



מסע פנימי בהודו

לאחר שייסד, חקר ולימד את שיטת הטבע תרפיה, הרגיש ד"ר רונן ברגר שהמרוץ אחר הקריירה שוחק, שהוא מפספס את ילדיו ומוטב להתרחק לתקופה מקצב החיים המודרניים. הוא יצא עם זוגתו ושני ילדיו הצעירים למסע בהודו, למפגש עם נופיה, אנשיה ותרבותה, והמשיך את החיפוש שלו אחרי משמעות וזהות. פרספקטיבה ממסע משפחתי בהודו

כתב וצילם: ד"ר רונן ברגר

“ולמה אתם באתם? לא רואים כאן הרבה משפחות”, שואל דרור. “גם אנחנו רצינו פסק זמן”, אני עונה. המרוץ אחר הקריירה שחק אותנו. התחלתי להרגיש שכבר אין לי יותר רצון לעבוד ושהתחלתי ללמד מתוך הרגל. בנוסף הרגשנו שאנו מפספסים את ילדינו שגדלים מהר מדי. זה נראה אולי קצת מוזר ככה באמצע החיים, אבל זה התבקש. כאן אנחנו יכולים להיות יחד כל היום וגם לשאול שאלות בסיסיות על עצמנו ומשפחתנו ועל המשך חיינו

לאחר שבע שנים אינטנסיביות בהן ייסדתי וחקרתי את שיטת הטבע תרפיה, יישמתי אותה במשרד החינוך וכתבתי תוכניות לימוד יצאתי עם זוגתי לילך ושני ילדינו, נטע ואלון, לשנת שבתון בהודו. ביקשתי להתרחק מקצב החיים המודרניים ולהתבונן כיצד הדברים עליהם כתבתי נראים ומתבטאים כאן. כיום, באמצע המסע, לאחר כחצי שנה של מפגש עם נופיה, אנשיה ותרבותה המופלאים של ארץ זו, בחרתי לפתוח את המחשב ולנסות לצקת מהחוויה תשובות לשאלות שהעסיקו אותי עוד קודם - על היווצרות העידן החדש ועל הדרכים שבהן תרבותנו המודרנית והחילונית מנסות לענות על שאלות מורכבות של משמעות וזהות. לא רק את הודו אנו פוגשים במסע, אלא גם מאות ישראלים משוחררי צבא שיוצאים לתור בה בחבורות אפופות עשן לצלילי בוב מארלי, במסע בריחה או חיפוש.

שאוטי שאוטי

מפרץ קטן באחד החופים בדרום הודו. עצי הקוקוס מצילים על אישה הנושאת על ראשה סל גדול ובו פאפיה, אגוזי קוקוס, אגנס ובננות. היא פוסעת על החול הלבן, נעה בגמישות, בזקיפות ובאצילות מדהימות, למרות שמעולם לא השתתפה בשיעור יוגה או פלדנקרייז. נראה שהיא ממש מרחפת בתוך בד הסארי הארוך שעוטף את גופה. היא מבקשת למכור פירות לתיירים ב=30, 40 רופי או כמה שתצליח לקבל. לדי, במסעדה שעל החוף, חבורת ישראלים בטויל שאחורי הצבא. חלק כאן כבר בפעם השנייה ואחרים אומרים שעוד ישובו. הם שותים קוקה קולה, מדברים עברית ושומעים את “שוטי הנבואה”. נטע, בתי בת הארבע, מגיעה מהים ומבקשת גם היא קולה. במחיר השתייה והשקשוקה שלנו נדמה שיכולנו להאכיל את כל משפחתה של ההודית שבינתיים נעלמה. רגשי האשמה מגיחים בין ביס לביס. מוקפים בישראליות, אני שואל את דרור, בחור גדול מתל אביב, למה בא לכאן? “אתה יודע”, הוא עונה, “זה מה שכולם עושים. אחרי הלחץ של הצבא ולפני הלימודים צריך קצת לנקות ת'ראש, לא?” “ולמה אתם באתם? לא רואים כאן הרבה משפחות”, שואל דרור. “גם אנחנו רצינו פסק זמן”, אני עונה. המרוץ אחר הקריירה שחק אותנו. התחלתי להרגיש שכבר אין לי יותר רצון לעבוד ושהתחלתי ללמד מתוך הרגל. בנוסף,

הרגשנו שאנחנו מפספסים את ילדינו שגדלים מהר מדי. זה נראה אולי קצת מוזר, ככה באמצע החיים, אבל זה התבקש. כאן אנחנו יכולים להיות יחד כל היום וגם לשאול שאלות בסיסיות על עצמנו ומשפחתנו ועל המשך חיינו.

מי צריך את כל החופש הזה?

אחר הצהריים, רוח מנשבת והים גלי. אני יושב ליד ראה - בחור הודי בן 25 ובעליו של חדר האינטרנט הסמוך. הוא משחק עם נטע. בהיותה ילדה בהירה, היא מקבלת כאן יחס מועדף. ברקע סירת דיג מועלית לחוף לקול שירת הדייגים המושכים אותה. נטע רצה לעזור להם לאסוף את הדגים מהרשת והם מקבלים אותה באהבה. אני שואל את ראה האם ירצה ילדים. “ברור”, הוא אומר. “איך אפשר בלי? בשנים הקרובות אני מקווה להתחתן ואז אני מקווה לשניים, כמו אצלכם, בן ובת”. “יש לך חברה?” אני שואל. “לא. בבוא הזמן הורי יבחר לי אישה ואתחתן בכפר”. אני משתומם. הגם ראה, טכנאי המחשבים האקדמאי, מתחתן עדיין בשידוך? “ומה יהיה אם לא תאהב אותה?” אני שואל. “הורי מכירים אותי ויידעו היטב לבחור לי בחורה טובה. אני בטוח שאלמד לאהוב אותה. אתם מבזבזים המון אנרגיה על החיפוש הזה ואחרי כמה שנים מתגרשים”. מרחוק ברקע בוקעים צלילי מוזיקה של תופים, מצלתיים וכלי נשיפה מהכפר הסמוך. “חתונה?” אני שואל. “כן”, הוא מאשר. “כל הכפר משתתף במסיבה. השמחה תימשך כמה ימים ובסופה הכלה תעבור לגור כאן יחד עם משפחת החתן ובכפר שבו נולד”. נטע קוטעת את השיחה. שמחה בשללה היא מראה לי שקית מלאה בסרדינים, חלקם עוד מקפצים. כבר ברור מה נאכל לארוחת ערב...

החפש משמעות

ערב. הילדים כבר ישנים ואני יושב מחוץ לבקתת הקש שלנו. הים הסוער והגאות מביאים את הגלים כמעט לפתח הבקתה. אני ניכר בצונאמי שהתרחש לא הרחק מכאן. אני נושא עיני לירח המלא ומבקש שישמור עלינו, על הורי ועל החיילים בארץ, על הכפר הזה ועל כולם. אני חושב על תפילתי לירח ומהרהר מה אמא שלי הייתה אומרת על זה עכשיו? כיצד הבית החילוני, אולי האתניאיסטי, שבו גדלתי

קשור לממד הטקסי שמאפיין כל כך את שיטת הטיפול שפיתחתי ומסתדר עם המסע הזה בהודו, ארץ המקדשים? מאוחר יותר הגאות נסוגה ואני תוהה על שיחות היום. על מה יושב אותו “מסע להודו”, שהפך מתופעת שוליים של בודדים לתופעה המונית של אלפים? על איזה צרכים וקשיים פסיכולוגיים וחברתיים הוא מבקש לענות? האם הוא מבטא את ה“חיפוש הגדול” וההתפתחות המואצת של שיטות הטיפול החדשות המבקשות לחבר גוף לנפש, חדש לישן?

בניסיון לגשר בין החוויות לדילמות ולצקת בהן משמעות, פניתי שוב לתיאורית הרקע של הטבע תרפיה, זו הקושרת בין תהליך התרחקות האדם מהטבע למעבר לחיים אינדיבידואליים וקפיטליסטיים בעיר, ואיתם להתפתחות מצוקות פסיכו חברתיות מודרניות שהביאו גם להתפתחות “העידן החדש” ולהתפתחותן של שיטות טיפול גוף-נפש.

רקמה אחת חיה

לפני שנים רבות חיינו בשבטים בטבע בתפיסת חיים קולקטיבית ודתית, שעל פיה מתקיימת זיקה ותלות הדדית בין הכל - אדם לאדם ואדם לטבע. היחיד נתפס כחלק מהמשפחה, שהיא חלק מהשבט, שהוא חלק מהטבע, שהוא חלק מהיקום כולו. האמונה כי האדם יכול היה להיוולד מחדש גם כנוף, כצמח או כחיה, עזרה לאנשים להמשיך ולשמור על קשר עם יקיריהם גם לאחר מותם הפיזי, לשאוב מהם תמיכה והדרכה. רוח האב שנולדה מחדש כציפור יכולה ללוות את בנו מהשמים, כטוטם שומר ומורה דרך. אמונה זו גם הרגיעה חרדות ממוות והקלה על הפרידה, שכן בעצם זו לא התקיימה מעולם. הרוח נעה בין עולם החיים לעולם המתים, הטבע והאדם, מגוף אחד לאחד, תוך שמירה על האחדות והרצף הקוסמי. תפיסה רוחנית זו יכולה גם להסביר את החוקים האקולוגיים ששמרו על הטבע, שכן פגיעה בחיה, בנוף או בצמח, עלולים לפגוע ברוחו של אדם יקר, להפיר את הסדר הקוסמי ולהזיק לאדם ולקהילה כולה. תפיסה מאחדת זו ומנגנון השכר והעונש, עזרו להתמודד עם תופעות כואבות כמוות או חולי ונתנה פשר למה שהשכל והבהנה הקוגניטיבית לא יכלו להסביר, כך, למשל, שיטפון ששטף כפר שלם,



כיתובים

המהפכה החקלאית יצרה את החיץ הראשון בינינו, כאשר תרבות בעלי החיים והצמחים אפשר את הפסקת הנדודים ואת המעבר למגורי קבע. תהליך נפרדות זה הואץ במהפכה התעשייתית והתבסס עוד יותר במהפכה המדעית שבאה אחריה. המדע ביקש להחליף את הדת, את השאמאן ברופא ואת הטקס בחשיבה לוגית וביכולת הסבר ליניארית. וכך לפני מעט יותר ממאה שנה, פרויד, רופא יהודי מווינה, המציא שיטה מדעית בעזרתה ניתן להסביר את נפש האדם ואת מבוכיה. שיטה אנליטית זו שקראה לאדם להתרחק מיצריו הגופניים ומדמיונו, התקיימה בחדר סגור בין מטפל למטופל, כאשר המדיום הבלעדי לתקשורת שביניהם הוא המילולי. מאז חלו התפתחויות רבות: הטכנולוגיה התקדמה ואיכות החיים ותוחלתם עלו. למדנו לצל את הטבע ולהפיק ממנו תועלת. הודות לכך בשטח שבו התגוררה בעבר משפחה אחת, יכולים לגור כיום מאות בני אדם בגורדי שחקים מפוארים ובדירות מאובזרות היטב. התפתחנו עד כדי כך שאנחנו יכולים ליצור לעצמנו סביבות חיים הנפרדות מאלו המתקיימות בטבע: להתהלך בבית בגופייה כשבוץ יורד שלג ולשתות מיץ

א־לוגיים הקשורים בעיקר לחלקו הימני של המוח - לדמיון, לגוף ולרגש וכן למסורת רבת שנים שנתנה תוקף לאמונה הדתית ולכוחו המרפא של הטקס. הבדל משמעותי נוסף קשור במבנה החברתי והתרבותי המקובל. מיקומו החברתי של היחיד, מקצועו ותפקידו בחברה, היו קבועים ומוסדרים מראש על ידי המשפחה ו/או הקהילה. כאשר הילד הגיע לגיל ההתבגרות, הוא נכנס לשלב מעבר בו למד עם בני גילו התנהגויות ומלאכות שיעזרו לו לתפקד כמבוגר. בסיום שלב זה, בטקס הנישואין, הוכר כבוגר, ומאז נדרש לתפקד ככזה - כבעל וכאב. מהפרספקטיבה המערבית שלי, נדמה כי הליווי המסודר והמובנה של תהליך ההתבגרות יחד עם הטוטליות והאל חוזר של טקסי המעבר, סיפקו למתבגר ולסביבתו מסגרת ברורה שנתנה לו תחושת ביטחון וסדר. אמנם היא צמצמה עד מאוד את חופש בחירתו, אבל נדמה שחסכה תהליכי חיפוש מורכבים והתלבטויות פסיכולוגיות. בנוסף, נראה כי הדת והמסורת, האמונה בקשר שבין העולמות וההכרה בגדול ממני - ביקום, עזרו לאדם לקבל ולהשלים עם הבלתי נשלט ולבסס תחושת משמעות ורצף. מאז, התרחקנו מהטבע ומהחיים השבטיים.

יכול היה להיות מוסבר כפגיעה בנהר הקדוש, ועקרונות - כתוצאה מניצול יתר של האדמה. הכל היה קשור, תלוי ונתמך בכל. כדי לעזור ליחיד ולקהילה להתמודד עם אי ודאות וחוסר שליטה ולספק תחושת מחזוריות, סדר ושליטה, הונהגו טקסים שונים. הם עזרו להתמודד עם מוחלה וכאב, לתמוך במעבר מעולם החיים לעולם המתים ולעזור להתמודד עם הגדול מהאדם - כוחות הטבע והיקום. כבר ממוחקרם של אליאד וטרנר, מהאנתרופולוגים הראשונים בעולם, עולה כי למרות שבטיים במקומות שונים בעולם קיימו טקסים ייחודיים, נראה כי מרביתם נוצרו כדי לענות על אותם צרכים בסיסיים וגם שמרו על מרכיבים דומים. הם הועברו מדור לדור, התקיימו בקבוצה, תוך כדי שימוש בממדים תיאטראליים כמוזיקה וריקוד ושילוב הקשר עם העל טבעי ורוחות הטבע. על הטקס היה אחראי השאמאן, מנהיגו הרוחני של השבט ומרפאו, שבעזרת יכולתו המיוחדת לתקשר עם כוחות הטבע והרוחות, סייע ליחיד ולקהילה לבצע את הטרנספורמציה המתבקשת. להבדיל משיטות הריפוי המקובלות כיום, הרפואה והפסיכולוגיה, כוחו של הטקס התבסס על החוויה ועל תהליכים

אני תוהה האם היהודים העניים, החושבים אותנו לעשירים, יודעים כי המחלה הנפוצה ביותר אצלנו במערב היא הדיכאון. לא מחלות הגוף כאיידיס וכסרטן, אלא מחלת הבדידות והעצבות - מחלה של הנפש. נדמה כי אצלנו ניתן כבר להגדירה כחשוכה מרפא ואולי אף מידבקת

המנסה להסביר את תרבות הצריכה הגוברת שלנו. בהיעדר מלאות וסיפוק רוחני ורגשי, אנו יוצאים למסעות קניות ומבקשים לספק את הצורך באהבה, במשמעות, בהשתייכות ובשייכות, במכנסי ליוויס. אבל מכיוון שתחלת חייהם הרחניים של הליוויס קצרים, אנו מוצאים עצמנו רעבים שוב כבר כעבור מספר ימים בדרכנו למסע קניות נוסף... אני חושב על האקופסיכולוגיה, על האופן בו רוזאק, מייסדה, יוצא כנגד פסיכולוגיית העצמי בטענה שהיא מאדירה האינדיבידואליזם, תומכת בהיבדלות היחיד מסיבתו וקוראת תיגר על האחדות הבסיסית שבין אדם לאדם, אדם וטבע. נטע קוראת לי: "דולפינים..." להקה קטנה צולחת את המפרץ. סנפירי הגב חוצים את המים, נוגעים לא נוגעים זה בזה. "תראה, גם הגור כאן", היא קוראת, כאשר הוא קופץ ועושה היפוך באוויר. היא מאושרת. גם אני.

תשובה פוסט מודרנית

אחר הצהריים. הים גלי והרוח מנשבת. עשן המדורה עולה מבקתה סמוכה ומגיע אלינו ביחד עם צלילי הגיטרה של החבר'ה של דרור. לילך נמצאת עם הילדים ואני רוצה לסיים כבר את כתיבת המאמר שבמקום לאסוף מחשבות הוא רק פותח עוד... אולי זה חלק מהאתגר של תקופתנו: להציע תשובות ברורות לשאלות מופשטות של משמעות וסדר. נדמה כי במעבר מהתרבות המסורתית למודרנית, הרגנו את אלוהים ואת יכולתנו להאמין בנרטיבים הגדולים של הדת. חשבנו שהמדע ייתן לנו את כל התשובות, אבל בהיעדר תרופה לחולי ולסבל, נדמה שגם הוא לא הצליח. כך, בעידן הפוסט מודרני, קידשנו את "הבחירה ואת החופש", את האמונה כי כל אחד יכול, ואולי גם צריך, ליצור לעצמו מסגרת שתספק לו אושר. במסעותינו למזרח הבנו כי קיימות גם דרכים אחרות לבסס זהות, למצוא משמעות, להשתייך ולבוא בקשר עם מה ש"מעבר". מגבלות המדע נראות כבר היטב, כמו גם שיטות הטיפול הפסיכולוגיות המתבססות על

תפוזים טרי ביום שרב. לא רק בטבע למדנו לשלוט, אלא גם בגופנו. בעזרת כמה כוסות קפה אנו מסוגלים לצמצם את שעות השינה ולהכפיל את ההספק שלנו או לחלופין להיעזר בכדור פרוזק לשיפור מצב רוחנו. נדמה כי כולנו הפכנו לחלק מאותו המטריקס. כל אחד מאיתנו נותן את חלקו לקידום ההתפתחות הטכנולוגית, לשיפור תפוקתו והעלאת אושרו ושמתח חיינו.

התעוררות

אור ראשון. נטע מאירה אותי ומבקשת שנרד לחוף לראות אם גם היום יש דולפינים. "כתבת עד מאוחר, תבקשי מאמא שתבוא איתך", אני אומה. "תגיד, באנו עד לכאן כדי שתמשיך לכתוב עד אמצע הלילה? תראה כיצד התבניות האלו של תפוקה והספק מושרשות בך. הרי כאן אין שום דד לך..." לילך נזופת בי: אני קם ויוצא עם נטע. הגאות החליקה את כל החוף ועכשיו רק עקבותינו נראות על החול הלבן. אנו יושבים על סירת הדיג ומתבוננים בסרטן מת שנתפס ברשת. "אבא", היא שואלת, "מתי תמות? מי יהיה איתי אז?" אנחנו משחקים בחול והיא מכינה עוגות מבוץ. "no spicy" היא אומרת ומאכילה אותי. אני חושב על השאלות שהיא שואלת, על טקס שריפת הגופה שבו השתתפנו בשבוע שעבר ועל הפשטות שבה הילדים פוגשים כאן את הדברים: את החיים והמוות, את העוני ואת אלוהים. אני תוהה האם החינוך שאנו נותנים לילדינו בארץ מקנה להם כלים להתמודד עם אותן שאלות. כבר מאוחר והשמש גלויה. האישה עם סל הפירות שוב מרחפת על החול ומאחוריה ילד קטן - מושך אחריו קליפת קוקוס בחוט - צעצוע מתוצרת עצמית. הם מתקרבים ומתבוננים בנו, גם אנו מתבוננים בהם. נטע אווזת בידי ושואלת: "אבא, הם עניים?". "לא יודע" - אני עונה. הם מתרחקים ואני נשאר עם שאלתה הנשאלת ליד כל קבצן, איש, אישה או ילד, הישנים כאן ברחוב. אני תוהה האם הם, החושבים אותנו לעשירים, יודעים כי המחלה הנפוצה ביותר אצלנו במערב היא הדיכאון. לא מחלות הגוף כאיידיס וכסרטן, אלא מחלת הבדידות והעצבות - מחלה של הנפש. נדמה כי אצלנו ניתן כבר להגדירה כחשוכה מרפא ואולי אף מידבקת. אני חושב על תיאורית העצמי המפולג שכתב הפסיכולוג הפוסט מודרני גרגן,



כיתובים

כך לבד בים הגדול? אני מקשיב ושוב נוכח לדעת איך המפגש החווייתי עם הטבע מעלה שאלות אוניברסליות על התמודדות ומציאת דרך, ואיך תיאורית הטבע תרפיה מאפשרת לשאול שאלות מורכבות בדרך לא מילולית ולקבל עליהן תשובות דרך המפגש הבלתי אמצעי בטבע.

ערב. שוב הגאות מביאה את הים לפתח ביתנו ונטע מבקשת מים. אני מביא לה מים מהבאר והיא שואלת האם הצבים הקטנים כבר בקעו. אני מכסה אותה בשמיכה ומסביר לה שדברים כאלו לוקחים זמן. היא נרדמת. הירח עבר כבר חצי ממסלולו ונראה שהגאות יורדת... נראה שגם אני שואל שאלות של דרך. מה יישאר לילדים מכל המסע הזה? האם נצליח להקים מסגרת לחינוך התנסותי כשנשוב לארץ או שניבלע באינטנסיביות החיים המודרניים? מה יהיה בהיעדר גשם והאם דודו ימצא תשובה? אני מתבונן בירח ואומר לעצמי: TRUST THE PROCESS. לילה טוב הודו וליל מנוחה.

על אחד מהם. שוב - השקפות שונות על אותו אירוע. שאלה של בחירה....

טבע תרפיה - הלכה למעשה

בוקר. אלוך, בני בן השש, וחבריו קוראים לי לבוא מהר ולראות משהו על החוף. אנחנו עוקבים אחרי סימני גרידה ענקיים שמסתיימים בבור גדול שכוסה לא מזמן, קן הטלה של צבת ים. בערבוביה של עברית, אנגלית והרבה תנועות ידיים, אני מספר להם על מעגל החיים של צבת הים שבקעה לפני שנים מהביצה ועשתה את הדרך רווית הסכנות מבור ההטלה לעומק הים. היא שרדה אינסוף איזמים של דגים טורפים, רשתות דיג ושקיות פלסטיק ששטים במים ועלולים היו להביא למותה, וכעת שבה לחוף הזה שבו נולדה, להטיל ביצה ולהתחיל מחזור נוסף. המפגש עם החיה המיתולוגית מעלה שאלות אצל הילדים: "איך הצבים הקטנים מסתדרים בלי אמא? איך הם מוצאים את דרכם? הם לא מפחדים

תהליכים קוגניטיביים (למשל, התובנה) ועל הערוץ המילולי. לא רק עם בדים, התבלינים והבושם שבנו מהמזרח, אלא גם עם משאבים וכלים רוחניים. נטכנו בכוחות הריפוי הקשורים לתהליכים המתקיימים בצדו הימני של המוח - בגוף, ברגש ובדמיון ובכוחה המרפא של הקהילה, האמונה והרוח.

כך נוסדו הפסטיבלים שבהם אלפי אנשים מבקשים להיות יחד ולהתחבר לטבע, שיטות טיפול המשלבות מוגע ויצירה ונותנות מקום גם לרוח. כך נוצרו גם סגנונות לבוש ודרכי חיים המאפשרות דרך, אולי חיים אחרים. "העידן החדש" - מסגרת פתוחה משהו, מבקש לאפשר סינתזה אינטגרטיבית - מזרח ומערב, קהילתי ואינדיבידואלי, דתי ומדעי. שיטות הטיפול החדשות-ישנות מנסות להיכנס לאקדמיה, וזו פותחת שעריה לאלטרנטיבי. הפסיכולוג מודט ובחדר הלידה נעזרים כבר בדולה. מכל וכל נרקח לתבשיל אחד סלט שכזה המאפיין את שיטות הטיפול החדשות, אינטר-מודל אני מכנה אותם בעבודת הדוקטורט שלי, שכן גם אני מבקש מקום באותו המטבח. לנוע בין המדעי, הממוסד והמובנה לאינטואיטיבי, האנרכיסטי והמאלתר.

מחשבותיי נקטעות. נטע ואלון רבים על קוקוס שנפל ביניהם ואני מודה לאל שהוא לא נחת

על המחבר: ד"ר רונן ברגר - דרמה תרפיסט, רקדן ואוקולוג. מייסד שיטת הטבע תרפיה ומנהל המרכז לטבע תרפיה. מנהל את תוכניות ההכשרה בטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ובמכללת ספיר, מנהל תוכניות הטבע תרפיה במשרד החינוך ובמשאבים. מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה ממוקדת גוף שבאוניברסיטת חיפה - מכון שילוב ובתוכנית ללימודי דרמה תרפיה במכללת תל חי. www.naturetherapy.org.il

