה על הדק בחוץ ועוד. המשותף לשתי הקבוצות הוא הפשטות של סיטואציה החיים ושכל חבר בקבוצה מסוגל לבצע את כל הפעולות הנדרשות. אין ריבוד חברתי. ההבדל המבני שמתקיים הוא בחלוקה המגדרית. אצל ההדזה לנשים ולגברים תפקידים מוגדרים שונים ובקבוצת האימפרוביזציה יש שוויון וזהות מלאים בכל הפעולות. הבדל נוסף הוא שקבוצת האימפרוביזציה תכלול, בדרך כלל, פרטים בוגרים בלבד ולא משפחות, אם כי מעניין לחשוב על רטריט משפחות, זה אפשרי. במקרה כזה יתכן ויתחילו לצוץ יותר ההבדלים המגדריים בתוך קבוצת האימפרוביזציה.

האמת היא שקבוצת משפחות שיוצאת לקמפינג ביחד דומה יותר לקבוצת הדזה מאשר קבוצת האימפרוביזציה. אם כך מדוע בכלל ניסיתי להשוות בין האדזה לקבוצת האימפרוביזציה. מה הערך בכך? הערך הוא בכוונה שיש לקבוצת האימפרוביזציה לחקור באופן פתוח ויצירתי את מהות הקיום האנושי ביחד. מהו הביחדנס? כמה חופש יש שם, כמה קירבה, כמה זהות, כמה שונות. האינטואיציה לקחת את ההדזה כמודל להשוואה יתכן שהיא השלכה רומנטית המפנטזת עבר אנושי פשוט וטוב כשהיינו ציידים לקטים, אך אולי יש יותר מזה. אם הומו סאפיינס קיים 200,000 שנה והמהפכה החקלאית התחוללה לפני כעשרת אלפים שנה אזי 95% מהזמן התפתחנו בתוך מבנה קבוצתי שיותר

דומה להדזה. שם נהיינו בני אדם. האבולוציה התרבותית והטכנולוגית האקספוננציאלית של 10,000 השנים האחרונות התרחשה ללא אבולוציה ביולוגית תואמת. אנחנו אנשים מודרניים, אך המוח שלנו וכל האנטומיה והפיזיולוגיה שלנו הם של ציידים לקטים. אנחנו מין עיוות ואם אנחנו רוצים לחזור ולהשתייך לאנושיותנו הטבעית, יש טעם לחזור אל הפשטות הזאת ולקחת אותה ברצינות. קבוצת האימפרוביזציה רלוונטית במיוחד אם נתייחס אל האימפרוביזציה בתנועה כמעבדה לחקר ההתנהגות האנושית. גם אם הקונטקסט ששמנו אותה בו הוא של תופעות מעבריות, כלומר סוג של משחק או אמנות (ראו פרק 3 ו'יניקוט) היא חשובה לחיים בדיוק בגלל היותה סימולציה די קרובה של המרכיבים המהותיים של החיים האנושיים ביחד. לאנשי ההדזה אין הרבה דברים מחוץ לגופם. גם בזה הם קצת דומים לרקדני אימפרוביזציה. כמובן שהבדל מהותי בין שתי הקבוצות הוא שרטריט אימפרוביזציה הוא פעילות פנאי ואילו ההדזה עסוקים בהישרדות, אלה החיים שלהם ואין מעבר לזה. לקבוצת האימפרוביזציה יש את החירות המשחררת של ההליכה על הגבול בין הכאילו - הריקוד, לאמיתית- החיים, והשילוב והמיזוג ביניהם.

### 5.3 הקיבוץ: שייכות מול מימוש עצמי

ההתיישבות היהודית בארץ ישראל/ פלסטינה הצמיחה צורה חברתית אופקית באופן יוצא דופן לקיום המודרני - הקיבוץ. הקיבוץ נבדל מהפוליס היוונית ומההדזה בכך שבעוד הן חברות שלמות העומדות בפני עצמן ויכולות להתקיים באופן עצמאי הקיבוץ הוא סוג של קהילה אופקית המתקיים בתוך מדינה, אינו עצמאי לגמרי ואינו מספק את כל צרכי עצמו בעצמו. לדוגמה גם אם הקיבוץ הוא סוציאליסטי בתוך עצמו הוא מתחרה באופן קפיטליסטי בתוך כלכלת המדינה הקפיטליסטית כיום. הקיבוץ גם עובר תהליכים נרחבים של הפרטה. הוא משתנה לאורך השנים וקיבוצים שונים מקיימים רמות שונות של הפרטה. השייכות החברתית של חברי הקיבוץ היא מורכבת. בעוד שבן ההדזה הוא פשוט הדזה וזו זהותו ושייכותו השלמה. האתונאי הוא אתונאי הוא אזרח אתונה אם כי הוא גם יווני. בן הקיבוץ אינו אזרח יפתח או דגניה, אלא אזרח ישראל. השייכות לקיבוץ היא בהכרח רק חלק משייכות רחבה יותר. יחד עם זאת חיי הקיבוץ, לפחות פעם, הם טוטליים מבחינת כמות החובות והזכויות שהם מקנים בכל מישורי החיים.

ייחודו של הקיבוץ הוא שהוא ייצר מצב של שוויון כלכלי מוחלט בין חבריו. בכך הוא דומה להדזה ושונה מהפוליס. הקיבוץ יצר שוויון כלכלי מלא בין חבריו למרות שהוא לא מקיים כלכלה המבוססת על תגמול מיידי. המוטו של הקיבוץ היה 'לכל אחד לפי צרכיו ומכל אחד לפי יכולתו'. הקיבוץ דומה להדזה ושונה מהפוליס גם בשוויון הפוליטי בין כל חבריו לעומת הפוליס המבוססת על עבדים ונתינים נוספים שאינם אזרחים. בקיבוץ מתקיים גם כן שוויון מגדרי בהבדל מהפוליס. הקיבוץ אם כן הרבה יותר אופקי מהפוליס אך פחות אופקי מההדזה שכן יש בו חלוקת תפקידים. ישנם תפקידים ניהוליים בעלי אחריות גדולה יותר וישנם תפקידים פשוטים יותר ופחות יוקרתיים, בכך הוא דומה יותר לפוליס מאשר להדזה. מעניין שבקיבוץ גם כן מתקיימת רוטציה בתפקידים הניהוליים, כמו שהתקיימה לפעמים בפוליס, ובן הקיבוץ דומה לאזרח היווני, על פי אריסטו, בכך שהוא מצטיין ביכולתו ובמוכנותו הכפולה להיות גם נשלט וגם שולט. לחבר הקיבוץ ניתנת ההזדמנות, ולפעמים נכפית עליו ההזדמנות, לנווט הן במימד האופקי והן במימד האנכי בתוך הקיבוץ עצמו וכמובן בכפילות בין שייכותו לקיבוץ ושייכותו למדינה. כך בן קיבוץ יכול להיות אלוף בצבא או שר בממשלה וגם להמשיך להיות חבר קיבוץ.

ש. שור ומ. רוזנר במאמרם "שיוויון מבני בקיבוץ" מבחינים בדילמה מרכזית של חברי קיבוץ. זהו קונפליקט בין שני צרכים מנוגדים: האחד הוא הצורך בשייכות והשני הצורך במימוש עצמי. הקיבוץ מקנה ביטחון ותחושת שייכות גדולים אך מגביל את אפשרויות המימוש העצמי של חבריו. הקיבוץ ניסה עם השנים לנווט בין סיפוק שני צרכים אלה. שור ורוזנר מצטטים מחקרים המראים שאפשרויות המימוש העצמי הם הגורם העיקרי המשפיע על בחירת בן קיבוץ במקום עבודה, והם הגורם המשפיע ביותר על שביעות הרצון מהעבודה. כמו כן החשיבות המיוחדת למימוש עצמי היא הגדולה ביותר ביחס לצרכים אחרים. במחקר אחר היא שנייה אחרי הצורך בשייכות. בשני המחקרים רמת החיים היא בתחתית החשיבות. (זה מאמר מ 1982 ואולי אינו משקף את המצב היום). בנוסף המחקרים מראים שרמת הסיפוק של צרכי המימוש העצמי נמוכה ביחס לסיפוק הצרכים האחרים, במיוחד החמריים. (רוזנר ושור 1982)

ממצאים אלה מצביעים אולי על הסיבה שרבים מבני הקיבוץ עזבו אותו. מצד אחד הקיבוץ מבטיח שייכות, חיי שלוה וקהילה, בטחון, ערבות הדדית, שעמום, תסכול, קונפורמיות, רכילויות אינסופיות ומצד שני העולם הקפיטליסטי העירוני מציע חיים סוערים, הרפתקאות, אפשרויות בלתי מוגבלות, קשרים חברתיים חדשים, גירויים, השכלה, סטריס, תחרות, אפשרות כשלון, בדידות, ניכור. הדילמה של בן הקיבוץ מבטאת באופן מובהק ודיכוטומי מאוד דילמה אנושית בסיסית בין הצורך בשייכות ובין הצורך בעצמאות ובפיתוח תחושת אני ייחודית והישגים אישיים. זהו מקרה ספציפי של הקונפליקט המובנה בקיום האנושי, בו נגעת בפרק 3 כשדנתי בדינמיקה של הקונפליקט בין צרכי ההומיאוסטטיים של היחיד והצורך לספקם באמצעות הקבוצה.

התפתחות מעניינת בקיבוצים התרחשה מאז תחילת שנות האלפיים. קיבוצים רבים החליטו לעשות שינוי מהותי במבנה הכלכלי ולשנות את אופן השכר משכר שווה לכל חברי הקיבוץ לשכר דיפרנציאלי, בו יש הבדלים בשכר שמקבלים החברים. השינוי הפך את הקיבוץ לחברה יותר אנכית באספקט הכלכלי ויחד עם זאת יש ניסיון לשמור את חיי הקהילה ועקרונות אחרים ששומרים אותו אופקי. אפשר לומר שזהו ניסיון נוסף, מתואם יותר לחיים המודרניים, לפתור את אותו קונפליקט קיומי שהזכרתי. ניסיון לאפשר יותר חופש למימוש צרכי הפרט, ובשאיפה בלי לאבד את תחושת הביטחון והשייכות. מעניין לראות איך ימשיך הניסוי החברתי המרתק הזה ולאן הוא עוד יתפתח.

### **5.3.1 בית הילדים מול האם הטובה דיה**

מתחת לאידיליה הקיבוצית וערמת החברה על הדשא רובץ הצל של הינקות בבית הילדים. בפרק 3 דנתתי בשייכות הראשונית ביותר, השייכות לאם או לדמות המרכזית המטפלת בתינוק. מבחינת ויניקוט תינוק שלא זכה לאם (או דמות אם) טובה דיה, אם היודעת באופן אינסטינקטיבי להסתנכרן לצרכיו באופן הנכון בשלבי התפתחותו השונים, יסבול מקשיים נפשיים וקשיים חברתיים משמעותיים. אבל מה עם כל בני הקיבוץ שמרגישים כל כך נוח בחברה, יודעים להתאים עצמם היטב לקבוצה ורבים מהם גם להתבלט ולהנהיג. האם היכולות החברתיות המפותחות של בני הקיבוצים הן תוצאה של חוסר ברירה והכרח הישרדותי של תינוק בלי אמא בלילה בבית התינוקות עם עוד 10 תינוקות סביבו. תינוק שצריך להילחם על סיפוק צרכיו או לפתח אדישות סטואית ולבטל את צרכיו. האם העצמי החברותי והמוצלח של בן הקיבוץ הוא בעצם עצמי כוזב?

מכיוון שבעולמנו המודרני המעוות יש כל כך הרבה אמהות ואבות לא טובים דיים. אולי עדיף אם כך לגדול בסביבה היחסית ניטרלית ומאוזנת של בית הילדים מאשר עם זוג הורים שלעיתים פולשנים או



לעיתים חסרים? אם הבעה הסימביוטית הזאת של אם וביתה/בנה באמת כל כך חשובים, אולי בעצם עדיף ואף אפשרי, לגדל את כל הילדים בקבוצה ויחד עם זאת לדאוג לצרכיהם מתוך חובה ואמפתיה אנושית רגישה בתוך קבוצה. בדומה לגידול הילדים בקרב בני ההדזה שגדלים יחד בחבורות והמבוגרים מטפלים בכל ילדי הקבוצה ולא רק בילדיהם הביולוגיים.

נראה שגם פה השילוב של ה'גם וגם' יכול להיות הפתרון הרצוי. לגדול בקבוצה עם ילדים נוספים שמייצרת את התנאים המיטיבים והיתרונות של חברה אופקית ויחד עם זאת לוודא נוכחות קרובה של אמהות או דמויות מרכזיות שיודעות באופן אינסטינקטיבי להסתנכרן עם צרכיהם של הילדים. אלה הדמויות שהיו כל כך חסרות בלינה המשותפת בבית הילדים.

בנימה אישית ומתוך הניסיון האישי שלי: אני מגדיר את משאלת השייכות לקבוצת האימפרוביזציה כרצון למצוא קבוצה בה יש שילוב מיטבי ומחזק בין חופש לשייכות. קבוצה בה אני חופשי להיות מי שאני כפי שאני רוצה להיות ולהופיע, ללא צורך להתאמץ להיות משהו מסויים שאני חושב שמצפים ממני שאהיה. קבוצה שלא מבטלת את האינדיבידואליות הייחודית שלי אלא להיפך, רואה ומקבלת אותה, אוהבת אותה, מברכת עליה ומעצימה אותה ומתוך כך מחזקת את תחושת השייכות והביטחון שלי.

ייתכן שמשאלה זו קשורה לעובדה שגדלתי בקיבוץ, עם קבוצת ילדים בני גילי, והייתי צריך להוכיח את עצמי ולהתאמץ להתאים את עצמי לדימוי שהבנתי שהוא הדימוי הרצוי בשביל שיראו אותי ויעזור לי להשיג את הצרכים הבסיסיים של אהדה ואהבה. זאת בנוסף להיעדר הסימביוזה הנדרשת עם האמא הטובה דיה של ו'יניקוט שלא התקיים בתקופת הלינה המשותפת, ולא איפשר לי לחוות את האומניפוטנטיות הנרקסיסטית הדרושה כל כך בחודשים הראשונים כדי ליצור את חוויית העצמי האמיתי והאותנטי שלי.

על פי אותה משאלה, את תחושת החופש שקבוצת האימפרוביזציה המיטבית מאפשרת ונותנת לחבריה, משלימה יכולת הסנכרון וההתאמה של האינדיבידואל לאחרים שאיתו בקבוצה, מתוך התפיסה האופקית, שכאמור תומכת ומחזקת את תחושת הביטחון והשייכות. בדרך זו אין קונפליקט בין חופש לביטחון, אלא להפך, הביטחון, השייכות והחופש משולבים ומחזקים זה את זה.

#### 5.4 המדינה והדמוקרטיה: מדינה שווה אנכיות

המדינה היא היחידה הגדולה ביותר המארגנת את חיי הפרטים בה באופן מפורט. לחוקי המדינה יש תוקף גדול יותר אפילו מקשרי משפחה. ניתן להפריד בין הורה וילדו בצו בית משפט. כפי שיוכל נח הררי מסביר יפה, ברגע שאנו עוברים מקבוצה הכוללת כמה מאות אנשים לקבוצות גדולות יותר, תחושת השייכות של חברי הקבוצה כבר לא יכולה להתבסס על היכרות אישית אשר מפעילה את המנגנונים הפיזיולוגיים השונים של סינכרון, כמו מערכת האוקסיטוצין בה דנו בפרק 3. מה שנדרש הוא סנכרון באמצעות רעיונות מופשטים, סיפורים, מיתוסים, מערכות ערכים, מוסכמות, אשר מחברים בין המון אנשים שלא מכירים זה את זה ומאפשרים להם לדעת שהם מסכימים מראש על המון דברים ויכולים לכן לשתף פעולה. (הררי 2013)

הייתי אומר שכך נוצרו הדתות וכל הרעיונות הטרנסצנדנטיים. זה לא אומר שלאנשים לא היו חוויות דתיות או חוויות התגלות אך התוקף של חוויות אלה והנחלתן לאוכלוסיות שלמות הוא תוקף והכרח פוליטי. לא פלא שבמשטרים הקדומים היה שיתוף פעולה הדוק בין המלוכה לכהונה. המשטר הפיאודלי באירופה של ימי הביניים הוא דוגמא.

בנוסף יש את הצד המעשי של ניהול מערכת גדולה שמחייב שליטה מרכזית ומבנים היררכיים. ככול שהמערכת גדולה ומורכבת יותר יש צורך ביצירת מבנה היררכי - אנכי כדי לתפעלה באופן יעיל.

לחלק את בשר האנטילופה בקבוצה קטנה של ציידים לקטים זה די פשוט. לחלק באופן נכון תוצרת חקלאית של מדינה בת מליוני תושבים לרשתות הקמעוניות, למפעלי תעשיות המזון, ליצוא לחו"ל וכולי זה משהו אחר.

אותה הקבלה מצאנו, אצל דמסיו, בתוך האורגניזם עצמו. (ראו ע' 15) יצור פשוט כמו מדוזה יכול להתקיים עם מעט סוגים של תאים המפוזרים באופן די אחיד בכל גופו. אך ברגע שנוצרו יצורים מורכבים יותר נוצרה חלוקה ליותר סוגי תאים בעלי תפקידים שונים, רקמות, איברים ומערכות נפרדות ומערכות בקרה ושליטה מרכזית- מערכת העצבים והמערכת האנדוקרינית. האנכיות נוצרת אם כן משתי סיבות: 1. הצד הפוליטי בצורך ליצור נרטיב אחד שיסנכרן את מוחם וליבותיהם של הרבבות כדי שישתפו פעולה, בלי אוקסיטוצין. 2. הצד הפרקטי של ניהול מערכת גדולה ומורכבת.

#### 5.4.1 הדמוקרטיה

היוונים הקדמונים התחילו משהו אחר בערי המדינה שלהם שהיו קטנות מספיק לאפשר אופקיות אך גדולות ומורכבות מספיק להצריך אנכיות. הנסיון נזנח, או הורדם ל 1500 שנה ויותר אך התעורר ביתר שאת באירופה של הרנסאנס וקיבל את צורתו המודרנית במאות האחרונות. שפינוזה היה דמות מפתח אחת בתהליך זה. התהליך הוא התהליך של חזרה אל האימננטיות. קליפת המוח איפשרה את יצירת השפה, אצל הלקטים ציידים ואת המיתוסים והטקסים הדתיים הראשונים, המצאת הסיפורים הראשונים ועד לדתות המונותאיסטיות. מקוצר היריעה אני משרטט היסטוריה יורוצנטרית. התודעה המופשטת שהקורטקס מאפשר אשר נטתה בתחילה אל הטרנסצנדנטי והבטחותיו המוחלטות המפתות ובעלות הסמכות, החלה להתבונן ולחשוב באופן ביקורתי, לוגי ונסיוני ובכך החזירה, ועדיין מחזירה את האדם אל האימננטיות. חלק מתהליך זה הוא יצירת צורת ממשל השואפת אל האימננטיות, אל האופקיות - הדמוקרטיה.

מבין צורות הממשל של מדינות, הדמוקרטיה היא זו אשר שואפת, ומצליחה ביותר, באופן יחסי למשטרים אחרים, לשמור על ערכי השוויון והחירות גם יחד. הדבר מתאפשר כתוצאה ממערכת כמו הומיאוסטטית של איזונים ובלמים המתבטאת בהפרדה בין הרשויות העיקריות של הממשל: הרשות המחוקקת, הרשות המבצעת והרשות השופטת. בנוסף לאלה קיומה של תקשורת ועיתונאות חופשית, וכמובן קיומם של בחירות חופשיות כל כמה שנים. מנגנונים אלה הם כמו הומיאוסטטיים כי הם פועלים במעגלי פידבק בדומה לאופן בו אורגניזם מסנכרן את פעולתם של טריליוני תאים. הרשות המבצעת עושה משהו ואם היא חורגת בפעולתה מאיזשהו טווח ערכים בפרמטר מסוים היא תקבל פידבק מהרשות המחוקקת (הצעת אי אמון, הצעות חקיקה), או השופטת (בג"ץ) או מכלי התקשורת, או מסקרי דעת קהל, אשר עשוי לגרום לה לשנות את פעולתה, או לערער את יציבות שלטונה. צורת משטר זו היא מאוד דינאמית, מאוד אימננטית. באימננטיות אני מתכוון שהיא נובעת כל הזמן מתוך עצמה, מתוך ה"שטח", מתוך האינטראקציות המורכבות בין חלקיה, מתוך אי ידיעתה את עתידה, מתוך הגמישות שלה הנובעת מהכלתה את עיקרון הדיסנסוס - אי ההסכמה. הדמוקרטיה כל הזמן מבררת את דרכה תוך כדי הליכה. הויתור על רעיונות טרנסצנדנטיים מוחלטים הוא הסכמה לחוסר יציבות תמידי ולריבוי רעיונות ונרטיבים. האם יצלח הנסיון הכל כך צעיר הזה? 240 שנה מאז עצמאות ארה"ב והמהפכה הצרפתית הם רגע קטן בהיסטוריה האנושית. על פי שפינוזה החזרה אל האימננטיות מביאה לאמיתות אוניברסליות, לחוכמה אוניברסלית, למוסר אוניברסלי, להרמוניה. לפי ניטשה כל דבר אוניברסלי הוא כבר צללי אלוהים. אולי אפשר לאחוז

בשניהם, אולי הכרח. בדרך אל האימננטיות אכן כל אדם לעצמו חייב לברר את האמת ויחד עם זה מן הסתם ימצא משהו שמשותף בינו לבין כל השאר, שכן חוקי טבע קיימים ואותם הורמונים ונוירורנסמיטורים זורמים בכולנו, ואותן ריגשות אותן החל שפינוזה לתאר.

מדינה דמוקרטית היא קבוצה מאוד גדולה המכילה בתוכה המון קבוצות קטנות שונות זו מזו, בזכות ערך החירות. שגשוג הנפרד של הקבוצות הקטנות הופך את הדמוקרטיה ליותר ויותר הטרוגנית. כל קבוצה קטנה חושבת באופן שונה ובונה לעצמה עולם רעיונות ותפישות עצמאי. הליברליות הזו של הדמוקרטיה, ששיאה כיום בזכות הרשתות החברתיות, מאפשרת את שיגשוג המקביל של קבוצות בעלות נרטיבים שונים תכלית השינוי. כמה זמן משטר חופשי כזה יכול לשרוד לפני שיתפרק לתת קבוצות אשר איבדו כל שפה משותפת ביניהם? נראה שזה מה שקורה בימינו בארץ, בארה"ב ובעולם כולו. ישנן קהילות הדבקות ברציונאליות, במדע, בחילוניות, באימננטיות בואריציות שונות, וישנן קבוצות הנסוגות לטרנסצנדנטיות פונדמנטליסטיות, יש מגוון קהילות משולבות ובהעדר הסיפור המשותף תיאוריות קונספירציה משגשגות ולא פעם גדלה גם תחושת הקיטוב וההפרדה. כמה הטרוגנית יכולה חברה להיות ועדיין ירגישו כל החברים בה שייכים ובעלי תחושת ערבות הדדית? כנראה שליברליות כשלעצמה אינה מספקת ויש צורך במערכת ערכים משותפת בעלת עומק ואחידות.

## 5.5 סיכום

חווית השייכות במלואה כוללת את הרבדים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים האימננטיים יותר אך כאנשים בני תרבות שאנחנו, החיים בקונטקסט של קבוצה ענקית - המדינה, השייכות מבוססת, לא פחות, על נרטיב משותף, השתייכות חברתית משותפת, תפישת עולם ומערכת ערכים משותפת - אלמנטים עם קווים טרנסצנדנטיים. הקבוצות האופקיות השוויוניות מצליחות להתקיים רק כקבוצות קטנות והומוגניות יחסית. אלה קבוצות שבהן יש איזו הסכמה בסיסית על תפישת עולם משותפת, אתוס משותף, מערכת ערכים משותפת די מפורטת.

הנרטיב המשותף הזה מחוזק על ידי אינטראקציות ממשיות בין חברי הקבוצה. אינטראקציות אלה יוצרות את הבונדינג הפיזיולוגי דרך המגע הפיזי, הסינכרון וההורמונים המופעלים על ידם ומפעילים אותם. אופן התקשורת הקונקרטי, במגע, בקול, בדיבור, בתנועה, בין חברי הקבוצה תואם באיזשהו אופן את הדבק הנרטיבי ביניהם וכך תחושת השייכות האימננטית (הפיזיולוגית) ותחושת השייכות הטרנסצנדנטית (הנרטיב המשותף) מחזקות זו את זו. חיים יחד וגם קוראים את אותם הטקסטים. הולכים לבית הכנסת להתפלל ומתנועעים יחד קדימה ואחורה ושרים ביחד בקטעים המיועדים, או לחילופין בקהילה אחרת רוקדים הורה ומתכנסים באולם התרבות וקוראים יחד את מרקס.

גם בקבוצות האימפרוביזציה אפשר לראות קשר זה בין הפיזי לנרטיבי. בין האימננטי לטרנסצנדנטי. מתרגלי האימפרוביזציה בקבוצה קשורים למעמד חברתי מסוים - יחסית מודרני, יחסית פרוילגי ובעל השכלה, ומחזיקים מערכת ערכים תואמת - על פי רוב חילונית, ליברלית עם נטיות רוחניות הוליסטיות. האלתור המשותף הוא מפגש פיזי שעוזר לנו להרגיש קרובים ושייכים אך כנראה שגם היותנו קרובים ושייכים מראש מאפשר לנו לרקוד ביחד. זה לא מקרי שדווקא האנשים האלה, עושים יחד אימפרוביזציה ולא היפ הופ. סגנון התנועה קשור להשתייכות חברתית ותפישת עולם. ולמרות שקבוצת האימפרוביזציה היא בד"כ קבוצה יחסית הומוגנית אפשר אולי להעריך ומפתה מאוד לשער, שתרגול האימפרוביזציה הקבוצתית מרחיב את יכולת קבלת האחר ואת מנעד ההטרוגניות המתאפשרת בקבוצה יחד עם היכולת לשמור על תחושת השייכות.

## 6. קבוצת האימפרוביזציה - יחיד יחד

### 6.1 אימפרוביזציה וכוריאוגרפיה - אופקיות ואנכיות בעולם המחול

בשדה עולם המחול המתח בין אימננטיות וטרנסצנדנטיות, בין אופקיות ואנכיות מתבטא בניגוד המהותי בין אימפרוביזציה לכוריאוגרפיה, והופך לעוד יותר קונקרטי כשמשווים בין קבוצת האימפרוביזציה ללהקה רפרטוארית.

#### 6.1.1 כוריאוגרפיה מול אימפרוביזציה

נתחיל בהשוואה הטהורה בין אימפרוביזציה לכוריאוגרפיה: המתח בין האימננטי לטרנסצנדנטי מתבטא בדואליות בפילוסופיה האפלטונית בין עולם האידאות המושלם והעולם הממשי הלא מושלם. אפשר להעלות על הדעת כדור. אך כדור מושלם, שהוא הכדור הכי כדורי, קיים רק כאידאה (יורמסון, ג', או. 1967). במציאות גם הכדור שנראה לנו עגול לגמרי, אם נסתכל בהגדלה מספיק גדולה על פני השטח שלו נבחין בבליטות ושקערוריות. כמו המכתשים שגלילאו גילה על הירח כשכיוון אליו בפעם הראשונה טלסקופ.

אימפרוביזציה היא אימננטית לגמרי אין לה אידאה, אין לה שום טרנסצנדנטיות, כמעט. אין מי ששולט בה ואין שום דבר שלוקח אותה מעבר לעצמה חוץ מהזיכרון של המשתתפים או תיעוד וידאו שלה. היצירה הכוריאוגרפית לעומת זאת קיימת כאידאה וכאידאה היא מושלמת ונצחית. הביצועים הממשיים שלה אף פעם לא יהיו מושלמים כמוה, אך, מן הסתם, יהיו מעניינים ומרגשים ממנה. דבר זה מתבטא בפילוסופיה של האמנות במושגים token ו type המציניים את היצירה המופשטת הטרנסצנדנטית, הנצחית - הכוריאוגרפיה - type, לעומת ה token - ביצוע ספציפי שלה (McFee, 1992). היוניסון המושלם, לדוגמא, כמו הצורות האפלטוניות המושלמות, קיים רק בכוריאוגרפיה, הביצוע יכול רק לשאוף ולהתקרב אליו. הכוריאוגרפיה גם קודמת לביצועיה, האימפרוביזציה לא. את האימפרוביזציה ניתן לבצע רק פעם אחת. על הכוריאוגרפיה אפשר לחזור, תיאורטית, אין סוף פעמים, עד סוף הדורות. כוריאוגרפיה ואימפרוביזציה הן אם כן ישויות שונות מאוד מבחינה אונטולוגית.

#### 6.1.2 קבוצה רפרטוארית מול קבוצת אימפרוביזציה

כשם שיש יחס אנכי, 'היררכי', בין הכוריאוגרפיה וביצועיה כך גם מתקיימת היררכיה ברורה בלהקה הרפרטוארית הנשלטת על ידי הכוריאוגרף/ית, הנבדלת מהרקדניות, קודמת להן וממוקמת מעליהן. זהו מבנה אנכי המקביל לדתות הטרנסצנדנטיות ולמבנים הסמכותניים, ההיררכיים של המדינה. הכוריאוגרף/ית בוראת את הריקוד. כיום יש יותר ויותר כוריאוגרפים וכוריאוגרפיות הדואגים לשטח קצת או הרבה את המבנה הזה ולתת יותר חופש לרקדניות, המוגדרות, פעמים רבות, כרקדניות/יוצרות. נוצר מנעד בין להקות סמכותניות לכאלה שתהליך היצירה בהם יותר שיתופי. לעיתים גם הביצוע עצמו יכלול חלקים או אלמנטים מאולתרים. בקבוצת האימפרוביזציה אין מנהיג/ה ואין תהליך שסופו תוצר נצחי.

כמובן שאין פה שיפוט ערכי. קבוצת האימפרוביזציה אינה ראויה יותר מהלהקה הרפרטוארית. אלה קבוצות עם מטרה שונה ולכן הכרחי להן גם מבנה שונה. הלהקה הרפרטוארית באה להציג יצירות אמנות שלמות, משוכללות, מוקפדות עד לפרטי הפרטים של אינספור אלמנטים בתוכן. בדרך כלל

באמנות, היצירה היא בסופו של דבר יצירתו של אמן ספציפי וכדי שהיא תהיה שלו הוא חייב להיות בעל שליטה מוחלטת, או לפחות בעל המילה האחרונה לגבי כל האלמנטים ביצירתו. הקוהרנטיות של יצירה אמנותית נובעת במידה רבה מהאחדות הגופנית/נפשית/רוחנית של האינדיבידואל היוצר. בנוסף יש את עניין יעילות התהליך: באימפרוביזציה אין צורך להגיע לאף החלטה. בכוריאוגרפיה יש צורך להגיע לאין ספור החלטות וכבר ראינו שככול שהמבנה האורגני או החברתי נהיה מורכב יותר יש צורך בניהול, שעל פי רוב יעיל יותר במבנה אנכי היררכי. אי אפשר שכל תנועה בכוריאוגרפיה תקבע בהצבעה או בקונסנזוס של כל הרקדנים.

קבוצת אימפרוביזציה יכולה לעלות על במה מופע מחולי אמנותי. אך תהיה זו אמנות מסוג אחר מאוד מהמחול הכוריאוגרפי. לא כאן המקום להרחיב את הדיון בעניין מעניין זה. אומר רק שאימפרוביזציה מציגה יותר את תהליך התהוותם של דברים - את האימננטיות שלהם. בעוד שכוריאוגרפיה מציגה סמל מושלם ומופשט של דברים - מימד טרנסצנדנטי שלהם.

מעניין גם להשתמש במושגים תגמול מיידי ותגמול מושהה (ראו ע' 29..). ביחס לקבוצת האימפרוביזציה והקבוצה הרפרטוארית. באימפרוביזציה התגמול הוא מיידי. כל רגע של האלתור הוא גם מטרתו הסופית. התגמול הוא עצם חוויית הריקוד, הביטוי העצמי, חווית השייכות ועוד. בלהקה הרפרטוארית ישנו מושג ה'חזרות'. החזרות אינן המטרה הן עבודה שמושקעת למען אירוע עתידי 'ההופעה' המוגדרת כמטרה. התגמול עשוי להיות בחלקו עצם חוויית הריקוד בזמן אמת בחזרות ובהופעה אך הוא כולל גם את מחיאות הכפיים, הביקורות הטובות, כסף, עוד פריט ברזומה וכו' כולם תגמולים מושהים.

יתרה מזאת, אם מרחב האימפרוביזציה הוא באמת מרחב מעברי טהור הרי עבודתה של הלהקה הרפרטוארית היא עבודה. גם אם שדה האמנות כולו הוא תופעה מעברית (ריניקוט 1971) עבור הכוריאוגרפים והרקדנים המקצועיים זו העבודה שלהם, זה החיים האמיתיים. יש סטרס הקשור לצורך להוכיח את עצמך בתור רקדנית, לעבור אודישנים, לבצע טוב בחזרות ובהופעות, יש תחרות בין חברי וחברות הקבוצה, הכוריאוגרפית צריכה לקבל מלגות, לקבל ביקורות טובות, למכור כרטיסים וכו'. כמובן ככול שהלהקה גדולה ומקצועית יותר היא הופכת לארגון יותר מורכב הכולל תפקידים רבים נוספים, הפקה, שיווק, ניהול, תחזוקת סטודיואים וכו'. זהו ארגון בעל יותר ויותר מרכיבים אנכיים.

המציאות היא שאין, עד כמה שידוע לי, בארץ, קבוצות אימפרוביזציה המופיעות באופן מקצועי וקבוע על במות המחול. ישנן הופעות ספורדיות. יש את קבוצת אוקסט למשל, בה אני חבר. היתה תקופה של 4-5 שנים בהם הקבוצה תרגלה פעם בשבוע לא במטרה להופיע. בהדרגה הקבוצה התחילה להופיע מדי פעם. הקבוצה הפסיקה להפגש ב-2011 ולא נפגשה ולא הופיעה כחמש שנים. ב-2016 הקבוצה הוזמנה על ידי האקדמיה למוסיקה ולמחול להופעה במסגרת יום עיון בנושא האימפרוביזציה. הייתה חוויה מוצלחת ותחושה שהבסיס של ההיכרות והקירבה שנבנו שנים לפני כן עדיין קיימים. הניסיון האישי של הרקדנים, שהמשיכו כל אחד בדרכו להתמקצע בתחום האימפרוביזציה, היה גם הוא ניכר מאוד בהופעה. מאז אנחנו נפגשים מידי פעם להופעה בלבד. ההופעות שלנו הן אימפרוביזציה טוטאלית, ללא שום חזרות לפני כן וללא סקור מובנה להופעה.

עם זאת הופעה של אוקטט אינה דומה כל כך למתרחש בקבוצת האימפרוביזציה בה אנו דנים. בהופעה בימתית של אוקטט יש מטרה, יש נסיון אמנותי ליצור יצירת מחול/תיאטרון. זהו עיסוק בקומפוזיציה בזמן אמת. הפוקוס אינו החוויה וההתפתחות העצמית של המשתתפים או חווית השייכות שלהם. הפוקוס הוא יצירת דימוי אמנותי ריקודי מוצלח.

קבוצת האימפרוביזציה עליה אני כותב בעבודה זו, לא מתקיימת מול קהל צופים. היא מתקיימת לבד בסטודיו. אם תחליט הקבוצה להופיע תהיה זו פעילות בקונטקסט אחר המכניסה מימדים חדשים ושונים מאוד מהמפגש הפרטי בסטודיו. נוסף אלמנט של תגמול מושהה מסויים, ויציאה ממרחב המשחק הפוטנציאלי אל העולם האמיתי בו יש איזשהם מדדים של הצלחה וכשלוך, טוב פחות וטוב יותר, הרגשת מחויבות ואחריות כלפי הקהל שקנה כרטיסים, הרצון למצוא חן ולזכות בשבחים, סטטוס חברתי ומקצועי, תגמול כספי וכו'.

## 6.2 קבוצת האימפרוביזציה

חשוב להגדיר את קבוצת האימפרוביזציה כמרחב שהוא מטרת עצמו ואינו קשור לעולם המחול האמנותי הבימתי. זהו מרחב חוויה וחקירה טהור אשר משתמש ברעיון או בהוויה של ה'ריקוד' כקונטקסט שלו. למה בכלל לקרוא לזה ריקוד? ריקוד אני מגדיר כעת - להיות נוכח בגוף ללא מטרת תועלת מעשית כלשהי אלא למטרת גילוי וביטוי חוויית החיים עצמה.

כל מה שדנו בו בפרקים הקודמים הם נושאים היכולים לבוא לביטוי בתוך ההשתתפות בקבוצת אימפרוביזציה. הרקדן הוא פילוסוף, אורגניזם, נפש, יצור חברתי. ככל שהוא מודע לעצמו בכל המישורים האלה כך האימפרוביזציה שלו, והחיים הם אימפרוביזציה, נהיית מעניינת ועשירה יותר. המשך הפרק יתייחס למאפיינים של קבוצת האימפרוביזציה לאור הפרקים הקודמים. החיים החברתיים הם מישור של אימננטיות, מרחב אקולוגי, בו מתאפשרות התרחשויות, חופשיות בדרגה זו או אחרת, בהן היחידים נחשפים לסביבתם וזה לזה ויוצרים אינטראקציות מגוונות מבחינה תנועתית וריגשית. קבוצת האימפרוביזציה היא מעין מעבדה משחקית של החיים החברתיים. היא מעין קהילה קטנה היכולה להכיל מגוון גדול של התנהגויות, ניואנסים, מצבים, בתוך ההתרחשות הזאת הנקראת אילתור. חוסר התכליתיות של האלתור, מהיותו משחק או ריקוד, מאפשר מרחב אימננטי בעל נביעה גדולה של אפשרויות אינטראקציה, חופש ואינטימיות. היותו מרחב לא מילולי מאפשר עיסוק במישורים ותכנים עמוקים ובסיסיים של החיים באופן חוויית וישירי.

### 6.2.1 האימפרוביזציה כתרגול רוחני/פילוסופי

אחת הדרכים המשמעותיות להגדיר את פעילותה של קבוצת האימפרוביזציה היא כסוג של תרגול רוחני, או אימון המודעות, ממשפחת תרגולי המיינדפולנס. תרגול המיינדפולנס הוא תרגול רוחני מבוסס אימננטיות. אין פנייה לאלוהים בשום צורה וגם לא שימוש בטכניקות משנות תודעה מיוחדות. יש רק תשומת לב מלאה לכאן ועכשיו ולמה שיש בו. (ליבליך, מ. עורכת. 2018) החיים הם אימננטיות, כלומר הם נובעים מתוך עצמם, מתוך המציאות הנתונה מרגע לרגע. בקבוצת האימפרוביזציה אנו מנסים להיות ערים לחיים בתוך התרחשותם. אנחנו שמים לב למה שקורה לנו, למה שקורה סביבנו, אנחנו גם שמים לב למה אנחנו שמים לב. מעבר לתשומת הלב להתרחשות יש איזו מטא התבוננות שלעיתים קרובות נעלמת כשאנו נבלעים בהתרחשות מסויימת, אך היא נמצאת שם, אפשר לחזור אליה.

האלתור הוא פעילות פילוסופית/רוחנית כי למאלתר יש זמן, פניות, מוטיבציה, להיות עם החוויות שלו באופן הפתוח והמתבונן הזה. עצם המעשה הזה מאפשר תהליך של שינוי, תהליך של פרימה של החוויה הספציפית מהקומפלקס הנפשי האוטומטי. פעולה שבמצב רגיל בחיים נעשית עם מינון מסוים של קומפולסיביות, חרדה, אוטומטיות, התנגדות, אדישות או סתם חוסר תשומת לב, נעשית בזמן האלתור, עם דרגות גבוהות יותר של נינוחות, רוגע, ערנות, מוטיבציה ותשומת לב.

מצב שליו ומתבונן זה מאפשר זיהוי של דפוסי התנהגות ותבניות פעולה ובעזרת התירגול המתמשך המאלתר מבסס קשר מודע יותר איתם המאפשר תהליך עמוק של שינויים. יש לנו אפשרות לראות את הריגשות המפעילות אותנו. מופיעות אפשרויות בחירה נוספות. אנו מפתחים דרגות חופש גדולות יותר. אלה אולי צעדים קטנים בדרך האינסופית אל החירות. לאור שפינוזה ניתן לומר שהפעולות באות מתודעת החכם כשהם משוחררות במידה זו או אחרת מהריגשות הסבילות שבדרך כלל שולטות בפעולות החיים הרגילות.

כשהשילוב הזה של רוגע יחד עם ערנות ומוטיבציה גבוהה נוכחים יש פוטנציאל בזמן האימפרוביזציה בקבוצה, וגם לבד, לחוות מצב של אי-שניות, מצב של הרמוניה בו איני מרגיש נפרד ויש הלימה שלמה בין פעולתי למרחב בו אני פועל. אני מרגיש שייך לעולם, אחד איתו. כל הקלישאות האלה הן מצב מוכר עבור המאלתר הער והמיומן. דרך אחרת להגדיר מצב זה הוא כמצב ה flow. מצב של ריכוז אינטנסיבי אך רגוע בו הפועל מאוחד עם פעולתו. תשומת הלב המלאה למשימה בכאן ועכשיו מאפשרת זאת. (Chiksentmihaly, Mihaly: 1990). את מצב ה flow אפשר לראות כחוויה של שייכות מלאה לעולם, לחיים. ההתבוננות עצמה בתוך הפעולה האינטנסיבית מובילה לרגעים לחוויית הטרנסצנדנטיות בתוך האימננטיות. חוויה של הנצח בכאן ועכשיו וחוויה של שחרור מהפסיכולוגיה שלי, מהסבל הכרוך בהזדהות עם הריגשות המשתנות תדיר. שפינוזה כנראה לא הכיר את הבודדהיזם אך אולי הגדרתו העמומה את המצב שכונה תודעה מהסוג השלישי, שהיא אפשרות הגאולה של האדם בתוך החיים, היא מצב תואם להארה הבודהיסטית, חוויה ישירה של המוניזם תודעה/עולם, אלוהים/טבע.

### **6.2.2 הומיאוסטטיס וסינכרון הורמונלי בתוך קבוצת האימפרוביזציה**

בפרק 3 דנו בבסיס הפיזיולוגי של חוויית השייכות. אם ניקח את טענתו של דמסיו שהחיים החברתיים והתרבותיים מונעים על ידי הצו הפיזיולוגי של חתירה להומיאוסטזיס נוכל לראות את קבוצת האימפרוביזציה כתרגול של יצירת הומיאוסטזיס אישי באמצעות אינטראקציות מיטיבות. המאלתר מחפש קודם כל את נוחותו ואת הנאתו מהסיטואציה. המאלתר ער למצבו הפיזיולוגי ומאפשר למנגנונים ההומיאוסטטיים לפעול באופן אופטימלי. המאלתרת מסתנכרנת עם מצבה הפיזיולוגי/ריגשתי. היא יוצרת אינטראקציות עם חברים לקבוצה אשר תומכות בצרכים ההומיאוסטטיים שלה. לא תמיד זה כך, כמובן, אך יש למאלתר הער, המתבונן, את האפשרות להבחין מתי הוא מוציא את עצמו מאיזון, או מתי משהי אחרת הוציאה אותו מאיזון ויש לו את האפשרות לפתח מיומנויות הומיאוסטטיות משוכללות יותר ויותר. הדרך הרוחנית היא הדרך להומיאוסטזיס חזק. מבין הדרכים הרוחניות הדאואיזם הוא הדרך המתייחסת באופן ישיר לפיזיולוגיה במונחיה הסיניים. הדאו הוא האיזון והזרימה הגמישה והמשוכללת בין יין ליאנג. (קופר 1985) השחרור מהריגשות הסבילות המטלטלות את הנפש ואת הפיזיולוגיה היא בעצם הגעה למצב של הומיאוסטזיס חסון וחינוני יותר.

יכולת הסינכרון של המאלתרת עם חברותיה לקבוצה מאפשרת לה לספק צרכים פיזיולוגיים של עצמה ושל חברותיה וכך ליצור שגשוג הומיאוסטטי. לדוגמה אם היא עם אנרגיה נמוכה היא תמצא את הריקוד הקרוב לריצפה. אולי גם מישהי להשען עליה ולנוח עוד יותר בתוך מגע מרגיע ואינטימי. משתתפת אחרת, מלאת אנרגיה והתלהבות, תמצא פרטנר עם מצב דומה לדואט משחקי ואנרגטי. משתתפת נוסף השרוי בשלווה ובמצב רוח מתבונן וניטרלי יראה את שני הדואטים האלה המתקיימים בו זמנית בסטודיו, אחד שקט ואיטי ונמוך על הרצפה והשני הנע במהירות במרחבי הסטודיו. אולי הוא יחווה סוג של התפעלות אמפתית, או הנאה אסתטית מהקונטרסט והמורכבות שבקומפוזיציה המתרחשת סביבו. אולי הוא ירגיש בצורך לפעול באופן שממקם את הסולו שלו באופן מדויק יותר ביחס לשני הדואטים הנ"ל.

בתוך השאיפה להומאוסטזיס בזמן האימפרוביזציה אפשר לכלול את המצב הפיזי ורמת האנרגיה של המאלתרת יחד עם המצב הריגשי והצרכים הפסיכולוגיים וכמובן גם את הביטוי היצירתי וההנאה מיצירת קומפוזיציות משותפות אסתטיות ופואטיות.

תוך כדי האינטראקציות האלה מופרשים במוחם של המשתתפים אוקסיטוצין ודופמין ושאר נוירורנסמיטורים. רמות הקורטיזול (הורמון הסטרס) בדרך כלל יורדות והמשתתפים חווים רמה גבוהה יותר של חיוניות וקירבה. הם מרגישים שייכים יותר זה לזה ולפעולתם המשותפת.

### **6.2.3 הקבוצה הטובה דיה**

בפרק 3 דנו בוֹיִניקוט במרחב המעברי, באם הטובה דיה ובעצמי האמיתי והכוזב. הגדרת קבוצת האימפרוביזציה כמרחב מעברי או מרחב פוטנציאלי (שם נוסף בו משתמש וִיניקוט לתיאור אותו מרחב), היא מהותית. עולם המשחק, האמנות והתרגול הרוחני הם כולם, על פי וִיניקוט וריאציות של המרחב הפוטנציאלי. זהו מרחב שהוא לא המציאות הגורלית ההישרדותית שבחוץ, וגם לא עולם הפנטזיה הפרטי שבפנים. במרחב זה אני קשור לעולם הסובייקטיבי האישי שלי ויכול לבטא אותו אך בבטאי אותו אני מתחכך במציאות, הגרביטציה למשל, או אנשים אחרים בקבוצה. החיכוך הוא רך יחסית ודי נתון לשליטתי ולא גורלי כמו החיכוך 'בחיים האמיתיים' (ויניקוט 1971). תכליתו של המשחק אצל גורים וילדים הוא הכנה לחיים הבוגרים. אנחנו מתייחסים לקבוצת האימפרוביזציה באופן דומה כמין משחק המדמה את החיים באיזשהו אופן, משחק או מחקר של התנהגות אנושית. נקודה חשובה לגבי קבוצת האימפרוביזציה בהקשר זה היא שאנחנו לא חיים עם חברי הקבוצה ולא תלויים בהם והם לא בנו להישרדותנו בחיים. הקבוצה היא מרחב מעברי נטו. כמובן שיכולות להיווצר אינטראקציות בין החברים בה שיזלגו לתוך חייהם החברתיים שמחוץ לסטודיו אם רצונם בכך. הקבוצה גם אינה קבוצה תרפויטית אך כמו שאחת המשתתפות בקבוצת אמפרוביזציה אמרה פעם: "זה לא תרפיה אבל זה מרפה". מהו הריפוי הנפשי שקבוצת האימפרוביזציה יכולה לאפשר? אולי הקבוצה באיזשהו אופן יכולה לשמש כאם טובה דיה.

ישנו תרגיל אימפרוביזציה בזוגות בו אחת רוקדת את הסולו שלה והשנייה רק נמצאת איתה ורואה אותה, ואז מחליפים תפקידים ושוב... זהו שחזור מסויים של הקשר בין התינוק לאם הטובה דיה. על פי וִיניקוט התינוק יכול לפתח את היכולת להיות לבד רק בהיפרדות הדרגתית מהאם. במצב רגוע כשאינו לו צורך דחוף באם הוא מתחיל לגלות את הלבד שלו, את העולם ואת עצמאותו כשהאם נמצאת בסביבה ורואה אותו. חשוב שהאם לא תפלוש לחוויתו ולא תכפה עצמה עליו בזמנים אלה. אין לנו כמעט סיטואציה בחיים בה אנחנו יכולים פשוט להיות עצמנו ושימשהו יהיה לידנו ויראה אותנו. זה כמובן גם



המצב המשוחזר בסיטואציית הטיפול הפסיכותרפי. מצב זה של לבד ביחד מאפשר לתינוק לפתח את העצמי האמיתי שלו. בקבוצת האימפרוביזציה מתוך הסיטואציה בה אנחנו נראים במבט אמפתי ואוהד שלא מבקש מאיתנו משהו ומאפשר ואף רוצה שנהיה פשוט אנחנו, אנו מגלים אפשרויות חדשות ואותנטיות של נוכחות וביטוי, אנחנו מגלים את עצמנו 'האמיתי'. זה לוקח זמן. בתחילה יש לנו את דפוסי התנועה שלנו שהם יחסית מקובעים ואוטומטיים ולעיתים קרובות הם גם ביטוי של מה שו'ניקוט מכנה עצמי כוזב. מין דמות שאימצנו באופן לא מודע כי היא איפשרה לנו לשרוד עם האימהות הממשיות והאחרות (מורות, בוסיות, חברות) וכל העולם הלא טוב דיו בו אנו חיים. השילוב של התבוננות ערה בתודעה ובחוות החיים, כלומר מיינדפולנס, של הקשבה והיענות לצרכיו ההומיאוסטטיים של הגוף (מה שתינוק עושה טוב) והנוכחות האמפתית של האחרים מאפשרים במשולב תהליך שיש בו פוטנציאל להתפתחות אישית וחברתית משמעותית. ההתפתחות הזאת לא קורית על כרית המדיטציה וגם לא בקליניקה של הפסיכותרפיסטית היא קורית מתוך היצירתיות האימננטית של האימפרוביזציה בקבוצה, והיא גם תהליך של חברות, של יצירת קהילה.

#### 6.2.4 יחיד-יחד

עד עכשיו נגעתי באלמנטים המהווים את התשתית לקבוצת האימפרוביזציה, התשתית הרוחנית, הפיזיולוגית והפסיכולוגית. עכשיו אנו מגיעים לדיון הקונקרטי יותר בקבוצה עצמה ובשאלה מה גורם לחבר להרגיש שייך לקבוצה. מן הסתם הסעיפים הקודמים ענו כבר על השאלה אך עתה יש לנו את ההזדמנות לנסח את משאלת השייכות במילים יותר ישירות המדברות על קבוצה.

בפרק 5 הצגתי מספר דוגמאות של קבוצות אופקיות שמכל אחת מהן אפשר להוציא עקרון שרלוונטי לקבוצת האימפרוביזציה. אצל ההדזה מצאנו את עקרון התגמול המידי המאפשר שהות יחסית חופשיה ולא תלותית בין חברי הקבוצה ולא מסובכת בכאן ועכשיו. וגם את השוויון המוחלט בין היחידים וחוסר החלוקה לתפקידים. בעיר המדינה היוונית מצאנו את עיקרון השוויון, האפשרות של כל אינדיבידואל לפתח את מחשבתו ואת ייחודיותו העצמאית בתוך קונטקסט של ידידות שוויונית אך גם תחרותית. זו ההתחלה של האינדיבידואליזם אשר בולט מאוד בדמוקרטיה העכשווית. אצל ההדזה אולי אין עדיין מספיק מורכבות ואפשרויות בחירה של מקצוע ותחומי עניין כדי ליצור אינדיבידואליזם אמיתי וגם כי אין ממש תחרות ואין תגמולים מושהים ואין באמת בשביל מה להתאמץ. בנוסף ראינו שע"פ אריסטו בעיר המדינה האזרח מסוגל גם להיות נשלט וגם להיות שולט ובדומה בקבוצת האימפרוביזציה המאלתר לעיתים יוזם, מציע ומוביל ולעיתים בוחר ללכת אחרי, להצטרף ולהיענות.

הקיבוץ נתן לנו קונטרסט של חברה סוציאליסטית בתוך קונטקסט של מדינה שבתחילה הייתה סוציאליסטית והפכה בהדרגה לקפיטליסטית. הקיבוץ נתן שוויון חומרי, שיתופיות וערבות הדדית מקסימלית ותחושת שייכות מאוד מחוייבת ומאוד חמה ומגנה הבאה על חשבון המימוש העצמי האינדיבידואליסטי האופייני לחברה שמחוץ לקיבוץ. הקונפליקט של יוצא הקיבוץ, וכאמור אני אחד כזה, הוא מאוד ברור ודיכוטומי: או שייכות טוטאלית חמה וחונקת בקיבוץ, או חירות ואינסוף אפשרויות באינדיבידואליזם הבודד והמנוכר של העיר. הדיכוטומיה ברורה בחוויתו של יוצא הקיבוץ אך הבעייה אופיינית לכל אדם ובמיוחד אדם מודרני. איך אני מוצא קהילה אליה אני גם מרגיש שייכות והזדהות עמוקה ויחד עם זאת חירות לבטא את עצמי באופן הכי אותנטי ואינדיבידואלי.

זו בעייה אקזיסטנציאלית אנושית שאין לה פתרון כמובן. קבוצת האימפרוביזציה מקרבת אותנו לשם. בתרגול האימפרוביזציה אנחנו נותנים תשומת לב לשלוש רמות: רמת הסולו, רמת ההתרחשות המקומית (דואט, טריו...) , ורמת הקבוצה השלמה. מאוד חשוב לנו לפתח את הסולו שלנו. מאוד חשוב לנו גם ללמוד להסתנכרן עם האחרת. ומאוד חשוב לנו להרגיש את הקבוצה כולה. בכל סיטואציה אני רוצה להרגיש את הסולו שלי. אני רוצה גם להיות אמפטי ורגיש למי שאיתו אני באינטראקציה ויש לי גם ערנות למה קורא במרחב כולו. באימפרוביזציה מתאפשר מצב של בחירה מתמדת ומעבר בין מצבי הסולו, ההתרחשות האינטימית הקרובה והקבוצה השלמה. בהקשר הזה אני מוצא לנכון להזכיר את המילה 'אלגואיזם' שהיא הלחם בין אלטרואיזם לאגואיזם, ולהציע שהאימפרוביזציה בקבוצה מאפשרת לנו לתרגל 'אלגואיזם'.

הבסיס לכל ההתרחשות הוא דווקא הסולו. אין שום פעילות קבוצתית ידועה. אין שום יוניסון אלא אם כן הוא יוצר מעצמו, מתוך הבחירה החופשית הספונטנית של כל המשתתפים. האימפרוביזציה היא ניסוי באנרכיה והיא הדבר הכי קרוב שאני מכיר לאנרכיה אוטופית. קבוצת האימפרוביזציה היא קבוצה בה אני מרגיש בטוח וקשור מאוד לכל חברה ויחד עם זאת אני מרגיש שרוצים ומאפשרים שאהיה אני עצמי הייחודי שאני.

הקיבוץ נתן לנו את ההורה, ריקוד העם המעגלי הקלאסי בו כולם במעגל מושלם עושים את אותן תנועות בקצב משותף. אני מבקש להציע את האימפרוביזציה כריקוד הקהילה העכשווי, או העתידני.

## 7. סיכום ומסקנה

אפשר לבחון את נושא השייכות וקבוצת האימפרוביזציה דרך אינספור פריזמות. בעבודה זו הצעת ארבע פריזמות גדולות: פילוסופית, פיזיולוגית, פסיכולוגית ואנתרופולוגית/חברתית. בתוך כל פריזמה הסתכלנו דרך עיניים תיאורטיות מסוימות. הבחירות שעשיתי יכלו להיות גם אחרות, הן היו ברובן אינטואיטיביות מתוך ניסיוני, ממה שנחשפתי במהלך הלימודים, או מטקסט שהגיע לידי מקולגה. חלקן הלא מבוטל של הבחירות היו גם מקריות ולפי מה שגוגל הציע לי. אפשר היה לשזור מושגים אחרים, פילוסופים אחרים, פסיכולוגים אחרים, מחקרים אחרים וכנראה שזה היה גם עובד. אבל זה מה שיצא וזה לא יכל לצאת אחרת. אני אומר את זה לא בהתנצלות אלא מתוך החוויה השלמה והמרתקת שהיתה לי לאורך תהליך המחקר והכתיבה. זהו תהליך האימפרוביזציה, תהליך שנוטה לזרום אסוציאטיבית מתוך עצמו ללא מטרה ידועה אבל עם כוונה בהירה. לחפש בלי לדעת מה רוצים למצוא. תהליך של קבלת החלטות במרחב של אי מוחלטות. החוויה היא שכל דבר מוביל אסוציאטיבית לעוד דבר וזה מתחבר עם זה והוא עם ההיא וזה אינסופי. ברור לגמרי, אם כך, שמתוך הרשת הנסותרת והאינסופית של האימננטיות בסך הכל חיברתי כמה חוטים. אני כותב את זה מתוך תחושה של עושר ופליאה, ובהרגשה שהחוטים האלה עבים וחזקים ותופסים, לפחות לרגע, את מושג השייכות הענק והחמקמק.

לסיכום: שפינוזה הראה לנו שאנו פועלים ומופעלים בתוך מרחב אימננטי אינסופי של סיבות ותוצאות, שרובן אינן גלויות לנו אך אנו והמרחב הזה היננו שלמות אחת דינאמית ובה פוטנציאל של חווית חירות, שחרור ושלמות. הפרק הפיזיולוגי דרך מושג ההומיאוסטזיס האיר את האופן בו אנו מצליחים לקיים את עצמנו כישויות יציבות המשכיות ומשגשגות תוך יצירת קשרים בתוך המרחב הזה. הפרק הפסיכולוגי, דרך עיניהם של ויניקוט וקצת גם אדלר האיר לנו זוויות נפשיות מפורטות ועמוקות על הקשר ההדוק והחיוני בינינו לקרובים לנו וכיצד ייחודיותנו האותנטית מתפתחת מתוך יחסים אלה. הפרק האנתרופולוגי הראה איך קבוצות אנושיות שונות מנסות להתמודד עם הקונפליקט המובנה בין אינדיבידואליות ושייכות. ניסיתי להראות איך קבוצת האימפרוביזציה היא מרחב שבו כל הרבדים האלה של יצירת השתייכות נתונים לנו ואנו יכולים להתייחס לכל אחד מהם ולכולם יחד באופן מודע, רגיש ויצירתי. ככל שאנו מודעים לכל אחד מהם, ולאופנים בהם הם נשזרים, נפתח בפנינו מרחב התפתחותי משמעותי ביותר.

### 7.1 השתייכות היא יצירת קומפוזיציה בתוך מרחב אימננטי

מתוך ההשוואה שעשיתי בין קבוצת האימפרוביזציה לקבוצת אימפרוביזציה לבמה, עלתה הבחנה בין קומפוזיציה בזמן אמת, כסוג של אמנות מופע, לבין תרגול האימפרוביזציה לשמה. אך בעצם אין סיבה לדחות את המושג קומפוזיציה. הוא מסדר את הכל. קומ-פוזיציה = 'פוזיציות יחד', מה שייך למה. **מעשה הקומפוזיציה עצמו הוא מעשה של הגדרת ויצירת שייכות או לחילופין יצירת שייכות היא מעשה קומפוזיציה.** כשהמאלתר מנסה להרגיש ולהבין את **מיקומו** ותפקידו במרחב, הוא מגדיר, בעצם, את **מקומו** ותפקידו בקבוצה. מה הוא עושה לקבוצה, איך הוא משנה אותה ואיך היא משנה אותו. יצירת קומפוזיציה קבוצתית היא ניסיון מתמשך ואינסופי לדייק את אופן השייכות של כל אחד מהמשתתפים לקבוצה ברגע הזה של הריקוד, המשתנה תמידית, והזדמנות לנסות אופני שייכות שונים. אני יכול להיות מנהיג וליזום איזו התרחשות חדשה ודומיננטית. אני יכול להיות צופה, להחזיק את כל הקבוצה במבטי ותודעתי. אני יכול להצטרף ולהדהד פעולה של מישהי אחרת. אני יכול להיות משהו יציב שמעגן

את הקבוצה. אני יכול להתבודד באיזו פינה, אני יכול להתבודד במרכז. אני יכול לשקוע בדואט אינטימי ולשכוח מהקבוצה השלמה וכו'. **כל בחירה (קומפוזיציונית) היא הגדרת אופן של שייכות זמנית. בו זמנית כל בחירה של כל משתתפת אחרת בקבוצה מגדירה גם כן את שייכותי, לעולם איני מגדירה לבדי.** האפשרות להתנסות באופני שייכות רבים ומגוונים ולנוע ביניהם באופן אותנטי, יוצר עם הזמן חווית שייכות מלאה נינוחה וחופשייה. השאלה משתנה מ-האם אני שייך או לא? ל- איך אני שייך?

האימפרוביזציה היא כל הזמן גם וגם: גם אקטיבית וגם פאסיבית, גם פרומה וגם שזורה, גם תהליך וגם מה שנוצר ממנו. האימפרוביזציה שואלת: מה אנחנו עושים כאן עכשיו? איך לעשות את זה? למה אנחנו עושים את זה? האם זה בדיוק הדבר? והיא עונה: זה מה שאנחנו עושים כאן עכשיו. כך אנחנו עושים את זה. למה? - ככה וזה בדיוק הדבר! זה לא שזה הדבר כי זה הדבר הנכון יותר ממהו אחר, אלא כי זה מה שיצא ומכיוון שיצא כנראה שלא יכל לצאת אחרת וברור שפעם הבאה יצא אחרת. באימפרוביזציה אין טעויות. היא יכולה להיות אלגנטית או מגושמת אבל אין לה אידאל או העדפה. אם אני מעדיף באופן קבוע להיות משהו מסוים לדוגמא אלגנטי, אני מפספס את המתנות וההזדמנויות הנפלאות להיות ההפך מזה מגושם ואת כל החופש שזה מעניק לי.

האימפרוביזציה לא יודעת מה היא צריכה להיות והיא מקבלת את עצמה כמו שהיא. במצב השלם הזה אין דבר שאינו שייך. אין משתתף שאינו עושה בדיוק את מה שהוא אמור לעשות. אין משתתף שמצליח יותר ממשתתפת אחרת. כל משתתפת מעוררת השראה ומזינה את כל השאר וכל משתתף מקבל השראה ומוזן מכל השאר. הכל כלול והכל קשור להכול. היופי הוא שזה אפשרי וניתן להגיע לחוויה הזאת בקבוצת האימפרוביזציה וזו זכות גדולה לתרגל את זה יחד.

## 8. רפלקציה על העבודה המעשית

וואו איזה מסע זה היה.

בכתיבת הרפלקציה אנסה לתאר את החיבור המיוחד שנוצר אצלי בין העניין העמוק שלי באימפרוביזציה קבוצתית, לבין התובנות מהקורסים השונים בזמן הלימודים, יחד עם תהליך פיתוח העבודה המעשית והקשר למושג 'שייכות' עליו כתבתי. כתיבת הרפלקציה עבורי היא מעין כתיבה של יומן מסע אישי שמגלה ומסכם את מה שעברתי בלימודי התואר השני.

הלימודים באקדמיה בכלל, ותהליך יצירת פרויקט הסיום המעשי עם כתיבה העבודה הנלווית בפרט, היו לי מרתקים ומשמעותיים. לא יכולתי לתאר שככה זה יהיה ואני שמח מאוד שעשיתי את זה. בראיון הכניסה לתואר השני הצגתי את הרצון שלי לחקור את האימפרוביזציה הקבוצתית כאמנות מופע וכתרגול גוף-נפש (פיזי-תודעתי)- אישי וקבוצתי.

הגעתי לתואר אחרי יותר מ-10 שנים של תרגול אימפרוביזציה, השתתפות בהופעות והוראה של קונטקט אימפרוביזציה ואימפרוביזציה קבוצתית בארץ ובעולם, במסגרות לקהל הרחב ולרקדנים מקצועיים. ההחלטה לעשות תואר שני באקדמיה נבעה מהסקרנות והרצון להתעמק יותר בתחום הזה שכבר הכרתי ובחרתי כדרך חיים ולהוסיף את הרובד האקדמי שהרגיש שחסר לי. לאקדמיה הגעתי עם הרצון להתפתח כמורה ואמן, יחד עם הרצון להכיר את עצמי ואת המשיכה שלי לשדה האימפרוביזציה בכלל והאימפרוביזציה הקבוצתית בפרט. מההיכרות וההתנסות שלי בתחום ידעתי שהוא משלב עבורי גם את הצד האמנותי וגם את התרגול היומיומי שעוזר לי בהתפתחות אישית.

נולדתי בקיבוץ יפתח שבצפון הארץ. בשנתיים הראשונות לחיי ישנתי בלינה משותפת בבית הילדים והילדות שלי כולה עברה בזמן שהקיבוץ עוד היה שיתופי. בהמשך חיי יצא לי להיות בהרבה מאוד מסגרות קבוצתיות, לעיתים כחלק מהקבוצה, לעיתים כמוביל או מנחה שלה ולעיתים שילוב של שניהם. מטבע הדברים התנהלות של קבוצה, תחושת הביחד, קהילתיות ויצירה משותפת מעסיקים אותי מאוד ואני יכול לומר שהם מרחב היצירה שלי.

בעברי הייתי ארכיטקט ונהנתי מאוד מהאפשרות ליצור צורות וחללים לטובת תנועה והתנהגות של אנשים, אבל לאחר מספר שנים בחרתי להתמקד בתנועה עצמה כדרך חיים ובריקוד כדרך ביטוי. האפשרות לתרגל, ללמד, ליצור יחד בקבוצה ולהוביל פרויקטים השתתפותיים, יצר לי מרחב נהדר להתפתחות וחקירה של השדה הרחב כל כך של האימפרוביזציה. היחסים בין התרגול הפיזי בסטודיו יחד עם התנהלות קבוצתית והובלת פרויקטים 'מחוץ לסטודיו' מרתקים אותי.

בחרתי להרחיב קצת על הרקע האישי שלי בתחילת הרפלקציה, מתוך ההבנה עד כמה הוא היה מהותי לבחירה של נושא העבודה ולפיתוח שלה עבורי. היצירה באימפרוביזציה קבוצתית איפשרה לי להפגיש צדדים רבים של האישיות שלי ותחומי עניין שונים: את האמנותי עם היומיומי, את ההפקה עם ההופעה, את התרגול הפיזי עם תרגול התפיסה, המודעות וההתנהגות, את החיבור של הגוף עם הנפש ואת התרגול בתוך הסטודיו עם חיי היומיום שמחוץ לו, את היחיד והיחד- האינדיבידואל עם הקבוצה, את מעשה האמנות- היצירה הסימבולית/מלאכותית - עם הקונקרטי וחווית הרגע, את האפשרות לבטא דרך הגוף והתנועה תחושות ורגשות פרטיים שהופכים לרעיונות ודימויים כללים.

ככה יצאתי למסע עם רעיון כללי להפגיש את האמנותי עם היומיומי דרך האימפרוביזציה הקבוצתית. לא היה לי ממש מושג לאן זה יוביל אותי ונהנתי להתחיל ללכת. בתחילת הדרך חשבתי שאחזור דרכים ליצירה של אימפרוביזציה קבוצתית. שאחפש סקורים או שיטת עבודה שיעזרו לי להעלות מופע באימפרוביזציה. היה לי את הניסיון עם קבוצת אוקסט שהייתי שותף בה ויחד הופענו באימפרוביזציה, והיו את הקבוצות השונות שאני מלמד באופן קבוע כולל להקות ובתי ספר לריקוד. חשבתי אולי

להפגיש מספר קבוצות ולראות איך כל קבוצה 'מופיעה' שונה. קבוצת רקדנים מנוסים, קבוצה שעובדת יחד הרבה זמן, קבוצה אקראית, קבוצה של לא רקדנים ועוד. חיפשתי.

כבר בתחילת הדרך, בקורס של צורות ומבנים עם ד"ר דנה בר, נחשפתי לקבוצת הג'ודסון (Judson Dance Theater), מה שנתן לי הרבה השראה לנסות למצוא עוד דרכים להביא את היומיומי לבמה ולראות את הפעולות היומיומיות כאמנות. היה לי מרתק להכיר דרכים שונות ליצור קומפוזיציות משתנות בצורה אקראית והקורס גם הרחיב לי את המבט על אמנות הריקוד ודרכי ההופעה שלו, שנפתחו מאוד בעזרת אותה קבוצה. במהלך אותה שנה עשיתי גם עבודה במסגרת מורשת המחול במסורות ישראל. העבודה בהנחיית ד"ר שרה אלרון הייתה על ריקודי עם כמחוללי תרבות בראשית ההתיישבות העובדת. התרגשתי לחזור לתחילת הדרך שלי בריקוד ולהזכר בהופעות שרקדתי בחתונות ובחגים בקיבוץ ואיך נהייתי להשתתף בהרקדות. מתוך העבודה הבנתי, שלריקודי העם היה תפקיד משמעותי וכפול- אמנותי וחברתי- מצד אחד הציג על הבמה את התפיסות והאידיאלים של ההתיישבות העובדת, ויחד עם זאת תמך בהגשמת הערכים החברתיים של הקהילה ומימוש בחיי היומיום. בעזרת העבודה הזו הבנתי שוב את המקום שהאימפרוביזציה הקבוצתית תופסת עבורי, שגם היא בדומה לריקודי העם מאפשרת את האמנותי ואת החברתי. בשונה מריקודי העם בהם כל הקבוצה רוקדת את אותו הריקוד הידוע מראש, באימפרוביזציה יש חופש בחירה ליחיד והריקוד נוצר בזמן אמת. נהנתי להתבונן בתהליך שעברתי במעבר מהקיבוץ לעיר ואיך זה מתבטא אצלי גם בהבדל שבין ריקוד העם לאימפרוביזציה בקבוצה. בקורס מוח וחושים עם ד"ר ורד אביב נפעמתי לגלות 'מחדש' את מערכת המגע (somatosensory system) הבנתי עד כמה מצמצמים אותה כשקוראים לה מישוש והופתעתי לגלות עד כמה היא עשירה. בעזרת הקורס הזה הבנתי לעומק שזהו בעצם החוש שאותו אנחנו מתרגלים ואיתו אנחנו יוצרים בזמן שאנחנו רוקדים. יחד עם החומר שלמדתי על חוש הראיה באותו הקורס, הבנתי את הקשר העמוק בין שתי מערכות אלו ואיך קשר זה בא לידי ביטוי כל כך חזק בריקוד ובמיוחד באימפרוביזציה. המעגל התחבר לי -אמן האימפרוביזציה יוצר דרך תחושות הגוף (בעזרת מערכת המגע) בזמן שהצופה רואה אותו וחווה משהו בגוף דרך נירוני המראה. התבהר לי גם הפרדוקס המובנה שבאמנות האימפרוביזציה בתנועה- היוצר והצופה לא 'מתקשרים' באותו החוש. להבדיל מאמנויות אחרות, כמו ציור או מוזיקה, בהם המבצע והקהל חווים את היצירה באותו החוש, במחול בכלל ובאימפרוביזציה בפרט זה אחרת. אמנם הרקדן המבצע משתמש בראייה כדי לראות את מה שמתרחש סביבו ואולי גם את הקהל, והוא גם יכול לדמיין איך הריקוד והקומפוזיציה נראים ממבט חיצוני, אבל הוא לא רואה את עצמו ואת הריקוד שהוא בתוכו כמו הצופה מבחוץ.

עבודה נוספת שעשיתי בהנחיית ד"ר ורד אביב באותה שנה הייתה על 'הדואט' שבין הדופמין והאוקסיטוצין בזמן ריקוד קונטקט אימפרוביזציה. הקישור שהצעתי בעבודה בין מאפייני הריקוד למאפיינים של אותם נירורנסמיטורים, איפשר לי הבנה עמוקה יותר של ריקוד הקונטקט, ורמז לי על אפקטים תרפויטיים אפשריים ותרומות התנהגותיות וחברתיות של הריקוד על המתרגלים. דרך אותה עבודה נפתח לי פתח אל העולם המופלא של הנירורנסמיטורים והיא שימשה לי בסיס לפרק הפיזיולוגי בעבודה זו.

לשמחתי הרבה נוצרה לי הזדמנות ללמד בחוג לתנועה ויחד עם הקבוצה יכולתי לחקור את הנושאים האלו, שהעסיקו אותי כל כך. איך אנחנו יכולים להביא את האיכות היומיומית לבמה? מתי תנועה הופכת לריקוד? מה ההבדל בין פעולה יומיומית לבין תנועה אמנותית? במקביל התבוננו בחיבור שבין התחושה הפיזית/סומטית לאיך התנועה נראית. האם ואיך המבט מבחוץ משנה את התחושה בגוף ואולי גם את הבחירה של התנועה ואת דרך ההופעה שלה?

בקורס נוירואסטטיקה, גם הוא עם ד"ר ורד אביב, ריתק אותי החיבור של התנועה, על הבטיה השונים, עם דרכי הפירוש של המוח והקשר שבין האמנות לחשיבה. הקורס עזר לי להבין עוד דרכים בהם אפשר ליצור ולתקשר עם הקהל שבהם אוכל להשתמש בזמן האימפרוביזציה. שאלת החוויה האסתטית, מה זו אסתטיקה ואיך אנחנו קוראים אותה? והמתח בין תנועה ביולוגית, אנושית תכליתית, לבין תנועה אסתטית ולא תכליתית חזר ועניין אותי. רציתי לבחון את זה באימפרוביזציה. מתחילת הקורס הבנתי כמה המתח הזה רלוונטי לעבודה המעשית שלי. חווית האסתטיקה היא קסומה, וחיזוק המודעות אליה בזמן האימפרוביזציה, יכול מאוד להעשיר את ההופעה. שימוש בעקרונות שהציעו רמאצ'אנדרן והירשטיין (Ramachandran and William Hirstein) במאמר שלהם 'המדע של האמנות' (The Science of Art) מאפשר בחירה יותר מודעת ביצירת קומפוזיציות בזמן אמת המתקשרות עם הדרך בה אנו רואים ונהנים מהאסתטיקה של היצירה. היה לי מעניין לחפש דרכים לתרגם ולחבר את העקרונות שהם הציעו לתנועה. איך אפשר בזמן הריקוד להשתמש במיצוי והגברה, קיבוץ וקישור, צמצום ומינימליזם, שימוש בקונטרסט ובסימטריה? מה הם הכלים העוזרים לנו ליצור יחד באימפרוביזציה קומפוזיציות בהירות ואיך, יחד עם זאת, להשתמש במטפורות ורמזים. איך ניתן להשאיר את הריקוד מצד אחד מעומעם ולא ברור ומצד שני להציע 'פתרון' אפשרי. זכור לי גם העיסוק בחשיבות של הידע המוקדם להבנה והנאה מהעבודה האמנותית. עניין אותי ליצור עבודת אמנות שמזמינה לצפיה אסתטית יחד עם הצפיה הפרקטית וחיפשתי דרכים לתקשר עם הרגשי והלא מודע דרך שימוש בידע. הבנתי שאני רוצה למצוא דרכים לתקשר את עבודת הריקוד גם בדרכים יומיומיות ודרכים לתקשר את האבסטרקטיות שבתנועה. היה לי חשוב ליצור תחושת ביטחון אצל הצופה שתעזור לו להתחבר לעבודה. הוספתי את האופציה של הדיבור לעבודה. דרך השאלה מדוע אנחנו עושים אמנות? הבנתי שוב את כוחה של האימפרוביזציה בעיני. העובדה, שבהופעת אימפרוביזציה היצירה נוצרת בזמן אמת, ריגשה אותי שוב. הבנתי שבזמן יצירת האימפרוביזציה אני נהנה ליצור ובאותו הזמן אני נהנה לצרוך. אנחנו יוצרים את היצירה ומגלים אותה באותו הזמן, אנחנו גם המבצעים וגם הצופים של עצמנו. תוך כדי הקורס הזה התבהרה לי שוב ההבנה שבזמן הריקוד בכלל ובאימפרוביזציה בפרט, נוצר חיבור מרתק בין הדימוי האבסטרקטי חסר התכלית שאנחנו מייצרים לבין חווית הגוף הביולוגית-סומטית קונקרטית ואישית שאנחנו חווים. זו סוג היצירה שמעניין אותי ושם אני רוצה להתמקד.

על החיבור הזה בין החוויה לדימוי גם ד"ר דניה מלניק (מטפלת בהבעה ויצירה, פסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות) דיברה בפגישה המרתקת שהיתה לנו במסגרת הקורס על אינטרדיסיפלינריות. השיחה איתה עזרה לי גם להתחבר למימד הטיפולי שבתרגול האימפרוביזציה, היא חידדה לי, שאומנם התרגול של האימפרוביזציה הקבוצתית הוא לא טיפול אבל הוא מאפשר ריפוי. בעזרתה, הבנתי טוב יותר את חשיבותה של המסגרת- סטינג (Setting) במפגש האימפרוביזציה בכלל ובהופעה שאני רוצה ליצור בפרט. בקורס העצמאי של הסטודנטים לתואר שני, נהנתי לבדוק שוב את האפשרויות השונות ליצור יחד ולראות כמה עושר זה מביא, איך ההשתתפות השווה של כולנו מרחיבה את היצירה ומאפשרת סוג אחר של נוכחות. איך אנחנו דורשים מעצמנו יותר אותנטיות ומה עוזר לי להביא אותה? בקבוצה השנייה שעבדתי בה, מתחנו מאוד את גבולות ההופעה. שאלנו שוב ושוב מה נכלל בהופעה? האם ההופעה מתחילה ברגע שנכנסים לסטודיו או רק אחרי שמחליטים להתחיל? האם מותר או אסור לדבר ואיך? איך מגיעים להסכמות? שאלת הגבולות הייתה נוכחת, גבולות המותר והאסור וגבולות האינטימיות. התבהרה לי שוב ההבנה שאני, נעם, כפי שאני עכשיו, רוקד את עצמי ואת החוויה שלי במפגש המתקיים עם האחר/ת בזמן אמת, ובו בזמן אני רוקד דימוי, סיפור, סימבול, משהו שאין לו הקשר אישי, ואני רוצה 'ששני הריקודים' האלו יתקיימו יחד בעוצמה שווה.

השאלות האלו התחברו אצלי יותר מאוחר עם הקורס על תולדות המיצג - אמנות הפרפורמנס, שהעבירה ד"ר אמה גשינסקי. מקורס זה לקחתי השראה על הדרכים השונות לתקשר עם הקהל. המיצג מחפש חיבור ישיר ובלתי אמצעי עם הצופים. יש פחות הפרדה בין הקהל ליוצרים, ניתן דגש על שיתוף הפעולה ביניהם והאמן מחפש דרכים שונות להעביר את הקהל חוויה לא רק דרך הצפייה. המיצג מחפש אפשרויות לפתוח את מודעות הקהל לחלל בו הוא נמצא ולגוף האישי שלו, ולא של המופיע. בשונה ממופע תיאטרון, האמן המופיע מנסה להיות יותר הוא עצמו ופחות דמות. השאלה של הדרך ואופי האינטראקציה עם הקהל, המשיכה לעניין אותי יותר ויותר והתחלתי לחפש דרכים לעשות את זה. הרעיון של הופעה השתתפותית התחיל להופיע.

את קבוצת ההסטודנטיות מהחוג לתנועה שאיתה בניתי את ההופעה פגשתי לפני שנתיים. בתחילת הדרך היה לי חשוב לתת להן את הכלים שבעיני הם הכלים הבסיסיים של האימפרוביזציה בקבוצה. איך מתקשרים בתנועה? איך מקשיבים אחת לשניה? איך מסתנכרנים בזמן ובמרחב? והאופנים השונים בהם אפשר להתייחס אחת לשניה. איך יוצרים קומפוזיציה ואיך להשתמש בעקרונות שאני מכיר מנסיוני ומהלימוד בקורסים השונים.

בהמשך, תרגלנו מעברים מסולו למפגש 'לוקאלי' של קבוצה קטנה ועד לאינטראקציה 'גלובלית' של הקבוצה כולה. נתנו תשומת לב להבדלים בין התחושה הגופנית-סומטית בזמן הריקוד, לבין צפייה באחרים, לבין האפשרות לדמיין את הקומפוזיציה כולה שאני בתוכה. עשינו מעברים בין שלושת המצבים וניסינו גם לחבר ביניהם. הקדשנו זמן להבדל העדין בין לעשות את הקומפוזיציה לבין לתת לקומפוזיציה להיווצר מעצמה, באופן אימננטי. היה לי חשוב בהנחייה לאפשר לקבוצה לעבוד מתוך נוחות, ליצור תנאים בהם הן ירגישו נוח עם עצמן ובקבוצה. ביקשתי מהן שיביאו אתם את היומיומי שלהן. קיימנו מעגלי שיתוף בהם הן שיתפו על חיייהם מחוץ לסטודיו ונתנו לזה להיות נוכח בזמן הריקוד. התאמנו לחבר את היומיומי עם האמנותי ואת האישי עם הקבוצתי. לאט לאט שלב אחרי שלב יצרנו את הבסיס לעבודה.

במהלך אותה שנה התחלנו לגעת גם בשאלת הקהילה. באיזו קהילות אני נמצא בחיי? האם אלו קהילות שבחרתי בהם? מה טיב הקשרים שלי עם האחרים בקבוצה? מה ההבדל בין קבוצה לקהילה ושאלות נוספות. בדקנו את אופי וטיב הקשרים שלנו בקבוצה. בדקנו האם אנחנו יכולים להיות אנחנו כפי שאנחנו רוצים להיות בקבוצה? האם אני יכול להיות אותנטי וחופשי? האם אני מרגיש בטוח?

שאלת השייכות התחילה להתגלות ולהופיע.

מהי שייכות? מתי אני מרגיש שייך? מה עוזר לי להרגיש שייך ואיך שייכות מופיעה? בסוף השנה הראשונה עשינו פרזנטציה קצרה שבה בדקנו את כל אותם דברים שחקרנו. בזמן שהקהל נכנס הרקדניות תקשרו איתו גם במילים. בזמן ההופעה הן שיתפו בתחושות ומחשבות שלהן ובאותו הזמן גם רקדו, יצרו קומפוזיציות והופיעו. היומיומי נפגש עם האמנותי והיחיד עם הקבוצה. הרקדניות היו נינוחות ונוכחות. הרגשתי שעלינו על משהו שמעניין אותי ואני רוצה להמשיך לחקור אותו. באותו הקיץ נסעתי לאיסלנד להיפגש עם קבוצת סטודנטיות במגמת הריקוד באוניברסיטה לאמנות של איסלנד. לאחר שלושה שבועות של עבודה איתן, הקבוצה הישראלית הצטרפה ובנינו מופע משותף. המופע היה כולו באימפרוביזציה. בימים שלפני המופע הקדשנו זמן להכרות ויצירת חיבור בין שתי הקבוצות. היה לי חשוב לייצר תחושת נוחות בין הסטודנטיות מישראל לאלו מאיסלנד. שילבנו בין תירגולים פיזיים לבין שיחות ושיתופים. ניסינו לגלות את השונה והדומה בין ישראל לאיסלנד (תרבותית וגיאוגרפית) ואיך זה בא לידי ביטוי בתנועה ובריקוד.



המופע התחיל כשהקהל נכנס לחלל ובו קירות עץ בגודל 2 מ' על 2 מ' עליהם הוצגו פרטים מחייהם האישיים של הרקדניות מהקבוצה האיטלקית. את 'הקירות האישיים' הסטודנטיות האיטלקיות הכינו בשלושה שבועות שעבדו יחד. הן הציגו עליהם את עצמן ביומיום ואת עצמן כאמניות. על כל קיר היה גם שאלון עם רצף של שאלות, משאלות מאוד רשמיות ובנאליות כמו שם גיל וכתובת ועד שאלות מאוד אישיות וחושפניות. כל אחת בחרה האם ואיך לענות על השאלות.

בנוסף כל רקדנית כתבה משהו אישי לכל אחת מהרקדניות האחרות על הקירות שלהן. כשהקהל נכנס הרקדניות האיטלקיות היו ליד הקירות שלהן ובחרו איך להופיע: לרקוד, לנוע, לתקשר בדיבור, להיות במצב יותר יומיומי או יותר דימוי. לצופים היתה הזדמנות להכיר את הרקדניות דרך הקיר, לקבל הצצה על מי הן בחיי היומיום שלהן ולראות אותן מופיעות.

באותו הזמן הרקדניות של הקבוצה הישראלית 'רקדו' קהל. הן נטמעו בתוך הקהל והסוו את הריקוד שלהן בתוך תנועות הקהל. הריקוד הופיע ונעלם לחילופין.

הרקדניות הישראליות עברו בין תפקידן כרקדניות שמופיעות, לבין היותן חלק מהקהל שמתמש ברפרטואר של תנועות יומיומיות (כולל מפגשים עדינים עם הקהל) ותנועות ריקודיות. בחלקו השני של המופע נכנסה הקבוצה הישראלית לאזור בסטודיו שהיה הבמה והחלה באימפרוביזציה. הקהל עבר איתן וישב מסביב בצורת 'ח' והרקדניות של הקבוצה האיטלקית עזבו את הקירות שלהן והצטרפו לקהל. על הקיר האחורי של הסטודיו הוקרן רצף של סרטי וידאו אישיים שהרקדניות האיטלקיות הכינו. סרטי הוידאו היו מעין פסיפס של תנועות יומיומיות וקטעי וידאו מחייהם של הרקדניות, בהם הוצגו מנעד בין צילום, כשהמצולמת לא מודעת למצלמה, ועד שהיא בוחרת להופיע בשבילה. מנעד בין תיעוד אותנטי של תנועה וחיים לבין יצירת דימויים (פוזות) ומשחק מול מצלמה.

כעבור כ-8 דקות עזבו הרקדניות האיטלקיות את מקומם בקהל והצטרפו בהדרגתיות לקבוצה הישראלית. שתי הקבוצות רקדו יחד. קבוצה של 22 רקדניות עשו אימפרוביזציה. התייחסו אחת לשנייה בדרכים שונות ויצרו קומפוזיציות משתנות. ברגע מסוים בהופעה נעצר הריקוד והרקדניות הפנו את מבטם לקהל. הסתכלו עליו ויצרו עם האנשים בקהל קשר ישיר במבט, צפו בו, ואז חזרו והמשיכו בריקוד. בחלקו האחרון של המופע הקבוצה הישראלית יצאה מהבמה וחזרה להיות קהל והשאירה לקבוצה האיטלקית את הבמה.

במופע הזה הרגשתי שהצלחנו לגעת בקהל ולבטא הרבה מאוד מהתכנים שעניינו אותי: החיבור בין היומיומי לאמנותי והחיבור של הקונקרטי עם הסימבולי, הרצף שבין הצופה הפסיבי לבין הרוקד שחווה את התנועה ומופיע איתה. התנסנו בקשר הישיר עם הקהל ושיתוף הפעולה איתו. עבדנו עם המעבר בין הסולו להתרחשות מקומית לקבוצה כולה. המופע היה מוצלח מאוד לטעמי ומתגובת הקהל היה נראה שהצלחנו לתקשר ולרגש.

בדרך חזרה לארץ התחלתי לשאול את עצמי, אז מה עכשיו? איך ממשיכים מפה? הרגשתי שהשלמתי מהלך מסוים ושמחתי שיש לי עוד שנה להמשיך ולחקור, להמשיך לנסות ולגלות דברים חדשים. באחד המפגשים באיטלקיה לפני ההופעה הצגנו את העבודה לסטודנטים מהתואר השני. לאחר הפרזנטציה קיימנו שיחה עם הצופים ומיד אחריה התנסו בגים משותף של כולנו, הרקדנים והצופים. כל אחד לפי הרצון שלו להשתתף. קרה שם משהו מאוד מיוחד שהבהיר לי עוד יותר את העניין שלי בשיתוף הקהל.

כשהתחלתי את השנה השניה של התואר ולקראת הפרזנטציה הראשונה, חידדתי את הרצון שלי בשיתוף הקהל ואת הסקרנות להמשיך לחפש את החיבור של 'תרגולי' יחד עם הופעה. הבנתי שאני רוצה לעשות מופע אימפרוביזציה בקבוצה שמתפתח את הקהל. בעזרת יסמין גודר שהנחתה אותי בעבודה המעשית, נכנסתי יותר לעומק של עולם ההופעות השתתפותית. השם הזה התחבר לי מאוד לתחום אחר בו אני עוסק בשנים האחרונות שנקרא מנהיגות השתתפותית. מנהיגות השתתפותית היא פרדיגמה חדשנית, מעגלית ויעילה, המקדמת אחריות משותפת לפעולה. היא כוללת סט של תפיסות עולם, מודלים ומתודולוגיות לעבודה משותפת. הבנתי שאני רוצה לתת דגש להשתתפותית של כל המשתתפים באירוע ובחירתי את השם אימפרוביזציה השתתפותית שנראה לי מתאר את מה שאני רוצה שיקרה.

במקביל ובעזרת ההנחיה של ד"ר ורד אביב, ניסיתי למקד ולצמצם את נושא העבודה הכתובה שלי. היה לי ברור שלכתוב על אימפרוביזציה זה הרבה יותר מידי כללי וגם הנושא השתתפותי רחב מדי ולא מספיק מדויק בשבילי. מתוך השיחה המשותפת עם ורד התחדד המושג 'שייכות', וההבנה כמה הוא מעסיק אותי בחיי האישיים, המקצועיים והאמנותיים. כמה אני מופעל ממנו וכמה הוא מרתק אותי. הבחירה במושג השייכות לעבודה הכתובה חידדה לי גם, שאת העבודה המעשית אני גם רוצה למקד בנושא שייכות. הבנתי שהעבודה שלי היא אימפרוביזציה השתתפותית על שייכות. התחלתי לחפש 'סקור' שישזור ויחולל את כל זה יחד. את התרגול, את ההופעה, את האימפרוביזציה בקבוצה ואת השתתפותיות. הבנתי שאת השייכות אני לא רוצה רק 'להראות', אני מחפש דרך שהקהל גם יחוה. הבנתי שאני מחפש ליצור אירוע שהרקדנים והקהל מרגישים שותפים בו, ושאוכלי לרגע, לזמן האיוונט, ירגישו שייכים. שייכים באותו הרגע, לאיוונט, להתרחשות ולא דווקא לקבוצה. עניינה אותי מאוד השאלה האם שייכות היא לקבוצה ספציפית? האם זו תחושה בגוף או רגש שיכול להופיע מתוך הסיטואציה? כמה זה תלוי בי ובמה שמתחולל בתוכי, וכמה למה שמחוץ לי? כמה אני משפיע על הסיטואציה וכמה אני מושפע מהסיטואציה? האם שייכות יכולה להיות גם זמנית? במקביל המשכתי לפתח את המחשבות על העבודה הכתובה וזכרתי בהרצאה המרתקת של פרופ' שמעונה גינצבורג, פרופ' חוה יבלונקה והאמנית ענת ז'ליגובסקי שהציגו את שלושת רמות הקיום- הנפש הניזונה והמתרבה, הנפש המרגישה ונפש האדם ובהשראתן החלטתי לבחון את מושג השייכות בשלוש רמות - הפיזיולוגי הפסיכולוגי והפילוסופי.

החלטתי לנסות סקור אותו אני מנחה הבנוי על שני צירים:

ציר אחד: יחד - קבוצה קטנה (לוקאלי)- כל הקבוצה (גלובלי).

ציר שני: פיזיולוגי/סומטי - ריגשי - סימבולי.

בתוך מערכת הצירים הזו אנסה לבחון שלושה מושגים: נוחות, אינטימיות ושייכות. בחרתי לשלב בהנחיה בין הנחיה לתנועה עם התבוננות אישית פנימית להנחייה להתבוננות החוצה על אחרים והחלל כולו מתוך פוזיציות נייחות ותוך כדי תנועה.

את הסקור הזה ניסיתי בפרזנטציה עם הקבוצה של התואר השני ואחריו הרגשתי שיעליתי על משהו וזה כיוון טוב. היתה לי תחושה ברורה שאחרי ההתנסות הזו, האווירה בחדר השתנתה ושיש יותר פתיחות וקירבה. קיבלתי כמה פידבקים טובים מהקבוצה כמו:

"ההנחייה שלך טובה מאוד והיה לי קל להתמסר"

"זה מאפשר לאנשים לראות אחד את השניה בדרך חדשה ויותר פתוחה ועמוקה"

"ההנחיה עם המשפט 'לראות איך זה מופיע' היא טובה מאוד"

לצידם היו גם פידבקים שעזרו לי לחדד כמה דברים פחות מוצלחים.

"השימוש במילים קונספטואלי ופיזיולוגי יצרו צרימה"

"ההנחיה לחפש אינטימיות יצרה קונפליקט פנימי. יש בזה משהו מאולץ בנסיון ליצר אינטימיות"

השאלות המרכזיות שעלו לי אחרי הפרזנטציה הזו היו בשלושה כיוונים:

1. שאלות על הקומפוזיציה:

האם לכוון את ההתנהגות והקומפוזיציה למשהו מסויים או להשאיר מרחב פתוח לגמרי ולראות מה נוצר? איך לחקור את הקומפוזיציה והאסתטיקה שנוצרת ומופיעה? האם יש דבר כזה קומפוזיציה טובה? האם יש אסתטיקה מסוימת שאני מחפש? האם מילה או הנחיה ספציפית יוצרת צורה ספציפית? שאלות לגבי המקום והתפקיד שלי כמנחה ואיך להציג את הסקור לקהל:

האם אני גם מופיע? האם הסקור יהיה מונחה בזמן אמת או הנחיה שהרקדנים מכירים מראש? האם הוא יהיה כתוב או מוקלט לפני ומוצג לקהל כמשהו שהוכן קודם או שאנחה באימפרוביזציה? 3. שאלות על סוג המופע:

האם זו הופעה השתתפותית או סדנא? מה ההבדל ביניהם ומה יעשה את זה הופעה?

מה ההבדל ומה הם מקומות החיבור בין הקהל והרקדנים? מה, כמה ואיך 'לגלות' לקהל את מה שמתרחש?

הפרזנטציה והפידבקים עזרו לי מאוד להבין את העבודה שלי ולדייק את מטרות ה'הופעה' שאני רוצה לעשות: ליצור ריקוד עם כולם. לייצר חוויה השתתפותית אמנותית עם כל מי שיהיה בחלל - אני, הרקדנים והקהל שיגיע. לאפשר חווית שייכות שמשלבת חוויה גופנית וצפיה החוצה. לאפשר למשתתפים להיות חלק מהיצירה. הבנתי שהשתתפותיות עוזרת לתחושת השייכות. היצירה המשותפת היא הדרך והיא המטרה.

המשכתי את החקירה עם הקבוצה שאיתה עבדתי. המשכנו לחפש דרכים לייצר תחושת שייכות ובדקנו מה הם התנאים שתומכים ביצירת שייכות ואיך היא מופיעה. נזכרתי במחקר הקטן שעשיתי בתחילת התואר במסגרת הקורס של גישות ושיטות מחקר כמותיות, על תחושת הנוחות. בעזרת המחקר התברר לי שסיטואציה חברתית בה נפגשים קבוצת אנשים זרים, שיודעים שהם צריכים לעשות משהו יחד (כמו סדנא), היא סיטואציה מאוד לא נוחה. אותה סיטואציה, אבל עם קבוצת מכרים, תהיה לרובנו יותר נוחה, ולהבדיל, להיות יחד עם קבוצת זרים שלא לצורך עשייה משותפת (כמו לנסוע באוטובוס) גם היא יותר נוחה מאותה סיטואציה של תחילת סדנא עם קבוצת זרים.

מתוך כך הבנתי כמה חשוב לי להתחיל את המופע בחיפוש הדרכים ליצירת נוחות.

ידעתי שחשוב לי שבמופע הסיום יהיו כמה מעגלים של משתתפים וקהל. המעגל הפנימי ביותר - אני והרקדנים. מחוץ לו המעגל של אורחים שמכירים אותנו והם מעולם הריקוד, כאלה שהתנועה והאימפרוביזציה זמינה להם (כמו סטודנטים באקדמיה או חברים רקדנים). המעגל הבא הוא המעגל של רקדנים ואנשי גוף ותנועה שלא מכירים אותנו, ובמעגל מקביל להם, אורחים שמכירים אותנו, אבל הם לא כאלו שתנועה והופעה זמינה להם (כמו חברים ומשפחה). המעגל החיצוני ביותר הוא של אורחים שלא מכירים אותנו והם לא מעולם הריקוד. המעגלים האלו יוצרים רצף של רמות שונות של נוחות וקרבה, שתומך במופע.

במפגשים עם הקבוצה, המשכתי להנחות סקורים שונים וחיפשתי לדייק את 'הצירים' שעליהם אני רוצה לבנות את המפגש. המשכתי גם לחפש את המקום והתפקיד שלי בהופעה. הרשיתי לעצמי לנוע בחופשיות

במרחב, לעיתים להיות יותר רקדן ולעיתים יותר מנחה, לעיתים יותר בתוך הקומפוזיציה ולעיתים מבחוץ, להיות חלק ולהיות חלק נפרד.

המפגשים יצרו בהירות והרגשתי שהרקדניות 'נכנסות לזה'. ראיתי שנוצרת הרבה תנועה במרחב וזה היה טוב בעיני. ראיתי את ההבדל בין הריקוד לבד, לריקוד שמתייחס לאחר ולריקוד שבאינטראקציה עם הקבוצה כולה. נראה היה לי שהנוחות והקרבה הן בסיס טוב ליצירת תחושת שייכות.

אולי פה המקום לציין, שמתוך התפיסה ההשתתפותית, היה לי חשוב לאורך התהליך כולו לשתף את הרקדניות שעבדו איתי והיה לי חשוב מאוד שהן ירגישו שייכות. רציתי שלא ירגישו שהן עושות את הפרויקט שלי אלא שאנחנו עושים אותו יחד. הרגשתי שאני חוקר איתם ומגלה המון בעזרתן וניסיתי למצוא את הדרכים שהן ירגישו שההופעה היא שלנו. בחוויה שלי יצרנו את העבודה יחד בהובלה שלי. מתוך כך אני מוצא לנכון לשתף דברים שהן שיתפו ושעלו לי במהלך התהליך אתם, שהיה משולב כל הזמן בהתנסויות פיזיות ושיתופים בקבוצה.

בשיחות השונות בינינו בנושא ההופעה ההשתתפותית, עלה החשש מהתחושה המוזרה והמאולצת שלפעמים מורגשת בהופעות כאלו ברגע שמזמינים קהל להשתתף. הן הביעו את החשיבות שההצעות יהיו בהירות ושקופות לקהל על מנת לחזק את תחושת הביטחון.

במפגשים בסטודיו המשכנו לשאול את עצמנו: מה עוזר לי להרגיש שייך? האם ולמה אני מרגיש שייך? מה ההפך מלהרגיש שייך? מהי רמת ההתאמה בין הרצון להיות שייך לתחושת השייכות? חשבנו על השאלות האלו, רקדנו איתם ושיתפנו את החוויות והתובנות שעלו עם כל הקבוצה. אחרי ההנחיה של הסקורים הן שיתפו מההתנסות שלהן מחשבות ותחושות כמו:

"זה מרגיש נעים". "מרגיש נעים להיות לבד בתוך קבוצה". "בשביל להרגיש נוח עוזר לי לעשות משהו ספציפי ומוגדר". "היה לי לא קל להרגיש נוח". "האם אפשר להרגיש נוח קרוב ושייך גם כשיש קהל?" "בקבוצה אני מרגיש כל כך שייך ובנוח ומתוך המקום שאני מרגיש כל כך שייך קשה לחקור את השאלה הזו כי כבר כל כך שייכים". "הרגשתי שייכות נובעת כשלא צריך לעשות משהו ספציפי ותמיד יכולים להצטרף. שזה לא כפוי". "המעברים בין הרוקדת לצופה ובין היום ליום לריקוד הם מעניינים". "איך להתבונן ולא מבחוץ?". "זה תמיד מחזיר אותי לעצמי". "איך אפשר ליצור קשר בלי מגע ובלי חיקוי?" "לקחתי אחריות ולא נתתי לעצמי להיות לבד". "מה ההבדל בין שייכות לסיטואציה לשייכות לקבוצה?" "האם כשאני חלק אבל לא מרגיש שייך אני גם שייך?". "תחושת השייכות היא מאוד חמקמקה. תלוי מצב אישי"

בשיחות השונות על שייכות, עלו מחשבות מעניינות על ההבדל בין תחושת השייכות לבין התחושה שמהו 'שייך לי' (שלי), התחדד ההבדל שבין תחושת חיבור, אמפתיה ואכפתיות לבין רכושנות ובעלות. ראינו שיש צרכים שונים לאנשים שונים ותחושת השייכות שונה אצל כל אחד.

הסכמנו שתחושת השייכות מופיעה אצלנו, כשאנחנו מרגישים שמקבלים אותנו כפי שאנחנו רוצים להיות, שיש לנו מקום להיות אנחנו, שרואים אותנו, ומצד שני בשביל להרגיש שייכות יש מידה מסוימת שבה אנחנו צריך להתאים את עצמנו לאחרים.

התגלה המתח שבין הרצון של כל אחד להיות חופשי, ספונטני ואותנטי יחד עם הרצון שיראו אותנו בשביל להרגיש בטוח. השאלה כמה אני חופשי לעומת כמה אני מתאים את עצמי לאחרים הורגשה בגוף. התמודדנו עם שאלות כמו: כמה מאמץ אני עושה בשביל שיראו אותי? האם אני מצליח להישאר אותנטי גם ברגעים שלא רואים אותי ואני רוצה שיראו אותי? האם אני מצליח להיות כנה בתנועה גם כשמסתכלים עלי למרות המבוכה שלפעמים מגיעה?

ראינו שיש בנו לפעמים צורך להסתתר ולהיות אנונימיים ולפעמים רצון להופיע, הרגשנו שלהיות לבד יכול להיות חופשי ובטוח ויכול גם להיות מאוד לא נוח. גילינו את האפשרות להיות לבד ולהרגיש שייך.

המשכנו לשאול את עצמנו איך מייצרים שייכות? האם אפשר לתרגל את זה? מה תומך בזה? עלו לנו תשובות ומחשבות כמו - לראות אחד את השנייה ללא שיפוטיות, לקיים מפגשים אישיים ובקבוצות קטנות, לאפשר מפגשים חסרי תכלית, למצוא ולחזק מכנה משותף, להזמין בצורה פתוחה וברורה, להסתכל בגובה העיניים, לייצר שקיפות, להיות חלק, לקחת חלק, להיות פעיל, לעשות דברים יחד אבל ללא צורה מחייבת המאפשרת חופש בחירה, להוריד את הציפיות. לשאלה: מה מפרק שייכות? עלו התשובות - ביקורת, זלזול, התנשאות, משימה קשה ולא מושגת שאני לא מצליח לעשות. ציפיות.

במהלך השיחות, כשחשבנו יחד על סקורים ו'טקטיקות' ליצירת שייכות, עלו דגשים שונים כמו: לתת חופש ואיפשוור להחליט, להתחבר לסיפור האישי, לאפשר מגוון רעיונות. חשוב שההצעה תהיה ברורה אבל הדרך לעשות אותה תהיה יחסית פתוחה, לשחק עם המנעד של צופה ונצפה, לאפשר יותר קלילות ולשחרר את האחריות.

לקראת סוף התהליך עלתה שוב השאלה: מה התפקיד שלנו כמופיעים? התבהר שזה לא תפקיד רגיל של רקדנים מופיעים והתפקיד שלנו מתחבר ומתקשר גם לאיכויות של מארחים שמאפשרים לאורחים להרגיש בנוח.

באחד המפגשים האחרונים בסטודיו ניסיתי להוסיף את הדמיון. לדמיון משהו ואז לעשות משהו. לדמיון את עצמי עושה סולו ואז לעשות סולו. לדמיון את עצמי נוגע במשהו או במישהי ואז לגעת. לדמיון את עצמי רוקד עם מישהי ואז לרקוד איתה. לדמיון את כל הקבוצה רוקדת ואז לרקוד. ניסינו להבין את ההבדל והקשר בין הדמיון למציאות והאם הדמיון יכול לעזור. האם לדמיון שנוח לי יכול לעזור לי בתחושת הנוחות במציאות? האם לדמיון את עצמי רוקד איך ואיפה שבא לי ובצורה הכי חופשית שאני רוצה לרקוד, יכול לעזור לי לרקוד חופשי בסטודיו? איך אני יכול לחבר את תחושת הנוחות והחופש שהרגשתי בדמיון עם התחושות במציאות. האם זה יכול לעזור לי להרגיש שייך? לדמיון שייכות ולהרגיש שייכות במציאות?

לקראת סוף השנה התבהר לי הסקור והצירים שאיתם עבדתי ואיתם אני רוצה להופיע.

לבד/סולו/יחיד - קבוצה קטנה (לוקאלי) - הקבוצה כולה (גלובלי)

תנועה יומיומית - ריקודית - אמנותית - הופעתית

תחושה וחוויה אישית - דימוי כללי

תחושת הגוף - להיות נצפה - לצפות באחר.

נוחות - קרבה - שייכות.

התעלמות מהאחר - לראות ולהראות בלי להגיב - לקבל השראה מהאחר - להתייחס לאחר בזמן ובמרחב

בלי שהאחר מתייחס אלי - להתייחס בזמן ובמרחב אחד לשניה ולחפש את חיבור - להתייחס באופן

אישי אחד לשניה ולתת מקום להיכרות האישית בינינו ולחוויה הרגשית.

תחושה סומטית - הרגשה - מחשבה/דמיון/זכרון.

יחד עם הבהירות של הסקור, עדיין נשארה השאלה איך להעביר אותו? האם רק הרקדנים ידעו אותו

ויעשו אותו, והקהל יצפה? איך להזמין את הקהל להשתתף בלי לכפות עליו ובלי ליצור אי נוחות?

המשכתי לחשוב על רעיונות שונים, כמו לתת לקהל לקרוא את הסקור לפני שמתחילים בהופעה יחד עם

הזמנה להצטרף או אולי להקליט את עצמי מדבר.

השאלה, שהופיעה כבר בתחילת הדרך, מה ההבדל בין הופעה השתתפותית לבין סדנא, המשיכה

והדהדה בי.

הבנתי שבשאלה הזו נמצאת מבחינתי גם התשובה, שאני רוצה להנחות סדנא ושזו ההופעה מבחינתי. הבנתי, שמבחינתי, עצם הפעולה להזמין קהל לראות סדנא, בשונה מלהזמין קהל להשתתף בסדנא, הופך את הסדנא להופעה. הקהל אומנם מוזמן להשתתף תוך כדי ההופעה, אבל הוא בא כצופה. ההחלטה אם להישאר צופה או להשתתף, תהיה החלטה של כל אחד בקהל באופן פרטי ומתוך בחירה אישית. הבנתי גם שהאמנות שלי, אותה תרגלתי ושיפרתי מאוד במהלך התואר הזה ושאינה אני רוצה להופיע, היא ההנחיה שלי ולא היכולת הכוריאוגרפית שלי או יכולת הביצוע שלי. ההבנה הזו השלימה מבחינתי את התמונה ועשתה לי שקט. הבנתי את העבודה שלי.

במפגשים האחרונים שעשיתי עם הקבוצה, אחרי ששיתפתי אותם בהחלטה שאני אנחה תוך כדי ההופעה, ולמעשה נעשה 'הופעה של סדנא', היתה תחושה שהגענו למשהו שכולנו מרוצים ממנו. אחרי ההתנסויות עם הסקור המונחה הן שיתפו:

"היה ממש נעים, נהנתי, הגוף נוכח ובלי הרבה מחשבות והסחות דעת. נהנתי להסתכל." "היה לי נוח. היה לי מעניין במה שאני עושה ומה שאחרים עושים. הרגשתי שכולם בפנים ומפריס אחד את השניה." "היה לי כיף, לקחת את זה מהמקום הפשוט, בלי ציפיות, שהמפגש הוא מספיק בפני עצמו, שאין חזית 0 לקהל". "נעים, שמתי לב שאני אומרת לעצמי הרבה שבא לי ביחד אבל שיש הזדמנות לביחד זה מאתגר ואני דווקא יותר לבד". "מורגש שאין טוב ולא טוב. ההנחיה והמילים עוזרות וחשוב לתת גם זמן של שקט"

ההבנה הזו שאני רוצה 'לעשות הופעה של סדנא' ושההנחיה שלי היא האמנות שאינה אני רוצה להופיע, נתנה לי הרבה מיקוד ועזרה לי להבין את המקום שלי על הבמה ובקומפוזיציה. אני נותן לעצמי חופש לעבור בין מצבים ותפקידים, לעבור מלהיות חלק מהקבוצה ללהיות נפרד ממנה, להיות יחיד ולהיות יחד, ולעבור בין הנחיה תוך כדי צפייה להנחיה תוך כדי ריקוד. לעשות 'הופעה של סדנא' פתר לי גם את הפרדוקס שמתקיים בין קבוצת אמפרוביזציה שמופיעה לבין קבוצת אמפרוביזציה שמתרגלת. במהלך כתיבת הפרק האחרון של העבודה על קבוצת האימפרוביזציה, התבהר לי יותר ההבדל בין השניים, ועד כמה להופיע באימפרוביזציה זה שונה מלתרגל אימפרוביזציה בקבוצה בסטודיו. לכל 'צד' יש את הדגשים שלו ואת המטרות שלו. כשמופיעים באימפרוביזציה קשה מאוד להראות את חווית התרגול ויש דגש רב על ה'תוצר' של ההופעה והתקשורת עם הקהל, וכשמתרגלים בקבוצה מנסים לעמעם את הדגשים של ההופעה ואת הצורך להראות ויש הרבה יותר מקום לחוויה האישית ותרגול המודעות.

'הופעה של סדנא' מנסה להפגיש את שני הקצוות האלה, ההופעה והתרגול. לעשות את התרגול ולאפשר לקהל לראות. להופיע את התרגול. בתרגול יש משהו יומיומי בהגדרתו והופעת ריקוד היא יצירת אמנות. 'בהופעה של סדנא' הימיומי פוגש את האמנותי.

נראה לי שזה המקום להדגיש עד כמה כתיבת העבודה עזרה לי ביצירת העבודה המעשית. הרגשתי לאורך כל הדרך, ובמיוחד לקראת סוף התהליך, את הדיאלוג בין התובנות שעלו בזמן הכתיבה להתנסויות עם הקבוצה. בזמן הכתיבה התחדדו לי דברים שניסיתי בסטודיו ולהפך, דברים שעשינו בסטודיו עזרו לי לדייק את העבודה הכתובה.

דוגמא נוספת לכך, מלבד הפרדוקס שהזכרתי בין ההופעה לתרגול, היא ההבנה על אופי ההנחיה שלי. בזמן כתיבת הפרק הפסיכולוגי קיבלתי הרבה השראה על הדרך בה אני רוצה להנחות את הסקור בסטודיו מהתיאוריה של ו'יניקוט - האם הטובה דיה - עליה כתבתי. אני מנסה שההנחיה שלי תהיה עם הרבה אכפתיות ונוכחות ויחד עם זאת תתן מקום לרקדנים להיות חופשיים לבטא את עצמם ולרקוד את הריקוד שלהם.

בשלב האחרון של העבודה המעשית חשבתי על המרכיבים הנוספים והמשלימים של העבודה: תאורה, עיצוב החלל, תלבושות ומוסיקה. הקו המנחה היה היומיומי. את התלבושות נתתי לרקדנים לבחור באופן עצמאי. רציתי שירגישו הכי בנוח בהופעה ושיחליטו בעצמם מה הם לובשים, קצת בדומה לכך שאני לא יכול להחליט מה הקהל ילבש. על התאורה דיברתי עם התאורן והסברתי לו את הרצון שהתאורה תהיה יומיומית וחמה, ושתתן תחושה של בית. כחלק מהתפיסה שלי של אימפרוביזציה, נתתי לו להחליט מה לעשות ויד חופשית לשחק עם התאורה בזמן ההופעה. את החלל חשבתי להשאיר יחסית ריק וגם בו לתת כמה רמזים של בית. החלטתי לשים שטיח, כמה כריות, ספסל וכמה כסאות, ולהזמין ולאפשר לרקדנים ולקהל לשבת במיקומים שונים. הבחירה של המוזיקה הייתה לי קלה וטבעית. יניב מינצר הוא מוזיקאי נהדר עם נסיון רב ביצירת מוזיקה חיה בהופעות אימפרוביזציה. הוא חלק מקבוצת אוקטט ורקדן ומורה לקונטקט ואימפרוביזציה ואנחנו מכירים ועובדים יחד הרבה שנים. הזמנתי אותו לנגן בהופעה והוא שמח על ההזמנה.

ההחלטות האחרונות שהייתי צריך להחליט לגבי העבודה המעשית היו על אופן הצילום של העבודה. השנה בגלל הקורונה, לבוחנים אין אפשרות לראות את ההופעה כהופעה חיה ואופן הצילום נהיה קריטי. בעקבות הקורונה והמגבלות הרבות שנכפו עלינו, צילום עבודת מחול הפך מתיעוד בלבד למדיום אמנותי בפני עצמו. כבר כמעט שנה שהקהל רואה עבודות מחול בבית ודרך מסכים וזה כמובן שינוי מהותי.

העבודה שלי היא 'הופעה של סדנא' וצפיה בבית דרך מסך, לא באמת מאפשרת השתתפות ובטח לא יצירה של אינטראקציות וקומפוזיציות במרחב המשותף. בהתאם למגבלות התאפשר לי להזמין, מלבד קבוצת הרקדנים, עוד 14 אנשים שיהיו בקהל וישתתפו לפי בחירתם. חשבתי לצלם את העבודה משלוש זוויות שונות ממצלמות שיעמדו על חצובות ועוד מצלמה אחת ניידת שהצלם יחליט תוך כדי ההופעה מה ואיך לצלם. בעריכה לשלב את 4 הזוויות ולהראות איך כל רגע נצפה ומתפרש אחרת בהתאם לזווית ממנה רואים אותו.

לצערי ברגע האחרון גם זה לא התאפשר. לא קיבלתי אישור להביא את קבוצת הרקדנים לצילומים ובטח שלא קהל נוסף. האפשרויות שעמדו בפני היו, או לצלם את עצמי מנחה לבד בסטודיו, ולמעשה עושה 'סולו', או להתמסר לגמרי למה שהתקופה מציעה ולהנחות את הסדנא בזום. מתוך הבנה שהזום והמסך הוא מדיום חדש ששווה ללמוד אותו החלטנו יחד שנעשה את ההופעה בזום.

מלבד הרקדניות שהיו בבתהן, חלקן לבד וחלקן ביחד באותו בית, הזמנתי כמה סטודנטים שהיו איתי בתואר השני וכמה ותלמידים שלי להצטרף לזום ולהיות קהל. איתי בסטודיו היו רקדנית ורקדן נוספים שעשו את הסדנא ויניב המוזיקאי שניגן. צילמנו את 'ההופעה של סדנא' משתי זוויות חיצוניות שונות והצלם צילם עם מצלמה ניידת. במקביל הקלטתי את ההתרחשות בזום.

לפני הצילומים חשבתי איך לדייק את הסקור שיתאים יותר לזום מה להוריד ומה להוסיף או להדגיש. ברור שהחוויה היתה מאוד שונה וסדנא בזום מאוד לא דומה לסדנא בסטודיו. בזום אין לנו אפשרות לעשות קומפוזיציות משותפות במרחב וההתייחסות לאחרים מאוד מוגבלת. מאוד קשה ליצור תקשורת דו כיוונית בתנועה וכל תחושת החיבור מאוד שונה. בזום, בניגוד למפגש בסטודיו, אלמנט המסך מאוד נוכח. אנחנו רואים את ההתרחשות דרך המסך ורואים אותנו דרכו. בנוסף, להבדיל מהמציאות היומיומית, שבה אנחנו יכולים רק לדמיין איך אנחנו נראים, בזום, אנחנו רואים איך אנחנו נראים כל הזמן. הבדל נוסף שמאוד נוכח בסדנא בזום לעומת סדנא בסטודיו הוא, שהריקוד למעשה מתקיים בשני מקומות. בחלל הפרטי שבו כל אחד נמצא ובמסך במחשב. הרוקד חווה את עצמו רוקד בחדר אבל רואה

את עצמו במסך, הוא יכול להתייחס לחוויה המציאותית שלו במרחב והוא יכול להתייחס לדרך בה הוא מופיע על המסך. עם כל זה וכל מה שגיליתי במהלך המסע המרתק של יצירת העבודה הופעתי. אין לי ספק שהשינוי של הרגע האחרון והמעבר לזום יצר עבודה מאוד שונה ממה שתכננתי והתכוננתי לעשות. מגבלות הזמן בסטודיו לפני הצילומים, וההיבטים הטכניים שצצו ברגע האחרון, יצרו אתגר נוסף שהיה נוכח בזמן ההנחיה שלי, שהיתה באימפרוביזציה ומן הסתם הושפעה מכל התנאים והחוויה האישית שהייתי בה. עם כל זאת אני שמח שבחרתי לעשות את 'ההופעה של סדנא' בזום ולהתמודד עם האתגר הזה. נראה לי שיש סיכוי רב שגם אחרי שנצליח לצאת מהקורונה נמשיך להנחות ולהופיע גם דרך מסכים ואני שמח על ההתנסות הזו. השלב האחרון של היצירה היה בעריכת הוידאו שעשיתי עם אמן הוידאו ניב בן דוד. מאחר ויש המון אינפורמציה של התרחשות בזמן ההופעה היה לנו חשוב לעשות עריכה בהירה ופשוטה. החלטנו להניח על המסך את 4 ערוצי האינפורמציה ולהראות אותם במקביל. השילוב בין פשטות העריכה לריבוי האינפורמציה מרמז ומתקשר עם השילוב, הנחוץ כל כך, בין חופש לביטחון שמרכיב את תחושת השייכות ודוגמא נוספת לשימוש בסקור פשוט שמייצר הרבה עושר.

לסיכום המסע הארוך והמשמעותי הזה, של התואר השני בכלל וכתובת העבודה הנלוות יחד עם היצירה של העבודה המעשית בפרט, אני יכול לומר שאני נרגש ועם תחושת סיפוק ומימוש גדולה. השלמתי מהלך למידה עמוק, התפתחתי מאוד כיוצר וכמנחה והגעתי לתובנות מעניינות מאוד בנושא שמעניין ומעסיק אותי הרבה שנים שבעקבותיו הגעתי לאקדמיה לעשות את התואר השני. האימפרוביזציה בקבוצה כאמנות מופע וכתרגול מודעות, התגלתה לי כמרתקת עוד יותר מכפי שהכרתי אותה. אני שמח להמשיך ללכת בדרכה ומסוקרן מאוד לראות מה היא עוד תגלה לי.



## ביבליוגרפיה

- אברמסון, זיווית (2004). *לומדים זוגיות*. הוצאת מודן
- אריסטו (2009). עברית: נורית קרשון. *פוליטיקה ספרים א, ב, ג*. רסלינג. תל אביב
- דיקרט, רנה. (1641, 1988). *הגיונות על הפילוסופיה הראשונית*. הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס. האוניברסיטה העברית ירושלים.
- דלז, ז' וגואטרי, פ. (1991, עברית, להב, א. 2008) *מהי פילוסופיה?*. רסלינג. תל אביב
- הררי, יובל נח (2013) *קיצור תולדות האנושות*. כנרת, זמורה-ביתן, דביר - מוציאים לאור בע"מ
- ויניקוט, ד', ו'. (עברית 2009), עורך: עמנואל ברמן. *עצמי אמיתי, עצמי כוזב, מאמרים 1935-1963*. עם עובד בע"מ. תל אביב.
- ויניקוט, ד', ו'. (1971 עברית 1995) *משחק ומציאות*. עם עובד בע"מ. תל אביב
- יובל, ירמיהו. (1988) *שפינוזה וכופרים אחרים*. ספריית פועלים בע"מ
- יובל, ירמיהו. (2014) *האנוסים*. כתר ספרים בע"מ
- יורמסון, ג'. או. (1967) *פילוסופיה*. ש, פרידמן בע"מ. תל אביב
- לכט, ג'. (1994) עברית, א, ברזיר (2003). *50 הוגים מרכזיים בני זמננו – מסטרוקטורליזם עד פוסט-מודרניות*. רסלינג. תל אביב
- ליבלך, מתי, עורכת. (2018) *מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו תירגול הגות ויישומים*. הוצאת כתר.
- קופר, ג', כ. (1985). יין - יאנג. הוצאת "אור עם"
- שור, ש. רוזנר, מ. (1982) *שוויון מבני בקיבוץ*. אוניברסיטת חיפה, המרכז האוניברסיטאי הקיבוצי, המכון לחקר הקיבוץ והרעיון השיתופי
- שפינוזה, ברוך, יובל, י. תרגום ומבוא (1667, 2003) *אתיקה*. הקיבוץ המאוחד. תל אביב

Baskerville, T. A. and Douglas, A. J. (2010) *Dopamine and Oxytocin Interactions Underlying Behaviors*. *CNS Neuroscience & Therapeutics* 16 (2010) e92–e123c 2010 Blackwell Publishing Ltd

Bolli, R. *William Harvey and the Discovery of the Circulation of the Blood*  
April 25 2019 <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.119.314977> *Circulation Research*.  
2019;124:1300–1302

Cahn, Steven, M. Edit. (1985). *Classics of Western Philosophy*. Hackett Publishing Company. Indianapolis. Indiana

Chiksentmihaly, Mihaly. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial

Damasio, Antonio. (2018) *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. pantheon Books

Feldman, Ruth & Levy, Jonathan. (2019) *Synchronous Interactions Foster Empathy*, *Journal of Experimental Neuroscience* Volume 13: 1-2

Fisher He, Island HD, Rich J, Marchalik D and Brown LL (2015) *Four broad temperament dimensions: description, convergent validation correlations, and comparison with the Big Five*. *Front. Psychol.* 6:1098. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01098

Fisher. H. (2008) [https://www.ted.com/talks/helen\\_fisher\\_the\\_brain\\_in\\_love?language=en](https://www.ted.com/talks/helen_fisher_the_brain_in_love?language=en)

Griffith, J., & Powers, R. L. (2007). *The Lexicon of Adlerian Psychology: 106 terms Associated with the Individual Psychology of Alfred Adler (2nd ed.)*. Port Townsend, WA: Adlerian Psychology Associates

Gordon, I., Pratt, M., Bergunde, K., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2017). [Testosterone, oxytocin, and the development of human parental care](#). *Hormones and behavior*, 93, 184-192

Manning, Erin (2013) *Always More Than One: Individuation's Dance*. Duke University Press. Durham and London

Maslow, Abraham. (1943) *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review

Massumi, B (2015) *The Politics of Affect*. Politty Press. Cambridge. UK

.McFee, G. (1992) *Understanding Dance*. Routledge. London and New York

Priel, A., Zeev-Wolf, M., Djalovsky, A., & Feldman, R. (2020). *Maternal depression impairs child emotion recognition, executive functions, and social collaboration: The role of regulatory maternal care across the first decade*. *Emotion*, DOI. org/10.1037/emo000061

Rassovsky, Y., Harwood, A., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2019). Martial arts increase oxytocin production. *Scientific Reports*, 10;9(1):12980. doi: 10

Tich Nhat Hanh. (1987) *Being Peace*. Parallax Press. Berkeley. California

Tortora, Gerard & Derricson, Bryan (2012) *Principles of Anatomy & Physiology*, 13<sup>th</sup> edition. John Wiley & Sons, Inc. USA

Webster, R. A. Editor (2001). *Neurotransmitters, Drugs and Brain Function*, John Wiley & Sons, Ltd

Woodburn, James (1982) *Egalitarian Societies*. *Man*, New Series, Vol. 17, No. 3. (Sep., 1982), pp. 431-451 Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland