

## **ספריות הטכניון** *The Technion Libraries*

**בית הספר ללימודי מוסמכים ע"ש ארווין וג'ואן ג'ייקובס**  
*Irwin and Joan Jacobs Graduate School*

©

***All rights reserved to the author***

*This work, in whole or in part, may not be copied (in any media), printed, translated, stored in a retrieval system, transmitted via the internet or other electronic means, except for "fair use" of brief quotations for academic instruction, criticism, or research purposes only. Commercial use of this material is completely prohibited.*

©

**כל הזכויות שמורות למחבר/ת**

אין להעתיק (במדיה כלשהי), להדפיס, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, להפיץ באינטרנט, חיבור זה או כל חלק ממנו, למעט "שימוש הוגן" בקטעים קצרים מן החיבור למטרות לימוד, הוראה, ביקורת או מחקר. שימוש מסחרי בחומר הכלול בחיבור זה אסור בהחלט.

# **אפיון "חויית הטוב שבטבע"**

מחקר פנומנולוגי

מושגת על משנתו של יוג'ין ג'נדלין

רס איזנברג

## **אפיון "חויית הטוב שבטבע"**

מחקר פנומנולוגי מושתת על משנתו של יוג'ין גינדלין

חיבור על מחקר לשם מילוי חלקי של הדרישות לקבלת  
התואר מגיסטר למדעים באדריכלות נוף

רם איזנברג

הוגש לסנט הטכניון - מכון טכנולוגי לישראל  
טבת תשע"ו, חיפה, ינואר 2016

המחקר נעשה בהנחיית פרופ' ד"ר טל אלון-מוזס בפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים \ המסלול לאדריכלות נוף; וד"ר אפרת איזנברג בפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים \ המסלול לתכנון עיר ואזור.

## תודות

למנחות המחקר טל אלון-מוזס ואפרת איזנברג, תודה על התמיכה הבלתי מסויגת בי ובחשיבות המחקר, במיוחד כאשר שוטטתי בשדות שלא היו מוכרים להן, ועל האיתגור שבצורך לבאר את שלא היה מובן. לטובה אורבך, על שהכירה לי את ההתמקדות ובכך הציתה את הרעיון למחקר, ועל העניין הנרגש בתוצאותיו. לרונה שפירר, שלימדה אותי התמקדות ותמכה בי בשלבי המחקר המוקדמים, ולתלמידה ותלמידותיה בקורס הכשרה למתמקדים, שהשתתפו במחקר וחלקו עמי את התמקדויותיהם בנדיבות רבה. לדנה גניהר, מורתי, שותפתי ועמיתתי להתמקדות ולהוראת התמקדות בטכניון, שליוותה את התהליך ותמכה בו בענין-נטול-ענין מראשית הדרך ועד השלמת הכתיבה. לאוולין פרוס, מורתי ל-TAE, עבור התמיכה, ההתענינות, ההדרכה בתהליכי TAE וההפניות למקורות. לניצן כהן ואורית אילן, שהיו שותפי לתהליך ה-TAE הארוך והמרתק, ושליוו את הכתיבה בהתמקדויות ובשיחות עמוקות. לרוב פארק על הקריאה המודרכת ב"מודל התהליך" של גינדלין. להרבט שרדר על מאמריו ששלח לי ועצותיו הטובות. לדורותאה באך מאוניברסיטת וירג'יניה, על העזרה בקריאה ובהקשבה-רדיקלית, ולסיגרדור ת'ורגירסדוטיר מאוניברסיטת רייקיאוויק על התמיכה, העניין וההערות לתקציר באנגלית. לאבי אשריאל, על העזרה בניתוח הכמותני ובאירוס. לאיריס ערבות ומאירה וייס, שקראו את העבודה והאירו הארות מעמיקות בזמן קצר. לבני משפחתי הקרובה והמורחבת, וחברי שהשלימו עם "העלמותי" מארועים רבים בשלוש השנים האחרונות. לכל צוות המשרד, על הסבלנות וההצלחה להבין אותי גם כשהייתי לא מובן. לשותפי ורעי אמנון שביט, על התמיכה והאמון בי ובחיים, בכל כך הרבה דרכים שאינן מובנות מאליהן. ליוג'ין גינדלין על ההשראה הבלתי נגמרת.

## תוכן הענינים

1	תקציר
2	רשימת סמלים וקיצורים
3	מבוא למבוא
6	פרק 1 : מבוא
6	1.1 רציונל למחקר
9	1.2 טבע, טוב, חוויה
13	פרק 2 : רקע \ שדות ידע ומודלים תיאורטיים
13	2.1 הטוב שבטבע \ הסברים פוזיטיביסטיים
21	2.2 חווית הטוב \ המימד הסובייקטיבי
29	2.3 חווית הטבע \ שינוי פרדיגמה
45	פרק 3 : מתודולוגיה
45	3.1 גישת המחקר
48	3.2 שיטות המחקר
57	פרק 4 : ממצאים
57	4.1 תכנים מאפיינים של תחושת-הטוב-בטבע
70	4.2 אופני ביטוי החוויה במהלך ההתוודעות אליה
81	4.3 שלבי החוויה
95	4.4 התוודעות : ההופיע, טעימה - טבילה - צלילה
118	פרק 5 : דיון
119	5.1 מודל התהליך ושינוי פרדיגמה
120	5.2 שדה המשמעות
142	5.3 הסביבה התראפויטית
145	5.4 בין סביבות מלאכותיות לטבעיות
150	5.5 הַפֵּר
151	5.6 תרומת ממצאי המחקר וכיוונים למחקר עתידי
154	אחרית דבר : חזרה להתחלה
158	ביבליוגרפיה
167	נספח 1 : ההתמקדויות
187	נספח 2 : תהליך מיצוי קטגוריות תוכן בשיטת TAE
192	נספח 3 : TAE על טקסט מקור - הצלבת מושגים עם ההתמקדות של מ'.
195	נספח 4 : דוגמאות מתהליך TAE - גיבוש המושג "טעימה"

**טבלאות**

49	טבלה 1 - שלבי ההתמקדות
53	טבלה 2 - צעדי TAE
110	טבלה 3 - סולם תנועת תשומת הלב בהתמקדות על הטוב בטבע
121	טבלה 4 - מושאי ה"הופיע"
128	טבלה 5 - השוואה בין שלושה סולמות חוויה

**איורים**

9	איור 1 - טבע, טוב, חוויה
12	איור 2 - חוויה כעולם הזיקה
13	איור 3 - שדות ידע ביחס לפרדיגמות
71	איור 4 - שלבי ההתודעות לחוויה
79	איור 5 - ציר ה"אודות": מאישי לאוניברסלי
82	איור 6 - רצף המודעות: לפי סימון 1979
83	איור 7 - סולם ההתודעות: תנועת תשומת הלב בהתמקדות על הטוב בטבע
94	איור 8 - תנועת תשומת הלב בשדה המשמעות
96	איור 9 - "הבחנה" (לפי סימון)
96	איור 10 - יצירת משמעות (לפי ג'נדלין)
101	איור 11 - טעימה
103	איור 12 - טבילה
105	איור 13 - צלילה
111	איור 14 - מהלך ההתודעות
111	איור 15 - מרחב ההתודעות
111	איור 16 - מרחב ההתודעות מקודד לצבעים
112	איור 17 - תנועת ההתודעות בהתמקדויות מקודדת לפי צבעים
113	איור 18 - השתהות ברביעים בכל ההתמקדויות
114	איור 19 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בכל ההתמקדויות
114	איור 20 - כיווניות מעברי סף בכל ההתמקדויות
115	איור 21 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחוו פחד
115	איור 22 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחוו תהליך הדרגתי
116	איור 23 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחוו טבילה מיידית
120	איור 24 - חווית העצמי ביחס למקום
121	איור 25 - התודעות כחציית סיפי חוויה
122	איור 26 - סף ההתודעות בין חוץ ופנים
125	איור 27 - המופיע מבפנים ומבחוץ
126	איור 28 - התפתחות תנועת תשומת הלב לפי סולם ExpS
126	איור 29 - תנועת תשומת הלב לפי סולם MoE
127	איור 30 - תנועת תשומת הלב בהתמקדות בטבע, לפי סולם ההתודעות
155	איור 31 - עולמות תוכן בשדה המשמעות

## תקציר

כאדריכל נוף העוסק בתכנון מרחבים ציבוריים, אני עוסק זה שנים ביצירת סביבות שמטרתן העיקרית היא להקנות תחושת טוב לשהים בהן. רצוני להמשיג תובנות מעשיות אלה היה הכח המניע מאחורי מחקר זה. מאחר שיש עדויות אמפיריות רבות בדבר השפעתן המיטיבה של סביבות טבעיות, בחרתי להתחיל את העיון בתופעה בחקר תחושת-הטוב-במקום בסביבה טבעית. מחקרים קודמים עסקו בעיקר בנסיונות לאפיין סביבות מיטיבות, בתאור ההשפעות המיטיבות של סביבות טבעיות, ובנסיונות לכמת השפעות אלה. אך רק בודדים עסקו בתאור חווית הטוב-במקום עצמה.

חקר החוויה נחשב ל"בעיה הקשה" של מדע ההכרה, בשל מגבלות הכלים המושגיים של המדע האמפירי, המתאימים בעיקר למחקר בגוף שלישי (חקר התופעות שמחוץ למתבונן). המחקר שלהלן התבסס על הגותו ויצירתו של הפילוסוף והפסיכולוג יוג'ין ג'נדלין מאוניברסיטת שיקאגו, מפתח תורת ההתמקדות ומוזל-התהליך, אשר שימשו למחקר פנומנולוגי בגוף ראשון ושני ולהמשגת הממצאים.

תחושת-הטוב-בטבע נחקרה בזמן-אמת באמצעות קבוצה של 15 תלמידי התמקדות מתקדמים, בער אלוני יצחק, שטח יער טבעי הגובל בשדות ומטעים. המתמקדים נפגשו על גבול היער והתבקשו למצוא מקום מיטיב, לשהות ולתאר את תחושת הטוב בו במשך עשרים דקות. תמלולי התמקדויות אלה שימשו חומר גלם לניתוח הרמנויטי של התכנים והשלבים של חווית ההתוודעות למקום ולתחושות במקום.

התכנים העיקריים שעלו היו: חוויה של נפילת מחיצות ואחדות, שלובה בתחושת נבדלות ועצמיות; תחושת כוונה, ידיעה ויכולת מוגברת; עיסוק בתנועה ועצירה; זיהוי של "משהו גדול"; חווית נופים פנימיים; תחושת שותפות, התחשבות ונדיבות; ועיסוק בסוגיות אוניברסליות כגון בלייה ומוות, חיות, ומשמעות של נוכחות אנושית ולא אנושית. בניתוח השיח זוהתה תנועה של תשומת הלב בין שני צירים: הבחנה חושית בין "פנים" ל"חוץ", ותנועה הכרתית בין ה"מומשג" ל"לא-מומשג". הצלבת שני צירים אלה תיארה את "שדה המשמעות", בו נעה תשומת הלב בשלוש תנועות עיקריות ומובחנות: ה"לפני-זה" (מומשג), ה"בתוך-זה" (סף לא מומשג) וה"אחרי-זה" (מומשג חדש).

תהליך המעבר מהמומשג (ידע קודם) למומשג-חדש (תובנות על עצמי והעולם) נתפש כתהליך צריפת משמעות, אשר התהוותה נמצאת בזיקה עמוקה לחווית-הטוב-בטבע. לתהליך זה קראתי מהלך-ההתוודעות: תנועה איטרטיבית של תשומת הלב מחווית התחושות, על פני רמות עומק שונות של "טעימה", "טבילה" ו"צלילה", ל"עולם המשמעות הפרטי", במהלך של שלושה שלבים: התוודעות לתחושות, יצירת קונטקסט והמשגה מכלילה. רגע ההתוודעות בו משהו חדש הגיח לפתע במוקד תשומת הלב, מכונה כאן רגע "ההופיע", והוא חפץ לעיתים קרובות עם ערות ל"משהו מפריע", אשר עצם הפניית תשומת הלב אליו הניעה שינוי שנתפש כחוויה מיטיבה.

תאור תנועת תשומת הלב במחקר זה נמצא בהלימה לסולמות חוויה של חוקרים אחרים (סימון, ג'נדלין), אך מוסיף עליהם ומפתח את נדבך המשגה והקונטקסטואליזציה כחלק אינטגרטיבי של חווית הטוב בטבע. התכנים של החוויה הולמים ומאששים את תובנותיהם של חוקרים והוגים פנומנולוגיים אחרים (שרדר, הריס, לסרי, אברם, פישר, בונר) בדבר הזיקה העמוקה המתקיימת באינטראקציה של הגוף-בעולם וזיקתה ליצירת משמעות הנשארת כזיכרון-בגוף (embodiment).

התובנה העיקרית העולה מהמחקר היא, שיש זיקה מהותית בין חווית הטוב-בטבע ותהליך יצירת המשמעות. בדיון אציע דרכים להסבר תובנה זו בהתבסס על הפילוסופיה של מוזל-התהליך, ולבסוף אציג, כבסיס למחקר עתידי, מספר השערות בדבר מאפייני סביבות ותהליכים אשר עשויים להפריע או לתמוך בהתהוות חווית טוב כזו.

## רשימת סמלים וקיצורים

הערות	מקור	פירוט	קיצור
	Gendlin (1962)	Experiencing and the Creation of Meaning	<i>ECM</i>
2.2.1.3 ראו חלק		Experience Sampling Methods	ESM
5.2.2.2 ראו חלק	Gendlin (1969)	The Experiencing Scale	ExpS
		The Goodness Experience in Nature	GEN
5.2.2.3 ראו חלק	Seamon (1979)	The Modes of Encounter scale	MoE
	Gendlin (1997)	A Process Model	<i>PM</i>
2.2.1.4 ראו חלק		Psychological Well Being	PWB
2.2.1.2 ראו חלק		Subjective Well Being	SWB
	Gendlin (1997)	Thinking at The Edge	TAE



## מבוא למבוא

עבודה זו התחילה מתוך סקרנות עמומה לגבי תופעה שנדמה היה לי שהבחנתי בה: לסביבות מסוימות יש השפעה טובה עלי, שאין לסביבות אחרות. יש מקומות שכשאני מבקר בהם אני מרגיש שאני מתמלא בתחושת טוב מובהקת, הן בעת השהות במקום עצמו, והן שממשיכה ללוות אותי זמן רב אחרי הביקור. חוויה זו דומה לעצמה כפי שחוויה של שובע דומה לעצמה ללא תלות במזון שאכלנו (או רעב, ללא תלות במזון שנאכל), והיא אופיינית בעיקר לשהות בטבע: טיפוס על הר, טיולים במדבר, הליכה על חוף הים וכו'. עם זאת הבחנתי שחוויה דומה לה נמצאת גם במפגש עם טבע "מבוית" כמו עבודה בגינה, או שיטוט בפארק ציבורי, ואפילו גם (אם כי לעיתים נדירות יותר) בתוך בנינים.

במשך שנים לא ייחסתי חשיבות רבה לתופעה זו. ראיתי בה סוג של העדפה פרטית של "מה עושה לי טוב", כהעדפה בסגנון מוזיקה או טעם אישי באמנות וזהו. אלא שלאחר השלמתם של כמה גנים שתכננתי, בעיקר גן קרית ספר ושדרות ההשכלה בתל אביב, קיבלתי ועודני מקבל תגובות כה רבות מאנשים שתיארו לי חוויה דומה לזו שאני מכיר, שהם מקבלים דווקא בגנים אלה. לפיכך התחלתי לחשוב שהרגשה זו אינה רק משהו פרטי שלי, אלא משהו או שאני חולק בדרך מסתורית כלשהי עם אחרים. נדמה היה לי שאני מביין "קצוות" של אותה איכות: משהו שקשור בהשתתפות (participation), בהגחה (emergence), ובריבוי רבדים (intricacy)...

יצאתי לדרך בעבודה זו בכוונה פרקטית מאוד: לנסות להסביר או לפחות לתעד את התופעה, ו"להתיר" אחדים מאותם "חוטמים" של הפקעת המורכבת של החוויה, במטרה לפתח את חשיבתי אודותיה, כדי שאוכל לתכנן טוב יותר.

ככל שהעמקתי במחקר נוכחתי שההסברים המקובלים לתופעה אינם מספקים אותי. בתחילה התמקדתי בהסברים מדעיים.<sup>1</sup> אלה נחלקו בעיקר לשתי קטגוריות: הסברים סוציו-ביולוגיים ו תורשתיים, והסברים פסיכולוגיים.<sup>2</sup> מחקר זה חייד עד כמה המושגים העומדים לרשותנו כדי לחשוב או לדבר אודות תופעה מבטאים את הפרדיגמה המחשבתית השלטת, ועד כמה קשה לחשוב ולהתנסח מחוץ לגבולותיה.

בחרתי להעמיק את הידע במחקר פנומנולוגי העוסק בתיאור החוויה כפי שהיא נגלית, לי ולאחרים, קרוב לגבול העמום והלא-מילולי של התודעה. המחקר נערך באמצעות ניתוח טקסטים של תלמידי התמקדות אשר ערכו התמקדויות על מקום טוב בטבע, ותהליך TAE<sup>3</sup> שלי; שתיהן שיטות להפניית תשומת הלב למשמעות כפי שהיא מוחשת בגוף, אשר פותחו ע"י הפילוסוף והפסיכולוג יוג'ין ג'נדלין מאוניברסיטת שיקאגו.

המעבר לשיח הפנומנולוגי אינו מובן מאליו. בתחילת הדרך חשתי חובה לעגן את העבודה בהיסטוריה הרעיונית של שדות הידע שהיא נושקת להם. לפיכך "פתחתי סוגריים" וערכתי מחקר מקדים על ביטויים תאורטיים של חקר תחושת הטוב בטבע בתחומים שונים. בשלב זה הלכה והתגברה בי תחושת אי-נחת מעולם המושגים המקובל לדיון בתופעה. הרגשתי שהשאלה עצמה מובילה אותי אל מחוץ למחוזות המדע המקובלים, מעבר לפרדיגמה השלטת של החומר. ההתמודדות עם אי-נחת זו הובילה אותי להרחבת המחקר לעיסוק הפנומנולוגי במהותה של חוויה ואופני המשגתה.

<sup>1</sup> ב"מדעיים" כוונתי להסברים אמפיריים, או הנסמכים על תיאוריות מדעיות מקובלות כגון אבולוציה.

<sup>2</sup> שדות הידע הנוגעים לתופעה הם רחבים מאוד, והשיטוט בהם הצטבר לעבודה בסדר גודל העולה על זה של ניתוח הממצאים עצמם. בשל קוצר היריעה אציג בפרק 2 את תמציתו בלבד.

<sup>3</sup> TAE הוא ראשי תיבות של Thinking At the Edge, זהו תהליך המשגה מובנה, המושתת על הצלבה בין מהלכים לוגיים ותחושתיים, ראו הרחבה בפרק ג'.

כדי לחלוק עם הקורא את תובנותי, חשוב יהיה להציג בהרחבה מסוימת הן את המחקר האמפירי והתאוריות המקובלות עד כה, והן מעט רקע פילוסופי למחקר הפנומנולוגי ולהשגות הפנומנולוגיות על הפרדיגמה הדואליסטית של חומר/רוח. ממצאים אלה יוצגו בפרק 2 של העבודה.

בפרק 3 אציג את המתודולוגיה של מחקר בגוף ראשון ושני, ובפרק 4 את הניתוח המפורט של הממצאים. בפרק 5 אערוך דיון בהשלכות המחקר, בהשוואה לממצאיהם של חוקרים אחרים, ובקונטקסט התיאורטי של מודל-התהליך. לסיום אציע כיווני מחשבה למחקר עתידי.

## ניסוי מחשבתי

אך טרם נצלול לעומק המחקר, אני מבקש להזמין אותך, הקוראת, לערוך איתי "מסע בזמן" בניסוי מחשבתי קצר. התנסות זו תיקח כמה דקות, אך יש בה כדי לתרום להבנת תהליך ההתמקדות והממצאים אשר יוצגו בהמשך. לשם עריכת הניסוי, עליכם, קוראים יקרים, למצוא מקום נוח, בו תוכלו לשבת ללא הפרעה למשך חמש דקות רצופות לפחות. קיראו את חמש השאלות הבאות והפירוט שתחתן בנחת. מומלץ להשתהות כדקה לפחות (למרות נטייתנו למחר ולקרוא הלאה) עם כל שאלה ועם התשובות העולות בכם בטרם תעברו לשאלה הבאה. (אך אם לאחר השתהות מועטה שאלה מסוימת אינה מעלה דבר, עברו לשאלה הבאה).  
ניתן לערוך את הניסוי בחשיבה בלבד, אך מומלץ לקחת דף, ולכתוב את התשובות לשאלות הבאות על פי מספרן:

### א. זיכרון ארוע: הזכרו במקום שהשרה עליכם תחושת טוב.

הזכרו בארוע ספציפי במקום ממשי, אשר השרה עליכם תחושת טוב; לא בשל האנשים שהיו עמכם, או ארועים שהתרחשו בו, אלא פשוט בשל עצם היותכם שם, במקום, באותו רגע. ייתכן שיחלפו בזכרוכם מספר מקומות או אותו מקום בזמנים שונים. ביחרו סיטואציה אחת, ספציפית. זה לא כל כך משנה מה בחרתם, העיקר שיהיה זה זכרון של רגע אמיתי ממקום אמיתי שחוותי הטוב שבו זכורה לכם. כיתבו משהו על המקום.

### ב. מסע בזמן: דמיינו את עצמכם בסיטואציה.

דמיינו רגע את עצמכם שם, במקום ובזמן ההוא. נסו לשים לב לפרטים כגון: מה יש בסביבה? \ מה תנוחת הגוף שלכם? \ מה אתם עושים? \ בני כמה אתם? \ מה עוד יש שם? כדאי לעצום עיניים.  
כיתבו משהו על הסיטואציה.

### ג. תחושה בהווה: איך זה מרגיש כרגע בגוף?

הפנו עתה תשומת לב פנימה לגוף כפי שהוא כאן ועכשיו. שימו לב, האם משהו בתחושה הפנימית השתנה? שהו עם זה מספר שניות (תנו לזה קצת זמן. התחושה לא תמיד מגיעה מיד. לעיתים לוקח לה זמן להתהוות). ייתכן שיהיה קשה לתת לזה שם או לתאר את זה. לא משנה. רק שימו לב: האם משהו בגוף מרגיש קצת אחרת עכשיו? האם יש איזור מסוים בגוף שהתחושה נמצאת בו? האם התחושה הזו מוכרת לכם?  
כיתבו לעצמכם משהו על התחושה בגוף.

**ד. תחושה דומה בזמן אחר:**

כעת בידקו האם תחושה זו דומה למשהו שהרגשתם בזמן אחר...

שימו לב מה עולה. שהו עם זה מעט.

- האם עולה זיכרון של מקום \ תחושה ספציפיים?

- האם הזיכרונות "רציים" ומתחלפים זה בזה?

- האם יש שם רק תחושה עמומה?

- האם לא עולה כלום?

כיתבו מה שעולה. ללא סינון, גם אם זה נראה "לא שייך". (אם שאלה זו אינה מעלה דבר, עברו לשאלה הבאה).

**ה. זיכרון חווייה: איך זה הרגיש לאחר מכן?**

כעת, נסו להזכר איך הרגשתם (אחרי החוויות שעלו), כשחזרתם לחיי היומיום:

- האם המשכתם להרגיש "משהו מזה" גם כעבור מספר שעות? ימים? שבועות? שנים?

- האם היו לחוויות אלה השפעה כלשהי על האופן שבו הייתם בעולם לאחר מכן? איך זה הרגיש? האם משהו השתנה:

קרה (או לא קרה) משהו אחרת מהרגיל?

- האם יש בכך משהו מאותה תחושה היום? כרגע?

כיתבו זיכרון אחר, אם עולה.

זהו. \*

\* מומלץ לשמור את הדף עם תשובותיכם בסוף העבודה, ולקרוא בו שוב לאחר קריאת הדין.

## פרק 1: מבוא

### 1.1 רציונל למחקר

"כאשר מחוגי תשומת הלב משוחררים וגמישים הם מסוגלים להדהד עם הממשות, ומתוך כך הם עוזרים לתנועה בפיתולי הממשות, שתהייה קולחת ומזרימה כל טוב, שפע חסד"

(לסרי 2000 עמ' 54)

#### 1.1.1 השיח המוזר

כשהייתי ילד צמח מאחורי גן הילדים שיח גדול עם עלים ירוקים צרים ומבריקים, פרחים כתומים בהירים, ומין פירות מוזרים שנראו כמו אריזות ירוקות קטנות, שציפתם מאוחר יותר השחירה והתקלפה, וחשפה גרעין מעוין קשה באמצע. אהבתי לקטוף וללקט את הגרעינים למרות שלגבעולים היה עסיס חלבי דביק ומלכלך. השיח צמח ליד שביל אחורי צר, והצר עוד יותר את המעבר שעקף את הבנין, ואי אפשר היה לראות ולהראות מעבר לפינה. היתה במעבר שם תחושה מסתורית, משהו שונה משאר השבילים של הקיבוץ, מין התרגשות שהועצמה על ידי מוזרותו של השיח.<sup>4</sup>

אני בודק אם זו היתה תחושה שקרובה לפחד, אבל לא ממש. היה שם ה"לא ידוע", מקום שחיבר בין שני איזורים מאוד מוגדרים, אבל בדרך ביניהם צריך היה לעבור את השביל הקצר הזה, המין מקום-לא-מקום הזה והשיח המוזר הזה שגדל בו, וכשעברתי שם, האפשרות שממש מעבר לפינה יהיה משהו שלגמרי יפתיע אותי היתה אמיתית לגמרי. משהו שונה לחלוטין מהצפוי, מכל מה שיש שם בדרך כלל. יכול היה להיות שמעבר לפינה יופיע פתאום אריה זהוב (לא מפחיד, כזה שיבוא אלי ואני אלטף אותו...), יכול היה להיות שם קסם, כמו מעבר לעולם אחר שרק אני יודע על קיומו. כל פעם שעברתי בשביל הקטן הזה היתה כמו תנועה אל מציאות אחרת, שכאילו משנה את העולם \ משנה אותי. היתה קיימת האופציה שהעולם ישתנה ומשתנה פתאום, וזה הרגיש טוב, ונכון, ונחוץ.

יתר המקומות היו "עשויים" מדי, צפויים מדי כדי לחוות את זה. אבל שם הרגשתי את זה: כמו פתח לעולם מקביל, פוטנציאל להפתעה, משהו שעשוי להיות אחרת. ואז עולה ההתרגשות הזו – עד אחרי הפינה של הבנין, עד הדשא של גן נרקיס המוכר, עד החזרה לעולם שלא השתנה... לפחות לא באופן ניכר לעין.

משהו בילד שהייתי ידע שהחוויה הזו חשובה וזכר אותה. משהו בי הרגיש שהשיח כמו מחזיק ידע שלא יכולתי לתת לו מילים. הילד חזר למקום והתענג על "השהיית הצפוי" שבמעבר בשביל האחורי, בליקוט הפירות המוזרים. הילד ידע עולם של מסתורין. החוויה היתה טמונה בו, בהוויתו, אף אחד לא לימד אותו איך לחוות את זה.

בגיל מאוחר יותר פגשתי את החוויה שוב במסעותי בנגב, הרי אתיופיה, וערבות אונטאריו. למעשה אם אני מפנה את תשומת לבי אליה, חוויה זו נמשכת גם היום, כל הזמן, כתחושת רקע המלווה אותי, הנוכחת ביתר שאת בסביבות של טבע ושל "בחוץ". ניתן לתאר זאת כתחושת רוגע המלווה בהתרגשות שקטה, מלאות גדושה בבית החזה ואיתה תחושת שייכות וידיעה. נדמה לי שהביטוי הקרוב ביותר בעברית לתיאור החוויה הוא "הרחבת דעת": ביטוי פואטי המחזיק בעת ובעונה אחת גם חוויה גופנית של "התרחבות" וגם חוויה נפשית של "דעת".

מהי החוויה הזאת? ומדוע ברוב הסביבות אנו לא זוכרים שהיא אפשרית? מה קרה? מה היה טוב בה? מה נעלם? למה זה נעלם?

<sup>4</sup> בדיעבד הסתבר לי שהשיח "תבטיה הרדופית" (thevetia peruviana), הוא צמח רעיל מאוד הגורם הזיות ועשוי לגרום לתופעות כגון הקאות, חולשה, ובהרעלה קשה גם דום לב.

בחרתי להתחיל את העבודה בסיפור קצר זה, שכן יש בו מאפיינים חשובים לאיפיון חווית הטוב בטבע, ולסביבות המעוררות אותה:

זהו תיאור של זיכרון ילדות המתרחש בסביבה המיידית של הילד. משתתפים בו ילד, מבנה, שיח, שביל, ו"העולם שמעבר לפינה", כולם אלמנטים בעולם הבנוי המקיף אותנו, ולפחות שניים מהם (עפ"י ההגדרות המקובלות) הם יצורים חיים. השיח הוא "מוזר", ז"א אינו שייך לנוף הצומח המוכר, או אלה הנתפשים כ"שייכים" למקום. ואכן, התבטיה ההרדופית היא צמח זר לסביבה, שאינו "טבעי" במובן שאינה בת בית במזרח התיכון.

החוויה שעוברת על הילד זכורה כחווית "טוב", אהובה, נכונה ונחוצה, אך היא אינה רק "נעימה". יש בה עושר של רבדים הכוללים גם משהו הדומה לפחד, ועם זאת היא נתפשת כמשהו אחד, שלם ומהותי.

ניתן לזהות בסיפור את שלושת המרכיבים של "חוויה, טוב, וטבע", אך במובנים השונים מהמקובל. ה"טבע" אינו טבעי, ו"הטוב" אינו רק נעים. ודווקא בשל כך בחרתי לפתוח בה, שכן נדמה לי שחוויה זו מקפלת בתוכה את מהות השאלה שברצוני לחקור, והיא תשמש לי כעוגן בהמשך. הנחת היסוד שלי בעבודה זו היא ש"חווית טוב שאנשים מרגישים בחיק הטבעי", עשויה להתרחש בנסיבות שונות, שעל פי המקובלות לא יענו על ההגדרה של "טבע" או של "טוב" ועם זאת היא מיטיבה באופן עמוק, ומתקיימים בה כמה מרכיבים בסיסיים אותם נבחן בהמשך.

### 1.1.2 מובהקות התחושה של "הטוב בטבע"

מאז התחלתי להתעניין בנושא, שאלתי אנשים רבים על חווית הטוב שלהם בסביבה, והתרשמתי כי מרבית האנשים מכירים את ההרגשה, שיש לה מאפיינים דומים, שאחד מהם הוא הקושי לתאר אותה.<sup>5</sup> הבחירה בחקר "תחושת הטוב שבטבע" היא משום המובהקות שבה, אך חשוב לציין שאינני מניח שהתופעה היא ייחודית לסביבות טבעיות, אלא רק שהיא יותר נפוצה בהן.<sup>6</sup>

כחוקר ואדריכל נוף שעיסוקו הוא תכנון סביבות מיטיבות עבור בני אדם, אני חש חובה לברר מה הוא אותו "הדבר המיטיב" שבסביבות שונות? שאלה זו ניתנת לבחינה מפרספקטיבות שונות ועשויה להוביל להסברים שונים של חקר הטוב: פילוסופיים, מוסריים, פסיכולוגיים וכו'.

### 1.1.3 הנחת האוניברסליות

אותם מאפיינים דומים מרמזים שיש בחוויה זו יסוד אוניברסלי.<sup>7</sup> מאפיינים כגון תיאור תחושת התרחבות בבית החזה, תחושה של קלות או הקלה, עיוות בתחושת הזמן, וכן תחושה הנמשכת אל מעבר לזמן התרחשות החוויה עצמה; אנשים מדווחים על סוג של "הזנה" או "רוויה" שנשארת איתם שבועות (Hartig 1991; Referenced in Kaplan 1995) ולעיתים מלווה אותם שנים לאחר חוויה של טוב בטבע (Schroeder 2007b).

<sup>5</sup> כמעט כל אדם ששאלתי או ששוחתי עימו (למעט אחד), הכיר את החוויה והתקשה לתאר אותה, אך לא מצאתי סימוכין חד משמעי להצהרה "כמעט כל אדם" אם כי חוקרים רבים מדברים על אי התלות התרבותית של התופעה. לפיכך אמירה זו מבוססת על התרשמות אישית משיחות עם עשרות אנשים.

<sup>6</sup> הרברט שרדר, אחד מחוקרי החוויה המיטיבית בטבע כותב: "The experience of things as they should be was often associated with undisturbed, non-human nature, but in some cases human influence was seen as harmonizing with the natural order in such a way that human presence enhanced rather than intruded on nature (Schroeder 2007b p. 299)

<sup>7</sup> אוניברסלי בכך שזוהי חוויה משותפת לכלל בני האדם כמו תחושות "רעב" או "שובע", ולא תלויות תרבות ונסיבות כמו תחושות הגעגוע והסיפוק שב"לימוד גמרא", שמאפיינת רק את מי שעוסקים בכך והיא תלויה תרבות במובהק.

במחקר זה אני יוצא מנקודת ההנחה ש :

המיטיביות של טבע היא אוניברסלית, דהיינו קשר מידתי עם טבע הוא בעל פוטנציאל להיטיב עם כל אדם, הן ברמה האפקטיבית והן ברמה הבריאותית.

יש קשר בין איכות החוויה של "היות בטבע" למיטיביות.

לחוויה של "היות בטבע" יש מאפיינים אוניברסליים (בדומה לחווית ה"זרימה" של צ'יקסנטמיהיי).<sup>8</sup>

#### 1.1.4 אבדן הקשר לחווית הטוב בטבע

במהלך ההיסטוריה עסקו הוגים רבים בשאלות הנוגעות לאופיו של הטבע, מהות הטוב, ומשמעות החוויה, אך רק בודדים התענינו בשאלה המכילה את כל שלושת המושגים בהתייחסותם ההדדית זה לזה. בשנים האחרונות, עקב תחושת הבהילות והאבדן הקשורה להרס הסביבתי המתמשך בעולם המקיף אותנו (Wilson 2006), קיבל העיסוק בחווית הטוב שבטבע תנופה משמעותית, וניכרת התפתחות אקספוננציאלית במספר המחקרים והמאמרים שנעשים בתחום זה מהיבטיו השונים (Delle Fave 2013, Capra 2002).

מיכאל פייל מנסח בחריפות את השלכות אבדן הקשר לחוויה של הטבע:

*"I believe that one of the greatest causes of the ecological crisis is the state of personal alienation from nature in which many people live. We lack a widespread sense of intimacy with the living world.... The extinction of experience is not just about losing the personal benefits of the natural high. It also implies a cycle of disaffection that can have disastrous consequences. ...So it goes, on and on, the extinction of experience sucking the life from the land, the intimacy from our connection...."* (Pyle 1993)

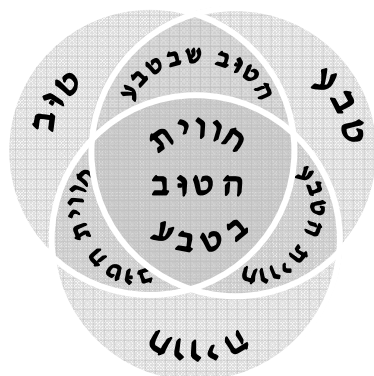
פטריסיה הסבאך ופיטר קאהן מסכמים זאת בהקדמה לספרם "אקופסיכולוגיה": "אנו זקוקים לטבע ל well-being הנפשי שלנו, מאז ומתמיד. גופנו ונפשנו התפתחו מתוך אינטראקציה עם העולם הטבעי אשר תמך והתנגד לנוכחותנו שני תהליכים אלה עיצבו והתוו את המשמעות של שגשוג בני אדם בעולם. אלא שרובנו שכחנו זאת. שכחה זו, וכתוצאה ממנה הניתוק המתמשך מהטבע שאנו שרויים בו, מובילים להרס הולך וגדל של סביבות שלמות שאיננו רואים עצמנו עוד כחלק מהן. וככל שאנו הורסים יותר, כך אנו מרגישים פחות את חשיבות הטבע לנפש האדם" (Kahn & Hasbach 2012 p.1, תרגום שלי). ובגלל שערכים חוויתיים הינם כה קשים לביטוי, גם במערכות קבלת החלטות סביבתיות, יש עדיפות מובהקת לערכים הניתנים לכימות ומדידה (Schroeder 2012 p.138).

השתרשות ראיית האדם כנפרד מהטבע הביאה לנתק פילוסופי, קוגניטיבי וחוויתי של היות חלק מעולם החיים. עבודה זו יוצאת מנקודת ההנחה הפוסט-הומניסטית שהאדם הוא *קודם כל יצור חי*, ולפיכך אנו חולקים מבנים בסיסיים עם היצורים החיים האחרים, הנחוצים להבנתנו את עצמנו ואת תהליכי חיינו. הנחת היסוד שלי כחוקר היא שחווית הטוב בטבע היא משהו לא-מילולי, ולפיכך שייך יותר להיותנו יצורים חיים מאשר להיותנו בני אדם (להנחה זו עשויות להיות השלכות מרחיקות לכת בהבנתנו את מהות חווית החיים האפשרית של יצורים אחרים, אך לא זו מטרת המחקר). בדיון המסכם ניעזר בדוגמאות מעולם החי כדי להבין כיצד נוצרת משמעות בחוויה האנושית. אך ראשית עלינו לבסס שפה משותפת לדיון בתופעה.

<sup>8</sup> ראו הרחבה על זרימה בחלק 2.2.1.7

**1.1.5 מושגים**

כמבוא למחקר בשאלה המשולבת של מהות "חוויית הטוב שבטבע", אסקור בקצרה את הדיסציפלינות והתיאוריות המרכזיות העוסקות בשילובי הביניים: "הטוב שבטבע", "חוויית הטוב", "חוויית הטבע", וכן במחקרים ותיאוריות ספציפיים ל"חוויית הטוב שבטבע". החלוקה להלן שרירותית מעט, וההסברים נוטים לגלוש בין הקטגוריות, אך היא מסייעת להבנה:



איור 1 - טבע, טוב, חוויה

Figure 1- Goodness, Experience, Nature

**הטוב שבטבע** - באתולוגיה, בסוציוביולוגיה, באקולוגיה, באפידמיולוגיה, וקצת בפילוסופיה סביבתית.

**חוויית הטוב** - (חקר האושר או ההרגשה המיטבית) בפילוסופיה, בנוירולוגיה ובפסיכולוגיה.

**חוויית הטבע** - בעיקר באקופסיכולוגיה ובפנומנולוגיה

אך טרם נצלול להבהרת צירופי המושגים עלינו להבהיר בקצרה את מושגי היסוד: טבע, טוב, וחוויה, ואופן השימוש בהם בעבודה זו:<sup>9</sup>

**1.2 טבע, טוב, חוויה**

**1.2.1 טבע<sup>10</sup>**

בספרות המחקרית באנגלית בתחומים מגוונים כגון פסיכולוגיה סביבתית, אקו-פסיכולוגיה, הגות סביבתית, שימור, בריאות הגוף, בריאות הנפש, ונופש, נעשה שימוש מתחלף בביטויים Nature ו Wilderness. ניכר שזוהי משרעת החלה על סביבות בקני מידה שונים: מעץ בודד הגדל בחצר מוזנחת (Pyle 1993), דרך חורשה קטנה בחצר בית חולים (Ulrich 1984), ועד מרחבי פרא ונופי קדומים (Turner 1996). מאחר שבעברית לשני המושגים משמעויות שונות מאוד: Nature מתורגם כ"טבע, אופי, ומהות", בעוד ש wilderness מתורגם כ"מדבר, שממה, ושימון", נדרש דיוק בתרגום והתייחסות לכוונה הגלומה בשילוב של nature/wilderness. שורש המילה Nature באנגלית הוא מלטינית: Naesi - להוולד, והיא מתארת סוג של מקום, כת, ותכונה של דברים:

*The physical world and everything in it (such as plants, animals, mountains, oceans, stars, etc.) that is not made by people*

<sup>9</sup> במהלך עבודה זו אשתמש הן בביטוי "חוויה" והן בביטוי "תחושה" כדי לתאר את "הטוב-שבטבע". השימוש בביטוי תחושה, יתאר חוויה שהיא יותר קונקרטי, חושנית, ואו רגשית. הביטוי חוויה יתיחס למימד רחב יותר הכולל גם מחשבות, תובנות, ארועים שמחוץ לעצמי, ומשמעות.

<sup>10</sup> ההגדרה של "מהו טבע" היא שאלה רחבה מכדי לעסוק בה במסגרת עבודה זו, ולכן אסתפק בכמה נגיעות במשמעות הטבע מנקודת הראות של החוויה (Experience).

*The natural forces that control what happens in the world*

*The way that a person or animal behaves : the character or personality of a person or animal.*  
(Merriam-Webster Dictionary)

כמקום, הטבע הוא כל מקום ודבר בעולם שצורתו ומאפייניו נוצרו ללא התערבות אדם. ככת, הטבע הוא מכלול הכוחות הפיזיקליים השולטים בעולם. כתכונה, טבע מתייחס לאופיים והתנהגותם של בני אדם ויצורים חיים. ("טבע הדבר" מתייחס להתנהגות או תופעה שאינה דורשת מאמץ, אלא היא "נוצרת מאליה" כי זה טבעה). Wilderness באנגלית מציינת מצב זמני החל על מקום ביחס לבני אדם:

*A tract or region uncultivated and uninhabited by human beings*

*An area essentially undisturbed by human activity together with its naturally developed life community*

*An empty or pathless area or region*  
(Merriam-Webster Dictionary)

כדי להמנע מהדימוי השלילי של "ישימון" ו"שממה" בתרגום wilderness אשתמש בביטוי "בר": שם התואר בר הוא גם מילה נרדפת ל: "טְהוֹר, נְקִי, צְרוּף, זָד, צַח", וגם ל"פְּרָאִי, פְּרוּעַ, רוֹתֵחַ". שם העצם בר הוא מילה נרדפת ל"חוץ וחיצוניות". ובהשאלה: שטח או איזור טבעי שלא הופר (או טופח) ע"י בני אדם, הכולל את חברת החיים הטבעית שלו. פטריסיה הסבך מתארת את האיכויות של "בר" כ:

*"wildness in the natural world often involves what is big, untamed, unmanaged, not encompassed, self organizing, and unencumbered and unmediated by technological artifice"*  
(Hasbach 2012 p.124).

ג'ורג' ברנס מוסיף תנאי, (שבראיה אאודימונית ניתן לחלוק עליו) שעל סביבות אלה להיות לא מאיימות, ובעלות ערך אסתטי או רגשי חיובי (Burns 205 p.417).<sup>11</sup>

פישר מגדיר טבע כ"זרימה של תהליכים מורכבים הנשזרים זה לתוך זה" (Fisher 2002, referenced in Harris 2013 p.334). במלים שלי טבע הוא כל סביבה שניכרים בה תהליכי השתנות מורכבים הנובעים מאינטראקציה רציפה בין חלקיה (על כך ארחיב בהמשך). בינתיים לפיכך נשתמש בביטוי "טבע" כמתאר את המשרעת הרחבה ביותר: מנוף קדומים בראשיתו, ועד מפגש עם תופעה קטנה כרשת של קורי עכביש בין שני עלים. המיוחד והמאחד את הסביבות בקני המידה השונים האלו הוא:

- היותן סביבות "חוץ", אשר אינן תלויות באדם לקיומן, או להתערבות אדם כדי להמשיך להתקיים (Wilson 2006 p15).

<sup>11</sup> ראו הרחבה על אאודימוניה בחלק 2.2.1.4



- בכל הסוגים של טבע חייב להתקיים יסוד מסוים של "בר"; דהיינו משהו שהוא בלתי נשלט ובלתי מכוון ע"י אדם, המבטא את האינטראקציות המורכבות של כוחות הטבע והחיים אלה על אלו.
- היותן לא מאיימות במידה.
- חוויה קיומית הנחווית בעולם ה"פנימי" במפגש איתן.<sup>12</sup>

### 1.2.2 טוב - בפילוסופיה הקדומה והמודרנית

שאלת האושר, ומה גורם לאדם להיות מאושר היא שאלה עתיקה אשר מהווה ציר מרכזי בהגות המערב והמזרח מאז ומתמיד. ביוון העתיקה הסכימו ביניהם הפילוסופים שהאושר הוא מטרת החיים הראויים (אם כי היו מחלוקות לגבי מהות האושר והדרכים להשיגו), באותו זמן בערך במזרח, התפתחו הבודהיזם, הטאואיזם והקונפוציוניזם שגם הם ראו באושר ובדרכים להשיגו את מטרת החיים (Shinzen Young).<sup>13</sup> למרות שפילוסופים שונים נתנו תשובות שונות לשאלת אופיו ומקורו של האושר, קיימת הסכמה כללית כי האושר הוא מרכיב חיוני בהוויתו של אדם, וכן כי חווית האושר היא התחושה המלווה את הטוב ואת החיים הנכונים (צימרמן 2010).

תופעת הטוב שבו עוסק מחקר זה מכונה "מיטביות" (Well-being), והיא מתוארת באופנים שונים בהתאם לפרספקטיבות השונות מהם נבחר להתבונן בה. הפילוסופים מכנים אותה "אושר", הרופאים "בריאות", הפסיכולוגים "רווחה נפשית", והאסתטיקנים "הרמוניה".

הנחת המחקר היא שלמרות שמותיה הרבים ותיאורייה השונים, מדובר בתופעה אחת, קוהרנטית ואוניברסלית. הטוב הוא החוויה הנלווית לאושר והיא נפרטת למימדים שונים כגון: הנאה, שמחה, רוגע, נחת, סיפוק, התרגשות, נדיבות, הדדיות, שותפות, בריאות, זרימה, ויכולת.

### 1.2.3 חוויה - הקשר שבין חישה ויצירת משמעות

מבין שלושת המושגים (חוויה, חישה ומשמעות), חוויה הוא המושג הנגיש ביותר להבנה אינטואיטיבית, והקשה ביותר לתיאור. בעבודה זו אתיחס ל"חוויה" (Experience) כשילוב בין "חישה" (Perception) ו"משמעות" (Meaning) אשר נוצרת בהתודעות לעולם. דוגמה טובה היא התפישה החזותית:

"לכאורה מדובר בעניין לחוקרים מתחומי הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה, אך לא כך היא. התפיסה החזותית היא עניין פילוסופי, ממש, קיומי הרבה לפני שהיא עניין טכני. הפוזיטיביזם הלוגי שניסה להשתית את המדע על נתוני החושים אמנם אינו כבר באופנה, אך משהו ממנו נמצא עדיין בכל אדם... הראייה [וכל חוויה] היא סוג של תקשורת, דבר מה הקורה בין הרואה לנראה, וממילא שייכת לעולם הזיקה, לאופן שבו מתייחס היצור החי אל העולם, וזה אליו".<sup>14</sup> (לסרי 2008 עמ' 10).

<sup>12</sup> אחת מההשערות של עבודה זו היא שלחוויה הקיומית של היות בטבע יסודות משותפים בקרב בני אדם, (ואולי יצורים חיים בכלל), כגון חווית ה"פלאיי" (Awe). מטרת העבודה היא לשפוך מעט אור על התופעה.

<sup>13</sup> שינזן יאנג טוען שסיידהארטה גאוטמה שקיאמוני, הידוע כבודהה, היה המדען הראשון ב"מדע השמחה". דרך החקירה של שקיאמוני, והמסקנות שהגיע אליהן, הקדימו את זמןן בכ-2,500 שנה. (מתוך שיחת דהרמה עם שינזן יאנג, עין דור, 2013)

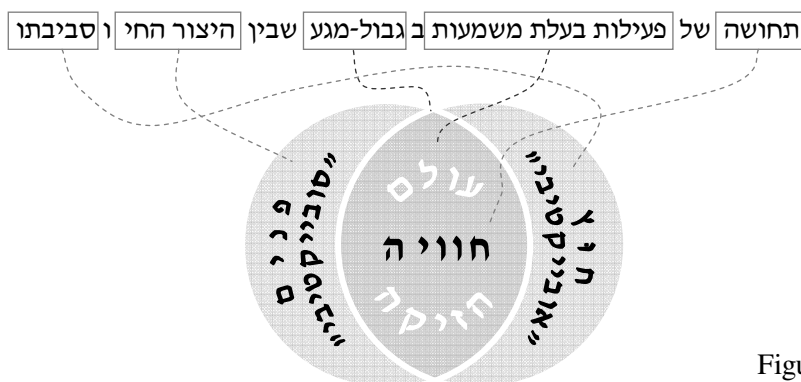
<sup>14</sup> דן לסרי מביא דוגמה שמן הראוי להביאה כלשונה: "בפגיעה המוחית המכונה בלינד-סייט (blindsight): יש אנשים אשר עקב פגיעה באזור החזותי של קליפת מוחם, חדלו לראות בחלקים שונים של שדה הראייה שלהם. והנה, למרות עוררונם המוכח, בדיקות מעבדה שונות מצביעות על כך שבכל זאת הם קולטים גירויים חזותיים ומגיבים עליהם. מוחם רואה, אבל הכרתם אינה רואה. האינפורמציה מגיעה והם יכולים להשתמש בה לצרכים שונים (באופן לא מודע), אבל הם אינם חווים את ראייתם, הם אינם רואים לא אדם ולא כחול, אבל המידע על הכחול או האדום מגיע אליהם" (לסרי 2008 עמ' 12).

בפרק 2 נרחיב מושג זה במסגרת הדיון בפנומנולוגיה, הענף הפילוסופי העוסק בחקר החוויה של היות בעולם. אך כדי להבין את המהפך הפנומנולוגי, יש להבין תחילה את הפרדיגמה השלטת במטאפיזיקה המודרנית. מאז רנה דקארט הנחשב לאבי הפילוסופיה המודרנית, החלוקה האפיסטמולוגית של העולם ל"חיצוני" (עולם החומר והתופעות שאינן תלויות תודעה) ו"פנימי" (עולם הנפש, התפישה, והמשמעות) התקבלה כאחת מאושיות החשיבה של התרבות המערבית, ואיתה גם "הבעיה הפסיכופיזית" שהפילוסופיה המודרנית התקשתה כל כך להתמודד איתה. התפישה הדואליסטית רואה בכל אחד מהעולמות, ה"חיצוני" ו"הפנימי", קיום עצמאי, ובהתאם לצד המתרס שאיתו מזדהה ההוגה, הואהיא מניחים עליונות של אחד מהם.<sup>15</sup>

גלילאו גלילאי, אבי המדע המודרני, הגדיר כ"ממשי" רק את הניתן למדידה כגון גודל ומסה, ויחס ממשות משנית לאיכויות ה"רכות יותר" כגון צבע וטקסטורה (Fisher 2012 p.90). בכך השית את הבסיס למדע המודרני ולהנחת היסוד הטמונה בו שהעולם ה"פנימי" הוא תוצר של העולם החיצוני. מתוך הנחה זו, פורצת דרך ככל שהיתה בזמנה, (וייתכן שלדאבון ליבו של גלילאו, לו ידע לאן התפתחה התאוריה הפוזיטיביסטית אחריו) השתמע שכל עולם התפישה והמשמעות הוא תוצר לוואי של אינטראקציות פיזיקליות בין רכיבים נטולי חיים. דואליזם א-סימטרי זה לפיו העולם ה"פנימי" הוא תוצר של העולם ה"חיצוני" מייצג גם היום את הזרם המרכזי במדע. התפישה של מרבית האנשים בעלי רקע מדעי כיום היא שהעולם עשוי אובייקטים הממוקמים במרחב החלל-זמן, אותם אנו תופשים באופן בלתי ישיר באמצעות דימויים במוחנו. גישה זו מניחה קיום פער בין הסובייקט והאובייקט לפיו החוויה והמשמעות של הקיום האנושי הינם מוגבלים לפעילות הנירונית שבתוך הגולגולת, והעולם החיצוני עשוי אובייקטים נטולי משמעות (Schroeder 2007b p.300).

אך בבואנו לדון ב"חוויה", מסתבר שזו "נופלת" בין שני הכסאות ו"אנו יודעים עליה בעצם מעט מאוד" (הררי 2015 עמ' 414), שכן בניגוד לחשיבה המקובלת, חוויה אינה רק משהו המתקיים ב"נפש" אלא היא תמיד כרוכה גם ב"פעולה בעולם". נסתפק לעת עתה בהגדרתו של פישר (Fisher) את החוויה כ: "תחושה של פעילות בעלת משמעות בגבול-מגע שבין היצור החי וסביבתו".<sup>16</sup> בפרקים הבאים ננסה להבין מושגים אלה, את קשרי הגומלין ביניהם, ומדוע הם נחוצים להבנת חווית הטוב בטבע.

*"Experience is the sensing of meaningful or formative activity at the contact boundary between organism and environment"* (Fisher 2012 p.93)



איור 2 - חוויה כעולם הזיקה  
Figure 2 - Experience as Lifeworld

<sup>15</sup> הדת, המוסר, האמנות וכל ה Liberal Arts, מייצגים את העמדה ה"פנימית". לעומתם הפיזיקה, הביולוגיה ושאר המדעים האמפיריים, מייצגים את העמדה ה"חיצונית".

<sup>16</sup> גבול-מגע - תרגום של הביטוי Contact Boundary. גבול המגע הוא סוג של סף, ראו הרחבה בחלק 5.2.1.1.

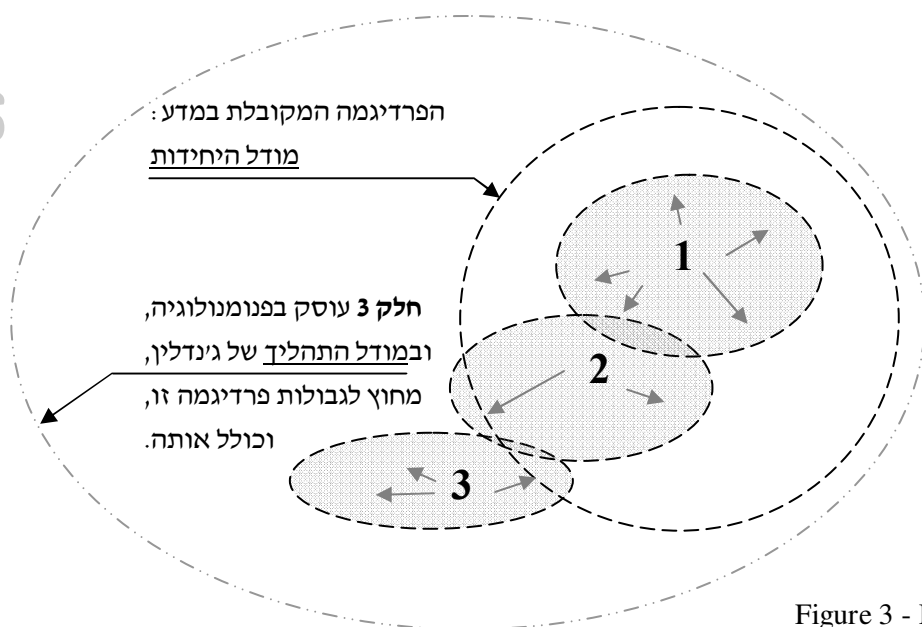
## פרק 2: רקע: שדות ידע ומודלים תיאורטיים

בפרק זה נעסוק בכמה מהתאוריות והמודלים המשמשים להגדרת התופעה. כפי שנראה בהמשך, מרבית ההסברים מתבססים על המודל הדואליסטי, שלדעת כותב שורות אלה אינו מספיק כדי להסבירה. אך לכך נגיע בהמשך. תחילה עלינו להתוודע לצורות השיח הקיים בנושא במסגרת הפרדיגמה המקובלת, ולמקצת ההשגות אודותיהם. החלוקות שזכרו לעיל "נפש", "גוף" ו"עולם הזיקה" חופפות במידת מה לחלוקות הנגזרות מ"צריפת" משמעויות נבדלות מצירופי מילות שאלת המחקר:

בחלק 2.1 **הטוב שבטבע** - נעסוק בעיקר בהסברים מנקודת המבט של מדעי הטבע: דהיינו תאוריות ודיסציפלינות החוקרות את העולם כגוף חומרי חיצוני ואובייקטיבי.

בחלק 2.2 **חווית הטוב** - נבחן תיאוריות ודיסציפלינות החוקרות את המימד הפנימי והסובייקטיבי של העולם (נפש).

בחלק 2.3 **חווית הטבע** - נדון בתאוריות ודיסציפלינות העוסקות במימד ההשתתפותי של העולם (עולם הזיקה \ נון-דואליות).



**חלק 1** הוא במרכז הפרדיגמה, והלך להרבה כיוונים: "מה אנשים אמרו ועשו עם השאלה הזו?"

**חלק 2** יותר קרוב לקצה של הפרדיגמה: בעיקר במחקרים בפסיכולוגיה בהם התובנות המקובלות מתחילות להתפרק כשמתבוננים בתופעת הטוב.

איור 3 - שדות ידע ופרדיגמות

Figure 3 - Knowledge fields and Paradigms



### 2.1 הטוב שבטבע \ הסברים פוזיטיביסטיים

מחקרים בביולוגיה, בסוציוביולוגיה, באתולוגיה, באפידמיולוגיה, באקולוגיה ובנירולוגיה.

#### 2.1.1 אוניברסליות

זיהוי הקשר האנושי לטבע כאוניברסלי, דהיינו ללא תלות במין, גיל, תרבות ומשתנים אחרים, אינו חדש במדע. (Appleton 1996; Kellert and Wilson 1993; Nesse and Williams 1996; Prigram 1993; referenced in Burns 2005). מרבית המחקרים מצביעים על אוניברסליות ואי תלות תרבותית הן בערך האסתטי שאנשים מייחסים לסביבה הטבעית, והן בתרומת החשיפה לטבע לפרמטרים שונים של בריאות (McAndrew et al. 1994; Purcell et al. 1994; referenced in Burns 2005 p. 417; Fredrickson 2000; referenced in Burns 2005 p. 417).

אוניברסליות זו עולה בקנה אחד עם התפישה האובייקטיבית המאפיינת את המודלים הביולוגיים והסוציוביולוגיים, המחפשים את המשותף לבני האדם בפיזיולוגיה ותורשה משותפים. חלקו העיקרי של פרק זה יעסוק בהיבטים אלה של התופעה.

## 2.1.2 ביולוגיה

### 2.1.2.1 תאוריות אבולוציוניות וסוציוביולוגיות

במשפט קצר וקולע תימצתה הפילוסופית מרי מידגלי (Mary Midgely) את הנחת היסוד של הסוציוביולוגיה:

*"We [humans] are not just rather like animals, we are animals"*

Midgely, M. 1979 p.xxvii

בהמשך נראה שלתובנה זו יש גם השלכות אחרות, מרחיקות לכת הרבה יותר, אך ראשית, לסוציוביולוגיה: חוקרים רבים סבורים שהנטייה להגיב באופן חיובי לסביבות טבעיות מובנה בנו באופן גנטי (Appleton 1996; Burns 2005), ותפישה זו, של האדם כיצור חי הכפוף לחוקי האבולוציה ככל יתר היצורים, באה לידי ביטוי במיוחד בסוציוביולוגיה. נסי (Nesse) טוען שמבחינה אבולוציונית המין האנושי טרם עבר אדפטציה לסביבה הטכנולוגית. אי-התאמה זה חל בכל המימדים: הפיזיים, הנוירולוגיים, הפסיכולוגיים, והרגשיים. נסי ממחיש את טענתו בדוגמה הבאה: אם נייחס לכל דור משך חיים של כ-25 שנה, אזי עברו כ-100,000 דורות מראשית עידן הציידים לקטים, זמן סביר להסתגלות למעבר מהעצים לסוואנה. לעומת זאת מראשית המהפכה החקלאית עברו רק כ-500 דורות, זמן מועט ביותר מבחינה אבולוציונית להסתגל למציאות האורבנית, ומתחילת עידן האנרגיה הגבוהה (מהמהפכה התעשייתית) עברו רק 8 דורות, והעידן הנוכחי של טכנולוגיה גבוהה (תקשורת ומחשבים) נמשך רק דור או שניים, הרף עיין במונחים אבולוציוניים (Nesse, referenced in Burns 2005 p.407).<sup>17</sup>

### 2.1.2.2 תאוריית הליקוט והמסתור Prospect and Refuge theory

גיי אפלטון (Jay Appleton), גיאוגרף עם חיבה לציורי נוף פיקטורסקיים, פיתח את תאוריית "הליקוט והמסתור", (Appleton 1975) שהפכה לאחת התאוריות המקובלות ביותר בתחום העדפות נוף.<sup>18</sup> אפלטון מסיק, מתוך ניתוח תמונות נוף על בסיס הפילוסופיה הפרגמטיסטית (Pragmatist) של דואי (Dewey) והתאוריות האתולוגיות של קונרד לורנץ (Lorenz), שהיפה והטוב בעינינו אינו כזה בשל ערכיו הצורניים, אלא משום ערכיו הפונקציונליים. ערכים אלה הם הערכים ששירתו את אבות אבותינו הציידים-לקטים, שהיו צריכים מחד מקומות מתאימים לליקוט מזון (Prospect), ומאידך, מקומות מסתור (refuge) מפני אויבים כגון חיות טרף, ומפני איתני הטבע - גשם, שמש קור וחום. לפי תאוריה זו, ההעדפה של מקומות גבוהים ונסתרים הצופים על הנוף אך אינם נצפים, מספקת את תנאי ההגנה האידיאליים, ולכן הם אהובים ונתפשים כ"יפים" ו"טובים" (Thompson, 2009). תאוריה זו מעגנת את ההעדפה האסתטית בתפישה האבולוציונית של התפתחות האדם. עם זאת טענת ההדרגתיות מציפה את האפשרות שחווית היופי וזיקתו לטוב אינן נחלתו הבלעדית של האדם, אלא עליה להתקיים בצורה זו או אחרת גם בקרב בעלי

<sup>17</sup> יובל נח הררי מציג תפישה דומה בספרו "קיצור תולדות האנושות" (הררי 2011).

<sup>18</sup> תימפסון טוען שאדריכלי נוף מחבבים תאוריה זו מאחר שמצאו בה הסבר טוב לאינטואיציות האסתטיות שלהם (Thompson 2009 p.64).

חיים, בדרגות התפתחות שונות. (באופן משעשע, דווקא ממצאים התומכים בהעדפות אסתטיות בקרב בעלי חיים<sup>19</sup>, מערערים על הנחת היסוד בדבר הפונקציונליות של העדפות נוף).

### 2.1.2.3 השערת הסוואנה The Savannah Hypothesis

בהמשך לאפלטון, העלה האורניתולוג גורדון אוריאנס (Gordon Orians), את ההשערה שהעדפות הנוף בקרב בני אדם מחזקות את תאוריית "מוצאנו מאפריקה" (Out of Africa Theory, Orians 1986). אוריאנס התבסס על היפותיזת הסוואנה, המייחסת את התפתחות המין האנושי למעבר ההדרגתי מחיי לקטים ביער, לחיי ציידים בסוואנה,<sup>20</sup> ומצביע על כך שאותם נופים הנתפשים כימים ביותר (לפחות במסורת הגן האנגלי): נוף גבעות רכות מכוסות עשב, מנוקדות בעצים ומקווי מים, עולה בקנה אחד עם מראה הסוואנה ממנה באנו. אדוארד ווילסון (Edward Wilson) כותב:

*"Every animal species selects a habitat in which it's members gain a favorable mix of security and food. For most of deep history, human beings lived in tropical and subtropical savannah in east africa, open country sprinkled with streams and lakes, trees and copses. In similar topography, modern people choose their residences and design their parks and gardens, if given free choice".* (Wilson 2001)

אדריכל ותאורטיקן הנוף ג'פרי ג'ליקו (Geoffrey Jellicoe) אימץ השערה זו ושילב אותה בתאוריית האסתטיקה של הנוף שלו, לפיה זהו המקור לאחת משכבות היופי המובנות בתודעתנו.<sup>21</sup> לשכבה זו הוא קורה "הצייד" ומבחין אותה משכבה מוקדמת יותר אותה הוא מכנה "איש היער" המסבירה לדעתו את אהבתנו לצמחים, ושכבת "החקלאי" המסבירה את אהבתנו למאפיינים חקלאיים כגון אחידות, סדר ונופים גיאומטריים (Thompson 2009).

### 2.1.2.4 השערת קוף המים Aquatic Ape Hypothesis

גם תאוריית קוף המים של מקס ווסטנהופר ואליסטר הרדי (Max Westenhöfer, Alister Hardy), התולה את התפתחות המין האנושי והמעבר מהעצים ליבשה בשלב ביניים של מעבר לסביבות מימיות, נעזרת בטיעונים של העדפות נוף. מורגן (Elaine Morgan) טוענת שההעדפה חוצת-התרבויות (Cross cultural preference) הנפוצה של אתרי נופש בסביבות חופים ומקוי מים נובעת מתחושת הבטחון שנופים אלה מעניקים לנו, ומקורה בשלב אבולוציוני זה. למרות היות תאוריה זו שנויה במחלוקת בקרב הסוציוביולוגיים (Thompson 2009), הבאתי אותה כאן בעיקר כדי להדגים כיצד תאוריות אלה נעזרות בתובנות ודימויים אסתטיים כדי לחזק את טיעוניהן. אך מהלך זה הוא גם חולשתן, שכן אחת הטענות כנגדן היא שהן מבוססות על הכללות שלא ניתן לאמתן באופן אמפירי.<sup>22</sup>

<sup>19</sup> למשל מחקר שנעשה על העדפות צבעי מקור בפרושי זברה, מצביע על העדפות אסתטיות ללא קורלציה פונקציונלית ישירה. (Burley & Coppersmith 1987)

<sup>20</sup> הליכה זקופה, על שתי רגליים, מוח גדול יותר, איבוד שיער הגוף וכו'

<sup>21</sup> Guelph lectures in Landscape Design 1983; referenced in Thompson 2009

<sup>22</sup> ביקורת זו, שלא נתן לבחון העדפות נוף כלליות באופן אמפירי, עומדת כעת במבחן, עם היישום של טכנולוגיות חדשות כ Crowd Sourcing. כמו למשל מחקרי SWB של קבוצת Mappiness, ראו פירוט בחלק ג'. 2.2.1.2.

למרות היותן מעוגנות במושגים מהביולוגיה, כל התאוריות לעיל הן אנתרופוצנטריות במהותן, שכן הן מניחות במובלע או בגלוי שההנאה מהטבע היא ענין אנושי.

### 2.1.2.5 תאוריית הביופיליה Biophilia Theory

אדוארד וילסון (Edward Wilson) חוקר נמלים וחוקרים חברתיים אחרים וסופר מוכשר בעל נפש פיוטית, מציג בספרו "ביופיליה" את הרעיון המאחד כי המשיכה לטבע ולבעלי חיים התפתח בבני האדם בתהליך משוב ביו-תרבותי בעולם ביו-צנטרי. תאוריה זו היא מכלילה יותר מהתאוריות האנתרופוצנטריות בכך שהיא מתייחסת לכלל הרצף האבולוציוני. לפי וילסון, חושינו התפתחו להגיב באופן מיטבי עם הסביבה-החיה ובתהליך משוב אבולוציוני התפתח דפוס-תכונה אותו הוא מכנה "משיכה טבעית של בני האדם לתהליכי חיים" (Wilson 1984).<sup>23</sup> לפי תאוריה זו, העולה בקנה אחד עם ההבנה האבולוציונית של מדעי החיים, עצם היותנו יצורים חיים המותאמים לסביבתם, מחייב התפתחות הן של החושים והן של מנגנוני התגובה לגירויים בהתאמה לסביבות אלה.

אחד האישושים האמפיריים להנחה זו בא דווקא ממחקר הרגשות השליליים (ביופוביה) הטבועים בבני אדם, כגון פחד מנחשים או רמשים זוחלים, המופיעים בגילאים מסוימים לעיתים ללא קשר לחשיפה או אי חשיפה לגירוי. הממצא האמפירי שבני אדם לא פיתחו פחד דומה מפני סכנות הטמונות בסביבה המודרנית כגון חציית כביש, זהירות ממכונה, או מחפצים חדים (Guillone 2000 p.5), מאששת את ההשערה שמדובר בהעדפה שיש לה יסודות אבולוציוניים אשר טרם התפתחו ביחס לסביבה הנוכחית.

גויזן סבורה שלהשערת הביופיליה השלכות מרחיקות לכת: בהתחשב בהתאמת החושים שלנו להתקיים כצידים לקטים, לא ניתן להעלות על הדעת שהמנגנונים הביולוגיים הספיקו להסתגל לסביבה המודרנית, ולכן החיים בסביבות מנותקות מהטבע גובים ויגבו מחיר פסיכולוגי כבד, שאנו רק מתחילים לחוש אותו (Gullone 2000). הררי כותב שבהשוואה לחקלאים שבאו אחריהם, הציידים-לקטים הקדומים היו בריאים יותר, גבוהים יותר, והאריכו ימים יותר (הררי 2011 עמ' 59); ואם הבריאות היא עדות לאושר, הרי שהם ככל הנראה, גם היו מאושרים יותר. טענות אלה עולות בקנה אחד עם הממצאים של המחקרים האפידמיולוגיים.

### 2.1.3 הטוב הוא בריא

עד כה עסקנו בעיקר בתאוריות ביולוגיות ספקולטיביות המנסות להסביר מגוון רחב של תופעות הנוגעות להשפעת סביבות טבעיות על האדם באופן דדוקטיבי. תאוריות אלה עשו שימוש רב בהבנה האינטואיטיבית בדבר "יופיו" של הנוף, ותגובתנו המובנית ליופי זה.

במקביל, חוקרים בעלי גישה אינדוקטיבית יותר, ערכו מחקרים אמפיריים על השפעת יפי הנוף (או ייצוגים של נוף), על משתנים ביולוגיים מדידים כגון, לחץ דם, דופק, קצב התאוששות מלחצים שונים, רמות קורטיזול, סריקות פעילות מוחית, וכו'. הנחת היסוד במחקרים אלה, היא שבריאות קשורה בתחושה טובה ולהיפך. לפיכך, אם משהו מיטיב עם הבריאות, ניתן להניח שה Well-Being הכללי השתפר, ואיתו מכלול תחושות, במודע או שלא במודע.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> דפוס-תכונה מתייחס למכלול של ההיבטים הקשורים ותלויים זה בזה, ברמה החושית, המבנית, הגנטית, והתגובתית.

<sup>24</sup> הנחה זו שתיתכן הטבה ב"רווחה הכללית" עולה בקנה אחד עם ההגדרה האודימונית של "רווחה נפשית".

### 2.1.3.1 אולריך

רוג'ר אולריך (Ulrich), התחיל את דרכו כפסיכולוג סביבתי, אך מחקריו פורצי הדרך בתחום השפעת הסביבה הבנויה על הבריאות, סללו את דרכו לקריירה כפרופסור באדריכלות ואדריכלות נוף. אולריך מאמין שהגישה האמפירית טובה לא רק למדע, אלא גם לעיצוב, והוא מרבה להשתמש במושג Evidence Based Design (Marberry 2010). במחקר קלאסי שהתפרסם ב-1984, עקב אולריך אחר חולים בהתאוששות מניתוח שלפוחית השתן. החולים אושפזו באחד משני חדרים בבית חולים: האחד שמחלונו נשקף נוף לקיר לבנים של הבנין הסמוך, והאחר שמחלונו נשקף נוף לקבוצה קטנה של עצים נשירים. קצב ההתאוששות של החולים הושווה לפי פרמטרים שונים של דמיון: כגון גיל, מין, משקל, עישון, וכו'. המחקר הראה שהפציינטים שבחדר עם הנוף לעצים התאוששו מהר יותר, צרכו פחות משככי כאבים, התלוננו פחות, וסבלו מפחות מסיבוכים של אחרי הניתוח. (Ulrich 1984). אולריך נעזר בתאוריית הביולוגיה כדי להסביר את ממצאיו, ומציע ש"ידע מובנה ביולוגית" פועל ביסודן של לפחות שלוש תגובות לסביבות לא מאיימות: ביניהן "התאוששות ממתח" (Stress recovery), ויכולות קוגניטיביות מוגברות (High order Cognitive Functioning) (Guillone 2000).

### 2.1.3.2 מחקרים אפידמיולוגיים<sup>25</sup>

מחקר זה פרץ את הדרך לעשרות מחקרים אמפיריים דומים אשר בוצעו בבתי חולים, קליניקות לרפואת שיניים, ובתי סוהר (Kahn 1999, Heerwagen 1990, Ulrich 1993 referenced in Hasbach 2012), אשר איששו את האבחנה שיש קשר הדוק בין בריאות וקשר מסוג כלשהו לטבע. חשוב לציין שמחקרים רבים הראו שנדרש מעט מאוד טבע כדי ליצור ההשפעה, כפי שהוכיח אולריך בכך שאפילו למראה של עצים מבעד לחלון היתה השפעה ניכרת.<sup>26</sup>

### 2.1.3.3 הפחתת אלימות

אחד המחקרים המעניינים לערך של נוף של עצים נערך בשיכון ציבורי בשיקאגו. חלק מהיחידות הזהות כולן פנו לעבר איזורים מגוננים בעוד היתר פנו לעבר כבישים ושטחים ריקים. חוקרים באוניברסיטת אילינוי בחנו דיירים שנבחרו באופן אקראי רק מדיירי הקומות התחתונות, מהן ניתן לראות את העצים במקרה שהיו בסביבה. דיירים שמחלונותיהם נשקף נוף של עצים הציגו יכולת ריכוז גבוהה יותר, ויכולת משופרת של התמודדות עם קשיי קיום (Kuo, 2011 reported in Frumkin 2012); רמות תוקפנות ואלימות נמוכות באופן משמעותי, הן בתוקפים והן בקורבנות בקרב נשים, וכן רמות נמוכות יותר של דיווח על פשע (Kuo & Sullivan, 2001. reported in Frumkin

---

<sup>25</sup> פרומקין מחלק את המחקר האפידמיולוגי לארבע קטגוריות של סוגי מפגש/מגע (encounter) עם הטבע: מפגש עם בעלי חיים, מפגש עם צמחים, מפגש עם נופים, וחוויות בר (Frumkin 2012). ישנו גוף מחקר אמפירי מבוסס העוסק בהשפעות הבריאותיות של קשר עם בעלי חיים (בבר ומבויתים) (Barker & Wolen, 2008, Heady 2003, Johnson 2010, McCradle, ) ; (McCune, Griffin, & Maholmes 2010, McNicholas et al. 2005, Wells 2007; reported in frumkin 2012) וכמו כן בהשפעות החיוביות של צפייה, מגע עם, וטיפול צמחים (Lewis 1996) כגון הגברת הריכוז (frumkin 2012), הפחתת תוקפנות בבתי סוהר (Nesse 1959, Hunter 1970 reported in Frumkin 2012) ושיפור בבריאות נפשית (Bringslimark, ) (Hartig & Patil 2009; reported in Frumkin 2012).

<sup>26</sup> מאוחר יותר בוצעו עשרות מחקרים שבדקו את ההשפעה של ייצוגים שונים של טבע כגון תמונות, וניכר שגם לייצוגים כאלה יש השפעה חיובית מסוימת.

(2012) ורמות גבוהות יותר של משמעת עצמית במבחני ריכוז ודחיית סיפוקים, בקרב בנות, אך לא בקרב בנים (Taylor, Kuo & Sullivan, 2002. reported in Frumkin 2012).<sup>27</sup>

ממצאים מורכבים אלה, מראים שהתופעה אינה ידועה במלואה, היא קאוונטר-אינטואיטיבית לעיתים, ונדרש עוד מחקר רב רק כדי לתאר אותה ואספקטים שונים שלה.

#### 2.1.3.4 עדות על דרך השליה: ההשלכות של מחסור בטבע

בהסתמך על מחקרים כגון אלה של אולריך ואחרים, "אפשר לומר שבאופן גורף, ניכרת בקרב בני אדם העדפה לנוף טבעי על פני נופים מעשה אדם (דהיינו נוף בנוי)" (Burns 2005), וניכר שגם לחוויה מאוד מצומצמת של טבע, כגון מבט מבעד לחלון (Ulrich 1984), מפגש עם פרח (Burns 2005), או אפילו רק חשיפה לייצוג נוף בתמונה (Ulrich 1981; referenced in Burns 2005) עשויות להיות השפעות מיטיבות מרחיקות לכת.

מחקרים אמפיריים מעין אלה הראו הן קשר ישיר בין מחסור קיצוני של קשר לטבע בסביבות אורבניות או ארכיטקטוניות לבעיות בריאות שונות, והן שבמצבים אלו למצבי חשיפה לטבע יש השפעות חיוביות מדידות. מענין במיוחד לציין שהמצבים מראים זיקה חזקה בין שתי התופעות: בסביבות דלות בטבע גם מגע מינימלי כמבט לעבר נוף של עץ עשוי להביא לשיפור משמעותי במדדים שונים. לדעתי ממצאים אלה מאששים בעיקר את טענתה של גויון בדבר המחיר השלילי של סביבות מלאכותיות (Gullone 2000) אך אין בו די כדי להסביר את הערך המיטיב של סביבות אלה כשלעצמן.

#### 2.1.4 הטוב הוא מגוון

תפישה נוספת של הטוב, למרות שאינה מנוסחת ישירות ככזו, עולה מענף אחר של הביולוגיה, האקולוגיה:

##### 2.1.4.1 אקולוגיה

הגישה הרדוקטיבית בביולוגיה הובילה להתייחסות אל כל יצור כאילו הוא נפרד מסביבתו, או כאילו לאיברים הפנימיים אין קשר עם הסביבה, בעוד שלמעשה כל הגולות הם הרבה יותר עמומים, מורכבים, וביחסי תלות הדדית דינמית. כבר לפני כ-130 שנה, בתגובה למגמות רדוקטיביות אלה, טען הביולוג ארנסט האקל (Ernst Haeckel) שמדע החיים ניתן להבנה רק בקונטקסט של מערכות היחסים של אורגניזמים עם סביבתם, וטבע את המושג "אקולוגיה"<sup>28</sup> לתיאור המדע העוסק במערכות יחסים אלה. רעיון ההדדיות בין היצור לסביבתו טבוע כל כך עמוק בהנחות היסוד של האקולוגיה, שקשה להפריד אותו ולקיים בו דיון כשלעצמו.

האקולוגיה מזהה בריאות מערכתית עם מגוון. מערכות חיים נחשבות לבריאות יותר ועמידות יותר למצבי קיצון, ככל שהן מגוונות יותר. מגוון גם מעיד על איזון שנוצר כתוצאה מהתפתחות הדרגתית, ולפיכך האקולוגים רואים בסביבות עשירות ומגוונות (הן מבחינת מספר מיני האורגניזמים, והן מבחינת מספר הפרטים עצמם), עדות למיטביות של המערכת. בשנות ה-60 פיתח מק'ארטור (MacArthur) מודלים מתמאטיים שניבאו תבניות של עושר, מגוון והתפזרות של מינים. מודלים אלה, תאמו לדימוי של "יד בכפפה", דהיינו ההנחה שכל מין מוצא לעצמו את הנישה שלו, ושהמצב המיטבי הוא מילוי של כל הנישות האפשריות ע"י מינים מתמחים. תפישה זו ראתה במצב של איזון (Equilibrium) את המצב המיטבי שכל מערכת שואפת אליו, ובמידה זו הדהדה תפישה של מיטביות כמצב שיא יציב שאפשר להגיע אליו ולהחזיק בו.

<sup>27</sup> מענין לציין שתופעות אלה אובחנו בקרב נשים וילדות, ופחות בקרב בנים וגברים. אבחנות אלה מעלות שאלות רבות שאין עליהן עדיין תשובות, אך מסגרת עבודה זו דלה מהכילן.

<sup>28</sup> אקולוגיה נגזרת מהמילה היוונית "Oikos" שפירושה "מקום מחיה"



עם זאת, כתוצאה מאלפי מחקרים אמפיריים ובמקביל להתפתחות תורת הכאוס ותורת המערכות המורכבות, התפתחה באקולוגיה פרדיגמה חדשה ואחרת (Pickett, Parker & Fiedler 1992; Fiedler, White and Leidy 1997; referenced in Pulliam & Johnson 2002):

מעבר מתפישה הרואה באיזון את המצב המיטבי שמערכת שואפת אליו ומתכנסת אליו, לראיה של חוסר איזון (Disequilibrium) כמצב מהותי ליציבות המערכת הנמצאת תמיד בין רביה לכלייה.

מעבר מתפישה הרואה סביבות ואוכלוסיות כמערכות סגורות ואוטונומיות, לתפישה של מערכות פתוחות המושפעות ונתונות בתלות גבוהה במערכות חיצוניות, בגורמים יחידאיים, ובנקודות קריטיות, ומשפיעות הדדית בטווח קני מידה רב (Pulliam & Johnson 2002); דהיינו תיאור של מערכת העשויה רק תווך וסיפים, ללא גבולות.

מנקודת המבט של התיאוריות הסוציוביולוגיות כגון "ביופיליה", לפיה הטוב בעינינו הוא ביטוי של מנגנוני החיים הטבעיים בנו, שינוי פרדיגמה זה פותח פתח רחב לשאלה "מהו הטוב"? ומה בדיוק משמעות התחושה של "טוב" בעולם שהכל בו דינמי ומשתנה?

#### 2.1.4.2 השערת גאיה ואבולוציה סימביוטית

בשנות ה-60 של המאה ה-20 הציעו הכימאי ג'יימס לאבלוק (James Lovelock) והמיקרו ביולוגית לין מרגוליס (Lynn Margulis) את תאוריית גאיה. במחקר השוואתי של היסטוריית האטמוספירה של כדור הארץ ומאדים גילה לאבלוק סימנים שהאטמוספירה של כדור הארץ גילתה יציבות לא מוסברת, למרות שינויים דרמטיים בתנאי הסביבה. לאבלוק ומרגוליס הציעו השערה לפיה מכלול החיים על כדור הארץ מתפקדים כמעין "סופר אורגניזם" השומר על הסביבה במצב מיטבי עבור חיים, וכינו אותה על שם אלת הארץ היוונית: גאיה. מרגוליס המשיכה ופיתחה תאוריית אבולוציונית אלטרנטיבית לתפישה ההובסיאנית והניאו-דארוויניסטית הרואה את הקיום כמאבק של הכל בכל בו החזק מנצח. לפי מרגוליס דחף התחרות אכן קיים אך הוא מאוזן ע"י דחף נפוץ בהרבה: הדחף לשתף פעולה וליצור סימביוזה. מרגוליס מתארת את כל תהליך החיים כתנועה רציפה בה אורגניזמים מסתגלים לסביבתם (הכוללת אורגניזמים אחרים) ע"י שיתוף פעולה הדדי<sup>29</sup> (Margulis 1998).

תאוריית גאיה והאבולוציה הסימביוטית זכו לפופולריות רבה בקרב חוגים סביבתיים, ניו-אייג'ים ואקו-פאגאניים; ובה בעת, למרות שעם השנים הצטברו די הרבה נתונים אמפיריים התומכים בשתייהן, המדע הקונסרבטיבי, עדיין רואה בהן תאוריות אנתרופומורפיות קוואזי-מיסטיות (Thompson 2009 p.158).<sup>30</sup>

<sup>29</sup> מרגוליס זיהתה את המיטוכונדריות שבתוך התא כשריד של תאים שהתאחדו בתוך תא אחד, ואת היצורים הרב תאיים (אנחנו) כסימביוזה של חד תאיים.

<sup>30</sup> בתגובה להאשמות מעין אלה כותבת הפילוסופית הסביבתית מרי מידגלי (Mary Midgley): "Personifying the earth ...": means that it is not just a miscellaneous heap of resources but a self maintaining system which acts as a whole. It can therefore be injured; it is vulnerable, capable of health or sickness. And, since we are totally dependant on it, we are vulnerable too. Our deep, confident, seventeenth century conviction - expressed in a lot of space-literature - that we are really independant minds, essentially detached from a planet which we can easily exchange at any time for another one, has been a fantasy..."

(Midgley, M. Earthy Realism: the meaning of Gaia. Exeter, U.K. : Societas, 2007, in Buhner 2014)

### 2.1.4.3 אקולוגיה כמדע חתרני

בעוד שהאקולוגים תקפו את הביולוגים בשל ניתוק האורגניזם מסביבתו, הרי שהאקולוגיה עצמה (לפחות עד לשנים האחרונות) לקתה ברדוקציה אחרת, של ניתוק המערכת הביולוגית של כלל החיים מהאדם. למרות שהאקולוגיה הציעה ראייה רחבה יותר של האורגניזם וסביבתו כמערכת אחת, מרבית המחקר האקולוגי נמנע עד לאחרונה מלכלול את האדם במערכת, ואם זה כבר נכלל, היה זה כגורם חיצוני משפיע, ולא כחלק מכלל המערכת. ואכן, הכללת האדם היא מסובכת מאוד, שכן לא ניתן לדבר על בני אדם, מבלי להתייחס לערכים, חברה, ופסיכולוגיה (Fisher 2012).  
ב 1964 כתב האקולוג פול סירס (Paul Sears):

*"... Ecology is a subversive science... if taken seriously it will endanger the assumptions and practices accepted by modern societies."*

(Paul Sears 1964; referenced in Fisher 2012 p.91)

במסגרת הדין באקופסיכולוגיה, נעסוק ביתר הרחבה בהשלכות של התובנות האקולוגיות על הבנת תחושת הטוב בטבע. בינתיים, כתובנת ביניים, נסתפק בטענה הלוגית שמנקודת המבט האקולוגית של אי-נפרדות בין האורגניזם לסביבתו, אם חוויה משפיעה על התנהגות האורגניזם, הרי שיהיו לה גם היבטים סביבתיים.

עד כה ראינו שתיאוריות לגבי הטוב שבטבע, משתמשות בשלושה מושגים עיקריים: היפה, הבריא, והמגוון. שלושה מושגים אלה משמשים כמעין "עדות חיצונית" לתופעה, שבנוכחותם אפשר לשער כי מתקיים גם התנאי השלישי של "חווית הטוב בטבע", ובהעדרם אפשר לשער שהיא חסרה. אך אין במושגים אלה די כדי להסביר את אופייה של המיטיבות הנחוות בטבע. כדי להתעמק בשאלה זו עלינו להבין טוב יותר מה ידוע לנו על חווית המיטיבות עצמה.

### 2.1.4.4 חקר המוח וניירולוגיה

אך לא ניתן לעבור הלאה, מבלי להזכיר תחום אחר של הביולוגיה אשר תר אחר הסברים לחוויה ותודעה במימד הביוכימי והאלקטרוכימי של המוח ומערכת העצבים.<sup>31</sup> הניירולוגיה וחקר המוח זכו לתנופה אדירה בשנים האחרונות בעקבות התפתחות טכנולוגיה משוכללת של דימות ומשוב (ולתקציבי מחקר ענקיים, בין היתר, בשל היותם תואמים לרדוקטיביזם החומרני של הפרדיגמה השלטת).

בשל קוצר היריעה, לא נעסוק כאן בספרות המחקרית הענפה בדבר הקשר שבין החוויה הרגשית לחושית לבין ביטוייה הפיזיים. די אם נציין כי מחקרים רבים מעידים על קשר ישיר בין חוויה רגשית מיטבית ובריאות (Fredrickson and Levenson 1998; Spiegel 1993; Pert 1999; Danner *et al.* 2001; Maruta *et al.* 2000; Ostir *et al.* 2000; Valiant 2002 - reported in Burns 2005), וההסברים רבים ומגוונים.

בשלב זה נפנה את תשומת הלב לאחת התופעות המענינות בחקר החוויה המיטבית שיש לה היבטים פיזיולוגיים במובהק: המחקר האמפירי מראה שערכים של רווחה נפשית<sup>32</sup> מגלים קביעות לאורך זמן אפילו בתקופות של תנודות

<sup>31</sup> למשל במחקר אודות נויורופטידים ורגשות, הראתה פֶרְט (Pert), שתאי המערכות החיסונית והעיצבית שלובים ביניהן במערכות של פפטידים ורצפטורים. מערכות אלה מתקשרות בגוף הן עם האיברים והן עם המערכת הגנטית. לפיכך אם לקשר עם הטבע יש השפעה על הרגשות, יש לו גם השפעה ישירה על הגוף. (Burns 2005)

<sup>32</sup> ראו להלן בחלק 2.2

קיצוניות במצבי רוח. תופעה זו מכונה "נקודת האושר הבסיסית" וחוקרים שונים ייחסו אותה למבנים ולתהליכים פסיכופיזיולוגיים העוברים בתורשה<sup>33</sup>. מחקרים הראו שיש קורלציה בין פעילות נוירולוגית בהמיספירה השמאלית לרגשות חיוביים, ובימנית לרגשות שליליים (Davidson 2004; Tomarken *et al.*, 1992; Urry, 2004; אצל צימרמן 2010 עמ' 64). מחקרים מסוג זה הראו כי גם מימדים אחרים של רוחה נפשית, כגון קבלה עצמית, קביעת מטרה בחיים, צמיחה אישית ואוטונומיה, ניתנים לחיזוי על פי הפעילות ההמיספיראלית. אך במחקר אחר הראו דוידזון וקבט-זין (Davidson, Kabat-Zinn *et al.*, 2003) שמדיטציה טיפולית הביאה לשינוי פיזיולוגי באסימטריה של הקורטקס הקדמי, ולפיכך לא ניתן לטעון ששורש הרווחה הנפשית הוא פיזיולוגי מבני בלבד. (צימרמן 2010).



## 2.2 חווית הטוב \ המימד הסובייקטיבי

חקר האושר או ההרגשה המיטבית: הפסיכולוגיה החיובית והפסיכולוגיה הסביבתית.

את חקר התפישה המודרנית של "טוב נפשי" אפשר להתחיל בחלוקת העולם ל"פנימי" ו"חיצוני", אובייקטיבי וסובייקטיבי. מרגע שחלוקה זו התבססה, ניתן היה להתחיל להמשיג "טוב נפשי" כישות מושגית נפרדת מהגוף והעולם. פרויד חילק את ה"פנימי" למימדי עומק נוספים של איד, אגו וסופר-אגו - בלתי תלויים בסביבה, ופיתח תפישה פסיכולוגית המתייחסת אל העולם הפנימי כקיים בזכות עצמו, עם תלות שולית בממדיים חיצוניים של ההווה. מגמה מצמצמת זו החלה להשתנות עם הביהייבוריזם, שחשף את מנגנוני הגירוי-תגובה באינטראקציה עם ה"חוץ", והורחבה עוד יותר עם המודל של תראפיה משפחתית, שכלל גם את מעגלי ההתייחסות האנושיים העיקריים: הורים, אחים וצאצאים. (Burns 2005 p.413)

### 2.2.1 הפסיכולוגיה החיובית

עם המהפכה המדעית נתפשו מושגים ערכיים יחסיים כמו "שמחה" כבעלי ממשות משנית, והמדע האמפירי זנח את השאלה למשך מספר דורות (Fisher 2012).<sup>34</sup> במשך שנים רבות עסקה הפסיכולוגיה בעיקר בלימוד מצבים נפשיים פתולוגיים, בהם "בריאות" הוגדרה על דרך השלילה, כחופש מפתולוגיה (עדיין מקובל לחשוב כך ברפואה המערבית). רק בשנים האחרונות החלו להשאל שוב שאלות כמו: מהי בריאות? מה מביא לאדם נחת, קורת רוח, ותחושה כללית טובה?

#### 2.2.1.1 מיטביות (well-being)

בפסיכולוגיה, המונח "מיטביות" (wellness) או "רווחה נפשית" מבטא תפיסה פוזיטיבית של בריאות נפשית (positive mental health) המהווה חידוש לעומת התפיסה המסורתית שהגדירה בריאות נפשית על-דרך השלילה, כ"העדר חולי או מחלה". המיטביות מבוססת על תפיסה הומניסטית המבקשת להתמקד במימוש המשאבים הגלומים באדם לכיוון של התפתחות ויצירה (שדמי וצימרמן, משרד החינוך, 2015).

"חקר השמחה" (Happiness Studies) העוסק ב"רווחה נפשית" ו"מיטביות" הוא תחום מחקר חדש יחסית במדע האמפירי, הנע במרחב הבין תחומי של פסיכולוגיה, פילוסופיה, ומדעי החברה.

<sup>33</sup> המכניזם של העברה גנטית של האפקט שקובע את הרווחה הנפשית אינו ידוע (צימרמן 2010 עמ' 64)

<sup>34</sup> במשך שנים התעלם המדע האמפירי משאלת השמחה, אשר במקביל הפכה לשאלה פוליטית, חברתית ואידאולוגית.

המושג "רווחה נפשית" נטבע באמצע המאה ה-20 כדי לתאר על דרך החיוב אדם מאושר, משגשג ומתפתח, במנותק מזיקה למחלת נפש או הפרעה כלשהי.<sup>35</sup> בשלושת העשורים האחרונים נכתבו מאות מאמרים וספרים בנושא, נערכו מחקרים רבים, ופותחו מתודולוגיות ייחודיות לתחום זה. בשנת 2000 הוגדרה הפסיכולוגיה החיובית כענף רשמי של הפסיכולוגיה הכללית הבוחן את החוזקות והיכולות האנושיות המאפשרות לאדם לשגשג ולחווה אושר, וכיום זהו אחד התחומים הנחקרים ביותר בתחום מדעי החברה (צימרמן 2010).<sup>36</sup>

המושג "רווחה נפשית" מתייחס לשני מרכיבים בסיסיים: תחושה עצמית של הפרט על עצמו ורמת התפקוד של הפרט ביחס לסביבתו. ניתן למנות מספר גישות המובלעות בתפיסה של מהי רווחה נפשית:

גישה הומניסטית - הרואה את האדם כחיובי ביסודו. גישה זו מדגישה את ייחודיותו של האדם ואת מכוונותו לצמיחה ולמימוש עצמי (והיא כמובן מייצגת תפישה אנתרופוצנטרית).

גישה הוליסטית - הרואה באדם ישות דינאמית שלמה המפגישה גוף ונפש, קוגניציה ורגש, פרט וקונטקסט, לא מתוך פיצול בין ישויות נפרדות, אלא כפועלות תוך דיאלוג ביניהם (מושתתת על המודל האקולוגי-הוליסטי).

גישה אקסיטנציאלית \ פנומנולוגית - אשר שמה דגש על החוויה של הקיום האנושי לפיה האדם נתון מטבעו בקונפליקט, ורווחה היא ההתמודדות עם הפרדוקסים הקיומיים ע"י לקיחת אחריות ויצירת פירושמשמעות אישית (מושתתת על המודל הפנומנולוגי של עולם-החיים).

דסי וריאן (Deci & Ryan, 2001) חילקו את תחום מחקר הרווחה הנפשית לשתי מסורות מרכזיות המתארות פרספקטיבות שונות ומשלימות: זו שבמוקד שלה עומד המושג "שמחה" - הגישה ההדונית, (Hedonic), השואלת "האם האדם מרגיש מאושר"; וזו שמתמקדת ב"אושר" ובמימוש הפוטנציאל האנושי - הגישה האודימונית (Eudaimonic) השואלת "מדוע האדם מאושר?".<sup>37</sup> שתי מסורות נבדלות אלה נובעות מתפישות פילוסופיות שונות לגבי השאלות: מהם החיים הטובים, מהו טבע האדם, והאם אושר הוא תוצאה או תהליך. בהתאם לכך, התפתחו בשתייהן מושגים שונים ביחס לרווחה נפשית (Delle Fave 2013; צימרמן 2010).

### 2.2.1.2 הדונית (Hedonic Happiness) ו Subjective Well Being

התפישה ההדונית מיוחסת לדמוקריטוס, אריסטיפוס ואפיקורוס. תפישה זו המכונה גם "הדוניזם" ומשווה את האושר עם עונג והנאה. דמוקריטוס סבר שמטרת החיים היא השגת סיפוק, או שמחה ועליצות. אריסטיפוס הביא תפישה זו לכדי אבסורד כשטען כי המטרה היחידה של החיים היא ההנאה החושית ולפיכך אין לדחות סיפוקים גם אם דחייתם תביא לעונג רב יותר בעתיד. אפיקורוס, בהיותו פילוסוף מוסרי, קבע כי לא כל עינוג הוא רצוי, אלא הוא חיוני אם הוא מקדם אושר או מפחית סבל גופני. תפישה מורחבת יותר של הדוניזם פותחה בראשית המאה ה-19 על ידי הפילוסופים הבריטיים ה"תועלתניים" (Utilitarianist) ג'רמי בנתיים (Bentham) וג'ון סטיוארט מיל (Mill) אשר השתיתו את תורת המוסר שלהם על מימוש הנאות היחיד בזיקה להנאת הזולת (צימרמן 2010).

<sup>35</sup> ללא זיקה למחלת נפש - הכוונה היא שאין קשר הכרחי בין הדברים, ורווחה נפשית הוא ערך בפני עצמו היכול להתקיים בנפרד מ (או לעיתים אפילו במקביל ל) פתולוגיות שונות.

<sup>36</sup> ענף זה של הפסיכולוגיה נוסד באופן רשמי בשנת 2000 על ידי זליגמן וצ'יקסזטמיהיי (Seligman & Csikszentmihalyi)

<sup>37</sup> בספרות נעשה לעיתים שימוש מתחלף בין ב"אושר" ו"שמחה". כדי להקל על ההבנה, בחרתי לדבר על "שמחה" בהקשר ההדוני, ו"אושר" בהקשר האודימוני.

## א. מדידה של Subjective Well Being (SWB)

בפסיכולוגיה החיובית מקובל להתייחס להדוניות כאל דרך למדידת הטוב כאשר הוא נעים או כאשר יש לו תוצאות נעימות. תפישה זו מיוצגת ע"י המושג "תחושת טוב סובייקטיבית" SWB (Subjective Well Being). הכולל תחושות ורגשות נעימים (Positive Affect), ותחושת שביעות רצון כללית (Global Life Satisfaction Judgements) (Kahneman et al. 1999 referenced in Della Fave 2013). בגישה זו מובלעת ההנחה כי יש קשר בין "העדפה" ל"טוב".<sup>38</sup>

ההערכה של רווחה נפשית סובייקטיבית מחברת בין שני מרכיבים שונים במהותם: המרכיב האפקטיבי (הרגשי) והקוגניטיבי. מחקרים העוסקים בSWB בוחנים בדרך כלל דיווח סובייקטיבי של הנחקרים על הרגשתם בזמן נתון, אל מול פרמטרים ניתנים למדידה כגון תפוקה, הערכה חיצונית וכו'. ממצאים מעידים שאין קשר בין אפקט חיובי לאפקט שלילי, כלומר לא מתקיים קשר סיבתי בין רגשות חיוביים ורגשות שליליים, ולכן יש מקרים בהם שני האפקטים עשויים להופיע בו זמנית. עם זאת, נמצאה זיקה ביחס הכמותי של אפקט חיובי לשלילי בין נחקרים שאופיינו כ"משגשים", לכאלו שאופיינו כ"קמלים". (צימרמן 2010).

$$\text{Happiness} = \text{life satisfaction} = \text{experienced utility} = \text{SWB}$$

## ב. "זמן אמת"<sup>39</sup> וESM

גיון סטיוארט מיל הדגיש את ההבדל בין "שמחה מאריכת ימים" (Happiness) לבין "עונג" (Pleasure) המבוסס על שמחה רגעית וחולפת (Della Fave 2013). הבדלה זו חשובה שכן היא מסמנת את הגבול העמום בין התפישה ההדונית לתפישה האאודימונית. הגישה ההדונית שמה את הדגש על המרכיב האפקטיבי (Affective) של התודעה, ובוחנת את מידת העונג לפי פרמטרים שונים - משך החוויה, עוצמתה, הפוטנציאל שלה (מידת השפעתה על החיים בעת ולאחר מעשה) וכדומה, אך כולם נמדדים על פי החוויה הסובייקטיבית של האדם, ב"זמן אמת" דהיינו בעת שהוא מתבונן פנימה ובוחן את איכות חוויתו האישית נכון לרגע זה.

## ג. Experience Sampling Methods (ESM)

השיטה המקובלת לחקר הרגשה סובייקטיבית היא Experience Sampling Methods. שיטה זו נועדה לאמוד את הSWB, בזמן אמת, ע"י מילון שאלון המתאר את מצב ההרגשה הרגעית של הנשאל. כדי לבטל השפעות אחרות, השאלון מוצג לנשאלים בזמנים משתנים באופן אקראי. מחקרים בESM מראים שיש הבדל בין ההרגשה כפי שהיא מדווחת בזמן אמת, לעומת איך שהיא מתוארת מהזכרון.

<sup>38</sup> המצדדים בגישה האאודימונית יטענו כי הנחה זו אינה מבוססת, שכן פרט או חברה עשויים להעדיף גם מה שאינו טוב עבורם, ולדחות חוויות מיטיבות. הסביבה המערבית של תרבות הצריכה מלאה גירויים עזים ובוטים, ודלה בגירויים מעודנים ומורכבים. לפיכך מחקרי העדפות סטטיסטיים שדגמו קהלים רחבים ו"נורמטיביים" עלולים ללקות בהטיה שמשקפת את ההבניות החברתיות של התרבות השלטת, ואין כל סיבה להניח שהבניות אלה עולות בקנה אחד עם הצרכים הבסיסיים של הפרט בחברה. למשל: מקדונלדס, תרבות הצריכה, הוא מאפיין קיצוני של מזון שאינו מזין. הקונספט של FAST FOOD, עונה על סיפוק צורך מידי ושטחי. כנ"ל פעולות שונות על החושים באמצעות גירויים עזים: צבעים בוטים, ריחות עזים (בשר צלוי למשל) מוזיקת פופ קליטה וכו'. כל אלה, פוגעים בכושר להבחין בניואנסים הדקים והמעודנים יותר של חוויות הסביבה. ומהצד השני, חוויות מיטיבות או נעימות כגון גילויי חיבה, אינטימיות, או מיניות, נתפשים בתרבויות שונות כ"מוקצים" לפחות בסיטואציות מסוימות, ולכן נדחקים ממימוש ומהתודעה.

<sup>39</sup> זמן אמת - אבחנה מושגית שלי

#### ד. מחקר כמותני של SWB

עיקר המחקר ב SWB נעשה במעבדה או בסביבות מבוקרות אחרות, על כל המוגבלויות הכרוכות בכך, שכן כדי למדוד זאת יש למדוד את החוויה הפרטית של פרטים רבים במקומות שונים ברגע רבים ושונים. הן הפרדיגמה השלטת של סיבה ומסובב, והן מורכבות וריבוי המשתנים הרלוונטים לחקר תחושה בסביבה הטבעית, תרמו לכך שמרבית המחקרים התמקדו בחקר מודלים מצומצמים של ייצוג הסביבה, כגון תמונות נוף כמייצגות נוף<sup>40</sup>. אך לאחרונה חלה התפתחות חדשה עם היישום של טכנולוגיות חדשות כ crowdsourcing ו GPS. ג'ורג' מק'רון (MacKerron) מה LSE, פיתח אפליקציה בשם Mappiness המשתמשת בטלפון סלולרי כמכשיר חיווי: "כולם יודעים שירוק זה טוב" אומר מק'רון בהרצאה שנתן בכנס TEDx, "אבל כמה טוב? מה הן העדויות הכמותיות שסביבה יפה גורמת להרגיש טוב יותר? ובכמה בדיוק יותר טוב? אני יודע שזה נשמע קצת קטנוני, אבל זה מאוד חשוב לדעת מה הערך (הכמותי) של השפעת הסביבה עלינו" (MacKerron 2011).

האפליקציה משלבת את עקרונות שיטת ESM ע"י העלאת שאלון בזמן אקראי, הבוחן את ה-SWB - עד כמה אנשים מאושרים ביחס לסביבה בה הם נמצאים באותו רגע, ואיך תחושת הטוב הסובייקטיבית מושפעת מהסביבה המיידית. הנחקרים מדווחים על הרגשתם, וכן מציינים מספר עובדות לגבי טיב המקום: האם הם בחוץ, בתוך מבנה או בנסיעה. התוכנה מחברת את המידע למיקום גיאוגרפי מדויק באמצעות ה-GPS שבמערכת, וממפה את התשובות במרחב. מחקר זה הניב תוצאות חד משמעיות שאנשים מרגישים טוב יותר בסביבות חוץ ירוקות או טבעיות מאשר בסביבות אורבניות (MacKerron & Mourato 2013). אבל אין בו כדי להסביר למה הם מרגישים טוב, או לאפיין במדויק את החוויה. לשם כך נדרשת גישת מחקר איכותנית.

#### 2.2.1.3 אודימוניות (Eudaimonic Happiness) ו Psychological Well Being

התפישה האודימונית מיוחסת בעיקר לאריסטו<sup>41</sup> אשר השתמש במונח זה בפילוסופיה המוסרית שלו. קרול רייף (Ryff) מבקרת את תרגום המושג "אודימוניה" אצל אריסטו כסתם "אושר", ומדייקת את התרגום ל"הרגשה המלווה התנהגות החותרת בכיוון של הפוטנציאל האמיתי של האדם, ובהלימה אליו" (צימרמן 2010). בעבור אריסטו אודימוניה פירושה לחיות את החיים הטובים, ולחיות את החיים הטובים פירושו לחיות את החיים על הפוטנציאל המלא שלהם. לפי האודימוניזם לפיכך, האושר הוא סוג של תחושת סיפוק ונחת הנובעות מהגשמה של טבעו האמיתי של האדם. אריסטו ממקם את ידיעת הטוב בערכים מוסריים, ועל פי שיטתו רק אחרים יכולים להעיד אם אדם חי חיים של טוב, וגם זאת רק לאחר מותו (Kraut 2008, Compton 2005; אצל צימרמן 2010). תפישה זו ממקמת את האודימוניה כמושג אובייקטיבי, ולכך השלכות מרחיקות לכת: דבר שיש לו קיום אובייקטיבי הוא בר מחקר ואישוש אמפירי.

#### א. Psychological Well Being (PWB)

המודל המודרני של אודימוניה בפסיכולוגיה מתבסס בעיקר על עבודותיהם של פסיכולוגים כאריקסון (Erikson), אלפורט (Allport) ומאסלו (Maslow), ומתייחס למגוון מושגים כגון מימוש עצמי, קבלה עצמית, כוונה ומשמעות, יכולת בחירה עצמית, פיתוח יכולות, אמון במערכות יחסים, ויכולת שיתוף פעולה. תפישה זו מיוצגת ע"י המושג

<sup>40</sup> שיטת ה-ESM הציעה אמנם מודל מוצלח לחקר ההשפעות המורכבות של הסביבה אך שימוש רחב היקף בה היה לא פרקטי מאחר שזה מאוד מסובך, הן לנחקר והן לחוקר (Burns 2005)

<sup>41</sup> אודימוניה היוותה מושג מפתח אצל כלל הפילוסופים הקדומים ביוון, לרבות אפלטון וסוקרטס, אך אריסטו הוא זה שפיתח את מושג האודימוניה ב-Nicomachean Ethics וה-Eudaimian Ethics והבדיל אותו מהדוניזם.

"תחושת טוב נפשית" PWB (Psychological Well Being) הנמדדת באופנים שונים. המדד המקובל הוא של קרול רייף (Carol D. Ryff) לפי שישה פרמטרים: קיומה של מטרה קיומית, קבלה עצמית, יחסים בין אישיים חיוביים, עצמאות (אוטונומיה), מיומנות (Mastery) סביבתית, וצמיחה אישית.

תחושת הטוב הנפשי PWB ניתנת למיפוי גם בשיטות אחרות. פיטרסון (Peterson) ממפה את המיטביות לאורך שלושה צירים: עונג, מעורבות, ומשמעות. מבין השלושה, ממצאיו מעידים שמעורבות ומשמעות תורמים יותר לאושר מאשר עונג. דסי וראיין (Deci & Ryan) מציגים תאוריה כוללת הרואה בבני אדם יצורים פעילים המכוונים לצמיחה אישית, ובאופן טבעי מפתחים אינטגרציה פנימית והשלמה בינם לבין הסביבה. זליגמן (Seligman) פיתח מטריצה מורכבת הכוללת שש מידות טובות (סקרנות ולמידה, אומץ, אהבה ואנושיות, צדק, מתינות, רוחניות) אשר מימושן בא לידי ביטוי ב-24 עוצמות אישיות. צ'יקסנטמיהיי ווירסו (Csikszentmihalyi & Vitterso) פיתחו את מושג ה"זרימה" (צימרמן 2010). סירגי וו (Sirgy & Wu) מוסיפים למודל את מושג ה"איזון" (Balance) וטוענים שייתכן שחווית האיזון בין המרכיבים השונים היא התורם המשמעותי לתחושת המיטביות (Delle Fave 2013).

#### ב. "זמן מתמשך"<sup>42</sup>

ההבדל בין התפישה ההדונית, לבין האאודימונית הוא, בין היתר, בטווחי הזמן שהם מתייחסים אליהם. התפישה ההדונית עוסקת בעיקר בהווה או בטווחי זמן קצרים בעוד האאודימונית עוסקת בהכללות כגון התנהגות, תגובתיות, מוסריות וכו' הנוצרות על פני מגוון אירועים וטווחי זמן. ערכה האאודימוני של חוויה מוערך על פי האופן בו היא משפיעה על מהלך החיים בטווח המידי, הבינוני, הארוך, ולעיתים על פני מהלך חיים שלמים.<sup>43, 44</sup>

#### 2.2.1.4 גשטאלט

בריאקציה לזרמים הרדוקציוניסטיים של הפסיכולוגיה כגון הסטרוקטורליזם והביהייביוריזם, ובהשראת הפנומנולוגיה, התפתחה כבר בראשית המאה ה-20, אסכולה פסיכולוגית שקיבלה את השם "גשטאלט" ("צורה" בגרמנית). אסכולה זו התפרסמה בזכות התובנה שהשלם אחר<sup>45</sup> מסך חלקיו. לפי תפיסה זו העיקרון התפעולי של המוח והתודעה הוא הוליסטי, מקבילי ואנלוגי ובעל מגמה לארגון עצמי. לתרפיית הגשטלט קשר עמוק עם

<sup>42</sup> זמן מתמשך - אבחנה מושגית שלי

<sup>43</sup> מחקרים אמפיריים העוסקים בהערכת PWB, נמשכים בדרך כלל על פני חודשים או שנים (צימרמן 2010).

<sup>44</sup> גרינוואי (Greenway) מדווח על ההשפעות המיטביות של "סדנאות טבע" בנות שבועיים, בהם השתתפו למעלה מ-1400 משתתפים במהלך שני עשורים. באמצעות כ-700 שאלונים, 700 ראיונות ומעקב של שנים אחר 52 מהמשתתפים, מצא גרינוואי שלהתנסות בטבע היו השפעות חיוביות הן בטווח הקצר, והן בטווח הארוך. ב-90% מהמשתתפים דיווחו על תחושת חיות ואנרגיה מוגברת לאחר סיום הקורס, ואחוז דומה דיווח על הצלחה בשינוי הרגלים כגון צריכת טבק או אלכוהול. בנוסף, 77% דיווחו על היכולת ליזום ולממש שינויים דרסטיים בחייהם (ביחסים, עבודה, מגורים וסגנון חיים), לאחר שובם מה"בר" (Greenway 1995; referenced in Burns 2005 p418).

<sup>45</sup> חשוב לדייק שהמשפט הוא "השלם אחר מסך חלקיו" ולא "גדול". הפסיכולוג קורט קופקה (Kurt Koffka) שטבע את המשפט טוען שהבנת הגשטאלט סולפה ע"י תפישת השלם כ"גדול", ביטוי לחיבור שאינו רלוונטי. "אחר" מתייחס לכך שהמכלול הוא אחר באופן מהותי, וחלים עליו כללים אחרים.

הפנומנולוגיה<sup>46</sup> - היא מדגישה את החוויה הסובייקטיבית של היחיד ותהליך צמיחתו, תוך יחסי גומלין מתמידים עם הסביבה. העבודה בגשטאלט היא בעיקר חווייתית התנסותית, ומדגישה את ה"כאן ועכשיו".

"חוק הגשטאלט הטוב" (Law of Pregnancy) הוא החוק הכללי ביותר של פסיכולוגיית הגשטאלט, טוען שהגשטאלט נוטה להתארגן באופן המשיג את המבנה הפשוט, המאוזן, והבהיר ביותר האפשרי בסיטואציה. חוק זה אומר שלמשמעות יש נטייה להתארגן באופן שהוא בדיוק נכון, בדיוק מה שעליה להיות, וצורת התארגנות זו, כאשר היא מתהווה, נתפשת כטובה ונכונה. במונחי פסיכולוגיית הגשטאלט, ניתן לצפות שמקום בעל גשטאלט חיובי, הכולל איזון בין כל חלקיו, יקנה תחושה של רוגע ושלמות. לעומת זאת גשטאלט לקוי, יהיה בעל תכונות מטרידות. פולר (Fuler) מכנה זאת Negative Requierdness, שמשמעותו הוא שדברים שאינם מאוזנים מטרידים אותנו, ונושאים בחובם תחושה של אי-נכונות, אי-שלמות, או מתח, והם שואפים לנוע ממצב זה לעבר מצב מאוזן יותר. (Fuller 1990, p122 referenced in Schroeder, 2007b p.301)

### 2.2.1.5 מיטביות: צ'יקסנטמיהיי<sup>47</sup> - זרימה

מיהיי (מיכאל) צ'יקסנטמיהיי (Csikszentmihályi Mihály) אחד החוקרים המובילים בפסיכולוגיה החיובית, התמקד במחקריו בחקר המיטביות בקרב יוצרים וספורטאים מצטיינים בעת מצבי שיא. מחקרים אלה הניבו את המושגים "מעורבות חיונית" (Vital Engagement) ו"זרימה" (Flow), אשר אומצו ע"י חוקרים רבים הרואים ברווחה נפשית מאפיינים אאודימוניים (ראו בהמשך), כתיאור החוויה המאפיינת את הרגעים המשמעותיים והמספקים ביותר בחייו של אדם. בהקדמה לספרו "זרימה" כותב צ'יקסנטמיהיי:

"האופן שבו אנו רואים את חייו נובע מכוחות שמעצבים את החוויה, שלכל אחד מהם השפעה בשאלה אם הרגשתנו טובה או רעה. רוב הכוחות האלה נמצאים מחוץ לשליטתנו... ועם זאת כולנו חווים זמנים שבהם במקום להיאבק בכוחות אלמוניים חווים שליטה במעשינו, שאנו אדונים לגורלנו. במקרים נדירים אלה, אנו מתמלאים בחדה עילאית, הרגשה עמוקה של הנאה... זו כוונתנו בחוויה מיטבית... חוויה מיטבית היא **משהו שאנו עושים**. חוויות אלה אינן בהכרח נעימות בעת התרחשותן. ייתכן ששריריו של השחיין דאבו במהלך המשחה הבלתי נשכת, וראשו היה סחרחר מרוב תשישות - ועם זאת, אלה עשויים היו להיות הרגעים הטובים בחייו... בטווח הארוך החוויה המיטבית מובילה לתחושת שליטה - או טוב מכך, לתחושת **השתתפות** בקביעת תוכן החיים - המתקרבת לפרשנות הרווחת של אושר יותר מכל דבר אחר שביכולתנו לדמיין".

(צ'יקסנטמיהיי 2012 עמ' 18, תרגום יונתן בר).

צ'יקסנטמיהיי ועמיתיו ראינו אלפי אנשים ברחבי העולם, ונוכחו שהחוויה המיטבית מתוארת באותו אופן בפי גברים ונשים, צעירים ומבוגרים, ובפי אנשים בעלי רקע תרבותי שונה. מחקר זה שימש בסיס לתיאוריה של החוויה המיטבית הנקראת "זרימה": "המצב שבו אנשים שקועים כל-כך בפעילות עד שלשום דבר אחר אין חשיבות בעיניהם. החוויה עצמה מהנה כל כך עד שימשיכו בה אפילו במחיר כבד, לשם העשייה בלבד" (שם).

זרימה מוגדרת **כפעולה** בעלת המאפיינים הבאים:

<sup>46</sup> ראו בהמשך פרק זה, חלק 2.3. בדומה לפנומנולוגים, הפסיכולוגים של הגשטאלט הדגישו את החשיבות של תיאור אמפירי של תופעות פסיכולוגיות, ללא העיוות של הנחות א-פריוריות. אך בשונה מהפנומנולוגים אנשי הגשטאלט החזיקו בתפישת עולם דואלית שראתה בחוויה הסובייקטיבית משהו המוגבל למוח. (Schroeder 2007b p.296).

<sup>47</sup> מעניין לציין את הקשרים הבין דוריים הפורים שהתממשו באוניברסיטת שיקגו בשנות ה-60 ו-70 של המאה ה-20 אשר הניבו תפישות ששינו את עולם הפסיכולוגיה. תחילתם בקארל רוג'רס שהדגיש את החשיבות של אמפתיה. תלמידו יוג'ין ג'נדלין פיתח את תורת ההתמקדות והפילוסופיה של התהליך, והיה מורו של מיהיי צ'יקסנטמיהיי שפיתח את תורת ה"זרימה".



התמקדות במה שאדם עושה ברגע נתון (דהיינו בהווה "זמן אמת")  
 שילוב בין פעולה מודעת לבין איבוד מודעות ל"עצמי"  
 תחושה של שליטה (יכולת לנהל את המצב וכושר התמודדות עם הבאות)  
 עיוות תחושת הזמן

חוויה שהפעולה מתגמלת כשלעצמה (והתוצר הוא מעין תירוץ עבור התהליך)  
 איזון בין האתגר שבפעולה ליכולת האדם (כלומר הפעולה צריכה להתאים ליכולות. אם הפעולה היא מעבר לכישוריו,  
 התוצאה עלולה להיות חרדה ודיכאון, ואם היא קלה מדי, שעמום).

ניתן לראות חפיפה בין המאפיינים של חווית הטוב בטבע כפי שתוארה במבוא לעבודה זו, להגדרת ה"זרימה" של  
 צ'יקסנטמיהיי הן ברובד החוויה בזמן אמת (ע"ת התרחשותה), והן ההשפעה של הטוב לטווח ארוך (חווית ה"הזנה").

#### 2.2.1.6 מגע עם הטבע כזרימה

צימרמן כותבת: "חוקרים רבים טוענים כי כאשר בני אדם נמצאים במגע עם הטבע, הם במיטבם מבחינה חברתית,  
 פיזית, רגשית ורוחנית. יש חוקרים המתארים את הטבע כגורם ל"תפקוד אפקטיבי", (הדומה בתיאורו למושג  
 "זרימה"). הטבע משפיע על הרווחה הנפשית בארבעה אופנים שונים: מרחיק מהלחצים של היום יום, משרה תחושה  
 של תמיכה והרמוניה המאפשרות לגוף לתפקד באופן בריא יותר. בשל ההיבט הקוסמי של הטבע הוא נתפס גם כמעורר  
 חוויה רוחנית (דתית או לא דתית). מול עוצמתו מתעוררות יראה ותחושות התפעמות, הוא מעורר תחושת שייכות  
 והתקשרות למשהו שמעבר ל"אני" (הגדרה אאודימונית של משמעות), ולעיתים המפגש עימו יוצר חוויות מכוונות."  
 (צימרמן 2010 עמ' 101)

*The more I am able to attune myself to the natural world, the more I discover that it is  
 correspondingly attuned to me"* (fisher 2002, p. 103 referenced in Harris 2013 p. 334)

#### 2.2.1.7 תובנות לגבי שאלת המחקר

בפרספקטיבה של החוויה המיטבית, שאלת המחקר מכילה למעשה שתי שאלות: האחת "מהי חוויית הטוב בטבע?"  
 והשניה "מהו הטוב שבחוויית הטבע?". השאלה הראשונה היא הדונית: מה נעים בחוויה הזו? כיצד היא נעימה? מה  
 המרכיבים החושיים וחווייתיים של הסיטואציה? וכו'. השאלה השנייה היא שאלה אאודימונית: כיצד משפיעה החוויה  
 של מפגש עם הטבע באופן חיובי על החיים? לענין זה, אין זה משנה אם החוויה היא נעימה או לא, אלא איזו השפעה  
 חיובית מתמשכת יש לה.

מאבחנה זו ניתן להסיק שיש לבחון את החוויה בשני פרמטרים התלויים בזמן: החוויה ב"זמן אמת" (ערך הדוני),  
 ותפישת החוויה ב"זמן המתמשך" (ערך אאודימוני).

#### 2.2.2 הפסיכולוגיה הסביבתית

בקרב הפסיכולוגיה התפתח ענף שהתמקד בחקר השפעת הסביבה על האדם. מרבית המחקרים בתחום זה התמקדו  
 בסביבה המלאכותית, הבנויה. הנגיעה בטבע אם בכלל, היתה בקונטקסט של סביבה בנויה ואו מלאכותית, כמו  
 למשל מחקריו של הפסיכולוג הסביבתי רוג'ר אולריך על השפעת חשיפה לטבע בבתי חולים בהם עסקו בפרק הקודם.  
 אך בשנות ה-70 של המאה שעברה, התחיל צמד חוקרים מואניברסיטת מישיגן, רחל וסטיבן קפלן, לחקור את  
 השפעותיה המיטיבות של הסביבה הטבעית.

### 2.2.2.1 Attention Restoration Theory

רחל וסטיבן קפלן הבחינו בתופעה המעניינת של "Soft fascination" ו "Effortless attention" בסביבות טבעיות (כגון התמקדות בעננים בשמים, או בנחל מפכה) והציעו את תיאורית "Attention Restoration Theory" (Kaplan S. 1995). קפלן ביסס את טענתו על מחקרים בהם תיארו המשיבים סביבות שעוררו בהם תחושות חיוביות כ"נכונות", כלומר שהן מושלמות כפי שהן, והסביר "נכונות" זו כסביבה ש"אין צורך לתקנה". בהסבר זה מגולמת הנחה סמויה שסביבות צריכות תיקון, או שלאנשים יש צורך לתקן את סביבתם. על פי קפלן, העדר הצורך לתיקון מקל על המערכות הקוגניטיביות העוסקות בעיבוד המידע מהסביבה, ומכאן שתחושת הטוב בטבע נובעת מהקלה בעומס הקוגניטיבי שהאדם חווה.<sup>48</sup> (הסבר זה תואם את שלב 6 בתאוריית ה"זרימה" של צ'יקסנטמייהי העוסק במשלב של קושי ואתגר).

### 2.2.2.3 מודלים תפישתיים והנחות מובלעות

ראינו אם כן שיש מגוון רב של ממצאים אמפיריים בדבר ההשפעות המיטיבות של טבע וייצוגים של טבע על הבריאות ועל ההרגשה הכללית, וכן שממצאים אלה עולים בקנה אחד עם תאוריות פסיכולוגיות וביסוסציוולוגיות שונות. ההרגשה (affect) בטבע שימשה נושא למחקרים רבים בתחום הפסיכולוגיה הסביבתית, שרבים מהם התמקדו בחקירת "העדפות נופיות" (landscape preference). מחקרים מסוג זה תואמים את המודלים התפישתיים של המדע האמפירי, מאחר שהם ניתנים לניתוח "אובייקטיבי", כמותני, ולהסבר באמצעות מודל של סיבה ומסובב. אך עם זאת הם לוקים בכמה הנחות מובלעות (הטיות) שאופייניות לגישות אלה:

- 1. רדוקציוניזם:** ההנחה שצמצום תופעה למספר משתנים קטן הוא ייצוג הולם שלה; וההנחה שלאחר שנמצאו זיקות בין ייצוג התופעה הנחקרת לתופעה עצמה (כגון הקשר בין נוף לתמונה או מבט מחלון) אלו מספיקות כדי להעיד על התופעה. למשל, מרבית המחקר עסק בהעדפות נוף דרך ייצוגי נוף (תמונות) ולא תגובות לסביבות עצמן. הייצוג הוא תהליך קוגניטיבי מורכב, אשר במקום לבחון תגובות עשירות של כל החושים, מצמצם את מגוון התגובות האפשריות לנוף לכדי חוויה ויזואלית גרידא, ומפעיל בהתאם תגובות קוגניטיביות המבוססות על הבניות תרבותיות וחברתיות (Herrington 2006, Thompson 2009). לכן למרות קורלציות שנמצאו בין העדפות נוף ותחושות מיטיבות, אין בהם כדי להעיד על מלוא ההיבטים של החוויה של הטבע (Herrington 2006) ויש להזהר במסקנות שניתן להסיק מהם.
- 2. אנתרופוצנטריות** (בעצמה סוג של רדוקציוניזם): ההנחה שמאחר שהתופעה מתקיימת במימד האנושי, היא שייכת אליו, ואליו בלבד. מרבית המחקרים והתיאוריות של הפסיכולוגיה הסביבתית מניחים במובלע שפעולת ההערכה היא פעולה סובייקטיבית הכרתית. הזיהוי של ערך (Value) עם קוגניציה מוביל לשתי מסקנות שגויות:
  - א. שתחושת הטוב היא נחלת בני אדם בלבד.
  - ב. הנחה זו מובילה למסקנה שהעדפות נוף, כטעם, הינן בהכרח עניין סובייקטיבי תלוי תרבות (Lothian 1999).
- 3. מרכזיות התפישה הויזואלית:** הקשר בין התפישה הויזואלית ליכולת ההמשגה וההפשטה, הוא מהותי בהקשר זה. יש קשר הדוק בין ראייה והבנה. עדות לכך היא שבשפות שונות אומרים "אני רואה את זה" במשמעות "אני מבין את זה".<sup>49</sup> התפישה בחושים האחרים היא הרבה פחות מומשגת.<sup>50</sup> בפועל אנו קולטים את המציאות בכל החושים ובאופנים שונים, וכולם חיוניים לתחושת הערך של הדברים.

<sup>48</sup> ממצאיהם של קפלן (Kaplan 1995) ואולריך (Ulrich 1991) מעידים על כך שלייצוגים של נוף יש השפעה מסויימת, הדומה ואו חופפת לחוויה של חשיפה לטבע, בכך שהיא תורמת להפחתת מתח (Stress), ומעניקה מנוחה לתשומת לב מכוונת (Directed Attention Restoration). אלא ששני מושגים אלה נגזרו מתוך חקר ייצוגים של נוף, ולכן ייתכן שהם עצמם מייצגים משהו אחר, גדול יותר, המאחד אותם.

<sup>49</sup> על הקשר בין ראייה והמשגה ראו ספרו של דן לסרי: באיזה גודל רואה אותנו אלוהים, מחקר על הראיה. (לסרי 2008)

4. כל התיאוריות והמחקרים בהם עסקנו עד כה, הן במדעי החיים והן במדעי החברה והנפש, קיבלו כמובנת מאליה את הדיכוטומיה הקרטזיאנית בין הסובייקט לסביבתו. בחלק הבא נעסוק במודלים הקוראים תיגר על חלוקה זו, ומניבים תובנות אחרות.



## 2.3 חווית הטבע \ שינוי פרדיגמה

### 2.3.1 שינוי פרדיגמה

עד כה שוטטנו בשדות ה"מדע הסולידי" המוכרים, או לפחות המקובלים. כעת עלינו לנוע הלאה, קצת מעבר לשדות אלה, ולערוך היכרות עם מושגים ותובנות מתחום הפנומנולוגיה והאקופסיכולוגיה, הקוראות תיגר על הפרדיגמה השלטת. הפילוסוף דויד אברם (David Abram) מסביר את החשיבות והדחיפות שבקריאת תיגר זו:

*DA: ... I'm trying to understand how it's possible that a culture of intelligent critters like ourselves can so recklessly and so casually destroy so much that is mysterious and alive, and in the course of it destroy so much of ourselves and our own capacity for wonder. ...Somehow our ways of speaking, and our ways of living, perpetuate this odd notion that we stand outside of the world... And our science steadily tries to figure out the world, to come up with a precise blueprint of how it all works - as if the world were a vast machine we could somehow diagram and control if we can just get the right perspective.*

*Logically, however, this is all a bit silly. We're obviously immersed in this world, utterly dependant upon it, our nervous systems coevolved in delicate interaction with all these other beings and shapes and textures. Rather than figuring out the workings of this machine from outside, in hopes of trying to engineer it to suit our purposes, it would make much more sense for our sciences to study the world from our experienced place within this world... ...So much research, today, seems motivated less by a sense of wonder than by a great will-to-control. It is a mark of immaturity, I think, a sign that science is still in its adolescence. A more mature natural science – the science to come – will be motivated more by a wish for richer relationship, for deeper reciprocity with the world that we study.*

(David Abram, 2000)

---

<sup>50</sup> נדמה שאת הנראה לעין אנו נוטים לקטלג ולסווג ביתר קלות. ג'נדלין מעלה השערה ש"חישת" דבר מרחוק היא המקור או שלב ביניים הכרחי בדרך לשפה המושגית: ראשית ע"י חיקוי תנועות ב"מרחב ההתנהגות", ולאחר מכן הפיכתן לסמלים (PM p.124)

### 2.3.1.1 הנתק מהסביבה והשפעותיו

הזכרתי מקודם שלדעתי המסקנה העיקרית שניתן ללמוד מהמחקרים האמפיריים אודות הטוב שבטבע, היא שמחסור בקשר עם הטבע הוא לא-טוב עבור בני האדם. אך הלא-טוב הוא גם לא טוב לטבע. המין האנושי צורך, מכלה, ומרעיל את הסביבה באופנים רבים מספור, ובה בעת מפתח תחלואים שונים, חלקם מדידים וחלקם סמויים (Gullone 2000). הוגים רבים, ביניהם אברם (Abram) פייל (Pyle), וילסון (Wilson) ומידגלי (Midgley), תולים את היכולת לגרום כל כך הרבה נזק, בנתק הנפשי והתרבותי מהסביבה שתוצאותיו הן הרוות אסון לאדם וליתר המינים על פני כדור הארץ.

מה הסיבה לנתק זה?

יש הסבורים שהיחס האינסטרומנטלי לטבע התחיל כבר לפני כעשרת אלפים שנה. יובל נח הררי מצביע על המהפכה החקלאית כנקודת המפנה בה האדם התנתק מהתלות ההדדית בטבע, ורתם אותו לצרכיו החברתיים (הררי 2011). אברם מצביע על השפה הכתובה כנקודת המפנה, וסבור שעם יצירת האלף-בית הפרוטו-עברי הפונטי גברה ההמשגה על החוויה, והחל תהליך של נתק הולך וגובר ששיאו בהזרה מוחלטת מהחיים שתוצאותיה הם תרבות הצריכה החומרנית של המאה 20 (Abram 1996).  
הסבך וקאהן מפנים אצבע לעבר המהפכה המדעית. לטענתם צורת החשיבה המדעית שינתה לחלוטין את צורת חיינו, וגם את תפישת עצמנו ותפישת ה"אמת". המהפכה המדעית הביאה איתה טכנולוגיות ששינו וממשיכות לשנות את פני העולם, ותרבות מטריאליסטית קיצונית הטוענת להפרדה מוחלטת בין נפש וגוף. תרבות שמכבדת רק "אמת" הניתנת למדידה, העלתה על נס את ה"חומר" והביאה לזילות כל שאינו ניתן למדידה ולכימות (Kahn & Hasbach 2012).

### 2.3.1.2 שינוי פרדיגמה נדרש

גם היום, למרות הסדקים שמתגלעים בפרדיגמה המטריאליסטית (Capra 2002) וההוכחות ההולכות ומצטברות בדבר המשבר הסביבתי, בדבר מבנה החומר (Capra 1997), בדבר מורכבות מערכות היחסים בעולם החי (Capra 1998, Wilson 1984, Maturana & Varela 1998), ובדבר אי הנפרדות של הנפש והתודעה מהעולם הממשי (הוסרל, מרלו-פונטי, ג'נדלין, מאטורנה, וארלה, הופשטטר, לסרי, וכוי) מרבית עולם המדע עדיין נתון בשלהי התפישה החומרית.

### 2.3.1.3 ביטויי הנתק של גוף ונפש בפסיכולוגיה

ענף המדע שהתמקד יותר מכל בחקר הנפש, הפסיכולוגיה, בעיקר המוקדמת, עסק בזיהוי ואבחנת מושגים "אובייקטיביים" בעולם התופעות של הנפש, תוך שימוש בארגז הכלים האמפירי של המדעים המדויקים. במקביל להתפתחות התרבות המטריאליסטית הפכה בהדרגה תפישת הנפש (Psyche) למשהו שהוא פחות פוטנציאל כללי בהווה, ויותר ממוקם "בתוך" הראש של בני האדם (Abram 1996). ההחצנה וניטרול החיות (Deanimation) של הטבע היוותה מוטיב מרכזי במהפכה המדעית, וזו החליפה את תפישת היקום כבעל תודעה בתפישת הטבע כמכונה נטולת נשמה. קרוליין מרצינט כינתה זאת "מות הטבע" (merchant 1980).

רוזאק (Roszak) מרחיק וטוען שמדעי הנפש, הפסיכולוגיה והפסיכיאטריה המערביות עוד העצימו את אי ההתאמה של המין האנושי לסביבה, בכך שבעקבות החלוקה הקרטזיאנית של חומר ונפש, הדגישו את התודעה האינדיבידואלית על פני מערכות היחסים האינטראקטיביות עם בני אדם, בעלי חיים וצמחים המרכיבים את האקולוגיה של הפרט.

רוזאק מצטט את פרויד: "הטבע לעולם רחוקה"<sup>51</sup> מאיתנו, והיא משמידה אותנו ללא הרף בקור, ואכזריות" (Roszak 1996 p.22, referenced in Burns 2005). זוהי דוגמה לכך שפרויד פעל תחת אחת המטאפורות החזקות ביותר של השפה, הממקמת את הנפש "בפנים" ואת העולם "בחוץ"; ותוצאותיה הן תורת נפש הנפרדת מעולם החי והחומר ההכרחי לקיומו (Roszak 1992 p.44, referenced in Burns 2005). הררי טוען שגם הפסיכולוגיה לוקה במכנאומורפיזם. לשם המחשה הוא טוען שעולם הדימוים של פרויד רווי בביטויים כגון "הצטברות" ו"שחרור לחצים" השאולים מדימוי המכונה מתקדמת של זמנו: מנוע הקיטור (הררי 2015 עמ' 115). פישר כותב שעצם ההפנמה של ה"נפש" וההחצנה של ה"טבע", הם אשר סללו את הדרך ליצירת התחום שנקרא "פסיכולוגיה"<sup>52</sup>. או במילים אחרות, הפסיכולוגיה נולדה עם "מות הטבע". (Fisher 2012 p.81)

#### 2.3.1.4 המהפך הפנומנולוגי<sup>53</sup>

"השיח המדעי האובייקטיביסטי מעדיף את השדה החושי על פני השדה החויתי וטוען לראשוניות החומר על התודעה כגורם ראשוני. לעומתו, השיח הנפשי-רוחני (של הפסיכולוגיה ותורות העידן-החדש) עוסק בתודעה לכשעצמה במנותק מהעולם המוחשי, עד כדי טענה שעולם החומר הוא אשלייה יציר הרוח. לכאורה שתי עמדות מנוגדות, אך שניהם הינם ייצוגים של העמדה הדואליסטית המפרידה בין החש והמוחשי. בהעדפת האחד על פני השני, שתי העמדות מייצגות את ההפרדה שבין הסובייקט האנושי, והאובייקט הטבעי, ולפיכך אף אחת מהן אינה מאתגרת את התפישה המקובלת של הטבע כממד פסיבי. הן הדטרמיניזם המדעי, והן האידיאליזם הרוחני נמנעים מדיון באפשרות שהחש והמוחשי עשויים מאותו החומר, (שאיננו רק אחד מהם)."

(תרגום שלי 1996 p.67 Abram)

יותר מכל זרם אחר במסורת הפילוסופית של המערב, הפנומנולוגיה איתגרה את הנחת היסוד בדבר קיומה של מציאות אובייקטיבית, יחידאית וניתנת לידיעה, והציעה דרך חדשה להתבונן על העולם. במבוא זה אתייחס למשנותיהם של שלושה פנומנולוגים שהתפתחו אחת מתוך הקודמות לה, ככל שהן נוגעות למחקר: הוסרל, מרלו-פונטי, ויוגין ג'נדלין.

בפרקים הקודמים ייחסנו את ההנחה האובייקטיבית בפילוסופיה לרנה דקארט, ואת הגישה האמפירית לידיע לגלילאו. אלא שבאופן יצירת הידע האמפירי ומושג ה"אובייקט" מסתתרת בעיה "קטנה" החותרת תחת אמינותם ומערערת את מוחלטותם: המדען, ככל שינסה, לעולם אינו יכול להפריד עצמו לגמרי מהעולם או התופעה הנצפית, שכן הוא חלק מהעולם ואינו יכול לחדול להיות כזה. לכאורה בעיה קטנה, שכן מה לעולמו של המדען ולעולמן של תופעות נצפות כגלקסיות או חיי הנמלים? אך כאשר בוחנים את הבעיה לעומקה, מסתבר שעצם הכלים המושגיים שהמדען משתמש בהם כפופים לעולמו, ולכן מן הסתם הם מעידים על עולם זה לא פחות (ויש הטוענים יותר) משהם מעידים על התופעה הנחקרת.

<sup>51</sup> כך במקור, הן Die Natur (טבע) והן Die Wildernis (בר) בגרמנית, הן נקבה.

<sup>52</sup> המושג פסיכולוגיה הופיע לראשונה במאה ה-16, אצל פיליפ מלאנכתון, ידיד של מרתיין לותר (Fisher 2012).

<sup>53</sup> פרק זה מושתת בחלקים העוסקים בהוסרל ומרלו-פונטי על (Abram 1996 pp 31-72) ועל the Internet - IEP. Encyclopaedia of Philosophy, A Peer-reviewed Academic Resource. מראי מקום צויינו רק בציטוטים או תרגום ישיר. השתדלתי לתרגם את המושגים מאנגלית לעברית, אך מאחר שלא השתמשתי במקורות עבריים, ייתכן שהתרגום המקובל בעברית הוא אחר. הפרק על ג'נדלין נכתב תוך שימוש במקורות מגוונים מכתביו הוא, בעיקר *ECM-Experiencing and the Creation of Meaning* ו-*PM-Process Model*.

בעיה זו והעדר היכולת של הפסיכולוגיה המוקדמת, המושתתת על המודל הפוזיטיביסטי, לתת מענה הולם לשאלת הסובייקטיביות המובנית של הידע, הניעו בראשית המאה העשרים את הפילוסוף והמתמטיקאי אדמונד הוסרל לפתח מתודה לה קרא "פנומנולוגיה" על שם Phenomena, חקר התופעות כפי שהן נחוות:

בניגוד לתיאור ה"מתימטי-אובייקטיבי" של דרך המחקר האמפירית את מבנה העולם, אותה תאר הוסרל כ"סדר שני של הבנה", הפנומנולוגיה שמה לעצמה כיעד לתאר, במידה מפורטת ביותר, את אופן התגלותו הראשוני של העולם בתפישה ובחושים. הוסרל קיווה שלימוד קפדני של החוויה יעניק למדעים האמפיריים בסיס פילוסופי מוצק; פחות אולי ממוצקותו המדומיינת של ה"אובייקט" עליו מדעים אלה מבססים עצמם, אך מושתתת על התנסותו הראשונית בעולם החי והמשתנה הסובב אותנו.

### 2.3.2.1 טענת הסוליפיזם, "גילום" (embodiment) ואינטרסובייקטיביות

בראשית דרכו, התבסס הוסרל על ההפרדה הקרטזיאנית בין המציאות האובייקטיבית לסובייקטיבית וניסה לבדוד את החוויה הראשונית מעולם החומר וה"עובדות" המכניסיות, כממד נפרד ולא חומרי. אלא שגישה כזו הובילה למודל סוליפיסטי (סגור בתוך עצמו), שאינו מסוגל לדעת או לומר דבר אודות דבר מלבד עצמו. הוסרל נאבק קשות כדי להתמודד עם ביקורת חשובה זו: איך יכול הסובייקט לדעת דבר אודות מציאותם של סובייקטים אחרים? התשובה הופיעה בהכללת הגוף במודל; הגוף הפרטי וגוף האחר כמבנה הבסיסי של "שדה התופעות" בו הם נתונים.

"הגוף הוא אותה תופעה מסתורית ורבת פנים הנלווית תמיד לתודעה ומוכרת לנו בצורה יחידאית מבפנים" (Abram 1996 p. 40). הוסרל הבחין שלמרות שלא ניתן לדעת גופים אחרים באותו סוג של ידיעה מבפנים, ניתן לדעת אותם

באופן אסוציאטיבי אמפאטי. לפעולה הכרתית זו קרא "גילום" (Embodiment): ידיעת האחר מבפנים ע"י הזדהות.<sup>54</sup>

ביסוס ידיעת הזולת על ידיעת העצמי לא רק שהתמודדה בהצלחה עם טענת הסוליפיזם, אלא שכעת המרחב הסובייקטיבי הפך לשדה של סובייקטים רבים: "השדה האינטרסובייקטיבי". תפישה זו יצרה פרשנות חדשה לגמרי למושג ה"מציאות האובייקטיבית" השגור. הפער הבלתי-ניתן-לגישור שבין "המציאות האובייקטיבית" ל"מציאות סובייקטיבית", ניתן עתה לתאור מחדש כתווח וסיפים בתוך השדה האינטרסובייקטיבי של התופעות. לפי תפישה זו, השאיפה המדעית ל"אמת אובייקטיבית" היא השאיפה לחווית משמעות המשותפת לסובייקטים רבים. במקום לתאר את ה"אובייקטיבי" כ"אמת", הוסרל מתאר כ"משותף". "המציאות האובייקטיבית" לפי הוסרל, היא קונסטרוקציה מושגית מדומיינת, אידאליזציה של החוויה האינטרסובייקטיבית.

### 2.3.2.2 "עולם החיים" - Lebenswelt

תובנות אלה הובילו את הוסרל לטביעת מושג מאחד לעולם התופעות: "עולם החיים" (Lebenswelt) הוא העולם של חווית החיים המיידית, כפי שאנו חיים אותה קודם לכל המחשבות והמושגים שיש לנו אודותיה. זוהי המציאות

<sup>54</sup> שנים אחרי מותו של הוסרל, התגלו במחקר הניורולוגי mirror neurons, שתפקידם לחקות את התנהגות האחר. ניורוני המראה התגלו במחקר עם קופי רזוס באיטליה בשנות ה-60, ומאז התגלו מנגנונים דומים קיימים ברחבי המערכת המוטורית במוח בקרב בני אדם ופרימטים. מדענים רבים מעריכים שתפקידם הוא לא רק לחקות את תנועת האחר, אלא גם לדמות את הרגשת האחר. למרות שחסר עדיין מידע מספיק נראה שאין מחלוקת בדבר תפקידם הקריטי בהתנהגות חברתית Kilneremail (2013 & Lemon). תגלית זו הולמת במידה רבה את טענת ה"גילום" ההוסרליאנית. ראמהצ'נדרן (Ramachandran) מכנה אותם "תאי גנדי" וטוען שהם "ממוססים" את גבולות הגוף הנפרד, ומשתפים פעולה עם ניורוני מראה אחרים, כך שנפרדות הסובייקט, מכילה גם את הסובייקטים האחרים, רק במידה שונה. (Ramachandran, 2009).

הזמינה לנו בכל מעשה ובכל חוויה שאנו משתתפים בהם. עולם החיים הוא העולם שאנו מתבססים עליו מבלי להקדיש לו תשומת לב. הוא הקונטקסט, הרקע (ground) לכל מצב ולכל משמעות. אנו שרויים בו כדגים באוקיינוס. אולם בדומה להתבוננות בתמונה כאשר אנו באים לתאר אותה, אנו מייצרים "אובייקטים" ההופכים ל"נושא" (figure) ובהכרח נאבד את מכלול המורכבות של הרקע.

אם העולם הנתפש ע"י בני אדם הוא כה מגוון, מה עשוי להיות עולם החיים של יצורים אחרים - של זאבים, עטלפים, או כוורת דבורים? למרות השונות והמגוון העצום של עולם החיים בין מינים ותרבויות שונות, כתביו של הוסרל רומזים כי יש לעולם החיים שכבות שונות המשותפות לכל היצורים החיים. בגאונותו הבחין הוסרל במה שמעטים כל כך ראו אז (ואף היום), כי הנחת האובייקטיביות האפילה כמעט לגמרי על מהות זו של עולם החיים.<sup>55</sup> הוסרל פיתח מתודולוגיה של "השהיית האמונה לגבי קיומם של דברים",<sup>56</sup> או צמצום פנומנולוגי המבקש להתבונן רק בחוויה הנתפשת, מבלי להניח דבר אודות מה שאינו חלק ממנה. Epoché פותח ע"י ממשכיו לכדי שיטות מובנות (bracketing) "להניח בצד" את האמונות שלנו לגבי תופעה, במטרה לבחון את האופן בו התופעה עצמה נגלית בעולם. יצירתו של הוסרל אינה דחייה או ביטול של המדע האמפירי, אלא קריאה למדע, למען שלמותו ומשמעותו, להכיר בכך שהוא מעוגן בעולם החיים. לפי הוסרל המדע הכמותני נותר ביטוי של העולם האיכותני של חווית חיינו, ולפיכך עליו להיות מובל על ידיו. מטרת הפנומנולוגיה, כפי שראה אותה הוסרל, היתה לחשוף באופן זהיר את האופן שבו כל תאוריה ופרקטיקה מדעית צומחת מתוך אותו רקע סמוי של החוויה הישירה של חיים.

### 2.3.3 מרלו-פונטי

מוריס מרלו-פונטי, שאף לשכלל את הפנומולוגיה ההוסרליאנית, ע"י פיתוח שפה שתאפשר לדבר אודות אותו עולם החיים:

#### 2.3.3.1 גילום (Embodiment) ותודעה-בגוף (Embodied cognition)

מרלו-פונטי הדגיש את חשיבות הגוף כבסיס הראשוני של ידיעת העולם ופיתח את מושג ה"גילום" (embodiment) לכדי טענה שהגוף ומושאי התפישה שלו אינם ניתנים ל"התרה" אלה מאלה. בניגוד להוסרל, אשר גם בטענתו שאנו מסוגים "לגלם" את האחר בתודעתנו הניח עדיין קיום עצמאי של תודעה (transcendental ego), מרלו-פונטי טוען שהתודעה עצמה "גלומה" בגוף (Embodied Cognition). הגוף עצמו הוא

<sup>55</sup> בטרגיות רבה, ניתן לראות בכתביו של הוסרל נבואה אפוקליפטית של זילות החיים בעיני תרבות המדע האמפירי, עד כדי ביטול החיים לגמרי. את רעיון "עולם החיים" פיתח הוסרל בספרו האחרון והבלתי גמור: The Crisis of European Sciences (1937). הוסרל, יהודי גרמני לא יכול היה להציג את רעיונותיו בגרמניה המתנאצת, והם נכתבו כלקט הרצאות שנתן בווינה ובפראג, ויצאו לאור ביוגוסלביה (Abram 1996, footnote 6 to ch2, p. 277). למזלו נפטר הוסרל ב 1938 ולא "זכה" לחוות בגוף ראשון את האופן שבו בשם "המדע", ההומניזם האבולוציוני (הררי 2015) ובכח הטכנולוגיה, קמה מכונת ההרס ששרפה את אירופה. Abram. כותב כי לדעתו אותם ערכים של זרות מציאות החיים בשם איזו מציאות "אובייקטיבית", ממשיכים כיום לכלות יערות, אקוויפריס ומינים רבים. השואה הסביבתית המתרחשת על עולמנו כיום נשענת על אותה פרדיגמה ומבטאת את אותם ערכים של השואה הקודמת, של כמה עמים באירופה של אמצע המאה ה-20.

<sup>56</sup> Epoché נגזר משיטת "הטלת הספק" של הפילוסופיים הסקפטיים ביוון העתיקה, והיא גם הבסיס האפיסטמולוגי של הפילוסופיה של דקארט.

הסובייקט החווה, הוא התודעה.<sup>57</sup> במהלך רדיקלי זה, ניתק מרלו-פונטי את שארית הכבלים של הפנומנולוגיה מהדואליזם הקרטזיאני, והפליג לדרך חדשה.

*Merleau-Ponty's criticism of the cognitive theorists is their treatment of the body as merely a physical entity upon which consciousness may act by an exterior causality: "my body has its world, or understands its world, without having to make use of my 'symbolic' or 'objectifying' function" (Seamon 1979 Ch.5).*

### 2.3.3.2 הגוף

הגוף אודותיו מדבר מרלו-פונטי שונה מאוד מהגוף שלמדנו להכיר בשיעורי האנטומיה. אין מדובר כאן בגוף העשוי מערכות נפרדות של עיכול, עצבים וכלי דם, שהרפואה למדה לאבחן ו"לתקן" באמצעות טכנולוגיות שונות. מתחת לגוף המכני והאטומי, מתחת לכל מושגינו אודות הגוף, נמצא הגוף השרוי בעולם וחווה אותו. הגוף החי, הער, הקשוב, הקולט ומגיב לסביבתו בזמן אמת. זוהי היכולת להיות בעולם לא כקברניט של ספינה השטה בים, אלא כספינה עצמה הגולשת על הגלים. אך בניגוד לדימוי המכניסטי של ספינה נטולת חיים עם קברניט המייצג את "הנשמה", הספינה של מרלו-פונטי היא יצור חי ונושם שכל תא מתאיו וכל מכלוליו מגיבים אלו עם אלו. אין תודעה נפרדת מהגוף. הקברניט הוא חלום של הספינה, ולא להיפך. ואם מנקודת מבטנו המטריאליסטית ואובייקטיביסטית, נדמה לנו כי עיגון התודעה בגוף עשוי להוות הוכחה לכך שמכניזם נטול נשמה מייצר את התודעה (כפי שמקובל לעיין במרבית חוגי המדע,<sup>58</sup> ולמרבה האירוניה דווקא בקרב מדענים החוקרים את המוח),<sup>59</sup> מרלו-פונטי רואה במורכבות ודינמיות התודעה והתפישה הוכחה למורכבות, לדינמיות ולפתיחות הגוף.

בהתייחסו לתפישה (perception) כנקודת מוצא, מרלו-פונטי הבחין שהגוף עצמו אינו רק דבר,<sup>60</sup> אלא גם מצב<sup>61</sup> של התנסות חויתית מתמשכת. בניגוד לתפישה המקובלת בפסיכולוגיה דאז בעיקר בקרב חוגים ביהייביריסטיים,

---

<sup>57</sup> המהלך של מרלו-פונטי לעיגון התודעה בגוף הוא פשוט מאוד ומתבקש מבחינה לוגית, אך מנוגד לאינטואיציה וקשה לתפישה. רובנו "מרגישים את גופנו" כאילו היה משהו חיצוני "לנו". חווית התודעה מרגישה כמשהו "עצמאי" מהגוף ומהלך לוגי פשוט המעגן אותה בחווית הגוף אינו מספיק כדי לחוות-להבין את משמעות המהלך. מבחינה לוגית נשאלת השאלה: על מה ניתן לחשוב ללא כל חישה? איפה התודעה עשויה להיות ללא החושים, ללא הגוף? ניסויים שנעשו במיכלי בידוד מאששים טענה זו בכך שהתודעה מתחילה "להתפרק" כאשר מונעים מהסובייקט כל גירוי חושי (מתוך שיחות ושיעורי Process Model עם Rob Parker 2014-2015).

<sup>58</sup> כבר בשנות ה-60 של המאה ה-20, לנוכח האופטימיזם הטכנולוגי והאמונה שניתן יהיה לייצר אינטליגנציה מלאכותית (AI) טען יוברט דרייפוס שבהתבסס על הפילוסופיה הפנומנולוגית של מרלו-פונטי והייזגר, עיקר פעולת התפישה מתרחשת בממדים שאינם ניתנים לייצוג סמלי, ולכן הנסיון לייצר אינטליגנציה מלאכותית נידון לכישלון מראש. דרייפוס זכה להתעלמות בתחילה, ולאחר מכן לקיתונות של ביקורת ובוז, אך כיום מרבית המאמצים לתכנת אינטליגנציה מלאכותית המבוססת על ייצוגים סמליים מסדר גבוה כשלו וזנחו, וספריו נלמדים כtext-books לעוסקים בתחום (Dreyfus 1972; 1992).

<sup>59</sup> בראיון רדיופוני עמו טען פרופ' עידן שגב, מבכירי מדעני המוח בישראל ובעולם, שביטויי האהבה של בתו אליו הינם בסך הכל מנגנונים של רובוט משוכלל ("הכל דיבורים", רשת ב' 2011)

<sup>60</sup> "דבר" - הכוונה לאובייקט חיצוני למתבונן, שניתן ללמוד אותו באופן מדעי

<sup>61</sup> "מצב" - הכוונה לתהליך הנתון בהשתנות אינטראקטיבית רציפה



שתפישה היא תוצאה מצטברת סיבתית של חישה (sensation),<sup>62</sup> מרלו-פונטי טוען שתפישה היא ממד אקטיבי המבטא פתיחות ראשונית ל"עולם החיים". כל תפישה היא תפישה חושית, ולפיכך כל פעולת חישה היא פעולת תפישה ולא להיפך.<sup>63</sup> הגוף החש אינו מכונה אוטומטית המגיבה לגירויים, כי אם צורה אקטיבית ופתוחת-קצה ה"מאלתרת" את יחסה לסביבה ללא הרף. אברם מוסיף שאילו הגוף היה באמת סוג של מערכת מכניסטית של סדרים קבועים מראש, הוא לעולם לא יכול היה להגיע למפגש ממשי עם משהו מחוץ לעצמו ולמערכת התגובות הקבועה בו מראש, ולעולם לא יוכל להיות מופתע (abram 1996, P.49).

### 2.3.3.3 סינסתזיה

מרלו-פונטי מביא את הסינסתזיה, (חוויה של ערוב חושים, כגון "שמיעה של מראות", "טעימה של צלילים" וכו') כדוגמא לכך שהתפישה אינה מוכלת בחושים אלא החושים מוכלים בתפישה. מנקודת המבט המקובלת, הסינסתזיה הוא תופעה חריגה, שנוטים להתייחס אליה כאל "הפרעה נירולוגית". הסיבה לכך נעוצה בחלוקה הבסיסית של התפישה ל"עשויה" ממכלול של חוויות חושיות, ולפיכך אבני היסוד של התפישה אמורות להיות חוויות חושיות מובחנות. מנקודת המבט הפנומנולוגית (ז"א תפישתנו הפרה-תאורטית), חוויות סינסטטיות נתפשות כסוג של הגברה של התפישה, והמחקר הפנומנולוגי אכן מוצא אותן כנפוצות מאוד. אין בכך כדי לטעון שהחושים אינם תהליכים נבדלים, אלא שהם אינם אבני הבנין היסודיות. במהפך הפנומנולוגי, החושים כולם נתפשים כמתפצלים משורש תפישתי אחד.

### 2.3.3.4 ה"בשר" (The Flesh) ותפישת החושים

בספרו האחרון והבלתי גמור, "הגלוי והנסתר", חיפש מרלו-פונטי דרך חדשה לדבר על קרבת הדם שבין האדם לעולם בו הוא שוכן. את "הגוף", שבכתביו המוקדמים יותר התייחס בעיקר לגוף האדם, החליף כעת במושג הקולקטיבי יותר, "הבשר" (the Flesh). במושג זה התכוון מרלו-פונטי ל"בשר העולם", שאנו בשר מבשרו ושאר משארו. הוא מצביע כאן על דבר שהיה נטול שם בכל תולדות הפילוסופיה המערבית: הבשר הוא אותה רקמה מסתורית בה מתקיימים הן החש והן המוחש \ התופש והנתפש \ הצופה והנצפה, בתלות והיווצרות הדדית. הבשר הוא החומר ממנו עשויים הדברים, המכיל את הן התודעה והן את מושאי התודעה.

כדי להדגים באופן אמפירי את תפישת הבשר, מרלו-פונטי מפנה תשומת לב לעובדה הבנאלית לכאורה שכדי שהיד תוכל לגעת עליה בעצמה להיות דבר שניתן לגעת בו. למשל כאשר היד נוגעת בקליפה של עץ, הקליפה גם נוגעת ביד. נפש לא חומרית לא היתה יכולה לחוות מגע, ומן הסתם לא היתה יכולה לחוות שום חוויה חושית. אנו יכולים לראות, לגעת, לטעום, רק משום שאנו עצמנו נתונים בתוך שדה החישה וניתן לראות, לגעת ולטעום אותנו. אנו יכולים לחוש, כיוון שאנו עצמנו חלק מעולם החישה. ניתן לפיכך לומר שאנו בשר מבשרו של העולם, והעולם טועם, נוגע ורואה את עצמו דרכנו.

<sup>62</sup> הטענה שתפישה היא תוצאה של חישה היתה מקובלת בעיקר בקרב הביהביוריסט, שמצד אחד הוכיח שהתודעה מעוגנת בעולם, ומצד שני המשיך להחזיק בתפישה של סיבה-תוצאה אוטומית שיצרה תמונת סובייקט "ריקה" בה התפישה (perception) היא אך ורק שרשרת תגובתית למהלכים חיצוניים לגוף.

<sup>63</sup> מרלו-פונטי הראה כי טענת הוסרל כי "כל תפישה היא תפישה של משהו", המפרידה בין noesis - פעולת החשיבה, Noema - מושאי החשיבה, אינה מתארת היטב את מכלול התופעות שהוסרל עצמו גילה, במיוחד תאור הגוף (שהוא בה בעת סובייקט ואובייקט), זמן סובייקטיבי (תפישת הזמן אינה פעולת חשיבה והזמן בתפישה אינו אובייקט), ותפישת "האחר". לפיכך מרלו-פונטי אינו משער ש"כל תפישה היא תפישה של משהו", שבעיניו מייצגת סדר גבוה יותר של תפישה, ומציע ש"כל תפישה היא תפישה חושית". ג'נדלין משכלל זאת ל"כל תפישה היא תפישה של משהו".

"הבשר" ממוסס את הדואליזם הקרטזיאני שבין חומר ורוח ומציג סינתזה חדשה: יחסי זיקה בין התופש והנתפש, אשר במובן מסוים הם היבטים הפיכים של אותו חומר-חי.

"במקמו את התודעה בגוף-הנתון-בעולם, חיסל מרלו-פונטי את האפשרות שהפילוסופיה תוכל אי פעם להעמיד תמונת מציאות שלמה, שכן תמונה כזאת מחייבת תודעה העומדת בצורה כלשהי מחוץ למציאות. אך באותו מהלך פתח מרלו-פונטי פתח למדע פנומנולוגי אמיתי, אשר אינו שואף להסביר את העולם מבחוץ, אלא כפי שאנו חווים אותו מבפנים, בהשתתפותנו בכאן-עכשיו, בהתחדשות רגש ההתפעלות על עמקם האין סופי של הדברים והכוחות המקיפים אותנו מכל עבר. פתח זה הוא קריאה להכרה בחיות הגוף, ובהיותו חלק ממארג החיים, בהיותנו אחת החיות על פני כדור הארץ... עלינו לבחון מחדש את כל בסיס הפילוסופיה והדתות של המערב, מאתונה [והר סיני] ועד ימינו, הרואות ב"נפש הרציונלית", או רוח, איכות ייחודית לאדם המייחדת ומרוממת אותו מעל כל צורות החיים האחרות."

(תרגום שלי 1996 p.47 Abram)

#### 2.3.4 ג'נדלין

יוג'ין גנדלין (Eugene Gendlin), פרופסור לפסיכולוגיה ופילוסופיה מאוניברסיטת שיקאגו, פיתח את מושגי עולם-החיים והגוף-הנתון-בעולם של הוסרל ומרלו-פונטי למודל פילוסופי פוסט-הומניסטי המתאר סביבות, תהליכים ומבנים.<sup>64 65</sup> לפי ג'נדלין מאחר שהעולם נחוה באמצעות החיים ואין כל דרך אחרת לדעת אותו; ומאחר שמערכות החיים הן הדדיות, אינטרסובייקטיביות, ולא ניתן להפריד את הצופה מהנצפה; משמע שהחיים קיימים בכל מקום בן נתבונן ולכן יש לקחתם בחשבון בכל מודל פילוסופי המתאר את העולם.

ג'נדלין טבע את המושג "משמעות מוחשת" (felt sense) לתיאור המודעות הגופנית לתהליכים של החיים בעולם, ופיתח את "הפילוסופיה של המובלע" (Philosophy of the Implicit), בה הבחין בין ידע מובלע (implicit) לידע מפורש (explicit). ג'נדלין מבחין בממדים שונים של ידיעת העולם, ופיתח את תורת ההתמקדות וה TAE כטכניקות יישומיות לעבודה עם משמעות בין הממדים השונים.<sup>66</sup> ג'נדלין כותב:

---

"I stay close to Merleau-Ponty, but I move further in the direction in which he already moves: He<sup>64</sup> greatly enriches and enlarges what can be meant by "perception." He finds the body's interaction and intentionality prior and presupposed in perception. I move further in these directions.... Today Merleau-Ponty is made to seem foolish, as if he didn't know about cultural differences once there is language, and as if he wrote *in language* about perception and a body *without language*, as if he didn't know that he could not know about how they functioned without language. No, that isn't so. It is rather *from* how perception and the body *do now* function, still in a much wider way than language, that he tried to show their primacy and priority". (Gendlin 1992 p.341-348)

<sup>65</sup> הפוסט-הומניזם של ג'נדלין, בשונה מהטרנס-הומניזם הפסימי הצופה את סופה של האנושות, הוא גישה פילוסופית אופטימית, הניגשת לחקר סוגיות אתיות ומטאפיזיות מתוך שלילת ראיית האדם כנבדל מיתר היצורים החיים, ולפיכך מחפשת הסברים למאפיינים הייחודיים לבני אדם בתהליכי חיים בכלל.

<sup>66</sup> גנדלין פיתח את הפרקטיקה של התמקדות (Focusing), כדרך להבחין בידע הכמוס האצור בחוויות הגופניות, ולהופכו לגלוי תוך כדי דיבור עליהן. פרקטיקה זו שמשה אותי במחקר, בו בקשתי מתלמידי התמקדות לתאר את חוויותיהם בסביבה, וניסיתי להפיק מתיאוריהם מאפיינים של חוויית הטוב בטבע. ראו הרחבה בפרק 3 - מתודולוגיה

"An organism's living interaction with its environment is prior temporally and philosophically to abstract knowledge about the environment"... "meaning is not only a certain logical structure, but it also involves felt experiencing. Felt meanings are implicit, when they are vague and unclear. We make them explicit by referring to them with words or mental pictures" (ECM p.1)

#### 2.3.4.1 Felt sense - משמעות מוחשת

למילה sense באנגלית יש כפל משמעות: הן חוש והן הגיון, ולא לחינם בחר ג'נדלין במונח זה לתאור החוויה של יצירת משמעות דרך חוויה חושית. אני מתרגם את המושג כ"משמעות מוחשת", היא אותה תפישה של הגוף שמרלו-פונטי מתייחס אליה. אך הגוף הגינדליני נמשך מעבר לעור. לפי ג'נדלין הגוף הוא אינטראקציה מתמשכת בתוך הסביבה, ולכן הוא תמיד חלק ממערכת הרבה יותר גדולה (Gendlin 1997 p.26). המשמעות המוחשת היא דרכו של הגוף "לדעת" את כלל הסיטואציה (Harris 2013 p.334).

גינדלין מצא שניתן ללמוד להפנות תשומת לב לfelt sense, ולדבר ולפעול מתוכו. פעולת ההמשגה של החוויה החושית הטרומ מילולית מייצרת תהליך הנקרא בשפתו זיגזג (Zigzagging), בו התנועה של הקשבה ודיבור עם ואת החוויה מניעה הלאה (carries forward) את תהליך יצירת המשמעות. האדם נכנס למעין דיאלוג עם הגוף, והגוף משיב בתחושות ודימויים.

#### Explicating

תאוריית התהליך (Process Model) של ג'נדלין שמה דגש על הקשר שבין felt sense לבין היווצרות של משמעות וערכים, והפיכת ידע מובלע לידע גלוי. ג'נדלין מוצא דמיון בין "פעולה בעולם", ו"המשגה" או "דיבור". בשני המקרים הפעולה היא של הוצאת כוונה מהכח אל הפועל (explicating). בשני המקרים המשמעות-המוחשת נמצאת שם לפני ידיעת כל הפעולות, הן של הגוף והן של המשגה מנטלית. פרקטיקת ההתמקדות מלמדת אנשים להבחין בfelt sense שלהם, ולבטא במילים תחושות לא-מילוליות, ולפיכך "מתאימה במיוחד למחקרים הבוחנים את משמעות האינטראקציות בין בני אדם לסביבתם" (Tokumar 2011). בשונה מתפישת המהותנות הסטרוקטורליסטית של מסמן ומסומן הקיים כאילו מחוץ לשפה, ובשונה מהרלטביזם הפוסט-סטרוקטורליסטי המפרק את השפה עד ביטול כל קשר עם המציאות, ג'נדלין מציע תפישה של שפה הקשורה לסיטואציה ומניעה את האדם לקראת הצעד הבא (Gendlin & Kleinberg-Levin 1997). שפה ומצב שלובים זה בזה, ומצב מסוים אינו יכול להיות מוכפף להגדרות כיוון שהוא פתוח תמיד לדבר מה נוסף. לפי לוי, זהו טיעון מרכזי בתאוריה של ג'נדלין – השפה אינה מייצגת, אלא מניעה קדימה למצב הבא.

#### 2.3.4.2 זמן-מרחב ומשמעות במודל התהליך ובמודל היחידות

גינדלין מכנה את המודל הקרטזיאני "מודל היחידות" (the Unit Model). לפי מודל זה כל היש מתקיים ב"זמן-מרחב", דהיינו לכל אובייקט ממשי ניתן, באופן תיאורטי, לשייך קואורדינטות של זמן ושל מרחב. אלא שמודל זה כושל בייחוס ממשות לערכים, רגשות, ייצוגים מושגיים, סימבוליזציה ומשמעות. כל אלה נשארים לכאורה מחוץ

למימד התקף של המציאות<sup>67</sup>.

במקום מודל היחידות, מציע ג'נדלין את מודל התהליך (the Process Model) שבו חווית המציאות היא פעולה מכוונת שלה. לפי ג'נדלין, התנועה האיטרטיבית של חישה-התנהגות (אותה הוא מכנה Leafing משום מה) היא המייצרת מרחב לפעולה ולהתהוות החדית של האורגניזם וסביבתו (Gendlin 1997 p90). הזמן והמרחב הינם קואורדינטות אבסולוטיות רק במערכת מושגית, ויש להם משמעות אחרת במרחבי משמעות אחרים. היסוד המכונן של הסביבה אם כן, אינו זמן-מרחב, כי אם משמעות עבור היצור החי באינטראקציה הנקראת חיים.

### 2.3.4.3 "תנועת החיים": **Implying and Occurring**

לפי ג'נדלין, עצם ההגדרה של חיים היא שהם מתפתחים:

*"A bit of life process is always the implying of further bits"...*

*"Life is, and it carries forward. Life always has an intention".*

(Gendlin 1997 p. 9)

התפתחות החיים הנה תהליך מתמיד של implying ושל occurring. implying הוא פוטנציאל כל האפשרויות של תנועת החיים של היצור ברגע נתון בסביבה מסוימת. אלה כמובן אפשרויות רבות מאוד, אך הן עדיין מצומצמות מאוד לעומת אינסוף הדברים שעשויים לקרות, או אינסוף התופעות שאינן קשורות בחיי היצור. ה implying מתייחס רק לאפשרויות של מה שיקדם את תהליך החיים של היצור עצמו. ה occurring, הוא מה שקורה בפועל. למשל אם היצור רעב, ה implying שלו יהיה אכילה, אך אכילה זו עשויה לכלול מיני מזון שונים. ה occurring, הוא האכילה עצמה. ברגע האכילה נאכל מזון מסוים, וכל האפשרויות הפוטנציאליות מצטמצמות ל0. ה Implied מגיב באופן דינמי ל Occurring, כך שהוא כל הזמן משתנה ומתאים את עצמו למצב הנתון של היצור החי בסביבתו.<sup>68</sup> ניתן לראות בדוגמה לעיל שה implying משתנה במהלך האכילה ומיד לאחריה.<sup>69</sup> ניתן לראות בדוגמה פשוטה זו כיצד חווית הרעב, האכילה והשובע חיונית לקיום תהליך החיים. ג'נדלין רואה את החוויה כבלתי נפרדת (ואולי אף מהות) תהליך החיים. תנועת החיים הוא אותו תהליך של התאמת ה implying ל occurring, ויצירת תנועת חיים חדשה.<sup>70</sup> על פי מודל זה, עצם ההתחברות לחוויה מאפשר ל"תנועת החיים" לנוע קדימה.

### 2.3.4.4 סביבה במודל התהליך<sup>71</sup>

ג'נדלין מחלק את המושג סביבה לארבעה מיני סביבות לפי משמעות עבור האורגניזם החי:

<sup>67</sup> אלא אם כן, כפי שרבים מנאמני מודל זה מאמינים, ניתן לייחס תופעות אלה לזמן מרחב ע"י רדוקציה קיצונית שלהם למושגי חומר. אלא שככל הידוע לנו היום, רדוקציה זו כושלת במבחן החומר עצמו, אשר ברמה התת אטומית מתנהג מחוץ למגבלות הזמן-מרחב (Capra 1997, 2002).

<sup>68</sup> על פי הגדרה זו, לא ניתן להפריד את היצור מהסביבה. אצל ג'נדלין המושגים לתיאור הגבול בין סביבת חיים וחיים הוא מורכב מאוד וכולל רמות דיוק שאינן מופיעות בקטגוריות הפשוטות של "גוף" ו"סביבה".

<sup>69</sup> גם בתחושת השובע יש implying של אכילה, אך בעבר.

<sup>70</sup> הכוונה כאן היא ל evening בשפתו של ג'נדלין, אבל בחרתי להסתפק בשני המושגים implying & occurring הקרובים יותר לשפה הרגילה, ולכן מובנים יותר.

<sup>71</sup> ראו הסבר מקיף יותר בחלק 5.2.4.1

**EN1** - סביבת המתבונן - זוהי הסביבה ה"אובייקטיבית": עולם הנצפה "מבחוץ" לצופה בלתי מעורב. סביבה זו מתקיימת רק באופן מושגי, בהכרתנו. הפער שבין מושגים למשמעות מוחשת, הוא שמייצר את מראית העין של דואליזם האופיינית למודל היחידות.

**EN2** - סביבת החיים של היצור - היא הסביבה שבה האורגניזם נתון, והנחוצה לו לקיומו, ולפיכך היצור "ער" לה, במונח שהוא מגיב אליה, משתמש בה ותלוי בה לחלוטין בתהליכי החיים שלו. למשל: עבור דג מעמקים, המים והחושך הם הסביבה שלו. אין לו שום יכולת להגיב וואו לחוות מציאות אחרת, כגון זו של הולכי היבשה. מבחינתו, סביבתו היא EN0 - דהיינו אינה קיימת. (ואם משהו ממנה מופיע בעולמו, כגון צוללת מעמקים צהובה, הרי הוא מופיעה כאילו מ"שום מקום" בתוך עולמו וכחלק ממנו). סביבה זו מקבילה במידה מסויימת למושג "הבשר" של מרלו-פונטי.

**EN3** - סביבת החיים של היצור הנוצרת על ידו - היא הסביבה שהאורגניזם יוצר בתהליכי החיים שלו, כגון שלד האלמוג שנשאר אחריו והופך לסלע שהופך לאבן, שמבצבץ מהקרקע אחרי מיליוני שנים ואנו בונים ממנה בית. הסלע הוא EN3 בעת שהוא בעל משמעות קיומית המשכית ורציפה עבור אורגניזם (ז"א שהיצור מתחזק משמעות זו במהלך חייו), בין אם זה האלמוג, או אנחנו.

**EN0** - סביבה שאינה שייכת לתהליך החיים - זוהי סביבה שאין לה שום קשר לחיינו, ואין לנו שום דרך לדעת אודותיה. סביבה כזו עשויה להשאר עלומה כמו למשל סערה המתחוללת על כוכב אחר, או "להתפרץ" פתאום לתוך חייו של אורגניזם, כמו למשל כאשר העץ שהבונה מכרסם נופל עליו והורג אותו. בשני המקרים, סביבות אלה אינן בעלות כל משמעות למהלך החיים של האורגניזם, ולכן אינן קיימות מבחינתו (Gendlin 1997).

#### 2.3.4.5 משמעות וחיים

בביולוגיה, פוטנציאל של יצור חי מתבטא כאשר הוא צומח. לדוגמה, זרע מכיל פוטנציאל של עץ, אבל כל עוד הזרע לא נבט, אין ביטוי של הפוטנציאל.

באופן דומה בהרמנויטיקה, ההבנה נתפשת כתהליך פנימי במהותו. לפי היידיגר ההבנה חייבת להשען על ידע פנימי א-פריורי, אשר בא לידי ביטוי באופן תלוי תרבות ונסיבות. גינדלין לעומתו אינו מניח ידע מוקדם, אלא מתאר תהליך המשותף לממד הביולוגי של החיים ולמימד הקוגניטיבי של ההכרה: גינדלין פיתח את המושג felt-sense (משמעות מוחשת), הנתפשת בגוף, באופן לא מילולי. עפ"י גינדלין, משמעות מתפתחת כאשר מבטאים אותה. ברגע שמתחילים לבטא את המשמעות, ואין זה משנה כלל אם זה נעשה באופן מילולי או בצורה אחרת (מגע, פיסול, ריקוד, שירה, כתיבה, וכו'...) המשמעות נעה, מתפתחת, ומתחילה להנץ "ענפי משמעות" חדשים.

הדימוי של "משמעות" בתיאור לעיל ל"פוטנציאל" ביולוגי אינו מקרי. משמעות נחווית רק על ידי יצורים חיים. לביטוי "משמעות" אין משמעות ללא יצור חי ותופש, שיוכל לתפוש אותה.

עבודה זו נועדה לשכלל דרכים של חקר "משמעות" הקשורה ב"חווית החיים" ע"י ביטוייה. עפ"י ההנחות לעיל, ככל שאמצעי הביטוי יתרחבו וישתכללו, כך המשמעות תתרחב ותעמיק.

#### 2.3.5 הפרדיגמה החדשה: אינטראקציה כיסוד של הממשי

הרעיון של האינטראקציה כיסוד המכונן של מציאות נון-דואלית מוסבר יפה ע"י פישר:

*Interrelationships are internal relationships. All things are not simply connected; they imply or contain one another in their very being.*

*My lungs have no meaning without air, which has no meaning without plants, which*

have no meaning without the sun, and so on ad infinitum.

*A Philosophy of internal relations reveals a world in which there are no self-contained or self-identical entities, but only fields of mutually informing relations. The nondual logic of internal relations, in which phenomena are present within one another, contrasts markedly with the logic of external relations, in which objects or variables are just what they are, affecting one another, but not overlapping or sharing in their being... To understand the latter [nondual] world, one must view reality in terms of process instead of static content, attending to the coming to completion and simultaneous unfolding of things*

(Fisher 2012 p.92)

הפילוסופיה הפנומנולוגית, כפי שהיא באה לידי ביטוי בהגות של מרלו-פונטי וג'נדליו, מערערת את ההנחה הדואליסטית על ידי הענקת מעמד של ממשות לכל עולם התופעות (כל דבר הנחווה - Phenomena). תפישת עולם זו עשויה להיראות משונה בתחילה לבני התרבות המודרנית, אך הן עומדות במבחן ההמשגה הבסיסי בשלבן היבטים "חיצוניים" ו"פנימיים" של הממשי (Fisher 2012 p.87).

המהפך הפנומנולוגי של אי הנפרדות ואי-דטרמיניזם הולך ונחשף במרחב החזיתות של המדע: בפזיקת החלקיקים (בוהם), בפסיכולוגיה (קריסטבה), במתמטיקה (גדל), בביולוגיה (מאטורנה ווארלה), בתורת המורכבות (פריגוגין) וכו'.

אך המהפך הפנומנולוגי מתרחש לאט. בדומה לשינוי הפרדיגמה הקודם, לפני למעלה מ-400 שנה, תובנותיהם של קופרניקוס, גלילאו, ופרנסיס בייקון, לא התקבלו בברכה או בקלות במרחב האקדמי של זמנם. מרבית המלומדים המשיכו להאחז בפרדיגמה הקודמת.<sup>72</sup>

אך המחקר הזהיר של חווית התפישה החל לחשוף את מרכזיותו הנסתרת של העולם בכל החוויות האנושיות ואת תלותה המוחלטת של התודעה בעולם הסובב אותה (Abram 1996 p. 31). ואם התודעה, כפי שהפנומנולוגים זיהו, נתונה בגוף, הרי שהתודעה נתונה גם בגופים אחרים, והנחת היסוד האנתרופוצנטרית של הפסיכולוגיה מחייבת בחינה מחדש. לאור חשיבה זו, אבחנותיהם של אולריך וקפלן נראות כעת מוגבלות בהיקפן. התופעות שזוהו באופן אמפירי תקפות כמובן, אך ההסברים לתופעות לוקים באנתרופוצנטריזם ורדוקציוניזם האופייניים לפסיכולוגיה ההומניסטית ולפוזיטיביזם.

### 2.3.6 אקופסיכולוגיה כ"מדע חתרני"

*"...The development, in the 20<sup>th</sup> century of the tradition of "phenomenology" - the study of direct experience...Originally intended to provide a solid foundation for the empirical sciences, the careful study of perceptual experience unexpectedly began to make evident the hidden centrality of the earth in all human experience; indeed, Phenomenological research began to suggest that the human mind was thoroughly dependant upon (and thoroughly influenced by) our forgotten relation with the encompassing earth"*

(Abram 1996 p.xi).

<sup>72</sup> כך גם היום: הטון השולט באקדמיה, אפילו בקרב הוגים פורצי דרך כהופשטטר ופירסיג, המהלכים על קצה הפרדיגמה השלטת, הוא עדיין חלום ההשכלה על ידיעה מוחלטת וחיצונית לדבר.

בשנות ה-60 של המאה ה-20, בתגובה לתובנות הפנומנולוגיות ובניגוד רדיקלי לעמדה המקובלת בפסיכולוגיה דאז שראתה הן בטבע והן בנפש האדם מערכים מכניסטיים ודטרמיניסטיים, התפתחה האקופסיכולוגיה כתורת נפש ופרקטיקה תרפויטית מתוך הבנה אחרת של טבעו של הטבע:

*"Nature was not a mechanistic entity but in some real sense was alive, aware, and engaged in reciprocal interactions."*

(Fisher 2012)

פישר מתאר את האקופסיכולוגיה כפרוייקט רדיקלי בשני מובנים: ראשית, זהו פרוייקט ביקורתי, המעמיד בסימן שאלה את המערך החברתי-קוגניטיבי של תרבות המייצרת משבר אקולוגי ופסיכו-רוחני באמצעות שליטה בטבע. ושנית, זהו פרוייקט של "שיחזור ידע נשכח" של קשר האדם לטבע, ו"ריפוי קרע עמוק בתודעה המודרנית ופתיחתה לעולם עשיר של יחסים יותר-מאנושיים, שאינם זמינים לתודעה המנותקת מהטבע" (Fisher 2012 p.81). המחקר של יחסי אדם-טבע או יחסי אדם-בטבע מהווה תיקון לאנתרופוצנטריות המאפיינת את הפסיכולוגיה. "העובדה שאנשים יוצרים קשר עם עצים, חיות ואבנים מזמינה הבנה שאינה מסתפקת בהסבר המצמצם של "האנשה" או "השלכה" רגשית. האקופסיכולוגיה מניחה ממשות והדדיות בקשרים אלה ובוחנת את טיבם כמערכות יחסים מורכבות" (Ibid p.82). בונר (Buhner), בפראפרזה צינית, הופך את הביטוי *אנתרופומורפיזם*, המבטא את היחס המתנשא של "מדענים רציניים" ל"קשר הילדותי" של "מחבקי עצים" לטבע, ל*מכאנומורפיזם*, המבטא את התפישה המרדדת ומשטיחה של הטבע כדמוי מכונה (Buhner 2014).<sup>73</sup>

פישר תוקף גם את האמירה הכללית של הפסיכולוגים הסביבתיים והאפדימיולוגים ש"הטבע טוב לבריאות" מאחר שזו מנציחה בעינינו את ההזרה מהטבע: כאילו הטבע הוא משאב שניתן ל*לתת אותו*, כתרופה. תפישה זו מצמצמת לדעתנו את הבעיות הטמונה בנתק מהטבע לכדי "הפרעה" או "סינדרום", וממדרת את האקופסיכולוגיה לזירה הטיפולית, כך שהיבטיה הרדיקליים נעלמים כמעט לגמרי. בביקורת חריפה על התרבות העכשווית כותב פישר:

*"The dominant interpretation of human nature today is probably that of Homo-Economicus. In this view, humans are individuals with limitless wants, nature is "scarce resources" to be exploited, rationality is the maximization of self interest, and our moral responsibility is to consume. Such notions may look ridiculous when written down, but their naked unreason is the point"*

(Fisher 2012 p.83).

פישר ממקם את האקופסיכולוגיה כענף של הרמנויטיקה, חקר הפרשנות. לטענתו, העדרות הפסיכולוגיה עד כה מהשיח הביקורתי על טבע ייצור הידע, נובעת במידה רבה מההיקשרות בתחום זה לרעיון של ידע אמפירי וערכיות

---

But really, when you think of it, we have a lot more in common with a plant than a car. "<sup>73</sup> Mechanomorphism - the projection onto Nature of a mechanical nature - is a lot more ridiculous than the idea of plant intelligence ever could be" (Buhner 2014, p. 110)

ניטראלית. (Ibid p.84). לדעתו, הצעד הראשון הנדרש כדי להזמין פתיחות מחשבה בהבנת היחסים של אדם-טבע, הוא להכיר בכך שהתפישה המכניסטית של הטבע, המאפיינת את העידן המודרני, היא אנומליה היסטורית ותרבותית. בניגוד לפסיכולוגיה הסביבתית הפועלת בתוך עולם המושגים הלוגי-אמפירי של המדע המודרני על הדואליזם האסימטרי שבו, האקופסיכולוגיה שואפת לחשוף את הפנימיות של העולם במקום להסתירה. לטענת פִּישר, תפקידה של האקופסיכולוגיה הוא להפוך את ההזרה מהטבע, שהולידה את הפסיכולוגיה עצמה, ע"י "הנפשה-מחדש" (re-ensouling) של העולם. בכך נטלה על עצמה האקופסיכולוגיה פרויקט הרמנויטי של פירוש "נפש העולם", הדורש מסגרת פילוסופית חדשה (Ibid p.84). *מודל התהליך של ג'נדלין מציע מסגרת כזו: פילוסופיה אינטרסובייקטיבית הנטועה בגוף-הנטוע-בסביבה* (Harris 2013 p.331).

### 2.3.7 מחקרים פנומנולוגיים אודות חווית הטוב בטבע

למרות ששינויי פרדיגמה מתחללים לאט, הצטברו בשנים האחרונות כבר לא מעט מחקרים פנומנולוגיים אודות חווית הטוב בטבע, בהם כמה מחקרים שעשו שימוש בהתמקדות. להלן סקירה קצרה של כמה מהם:

#### 2.3.7.1 הסבך - שפת הטבע

פטרישיה הסבך (Patricia Hasbach), פסיכותראפיסטית ומרצה בקולג' לואיס וקלארק באורגון, המתמחה באקו תראפיה, מתארת מצבי "היות בטבע" כפרוטו-שפה אוניברסלית ולא-מילולית (Nature language) העשויה מאינטראקציות בסיסיות כגון: "הליכה לאורך שפת מקווה מים", "היות תחת שמי לילה", "הליכה לאורך דרך פתלתלת", "ציפה במים", ו"התרחקות ממקום יישוב". לתפישתה, בדומה לתאוריית השפה המולדת של חומסקי, חוויות אלה הן תבניות מולדות במערך הקוגניטיבי של בני האדם (Hasbach 2012).

#### 2.3.7.2 לואיס - תחושות בטן במקום העדפות ויזואליות

צ'רלס לואיס (Charles Lewis), אגרונום בארבורטום (הגן הבוטני) בשיקאגו, מתאר כיצד גילה, תוך הפניית תשומת הלב לתחושות מעודנות במרכז גופו בעודו מסתובב בגן, שהתחושה השתנתה בין מקומות שונים. על בסיס אבחנה זו נהג לואיס להנחות תלמידי ציור להפנות תשומת לב לתחושות הגופניות שלהם בעת שהותם בגן, ולהתבסס על תחושות אלה, במקום על העדפות ויזואליות, בבחירת מושאי הציור שלהם. בשיטה זו עשה שימוש בחווית המשמעות-המוחשת של "תחושות הבטן" בניגוד למשמעות ה"מומשגת" הנגישה יותר, של הראייה. לואיס מספר כי כשהתלמידים הבחינו בתחושות פנימיות אלה, הם נהיו שלמים יותר עם בחירתם, וציוריהם שיקפו הערכה עמוקה יותר של הסביבה (Lewis 1996).<sup>74</sup>

#### 2.3.7.3 בולהאורס - טטוש גבולות בין "פנים" ו"חוץ"

יאן בולהאורס (Jan Boelhouwers), גיאוגרף באוניברסיטת אופסלה בשוודיה, מתאר כיצד לימודיו כמדען, במקום לקרבו לסביבה שהוא כה רצה להיות בקשר איתה, הביאו להרחקתו מהיכולת לחוש את המשמעות שבסביבה. נתק זה הלך והחריף עם ההתמחות בחשיבה האובייקטיבית של המדע, והביא אותו להתחיל במחקר פנומנולוגי, בגוף ראשון,

<sup>74</sup> לואיס גם הבחין ששינויים קטנים ביותר במקום, לעיתים של מספר צעדים, שינו לחלוטין את ההרגשה במקום (Schroeder 2012 p. 140). אבחנה זו מחזקת את הספק בדבר אמינותם ומשמעותם של מחקרי העדפות הנוף העוסקים בהכללות נופיות מתמונה.



באמצעות התמקדות, על תחושותיו בטבע. בולהאורס מתאר איך מתוך ניתוח עומק של טקסט שכתב מתוך חוויה על חוף הים, הוא גילה שבהתמקדות בטבע התחושה היתה ש"יש שם מישהו", ולא ברור אם הוא היה המקשיב של הטבע או הטבע היה המקשיב שלו. בולהאורס מזהה תופעה "מוזרה" שבטבע לא ברור בדיוק מה נמצא "בפנים" ומה נמצא "במעטפת", בסובב אותנו (Boelhouwers 2013).<sup>75</sup>

#### 2.3.7.4 שרדר - הפתחות החוזה מבפנים (I.O.O)

הרברט שרדר (Herbert Schroeder), פסיכולוג סביבתי שעבד עבור שירות היערנות האמריקני, ערך מספר מחקרים פנומנולוגיים על החוויות של אנשים בטבע. באחד המחקרים אסף כ 350 עדויות של אנשים שתיארו מקומות מיוחדים ומה משמעותם עבורם. מניתוח השיח של השאלונים, עלות חמש איכויות מובהקות שאנשים השתמשו לתיאור המרחב והחוויה: Rightness, Order, Cleanness, Serenity, Paradise (Schroeder 2004).<sup>76</sup>

שרדר הוא חלוץ בתחום של שימוש בהתמקדות ככלי למחקר פנומנולוגי. הוא מציין שהתמקדות בטבע מעלה תובנות מפתיעות לגבי יחסינו לעולם, ומדגיש שתופעה זו מתקיימת רק בסביבות טבעיות (Schroeder 2008). במחקר שערך בגוף ראשון, תיעד שרדר את ה-felt sense של חוויותיו הוא בסביבות טבעיות. במחקר זה הבחין שתחושת הנבדלות בין ה"עצמי" ל"עולם" היתה בולטת יותר בסביבות עירוניות, אך התרככה והיטשטשה ל "Relaxed Permeability" בארבורטום. שרדר איפיון את החוויה כתחושת נכונות, ופתחות (Schroeder a sense of rightness and openness) (Schroeder 2012, p. 141; וטבע מושג לתאור התחושה ששימש אותו במחקרים אחדים: "הפתחות החוזה מבפנים" (I.O.O). (Schroeder 2008) Inwardly Opening Out). זוהי הדוגמה היחידה שמצאתי עד כה למתן שם ייעודי לחוויה של "הטוב שבטבע".<sup>77</sup>

שרדר מתאר את הטבע כ"אחר עצמאי ונטול אגו" (self-sufficient egoless other), שעצם השהייה במחיצתו תומכת במימוש ההגחה העצמית שלו (Schroeder 2008 pp. 65-66).

#### 2.3.7.5 הריס - הרמנויטיקה של ידע-בגוף באמצעות התמקדות

אדריאן הריס (Adrian Harris) הוא אקו-פגאניסט ופעיל סביבתי שהקדיש את מחקר הדוקטורט שלו באוניברסיטת ויניצ'סטר באנגליה לחקר הידע-בגוף של פעילי סביבה רוחניים, אותם הוא מכנה אקו-פגאניסטים (The Wisdom of the Body: Embodied Knowing in Eco-Paganism). הוא מכנה את שיטת המחקר שלו an embodied hermeneutics which uses Focusing in phenomenological research (Harris 2013).

הריס מתאר מתודולוגיה של מחקר בגוף שני ובגוף ראשון<sup>78</sup>. 23 הנחקרים שלו לא היו מיומנים בהתמקדות, אך היו מאוד קשובים לתחושות הגוף שלהם. הריס ראיין אותם אודות תחושות הגוף שלהם בטבע, ובמקביל היה קשוב מאוד למשמעות-המוחשת בגופו שלו.

<sup>75</sup> המקשיב: בטכניקת ההתמקדות עובדים בזוגות בדרך כלל, כאשר אחד הוא המתמקד והשני משמש כמקשיב. ראו הרחבה בפרק 3 להלן.

<sup>76</sup> מחקרים אלה התבססו על שאלונים שנשלחו בדואר או מולאו לאחר שהות במקום, ולכן מתייחסים בעיקר לזיכרון של החוויה. בשלב מאוחר יותר החל שרדר לחקור את החוויה באופן ישיר ע"י "מדע בגוף ראשון".

<sup>77</sup> שם זה כולל שלושה מושגים שיעסיקו אותנו בהמשך: פנים, חוץ, ו"תנועה של הפתחות". בהמשך נראה ששם זה נמצא בהלימהגבוהה עם מדרג ההתודעות של מחקר זה. ראו פרק 5.

<sup>78</sup> ראו הרחבה על מחקר בגוף ראשון ומחקר בגוף שני בפרק 3 להלן.

הוא מתאר כיצד במחקר, ומאוחר יותר בסדנאות חיבור לטבע שהוא מעביר, אנשים ללא כל הכשרה בהתמקדות עוברים תהליך טבעי של התמקדות וחיבור למשמעות-המוחשת \ ידע-בגוף (Embodied knowing / Felt-sense). בתחילה הסביבה מסמלת עבורם דברים שונים, אך בשלב כלשהו משהו משתנה: הדיבור נעשה איטי יותר, הרגשות מתעצמים, והסביבה חדלה להיות ייצוג והופכת להיות המשמעות עצמה שמדברת אליהם.<sup>79</sup> זוהי דוגמה למשמעות-מוחשת העולה-מתוך המפגש המועצם עם הטבע. (Harris 2013 p.335).

---

<sup>79</sup> הריס מתאר מקרה של אישה ששהתה על גבול היער והשדות. היער הכהה ייצג עבורה את העבר ה"חשוך" שלה, והשדות את העתיד המואר. אך תוך כדי הדיבור משהו השתנה בקולה, היא החלה לדבר לאט יותר, דמעות עלו בעיניה, והיא הרגישה פתאום את המשמעות של חייה בסביבה.

## פרק 3: מתודולוגיה

### 3.1 גישת המחקר

#### 3.1.1 חקר החוויה הסובייקטיבית - Qualia

המחקר עוסק בטיבה של החוויה האנושית וכזוה הוא שייך לתחום חקר התודעה במסגרת הגישה הפנומנולוגית. כפי שהראיתי בפרק הקודם, הפילוסופיה המודרנית הדירה את חקר החוויה הפרטית מתחום המדע האמפירי בשל חד פעמיותה. עמדה זו ניצבת בניגוד קיצוני לטענה הפנומנולוגית ש"אנו, כיצורי אנוש, מסוגלים להבין כל ביטוי אנושי, ללא תלות בזרותו לנו".<sup>80</sup> בשנים האחרונות, עם ההתפתחות העצומה שחלה במחקר הנוירולוגי, אנו עדים לענין מחודש בתחום זה ו"התפוצצות" של ידע חדש. אך רובו ככולו של המחקר הוא עדיין "מדע בגוף שלישי", המתייחס למידע בר מדידה (data), כגון תגובה לגירוי, פעולות רצוניות ואוטומטיות, ואפילו היכולת לתאר מצבים פנימיים. לעומת פריחה זו, חלה התפתחות מועטת בלבד של שיטות ותאוריות של "מדע בגוף ראשון" העוסק בחקר החוויה הסובייקטיבית (qualia) של אחרים אשר אינה ניתנת לכימות.<sup>81</sup>

ההסבר של "מידע בגוף שלישי" (data) נקרא לעיתים "הבעיה הקלה" של חקר התודעה, בעוד שההסבר של "מידע בגוף ראשון" (qualia) מכונה "הבעיה הקשה". ולא משום שחקר מידע בגוף שלישי הוא קל, אלא משום שהמתודה המדעית מציעה מודל ברור של איך לגשת להסבר תופעות אלה. אך בבואנו להסביר "מידע בגוף ראשון", מודל זה כושל, מאחר שחומרים סובייקטיביים אינם ניתנים לצמצום למידע (data) בלבד (Chalmers 2004).

מחקר זה עוסק אם כן ב"בעיה הקשה" של חקר התודעה, ומציע כלים ודרכים להתמודד עמה.

על הצורך במודל למדע בגוף ראשון ומודל התהליך (The process model) כותב ג'נדלין:

"במקום להתכחש בטיפשות לתופעות שאינן נכללות במודלים הקיימים, נדרשת התפתחות של מדע בגוף ראשון, עם מודל משלו".<sup>82</sup> האמינות של המדע רק תגבר אם נכיר במגבלות המודלים שלנו. מדע כזה נראה היום אפשרי ונחוץ ביותר". (Gendlin 2004. sec7/part2)

במבוא לספרו *View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness* טוען וארלה (Varela) שחקר ההכרה והנוירולוגיה הקוגניטיבית מושפעים יתר על המידה מפילוסופיה ספציפית של תודעה,

<sup>80</sup> ג'נדלין מצטט את Wilhelm Dilthey כדי לאשש את הטענה ש: "in Principle, any human expression is understandable, no matter how unique". אנו, כיצורים אנושיים, מסוגלים לחוש את feltsense של משהו בהתבסס על סימנים מילוליים כרמזים, בין אם חווינו בעצמנו את הדבר ובין אם לאו. הרגע בו נוצר feltsense, או הבנה של "הדבר הזה", הוא הרגע בו נוצר גם direct referent המאפשר להשתתות עם, וואו לחזור אל אותה משמעות שוב ושוב.

<sup>81</sup> מידע פנומנולוגי כזה כולל תאורים כגון: תאור חוויית החושים, תאור חוויית הגוף (רעב, כאב, עונג), תאור חוויית מנטליות (דמיון וזכרון), מצב רגשי (שמחה, כעס), והתהוות של מחשבה ודיבור. חקר "החוויה החיה" מכונה לעיתים גם תודעה פנומנולוגית או qualia.

<sup>82</sup> ההמשגה של המציאות נקראת מודל, ומודלים שונים מתאימים לתאור היבטים שונים של המציאות. עם זאת, שום מודל אינו יכול לתאר במלואה, שכן כל המשגה היא תמיד, בהכרח, פחות מהמכלול אותו היא מתארת.

המנותקת ממסורות שהתמחו בחקר החוויה האנושית. וארלה מונה שלוש גישות מרכזיות לחקר "מידע בגוף ראשון": מחקר אינטרוספקטיבי (The introspective approach), שהתפתח בעיקר בפסיכולוגיה מדעית ובשיטות טיפול פסיכו-סומטיות; פנומנולוגיה ו"צמצום פנומנולוגי" הנובעות מהזרם הפילוסופי של פנומנולוגיה, ושיטות שונות של מדיטציה מהמסורות הוודיות והבודהיסטיות. (Varela 1999 p.11).

גינדלין וג'ונסון טוענים שבמדע היום יש שני מודלים אשר קיומם מאפשר לנו לראות את ה"נקודות העוורות" בכל אחד מהם: המודל האטומיסטי אותו הם מכנים "מודל היחידות", והמודל האקולוגי, אותו הם מכנים "מודל הוליסטי". המודל האטומיסטי אינו מבחין בין חיים וחומר, שכן כל מה שיש אמור להיות עשוי מאותן יחידות חומר בסיסיות. לפיכך כל מה שקיים הוא הרכבה של אותן יחידות בסיסיות, וכל מורכבות, בכל סדר גודל, היא בסופו של דבר מערכת יחסים מכניים בין יחידות נפרדות. מודל זה רואה בחיות ואנשים סוג של מכונות משוכללות ומאין את חווית הקיום. המודל האקולוגי לעומתו רואה הכל בקונטקסט של מערכת חיים שלמה. שום חלק אינו ניתן להבנה עצמאית מאחר שהכל קשור בכל. מודל זה הוא ההיפוך הסימטרי של מודל היחידות, אך גם בו האני וחווית הקיום מתאינים במערכת ההקשרים האינסופית (Gendlin & Johnson 2004).

גינדלין מציע את *מודל התהליך* (A process model) כאופציה שלישית. מודל זה מתבסס על נקודת המוצא של *היות יצר חי*, ובו תשומת הלב מועתקת מהדברים ל *תהליך מתן המשמעות לדברים*.<sup>83</sup> בשונה ממודל היחידות המתמקד באובייקטים נבדלים, ומהמודל ההוליסטי המתאר זיקות בין תהליכים, מודל "התהליך כמודל" מתמקד באופני החוויה השונים של המציאות, ולפיכך מתאים ביותר לבחינת שאלת המחקר. מודל זה מציע כלים ומשתנים המאפשרים הסבר של תופעות ששני המודלים האחרים אינם מסוגלים להסביר, כגון תופעת ה"אני" (Self, Person).

### 3.1.2 מדע בגוף ראשון - First Person Science

חקר החוויה הסובייקטיבית אינו עוסק רק בחוויה הפרטית, הסוליפסיסטית, אלא כפי שהצליח הוסרל להוכיח, הסובייקטיבי נתון במרחב האינטרסובייקטיבי מעצם טבעו, וככזה נתון לחקירה מתודית. תופעה (phenomena) היא משהו נתפש ולפיכך יחסי בעצם הגדרתו. אך תופעה היא גם תמיד "משהו עבור מישהו". לכן, בניגוד למחקר "גוף שלישי" השואף לאובייקטיביות מקסימלית ע"י הרחקת מושא המחקר מהסובייקט החווה, לחקר תופעה נדרשת שיטת מחקר המתמקדת בסובייקט החווה ובחוויה הסובייקטיבית.

החוויה הסובייקטיבית עצמה נעה על ציר שבין חוויה מודעת לחוויה לא מודעת, כאשר כל חוויה מודעת מלווה במקביל באינספור חוויות לא מודעות שאינן "נרשמות בתודעה", בעוד שחוויות לא מודעות עשויות להתקיים ללא כל מקבילה מודעת.<sup>84</sup>

בהשוואה לשיטות האיסוף המתוחכמות של מידע בגוף שלישי, המודלים המחקריים לאיסוף מידע בגוף ראשון עדיין מצומצמים מאוד (Chalmers 2004). למדע היום נחוצות שיטות אשר יקשרו בין מידע בגוף ראשון למידע בגוף שלישי אשר יאפשרו תיאור אובייקטיבי ואמפירי.<sup>85</sup> שיטות כאלה עשויות להעזר בתיווך אותו מכנה וארלה "מידע בגוף שני" (Varela 1999).

<sup>83</sup> משמעות קיימת בכל סדר גודל של חיים שכן עבור כל יצור חי, פשוט ככל שיהיה, יש משמעות לדבר אם הוא תומך בהמשך קיום החיים או לא (Gendlin, Ibid).

<sup>84</sup> מחקר בגוף ראשון מתייחס אל ציר זה כמימד דינמי, ומתמקד במרחב הלימינלי שבין המודע ללא מודע, כמקור עשיר של מידע שטרם נחקר (Varela 1999).

<sup>85</sup> השימוש במילה "אובייקטיבי" להלן אינו מתייחס למהות אפיסטמולוגית כלשהי, אלא כמשמעות מוסכמת בין אנשים שונים בלבד. תומס נייגל מתאר אובייקטיביות כ"כיוון מסוים שבו ההבנה יכולה לנוע" (Nagel 1974).

### 3.1.3 מדע בגוף שני - Second person Science

המשותף לכל השיטות לפיענוח מידע בגוף ראשון, הוא נוכחותו של מתווך. המתווך הוא חיצוני או שולי להתנסות הנחוות (L1), אך בה בעת לוקח בה חלק באופן מוגבל, ומתווך את התיעוד באמצעות הכשרתו (Varela 1999).<sup>86</sup> המתודה לניתוח ואימות התיעוד הבסיסי היא הייחוד של מדע בגוף שני. החוקר בגוף שני רואה את תפקידו כמהדהד אמפתי של התנסויות המוכרות לו, ובה בעת מחזיק בעמדה "צדדית" (אנתרופולוגית \ הטרו-פנומנולוגית) הנחוצה להערכה הביקורתית.<sup>87</sup> אך הכוונה כאן שונה לחלוטין מהגישה ה"אובייקטיבית", שכן החוקר בגוף שני שואף "להפגש כשותף, כחבר לדרך". יכולתו להבין את ההתנסות מותנית בהיכרות עמוקה ואישית בגוף ראשון שלו עצמו את החוויה, שכן דבר אינו יכול להוות תחליף לידע אישי. זוהי אם כן צורת אימות שונה לחלוטין מהמקובל במדע של גוף שלישי (Varela 1999 p.10).

פטיטמנין (Petitmengin) מתארת טכניקה של מדע בגוף שני באמצעות ראיון המעורר את המרואיין לתאר את תהליך ההכרה שלוה. לדבריה, "תהליך זה הוא ההיפוך המדויק של הדיאלוג הסוקרטי" (Petitmengin 2006): החוקר את חווית הגוף הראשון מתעניין באופני ההתגלות של החוויה, ומכוון את המרואיין (הבלתי מיומן בד"כ) אל עבר תהליכי התודעה מעבר לתכניה. תהליך זה מחייב כישורי מראיין גבוהים ביותר, ולמרות זאת פטיטמנין מזהירה כי יש בו מן החשש ללקות בהטיה לא מכוונת (סמויה) של המראיין את המרואיין לעבר תובנות מסוג התואם לקטגוריות המראיין (שם עמ' 246).

### 3.1.4 ידיעת הגוף (Embodied Cognition): משמעות מוחשת במימד הלימינלי של התודעה

משמעות קודמת למילים.<sup>88</sup> המכוון (סמל) והכוונה (משמעות) אמנם מופיעים יחד, אך אינם זהים.<sup>89</sup> ג'נדלין טוען שכל חוויה, בין אם ניתן להמשיגה ובין אם לאו, מתקיימת בגוף כ"משמעות מוחשת". הוא טבע את המושג "felt sense" לתיאור הידיעה הגופנית של "תהליכים של החיים בעולם", והגה את רעיון "המובלע" (the Implicit) ככח מניע בחיים, הנע מידע מובלע לידע גלוי (Gendlin 1981). על רקע תיאורטי זה פיתח ג'נדלין את הפרקטיקה של התמקדות (Focusing), ו TAE (Thinking at the Edge) כדרכים להבחין בידע המובלע האצור בחוויות הגופניות, ולהפכו לגלוי תוך כדי דיבור עליהן.

<sup>86</sup> וארלה (בעקבות Vermeresch) מחלק את חקר ההכרה לשלושה שלבים: L1 הוא מושא תשומת הלב הראשוני. L2 הוא הפניית תשומת הלב אל עצם תהליך ההתהוות של תשומת הלב. בתהליך זה נדרשת השהייה של החשיבה, אשר בד"כ אינה עוצרת כדי להתבונן בעצמה כתוכן. נדיר עוד יותר הוא L3, שבו ההתבוננות מתבוננת בהתבוננות עצמה, כפי שמופיע בדיסציפלינות הוודיות והבודהיסטיות, אך כאן זה נעצר. הנסיון מלמד שהמעבר מ L1 ל L2, מחייב מאמץ רב, והמעבר הלאה ל L3, מצריך מיומנות גבוהה ביותר של תשומת לב ממוקדת.

<sup>87</sup> לתפקיד זה דמיון ניכר לתפקיד המקשיב האמפתי אצל קרל רוג'רס ובהתמקדות, המפגין "disinterested interest", ראו בהמשך.

<sup>88</sup> די לנו לחשוב על פעוט שאין לו עדיין שפה, אך הוא יודע היטב לזהות את משמעות הבקבוק שלו. היכולת להגיב למשמעות אינה ייחודית לאדם. כל בעלי החיים מגיבים למשמעות של סביבתם באופנים מורכבים ביותר. אפילו אמבה מזהה את המשמעות של סוכר או מלח במים, ובוחרת בד"כ לנוע לעבר הסוכר שהוא "טוב" יותר מבחינתה. "טוב" במובן זה שהוא נחוה ככה, ללא כל המשגה או מילים.

<sup>89</sup> ג'נדלין מכנה תופעה זו Doubling ומסביר אותה באריכות בספרו A Process Model.

בלשונו של ג'נדלין, משמעות הנחווית באופן פרטי נקראת "פרטית" (Particular) ומשמעות המשותפת למספר אנשים, נקראת "אוניברסלית" (universal).<sup>90</sup> על פי הגדרות אלה, המחקר עוסק במשמעות אוניברסלית (תחושת הטוב בטבע) שכן למרות היותה חוויה פרטית, ולמרות שעדיין חסרה השפה לתאר אותה, המשמעות נחווית כמשותפת לאנשים שונים, לרבות החוקר. מאחר שהמשמעות משותפת וקודמת לשפה, הן החוויה בגוף ראשון של החוקר והן הדיווח בגוף שני על חווית הנחקר, רלוונטיים לפיתוח שפה אודותיה; שפה המתהווה מתוך יצירה חוזרת ונשנית של Direct Referent לאותה משמעות (תחושת הטוב בטבע) הנחווית בגוף.<sup>91</sup>

טוקומרו (Tokumar) טוענת כי תהליך זה מתאים במיוחד כשיטה לחקר אמפירי של התודעה, שכן בתהליך זה החוקר חוזר ובוחן את תחושת המשמעות שלו באמצעות תהליך הנקרא Creative Regress.<sup>92</sup> פרקטיקת הניסוח-מחדש-כל-פעם של המשמעות המתהווה, מטפחת בחוקר את זיקה ישירה למשמעות שמעבר למילים, ומונעת הטייה הנובעת מפרה-קונספציות (Tokumar 2011 p22). נקודה זו היא לב הענין של המחקר האיכותני בגוף שני: בניגוד לגישות מחקר בהן חוקרים שונים מנתחים את אותו טקסט ומחפשים התאמות ביניהם.<sup>93</sup> במחקר מבוסס TAE הניתוח מתבצע ע"י חוקר החוזר שוב ושוב לאותה משמעות מוחשת.

### 3.2 שיטות המחקר

העבודה כללה מחקר בגוף שני, מחקר בגוף ראשון, והצלבה ביניהם. שלושת השלבים מבוססים על שיטות לחקר התודעה שפיתח יוג'ין ג'נדלין: TAE (Thinking at The Edge) למחקר בגוף ראשון, והתמקדות (Focusing) למחקר בגוף שני. השימוש בהתמקדות כשיטת ESM (Experience Sampling Method) הוא ככל הידוע לי חדשני; לא מצאתי דוגמאות למחקרים אחרים שעשו זאת.

#### 3.2.1 התמקדות - Focusing

פרקטיקת ההתמקדות מלמדת אנשים להבחין בfelt sense שלהם, ולבטא במילים תחושות לא-מילוליות. התמקדות נעשית בדרך כלל בזוגות, כאשר האחד מתמקד והאחר משמש בתפקיד המקשיב. המתמקד מפנה את תשומת ליבו ל"משמעות המוחשת" (felt sense) ועוקב אחר התפתחותה. המקשיב, בדומה לחוקר האמפתי, נותן הקשבה אמפתית וקבלה מוחלטת מחד, ובו זמנית נמנע מהזדהות וממקד את תשומת ליבו לא בתכנים אלא בצורתם, באופן המאפשר זיהוי דפוסים ו"עוגנים". לעיתים קרובות המקשיב גם מתעד את דברי המתמקד בכתב במהלך ההתמקדות. מאפיינים אלה הופכים את תיעוד ההתמקדות לכלי מתאים במיוחד למחקר בגוף שני: מצד אחד ההתמקדות נעשית על ידי סובייקטים מיומנים בתשומת לב לחוויה הסומטית, כך שניתן לצפות לקבל מהם תיאור מפורט ביותר של

<sup>90</sup> טוקומרו מביאה דוגמאות למשמעות אוניברסלית (X), כגון: "המשמעות המשותפת למורים המעורבים בגידול תלמידיהם כמבוגר אחר מהוריהם", או "הדבר אשר מועבר בין אנשי מכירות ללקוחות באמצעות סחורה" (Tokumar 2011 p20).  
<sup>91</sup> Direct Referent - התחושה או ההרגשה של המשמעות: החוויה של ה feltsense המתארת את ה"כל זה" של המשמעות, מעבר לניתן לתיאור במילים, ברגע נתון.

<sup>92</sup> Creative Regress - הוא התהליך של חיפוש ה feltsense, וה"צלילה" לתוכו. החוקר או המתמקד שואל שאלה כללית ועמומה כמו: "מה משמעות הדבר עבורי ברגע זה?", או "מה הייתי רוצה שתהיה המשמעות של מילה זו?", וממתין להגחה של תחושה אותה הוא מנסח במילים רלוונטיות לאותו רגע; בשפה רעננה, מקורית, המתהווה ונכונה בדיוק לרגע זה.

<sup>93</sup> Match rate

תהליכי התגבשות התודעה והתחושות הנלוות אליהם. תהליך זה גם מתועד בכתב באופן מפורט. מאפיין נוסף של תיעוד התמקדות הוא חשש מופחת מהטייה סמויה לכיוון המוכתב על ידי החוקר, שכן למקשיב אין תפקיד מכוון לגבי תכני המתמקד.<sup>94</sup>

ב 1968 ערכו ג'נדלין וחוקרים נוספים מחקר לגבי מידת האפקטיביות של טיפולים פסיכולוגיים שונים (Gendlin et al 1968). ג'נדלין וחבריו הקליטו וניתחו עשרות שיחות של מטופלים ומטופלים, וזיהו דפוסים שלפיהם יכלו לצפות אם הטיפול יצליח או ייכשל. דפוסים אלה כללו בין היתר התייחסות ישירה (direct referent) של המטופל לתהליך שהוא עובר. התייחסות זו פותחה לכדי שיטה שמטרתה היתה ללמד מטופלים להעזר באופן אפקטיבי יותר בתהליך הטיפולי.

התהליך המקורי כלל שישה שלבים: **טבלה 1 - שלבי ההתמקדות Table 1 - Focusing Steps**

צעד 1	פינוי מרחב	תהליך של הכרה בכל שקיים עכשיו והפרדת העצמי ממנו
צעד 2	משמעות מוחשת	חווית ההרגשה הפנימית לגבי הכוליות של סיטואציה נבחרת
צעד 3	"עוגן", "קצה חיי" (handle)	זיהוי תמונה, מילה או משפט טעוני משמעות
צעד 4	הדהוד	תנועה הלך ושוב בין העוגן לתחושה המורגשת
צעד 5	שאלה פנימה	"מהו הדבר בקשר לסיטואציה השלמה שגורם לי להרגיש כל כך ____"
צעד 6	קבלה	קבלה מלאה של כל מה שבא, והגנה עליו מקולות ביקורתיים אופרטיים.

בשנים האחרונות חל שימוש הולך וגובר בהתמקדות בטבע כדיסציפלינה טיפולית חוויתית המובילה לשינויים משמעותיים בחיים (Harris 2013 p.331).

### 3.2.2 מחקר בגוף שני: מערך המחקר

#### שלב מקדים: ניסוח השאלה

בשלב המקדים של המחקר נערכו שיחות לא פורמליות על חווית הטוב בטבע עם מספר אנשים חלקם בעלי רקע התמקדותי וחלקם לא, וכן ניתוח של התמקדות בטבע. משיחות אלה עלה בבירור שהחוויה נחוית בצורה גופנית מאוד. המראיינים תיארו אותה כ"תחושת הקלה", "התרחבות של הנשימה", "משהו רחב וחסם בחזה", "תחושה של יכולת לעוף", ודימויים פואטיים אחרים. בירורים אלה סייעו בניסוח השאלה ובבחירת ההתמקדות ככלי המחקרי העיקרי.

#### המשתתפים

המחקר נעשה בעזרת תלמידי התמקדות, המיומנים בהבחנה ובביטוי מילולי של חוויות felt-sense הגופניות והרגשיות, כ"מתרגמים" של "חווית הטוב בטבע" לשפה מושגית. על מנת להבטיח מיומנות גבוהה בתחושה ותיאור של החוויה הסומטית, נבחרה לצורך המחקר קבוצה של 15 תלמידים בקורס הסמכה לממקדים, 14 נשים וגבר אחד בגילאי 25-50, כולם בעלי ניסיון בהתמקדות.

<sup>94</sup> שיטת ההתמקדות מניחה את כל האחריות על התוכן בידי המתמקד כך שהחשש להטייה מופחת בכל מקרה, הן כאשר ההתמקדות נערכת בנוכחות החוקר ואפילו על ידו, וכמובן כאשר היא נערכת בלעדיו.

## המקום - איפיונים מרחביים

המחקר נערך בבוקר 6 במאי 2013, ביער אלוני יצחק, על גבול היער והשדות. זהו יער בר שהעצים גדלים בו ללא הכוונת יד אדם, וביניהם תכסית צמחייה עשירה, שבעונה זו שפעה פריחה. מדרום על גבול היער דרך עפר ומעבר לה שדות פתוחים. המטרה בבחירת המקום היתה לאפשר למתמקדים לבחור במקום המתאים להם ביותר, על המנעד שבין טבע פראי לטבע מתורבת, ולעקוב אחר בחירותיהם.

### 3.2.2.1 פרוטוקול

ההתמקדות נערכה במסגרת פורמלית של קורס הכשרה למורי התמקדות, במסגרת שיעור של התמקדות בטבע. בתחילת המפגש הוסבר למשתתפים שהתרגיל שנערך כחלק מהשיעור ישמש גם למחקר בטכניון, תוך התחייבות לשמירת פרטיות מלאה. הובהר למשתתפים שבידיהם הבחירה בתום התרגיל להחליט אם יהיו מעוניינים להשתתף במחקר או לא.

ההתמקדות נעשתה בזוגות של שני מתמקדים ללא נוכחות החוקר, למעט מתמקדת אחת שחסרה לה בת זוג, והחוקר שימש לה כמקשיב, ותמלל את התמקדותה בזמן אמת. בכל זוג אחת היתה "המתמקדת", והשניה "המקשיבה". תפקיד המתמקדת היה לשים לב ולבטא את התחושות העולות בה במהלך התרגיל. תפקיד המקשיבה היה לסייע בהקשבה אמפתית והכוונה התמקדותית, ולתעד את ההתמקדות. כל ההתמקדויות תועדו בכתב (חלקן גם בהקלטה), ותומללו לאחר מכן.

### הנחיות למתמקדים

המתמקדים התבקשו למצוא "מקום מיטיב" בסביבה, ולתאר את החוויה של החיפוש ואת חווית הטוב במקום. הזוגות התבקשו להקצות כמה דקות לאחר סיום ההתמקדות לתיעוד המקום שבתרו גם בתיאור מילולי וצילום.<sup>95</sup> לתהליך כולו הוקצתה חצי שעה לכל צד: כ-25 דקות להתמקדות, כשלוש דקות לתיאור המקום, וקצת זמן לחזרה לנקודת המוצא, או התארגנות להתחלת ההתמקדות השנייה.

### תאור המקום

כל זוג קיבל פתק עם מספר מחובר לחוט, והתבקש לתלות את הפתק במקום ההתמקדות לאחר סיומה. פתקים אלה שימשו לצורך סימון המיקום המדויק של מקומות ההתמקדות ותיעודם. ההנחיות לצילום המקום כללו תיעודו מנקודת הראות של המתמקדות (מה רואים), ושל מקום מושבם ממרחק מה. התוצאות היו מאוד לא אחידות (בשל אי הבנה או קשיים טכניים), ולכן לא השתמשנו בהן בהמשך המחקר.

### חיפוש מקום

הזוגות יצאו לדרך מנקודת ההתכנסות, וכל זוג חיפש מקום, כאשר המתמקד מוביל, והתומקדת הולכות אחריו. רוב המתמקדים בחרו להכנס לתוך היער. שני זוגות בחרו להשאר על הדרך בשולי היער. משתתפת אחת בחרה להתמקד ליד המכונית שלה. אף אחד לא בחר את השדות.

### התמקמות

כל המתמקדים מצאו מקומות והתמקמו בהם. חיפוש המקום נמשך בין 10 שניות (כאלה שמצאו את מקומם מיד והתיישבו), עד כ-5 דקות, אצל אלה שהעדיפו לשוטט ולהתבונן עד שמצאו מקום מדויק. למרות שהיו דיווחים על ההנאה שבעצם החיפוש והתנועה ביער, אף אחד לא בחר להמשיך בתנועה וכולם התמקמו בתוך זמן קצר.

<sup>95</sup> ראו נספח א' - פרוטוקול ההתמקדות באלוני יצחק



## תיעוד

כל המקשיבים תיעדו בכתב את ההתמקדויות, וחלקם גם הקליטו אותן. התמלול נעשה לאחר מכן, בחלק מהמקרים ע"י המתמקד, וברובם ע"י החוקר, מכתבי היד.

## מעגל סיכום

לאחר סיום כל ההתמקדויות נערך מעגל סיכום, וכן הועבר שאלון הערכה בו המשתתפים נתבקשו לדרג מ 1 עד 10 את השאלות הבאות:

- א. עד כמה המקום שבחרתי הוא מיטיב?
- ב. עד כמה תחושת הטוב שחווייתי קשורה למקום?

## 3.2.2.2 תוצרים

### החומרים לצורך הניתוח היו:

מתוך סה"כ 15 נותחו תשעה תמלולי התמקדויות ושני דיווחים בדיעבד, סה"כ 11 טקסטי מקור:

1. תשעה תמלולי התמקדויות (ארבע ממשותפות המחקר בחרו שלא לשתף את חומריהן או שלא נעשה תמלול), ושני דיווחים בדיעבד של שתי משותפות, בהם נעשה שימוש חלקי.
2. רשמים ממעגל הסיכום שנשלחו במייל לחוקר ע"י חלק מהמשתתפים. רשמים אלה כללו השלמות לתמלול ההתמקדויות, וכן סיכום בדיעבד של שתיים מהמתמקדות שלא תמללו את עבודתן בזמן ההתרחשות. בסיכומים אלה נעשה שימוש בשלב השלישי של הניתוח, מאחר שניתן היה לצמצם מתוכם תיאור של חוויות הטוב.
3. צילומים של המקומות הנבחרים - כאן ניכר חוסר אחידות בין המתמקדים, החומרים הגרפיים היו קשים לפיענוח, והוחלט שלא לעשות בהם שימוש.
4. סימון המקומות שנבחרו על מפה - כנ"ל, הסימון בוצע אך בדיעבד נראה שאין הרבה מה לעשות איתו.
5. טבלת הערכה של המקומות המיטיבים.

## 3.2.2.3 ניתוח ההתמקדויות

תיעוד ההתמקדויות נבחן באמצעות ניתוח שיח (Discourse Analysis), בו קריאת הטקסטים מתבססת על "אינטואיציה פנומנולוגית", דהיינו מתן תשומת לב באופן מובנה לתופעה הנחקרת. חיפוש משמעות בצורה זו אינו אינדוקטיבי או דדוקטיבי, אלא במקום זאת קורא לחוקר "לשים לב" מה "מהותי" לתופעה הנלמדת. ה"מהותי" בהקשר זה, הוא ה"קצה החי" שתודעת החוקר מזהה ומגיבה אליה. במובן זה, ניתן לומר שבתגובה לפעולת המחקר, המשמעות מתפתחת בשדה שבין החוקר והתופעה.

תשומת הלב בקריאה בוצע באופן איטרטיבי בכמה שלבים, תוך מתן דגש על פוקוס שונה בכל קריאה, בדומה לשינוי קנה המידה במיקרוסקופ בעת צפייה בתופעה ביולוגית:

### שלב ראשון - "השלם": קריאה "יחפה" (bracketed)

תשומת הלב של החוקר מופנית כלפי ה"משמעות הכוללת" המועברת בטקסט (קני"מ קטן). מטרת החוקר היא להתחבר דרך קריאה אמפתית של המכלול לכותב ולתוכן. בצורה זו הקורא מכוון עצמו לחוות את "המשמעות החיה המלאה" של הטקסט (Giorgi, 2009, p. 127).

### שלב שני - "רסיסים"

תשומת הלב של החוקר מופנית למילים ומיקרו מבנים בתוך הטקסט (קני"מ גדול): התמקדות במילות ומונחי מפתח - סימון "קצוות חיים" - מילים ומושגים טעונים הנחווים כנושאי משמעות.

### שלב שלישי - "מבנה"

תשומת הלב של החוקר מופנית ל"חלקים" (קני"מ בינוני). זיהוי מבנים : פירוק הטקסט ליחידות מבניות על פי תפקידן הפונקציונאלי. ה"חלקים" עונים לשאלה : מה תפקידי בקטע זה של הטקסט? איזו פעולה אני עושה? כל "חלק" נושא תפקיד עבור המספר.

#### 3.2.2.4 מסקנות ביניים

לאחר ניתוח של כמחצית מהטקסטים והפקת מסקנות ביניים ואמצעי שיח (כגון רמז מטרים, דיוק באמצעות מלים חסרות, חלוקת השיח לתחושות והמשגות, "בתוך" ו"אודות" הסיטואציה, וכו'). בשלב זה חולקו התמקדויות ליחידות תוכן המבטאות את שלביות תנועת תשומת הלב בכל אחת מהן (בין 8 ל-16 יח'). לתוך מסגרות אלה קידדתי את "רסיסי" המשמעות שזיהיתי, ומתוכם עלתה תמונה ברורה של מהלך תנועת תשומת הלב בהתמקדות. ניתוח זה הניב מושגים עיקריים למחקר, אך בשלב זה, עקב טבעו המצומצם של המחקר, קשה היה להבחין מתוכם מה נבע מטכניקת ההתמקדות ומה שייך למושא המחקר, תחושת הטוב בטבע. בשלב זה עברתי לערוך מחקר בגוף ראשון, בתקווה לשפוך אור על הממצאים שבידי.

#### 3.2.3 מחקר בגוף ראשון: TAE - Thinking At the Edge

TAE הם ראשי תיבות ל Thinking at the Edge. היא המתודולוגיה השניה שפיתח יוג'ין ג'נדלין, שמטרתה פיתוח מושגי ורעיוני בהתבסס על הפילוסופיה של ה implicit, אשר שיאה בפיתוח תיאוריה.<sup>96</sup> בשונה מהתמקדות רגילה העוסקת במשמעות הפרטית בלבד ומתחילה ומסתיימת במפגש אחד, TAE הוא תהליך סיסטמטי של המרת המשמעות הפרטית הנחוית כרגע (The experienced meaning), ל"משמעות ציבורית" (Universal Meaning) שניתן לחלוק עם אחרים. לפי ג'נדלין משמעות מתהווה בתחילה כחוויה ראשונית לא מתווכת ב feltsense, והופכת ל"משותפת" ע"י המשגתה באמצעות סמלים (symbols). שלבי ה TAE נעים הלך ושוב בין החוויה הפרטית של קבלה וזיהוי של ה feltsense, לבין המשגה ה"משותפת". גם כאן, כמו בהתמקדות, ייחודה של השיטה הוא בדרך בחירת הסמלים בעזרת ה feltsense. (Tokumar 2011 p70). התהליך כולל שלושה שלבי התייחסות עיקריים: זיהוי משמעות מוחשת (Felt Meaning), הבחנת מושגים וגיבוש תאוריה. אלה באים לידי ביטוי ב-14 צעדים, כמפורט בטבלה 2 להלן.<sup>97</sup>

<sup>96</sup> במובן זה, TAE הוא סוג של Grounded Theory המעוגנת בחווית החוקר. עם זאת, TAE הנה פרקטיקה פילוסופית בעלת ערך גם בשלביה המוקדמים וניתן להעזר בתהליך המשגה שבה לגיבוש תובנות שהן פחות מתאוריה. השלבים הסופיים של גיבוש תיאוריה הם מעין "ליטוש" של המשגות באמצעות הצלבה של כללים לוגיים עם תחושות משמעות, וניתן לקיים את התהליך גם בלעדיהם.

<sup>97</sup> Adapted from: Gendlin & Hendricks 2004: TAE steps, Evelyn Pross: *Applied TAE*, Tokumar 2011

Table 2 - Thinking At the Edge Steps

טבלה 2 - צעדי TAE

שלב א'	זיהוי משמעות מוחשת - ביטוי ה felt sense (חילוץ קצוות מתוך פקעת המשמעות המוחשת, הלא מילולית)
צעד 1	זיהוי felt sense של <b>משמעות מוחשת</b> : לגבי משהו שהחוקר יודע. Forming a <b>Handle</b> - A distinct bodily felt sense of something <u>you know</u>
צעד 2	יצירת <b>משפט ליבה</b> : המחזיק את התחושה של התובנה באופן שהוא "לא לגמרי הגיוני" Forming a <b>Crux sentence</b> - Forming a not quite logical sentence
צעד 3	זיהוי <b>מושגי מפתח</b> : <b>שלוש מלים</b> : הבחנה במשמעות הפרטית, דחיית המשמעות המקובלת של המלים. Finding <b>three words</b> - Reject the public meaning of the words
צעד 4	<b>שימוש רענן בשפה</b> : כתיבת משפט או פיסקה המתארים את המשמעות המיוחדת של המילים, בתשובה לשאלה: מה הייתי רוצה שתהיה משמעות המילה... Using <b>fresh language</b> - What would you like each words to mean?
צעד 5	<b>ניסוח מחדש של המשפט העיקרי</b> : כתיבתו מחדש תוך שימוש בשפה רעננה ובביטויים ייחודיים. <b>Reframing the Crux sentence</b> - expanding what you mean in each, again in fresh phrases
שלב ב'	הבחנת מושגים - באמצעות סיטואציות לדוגמה. זיהוי תבנית מתוך המורכבות שבסיטואציה אמיתית
צעד 6	מצאת שלושה <b>מקרי-דוגמה</b> : היבטים של התנסות אישית ממשיית הממחישה את המושג Finding Three <b>instances (facets)</b> - real life situations of <u>lived experience</u>
צעד 7	זיהוי <b>תבנית</b> : תאור מערכת היחסים שבין הפרטים והמשגתה ככלל. Detailing <b>relations</b> - Stating them as a generalized pattern
צעד 8	בחינה של <b>התבנית בסיטואציה אחרת</b> : הגדרתה מחדש כך שתתאים לסיטואציות שונות. <b>Viewing an instance through another</b>
צעד 9	<b>כתיבה חופשית</b> : סיכום של התובנות עד כה. <b>Writing</b> freely
שלב ג'	גיבוש תאוריה - באמצעות הפרה והחלה של כללים לוגיים
צעד 10	<b>קישור</b> בין שלושה מושגים: א' = ב'; ב' = ג' <b>Linking</b> three main terms - A=B; A=C
צעד 11	<b>היסק</b> : תאור מושג אחד באמצעות האחרים: מהו א' כך שהוא באופן מהותי ב' / ג'? <b>Inferring</b> - What is A such that it is Inherently B? / Inherently C?
צעד 12	<b>קיבוע מושגים</b> : הפקת משפטים חדשים ע"י <u>החלפת מושגים</u> . <b>Permanent Terms</b> Interlocked - Generate new sentences by substitutions
צעד 13	<b>הצלבה</b> : יישום ההמשגות על תחום אחר, שונה מתחום המחקר. <b>Crossing</b> - applying terms in other fields
צעד 14	<b>הרחבה ויישום</b> בתחום המחקר: בירור השאלה הבאה שהתאוריה צריכה לעסוק בה \ יישום להסבר תופעות בתחום המחקר. <b>Expanding and applying</b> - Exploring the next question the theory needs to cover / Applying the theory to some things you want to explain in your field

יישום השלבים המובנים של TAE מאפשר הן ביטוי של המורכבות הסבוכה של ההתנסות, והן חשיבה באמצעות הגיון. התהליך מאפשר השתוות והתבוננות ב"כאן ועכשיו" בו נוצרת הצלבה בין התכנים האישיים של החוקר והתכנים שנאספו במחקר (Tokumaru 2011 p21 - see illustration there)

### הערות לשלבים:

**צעד 3 -** אפשר להסתפק רק במילה אחת או ביותר משלוש. הנסיון מראה שבד"כ נחוצים כשניים עד ארבעה מושגים ייחודיים כדי להחזיק את המשמעות המוחשת. מושג אחד אינו מאפשר אינטראקציה בין המושגים, וביותר מארבעה הניסוח הופך למורכב מדי, ואז נדרש צמצום. שלושה מושגים מתאימים בדיוק.

**צעד 6 -** כל דוגמה אמיתית מהחיים היא תמיד עשירה לאין ערוך מהכללות והפשטות, שכן הדוגמה מכילה קשרים לאינפורמציה הנוגעת בכל מורכבותה של הסיטואציה. הנחת היסוד של מחקר זה, שבלב ליבה של הסיטואציה האישית ביותר נמצא האוניברסלי, עולה בקנה אחד עם הפילוסופיה של גינדלין.

**צעד 9 -** הכתיבה היא מעין סיכום של השלבים הקודמים, שבהם מטרת הTAE הושגה: לבטא ידיעה מובלעת (implicit knowing). בשלב זה ניתן לעצור, או להמשיך הלאה לגיבוש תאוריה באמצעות כללים לוגיים פורמליים.

**צעד 13 -** הצלבה הוא מושג מפתח בפילוסופיה של גינדלין, המתאר את עצם תהליך יצירת משמעות באמצעות מטאפורות. הצלבה נוכחת בכל סיטואציה בה אנו יוצרים משמעות חדשה.<sup>98</sup>

העבודה בגוף ראשון נעשתה בהדרכתה של ד"ר אבלין פרוס מגרמניה בסדרה של פגישות בסקייפ מספטמבר 2014 עד סוף פברואר 2015. כדי למנוע הטייה הושהה העיסוק במחקר בגוף שני עד השלמת המחקר בגוף ראשון.<sup>99</sup> הפגישות התקיימו כסדנה לשלושה משתתפים מדי שלושה שבועות, כאשר בין פגישה לפגישה נערכו התמקדויות TAE בין המשתתפים (כל אחד על הנושא המעסיק אותו). סה"כ נערכו כ 25 התמקדויות עומק של כ45 דק' כל אחת שהסתכמו בטקסט של 25,000 מילים.

תהליך עשיר זה יצר העמקה של תחושת המשמעות הפרטית שלי כחוקר, והניב מערכת של מושגים ותבניות של קשרים אודותיה, וכן פתיחה רחבה של כיווני מחקר נוספים. עבודה זו כשלעצמה עשויה היתה להוות מחקר פנומנולוגי עצמאי, אך מאחר שהמוטיבציה לתהליך נבעה מהצורך לדייק את המשגות אודות תחושת הטוב בטבע במחקר גוף שני, ערכתי "הצלבה" עם הטקסטים המקוריים בכמה רמות.<sup>100</sup>

א. ערכתי קידוד לעבודת הTAE האישית, לזיהוי "קצוות חיים", מושגים טעונים וחשובים במיוחד. מושגים אלה קובצו לקטגוריות על.

ב. ערכתי קידוד חוזר לטקסטים המקוריים, לפי שלבי תהליך הTAE. שלב זה כלל עריכה מחדש של הטקסטים מתוך חיבור ל feltsense שהעמיק והתפתח עקב העבודה האישית.

<sup>98</sup> ראו הרחבה על רעיון הצלבה במאמר: Gendlin, E.T. (1995). Crossing and dipping

<sup>99</sup> השהיית עיבוד החומרים וההפרדה ביניהם נועדה לשמר את epochen הפנומנולוגי.

<sup>100</sup> It is rather difficult to distinguish the strictly known from the unknown, one's own from another's. In TAE, one's own experience closely interrelates with another's experience so as to create meaning together. (Tokumaru 2011 p23) ניתן לראות בתוצאות השונות של התמקדויות הנחקרים וחקר ה-TAE של החוקר דוגמאות של "As Such", שכל אחת מהן היא דוגמה ייחודית השופכת אור על אותה משמעות אוניברסלית (וזו לא תיווצר מבלי שהיחודי ישפוך אור על ה"Such").

ג. ערכתי הצלבה של קטגוריות העל מתהליך המחקר בגוף ראשון עם מושגי מפתח שעלו מניתוח הטקסטים המקוריים.

### 3.2.3 הצלבה

שימוש בטכניקת TAE לניתוח הממצאים של המחקר בגוף שני, בהתאמה לשלבי ה-TAE העיקריים להלן:

#### זיהוי משמעות מוחשת ע"י ניסוח משפט ליבה (Crux) לכל אחת מההתמקדויות

קריאה מחדש של כל הטקסטים ותמצותם למשפט או פסקת ליבה (crux) המהווים תשובה לשאלה "מהי חווית הטוב שבטבע?".<sup>101</sup> התמצות נעשה תוך מתן תשומת לב ל feltsense, קריאה חוזרת וצמצום כל שנדמה כלא רלוונטי לשאלה, עד לסף תחושה של אבדן משמעות. לאחר תמצות מקסימלי, נערכו חלקי המשפטים הנותרים לכדי פסקה קוהרנטית המתארת את חווית הטוב בטבע בלבד, ללא ייצוג לתהליך ההתמקדות, ולכן ניתוחם תרם לאיפיון ה"שייך" וש"אינו שייך" לחוויה.

#### הבחנת מושגים - באמצעות סיטואציות לדוגמה

כל אחד ממשפטי הליבה שימש כ"ייצוג של עצמו", (IofI)<sup>102</sup> דהיינו מקרי-דוגמה (Instances) הממחישים משמעות אוניברסלית באמצעות ההתנסות האישית (הפרטיקולרית) של המתמקדים. אלה קודדו ושימשו מפתח לבניה מחדש של הקטגוריות. עתה ניתן היה להשוות בין הקטגוריות של הניתוח הראשון, תהליך ה-TAE האישי והקטגוריות של הניתוח השני, ולמצוא חפיפות והבדלים.

#### גיבוש תאוריה

צעד זה של תובנה מכלילה נעשה בצורה של תנועה איטרטיבית בין הכללות להתגלויות נקודתיות שלהן, ומשם להכללות נוספות, וחוזר חלילה. המהלך כלל זיהוי התגלויות של המושגים העיקריים שעלו ב-TAE, כגון "טעימה", "טבילה" ו"הופיע", בהתמקדויות (חלק 4.4), בניית מטריצת "שדה המשמעות" ומיפוי ההתמקדויות על-פיה, ולבסוף יציקת התובנות המתהוות אל מול תאוריות והמשגות של הוגים אחרים, שהניבו מכלול מושגים יציב יותר.

חלק זה הוא מהלך חלקי של החלק האחרון של ה-TAE. שני השלבים האחרונים הכוללים עימות ואימות המושגים באמצעות הפרה והחלה של כללים לוגיים טרם בוצע, והוא מהווה כר נרחב להמשך מחקר.

### 3.2.4 ניתוח גרפי

במהלך ניתוח ההתמקדויות ולאחריו, נעשו נסיונות שונים לקדד ולייצג את התובנות באמצעים גרפיים שונים. המרת התובנות לדרכי ייצוג גרפיות היוותה חלק חשוב ביותר בתהליך פיתוח החשיבה, וכללה:

#### קידוד תכנים

חלוקת טקסט המקור לתיבות תוכן וצביעה של הטקסט לפי קודים לפי פילוחים שונים (ראו נספחים 1,2).

<sup>101</sup> יש לשים לב כי משפטי הליבה נכתבו כתשובה לשאלה, ולכן אינם עוסקים בתיאור התחושה מ"בתוך" אלא בהמשגות המכלילות אודותיה.

<sup>102</sup> IofI - An instance of itself

### **ייצוגים ליניאריים**

נסיונות שונים לייצג את מהלך תנועת תשומת הלב לאורך ההתמקדות (ראו חלק 4.4.7) בהתאם לקטגוריות העל שזוהו.

### **ייצוגים מרחביים**

מיפוי תנועת תשומת הלב בהתמקדות על מערכת הצירים של מטריצת שדה המשמעות (ראו חלק 5.2).

בסוף פרק הממצאים יוצגו חלק מתוצרי הניתוח הגרפיים, אך למרות שהיתה להם תרומה חשובה לתהליך המחקר, אני חש שמהלך זה טרם מיצה את הפוטנציאל הגלום בו, והוא נותר למחקר המשך עתידי.

## פרק 4: ממצאים

בפרק זה יוצגו ממצאי המחקר בגוף שני, ניתוח ההתמקדויות, בשני מהלכים עיקריים:<sup>103</sup>  
 המהלך הראשון כולל את השכבה הראשונה של ניתוח השיח, ראשית לפי התוכן ולאחר מכן לפי הצורה:  
 בחלק 4.1 אציג את התכנים הרלוונטיים לתחושת הטוב שעלו בהתמקדויות, ואופן ניתוחם.  
 בחלק 4.2 אעסוק באופני ביטוי החוויה באמצעות ניתוח המבנים הלשוניים המאפיינים את תהליך ההתמקדות בטוב בטבע.  
 במהלך השני אפתח את המושגים הייחודיים לעבודה זו על בסיס התובנות העולות מהתוכן והצורה. ראשית מתוך ההתמקדויות, ולאחר מכן בהקשר למושגים שעלו במחקר בגוף ראשון (TAE):  
 בחלק 4.3 אתמקד בתהליך הקוגניטיבי של תנועת תשומת הלב בהתמקדות בטוב בטבע, ובשלים המאפיינים אותו.  
 בחלק 4.4 ארחיב אודות המושגים "הופיע", "טעימה", "טבילה" ו"צלילה" וזיקתם לתכנים, לאופני הביטוי, ולתהליך הקוגניטיבי שנצפה בהתמקדות בתחושת הטוב בטבע.

### מפתח לקריאת הסימנים בטקסט:

בתיאור הממצאים אשתמש בציטוטים מהמחקר בגוף שני (ההתמקדויות) ומהמחקר בגוף ראשון (תהליך הTAE האישי שלי כחוקר). כדי להפריד בין התכנים אשתמש בסימנים הבאים:  
 ציטוטים מתהליך הTAE של המחקר בגוף ראשון יופיעו באות נטויה.  
 ציטוטים מההתמקדויות (מחקר בגוף שני) יופיעו באות קלה. מושגים חשובים לדיון יודגשו בגוף הציטוט בקו תחתון, ובגוף הדיון באות דגושה.  
 בשלב הניתוח חולקו כל ההתמקדויות ל-16-8 תיבות תוכן לפי שלביות תנועת תשומת הלב.<sup>104</sup> בראש כל ציטוט תופיע אות המציינת את שם המתמקדות, מספר לציון תיבת הציטוט במקור, ומספר סך התיבות במקור. למשל: 5/15 - משמעותו שהציטוט הוא מההתמקדות של ס' תיבה 5 מתוך 15.

### 4.1 תכנים מאפיינים של תחושת-הטוב-בטבע

חלק זה עוסק במאפייני תחושת הטוב בטבע כפי שהופיעו בהתמקדויות עצמן.<sup>105</sup> הדגש כאן הוא על התכנים המאפיינים את החוויה, אם כי במהלך הניתוח אגע גם קצת בשלבי ובאופני הביטוי של החוויה תוך שימוש במושגים ייחודיים כגון "אודות", "בתוך", ו"הופיע" אודותם יורחב בנפרד בחלקים הבאים.

<sup>103</sup> תיתכן חזרתיות מסוימת בשימוש בציטוטים בחלקים השונים, כאשר בכל פעם המטרה להדגיש היבט אחר של מבנה השיח.

<sup>104</sup> ראו בנספח 1.

<sup>105</sup> הניתוח מתייחס אך ורק לתמלולים שנאספו ב 6 במאי 2013: מתוך 15 משתתפים נאספו תשעה תמלולי התמקדויות ושני דיווחים בדיעבד.

בראשית הפרק ריכוז משפטי הליבה שתומצתו מתוך טקסט המקור כתשובה לשאלה "מהי חווית הטוב שבטבע (העולה מההתמקדויות)?"<sup>106</sup>. משפטי ליבה אלה נותנים כבר בהתחלה את תמצית החוויה כפי שעלתה מההתמקדויות. הנושאים העיקריים שעלו בתיאור תחושת הטוב בטבע היו: נפילת מחיצות ואחדות \ כוונה וידיעה \ תנועה ועצירה \ משהו גדול \ נופים פנימיים \ שותפות התחשבות ונדיבות (care) \ בלייה ומוות \ חיות \ נוכחות אנושית \ ניגודיות לכאורה \ תחושת יכולת מוגברת \ וריקות. המשפטים משלבים הן תיאורי תחושה מה"בתוך" של החוויה, והן המשגות מכלילות אודותיה:

#### 4.1.1 משפטי הליבה

- א. ההנאה עשויה מחוויה שיש בה ניגודיות. הניגודיות היא בין שני מצבי קושי שהגוף יודע לחבר ביניהם.
- ג. נוכחות אנושית נעימה של לא להיות לבד. תנוחה מיטיבה שמגיעה עם ציוץ הציפורים. צליל געגוע טבול בעצב למשהו ישן ישן כמו בית קדום, כמו משהו שלא קשור לחיים האלה שלי... משהו שאומר שאתה במקום הנכון, שאתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו. משהו שקיים בי ומתגעגע למשהו שפעם היה לו. כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה.
- י. עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. העצים חיים בשותפות. שותפות בטבע. הטוב קיים רק כאשר המטרה היא השותפות / להיות חלק. הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.
- מ. תחושת הטוב בחיבור לכל המרחב מחזיקה שקט וחיות\תנועה, מקום שאין בו מילים והגדרות. המקום הוא מראה לנוכחות של "לא אני": לפני הגדרה עצמית, בתחושת שותפות\אחדות\חוסר נפרדות עם כל זה. הכל חי, אני בתוך זה, הכל קרוב אליי, התמזגות.
- ס. המרחב של החוץ הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה ובפנים יש ריקנות נעימה: שובע, איטיות, רווחה. הטוב זה לדעת שזה שם שזה כאן; שכמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות.
- ע. חיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי. כשאני מתחברת אליה ואני איתה אני יודעת. זאת הידיעה עצמה: כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה – גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה.
- פ. משהו בטבע מנגיש תחושה של זכות גדולה: הכרת תודה הכרוכה בפרח שזה יפגע. כמו תחושת בית, מערכות יחסים. תחושת הטוב זה משהו בסיסי ועמוק שמאוד יודע להחזיק את החיים. משהו שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק, משהו שמוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה. איכות חיים.

<sup>106</sup> יש להפנות את תשומת לב הקורא לכך שמשפטי ליבה אלה אינם טקסט מקור טהור, אלא טקסט ערוך בתהליך TAE. ראו

הסבר בפרק המתודולוגיה חלק 3.2.3



7 הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. זה מה שטוב בו. בטבע החי והמת לא לחוד, המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. התנועה של בני אדם נובעת ונוגעת כמו תנועה משלימה לטוב הזה. האחדות האנושית עם הטבע מחייבת הכרה במקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, שמפריד דברים וקוטע, ששם את המוות בניגוד לחיים.

ת צבעים, תנועה. הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, כל אחד שומר על הצבע שלו. יש תנועה משותפת שמתכנסת לנקודה שבה יש שקט, שורש אחד של כולם. וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה.

משפטי ליבה אלה שימשו ליצירת החלוקה לקטגוריות להלן, אשר אל תוכן קודד מלוא הטקסט.<sup>107</sup>

## 4.1.2 תכנים עיקריים

### 4.1.2.1 נפילת מחיצות \ אחדות

חוויה זו היא הדומיננטית ביותר בתאורים השונים והופיעה בשמונה מתוך תשע ההתמקדויות המלאות. המתמקדים דיווחו על תחושה של שותפות, התמזגות, אחדות, וחוסר נפרדות, אותן תיארו בדרכים שונות. חווית האחדות הכללית נוגעת בגבולות של העצמיות והנבדלות, ומתמיינת לשני מצבים נוספים שעלו מתהליך TAE האישי, "טבילה" המתמייחת לחוויה של היות "בתוך זה", ו"טעימה" המתמייחת לחוויה של היות "זה בתוכי". (שתיהן יפורטו להלן בפרק 4.4 העוסק בתהליך).

בקריאת ריכוז התבטאויות אלה קל לדמיין איך חשיבה מטאפיזית עשויה להסיק מחוויות שכאלה על נוכחות של איזה "זה" שמה שמאפיין אותו הוא היותו אחד, מיטיב ומאפשר, הנמצא בכל. בהמשך נראה שייצור הכללות מעין אלה נמצא בלב התהליך של ההתוודעות, והן נגזרות ממנו.

#### א. תחושת אחדות, התמזגות

בהתמקדויות אלה תוארה תחושה של אחדות עם המקום, מלווה בתחושת ביטחון. בלט בהן מוטיב של "טרם הגדרה עצמית", דהיינו הכח הפועל בהן איננו "אני", אלא הטבע, המקום, המרחב והגוף. מעניין במיוחד היחס לגוף, שניתקל בו בהמשך, כאל מרחב עצמאי, משהו שפועל כמו הסביבה ביחס ל"אני", ול"אני" אין שליטה עליו:

אין נפרדות... געגוע, לאן זה מצביע, לאן זה רוצה ללכת? 8/10 ג

אין נפרדות, אבל יש במובלע עצמי שמרגיש געגוע. יש גם את הזה שמצביע, ורוצה ללכת, המתואר כמשהו אחר מה"עצמי". מה זה ה"זה" הזה?

תחושת אחדות עם כל זה. חיבור למקום שאין בו מילים אלא תחושות אין הגדרות... 7/8 מ

תחושת האחדות היא דרך אחרת לומר "אין נפרדות". גם כאן יש איזה "זה" שלא ברור מה הוא. אנחנו רק יודעים עליו שהוא לא "אני", אלא מין מקום שאין בו מילים אלא תחושות, ושאינו הגדרות. איזה מין מקום הוא כזה? איך מגיעים אליו?

<sup>107</sup> לפירוט מלא של תהליך הזיקוק, ראו נספח 2

- 9/9 פ תחושה שהכל בסדר... משהו בסיסי ועמוק שיודע להחזיק את החיים. משהו שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק... משהו בטבע מנגיש את זה. מוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה. משהו **מוריד מחיצות** היא עוד דרך לומר את אותו דבר. גם כאן יש איזה "זה" עלום, **שמשו בטבע מנגיש אותו.**
- 10/13 ר כל צד ימין, מרגיש נשימה נורא נורא טבעית. מרגיש ממוזג עם, כאילו הפרודות של הגוף שלי עצמן... אם אני מרימה את יד ימין, אז אין את יד ימין הכל כמו רק אחד הכל נכון הכל אחד. ה"זה" מובלע כאן **במרגיש ממוזג עם** [זה]. החוויה המיטיבה היא של נכונות ואחדות: **הכל נכון הכל אחד.**
- 2/12 ת מרחב עוטף ומאפשר...  
בכל הדוגמאות לעיל ניתן לראות צורות שונות ודומות של תחושת התמוזגות עם איזה "זה" שמתואר כסוג של סביבה מיטיבה ומאפשרת. בהמשך נראה שבחלק מהמקרים תחושת הנבדלות מה"זה" הזה הופכת בעצמה למושא ההתעניינות וההשתאות של המתמקדים.
- ב. משהו גדול**  
כמחצית מהמשתתפים תיארו חוויה של "משהו גדול", משהו שהוא גם בתוכם וגם מחוץ להם, משהו שיש בו גם איכות מרחבית וגם איכות ערכית:
- 6/9 א יש משהו שלם - חוויה שלמה. שאם זה היה רק קר, או רק חם, לא היה נעים. [יחד זה] משהו נכון. משהו שלם
- 4/8 י אהבה עוצמתית
- 3/15 ס הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק. זה הולך וגדל. וכל מה שלפני ובצדדים...
- 9/16 ע משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי...
- 4/9 פ זכות גדולה...  
זה גדול, וזה נכון, וזה שלם, ועוצמתי. זה הולך וגדל.. זה גם בפנים וגם בחוץ, זה לפנים ובצדדים... זו זכות גדולה. מה זה ה"זה" הזה?
- ג. עצמיות \ נבדלות**  
תחושת האחדות מעמידה בקונטרסט את תחושת הנבדלות שה"עצמי" רגיל בה, אך אינה מבטלת את הנבדלות:
- 2/8 י הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.
- 4/8 י הם [העצים] לא מנסים לרמוס אחד את השני הם לרוב יחיו עם עוד עצים ויתנו צל ופירות וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם.... 5/8 יש לי קושי בנפרדות - או יותר נכון אהבה לאחדות שבה יש את הצבע של כל אחד **הם לא מנסים לרמוס אחד את השני**: העצים חיים בהתחשבות הדדית, כאילו ללא תחושת עצמיות. **וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם**: הגחה אל העולם המוכר, ותשומת לב לכך שהם נותנים את עצמם לנו, כדי שאנחנו נשתמש בענפים שלהם. **אחדות שבה יש את הצבע של כל אחד**: האינדיבידואליות של כל פרט נשמרת למרות היותו חלק באחדות.

מ 6/8 איכות כל זה : מקום שנמצא לפני הגדרה עצמית... 7/8 תחושת אחדות עם כל זה. לא אני (נוגעת ביד) אלא חיבור לכל המרחב הזה

מי מתארת משהו שקשה לתאר אותו. היא משתמשת בביטוי לא אני, כדי לדייק אותו. זו לא היא, ז"א זה לא העצמי הרגיל שלה, אלא משהו אחר, איזה מצב צבירה אחר של חיבור לכל המרחב הזה. וכמתארת שחווה את החוויה היא עדיין שומרת על הנבדלות שלה (נוגעת ביד). זאת אומרת שתחושת הנבדלות שלה ממשיכה להתקיים בתוך תחושת ההתמזגות.

ת 9/12 הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, ... כל אחד שומר על הצבע שלו... ת' מתארת חזיון בו הצבעים מסתחררים אלה בתוך אלה, ובכל זאת, כל אחד שומר על זהותו.

חווית העצמי כנבדל ביחס לאחדות באה לביטוי בשתי הדרכים בהם ניתן לדעת אותה :

#### ד. זה בתוכי ("טעימה")<sup>108</sup>

ברבות מההתמקדויות ניתן היה לזהות התוודעות זהירה, כעין מישוש של משהו הנמצא ממש קרוב, ובדיקה הדרגתית, חזרתית, של היבטים שונים שלו... אני מכנה התוודעות שכזו "טעימה". "טעימה" מתייחסת לפעולה העדינה של הכנסת העולם לתוך הגוף ו"מישוש" במערכת האף-פה. "טעימה" היא דבר שונה מאוד מאכילה. אכילה היא פעולה שמשתמשת בדבר ומטמיעה אותו לתוך הגוף והעצמי. טעימה אינה עושה שימוש בדבר, אלא היא דרך לדעת את העולם, בעדינות, בדייקנות, בקצה הלשון. החושים מרוכזים בדבר כפי שהוא, בנסיון לדעת אותו מבלי לשנותו :

ע 9/16 יש בפנים איזו שאלה בבטן: איזה חיים חדשים נוצרים כאן? תחושה שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי. המתמקדת "ממששת", טועמת, את התחושה של חיים חדשים שנוצרים, ומגלה בהשתאות שהיא בה בעת בתוכה ומחוצה לה.

ת 4/12 הגוף מרגיש כמו כלי עם נוזל וכל תנועה הנוזל מצטבר בצד של הגוף. ואז הצד השני נעשה יותר קל הגוף מרגיש כמו כלי עם נוזל : המתמקדת מתארת את הגוף שלה עצמה כמשהו לא מוכר. היא "ממששת" אותו, מבפנים, ומגלה תחושות מוזרות, א-סימטריות. תחושות אלה מאפיינות את מצבי ה"בתוך" שבהם התחושות הן מורכבות יותר, ייחודיות יותר, ואינן מצייתות לחלוקה הנורמטיבית של חמישה חושים בלבד.

#### ה. אני בתוך זה ("טבילה")<sup>109</sup>

התוודעות זו היא לחוויה של היות "בתוך" זה שעוטף, נוגע וממלא כל חלל וחוש בתוך המגע. במחקר בגוף ראשון החוויה מתוארת כ :

...טבילה, בבת אחת, חווייה כולית, עוטף מכל הכיוונים, נוגע בכל החושים, כל הפיוניות נפתחות ושרות, הכל מהדהד, חיים רוטטים, כל העולם שר את הללויה הזה... חוויה מאוד עדינה, מגע עם העולם שנוגע בך בחזרה, היטמעות, טבילה, אני עדיין אני אבל הגבולות שלי נפתחים, החוץ הוא פנים והפנים הוא חוץ

TAE#1. 5.10.2014

<sup>108</sup> ראו הרחבה בחלק 3.4.4

<sup>109</sup> ראו הרחבה בחלק 4.4.4

חווייה דומה מופיעה גם בתיאורי המתמקדים, ובהשאלה מהתהליך האישי אני מכנה אותה כאן "טבילה":

מ 1/8 מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי. התמזגות.

ה"בתוך זה" כל כך קרוב שהחווייה היא ש"הכל" נוגע, אין גבולות, נפילת מחיצות מלאה.

ס 3/15 כמו קפיצת ראש למטה, אל תוך המעטפת, מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה... תנועת

הצלילה השתנתה לחרוט הפונה כלפי מטה... החרוט הוא מעטפת שקופה והשכבות בפנים, בתוכו...

השימוש בשפה אידיאליסטית הוא אחד מהאיפיונים של דיבור שמנסה לדייק אודות דבר שאינו ממושג. ס' מתארת תנועה של צלילה, אל תוך משהו שהיא מכנה "המעטפת". תיאור זה דומה מאוד לתיאור התחושות שעלו במחקר בגוף ראשון של החוקר. רגע הקפיצה הוא הרגע בו חווית הזמן והמרחב מתחילות להשתנות, והיא "צוללת" לתוך מימד חווייתי אחר בו הסביבה "החיצונית" (השדות, המטעים) מתערבבת עם סביבה "פנימית" (חוץ הים - שאינו שם).

ע 7/16 ואנחנו מוקפים בטבע, אבל זה עוטף.

ע' מתארת חוויה פחות עוצמתית, אבל גם עבודה החוויה היא של עטיפה, משהו שמגיע מכל הכיוונים.

ת 2/12...הבחירה של המקום היא לא הסלע, משהו ירוק מכל הכיוונים ומרחב עוטף ומאפשר... והסלע כמו מקום מזמין

שיוצר כמו מרכז שנוח לי להיות בו...

**מרחב עוטף ומאפשר:** ת' מדגישה שהסלע המזמין הוא לא המקום שהיא בחרה, אלא משהו אחר, משהו שקשה לדייק אותו ולכן היא מגדירה אותו תחילה על דרך מה שהוא לא: "**לא הסלע**", ואחר כך מכנה אותו "**משהו ירוק מכל הכיוונים**". מה זה הדיבור הזה? זה לא היער והעלים של העצים? לאיזה משהו היא מתכוונת? יש בו שני דברים חשובים, זה שהוא ירוק, וזה שהוא מכל הכיוונים. כמו טבילה באגם.

#### 4.1.2.2 כוונה

אחד המאפיינים הבולטים בדיבור אודות איכויות הסביבה המיטיבה, הוא דיבור המייחס לה כוונה, כאילו היתה יצור חי. על פי הנורמות המקובלות נהוג להתייחס לדיבור מעין זה כאל אנתרופומורפיזם של הטבע. אך האקו-פסיכולוגים והפנומנולוגים רואים בפרשנות כזו רדוקציה מטעה (Abram, Fisher, Buhner, Gendlin). בונר במהלך נגדי, משתמש בביטוי "מכאנומורפיזם" לתאר את ההנחה הסמויה המקובלת כאילו החיים עשויים חלקים מכאניים, נטולי חיים (Buhner 2014 p110). לפי התפישה האקופסיכולוגית יש מטרה ומשמעות לכל צורת חיים.<sup>110</sup> פישר מעלה את הטענה שעצם היותנו עצמנו יצורים חיים, מאפשר לנו לחבור אל וגם להבין, לפחות באופן חלקי, משמעויות אלה (Fisher 2012). לכן, לדעתם, דווקא בדיבור כזה מתגלה רובד של המציאות שיש לבחון אותה בתשומת לב.

#### א. יש ל"זה" כוונה

יש עוצמה בהסתדרות של חלקיקים יחד, כשהמטרה היא השותפות, להיות חלק 8/8 י

<sup>110</sup> באופן פשטני מאוד: לכל יצור חי יש מטרה לפחות להמשיך להתקיים, ומה שתומך במטרה זו הוא בעל משמעויות חיוביות, ומה שפוגע או מאיים על מטרה זו הוא בעל משמעויות שליליות עבורו.

**כשהמטרה היא השותפות:** לפי הבנתו של יי מטרת העצים היא שותפות. העצים שואפים להסתדר יחד, להיות חלק. השאיפה הזו לחבור, להיות יחד מייצרת עוצמה שהוא חש אותה.<sup>111</sup>

ר 1/13 יש תחושה שמישהו ידע מה הוא עושה. נעים לי הגובה, מבט לשדות, ויש צל.

ר 6/13 מישהו דאג למשהו פה. נעים לי, מישהו שם שם ספסל, אני נתמכת ע"י הספסל והידיים שבנו אותו. אנרגיה מיטיבה. מישהו רוצה להיטיב ואני מרגישה את זה. העץ בתוך האבן... מישהו דאג לפרטים...

ר 12/13 אני שומעת מאוד ברור את הציפור שמולי. ציפור מדברת איתי.  
ר' מבחינה בתחילה בכוונה האנושית להיטיב: מישהו שם שם ספסל. דרך הספסל, ופרטי החיבורים שלו היא מבחינה בכוונה. ובהמשך, נדמה שהכוונה עוברת הלאה, מעבר לאדם השואף להיטיב, יש כוונה גם בקולות שמסביב, ולבסוף הציפור מדברת איתה. החוויה המתוארת היא של הצטברות של משמעות שהולכת ונגלית ביותר ויותר פרטים.

מ 7/8 אני מרגישה עלים נוגעים בה [בתינוקת]  
**עלים נוגעים בה** - מענין להבחין שבדיבור על עלים, הביטוי "נוגעים" מרגיש נכון, אינו צורם. תחושת נכונות זו חושפת משמעות המובלעת בשפה, ההופכת למובחנת יותר אם מחליפים את הנושא: למשל "ספסל נוגע בי", או "אבן נוגעת בה". דיבור כזה על חפץ דומם הנוגע במישהו, מרגיש צורם, שגוי. מרגיש נכון יותר לומר "אני נוגעת בספסל" או "היא נוגעת באבן".

כאשר מדובר במשהו חי, לגעת הוא תמיד ביטוי של כוונה. משהו חי נוגע בכוונה במשהו אחר, ולא להיפך. אי הצרימה של הביטוי "עלים נוגעים בה" מקפל בחובו כוונה מובלעת, דיבור על משהו חי (**עלים**) שעושה בכוונה משהו (**נוגע**) למשהו חי אחר (**בה**).

מ' מתארת תחושה כפולה: היא מרגישה עכשיו, **עלים נוגעים בה**, כאילו התינוקת היא עכשיו. אבל היא שומרת על הנבדלות שלה מהתינוקת, (היא לא אומרת "עלים נוגעים בי"). זאת אומרת שהיא חווה בו זמנית משהו מההווה ומשהו מהעבר.

ע 16/16 "את חייבת לגלות את הטוב ולהילחם עליו". היא [תחושת הטוב] זקוקה למקום, למרחב שלה, לחיבור איתה...  
תבקשי אותי מתי שאת רק יכולה. תתחברי עוד, תביאי, תיזמי את הקשר הזה. תצאי החוצה, לטבע, אפילו שהחיבור הזה קשה לך, תילחמי עליו כדי לזכות בטוב...  
**את חייבת... להילחם עלי** - תחושת הטוב נגלית כחיה כמעט, יצור-חי, שמבקשת מקום, מרחב, חיבור. שזקוקה למתמקדת, ושגם מבטיחה לה שדרכה היא תזכה בטוב.

ת 1/12 והסלע כמו מקום מזמין שיוצר כמו מרכז שנוח לי להיות בו...

ת 20<sup>112</sup> כמו חלל של... שהכינו בשבילי. הכל מסודר בחלל רחב, והסלע עם העץ שיוצא ממנו ושביל...  
**כמו מקום מזמין שיוצר כמו מרכז** - השימוש הכפול ב"כמו" מעיד על חשיבות האמירה. נסיון לדייק משהו שהמילים ה"רגילות" אינן מספיק טובות כדי לתארו. הסלע יוצר "כמו" מקום ש"כמו" מזמין, כאילו מישהו הכין בשבילה, עם

<sup>111</sup> העוצמה שבשותפות תואמת לתיאוריה האבולוציונית של לין מרגוליס (Margulis, L. 1998) לפיה השאיפה ליצירת סימביוזה היא הכח המניע העיקרי בהתפתחות החיים; עמדה זו היא ההיפוך של התפישה הניאו-דרוויניסטית הרואה בתחרות את הכח המניע.

<sup>112</sup> תיבת תוכן 20 היא תיאור המקום לאחר ההתמקדות. זהו דיבור "אודות", הדומה בתכנוו ובמבנהו לדיבור ה"אודות"1 שבתחילתה. ראו בטקסט המלא בנספח 1.

כוונה ליצור מקום מזמין. יש בו יצירה, הכנה, והתחשבות. אך הסלע לא עוצב במטרה להיות מרכז או משהו אחר. הסלע פועל כמזמין דווקא משום היותו לא מומשג (זוהי דוגמה ל non-conceptualized space). יש משהו בנוכחות שלו שמאפשר לתודעה להתייצב בנוכחותו. הוא מזמין מבלי שיהיה לו שימוש.<sup>113</sup>

### ב. ידיעה: תחושת נכונות

ידיעה היא זיהוי או שזירת חוט המשמעות מתוך זרם התופעות שבעולם. עצם האפשרות לדעת דבר מחייבת זיהוי של משמעות בו. אם הטוב לפיכך הוא סוג של ידיעה, הטוב הוא גם משמעות: מתן משמעות לדברים.

תחושת הנכונות, והמפגש עם ידיעה, נכחו באופן ברור מאוד בהתמקדויות שונות. עם זאת, בעת ניתוח הטקסטים הבחנתי שבהרבה מההתמקדויות נשאלה גם השאלה: "מה התחושה יודעת שאתה עוד לא יודעת?" זוהי שאלה הלקוחה מהטכניקה של ההתמקדות, שנועדה לסייע להביא את המובלע אל "פני השטח". אלא ששאלה זו גם צובעת את התוכן בכיוון מסוים, ולכן התייחסתי בערבון מוגבל לדיווחים אודות ידיעה. לפיכך הדיווחים המובאים בזה, הם אלה שהופיעו כביטוי אישי של המתמקד, לא כתגובה לשאלה.

משהו שאומר שאתה במקום הנכון – אתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו.<sup>114</sup>

ג 5/10

**משהו שאומר שאתה במקום הנכון** - מה המשמעות של "המקום הנכון" (בה' הידיעה!) מהו אותו מקום? מה מאפיין אותו? זה ש: **אתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו** ז"א, מה שנכון הוא היכולת להיות בדיוק אתה כשנמצאים בו. המקום מספק affordance לזהות.<sup>115</sup> ומהי אותה יכולת? איזה מאפיינים יש לכך שמישהו יכול להיות באמת הוא? נדמה שהכוונה היא לביטוי של אותנטיות, ביטוי ללא חסמים ותחושה כללית של נינוחות ורווחה שהיא התמצית של well being. אמירה זו נוגעת באופן ישיר לחווית הטוב האאודימונית: מימוש של הפוטנציאל המלא של העצמי.

זה רק לדעת שזה שם. שזה כאן... כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות... התחושה של הטוב יודעת

ד 6/15

להתחיל לכוון ולהפריד בין מה שאני תולה בו את התקווה לטוב, לבין מה שבאמת יעשה לי טוב. הטוב טמון גם במרחבים אחרים מאלה שאני חושבת שיהיה לי בהם טוב. וזה מה שהטוב יודע – שהוא קיים גם במרחבים נוספים.

כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות - איזו מין ידיעה זו? ומי היודע?

המתמקדת מבחינה שהטוב קיים גם במרחבים אחרים מאלה שהיא חושבת שיהיה לה טוב בהם. התחושה של הטוב שונה מאוד מהתקוות או האמונות שיש לה לגבי הטוב. התחושה של הטוב היא הרבה יותר מדויקת, היא **יודעת להתחיל לכוון ולהפריד** בין הציפיות לבין מה שבאמת יעשה לה טוב. הידיעה במקרה זה מעוגנת בתחושה, לא בידע של המתמקדת. תחושת הטוב יודעת דברים שהמתמקדת אינה יודעת, וכל מה שהמתמקדת יודעת אודותם זה שהם נכונים.

"טוב לך שאני פה. תשמרי אותי קרובה"... כמו סבתא שיש לה חכמה שהיא יודעת כבר יותר...<sup>11/16</sup> כשאני

ע 10/16

מתחברת אליה ואני איתה [תחושת הטוב] אני יודעת. זאת הידיעה עצמה.

<sup>113</sup> במובן זה איכותו של הסלע הולמת לתיאורו של קאנט את יסודות יפי הטבע, וממנו לנגזרות אסתטיות של אמנות.

(Disinterestedness, Kant).

<sup>114</sup> אתה שאתה באמת - הטוב האאודימוני, ראו חלק 2.2.1.3

<sup>115</sup> Affordance לפי גיבסון (Gibson) הוא היחס בין הסביבה לאורגניזם, המזמין אותו לפעול או להיות בה בדרך מסוימת.

**אני יודעת. זאת הידיעה עצמה** - הידיעה עצמה מדברת, כמו סבתא חכמה. גם כאן יש הזרה בין הידיעה לבין המתמקדת, כאילו היו שני יצורים חיים נפרדים. והיא (המתמקדת) יודעת שתחושת הטוב היא הידיעה עצמה.

ר 4/13 משהו בטבע אומר: "לא צריך להחזיק כלום".

**משהו אומר** - התחושה יודעת. כוונה.

ת 30<sup>116</sup> הגענו למקום שמיד כשראיתי אותו ידעתי שזהו זה

איזו מין ידיעה זו? המתמקדת מתארת את גילוי המקום המיטיב בבת אחת. אין שם ספקות, וגם לא ממש חיפוש אלא מציאה: זיהוי מיידי של דבר מה במקום. הידיעה מתגלה, לא נבנית.

### ג. ידיעה: בתנועה ועצירה

למעלה ממחצית מתיאורי המתמקדים בטבע ייחסו משמעות רבה לתנועה ועצירה. עצם חיפוש המקום והתנועה בו נתפש לעיתים כחוויה מיטיבה.<sup>117</sup> המקום מוביל את השוהה בו. התנועה נובעת ומתבקשת כסוג של ידיעה הגלומה בה:

ת 30 "התחלנו לטייל - ואז הגענו למקום שמיד כשראיתי אותו ידעתי שזהו זה. היה בו - גם מרחב - וגם

אינטימיות, מין אזור מרווח אבל כולו מכוסה בסכך של עצים. ובצידו סלע גדול שהיווה עבורי סוג של מרכז - כמו מרכז הכובד של המקום. והיה גם שביל - שנראה היה שמוביל לאן שרק רוצים - ראינו רק את תחילתו. חווית הידיעה המיידית כרוכה בתנועה. תיאור המקום מכיל מוקד ומרחב. המקום מתאפיין ב: מרחב, אינטימיות, מרווח-אבל-מכוסה, מרכז הכובד בצד, ושביל שמוביל לאן שרק רוצים. נדמה כי השביל מכיל בפוטנציה הבטחה למימוש רצון, בין אם כסוג של אוטופיה, כאילו מעבר לסיבוב נמצא בדיוק מה שאנו מחפשים, ובין אם כתיאור מצב חוויתי בו יש הלימה מלאה בין הרצון לבין היש.

ג 1/10 אני שמה לב לשביל ושביל נוסף וציוץ ציפורים. משהו בשבילים מושך אותי - לראות לאן זה מוביל.

**משהו מושך... לראות לאן זה מוביל** - הראיה כאן משמשת כמטאפורה להבנה וידיעה: משהו מושך לדעת עוד...

מ 4/8 יש שקט אבל יש תנועה. האיזור הוא מראה לנוכחות... ברגע שתהיה תנועה תחזור הנפרדות

**יש שקט אבל יש תנועה (I) ברגע שתהיה תנועה (II) תחזור הנפרדות** - המתמקדת מתארת שתי תנועות שונות: תנועה I מתרחשת בעולם ומה שמאפיין אותה זה השקט המורגש והיא בתוך האחדות. תנועה II היא תנועה פוטנציאלית של הגוף, או של משהו נפרד אחר בעולם, שברגע שתשומת הלב תתמקד בה, תחזור חווית הנפרדות.

ס 1/15 נכון לי ללכת שמאלה ושוב שמאלה, עד שהגעתי. לגוף ברור מה הוא מחפש - מרחב, גם נעים,

גם מספיק מוצל, שמש נעימה וגם שיש בו משהו מיוחד (האלון שנפרש מעבר למתמקדת)... איכות של רווחה, הכל מואט כמעט עד כדי עצירה.

**לגוף ברור מה הוא מחפש** - גם כאן התנועה כרוכה בידיעה, והידיעה היא בגוף, לא במחשבה.

פ 8/9 [נעה למקום] יותר גבוה... לראות את השדה יותר מגבוה ויותר ממרחב... עולה רצון לנוע לזוז עם התכנים

שמעסיקים אותי... התחושה מתרחבת באמצעות התנועה.

<sup>116</sup> תיבות התוכן 30 והלאה הן השלמות שנשלחו לאחר ההתמקדות. ראו טקסט מלא בנספח 1.

<sup>117</sup> ממצא זה הולם את חלוקתו של דייוויד סימון את חווית החיים במרחב ה lifeworld, כמנעד שבין תנועה, עצירה, ומפגש

(Seamon 1979).

**התחושה מתרחבת באמצעות התנועה** - התנועה והתחושה כרוכות זו בזו, אינן קיימות בנפרד. התנועה היא גם אמצעי וגם ביטוי של התפתחות התחושה.

ר 1/13 "בא לי להתמקד בהליכה. בא לי להמשיך לחקור (הולכת בשבילי, עולה בעליה, מושכת ימינה, ומגלה ספסל קטן מתחת לעץ. היא מתיישבת על הספסל)".

ר 6/13 התנועה של בני אדם *חזרת לטוב* [שבטבע]... היא נובעת ונוגעת. כמו תנועה משלימה... גם תנועה מיטיבה בין בני אדם היא ... כמו מגע, שמישהו נוגע לי ברגל... גם הספסל הוא תנועה שנובעת ומשלימה...

ר 7/13 בטבע שהגוף כל הזמן מגיב. לא יכול להיות לגמרי סטאטי שום דבר פה לא סטאטי. יש כל הזמן רחש, זמזום, הציפורים...

תאור התנועה נלווה להתפתחות התובנה ומשמש להמשגה של התובנה העולה מחווית ה"בתוך". תחילה **בא לה להתמקד בהליכה**, ומאוחר יותר מתפתחת המשגה תוך דיוק המושג: א. **התנועה חוברת לטוב**, ב. **תנועה משלימה**, ג. **תנועה מיטיבה**, ד. **תנועה שנובעת ומשלימה**... ה. **שום דבר פה לא סטאטי** (תנועה על דרך השלילה). ריבוי החזרתיות על איכויות התנועה מדגיש עד כמה היא מהותית לחוויה, ולתובנה הנצרכת ממנה.

ת 30 הטבע מתחבר אצלי הרבה פעמים לתנועה... משהו שקשור להליכה יש איזו ידיעה של משהו שקשור לתנועה והליכה. ת' קוראת לזה "הטבע". למה היא מתכוונת?

בדוגמאות לעיל ראינו התייחסות לתנועה שהיא יותר מאשר רק תנועה של הגוף, אלא ביטוי של סוג של ידיעה שהיא "בגוף", לא "בראש". הידיעה הזאת מלווה לעיתים בכל מיני מחשבות ותובנות, אבל ראשית לכל היא מתבטאת כאיזה דחף בגוף לנוע או לעצור, המלווה בתחושה מיטיבה.

#### 4.1.2.3 שותפות, התחשבות, נדיבות, Care

ראינו בדוגמאות הקודמות שתחושת הטוב בטבע נתפשת גם ככוונה מיטיבה. הטוב בטבע מזוהה עם ביטוי משמעות של התחשבות, נדיבות ואיכפתיות: <sup>118</sup>

ר 4/8 וכשבודק בגוף עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. הם [העצים] לא מנסים לרמוס אחד את השני הם לרוב יחיו עם עוד עצים ויתנו צל ופירות וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם... כשיי בודק את תחושתיו בגוף, הוא חש משמעות (felt-sense) ממנה "עולה המילה" נדיבות, ועם מילולה, המשמעות ממשיכה ומתפתחת לנתינה שבעה - ביטוי מטאפורי ומדויק יותר (השימוש בצמד מילים תמיד מדויק יותר מתאור במילה בודדה). זוהי נתינה הנעשית ממקום של שובע, של נדיבות, ללא כל הכרח או לשם דבר כלשהו. בחזרה השלישית המשמעות המוחשת מתייצבת על אהבה עוצמתית, והוא מסביר מה היא: **העצים לא מנסים לרמוס אחד את השני (התחשבות) הם לרוב יחיו עם עוד עצים (שותפות) ויתנו צל ופירות (נתינה) וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם (נדיבות) ...**

ר 6/8 עולה הביטוי שיתוף פעולה. יש בו צרימה כי הוא למען תועלת עצמית. המילה המדויקת היא שותפות.

<sup>118</sup> זיהוי זה קשור בעיני לכך שכל מה שיש בטבע, נמצא בתגובתיות רציפה לכל מה שיש סביבו. העץ שצומח, מגיב לעץ שצומח לידו ושניהם צומחים יחד באופן שכל אחד מהם מבטא בצורתו את נוכחות העץ הסמוך לו. במובן זה אפשר לומר שיצורים חיים מוטמעים בסביבתם ויוצרים את הסביבה בה בעת. נוכחות שכזו היא סוג של נוכחות מתחשבת המבטאת CARE.



עוד דוגמה להתפתחות המשמעות המוחשת (felt-sense), שמתדייקת תוך כדי מילולה.

יש עוצמה בהסתדרות של חלקיקים יחד כשהמטרה היא השתתפות / להיות חלק. 8/8 י  
במהלך כל ההתמקדות הולכת ומתגבשת המשגה של שותפות כביטוי לטוב שבטבע. העצים משמשים מראה לתחושה.

יש פשוט הנאה בגוף: הריצה קשה לי, היא לא רק מהנה. אבל יש שם הנאה. כמו שמחה של הגוף – [שאני] שמה לב אליו, נותנת לו מה [ש]הוא צריך. לא עושה עליו החלטות בלי להתייעץ...  
תיאור זה הוא משלב התובנה: דיבור ה"אודות" שלאחר ה"בתוך". המתמקדת מצליבה (crossing)<sup>119</sup> בין התובנות שהיו לה קודם, חווית ה"בתוך", וזיכרון של חווית הריצה מהעבר, ו"צורפת" אותם לתובנה חדשה. בתובנה זו הגוף יודע דברים שהיא לא יודעת ושמה שהיא מכבדת אותו, מתחשבת בו...

יש תחושה שמישהו ידע מה הוא עושה. נעים לי הגובה, מבט לשדות, ויש צל. (מתארת את המיקום של הספסל שמצאה) ... 6/13 הספסל בגב נותן לי נוכחות יציבה. נעים לי [מפוקת]. מישהו דאג למשהו פה. נעים לי, מישהו שם שם ספסל, אני נתמכת ע"י הספסל והידיים שבנו אותו. אנרגיה מיטיבה. מישהו רוצה להיטיב ואני מרגישה את זה. העץ בתוך האבן... מישהו דאג לפרטים...  
במקרה זה התחושה המיטיבה קשורה בכוונה תחילה של מישהו. המתמקדת מתחברת לכוונה דרך תנועת תשומת ליבה בין הפרטים, המבט למרחב, תחושת הגוף הנשען על הספסל... הנוכחות והכוונה האנושית עוברות דרך התוצרים האנושיים, אך החוויה המתוארת שייכת למקום, לא לכוונת המכוון.

#### 4.1.2.4 יכולת

תחושת הטוב כרוכה בתחושה של יכולת. משהו במקום מעצים, מאפשר לתחושות של יכולת לעשות דברים ש"אני רוצה" כגון: להכיל, לחוש, לבנות, להתחבר למקור הכח שלי, להרפות, ולהיות יותר עם עצמי. המתמקדים מדווחים על סוג של הפתעה בתחושת היכולת, כאילו משהו במקום מאפשר את זה:

בשונה מהרגיל, אין בי את הדחף ההוא של "להשיג" – לגלות מיד מה זה, לעשות מיד משהו עם זה 6/15 ט  
יכולת להכיל: להיות עם מה שיש בדיוק כפי שהוא מבלי לנסות לעשות איתו שום דבר.

קל לזהות אותה ברור איפה היא מתקיימת, קל להגיע אליה... זה פשוט וקל להיות בה, בתחושת הטוב הזו. 9/15 ט  
יכולת לחוש: קל להרגיש את הטוב הזה (בניגוד אולי למצבים אחרים בהם לא קל להרגיש חיבור לתחושה המיטיבה)

שמה לב לקן בעץ מרוחק. הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי. מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו. 6/9 פ  
יכולת לבנות מערכת יחסים: להקים בית.

לשאוב מים מהבאר בשניה 9/9 פ  
יכולת להתחבר למקור הכח, ולהתמלא.

יכולת להיות יותר עם עצמי במקום כזה. 4/12 תחושה של יכולת להרפות לגמרי. 1/12 ת  
יכולת להיות יותר עם עצמי: חוויה אאודימונית.

<sup>119</sup> Crossing בשפתו של גינדלין, הוא תהליך ההגחה של משמעות חדשה ע"י יצירת הקשרים (relevanting) בין חוויות שונות.

## 4.1.2.5 נופים פנימיים

כמחצית מהמשתתפים תיארו את החוויה במונחים של נופים פנימיים. (בהמשך, נראה כי יש זיקה ברורה בין הרגע בו עובר התיאור של הנוף לנוף פנימי, לבין הצלילה אל חווית ה"בתוך"):

י<sup>2/8</sup> זה כמו לשבת בתוך קערה, ריאה ירוקה ... במבט מלמעלה זה נראה כמו – פטריה עם דלת זה כמו – מציין את המעבר אל תוך הצלילה פנימה, ל"בתוך". קערה, ריאה ירוקה - מטאפורה לנוף של העצים. פטריה עם דלת - מטאפורה לנוף הפנימי.

ס<sup>3/15</sup> יש כמו מין מודעות למרחב של החוץ, של השדות, המטעים, חוף הים, הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק.

הדיבור העמום כמו מין מודעות מסמן את הנסיון לדייק בתיאור המעבר אל ה"בתוך" של החוויה. התיאור מתחיל בהתייחסות לנוף הנגלה: השדות, המטעים... חוף הים, אלא שאין חוף ים בסביבה! אפילו לא קרוב. החוויה של המקום מכילה גם חוויה של מקומות אחרים. כך שחווית הכאן והעכשיו מכילה בתוכה גם חווית עבר ומקומות אחרים באופן אינהרנטי. על פי הכתוב לפני ואחרי תיאור זה, ניכר שההתמקדות נעשתה בעיניים עצומות, כך שיייתכן מאוד שהמתמקדת כלל לא היתה מודעת שחוף הים אותו חוותה לא היה נוכח במקום הפיזי.

ת<sup>9/12</sup> צבעים, תנועה. הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, אבל נושים כמו ספירלה שלאט הם נעשים פסים של צבע ביחד אבל כל אחד שומר על הצבע שלו. ירוקים, סגולים, ורודים... יש את כל הצבעים וכל אחד נשאר... יש תנועה משותפת מתכנסת לנקודה שבה יש שקט. אלה אינם צבעים רגילים, מהעולם החיצון. זהו תיאור חזיון פנימי, אידיויסינקרטי. לא מובן במונחים מקובלים. אישי לגמרי אך בעל משמעות מובנת למתמקדת.<sup>120</sup>

## 4.1.2.6 בלייה ומוות

אחד הנושאים שעלו שוב ושוב, הן בהתמקדויות המובנות והן בראיונות המקדימים שערכת, היה "היפתחות לקראת" מוות, ומצבים של בלייה וסוף חיים:

י<sup>4/8</sup> הם לרוב יחיו עם עוד עצים ויתנו צל ופירות וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם.

י<sup>7/8</sup> עולה המשפט מתוך into the wild : "Happiness is good only when it is shared" לכאורה משפט זה עוסק ישירות בתימה המרכזית של ההתמקדות: הטוב שבשותפות בטבע. אך במובלע מופיע בו גם נושא המוות והחיים. הסרט Into the Wild מספר על בחור צעיר שלא מצא את מקומו בחברה, ונסע לאלסקה לחיות בטבע. שם, מצא חיבור עמוק לעצמו ולטבע, וגם מצא את מותו כשאכל בטעות צמח רעיל. אינסטנס זה עולה בהתמקדות בשלב ההמשגה המכלילה של המשמעות, קשירה של חווית העכשיו לחוויות ומשמעויות קודמות והפיכתן לכלל "ציבורי". לפיכך ניתן להסיק ממנו שהמשמעות של שותפות ושל טוב כרוכות באופן עמוק גם במוות. המשמעות נמצאת במובלע ולכן לשיטתו של ג'נדלין יש לבטאה כך: שותפות/טוב/מוות.

<sup>120</sup> בנייתוק מהרצף ניתן לקרוא קטע זה כתופעה השייכת לפרקטיקת ההתמקדות ללא קשר לסביבה בה היא מתרחשת, אלא שהתיאור והחוויה נבעו מהמפגש עם המקום וחיפוש חווית הטוב, ולכן הוא מובא כאן כעדות רלוונטית, שיש לבדוק את משמעותה במחקרי המשך.

פ 4/9 יחד עם זה [תחושת הטוב] עולה פחד לאבד את זה, כי הגוף יפצע, הילדים, מישהו ימות, יפצע... עולה לא-כרגע, אלא ברקע.

פ 5/9 עולה דמות - אני שוכבת כמו מתה ((שאני בחיים)), וכל פעם ששמתי יד במקום דואג הדמות קמה וצוחקת במהלך ההתמקדות תחושת הפחד מאבדן המתלווה לתחושת הטוב, מותמרת בדמות צוחקת. המוות הופך למשחק... המפגש עם המוות הוא מפגש עם משהו מפריע, והטוב הוא פעולת ההתמרה שלו למשחק, למשהו בעל משמעות לחיים.

ר 2/13 משהו בי פגש בשלט ומגיעה משם אינפורמציה שמכילה כאב נורא גדול...<sup>3/13</sup>... בהמון מקומות במדינת ישראל אתה יושב במקום יפה ורואה שלט של מישהו שמת. זה כמו מכה בצלעות. זה נורא כואב...<sup>4/13</sup>... הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו. זה כמו חלק. בתור בני אדם אנחנו נורא מייצגים את זה כל הזמן, את החי והמת. יש משהו בטבע שמחזיק את זה לא לחוד. העלים הטריים והריקבון... .. ההתחברות הזו מקפלת את הגוף, מעגלת אותו.

**לא לחוד - חיפוש המילה המדוייקת בא יחד עם תחושה בגוף: "מקפלת, מעגלת"**  
מתוך התבוננות במצב החיים והתפוררות החיים בטבע, ר' מכלילה תובנות על החיים והמוות.

ר 5/13 יש משהו בלהיות בטבע שמגביר את העושר הפנימי. יש המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. יש המון עושר.

ר 13/13 העמדנו את המוות בניגוד לחיים, ההכרה בחלקיות נתנת לשלם להרגיש הרבה יותר פתוח ר' עוברת מהלך פילוסופי שמסביר את הסיבה לטוב שבטבע: "בטבע החיים והמוות הם לא לחוד, רק בני האדם העמידו את המוות כניגוד לחיים, ודווקא ההכרה בחלקיות מאפשרת את תחושת השלמות.

#### 4.1.2.7 חיים \ חיות

ההתייחסות לחיים נוכחת מאוד בכל ההתמקדויות. בכמה מקרים באופן מפורש מאוד, ולעיתים בסמיכות להתייחסות לבלייה ומוות, להלן:

מ 1/8 תחושה שהכל חי

ע 9/16 איזה חיים חדשים נוצרים כאן? תחושה שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן... צמיחה, והתחדשות... משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי.

ע 12/16 כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה - גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה החיים מורגשים כמשהו שנמצא בכל, אין הפרדה בין חוץ ופנים.

#### 4.1.2.8 נוכחות אנושית

ההתייחסות לנוכחות אנושית מענינת. הטוב אינו נפרד, אינו מיוחס רק לטבע בראשיתי שאין בו זכר לבני אדם, אלא מתייחס לנוכחות האנושית כמרכיב מהותי. לעיתים באופן ישיר ולעיתים באופן עקיף:

ג 4/10 אנשים שאני פוגשת בדרך, אני לא לבד בדרך. משהו נעים לי לא להיות לבד בדרך... נוכחות אנושית נעימה של לא להיות לבד.

ע 2/16 הנוכחות האנושית מרגיעה, מאפשרת לפחד להתיישב. ואז מגלה את הקסם של הטבע... במדבר אוהבת ללכת מאחורי גבעה ולהרגיש כאילו אני לבד, אבל רק אם אני יודעת שיש נוכחות אנושית. חלק זה אינו תיאור מתוך החוויה, אלא דיבור אודות, מתוך מה שהיא יודעת על החוויה. ומה שהיא יודעת זה שנדרשת לה גם נוכחות אנושית, וגם תחושה של לבד. התקיימות שניהם בה בעת הוא שמאפשר (Affords) את החוויה המיטיבה.

ר 12/13 אחדות עם הטבע האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים. הטבע האנושי אינו נפרד כאן משום טבע אחר. הטוב של בני האדם והטוב שבטבע הם אותו הטוב.

#### 4.1.2.9 ניגודיות לכאורה

בחלק מההתמקדויות תחושת הטוב מתוארת על דרך השלילה או כהנגדה.

מ 5/8 תחושת הטוב מחזיקה בתוכה שקט וחיות שקט וחיות אינם ניגודים, אך יש ניגוד ביניהם. השימוש בשני מושגים שקיים ביניהם מתח מתאר בדיוק רב את האיכות המיוחדת של תחושת הטוב הספציפית הזו.

פ 1/9 יש משחזר שרוצה להיות יותר גבוה ולא לראות רכבים, אבל יש את המרחב והשדות. מה תפקיד ה"אבל" במשפט? המתמקדת מתארת כוחות ניגודיים הפועלים בה: אחד שרוצה להתרחק מהרכבים ולראות רחוק, והשני שרוצה לצאת מהיער אל המרחב והשדות. הנוכחות של שניהם יוצרת מין מתח שמחזיק את החוויה של הרגע.

פ 4/9 חלק שרוצה לפקוח עיניים ולראות, מצד שני, השקט פה. גם כאן, שני הניגודים הינם לכאורה. ה"שקט" מונגד ל"לראות". אלה אינם ממש ניגודים, אך יש מתח בין הרצונות, כאילו פועלים שני וקטורים שונים (לא מנוגדים), שמניעים את תשומת הלב בכיוון משותף.

ר 6/13 יש ריבוי משמעות בעץ שמאחורי וגם בעצים שסביבי. זה עץ, וזה עץ. זה מעובד, וזה ולא. אבל אין ממש הפרדה. המתמקדת משתאה מהניגודיות שבין החומרים: העץ החי והעץ המעובד, ועומדת על כך שזוהי רק ניגודיות לכאורה, אין באמת הפרדה.

#### 4.2 אופני ביטוי החוויה במהלך ההתוודעות אליה

כל מהלך פרשני בניתוח שיח נע על הצירים שבין ניתוח התוכן וניתוח הצורה (ליבליך וחובי 2010). בחלק זה נעבור לציר הצורני ונתבונן באופני הביטוי, מבנים, ואמצעי שיח, הבולטים בתיאור החוויה. הניתוח מתמקד באיפיון האמצעיים הלשוניים וזיהוי זיקות ביניהם לשלבי ההתמקדות ותכניה. במסגרת זו זוהו שלושה מבני על אופייניים בתאור מהלך החוויה של ההתמקדות בטוב שבטבע: שלב ה"לקראת זה", שלב ה"בתוך זה" ושלב ה"אחרי זה".

המשלב של מבני על אלה הוגדר כמהלך-ההתוודעות להלן:

שלב ה"לקראת זה" הוא שלב של הכנות, הכולל בעיקר דיבור "אודות" ידע קודם, "רפרוף", ולעיתים "רמז מטרים" לבאות.

שלב ה"בתוך זה" הוא השלב בו המתמקד מדווח מתוך חווית ההתוודעות עצמה. בשלב זה הדיבור מאופיין ב"שפת הליד"; החוויה נעה על המנעד שבין "טעימה", "טבילה" ו"צלילה", ובדרך כלל מלווה ברגע מקדים של "הופיע", ולעיתים במספר רגעי "הופיע". שלב זה נמשך רוב זמן ההתמקדויות ברוב המקרים. "ההופיע" אינו בדיוק שלב, אלא צורה של סף: רגע המופיע במעבר אל ה"בתוך" ובמעברים בתוכו.<sup>121</sup>

שלב ה"אחרי זה" גם הוא שלב של דיבור "אודות" החוויה, וככזה כולל מבנים לשוניים דומים ל"אודות" של שלב ה"לקראת זה", אלא שהוא מתאפיין בהתמרה של החוויה, המשגה חדשה, ושפה רעננה לתיאור הידע החדש שנוצר, ולכן, בהעדר מושג מתאים יותר, אנקרא לו כאן "אודות2", כדי להבדילו מה"אודות1" המאפיין את שלב ה"לקראת".



איור 4 - שלבי ההתוודעות לחוויה  
Figure 4 - Stages of Experiencing

#### 4.2.1 לקראת "זה" ("אודות 1")

ה"אודות" הוא אופן דיבור על הנושא (הדבר, החוויה) תוך שימוש במילים ציבוריות ומשפטים קוהרנטיים במבנה דקדוקי סטנדרטי.<sup>122</sup> צורת דיבור זו אינה בולטת כשונה מאחר שזהו אופן הדיבור הרגיל, השגור, ברוב צורות השיח המקובלות להן אנו נחשפים ואותן אנו יוצרים. אך דיבור ה"אודות" מתבלט כשונה על רקע דיבור ה"בתוך" המאפיין את החלק השני של ההתמקדות.

##### 4.2.1.1 אודות מוקדם: הכנה לכניסה

שלב ראשון בכניסה להתמקדות, כלל כמה פעולות של הכנה, ודיבור אודותיהן ואודות מה שהולכים לעשות. שלב זה כלל תיאורים פרקטיים של הכנה לכניסה כגון:



פ 3/9 ...שמיכה, פיפי, צל... מלא בדיקות לפני כניסה פנימה.

ותיאורים מומשגים של ניסוח ידע מוקדם כגון:

א 2/9 בטבע תמיד טוב לי

א 3/9 תמיד אני בוחרת לשבת על סלע...

ג 1/4 הטבע אצלי תמיד מתחבר לתנועה...

השימוש ב"תמיד" מבטא הכללה שהפכה כבר למשהו מקובע: ההמשגה גוברת על המציאות ויוצרת אותה. זהו המצב הרגיל של הדברים, אנו נעים בעולם עם הרבה מאוד פרה-קונספציות על טיבם של הדברים, ומגיבים למה שאנו מצפים שהם יהיו.

<sup>121</sup> על ההופיע, ומנעד החוויה של ההתוודעות ראו פרק 4.4. להלן

<sup>122</sup> מלים ציבוריות - הכוונה למלים להן משמעות מוסכמת, אלה ה universals של גנדלין (Gendlin 1962, 1991, 1995, 1997, 2003)

ע 1/16 המפגש עם הטבע מציף – פחד, שמשוהו יעקוץ אותי / ינכוש (ינשד?) אותי. בעיקר מחיות. שלא אוכל לקרוא לעזרה. מחבר למשוהו הישרדותי. שאני לא אוהבת. לנטרל את המקום השורד, זו עיקר העבודה שלי בחיים. והטבע מוציא ממני פחד.<sup>123</sup>

ע 4/16 זה בא מחוסר כח, חוסר יכולת, משוהו בי. כמו החוליה החלשה בשרשרת: הקושי להניע דברים חיצוניים. להניע וליצור דברים במציאות החיצונית. בקומפנסציה ואדפטציה – לחפות ולגבות על החסר. גם זה ידע קדום שכבר התנסח עשרות פעמים, הסברים ל"למה לא", "למה אי אפשר" שמונעים את ה"אפשר" של ההתנסות באותו רגע.

ההכנה לכניסה הוא תיאור מכליל המבוסס על ידע או חוויות קודמות, מאופיין בנימה של מוחלטות, קובע עובדות, הצהרתי.<sup>124</sup> בארבע מתוך תשע ההתמקדויות (א', י', ס') שלב זה היה קצר למדי, ובשלוש נעדר לגמרי (ג', מ', ר', ת'), בעוד שאצל שתים (ע' פ') אשר דיווחו גם על חוויות פחד, הוא נמשך חלק ניכר מהזמן, ובמקרה של ע' על פני רוב ההתמקדות.

#### 4.2.1.2 רפרוף<sup>125</sup>

כאמור, ברוב ההתמקדויות שלב האודות המוקדם היה קצר ביותר, ומיד אחריו מגיע שלב של "רפרוף" בו ניכרת תנועה על סולם הביטוי בצורת מעברים מהירים בין "אודות" ל"בתוך" באותו משפט:



א 1/9 תמיד אני נמשכת למקומות גבוהים שמשקיפים על (אודות: המשגה, הכללה). יש את המרחב שרואים הרבה, שדה ועוד שדה, וצמחיה ועצים בסוף (אודות: תאור "ציבורי"). יש תחושה תלת מימדית (בתוך: תאור תחושה) בגלל העצים הקרובים וכל מה שמרחוק (אודות: המשגה של התחושה). במבט קדימה העצים יוצרים מיסגורים – כמו תמונות נוף (בתוך: תאור חוויה כרגע, שימוש ב"כמו" כדי לדייק). לא נוף שטוח אלא כמו ריבועים כאלה של תמונות (בתוך: "כמו", ביטוי אידיויסינקרטי). יש עניין. יש חיים (אודות: סיכום, המשגה "ציבורית").

י 1/8 המקום מרגיש טוב (אודות: תיאור הרגשה בשפה "ציבורית" מכלילה), תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישוהו אחר הלך (בתוך: ביטוי אידיויסינקרטי) – אבל יש כאן תחושה טובה: (אודות: חזרה לשפה המכלילה. ה"אבל" משמש כ"מאחז" לטפס חזרה למישור של הדיבור הרגיל, הציבורי) מגונן, הגובה טוב – מעט יותר נמוכים, צל נעים, אפשר לראות את הפרחים. אין הרבה חיות (אודות: תאור כאילו מבחוץ, של מתבונן "אוביקטיבי") אבל יש חיות בעצים, ויש לי כבוד לעצים (רמז מטרים).

בשלב זה אנו כבר רואים שימוש ניכר ב"שפת ליד": שימוש בביטויים עמומים כדי לדייק את ביטוי המשמעות המוחשת. שימוש זה הולך וגובר ככל שאנו מעמיקים אל חוויות ה"בתוך זה".

<sup>123</sup> ראו עוד על פחד בחלקים 4.4.3, 4.4.7, 5.2.2.8 להלן.

<sup>124</sup> מקביל לObliviousness ב"סולם המפגש" של סימון (Seamon 1979) ולשלב 1 ו 2 ב Experiencing Scale של גינדלין וחובריו (Klein et al 1969)

<sup>125</sup> רפרוף הוא מעין פיתוח של מושג ה Leafing של גינדלין. הכוונה היא לתהליך שנעצר מסיבה כלשהי, ואז שלב ההתחלה בלבד חוזר על עצמו במודולציות קטנות ואגב כך נוצר תהליך חדש.

## 4.2.1.3 רמז מטרים (Foretelling)

ברוב ההתמקדויות ניתן היה למצוא כבר בפיסקה הראשונה את התימה המרכזית של החוויה. בהמשך ההתמקדות הנושא מפותח מדימוי מובלע (implicit), למשמעות מורחבת (explicit). דבר זה בולט במיוחד בהשוואת הפיסקה הפותחת עם משפט הליבה (ה Crux).<sup>126</sup> למשל בהתמקדות של י', הפיסקה הפותחת מסתכמת ב: **"אין הרבה חיות אבל יש חיות בעצים, ויש לי כבוד לעצים"**. זהו רמז מטרים לתובנה המתגבשת במהלך ההתמקדות:

י (Crux) עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית, וגם בית בריא, יציב. העצים חיים בשותפות. שותפות בטבע. הטוב קיים רק כאשר המטרה היא השותפות / להיות חלק. הסיפור פה הוא לא אלי, אני כאן אורח.

התובנה העיקרית של ההתמקדות נוגעת לחיות הספציפית של העצים, אליה הוא מתייחס כבר בהתחלה. רמזים מטרימים נוספים הם ה"לא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך" שמתגלה בהמשך כהליכה למקום שהוא לא של בני אדם, אלא של העצים, ולכן "הסיפור פה הוא לא אלי, אני כאן אורח", וכן ה"תחושה טובה: מגוון" שמתבהרת בהמשך כתחושה של "בית בריא, יציב".

ג 1/10 אני שמה לב לשביל ושביל נוסף וציוץ ציפורים משהו בשבילים מושך אותי - לראות לאן זה מוביל. כמו מזכיר שאין דרך אחת נכונה יש דרכים עם נוף דומה ונוף שונה לצעוד בדרך - כמהות עקרית ולא להגיע

ג (Crux) צליל געגוע טבול בעצב למשהו ישן ישן ישן כמו בית קדום, כמו משהו שלא קשור לחיים האלה שלי... משהו שאומר שאתה במקום הנכון, שאתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו. משהו שקיים בי ומתגעגע למשהו שפעם היה לו. כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה.

אצל ג' הרמז המטרים הוא לתחושה שבתחילה מתבטאת כ"משהו" ש"מושך אותי" ו"כמו מזכיר שאין דרך אחת נכונה", אלא המהות היא "לצעוד בדרך ולא להגיע"; שבהמשך מתפתח "לגעגע טבול בעצב" ל"משהו שלא קשור לחיים האלה שלי", "כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה". ההמשגה של החוויה מתפתחת לדין פילוסופי עמוק. נדמה שהחוויה נוגעת באושיות קיומה.

מ 1/8 מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי ולאחר התארגנות והתמקמות מופיע:

מ 5/8 ...ממש כמו תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים (מבט פליאה) וכל ההתמקדות עוסקת בחווית התינוקת בהמשך.

ס 1/15 החיפוש אחר מקום מיטיב בשמורה: מושלם. עוטף אותי בדיוק. עוטף - תאור כאילו בא מבחוץ... מוטיב מרכזי בהתמקדות.

<sup>126</sup> תזכורת: ה crux הוא משפט עיקר ערוך מכלל דברי המתמקד, המייצג את ההתייחסות בהתמקדות לתחושת הטוב בטבע בלבד. cruxה נערך ע"י החוקר מדברי המתמקד, בשיטת TAE. ראו הסבר בחלק 3.2.3, ודוגמא בנספח 2

## 4.2.2 "בתוך זה"

ה"בתוך זה" הוא ביטוי מתוך החוויה: דיווח על ההתרחשות תוך כדי התרחשותה, אשר עצם מילולה הוא חלק מהתהוותה.<sup>127</sup> בדיבור כזה ההפרדות הרגילות שבין נושא ומושא, מסמן ומסומן, מיטשטשות, ולעיתים נעלמות לגמרי. צורת שיח זו עשויה לנוע על פני כל המנעד שבין מובנות ללא מובנות (כאשר בד"כ תנאי להיותה מובנת הוא השתתפות של השומע בסיטואציה).<sup>128</sup> לצורת שיח זו כמה מאפיינים:

עמימות לשונית: שימוש בביטויים אידיוסיןקרטיים, דיבור אסוציאטיבי;

דיוק: באמצעות מטאפורה, דיבור "ליד", שלילה, ומלים חסרות;

יצירה: שימוש רענן בשפה, המצאת מילים חדשות;

שפת גוף והשמעת קולות פארא-לשוניים;<sup>129</sup>



## 4.2.2.1 עמימות ושפת ה"ליד"

אחד המאפיינים הבולטים של הדיבור "מתוך" החוויה הוא עמימות. הטקסט מובן, המלים מוכרות, אבל כשמנסים להתעמק במשמעות היא מתגלה כמשהו פרטי וסתום, משהו שהמילים הרגילות לא מצליחות להעביר. על כך אומר גינדלין: "ככל שהמשמעות היא יותר פרטית, כך חשיבותה עולה עבור כולנו, לכשנוכל לבטא אותה" (Gendlin & Lou 2002).

## דיבור אידיוסיןקרטי \ אסוציאטיבי

מה תחושת הטוב יודעת לספר על עצמה... קל לזהות אותה, ברור איפה היא מתקיימת, קל להגיע אליה... זה פשוט וקל להיות בה, בתחושת הטוב הזו. תיאור מאוד עמום של הרגשה מאוד מדויקת.

תנועת הצלילה השתנתה לחרוט הפונה כלפי מטה. בתוכו יש שכבות, אלו הדברים שמחכים להתגלות - ממוקדים וברורים.

**אלו הדברים שמחכים להתגלות** - לתמונה הפנימית יש גם משמעות, ברורה ומובנת למתמקדת. התמונה והמשמעות כרוכות זו בזו באופן בלתי נפרד.

<sup>127</sup> גינדלין יטען שה"בתוך" נוכח בכל צורה של דיבור (Gendlin 1962, 1991, 1995, 1997), כך שלשם הדיוק כל דיבור משתתף בהתהוות של החוויה ומעצב אותה, גם אם הוא מומשג ביותר. ההפרדה כאן היא לצורך הדגמת התופעה בלבד ולכן היא מעט פשטנית. בירור עמוק יותר של התופעה יחייב דיון על מהות השפה ואופני התהוותה, והיריעה של מחקר זה קצרה מדי לשם כך.

<sup>128</sup> נושא זה ממש מזמין מחקר על אופני ביטוי שונים אצל אנשים בעלי הפרעות קוגניטיביות, בשפות ילדיות, אצל ילדים, בשירה, בזרם תודעה, וכמובן בהתמקדות...

<sup>129</sup> קולות פארא-לשוניים - דיאנה דויטש, פסיכולוגית של מוזיקה, מחלקת את הקולות שאנשים מפיקים לשלוש קטגוריות: מוזיקה, דיבור, ו-paralinguistic utterances כגון צחוק, אנחות, גניחות, וכי' (in Grandin 2005 p 280). שלושתם צורות שונות של ביטויי משמעות, מהן רק ה"דיבור" יכול להיות "אודות", בעוד שני האחרים הינם ביטויי יצירה "בתוך", שכן מה שמאפיין את ה"בתוך" הוא היותו רווי משמעות עכשיו.



ת 9/12 יש תנועה משותפת מתכנסת לנקודה שבה יש שקט... כאילו מעגל צבעים שמתכנסים פנימה וכשמגיעים לנקודת המרכז... ורק כשיגיעו כולם לנקודה הם יכולים לגדול מהמקום שלהם וכל צבע מתפשט החוצה כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה...

תיאור של תחושה פנימית מאוד מדוייקת, עם משמעות ברורה, אבל קשה לדמיין מה זה בעצם אומר. על מה היא מדברת? המתמקדת יודעת.

ס 15/15 ישנו שם הרצון להזמין את הטוב הזה עוד לחיים, כמו משהו טעים, כמו גלידת מנגו. הדרך המוצלחת ביותר לתאר את זה, היא באמצעות מטאפורה של **גלידת מנגו**. השימוש במטאפורה של טעם תואמת לחווית ה"טעימה" שתואר בהמשך.

נדמה שעם התעצמות חווית ה"בתוך זה", פוחתת היכולת לתאר אותה. ככל שהדיבור מתקרב ל"בתוך" והחוויה מעמיקה, קשה יותר לתאר אותה ונדמה שהשפה ה"רגילה" אינה מספיקה. בשלב זה המתמקדים נעזרים בכל מיני אמצעים יצירתיים כגון דימויים פואטיים, שלילה, וביטויים עמומים בשפת ה"לִיד" המסייעים לדייק את המשמעות אותה הם מנסים לבטא:

#### 4.2.2.2 דיוק

י 6/8 עולה הביטוי "שיתוף פעולה" יש בו צרימה, כי הוא למען תועלת עצמית, המילה המדוייקת היא שותפות, שותפות בטבע. עולה הביטוי **שיתוף פעולה**, אבל הוא לא מדויק מספיק. מתוך תשומת הלב לתחושת הצרימה הנלווית לאי הדיוק, עולה הביטוי המדויק: **שותפות בטבע**.

ס 8/15 איכות של: כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות. איכות של רוחה, הכל מואט כמעט עד כדי עצירה. מוכר מההוראה והתרגול של יוגה, ומהחיבוק של הילדים. ככה בדיוק זה צריך להיות. הכוונה אינה שרק ככה זה יכול להיות, אלא שהדוגמה הספציפית (instance) מקפלת בתוכה את כל מה שצריך לדעת על זה. הספציפי הוא אוניברסלי. לכן, **ככה בדיוק זה צריך להיות**.

#### 4.2.2.3 שימוש רענן בשפה

דוגמאות נוספות:

ג 3/10 יש תחושה לרץ-בראש: הגיון-ראש-שכל לא רוצה שיקחו לו את ההגדרות... **רץ-בראש, הגיון-ראש-שכל**: חיבור מילים ישנות לתאור של משהו חדש, או לדיוק התאור.

ג 5/10 העבר מסווה. אני וציפורי לא נפרדות **אני וציפורי** - מהי ציפורי? האם היא מתכוונת ל"ציפור נפשי"? "ציפור הנפש"? משהו אחר?

ע 9/16 איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות. משהו **Freshy** **תנועה עם היד** - ביטוי המשמעות בשפת גוף, כשעוד אין מילה. **Freshy** - מילה חדשה. שילוב של אנגלית ועברית.

ר 6/13 התנועה של בני אדם חוברת לטוב הזה. בוא נראה אם חוברת זה מדויק. היא נובעת ונוגעת. כמו תנועה משלימה

**נובעת ונוגעת** - חיבור לא מובן מאליו, זה גם נובע וגם נוגע, **כמו תנועה משלימה**. דיבור המדייק את התחושה, למרות שגם אחרי שהבנו לא ברור בדיוק מה הבנו. קצת קשה לדמיין למה היא מתכוונת: איזו מין תחושה יש למשהו שהוא **גם נובע וגם נוגע**? זוהי דוגמה של שימוש רענן בשפה המבטא משמעות ספציפית לקונטקסט, על הסף של הכללתה למשמעות כללית יותר. לכן הדימוי הוא על הסף שבין שפה פרטית וציבורית. עם קצת מאמץ אפשר להתחבר לזה: מעין נביעה כמו של מעין, שיש בה מגע עם כוונה כמו של יצור חי. אבל גם אם לא ברור ששומע חיצוני יוכל להזדהות עם המשמעות, ברור שלמתמקדת המשמעות מאוד ברורה.

#### 4.2.2.4 מטאפורה

השימוש במטאפורה הוא אחת הדרכים הנפוצות ביותר לתאר משהו במדויק.<sup>130</sup> מטאפורה היא הביטוי המדויק של משמעות פרטית בשפה ציבורית. המטאפורה עשויה מחיבור רענן בין סמלים קיימים, באופן שמצליח לגעת ולתקשר את המשמעות הפרטית הלאה, לזולת. להלן כמה דוגמאות:

מ 5/8

ממש **כמו** תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים **תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה** - זוהי מטאפורה המתבססת על חוויה מוכרת, אוניברסלית. קל להתחבר אליה, ולחוש אותה.

מ 5/8

הצורות של העלים מדהימות **כמו** המובייל הכי מעניין שיכול להיות **המובייל הכי מעניין שיכול להיות** - המטאפורה משתמשת בדימוי מתוך עולמה של התינוקת, אך מחברת אותה באופן רענן לעלים של העצים.

י 2/8

במבט מלמעלה זה נראה **כמו** פטריה עם דלת **פטריה עם דלת** - לכאורה דימוי מוכר, המזוהה עם אגדות ילדים...

ס 3/15

ויש **כמו** קפיצת ראש למטה, אל תוך המעטפת. מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה, המון דברים חדשים לגלות **קפיצת ראש למטה** - זה מתחיל כמו משהו מוכר, אבל אז זה משתבלל: **אל תוך המעטפת. מלווה באמירה פנימית** - המטאפורה הופכת ליותר ויותר פרטית ובכל זאת משהו עובר: תחושת הריגוש ובהלה להומהירות ואומץ שבקפיצת ראש כלפי מטה...

ר 3/13

אתה יושב במקום יפה ורואה שלט של מישהו שמת. זה **כמו** מכה בצלעות. זה נורא כואב **מכה בצלעות** - תיאור של תחושה פיזית ממש, אלא שזו לא מכה פיזית ממש. התיאור מסייע למקם את הכאב שם, אבל הוא מסוג אחר, הוא "כמו".

<sup>130</sup> מה שמעניין במיוחד במטאפורות הוא היעילות התקשורתית שלהן (על כך כתבו ויטגנשטיין, דוידסון, דרידה ועוד רבים אחרים). אדם עשוי להיות במעמקי ה"בתוך" של המשמעות המאוד פרטית שלו, ואדם אחר עשוי להתחבר למעמקי המשמעות שהוא חווה באופן מדויק. השאלה איך ייתכן שניתן לחוות משמעות של מישהו אחר העולה בהקשר זה, היא מסתורית רק מנקודת המבט של מודל היחידות והחלוקה לגוף-נפש. מנקודת הראות של מודל התהליך אין שום בעיה להיות שותף לתהליך החיים ולמשמעות של מישהו אחר. בעצם אין אפשרות אחרת. לפי ג'נדלין, כל שמוש בשפה הוא בעצם מטאפורה. (Gendlin 1995)

## 4.2.2.5 שפת ה"ליד"

בכל הדוגמאות הקודמות המילה "כמו" מקדימה את המטאפורה. שפת ה"ליד" היא צורת דיבור שמנסה להתקרב למשהו שהוא מאוד ספציפי, ובה בעת מעודן מדי לשמות הרגילים של הדברים. ההתקרבות לתאור הדבר נעזרת במילים כגון "כמו", "משהו", "זהה" "כאילו", ושלילה (לא כמו, זה לא... וכו'). השימוש בשפת ה"ליד" מטשטש ומדייק בו זמנית:

- י 2/8 זה כמו לשבת בתוך קערה, ריאה ירוקה – תחושה של בית בריא, יציב.  
תחושה של "כמו" - המילים לא מספיק מדויקות כדי לתאר את זה. צריך להמציא מילים או תיאורים פואטיים.
- ס 3/15 יש כמו מין מודעות למרחב של החוץ, של השדות, המטעים, חוף הים... הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק. זה הולך וגדל.  
**כמו מין מודעות** - אז זה לא מודעות רגילה. משהו מדויק יותר אשר ער למרחב של החוץ (וכפי שכבר ראינו, המשהו הזה ער גם לדברים ש"אינם שם" כמו חוף הים). אז מהו ה"זהה" הזה ש"כמו מין מודעות" ער אליו? האם זה בחוץ או בפנים? מה בדיוק "הולך וגדל"? אני מבדיל כאן בין הדבר הער, לדבר שהוא ער אליו. בתיאור זה נדמה שהוא ער לא רק לגירויים מבחוץ, אלא לגירויים שעולים מבפנים באותה מידה.
- ס 8/15 זה פשוט, לא צריך לעבור דרך משהו כדי לגלות שזה שם. זה נגיש, זה ממוקד... כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות.  
שימוש רב במצביע הספציפי-כללי "זה". מעיד על רצון ואי יכולת לדייק בו זמנית.
- ר 4/13 יש כאילו עושר כזה. מענין מה זה מבפנים ההתחברות הזאת.  
המילה **כאילו** משמשת כאן להעצמה, דיוק, וסיוג בה בעת.
- ר 7/13 משהו שלא בטוח שהוא יכול לקחת את כל זה פנימה. ממש מתחת לבית החזה, כמו מגרעת, כמו מין מעצור.  
**משהו שלא בטוח** - המילה "משהו" מעדנת, מדייקת את "לא בטוח", עושה אותו יותר רועד, פחות נחרץ. הוא רק **כמו מגרעת**, רק **כמו מין מעצור** - גם "כמו", ו"כמו מין" משמשות לאותה מטרה, לסייג ובה בעת לדייק.
- ר 12/13 כאילו עולה לי משהו להגיד: שהאחדות האנושית עם הטבע דורשת הכרה בשברים ובקרעים. המקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, כי הטבע לא אומר מלים. התחושה האנושית מפרידה דברים וקוטעת...  
**כאילו** (לא באמת) **עולה לי** (מגיע מאיפהשהו) **משהו** (לא ברור, עמום) **להגיד** - כל ההקדמה הזאת היא דיבור "ליד" שכאילו מרכז, פורש שטיח, מכשיר את הדרך, הקדמה לתובנה הגדולה שמגיעה.
- ת 6/12 כמו מין גל שהוא גם בתחושת הגוף של עולה ויורד וגם ברעשים ובקולות שיש. איכשהו קולות הרקע משתלבים בתחושה. אפילו המטוס. כאילו לא בטוחה אם הם במחזוריות או שאני שומעת במחזוריות...  
התחושה היא של משהו שקורה בגוף ובחוץ בה בעת. לא ניתן להבדיל מאיפה זה בא. "**כאילו לא בטוחה**": למרות שהמילים לכאורה מטשטשות את הכוונה, הדיבור בשפת "כאילו" ובשלילה כפולה משמש כאן כדי לדייק את הדיבור.

## 4.2.2.6 שלילה

השימוש בשלילה הוא עוד אמצעי שעוזר לדייק משהו שאין לו תאור \ דיבור ישיר:

ס 14/15 תחושה שאין פה שום דבר שהייתי משנה

תיאור תחושה על דרך מה שהיא לא, מה שחסר, שאין... ולמרות זאת התיאור ברור ומדויק.

4/13 ר יש משהו בעצים שהוא לא... [דעיכה של הדיבור] אני פשוט רגע ערה לזה, שהטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו... [שתיקה] זה מה שטוב בו.  
**משהו שהוא לא**... ולא רק שהוא לא, אלא גם שחסרות כאן מילים לתאר אותו (ה... מסמן שתיקה, דעיכה רגעית של הדיבור).

1/12 ת מעבר – לעשות דרך כדי להגיע, לא חיפוש אלא איזה תהליך שמגיע.  
 שתי הדוגמאות הן של דיוק על דרך השלילה: "משהו שהוא לא", "לא חיפוש" - תשומת לב לזה ש"משהו הוא לא כמו". במילים אחרות: זה לא חיפוש, זה דומה לחיפוש אבל זה משהו אחר...

2/12 ת...הבחירה של המקום היא לא הסלע, משהו ירוק מכל הכיוונים ומרחב עוטף ומאפשר  
**לא הסלע** - הגדרה של משהו על דרך מה שהוא לא.

#### 4.2.2.7 שפת גוף וקולות פארא-לשוניים

במהלך תיעוד ההתמקדות ביקשתי מהמתעדים לרשום תנועות, הבעות, וקולות נלווים. אלמנטים אלה אמנם לא תועדו באופן סיסטמטי, אך ניתן להוכיח שה"צלילה" ל"בתוך" מלווה בד"כ בהבעה גופנית: שינוי תנוחת הגוף, ביטוי באמצעות תנועת ידיים, פיהוק, אנחה וכו'.

5/9 א מרגישה עכשיו גם את הפנים – תחושה דחוסה בסרעפת – מין כובד בנשימה (שינתה תנוחה – ידיים פרוסות אחורה הגוף נשען עליהם).

8/10 ג ועכשיו חזרה לשאלה לתחושה שיודעת שאני לא יודעת. (עוצמת עיניים שוב, מפרקת חוזרת) – אין נפרדות...

8/8 מ התודעת תינוקת מתאפשרת הודות להפסקה וזה עדין. (מסתובבת ימינה ומסתכלת על המרחב).

9/16 ע תחושה שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות

5/9 פ רצון לעמוד ולהסתכל על השדה (פתחה ידיים לצדדים)

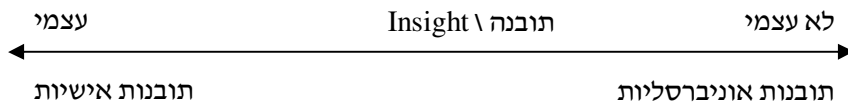
10/13 ר אם אני מרימה את יד ימין, אז אין את יד ימין (מניעה את יד ימין) הכל כמו רק אחד הכל נכון הכל אחד (פיהוק)

4/12 ת תחושה שהרגליים קלות והראש יורד למטה, לא שהוא כבד אלא שהרגליים יותר קלות ומרחפות (מדגימה עם היד את התנוחה שמרגישה בגוף)

מתוך היכרות עם תהליך ההתמקדות, וכן מתוך ההתמקדות של ר' אותה תעדתי בעצמי, נדמה שיש למימד זה נוכחות חשובה. במחקר המשך הייתי מציע לתעד את ההתמקדות בוידאו ולעקוב הן אחר תנועת העיניים של המתמקדים, והן אחר קולות שאינם שפה במשולב עם שפת הגוף, והופעתן ביחס לשלבי ההתוודעות והתכנים.

**4.2.3 "אחרי זה" (תובנה מכלילה \ "אודות 2")**

החלק השני של דיבור ה"אודות" בדומה לחלק הראשון, הוא שוב דיבור בהמשגות, בהכללות, במשפטי חיווי על עצמי, על החוויה, ועל העולם, אלא שיש בו גם צעד לוגי של הסקת מסקנות באופן אינדוקטיבי מהחוויה.<sup>131</sup> כמו כן, איכות החיווי משתנה בו: השפה רעננה יותר, יש שימוש בביטויים חדשים שנוצרו במהלך ההתמקדות, וניכרת בו מגמה של הכללה שהולכת מ"עצמי" החוצה, אל עבר העולם. תנועה זו הולכת ומתעצמת, והיא שונה אצל מתמקדים שונים. צורת ביטוי זו נעה אם כן על פני ציר שלו שני קצוות: בקצה האחד המשגות ותובנות העוסקות בעיקר ב"עצמי", ובקצה השני המשגות ותובנות אוניברסליות לגבי החיים, מהות הקיום וכו', שהתייחסות ל"עצמי" נעדרת מהן.



איור 5 - ציר ה"אודות": מאישי לאוניברסלי

Figure 5 - The "About" continuum: from personal to universal להלן כמה דוגמאות:

**4.2.3.1 המשגה פרטית - Making Sense \ תובנה אישית**

אלה משפטי חיווי והמשגות של פרשנות הקשורה באופן ישיר לחוויה ולעצמי החווה, במהלך אינדוקטיבי מהפרטי אל הכללי:

- א 9/9 המקום השלם – אולי קשה בתנועה, בחיבורים שלא הייתי עושה מהראש ושהגוף יודע לחבר אותם ולהנות מהם באופן טבעי.  
הגוף מפתיע אותה, הוא יודע דברים שהיא לא היתה עושה מהראש.
- ג 4/10 אני לא לבד בדרך. משהו נעים לי לא להיות לבד בדרך. חלק לוקחים דרך שלי, חלק לוקחים דרכים אחרות וזה משהו נעים.  
התחלה של המשגה של תחושת הנעימות. המתמקדת מבחינה שהיא לא לבד, ושנעים לה לא להיות לבד, אבל תובנה זו עדיין קרובה מאוד לעצמה. בחלק הבא נראה איך תובנה זו מתפתחת להכללה.
- ס 11/15 הטוב טמון גם במרחבים אחרים מאלה שאני חושבת שיהיה לי בהם טוב.  
גם כאן, כמו אצל א', יש משהו שהגוף יודע שהראש לא יודע.
- ע 15/16 יש ביננו פחד, אני מפחדת להיות בה.  
ע' מזהה פחד בינה ובין התחושה של הטוב. בהתמקדות התחושה לובשת דמות שמדברת איתה ומנסה לעזור לה לשכנע אותה לא לפחד... בשלב זה היא ממשיגה את הפחד, ומזהה שהוא שרוי ביניהן, ומונע ממנה להיות שרויה בה.
- פ 6/9 שמה לב לקן בעץ מרוחק. הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי. מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו.  
פ' משליכה מהבית של הציפור אל הבית של עצמה.

<sup>131</sup> מאז דיויד יום, האינדוקציה אינה מקובלת כדרך לגיטימית במדע, אך זוהי הדרך שבה פועל ההגיון הטבעי של בני האדם, ומן הסתם גם של בעלי חיים אחרים: הכללה מתוך סיטואציה ספציפית.

ר 6/13 ...גם תנועה מיטיבה בין בני אדם היא כמו התנועה הזו. זה כמו מגע, שמישהו נוגע לי ברגל... גם הספסל הוא תנועה שנובעת ומשלימה..

מתוך תשומת לב לתחושה עולה תובנה מכלילה על מהות הטוב בעולם, לכל מה שאנשים עושים. התובנה מתבטאת כמהלך לוגי משולב דדוקציה ואינדוקציה. המושג **תנועה מיטיבה בין בני אדם** מושלך על סיטואציה: **מגע**, וממנה לקונטקסט הספציפי של **מישהו נוגע לי ברגל**. בכיוון ההפוך היא מפתחת מהלך אינדוקטיבי מהקונטקסט הספציפי **גם הספסל** [נוגע לי ברגל], להכללה: **הוא תנועה שנובעת ומשלימה**, להכללה האוניברסלית: אם הטוב הוא תנועה מיטיבה, אז גם הספסל שייך לתנועה הזאת, והנגיעה שלו ברגל היא שלוחה (extension) של המישהו המיטיב שנוגע בה.

ה"אודות" הוא תיאור של משמעות התחושות. "תרגומן" למחשבות והסבר במימד המומשג, הציבורי. ניתן לראות בדוגמאות אלה שהשפה היא ברורה ופשוטה להבנה, ובה בעת, אלה אינן אמירות שחוקות וידועות מראש, אלא ביטוי של תובנות חדשות שנוצרו מתוך התהליך.

#### 4.2.3.2 המשגה מכלילה - Insight

בקצה השני של ציר ה"אודות" נמצא הדיבור המכליל, האוניברסלי, שמה שמאפיין אותו לעיתים קרובות הוא העדר גוף (דקדוקי). המהלך האינדוקטיבי מקבל כאן מימד ניטראלי. התובנה המתהווה תוך כדי דיבור "מתנתקת" מהמתמקד ומהקונטקסט הספציפי, ומוכללת על כל הסיטואציה, או אפילו על כל הסיטואציות האפשריות, כדוגמה לתופעה רחבה יותר.

א 8/9 יש משהו בגוף שמחפש את הדבר המשלים, התחושה השלמה

זוהי אמירה מכלילה שעשויה להיות נכונה לגבי כל גוף, לא רק של המתמקדת.

ג 7/10 בני אדם, אותו סיפור: כל אחד יש לו גוון אחר, מרקם אחר, עלה קטן עלה גדול, אבל כולנו ירוק.

המתמקדת מכלילה מהחוויה דימוי פואטי, ומכילה אותו על כל האנושות.

י 5/8 העצים חיים באחדות ולכל אחד יש אופי אחר.

ב 8/8 התינוקות הם השותפות, האחדות, החוסר נפרדות.

ס 8/15 זה פשוט, לא צריך לעבור דרך משהו כדי לגלות שזה שם. זה נגיש, זה ממוקד... כמו שזה עכשיו, ככה

בדיוק זה צריך להיות.

לקבל את מה שיש עכשיו בדיוק כפי שהוא, זה שורש הטוב. מה יכול להיות יותר אוניברסלי מזה?

ס 15/15 יש תחושה שהטוב הזה נעדר מהחיים. להיזכר שזה שם, ואז זה כמו לפרק את הכל ולגלות איפה זה, לחזור

ולחיות בקשר עם זה

השיח הוא ספק אישי ספק מכליל: **יש תחושה** - התיאור נעדר גוף, התחושה כאילו קיימת כשלעצמה. **ואז זה כמו לפרק את הכל** - דיבור ה"אודות" מתגבש לעבר התנסחות אוניברסלית של התובנה, לא אישית, מכלילה. **לחזור ולהיות בקשר** - התנסחות במונחים מדויקים מאוד באמצעות חזרה משולשת ("ברחל בתך הקטנה"), ומצד שני עמומים מאוד: **עם זה** - המילה "זה" חוזרת על עצמה חמש פעמים במשפט. חזרתיות זו מרמזת על כך שלמרות ש"זה" מצביע לעבר אותו **"הטוב שנעדר מהחיים"**, נותרת איזו עמימות שה"זה" הזה מנסה לטפל בה. כאילו הוא מתאר משהו כללי יותר שקשה להגידו.

4/13 ר הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו. זה כמו חלק. בתור בני אדם אנחנו נורא מייצגים את זה כל הזמן, את החי והמת. יש משהו בטבע שמחזיק את זה לא לחוד. העלים הטריים והריקבון. כאן מיד, ממש מתחיל לצאת. יש כאילו עושר כזה.

ניתן לראות כאן מהלך בו התובנה מתהווית תוך כדי הדיבור: זה מתחיל מגוף ראשון רבים "אנחנו" בהכללה רחבה לכל בני האדם, ומתפתח להכללה רחבה לכל הטבע, דרך דוגמה ספציפית של העלים הטריים והריקבון.<sup>132</sup>

12/13 ר האחדות האנושית עם הטבע דורשת הכרה בשברים ובקרעים. המקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, כִּי הטבע לא אומר מלים. התחושה האנושית מפרידה דברים וקוטעת... להכיר בכך שהעמדנו את המוות בניגוד לחיים...

מהלך ההשוואה בין הטבע והאדם מתפתח לאורך ההתמקדות ונהיה מדוייק יותר: הזמן קשור במילים, בשפה. להיות אדם פירושו לחיות חיים מקוטעים. וכל זה תגובה לסופרפוזיציה של המפגש עם השלט, והמפגש עם העלים הטריים והריקבון.

12/12 ת זה כאילו מאיזה מקום קודם אבולוציונית, שמחפש נקודת שורש... יש שורש אחד של כולם, וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה... בסופו של המהלך ההמשגות הן כה כלליות שלא ניתן לזהות עוד למה זה קשור בשיח המוקדם.

בחלק זה ראינו כיצד תהליך המשגה האינדוקטיבי נע מהקצה האישי והספציפי של הקונטקסט, עד להכללה אוניברסלית מהסיטואציה שלכאורה אינה נוגעת ל"עצמי" והיא בשלה כהמשגה "ציבורית". היגדים ציבוריים אלה נשאו אופי של תובנות פילוסופיות עמוקות על מהות החיים, האדם, ומקומו בעולם. האם ייתכן שהעיסוק בתכנים אלה קשור באיזה שהוא אופן בתחושת הטוב בטבע? או שאולי תחושת הטוב בטבע נובעת בצורה מסוימת מתהליכי הכרה אלה? או אולי גם וגם...?

### 4.3 שלבי החוויה

לאחר שעסקנו באיפיון התכנים והמבנה, ננסה להתבונן בקטגוריה הבוחנת במשולב את התכנים והצורות המופיעים במהלך הרפרוף על פני שלבי סולם החוויה. בחלק זה נעסוק בעיקר בשלבים של זרימת החוויה במהלך ה"בתוך" ובשלבים של היווצרות ה"אודות2" המסכם את החוויה.

כבר בשלב מוקדם של ניתוח הטקסטים זוהו ארבעה "שלבים" ברורים למדי של תנועת תשומת הלב בהתמקדות בטוב שבטבע, אשר הופיעו במבנה חזרתי בהתמקדויות: תשומת הלב נעה מהתייחסות לחוויות החושים המובחנים (ראיה, שמיעה, ריח, מגע), לזיהוי חוויות חושיות פנימיות (Interoceptors) וחוויות מורכבות כגון סינסטזיה, לחוויות משמעות פרטית כגון זיכרון וגעגוע, ולבסוף ליצירת משמעות חדשה בהמשגה של תובנות (insights) אוניברסליות.<sup>133</sup>

<sup>132</sup> זוהי דוגמה ל Instance הגינדליני, דוגמת-מקרה ספציפית ההופכת למטאפורה הנושאת משמעות רחבה.

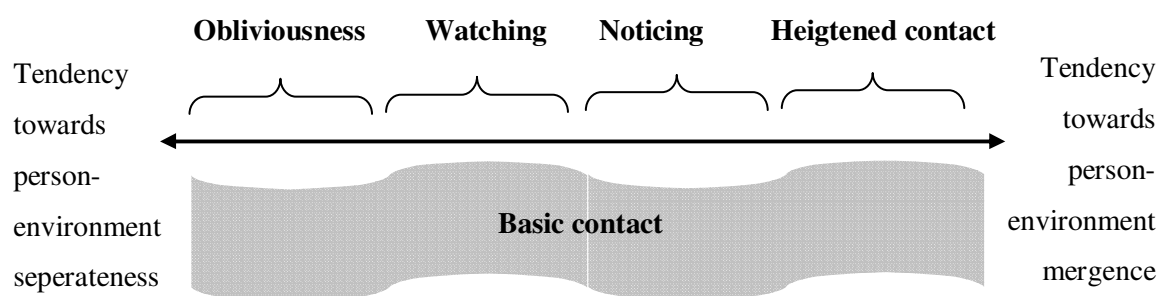
<sup>133</sup> אוניברסליות - דיבור בשפה ציבורית (המשותפת לכלל), אודות תכנים כלליים (המשותפים לכלל) בהכללות גדולות.

4.3.1 סימון ורצף המודעות

דיויד סימון (David Seamon), גיאוגרף ופנומנולוג אמריקני, בהשראת מרלו-פונטי, חקר בשנות ה-70 את התפישה (perception) של lifeworld ברגעי התרחשותה בסביבה. סימון אסף תיאורים של אנשים את חוויותיהם בסביבה, ומיקם אותם על רצף של מודעות (The Awareness continuum), מנטייה להיפרדות בקצה אחד, עד נטייה להתמזגות בקצה השני. לאורך הרצף הזה הגדיר סימון "דפוסי מפגש" (modes of encounter) עם הסביבה: מאדישות (obliviousness) בקוטב אחד, דרך צפייה (watching) והבחנה (noticing), ועד "מגע מועצם" (heightened contact) בקוטב השני. כל הדפוסים הללו דורשים מידה מסוימת של תשומת לב מודעת, אך גם "מגע בסיסי" (basic contact), שסימון מגדירו כ- 'the preconscious perceptual facility of body-subject'. דפוס מפגש לא-קוגניטיבי זה, טוען סימון, הוא מרכיב חיוני לתחושת הביתיות (at-homeness). סימון מתאר את חווית החישה כתנועה בלתי פוסקת של התגברות והחלשות תשומת הלב, בסיטואציה אותה הוא מכנה "מפגש" (Encounter) עם העולם (Seamon, 1979).

*"Perception is therefore an impoverished term to describe the variegated ways in which people attend to their world... ...Encounter is a better description for the ways we attentively meet the world. Encounter is a multifaceted ebb and flow of attention and involves all shades of obliviousness, watching, noticing and heightened contact. Beneath these more conscious attentive modes is the steady stream of basic contact, which in all but the most oblivious of moments keeps body and world, movements and surroundings, in smooth attunement.*

Seamon 1979 p.121



איור 6 - רצף המודעות: לפי דיויד סימון 1979, עמ' 122

Figure 6 - **The Awareness Continuum:** by David Seamon, 1979, p. 122



### 4.3.2 סולם ההתוודעות: תנועת תשומת הלב בהתמקדות בטוב בטבע

בדומה לסולם רצף-המודעות של סימון,<sup>134</sup> אליו נחזור בהמשך, אני מציע סולם המתאר את תנועת תשומת הלב כפי שהתגלתה במהלך המחקר. סולם זה מחולק לארבעה שלבים באופן היוצר הלימה לשלושת השלבים המוקדמים של צורות השיח ה"אודות1" (לקראת זה), ה"בתוך", וה"אודות2" (אחרי זה), כך שכל שלב בצורת השיח חופף לשני שלבי תנועת תשומת הלב (א: 1-2, ב: 2-3, ג: 3-4):

איור 7 - סולם ההתוודעות: תנועת תשומת הלב בהתמקדות על הטוב בטבע  
 Figure 7 - The Acquainting scale: the course of attention in focusing on GEN<sup>135</sup>

צורת השיח	תנועת תשומת הלב	תאור: תוכן \ צורה
	1. ת"ל לחושים מובחנים:	תשומת הלב נעה בין החושים: ראייה, טקטיליות, שמיעה, ריח, וכו'
<b>א. אודות 1</b> (לקראת זה)		דיבור על הנושא מתוך ידע קודם תוך שימוש במילים ציבוריות ומשפטי חיווי במבנה דקדוקי נורמטיבי. עיסוק בהכנות לקראת החוויה.
	2. חישה מעודנת:	תשומת הלב עוברת לתחושות בתוך הגוף, תחושות אסימטריות בגוף, תחושת ריקוחלל, סינסתזיה, ולתחושות מורכבות שקשה לתאר במילים: הגוף היודע, תחושת "אפשרות", "יכולת", אי-נחת, התמוזגות.
<b>ב. בתוך</b>		ביטוי מתוך החוויה: דיווח על ההתרחשות תוך כדי התרחשותה, אשר עצם מילולה הוא חלק מהתחוותה. שימוש בשפת ה"לידי".
	3. המשגת משמעות:	גילוי עצמי, הבנה וראייה, הפתעה, הזרה, נופים פנימיים, זכרונות געגוע, צורך לתקן ולסדר את הסביבה.
<b>ג. אודות 2</b> (אחרי זה)		<u>הכללה</u> של תובנות אוניברסליות מתוך החוויה הפרטית.
	4. תובנה מכלילה:	נושאים: תובנה אישית, נדיבות, התחשבות, Care, דיוק, Re-creation, כוונה, חיים, בלייה ומוות.

להלן כמה דוגמאות מהטקסט המבליטים חלוקה זו. השלבים המוצעים מופיעים בעוצמות שונות אצל כל אחד, ולעיתים באלטרנציה, אך ניתן לזהותם באופן ברור ובהתאם למיקומם היחסי בהתמקדות.

<sup>134</sup> סימון מעיר שהסולם אינו בהכרח מדרגות נבדלות, אלא מודל המתאר רצף של תופעות שהסולם עוזר להבין אותן (Seamon, 1979).

<sup>135</sup> GEN - The Goodness Experience in Nature

### 4.3.3 תשומת לב לחושים המובחנים - Attention to the distinct senses

השתהות ארוכה על חוויות החושים המובחנים אופיינית לתחילת ההתמקדות, בשלב ה"לקראת זה" (אודות 1). תשומת הלב "משוטטת" בין החושים: ראייה, טקטיליות, שמיעה, ריח. מענין להבחין איך אפילו בשלב זה של התייחסות לחושים המובחנים בלבד, חווית החישה מופיעה בד"כ בצמוד למימד הכרתי ספציפי: ראייה עם ידיעה, שמיעה עם ערות, וריח ומגע עם זיכרון. אין כמעט מצב של דיווח על משהו שרק רואים או רק שומעים, אלא החישה תמיד מחוברת למצב תודעתי מסוים.

#### 4.3.3.1 ראייה

באופן לא מפתיע, הראייה היא החוש שקיבל הכי הרבה התייחסות בהתמקדויות. בין אם בתאור ראייה של החוץ, של נופים פנימיים, או "ראייה" אלגורית במובן של הבנה. הראייה כרוכה ברוב המקרים בדיבור "אודות" המפרש את המשמעות:

א 1/9 יש את המרחב שרואים הרבה, שדה ועוד שדה, וצמחיה ועצים בסוף. יש תחושה תלת מימדית בגלל העצים הקרובים וכל מה שמרחוק. במבט קדימה העצים יוצרים מיסגורים - כמו תמונות נוף. לא נוף שטוח אלא כמו ריבועים כאלה של תמונות. יש עניין. יש חיים.

התיאור הוא לכאורה פשוט: מה שהעין רואה (מודגש בקו תחתון). אבל זה רק לכאורה. בפועל עיקר הדיבור הוא פרשנות, כעין קריינות נלווית המסבירה את משמעויות הראייה: **יש תחושה תלת מימדית בגלל העצים הקרובים וכל מה שמרחוק... העצים יוצרים מיסגורים - כמו תמונות נוף... לא נוף שטוח אלא כמו ריבועים כאלה של תמונות... ולבסוף מסכם בתמצית: יש עניין. יש חיים.**

ג 1/10 משהו בשבילים מושך אותי, לראות לאן זה מוביל. כמו מזכיר שאין דרך אחת נכונה... 10/10 כמו פוקוס: משהו מטושטש תמונה מתחדדת ואני רואה בבהירות לראות דברים כהויתם, כפי שהם, אם יש דבר כזה. הראייה כאן היא אלגורית להבנה המתפתחת לאורך ההתמקדות.

י 1/8 אפשר לראות את הפרחים. אין הרבה חיות אבל יש חיות בעצים ויש לי כבוד לעצים.

בחלק מהמקרים הראייה קשורה ישירות לידיעה של משהו שאינו נראה:

ר 20 עץ אחד שקרוב אלי מאוד נוכח. אני רואה את הסבך של הענפים שלו. אני מאוד רואה את הסבך, ענפים שקרוב ורחוק אלי. יש קורי עכביש מאוד יפים, אני רואה קטע שביל למטה וספסל מאחורי שאני נשענת עליו. אני יודעת שיש מאחורי שדות.

**רואה, מאוד רואה - הסתמכות גבוהה על הראייה שמעידה על מה שיש. היא ערה לכך שהיא רואה רק קטע, ומתוך כך מגיעה "יודעת": הראייה מייצרת את היש, והיש נשאר וממשיך גם איפה שאין ראייה, בצורת ידיעה: אני יודעת שיש מאחורי שדות.**

פ 1/9 יש משהו שרוצה להיות יותר גבוה ולא לראות רכבים. אבל יש את המרחב והשדות... 4/9 חלק שרוצה לפקוח עיניים ולראות, מצד שני, השקט פה. 5/9 רצון לעמוד ולהסתכל על השדה (פתחה ידיים לצדדים). אבל יש מצד שני - הם ביטויים של שפת הליד. במקרה זה הראייה עוד לא התפתחה לכלל הסקת מסקנות. מה שעומד מנגד הם החושים האחרים, חוש המרחב, התנועה והשמיעה.

#### 4.3.3.2 שמיעה

ההתייחסות לחוש השמיעה צויינה בסמיכות לתחושת ערות מוגברת. שמיעה מתוארת כאיכות מעוררת, נוגעת, מחדדת, מרחבת. תיאורי השמיעה הם פחות אינדוקטיביים מתאורי הראייה. יש בהם פחות מסקנות ויותר תיאור מצב \ הוויה.

- א 3/9 שומעת קולות בתלת מימד - קרוב, רחוק, מאחורה, מקדימה.
- ג 10/10 לשים לב מול גווני הירוק - גווני הציצצים של ציפורים - כמו תזמורת חצוצרה. הקשבה לפרטים
- מ 4/8 החיבור הזה מחבר לנוכחות שלי כאן ועכשיו ומחדד את החושים (שומעת ציפורים).
- ר 12/13 אני שומעת מאוד ברור את הציפור שמולי. ציפור מדברת איתי.
- ת 6/12 כמו מין גל שהוא גם בתחושת הגוף של עולה ויורד וגם ברעשים ובקולות שיש, איכשהו קולות הרקע משתלבים בתחושה, אפילו המטוס. כאילו לא בטוחה אם הם במחזוריות או שאני שומעת במחזוריות.
- כמו, איכשהו, כאילו** - כדי להגיד את זה מדויק, צריך הרבה מילים של "ליד". תשומת הלב נעה במרחב של תחושות הגוף והצלילים, ללא כל הפרדה ברורה ביניהם. המתמקדת מודעת לכך, מתעניינת בהרגשה, ובכל זאת, לא מצליחה להפריד בין הדברים.

#### 4.3.3.3 מגע

התחושה הקניסטטית באה לעיתים קרובות כחוויית חישה-תפישה משולבת של המרחב "ביחד עם" חוויית חושים אחרים, כגון ראייה, ולעיתים במשולב עם זיכרון:

- מ 4/8 קליטת אנרגיה מהשמש (ידיים מופנות קדימה).
- ת 2/12 חווה את השמש יחד עם הסכך של הכל מלמעלה.
- א 4/9 המגע של הרוח בזרועות החשופות, החום של השמש באזור הרגליים והמגע של הידיים בסלע - יש עליו מין פיזורים כאלה. הקרירות של הסלע מרגיעה את הידיים... יש משהו שנכון לגוף בתוך החום הכללי להיות במגע עם משהו קר. יש תמיכה, נחמה, זיכרון: ביום חם להיות במערה קרירה עם טחב, אולי קצת מים. יש משהו שלם - חוויה שלמה. (תובנה:): שאם זה היה רק קר, או רק חם - לא היה נעים. יחד זה משהו נכון. משהו שלם...
- המגע נושא **תמיכה, נחמה, זיכרון**. מהחוויה הספציפית עולה תובנה גדולה יותר על הנכון שעשוי ניגודים.

#### 4.3.3.4 ריח

גם חוש הריח מופיע בסמיכות לזיכרון:

- א 3/9 עכשיו מרגישה את ריח האדמה או הסלע. תוך כדי כניסה להתמקדות עלו לי זכרונות ילדות - תמיד אני בוחרת לשבת על סלע.
- ריח, מוביל לזיכרון, מוביל להמשגה של כלל: **תמיד אני בוחרת לשבת על סלע**

ס 4/15 ובפנים יש שובע, איטיות, כמו להניח בצד את ה"להשיג" שהחיים מלווים בו. יש רווחה. במובן העמוק שלה.

#### 4.3.4 חישה מעודנת - Intricate sensing

שלב זה אופייני למפגש עם ה"הופיע", בין ה"לקראת זה" (אודות) ל"בתוך", ולחווית ה"בתוך": תשומת הלב גולשת לעבר תחושות פחות מובחנות, שקשה יותר לתאר במילים: תחושות בתוך הגוף, תחושות אסימטריות בגוף, תחושת ריקוחלל, סינסתזיה, הגוף היודע, תחושת אפשרות, יכולת, אי-נחת, התמזגות, וכו'. בשלב זה המתמקדים החלו להעזר בתיאורים ב"שפת ה'ל'ד" - דימויים פואטיים ותיאורים אידיאליסטיים שלעיתים קשה להבינם:

##### 4.3.4.1 שילוב החושים (סינסתזיה) וקשר פנים-חוץ

ג 40<sup>136</sup> בהתמקדות הפלטנסט נוצר ביני לבין החוץ כלומר זה היה באזור החוזה והבטן והדימוי והתחושה היו גם בתוכי וגם מחוצה לי, כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה. הגוף שלי היה הגדר לצורך העניין והפלטנסט היה האדם שמנסה לעבור.

בתיאור זה לא רק שהמתמקדת ממקמת את התחושה באזור החוזה והבטן, אלא היא מדייקת ואומרת שהתחושה נמצאת בעצם בתוך, בין החוץ לפנים. חשוב לשים לב שבהתייחסות לפשט שבדברים, זהו תיאור המנוגד לתפישה המקובלת של החושים והתפישה כמשהו המתחולל "בפנים" המרחב הסובייקטיבי.<sup>137</sup>

מ 1/8 תחושה שהכל חי (מסתכלת לצדדים). מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי. התמזגות. אני בתוך זה - קשה לתאר את ה"זה" הזה, אבל מה שאנחנו יודעים עליו זה שהכל חי בו, והכל קרוב כל כך, ש"אני" בתוך זה. גם כאן החוויה היא של לא-נפרדות של החישה מהמרחב.

ס 3/15 יש כמו קפיצת ראש למטה, אל תוך המעטפת. מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה, המון דברים חדשים לגלות

כמו קפיצת ראש למטה - אמירה של "ליד". נדרש דימוי פואטי כדי להגיד את זה מדויק. תוך המעטפת - פרדוקס מילולי: המעטפת המתוארת היא פנימית, בתוך הגוף. תאור של המרחב הפנימי והחיצוני בו זמנית. התחושה מלווה באמירה פנימית - תאור של חווית היווצרות המשמעות: הרגשה, שמחברת למשמעות, שהופכת למילים...

ס 6/15 תנועת הצלילה השתנתה לחרוט הפונה כלפי מטה. בתוכי יש שכבות - אלו הדברים שמחכים להתגלות - ממוקדים וברורים... .. החרוט הוא מעטפת שקופה והשכבות בפנים, בתוכי. תנועת הצלילה: משהו שקשור בתנועה בין פנים וחוץ... לעבר משמעות הדברים שמחכים להתגלות, ובתוך זה מילת המפתח מעטפת חוזרת על עצמה בהטיות שונות.

<sup>136</sup> תיבת תוכן 40 היא השלמות שנוספו לאחר החוויה, שהמשתתפים שלחו ביוזמתם, ראו הטקסט המלא של ג' בנספח 1.

<sup>137</sup> הרחבה על התחושות כממוקמות ב"עולם הזיקה" בתוך שבין החווה והנחוה ב"באיזה גודל רואה אותנו אלוהים?" (לסרי

#### 4.3.4.2 תחושות מדויקות שקשה לתאר

אלה הן תחושות שלא ניתן למקמן או לשייכן לאף אחד מחמשת החושים. עם זאת למרות שקשה לתאר אותן, הן מובנות, מוכרות, וניתן להזדהות עם התיאור ואפילו להרגיש אותן:

- א 2/9 לא לגמרי טוב לי כאן. יש תחושה לא נוחה אבל לא יודעת מה היא.
- איזו מין תחושה זו: **לא לגמרי טוב לי כאן?** אין לה שם, אבל האי נוחות הזו היא תחושה גופנית מוכרת.
- י 1/8 המקום מרגיש טוב. תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך...
- איזו מין תחושה זו: **תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך?** קשה לתאר אותה במילים, אבל אם רגע ננסה, אפשר לדמיין אותה בגוף, אפשר לחוש אותה.
- מ 1/8 תחושה שהכל חי. מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אלי...
- ת 1/12 תחושת מרחב בתוך הירוק...
- ר 4/13 יש משהו בעצים שהוא לא...
- נסיון לתאר דבר ע"י שלילה, המילים לא מחזיקות את זה...

#### 4.3.4.3 תחושות באמצע הגוף

המעבר לתחושות המעודנות יותר עובר דרך שימת לב לתחושות בחזה, בבטן, ובלב. מיקוד התחושות בחלק זה של הגוף עלה בשמונה מתוך תשע התמקדויות שנותחו. ממצא זה נמצא בהלימה גבוהה למכלול תיאורים של חוקרים אחרים (Schroeder 2008, Lewis 1996), למחקר המקדים בראיונות עם לא מתמקדים שדיברו על תחושות באיזור החזה, וכמובן לשפה השגורה המשתמשת בביטויים כגון "התרחבות הלב", "נשימה לרווחה", "תחושת בטן" וכו'.

למרות קיומם של ביטויים כאלה בשפה, נדמה שתחושות אלה קשות יותר לתאר, והמתמקדים נעזרים לכן בתנועות גוף ומטאפורות לתארן:

- א 5/9 מרגישה עכשיו גם את הפנים - תחושה דחוסה בסרעפת - מין כובד בנשימה
- ג 5/10 ואז עולה געגוע עם עצב באיזור החזה.
- מ 4/8 תחושה בגוף באיזור החזה ובעיקר בבטן [ממחישה את האיזור בידיים]. תחושת הטוב מחזיקה בתוכה שקט וחיות...
- ע 9/16 תחושה [שאלה בבטן] שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות.

פ 6/9 באיזור החזה, הלב מתרחב. תחושת בית... זכות לחיות ועוד בכזה מקום, מעלה דמעות בעיניים... 7/9 - רוצה לנשום ולעסות את אזור החזה כדי להעמיק את התחושה... זה מפזר דאגה, להרחיב הנשימה (מגלגלת כתפיים)... דאגה במינון נמוך בחזה והגרון.<sup>138</sup>

ת 1/12 תחושת הטוב בהתרחבות, מרחב נשימה יותר גדול.

ס 4/15 ובפנים יש שובע, איטיות, כמו להניח בצד את ה"להשיג" שהחיים מלווים בו. התחושות הן מאוד פיזיות (Visceral), וגם כאן הן באות במשולב עם משמעות המדוייקת בעזרת שפת הליד.

#### 4.3.4.4 תחושה אסימטרית בגוף

מאפיין נוסף של התחושות בגוף, הוא האסימטריה שלהן. הגוף מבפנים מתואר כמרחב נוסף, כסביבה שלמה, שיש בה איזורים שמתנהלים בהם תהליכים שונים:

ר 7/13 יש עוד משהו, בצד שמאל מתחת לבית החזה... משהו שלא בטוח שהוא יכול לקחת את כל זה פנימה... כמו... מגרעת, כמו מין מעצור... ..כאילו המקום הזה לא שלם עם הטבע, אולי עם הטבע שלי. משהו שקטוע ממנו. כאילו נחתך והודבק מחדש. אני מרגישה תחושת הקלה אפילו רק לומר את זה...

ר 10/13 כל צד ימין, מרגיש נשימה נורא נורא טבעית. מרגיש ממוזג עם, כאילו הפרודות של הגוף שלי עצמן... אם אני מרימה את יד ימין, אז אין את יד ימין הכל כמו רק אחד הכל נכון הכל אחד... צד ימין גם לא רוצה לדבר. מי שמדבר זה צד שמאל. הוא מנהל את כל השיחה הזאת.

ת 4/12 תחושה שהרגליים יותר קלות והראש יורד למטה, לא שהוא כבד אלא שהרגליים יותר קלות ומרחפות [מדגימה עם היד את התחושה שמרגישה בגוף]. התחושה של הרגלים קלות מגיעה עד לנקודה בחיבור בין האגן לירך. הצד השמאלי יותר כבד. הגוף מרגיש כמו כלי עם נוזל וכל תנועה הנוזל מצטבר בצד של הגוף ואז הצד השני נעשה יותר קל...

התחושות הגופניות הן הרבה יותר עשירות ומורכבות מאשר חמשת החושים. הנסיון לתאר אותן במדויק חושף את מורכבותן ומרמז על היות הגוף עצמו סביבת-חישה אשר בהפניית תשומת הלב אליה נגלית כעשירת פרטים ותוכן כמו הסביבה החיצונית.

#### 4.3.4.5 ריקות, מרחב

ת 1/12 תחושת הטוב בהתרחבות, מרחב נשימה יותר גדול.

ס 3/15 ...בתוכי ריקנות נעימה, של חופש, מעטפת ריקה מה-doing של היומיום... הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק. זה הולך וגדל. וכל מה שלפני ובצדדים...14/15...תחושה שאין פה שום דבר שהייתי משנה.... הריקות המתוארת אינה ריקות של מחסור, אלא להיפך, היא חסרת-כל-חוסר. התיאור הוא של העצמי כמעטפת ריקה, ללא אגינדה, שאינו מנסה לעשות דבר.

<sup>138</sup> רוברט לי, מפתח שיטת Domain Focusing, מתאר את התחושות במרכז הגוף כמקום הבטוח של felt-sense. כאשר יש תחושות בקצות הגוף, כגון בכפות הידיים, הרגליים, בקדקד וכו' יש לנקוט משנה זהירות. ניתן לראות קורלציה בהתמקדות זו, בה התחושה המיטיבה ממוקמת באיזור בית החזה, ואילו הדאגה נעה לכיוון הגרון.

**4.3.4.6 הגוף היודע**

- א 3/9 הידיים רוצות לגעת, למשש את הסלע, להרגיש עם הרגליים והידיים.
- א 9/9 המקום השלם – אולי קשה בתנועה, בחיבורים שלא הייתי עושה מהראש ושהגוף יודע לחבר אותם ולהנות מהם באופן טבעי
- י 4/8 וכשבודק בגוף עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית
- ר 4/13 הגוף שלי רוצה לשבת ככה. אני רוצה לראות את הנוף, וגם את העץ, כמו יער פיות. הגוף נפרד, הגוף יודע, הגוף רוצה. אני והגוף, זה לא אותו דבר.

**4.3.4.7 Affordance, יכולת**

- ראינו כבר בהתחלה שתחושת הטוב התבטאה לעיתים כיכולת. הפעם הכוונה היא להבחין בה כתחושה מובחנת:
- ג 5/10 משהו שאומר שאתה במקום הנכון – אתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו.
- ס 4/15 יש רווחה. במובן העמוק שלה. זו תחושה שאני כל הזמן בשאיפה להיות בה.
- ת 1/12 יכולת להיות יותר עם עצמי במקום כזה.
- יש משהו במקום שפותר, שמאפשר לי להיות יותר עם עצמי. גם זו הרגשה מאוד ברורה בגוף שאי אפשר למקם אותה באף אחד מחמשת החושים.

**4.3.4.8 אי נחת: המפריע מופיע**

- בין התחושות השונות שקשה לתאר עלו גם תחושות של אי נחת, ואי נוחות אשר הניעו את המתמקדים לזוז, לשנות מקום, או להתעמק בשאלה של מה מטריד...
- א 2/9 לא לגמרי טוב לי כאן. יש תחושה לא נוחה אבל לא יודעת מה היא
- ב 2/4 והיה רגע שבו הרגשתי, שכרגע זה לא יכול לקרות ועלי לשוב אחורה.
- ג 4/10 חלק אמר שזה מפריע: נייר מפריע בעיניים.
- מ 3/8 מופיע חלק בי שלא מרוצה (מורידה סוודר)
- פ 7/9 דאגה במינון נמוך בחזה והגרזן...
- ר 2/13 יש משהו מצמרר בשלט. השלט קשה לי מאוד... זה כמו מכה בצלעות. זה נורא כואב. [יד על החזה].
- ר 8/13 יש נקודה שהיא לא שלימה עם משהו, כמו חתיכה כזו. גם הלב נמצא שם.
- בכל המקרים שהמתמקדים השתהו עם תחושות אי הנוחות, והגיבו אליה, חל שינוי והתפתחה תובנה חדשה. תחושת אי הנוחות היתה זרז להתארגנות המשמעות מחדש הן במרחב הפיזי והן הקוגניטיבי.

**4.3.5 צריפת משמעות - Making sense**

שלב זה אופייני ל"בתוך", ולתחילת ההמשגה של ה"אחרי זה" (אודות 2). תשומת הלב נעה אל עבר תובנות אישיות, פנימיות, דברים שבדרך כלל אינם נתפשים כחישה, אלא כהכרה: תפישה/תגובה, ידיעה/זיכרון, הפתעה, היפוך, זרות, נופים פנימיים, שכינה (dwelling), געגוע... אלא שמבחינת החוויה ההפרדות הן הרבה פחות מובחנות. חווית החישה במקום כרוכה באופן בלתי נפרד בפרשנות, תרגום, פיענוח, תגובה ומתן משמעות אינדוקטיבית לדברים. החוויה המתוארת היא שהמשמעות "נמצאת במקום", נובעת ממנו, והחישה מגיבה אליה. התובנות האישיות נגלות כסוג של התגלות של משהו בעולם, שחושף "אמת על עצמי". דרך החוויה גילוי, נגלית אמת פנימית שמהדהדת עם האמת ש"בחוץ".

**4.3.5.1 גילוי עצמי בתוך ה"זה"**

א 6/9 יש משהו שנכון לגוף בתוך החום הכללי להיות במגע עם משהו קר. יש תמיכה, נחמה. זכרון... יש משהו שלם – חוויה שלמה. שאם זה היה רק קר, או רק חם – לא היה נעים. [יחד זה] משהו נכון. משהו שלם. מתוך חווית המשהו שנכון לגוף, המתמקדת מכלילה תובנה אישית שכש"זה" גם חם וגם קר, אז זה משהו נכון. התחלה של הכללה אוניברסלית.

ג 4/10 אני לא לבד בדרך. משהו נעים לי לא להיות לבד בדרך. חלק לוקחים דרך שלי, חלק לוקחים דרכים אחרות וזה משהו נעים. מתוך הנעימות של לא להיות לבד בדרך עולה הנכונות של זה שאחרים לוקחים דרכים אחרות. המסקנה, ההכללה, צומחת מתוך תחושת הנעימות ומכלילה אותה פנימה.

ג 5/10 התחושה של בית לא קשור לבית הפיזי. משהו שאומר שאתה במקום הנכון. אתה יכול להיות אתה שאתה באמת ב. התחושה של בית היא התחושה של היכולת להיות אתה שאתה באמת בו. אבל מה הכוונה בלהיות אתה שאתה באמת בו? למה "בו" מתייחס? ל"בית" או ל"אתה"? נדמה שההרגשה המתוארת היא של שכינה בתוך המישהו: "אני". חוויה אאודימונית של "היות מי שאתה באמת". מכאן או שחווית הבית המתוארת היא חוויה המושלכת מהפנים על הסביבה, או שיש משהו בסביבה שמהדהדת ומאפשר את החוויה הזו.

י 4/8 וכשבדוק בגוף עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. הם לא מנסים לרמוס אחד את השני הם לרוב יחיו עם עוד עצים ויתנו צל ופירות וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם. 5/8 – יש לי קושי בנפרדות או יותר נכון אהבה לאחדות תשומת הלב נעה פנימה מ"מילים שעולות מהגוף", החוצה, לעבר העצים, להכללה מהם לבני האדם, ומסתיימת בתובנה על עצמי...

מ 1/8 הנוכחות פה מדגישה לי [מופתעת מקורי עכביש] את השקט של הנוכחות שלי. מ' מגלה את השקט של הנוכחות שלה דרך הנוכחות של המקום. ואז...

ס 6/15 ומה שמעניין הוא, שבשונה מהרגיל, אין בי את הדחף ההוא של "להשיג" – לגלות מיד מה זה, לעשות מיד משהו עם זה. ס' מבחינה במשהו על עצמה דרך ההעדר שלו.

פ 6/9 שמה לב לקן בעץ מרוחק. הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי. מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו.



ההכללה האוניברסלית **שום דבר לא מובן מאליו** קשורה ישירות בקן של הציפור בעץ המרוחק, המתווך על ידי המשמעות של בניית בית ומערכות יחסים בחוויה המאוד פרטית של המתמקדת.

#### 4.3.5.2 הפתעה

בהרבה מקרים חווית המשמעות הפרטית נגלית כהפתעה:

מ 5/8 התינוקת מסתכלת על הכל בדרך אחרת. הצורות של העלים מדהימות – כמו המובייל הכי מעניין שיכול להיות (נוגעת בעלים ושיבולים).

מ' מגלה פתאום עולם ומלואו בתוך משהו מוכר מאוד: העלים של העצים. החוויה מדהימה אותה ומחוברת לגילוי ראשוני של תינוקת שרואה את הכל בפעם הראשונה.

ס 11/15 הטוב טמון גם במרחבים אחרים מאלה שאני חושבת שיהיה לי בהם טוב. ס' מגלה פתאום שזה לא מה שהיא חושבת.

#### 4.3.5.3 הזרה

לעיתים הגילוי עובר דרך הזרה של המוכר:

י 2/8 במבט מלמעלה זה נראה כמו פטריה עם דלת...

#### 4.3.5.4 געגוע

חווית הטוב מעוררת עצב, געגוע, זיכרון:

ס 15/15 ישנו שם הרצון להזמין את הטוב הזה עוד לחיים, כמו משהו טעים, כמו גלידת מנגו... זה קצת מעורפל. יש תחושה שהטוב הזה נעדר מהחיים. להיזכר שזה שם, ואז זה כמו לפרק את הכל ולגלות איפה זה, לחזור ולהיות בקשר עם זה.

#### 4.3.5.5 צורך לתקן, לסדר, לשפר את הסביבה

לעיתים הפיכת התחושה לתובנה עוברת דרך הצורך לשנות משהו, להתאים את הסביבה.

ת 20 יכול היה מבחינתי להיות פה נחל... תנועת הגל זה בעצם מה שחסר מבחינתי. אם אפשר הייתי שמה פה גם נחל עם מים זורמים. והגוף כאילו יצר לעצמו את התחושה, וכל זה מתקשר לנוזלים בגוף. זרימה של נחל. הצעת שיפור למרחב. הגוף השלים את החסר. ת' מתחברת לסביבה ואז עולה בה הרצון לשנות אותה, להגיב אליה. הרצון עולה קודם כל בגוף, ואחר כך בתודעה. (אלמלא ההתמקדות, מן הסתם לא היה מגיע לתודעה כלל).<sup>139</sup>

<sup>139</sup> הרצון להשפיע, לשנות, להתאים את הסביבה לעצמנו, תואם לרעיון ה Dwelling של היידגר ולרעיון EN3 של גינדלין. רצון זה סותר את רעיון Rightness של סטיבן ורחל קפלן המניחים שבסביבות טבעיות ניתן "לנוח" מפעילות מנטלית בשל היותן "נכונות":

*"Rightness" implies not needing to correct. i.e. implying the constant need to "do something", a behavior pattern particular to humans (fisher 2012)*

ס 2/15 זו הפנטזיה שלי לגבי הגן מסביב לבית – שבכל פעם שיוצאים אליו, יש חיפוש אחרי מקום מיטיב, ובכל פעם יש מקום אחר שמתאים, ובגן יש שפע של אפשרויות ביטוי רצון לקחת את ההתנסות למקום השכינה של המתמקדת: "איך הייתי רוצה שזה יהיה ליד הבית שלי..."

#### 4.3.6 תובנה "אוניברסלית" (מכלילה) - Insight

לקראת השלב השלישי, ה"אחרי זה", התובנה נעה "החוצה", מכלילה המשגות על ערכים ומושגים אוניברסליים. בשלב זה ההתנסויות של המתמקדים חוזרות להיות "אודות" ומתאפיינת בצורת דיבור של חיווי כללי בהעדר אני, ואף בהעדר גוף כלל. כמעט כל המתמקדים הגיעו לשלב התובנות האוניברסליות וכמעט כולם נגעו בסוגיות מהות פילוסופיות כלליות של "היות אדם" ואף כללי מכך של "היות יצור חי" בכלל. סוגיות אלה נעות בעיקר סביב הנסיון לנסח את תחושת האחדות / חוסר נפרדות, והתחשבות / נדיבות / care.<sup>140</sup>

##### 4.3.6.1 תנועת התובנה

ס 11/15 וזה מה שהטוב יודע: שהוא קיים גם במרחבים נוספים... ומה מאפשר לבסס את התחושה הזו...  
ומה מאפשר לבסס את התחושה הזו... - התבוננות כאילו מבחוץ על ה"טוב", ועל תנועת התובנה.

ת 10/12 הנקודה זה המקור ממנו כל אחד שואב ויכול להתפתח החוצה... כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה... בחוץ הם יכולים להתערב ולהתחבר ביניהם, אבל רק אחרי שקודם הגיעו לנקודה שלהם.  
כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה - ת' מפענחת את החזיון למשמעות מובנת.

##### 4.3.6.2 הכללה מ"הפנים" החוצה:

בדוגמאות אלה ניתן לראות הבנייה של המשגות כלליות במהלך אינדוקטיבי של תשומת לב מ"בפנים" "החוצה":

א 9/9 במצבים שזה מצב נכון. יש משהו שהוא בול ( $\sqrt{\quad}$ ) נכון  
**במצבים** - הכללה מהמצב הפרטי, למצבים בכלל.

מ 6/8 איכות כל זה: מקום שנמצא לפני הגדרה עצמית. רגע ממקד: להיות עם זה. (עוצמת עיניים)  
**כל זה** - החרגת ה"זה" אל מעבר לעצמי הפרטי של המתמקדת.

מ 8/8 התודעת תינוקת מתאפשרת הודות להפסקה וזה עדין. [מסתובבת ימינה ומסתכלת על המרחב]. ברגע שתהיה תנועה תחזור הנפרדות. פתאום קיבלתי גלימפס איך תינוקות חווים את זה. הם עוד בתוך האחדות הזאת...  
מתוך ה"בתוך" של החוויה הפרטית מתגבשת בהדרגה המשגה כללית: **התודעת תינוקת מתאפשרת הודות להפסקה - ההפסקה כאן היא מהותית לחוויה**. משהו נעצר בזרם ההתהוות הרגיל של החיים. והעצירה הזאת היא שמאפשרת את הופעת התובנה. **וזה עדין** - תשומת הלב מתבוננת מבחוץ בתהליך. זוהי אזהרה לשומע, כאילו היא כבר לוקחת אחריות על התובנה שהיא באה לעולם, וצריך לנהוג בה בזהירות. [מסתובבת ימינה ומסתכלת על המרחב] - התובנה נעזרת במידע מהחושים. תוך כדי שהמחשבה נבנית, ממוללת, היא פונה על העולם ו"מתרגמת". **ברגע שתהיה תנועה תחזור הנפרדות** - זו גם מסקנה, וגם תצפית על התחושות.

<sup>140</sup> שלב זה חופף במידה רבה לתאור מרכיבי התוכן של תחושת הטוב בטבע, מאחר שבמצום משפטי המפתח התמקדתי בעיקר באמירות אודות החוויה, המיוצגת בצורה מיטבית בהמשגות של התובנה המכלילה.

ההכללה מחזירה אותה לנפרדות של דיבור "אודות" ומשם מתפתחת תובנה פרטית שמתנסחת כמשפט חייוי פשוט: **פתאום קיבלתי גלימפס איך תינוקות חווים את זה.**

#### 4.3.6.3 אחדות / חוסר נפרדות

בדוגמאות אלה ההמשגות המכלילות נבנות מתוך רפרוף של תשומת לב "החוצה" ו"פנימה", ויצירת סינתיזה בין החוץ־פנים, בין החוויה האישית של זיכרון וידיעה, והפואטיקה של העולם שבחוץ, בעיקר עולם הצומח:

ג 7/10 מגוון עצום בתוך משהו אחד, מעוד מקומות - בני אדם, אותו סיפור: כל אחד יש לו גוון אחר, מרקם אחר, עלה קטן עלה גדול, אבל כולנו ירוק.

אצל ג' (כמו אצל י'), תשומת הלב מתחילה בהבנה אישית, מדלגת לעבר חווית "החוץ": העצים, ונעה לעבר הכללה אוניברסלית: **כולנו ירוק...**

מ 7/8 אני מרגישה עלים נוגעים בה ... 8/8 התינוקות הם השתופות, האחדות, החוסר נפרדות.

מ' ממשיגה הכללה אוניברסלית מתוך החוויה הפנימית שלה, וחוויה זו קשורה באופן בלתי נפרד בחווית העולם שבחוץ: **במובייל עלי העצים שנוגע בה.**

ת 12/12 זה כאילו מאיזה מקום קדום אבולוציוני, שמחפש נקודת שורש. השורש שממנו הכל מתחיל, שהכל מקושר אלי, השורש הוא כמו המפץ הגדול. יש שורש אחד של כולם, וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה. **יש שורש - שימוש במטאפורה מעולם הצומח; אחד של כולם - הכללה מהחוויה הפנימית.**

פ 9/9 משהו בטבע מנגיש את זה. מוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה.

**משהו בטבע - מה בדיוק? לא ברור. אבל ברור מה "משהו" הזה עושה.**

#### 4.3.6.4 נדיבות / התחשבות / Care

ג 9/10 עולה המילה פשטות: לבית שלי לארון בגדים... פשטות, צניעות, חוסר גאווה, נתינה - כל אלה קשורים אחד לשני. פשטות קשורה לנתינה.

**פשטות/צניעות/חוסר גאווה/נתינה - השימוש במילים קרובות כדי לבטא משמעות אחת הוא ממאפייני הדיבור ההתמקדותי. המתמקדת מבחינה באיכות מסוימת שקיימת בה \ קיימת בעולם. היא מזוגגת (zigzags) בין ארון הבגדים שלה לגווני הציוצים של הציפורים, ומתוכם עולה תובנה חדשה: פשטות קשורה לנתינה. והיא רואה בנהירות דברים כהויותם, אם יש דבר כזה.**

י 4/8 וכשבודק בגוף, עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה... הם לא מנסים לרמוס אחד את השני... 8/8 יש עוצמה בהסתדרות של חלקיקים יחד כשהמטרה היא השתופות / להיות חלק.

גם המילים **נדיבות/נתינה שבעה** הן מילים שעולות מהגוף בחוויה ההתמקדותית של ה"בתוך". י מתאר תחושה של התחשבות שנוכחת בעצם הקיום של העצים, שמתפתחת להבנה המתכללת שחלה גם על בני האדם ואולי על כל מה שחי: **המטרה היא השתופות / להיות חלק..**

ת 1/12 ...והסלע כמו מקום מזמין שיוצר כמו מרכז שנוח לי להיות בו... 20 - כמו חלל של .... שהכינו בשבילי. הכל מסודר בחלל רחב, והסלע עם העץ שיוצא ממנו ושביל...

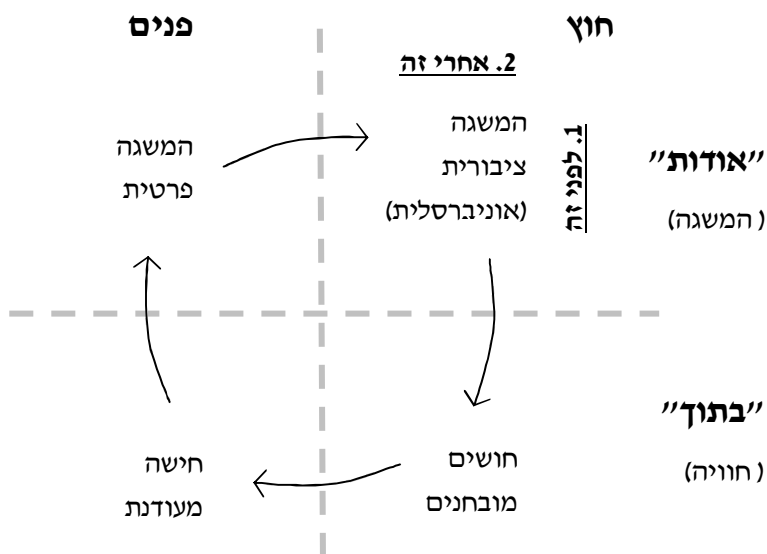
כבר בתחילת ההתמקדות עם מציאת המקום היא מדווחת: **כמו מקום מזמין שיוצר כמו מרכז** - כאילו מישהו הכין בשבילה, הסלע יוצר "כמו" מקום ש"כמו" מזמין כי יש בו: יצירה, הכנה, התחשבות. והיא חוזרת ומדגישה תחושה זו בתיאור המקום (20) אחרי ההתמקדות: **כמו חלל של ... שהכינו בשבילי**. ה... מסמן משהו שאין לו מילים, שהיא עוד לא יכולה להגיד. זוהי דוגמה ל non-conceptualized space - הסלע עם העץ פועלים כמקום מזמין משום שהוא לא מומשג. יש משהו בנוכחות שלו שמאפשר לתודעה להתייצב בנוכחותו. הוא מזמין דווקא משום שאין לו שימוש מובחן.<sup>141</sup>

יש תחושה שמישהו ידע מה הוא עושה. נעים לי הגובה, מבט לשדות, ויש צל... הספסל בגב נותן לי נוכחות יציבה. נעים לי [מפקהקת]. מישהו דאג למשהו פה. נעים לי, מישהו שם שם ספסל, אני נתמכת ע"י הספסל והידיים שבנו אותן. אנרגיה מיטיבה. מישהו רוצה להיטיב ואני מרגישה את זה. העץ בתוך האבן... מישהו דאג לפרטים...

**מישהו ידע מה הוא עושה** - תחושת הטוב מגיעה מכוונה של מישהו. הפעם זה לא הטבע, אלא דווקא הכוונה האנושית. והכוונה עוברת דרך הפרטים, דרך החומר.

מענין להשוות בין שני סוגי ההתחשבות. למרות שהם שונים בתכלית, נדמה שיש משהו משותף לנדיבות הלא מומשגת שבטבע, ולכוונה של האדם. ההסבר קשור לאופן בו משמעות שורה בדברים. המשמעות אינה סתם "שם", כאיזה אובייקט עצמאי, אלא היא נוצרת באינטראקציה של האדם עם העולם, בקבלה של הסיטואציה. בשני המקרים יש קבלה שמאפשרת למשמעות להיווצר בשדה שבין המתמקדות ל"דברים".

**4.3.6.5 סיכום: שלבי תנועת תשומת הלב במהלך חווית הטוב-בטבע**



ברוב ההתמקדויות הבחנו בתנועה של תשומת הלב מהתייחסות לחוויות של תפישה חושית פשוטה (Perception), לחוויות חושיות פנימיות (interoception) וחוויות מורכבות כגון סינסטזיה, לעבר חוויות משמעות אישית כזיכרון וגעגוע, ולבסוף לעבר יצירת משמעות חדשה ותובנות (insights) אוניברסליות. מהלך זה נע על שני צירי משמעות עיקריים: מצד אחד תשומת הלב נעה בין ה"פנים" ל"חוץ", ובמקביל בין ה"אודות" ל"בתוך", או בין משמעות מומשגת ללא מומשגת (חוויה). בהצלבה של שני צירים אלה נוצרת מטריצה המתארת את תנועת תשומת הלב

איור 8 - תנועת תשומת הלב בשדה המשמעות

Figure 8 - The flow of attention in the field of meaning

<sup>141</sup>הערך של הסלע כמקום מזמין משום שאין לו שימוש, מהדהד את הערך האסתטי של Disinterestedness של קאנט.

בהתמקדות על הטוב בטבע כתנועה בשדה המשמעות להלן :

מבנה זה זוהה כבר בשלבים המוקדמים של הניתוח, אך בשל אופי המחקר המצומצם והממוקד, לא ניתן היה לקבוע אם תנועה זו מתארת משהו אופייני לתשומת הלב בטבע, או שהיא יותר תאור של תהליך ההתמקדות.<sup>142</sup> כדי להתמודד עם סוגיה זו, נעזרתי בתהליך TAE, הן כתהליך מיצוי התכנים העיקריים מההתמקדויות, כפי שראינו בחלק 4.1. והן כמחקר לעומק החוויה האישית שלי בטוב שבטבע. בחלק הבא אציג את ההצלחה בין תוצאות המחקר בגוף ראשון ותוצאות ממצאי המחקר בגוף שני : ניתוח ההתמקדויות.

#### 4.4 התודעות: ההופיע, טעימה - טבילה - צלילה

עד כה זיהינו מספר מאפיינים של תנועת תשומת הלב בשדה המשמעות סביב שאלת תחושת הטוב בטבע : בין חוץ לפנים, ובין המומשג והלא מומשג. התנועה המיוצגת כאופקית באורך 8 על הציר שבין חוץ ופנים זכתה להרבה מאוד תשומת לב פילוסופית ואף קיבלה את הכינוי "הבעיה הפסיכופיזית". עם זאת, דווקא התנועה המיוצגת בציר האנכי, בין המומשג ללא מומשג, נחקרה ככל הידוע לי מעט יחסית, ואני מקווה שכאן יש למחקר זה מה לחדש.<sup>143</sup> חלק זה הוא אינטגרציה של החלקים הקודמים, תוך התמקדות בחציות הסף של ההתודעות במעבר אל "הבתוך" וממנו. אציג בו ארבעה מושגים עיקריים : הופיע \ טעימה \ טבילה \ וצלילה. מושגים אלה עלו בתהליך TAE של המחקר בגוף ראשון, והם מתארים "צעדים" מובחנים של תנועת תשומת הלב בהתמקדות בשלב ה"בתוך", אשר זוהו גם בתוצאות המחקר בגוף שני של ההתמקדויות על הטוב שבטבע. ברוב ההתמקדויות ניתן היה לזהות את כל הצעדים, ובכולן ניתן היה לזהות לפחות חלק מהם.<sup>144</sup>

##### 4.4.1 ההופיע והמפריע

ה"הופיע" הוא רגע ההתודעות בו משהו מגיח פתאום בתודעה, ותנועת תשומת הלב מגיבה אליו ומשתנה. מבחינת סדר הופעת הדברים, ניתן לזהות בד"כ רגע של "הופיע" במעבר בין דיבור ה"אודות" לדיבור ה"בתוך", ולעיתים מספר רגעי "הופיע" במהלך ה"בתוך". ההופיע הוא מעין אירוע-סף, שבעקבותיו ניתן להבחין בהשתנות תנועת וכיוון ההתהוות של הדיבור.

<sup>142</sup> כאמור במסקנות הביניים של פרק המתודולוגיה (חלק 3.2.2.4), בשלב זה נכנס תהליך המחקר בגוף ראשון, שהעמיק את הקירבה וההיכרות הפנומנולוגית שלי כחוקר את התופעה. מחקר זה בוצע באמצעות סדרת התמקדויות בשיטת TAE, שהניבו מערכת חדשה של מושגים (ראו נספח 4) והפנו את תשומת ליבי לקטגוריה שלישית : ההתודעות. בעבודה זו לא ארחיב אודות תהליך TAE עצמו ואופני המיצוי (Derivation) של המושגים (ראו נספח 2 עם כמה דוגמאות מעבודת TAE), אך מעניין לראות את החפיפה בין התיאורים בשתי שיטות העבודה ובנים לתיאורים דומים במחקרים אחרים. דמיון אשר תומך לדעתי, בהנחת האוניברסליות של התופעה. ראו בסיכום השוואה ל"סולם החוויה" Experiencing Scale של גינדלין (Klein et al 1969), ו"סולם המפגש" Modes of Encounter של סימון (Seamon, D. 1979).

<sup>143</sup> הפסיכולוגיה אמנם התעסקה רבות עם ה"לא מודע", אך לא כ"לא מומשג" אלא כמימד אחר של המשגה, אשר "מדבר שפה אחרת". הן פרויד והן יונג חיפשו (ומצאו) משמעויות שונות בתכנים שמילאו את הלא מודע, והציעו דרכים שונות לפירושם. עם זאת, הרעיון שניתן לחקור משמעות לא מומשגת בהתהוותה, הוא יחסית חדש, וזכה לפיתוח המקיף ביותר, ככל הידוע לי, בפילוסופיה של גינדלין.

<sup>144</sup> רגעי "הופיע" נכחו ב10 מתוך 11 ההתמקדויות, וטעימה וטבילה ב7 מתוך תשע. הסיבה לכך היא שאפשר לזהות "הופיע" גם בדיווחים של ב' ונ' אשר נכתבו בדיעבד. לעומת זאת גם אם היו בהן מן הסתם רגעי "בתוך זה", מטבען הן תיאור "אודות" בדיעבד ולכן אין בהם תיאורי טעימה, טבילה, וצלילה.

סימון מתאר את רגע ה"הופיע" כ Noticing, כמשהו המבליח לתודעה מהעולם שבחוץ, או מהעולם שבפנים :

*Noticing is sudden. A thing from which we were insulated a moment before flashes to our attention. Noticing is self-grounded or world-grounded. Personal knowledge and past experience trigger the former; some striking characteristic of the world sparks the latter.*

(Seamon 1979, p.108)

ברגע זה נוצר המפגש, נקודת המגע. המפגש עם ה"משהו", שאיתו חלה השתנות בתנועת תשומת הלב.

A thing from which we were insulated a moment before flashes to our attention : סימון מניח כמה הנחות במובלע :

א. שבשני המקרים של ה Noticing, הן בפנימית (self grounded) והן בחיצונית (world grounded), תשומת הלב מבחינה במשהו שכבר היה קיים.

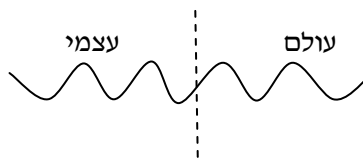
ב. של"זה" ש"היינו מבודדים ממנו עד לפני רגע" אשר "מבליח בתשומת ליבנו" יש קיום אוטונומי.

ג. שקיימת חלוקה אפריורי בין ה"עולם" וה"עצמי".

לפיכך נדמה שמושג ה noticing של סימון מקפל בתוכו את הדיכוטומיה של אובייקט/סובייקט : "הבחנה" נעשית "בתוך" התודעה, ואין לה בהכרח קשר למה ש"קורה שם בחוץ". סימון אף מניח שהדבר עשוי היה להיות שם כל הזמן, ורק התודעה היתה מבודדת ממנו. כפנומנולוג סימון מכיר כמונן בקיומו של ה (Lifeworld) (umwelt), אך בדומה להוסרל, משייכו לתחום ההכרה וממשיך לקיים את ההנחה הסמויה בדבר קיומם ה"חיצוני" של זמן ומרחב, ואת נפרדות התודעה מהם.

דוגמה זו ממחישה בעיני עד כמה קשה, אפילו לסימון עם הכלים האינטלקטואלים שלו כפנומנולוג, להשתחרר מהפרדיגמה המחשבתית של "מודל היחידות".

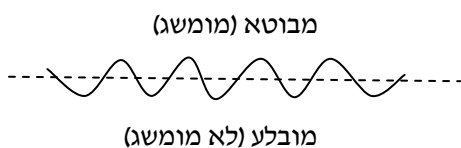
סימון מזהה שרגע ה noticing עשוי להיות מעוגן ב"עצמי" או "בעולם", אך מאחר שמה שמענין אותו הוא ההבחנה ב"עולם", הוא שם את הדגש על ההבחנה בין העולם הפנימי לחיצוני, ומתעלם מכך ששניהם נתפשים בתשומת הלב כ"סביבות" במידה שווה. להלן תרשים המבטא יחס זה :



איור 9 - "הבחנה" (לפי סימון)

Figure 9 - noticing (according to Seamon)

גינדלין לעומתו, אינו מניח קיום אפריורי של חוץ ופנים, אלא טוען שעיקרון ה Interaction First מייצר את כל התופעות הנצפות.<sup>145</sup> במערכת המושגית של גינדלין, הן זמן והן מרחב הם תוצאה של האינטראקציה אורגניזם/סביבה, ואין בה נפרדות כזו.



איור 10 - יצירת משמעות (לפי גינדלין)

Figure 10 - Meaning Making (according to Gendlin)

הביטוי "הופיע" הופיע לראשונה במסגרת המחקר בגוף ראשון. בשל הסיבות שנמנו לעיל אני משתמש בו כאן במקום ה"הבחנה" (noticing) ובמקום הביטוי נטול הזמן "מפגש" (encounter) של סימון. "הופיע" מתייחס לארוע בו זמני המתרחש הן ברמה הקוגניטיבית והן במימד של "העולם שם בחוץ", השימוש בבנין הפעיל מדגיש ע"י הקצנה את החשיבות של הפעולה שבאה "מבחוץ".

אחד המאפיינים המפתיעים של ההופיע כפי שנחשף במחקר זה, הוא תחושת אי הנוחות הרגעית הכרוכה בו, והשינוי שהוא קורא לו בתנועת תשומת הלב. שינוי זה הוא מעין רגע מכונן, לעיתים עדין וכמעט בלתי מורגש, ולעיתים בעל נוכחות "הופכת עולמות" כעין זו המתוארת במחקר בגוף ראשון של החוקר להלן:

*הרגשתי איך הדם שוקע לי לקרקעית כפות הרגליים.*

*כאילו חטפתי חבטה נוראית. כמו מכה שנעתקת בה הנשימה, ממש העיפה לי את החיים מהגוף (1). הרגשתי שאני נותר עומד זקוף אבל מה שחי בי קרס לקרקעית כפות הרגליים שלי. לפני רגע הייתי מאושר ואז טראח, זה הופיע.*

*ואז בחדרה אני מבין, מבשילה בי ההבנה, כמו נבט שנובט בתוכי ומרים את הראש שלו; שאולי זהו זה, זה הסוף של הדרך הזו. באתי לכאן בשביל הדבר הזה, למות (2). והתובנה, כמו מין צמח שנובט בתוכי, נפתח ומתרומם... ועם ההבנה תחושת הטוב שהרגשתי קודם מרימה את ראשה שוב.*

*אלא שעכשיו זה אחרת - קודם תחושת הטוב היתה קשורה בעלייה להר ושמחה בזה שהגעתי. עכשיו התחושה של הטוב היא בזה שהגעתי לרגע הזה וזה מה שצריך לקרות. <sup>146</sup> ומאחר שזה זה, אני צריך לפגוש את זה. זה הדבר שבא מולי ומופיע. הטוב זה לפגוש את הדבר שמופיע בפתיחות מלאה, מה שבא ברוך הבא (3): [בבחינת] "לך חיכיתי וכמהתי, אותך רציתי, הנה אני". וכמו התחושה שזה העיף את החיים מתוכי, הנה מכפות הרגליים זה עולה בי וחוזר, עכשיו חי בי שוב, כמו צמח. רגע לפני היה מצב צבירה אחד ואחריו אחר, וברגע הזה זה מצב צבירה אחר שוב. <sup>147</sup>*

התמקדות זו מתארת מצב קיצון של התמודדות עם פחד מוות, ומציאת הטוב שבתוכי. רגע ההופיע מוקצן מאוד, ודווקא הקצנה זו חושפת שלוש "תנועות" יסודיות של תשומת הלב אשר הופיעו במחקר בגוף שני: <sup>148</sup>

(1) הופעה של תחושה בגוף ←

<sup>145</sup> Gendlin 1962, 1991, 1997

<sup>146</sup> אן ויזר קורנל מסבירה איך הקבלה הרדיקלית של כל סיטואציה, מהווה את המפתח ל"צעד הבא של תנועת החיים" וחוזרה לתחושת הטוב המאפיינת את תנועת חיים בספרה (Cornell 2005) *The Radical Acceptance of Everything*.

<sup>147</sup> ראו נספח 3 ג 9, צעד 7

<sup>148</sup> לסרי מתאר את התנועות כמקדימה למרחב ולזמן בתפישה:

"ייתכן אפילו שהתכונות הטיפוסיות שאנו רגילים למנות אותן כשאנו מדברים על העולם החזותי, כמו צורה, צבע וגודל, אינן אלא לגול מאוחר של יכולתנו הראשונית לזהות "הבעה של תנועות".... רוב החשיבה התיאורטית שנעשתה על תפיסה חזותית נשענה על דוגמאות מחשבתיות נטולות ממד של זמן. השאלה הטיפוסית הייתה: איך אנו רואים תפוח (שאינו ז). את "אינו ז" שמנו בסוגריים. זה לא נראה לנו חשוב יותר מדי. נדמה היה שלאחר שנבין איך רואים תפוח לא-ז נוכל להסביר את תנועתו על ידי חיבור פשוט של תמונות נייחות... אבל אם אכן יש משהו שנמצא במהות התנועה ושאינו לו כל הטלה במציאות נייחת, כי אז כל כמה שנעמיק בנייתו תמונה, לא נצליח לעלות עליו. גם כאן, מה שהבנו כשניגשנו למלאכת המחקר היה פועל יוצא של הלך הרוח ההסברי... מבלי ששמנו לב לכך יצרנו מציאות חדשה". (לסרי 2008 ע' 76-78)

(2) יצירת קונטקסט<sup>149</sup> ←

(3) הכללה.

**1 - תחושה בגוף:** הנשימה נעתקת, התחושה היא ש"החיים שקעו לקרקעית כפות הרגליים". תחושה עזה של אי נוחות (בלשון המעטה). החלק המערער של ה"הופיע" אינו בעצם המוות הצפוי, אלא בעצם היותו כה לא שייד, כה מחוץ לקונטקסט.

**2 - יצירת קונטקסט:** אט אט החיים מייצרים קונטקסט חדש מהסיטואציה, המתגלה כאן כהתפתחות של תובנה: "באתי לכאן כדי למות". ולמרות שלא נערכתי לכך, עצם ההבנה והקונטקסטואליזציה של הסיטואציה, מעניקה לה רוגע ומשמעות.

**3 - הכללה:** לאחר ייצור המשמעות הפרטית של הסיטואציה, מופיע שלב של הכללה: המשגה של "כלל אוניברסלי" מתוך הקונטקסט הספציפי: "הטוב זה לפגוש את הדבר שמופיע בפתיחות מלאה, מה שבא ברוך הבא". כלל זה הופך לחלק מתנועת החיים, ומאפשר להם להמשיך הלאה.

אני מכנה תנועה זו בשם "שלבי ההתוודעות" לחוויה. ושלושתם נוכחים בכל ההתמקדויות שנותחו, כולל בשתיים שנכתבו בדיעבד.

#### 4.4.2 שלבי ההתוודעות

בשל חשיבותן לתיאוריה המוצעת בזה, אציג דוגמאות מתנועת שלבי ההתוודעות מכל ההתמקדויות:

א 3/9 ...חוש הריח... בד"כ לא מפותח אבל עכשיו מרגישה את ריח האדמה או הסלע (1-הופעת תחושה בגוף). תוך כדי כניסה להתמקדות עלו לי זכרונות ילדות (2-יצירת קונטקסט) – תמיד אני בוחרת לשבת על סלע (3- הכללה).

זוהי דוגמה להתוודעות בסיסית: אי מבחינה שהיא שמה לב לחוש הריח שבדרך כלל אינו במוקד תשומת הלב. אבל עכשיו הוא פתאום (1): מאוד מורגש בגוף, בד בבד עם הכניסה להתמקדות נוצרים קישורים למקומות וזמנים אחרים החוויה מקבלת משמעות ע"י יצירת קונטקסט (2): עולים זכרונות ילדות, החוויה החושית קשורה \ מעלה את הנופים הפנימיים ואחריהם מגיעה התובנה המכלילה (3): תמיד אני בוחרת לשבת על סלע.

בדוגמה זו רואים את המבנה הבסיסי של תנועת תשומת הלב במפגש בו היא "נחה" או "עוברת" בכמה תחנות:

(1) הופיע ← (חוויה חושית: במקרה זה ריח האדמה או הסלע)

(2) יצירת קונטקסט ← (במקרה זה זיכרון ילדות)

(3) המשגה מכלילה = (אינדוקציה: "תמיד אני בוחרת לשבת על סלע").

מיד לאחר ההופיע הראשון, מופיע עוד הופיע, הכולל הפעם גילוי של אי נוחות:

א 3/9 [עולה] מן רצון להוריד את הנעלים, הבגדים. לא מספיק נוח (1). (מורידה נעלים וסוודר) תחושה הרבה יותר חופשייה. הידיים רוצות לגעת, למשש את הסלע, להרגיש עם הרגליים והידיים (2).... 4/9 הפתעה: בד"כ נכנסת

<sup>149</sup> הקונטקסט היא המשמעות הייחודית של הסיטואציה כפי שהיא נחוות ע"י מישהו. קונטקסט דומה למושג instance של גינדלין. ובהוספת ing החביב עליו, ההופך כל מילה לפועל: contexting מקביל ל Relevanting הגינדליני. ראו הרחבה בחלק 5.2.3.6.

האטימולוגיה של המילה קונטקסט: מלטינית contextus - "חיבור", מתוך contexere - "לארוג יחדיו". מתוך com-יחדיו, + texere-לארוג. קונטקסט הוא בדיוק זה: שזירה של "פתילי משמעות" לאריג של סביבה.



לשלווה עמוקה. כרגע אני לא. יש משהו (3), תחושות חושניות של המגע, הריח, השמיעה. תחושות חזקות.  
במעטפת. לא בפנים.

(1): לא מספיק נוח - רגע ההופיע כרוך במתן תשומת לב לתחושת אי נוחות פיזית שמובילה לפעולה לשינוי, ואיתה תשומת הלב נפתחת לרצון של הגוף (2): הידיים רוצות לגעת, למשש את הסלע... הקונטקסט נוצר הפעם ע"י מישוש הסביבה, ואז מתחילה להתנסח משמעות חדשה, אלא שבשלב זה היא פארא-מילולית (3): יש משהו. המשהו הזה עדיין אינו מנוסח באופן שניתן להגיד אותו, אבל אפשר כבר להרגיש אותו, בגוף, ואפשר להתחיל לדבר עליו<sup>150</sup>.

כשהתחלתי ללכת, נהיה סבוך (1), והיה רגע שבו הרגשתי, שכרגע זה לא יכול לקרות (2) ועלי לשוב אחורה. חזרתי אל קרחת היער שכבר חציתי בדרכי ומצאתי את המקום שלי (3).

דיווח זה אינו ישירות מההתמקדות, אלא בדיעבד, אך גם כאן ניתן לראות את המבנה המשולש של מפגש עם תחושות, במקרה זה עם אי נוחות (1): נהיה סבוך; יצירת קונטקסט, דהיינו הגדרת הסיטואציה (2): כרגע זה לא יכול לקרות; ולבסוף ניסוח של משמעות מכלילה (3): כך מצאתי את המקום שלי.

תחושה מעיבה שעולה שם (1), המלה חופש (2), ההיפך שלה זה מקובע. משהו שפחות צמוד להגדרות ואין דברים אמורים להיות. לרץ בראש זה כמו להתקל באבן באמצע הדרך משהו שמבקש עצירה קטנה בדרך עצירה שינוי מסלול בתוך הדרך (3). <sup>3/10</sup> יש תחושה של זרמים נעימים באזור הרקות ולכוון האוזניים הלחץ שהיה בראש מתחיל להשתחרר מהדרך שלו.

ההתנסחות של ג' היא מאוד פואטית-אסוציאטיבית, וחלק ניכר מהביטויים הם אידיויסינקראטיים. ככזו, היא קשה מיתר הטקסטים לפיענוח. אך אפילו בטקסט כה פרטי ניתן להבחין בדפוס של ההופיע (1): עולה תחושה מעיבה (מאיפה היא עולה?); שמפורשת (2)-הפירוש הוא יצירת קונטקסט): כדיסוננס עם המילה "חופש" שההיפך שלה זה מקובע...; לאחר מכן היא ממשיכה ומפתחת את הנושא ומכלילה (3): זה כמו להתקל באבן באמצע הדרך, משהו שמבקש עצירה קטנה... שינוי מסלול... קטע זה הולם באופן מושלם לתהליך "יצירת אובייקט" המתואר ע"י ג'נדלין ב"מודל התהליך" (PM p15).<sup>151</sup> תשומת הלב נתקלת במשהו שמפריע, ואז נוצר "שינוי מסלול" אליו מתלווה יצירת קונטקסט חדש ותובנה מכלילה.

אנו רואים כאן דוגמה לתנועת תשומת הלב כתהליך אינטראקטיבי ש"משתמש" ב"הפרעה" כ"נקודת משען" לשינוי כיוון ויצירת משמעות חדשה, ובדומה לדוגמה שבראשית חלק זה, ההיתקלות במפריע והתהליך שבעקבותיה מובילים לתחושת הקלה: הלחץ שהיה בראש מתחיל להשתחרר...

זה כמו לשבת בתוך קערה, ריאה ירוקה - תחושה של בית בריא (1), יציב. במבט מלמעלה זה נראה כמו - פטריה עם דלת (2). הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח (3).

רגע ההופיע מופיע בעקבות הפניית תשומת לב החוצה: היער העוטף נדמה כקערה, ריאה ירוקה, ומיד לאחר מכן מופיעה (1): תחושה של בית בריא, שהיא שילוב של חישה מעודנת והבחנה במשמעות; <sup>152</sup> ולאחריה ניסוח קונטקסט מהסיטואציה (2): במבט מלמעלה זה נראה כמו פטריה עם דלת; שמיד אחריו באה ההכללה (3): הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.

<sup>150</sup> בהמשך ה"משהו" הזה יתפתח לתובנה המלאה: "יש משהו שלם - חוויה שלמה. שאם זה היה רק קר, או רק חם - לא היה נעים - [יחד זה] משהו נכון. משהו שלם". ראו נספח 1, א3.

<sup>151</sup> ראו "אובייקט" בחלק 5.2.4.1

<sup>152</sup> ראו חלק 4.4.1

מופיע חלק בי שלא מרוצה (1) (מורידה סוודר), קליטת אנרגיה מהשמש (2). החיבור הזה מחבר לנוכחות שלי כאן ועכשיו (3).

כפי שכבר ראינו, מי "צוללת" אל ה"בתוך" מהרגע הראשון של ההתמקדות. במהלכה היא פוגשת שני רגעי הופיע: האחד עם החלק שאינו מרוצה, והשני עם "מובייל העלים של העצים"<sup>153</sup>. בשניהם המעברים הם מהירים ביותר. מרגע המפגש הנחוזה כתחושה בגוף (1): מופיע חלק בי שלא מרוצה; דרך יצירת סביבה ע"י חישה והמשגה נקודתית (2): קליטת אנרגיה מהשמש; לרגע ניסוח ההכללה (3) החיבור הזה מחבר לנוכחות שלי כאן ועכשיו הוא קצר ביותר. כמעט מיידי. יש בכך משום יסוד לשער שהיכולת "לצלול" מיד, כרוכה גם ביכולת להמשיג מהר.

הופיע נחש (א1) במקום בו בחרתי, עלתה בי תחושת פחד, בהלה לחץ באזור בית החזה (ב1). משהו מאוד חזק והחלטתי להתיישב על הסלע (א2). עוד משהו שעלה בי מאוד חזק זה לא להתרחק מאותו אזור (ב2). ...הופעתו של הנחש הובילה אותי אל המקום המטיב עבורי (3).

גם ההתמקדות של נ' (כמו של ב') מדווחת בדיעבד, כך שהתיאור לא נכתב מה"בתוך" של החוויה, אלא אודותיה. עם זאת, גם כאן ניתן לזהות את המבנה המשולש של ההופיע, ואף יותר, שכן דוגמה זו ממחישה באופן עז את ההופעה המתרחשת בחוץ ובפנים גם יחד (א1): הופיע נחש אמיתי לגמרי, והחוויה הופכת לפיזית מאוד (ב1): בהלה, לחץ באזור בית החזה; היא מחליטה (א2): להתיישב על הסלע (ה' הידיעה מציין את הספציפיות של הסיטואציה), ובו זמנית (ב2) לא להתרחק מאותו אזור. בהמשך, היא מתכללת את החוויה וקובעת ש(3): הופעתו של הנחש הובילה אותי אל המקום המטיב עבורי. תכלול זה מתייחס אמנם לקונטקסט ספציפי, כך שניתן היה להגדיר כ(ג2), אך החלטתה להשאר במקום מרמזת על כך שהוא כבר התחלה (או המשך) של יצירת כללי חיים כגון: "מה שמפחיד אותי עשוי להוביל אותי למקום טוב עבורי", או "נחש זה סימן טוב".

אני כן אצא (לדרך, לחיפוש, למסע, לחפש). (חיפוש מקום... - מצאה מקום על גבול דרך עפר והיער, יצאה למסע והגיעה לאוטו שלה!) מרגישה נהדר! (1) - יש לי תומכים - אותך, את האוטו שלי, את השביל (א2). ויחד עם זאת, יש עדיין את הישיבה על האדמה ואנחנו מוקפים בטבע (ב2), אבל זה עוטר. בחרתי נקודה שהיא כמו בין הים והחול, נקודת חיבור (א3). מימיני כיוון יותר ציוויליזציה ומשמאלי יותר טבע (ג2). ומשהו בתפר הזה מחבר את העולמות - להנות מהטוב של הטבע עם התמיכה של האנושיות (ב3).

במקרה של ע' היתה חוויה עזה של רתיעה ופחד מפני ההתנסות בטבע. מחצית מההתמקדות היא העבירה בניסיון להתגבר על הפחד בו היא נמצאת עדיין בשלב ה"אודות" המקדים לכניסה ל"בתוך". רגע ההופיע מגיע מאוחר יחסית, בערך באמצע ההתמקדות. לבסוף כשהיא מחליטה לצאת לדרך, היא מוצאת את האוטו שלה ומגלה להפתעתה שהיא (1): מרגישה נהדר!. שלב 2 של יצירת הקונטקסט מתמשך לשלוש אמירות על הסיטואציה הספציפית (א2, ב2, ג2). הקונטקסט מתפתח להכללה באמצעות מטאפורה (א3): בחרתי נקודה שהיא כמו בין הים והחול, נקודה חיבור ומתוך חזרתיות זו עולה ההכללה האוניברסלית (ב3): משהו בתפר הזה מחבר את העולמות - להנות מהטוב של הטבע עם התמיכה של האנושיות.

רצון לעמוד ולהסתכל על השדה (א1) (פתחה ידיים לצדדים). התחושה מתרחבת באמצעות התנועה (ב1). (שואלת את הגוף אם נכון לה לעשות זאת...) עולה דמות (ג1) - אני שוכבת כמו מתה ((שאני בחיים)) (א2), וכל פעם ששמתי יד במקום דואג (ב2) הדמות קמה וצוחקת. (היא מחייכת תוך כדי) חשש לפקוח עיניים ולאבד את התחושה של דמות צוחקת (א3) ... 9/9 משהו בטבע מנגיש את זה. מוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה (ב3).

ההתמקדות של פ', כמו של ע', היתה מלווה בהרבה פחד וחשש, וגם אצלה רגע ההתוודעות לתחושה אינו מייד, אלא נפרש לאורך מספר התוודעויות. ראשית מופיע **רצון** (א1): **לעמוד ולהסתכל על השדה**; והיא קמה, נעה עם הרצון ומרגישה ש(ב1): **התחושה מתרחבת באמצעות התנועה**. היא ממשיכה להפנות את תשומת הלב לתחושה שבגוף: (שואלת את הגוף אם נכון לה לעשות זאת... ואז (ג1): **עולה דמות**. עכשיו היא מוכנה ליצור קונטקסט (א2): **אני שוכבת כמו מתה ((שאיני בחיים)), ו(ב2) מקום דואג שבו הדמות קמה וצוחקת**. הם תיאורים של סיטואציה מאוד ספציפית במרחב הפנימי, שגורמת לה נחת (היא מחייכת תוך כדי), אבל היא עוד לא מוכנה להכליל על הטוב, ולכן היא מכלילה על הפחד (א3): **חשש לפקוח עיניים ולאבד את התחושה של דמות צוחקת**. (ההכללה היא בחוסר הידוע של "דמות צוחקת", ללא הא הידיעה). לתובנה המכלילה לוקח זמן להבשיל, והיא מופיעה רק בסוף ההתמקדות (ב3): **משהו בטבע מנגיש את זה. מוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה**.<sup>154</sup>

צורה זו, של התממההות על התחושות (1) ויצירת הקונטקסט (2) הופיעה בכל שלוש ההתמקדויות שתיארו מפגש עם פחד (של נ', ע', ופ'). פ' וע' שדיווחו מתוך ההתמקדות, תיארו את רגע ההתוודעות כמשהו ארוך יותר, בו תנועות 1 ו 2 חוזרות על עצמן מספר פעמים, ואילו תנועה 3, התובנה המכלילה, מגיעה הרבה יותר מאוחר. עם זאת, חשוב לציין שלמרות התממההות זו, כשהגיעו לתובנות המכלילות לגבי אופיו של הטוב, היו אלה דומות לאלה של המתמקדים שלא חוו פחד.

תנועה דומה של "גלגול" ההתוודעות במשך זמן רב יותר רואים גם אצל ר' ות', אלא שאצלן הסיבה להתממההות אינה פחד, אלא סקרנות. להתממההות זו אקרא "טעימה" להלן:

#### 4.4.3 טעימה

טעימה היא החוויה של "הזה" בתוכי, ("מישושו" בתוכי).

טעימה נעה על הציר שבין נגיעה זהירה מאוד בעולם, ש"מכניסה פנימה" תוך שמירה על נבדלות, תוך נסיון לגעת ולא לגעת, ועד התמסרות מלאה לרגע ההתוודעות: מעין "גלגול של הטעם על הלשון" לאורך זמן, בסבלנות, תוך חקר ה"טעמים" שעולים והבנתם אט אט.



איור 11 - טעימה

Figure 11 - Tasting

המקום מרגיש טוב, תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך - אבל יש כאן תחושה טובה: מגוון, הגובה טוב - מעט יותר נמוכים, צל נעים, אפשר לראות את הפרחים.

זוהי דוגמה לטעימה זהירה, יי "ממשש" את המקום, מבחין בתחושה המסוימת: **תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך - אבל המקום מרגיש טוב המילה אבל מסמנת את הזהירות שהוא נוקט בה: נוגע בתחושה כמו בקצה הלשון, ומיד ממשיג, מסביר לעצמו, מייצר קונטקסט לתחושה.**

<sup>154</sup> ראו נספח 1 פ' 9

בשתי ההתמקדויות של עי' ופי' (ראו דוגמאות לעיל) שחוו פחד, ניתן היה להבחין בהשתהות ממושכת בתנועת ההתוודעות כקצה אחד של חווית הטעימה. גם בשתי ההתמקדויות של ר' ותי' להלן, יש השתהות והתמהמהות ארוכה על תנועות 1 ו-2 (תחושה ויצירת קונטקסט) לפני שמגיעה התובנה המכלילה, אלא שכאן נראה שההתמהמהות אינה נובעת מחשש, אלא מאיזו סקרנות, איזה רצון לחקור את הדבר, "לטעום" את האופן המאוד ספציפי שבו ה"זה" הזה מתגלה.

בהתמקדות של ר' ניתן לראות דוגמה לטעימה, בה רגע ההתוודעות לתחושות בגוף נמשך הרבה זמן, ותנועה 1 (הופעה של תחושה בגוף) ותנועה 2 (יצירת קונטקסט) מתחלפות זו בזו בטרם מתפתחת תנועה 3 (הכללה). ההתמקדות של ר' ארוכה ומפורטת וכוללת כמה רגעי "הופיע". בתור הדגמה אנתח כאן מהלך אחד, הנמשך על פני כמה תיבות תוכן:

ר 1/13 נעים לי הגובה, מבט לשדות, ויש צל. [אחרי שהתיישבה, היא מבחינה בשלט זיכרון שתקוע כמה מטרים מול הספסל, וקוראת את הכתוב בו] יש משהו מצמרר בשלט (א1). השלט קשה לי מאוד.  
 (א1): יש משהו מצמרר בשלט - ר' מגלה את השלט ועם הגילוי מתעוררת תחושה קשה בגוף. ר' טועמת את החוויה: היא בוחנת בזהירות את תחושותיה, את הסביבה, ומנסה להתמודד עם הקושי שבשלט:

ר 2/13 ...משהו בי פגש בשלט ומגיעה משם אינפורמציה שמכילה כאב נורא גדול (א2). אני צריכה לתת לזה מקום. בהמון מקומות במדינת ישראל אתה יושב במקום יפה ורואה שלט של משהו שמת (ב2). זה כמו מכה בצלעות. זה נורא כואב. (ב1) [יד על החזה]  
 (א2): מגיעה משם אינפורמציה שמכילה כאב נורא גדול - התחלה של קונטקסט: הכאב הוא ספציפי, ממוקם שם, ומתפתח למעין הכללה (ב2): בהמון מקומות במדינת ישראל אתה יושב במקום יפה ורואה שלט של משהו שמת. תובנה זו היא עדיין ספציפית למקום, אם כי ל"המון מקומות". זהו מעין שלב ביניים בין הקונטקסט להכללה האוניברסלית. (ב1): תשומת הלב נעה שוב לעבר התחושות שבגוף: זה כמו מכה בצלעות. זה נורא כואב. [יד על החזה]. רק לאחר מתן מספיק תשומת לב לתחושות שהשלט מעורר, תשומת הלב נעה אל עבר עוד פרטים במקום בו היא נמצאת, ורק אז היא יכולה לצלול עמוק יותר, ומתהווית ההכללה, הסינתזה:

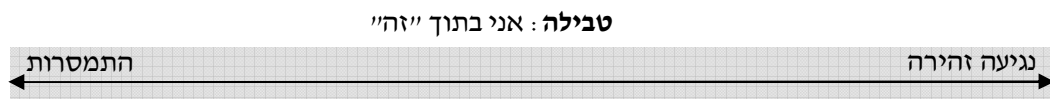
ר 4/13 יש משהו בעצים שהוא לא.... (ג2) [שטף הדיבור דועך] אני פשוט רגע ערה לזה, שהטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו (3)  
 (ג2): יש משהו בעצים שהוא לא.... כששטף הדיבור דועך ר' צוללת אל ה"בתוך", אל המשמעות הלא מומשגת של הסיטואציה, שעוד אין לה מילים (היא "טועמת" את המשמעות של "זה")... אז מתהווה הסינתזה בין המשמעות המובלעת בעצים והמשמעות המובלעת בשלט - ככלל אוניברסלי שמסביר את הטוב שבטבע דרך יחסו האחר למוות (3): הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו. מכאן, בהמשך ההתמקדות ר' הולכת ומעמיקה בחקר התחושות ומשמעויותיהן, ועם ההעמקה זו הולכות ומתפתחות תובנות נוספות.<sup>155</sup> להעמקה זו אני קורא טבילה \ צלילה.

<sup>155</sup> ראו נספח ר'1: ר'4 - הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו. \ יש משהו בטבע שמחזיק את זה לא לחוד. \ ר'7 - יש משהו בטבע שהגוף כל הזמן מגיב. לא יכול להיות לגמרי סטאטי. \ ר'10 - הכל כמו רק אחד הכל נכון הכל אחד. \ ר'12 - האחדות האנושית עם הטבע דורשת הכרה בשברים ובקרעים, במקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, כי הטבע לא אומר מלים. התחושה האנושית מפרידה דברים וקוטעת. \ ר'13 - הבן אדם, לא יכול להכחיש את האנושיות המנותקת, להכיר בכך שהעמדנו את המוות בניגוד לחיים, \ ההכרה בחלקיות נותנת לשלם להרגיש הרבה יותר פתוח.

טבילה היא החוויה של "אני בתוך זה".



הטבילה והצלילה הן התרחבות והעמקה של הטעימה. בטעימה תשומת הלב ממוקדת בחוויה חושית מסוימת, תחושת הנפרדות מה"זה" מאוד ברורה בה, ויצירת הקונטקסט וההכללה עוקבות בצמידות.



איור 12 - טבילה

Figure 12 - Dipping

לעומת טעימה, החוויה המתוארת בטבילה נוגעת בו זמנית בכל הקצוות של החישה, בכל נקודות המגע של הגוף עם העולם: תשומת הלב פתוחה בו זמנית לחווית הגוף שנוגע, טועם, רואה, שומע, מריח ועוד שלל תחושות מעודנות שאין להן שמות. מה שמאפיין את הטבילה זה ה"בבת-אחת": זו חווייה כולית כזו בה הכל משתנה בבת אחת בחוויה של החוץ. לכן השימוש בדימוי של טבילה בה כל הגוף טובל במשהו.<sup>156</sup> הטבילה קורית לגוף כשהעולם החי עוטף אותו מכל הכיוונים ונוגע בו בבת אחת בכל החושים.

*יש בחוויה עצמה משהו שאני יודע:*

*אני יודע שהיא זמינה כמעט בכל רגע, שהיא מעבר לפינה, שיש הרבה מאוד דברים שמשבשים אותה. זו חוויה מאוד עדינה. היא תלויה בסוג של מגע עם העולם שנוגע כך בחזרה בצורה נעימה ומתחשבת. מעין תחושת היטמעות, כמו טבילה, כניסה לתוך הדבר.<sup>157</sup> החוויה היא כולית, כמו לצלול לתוך אגם או בריכה. לצלול ולהרגיש בכל הגוף, לפתוח עיניים ולראות ירוק ולהרגיש טעם של מים ואוויר צונן. החוויה של טבילה היא מאוד מוחלטת. היא ממלאת הכל...*

הטבילה עצמה היא מעודנת. הטובלות מחליט עד כמה לטבול בעולם:

*החוויה היא טבילה בעולם שהוא עצמו טובל, שהכל בו טובל.*

*בטבילה אני עדיין אני, אבל הגבולות שלי נפתחים, הדבר שאני טובל בו הוא גם אני. יש כאן משהו שמתעסק עם הגבול של הפנים-חוץ. החוץ הוא פנים והפנים הוא חוץ.*

*לטבול במשהו שהוא טובל כך. זאת החוויה. זה לא נשאר בחוץ. זה טועם אותך ואתה אותו. לטעום את כל העולם בכל החושים ולהיטעם בה בעת: חוויה מוכרת מתקשורת עם בני אדם. יכול להיות גם טבילה בנפש של משהו, טבילה הדדית. הסתגברות שקורית בזמן הטבילה כאשר שני הצדדים "טועמים" זה את זה.*

חוויה זו מקבילה לחווית נפילת המחיצות \ אחדות שהסתמנה כדומיננטית ביותר בתחילת פרק זה בשמונה מתוך תשע ההתמקדויות המלאות.<sup>158</sup>

<sup>156</sup> לא במקרה טבילה משמשת בטקסים ופולחנים כמו טבילת תינוקות בכנסייה, או טבילה במקווה.

<sup>157</sup> בדומה ל Flow של צייקסנטמיהיי, או heightened contact של Seamon

<sup>158</sup> ראו חלק 4.1.2.1

תחושה שהכל חי (1) (מסתכלת לצדדים). מרגיש שאני בתוך זה (2) הכל קרוב אליי (3).

מה יש לומר על זה? תיאור מושלם של טבילה.

אבל יש די הרבה מה לומר.

ניתן לקרוא טקסט זה כתקבולת כיאסטית משלימה בשירה המקראית.<sup>159</sup> ההתנסחות הכפולה והיפוך הנושא והמושא משמשים כדי להדגיש ולדייק את חווית המרחב שמשנתה. ומנקודת המבט של שלבי ההתוודעות:

מופיעה (1): **תחושה שהכל חי**. איזו מין תחושה זו? מין תחושה עמומה שהיא מכנה אותה **הכל חי**. לא ניתן למקם אותה בחושים, אבל היא מאוד מורגשת בגוף. הביטוי **תחושה-ש** מעצים את העמימות בהיותו נעדר גוף, ללא ייחוס לעצמה.

בשלב יצירת הקונטקסט (2): הדיבור עובר לייחוס ה"אני" (הנושא) לסביבה - **אני בתוך זה**, הוא ביטוי ספציפי, חיווי על המצב מנקודת המבט של אני. ה"אני" מוחש כנבדל, אבל ההסתכלות לצדדים מצביעה על כך שה"זה" מוחש כמשהו חיצוני, משהו שהיא מחפשת מחוץ לעצמה. אלא שהעמימות כאן עוברת למילת היחס **בתוך**, שהיא נעדרת סדרי גודל של המרחב (היא יכולה להיות בתוך אמבט או בתוך האוקיינוס).

לבסוף היא מכלילה ומנסחת מחדש את החוויה תוך היפוך הנושא והמושא (3): **הכל קרוב אלי**. "הכל" מחליף את "זה", "קרוב" מחליף את "בתוך", ו"אלי" מחליף את "אני". התנסחות זו מייצגת נקודת מבט כאילו מבחוץ, כאילו מהצד של "הכל": **אלי** היא קיצור של אל-אני. "אני" נוכחת כאן, אבל בצורה חלשה יותר, כמושא. המילה **קרוב** מציינת יחס שמבטל או משנה את המרחב. אם הכל קרוב, אז אין מרחק. הכל קרוב, מחובר, נוגע, האוקיינוס כאמבט. **הכל** הוא הנושא של המשפט. הצורה האולטימטיבית של הכללה. אין מחוץ לו כלום.

קמה, הולכת לכיוון השדה הפתוח לשמש וזה נעים, (מתמתחת). באיזור החזה, הלב מתרחב (א1). תחושת בית (ב1), גם בית פיזי אמיתי שלי (א2), זכות לחיות ועוד בכזה מקום (א3), מעלה דמעות בעיניים. שמה לב לקן בעץ מרוחק (ג1). הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי (ג2). מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו (ג3).

התנועה לכיוון השדה הפתוח פותחת לפי את האפשרות שהיתה עצורה עד כה, לחוות (א1): **באיזור החזה, הלב מתרחב**. התחושה שעולה בגוף היא של משמעות מוחשת (felt-sense) (ב1): **תחושת בית**; ממנה היא טווה משמעות וקונטקסט (א2): **בית פיזי אמיתי שלי**; ומכלילה (א3): **זכות לחיות ועוד בכזה מקום**. מכאן מתחיל מחזור התוודעות נוסף: מופיע (ג1): **דמעות בעיניים** והיא **שמה לב** פתאום **לקן בעץ מרוחק**; יוצרת קונטקסט (ג2): **הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי**, ומכלילה (ג3): **מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו**. מתוך תשומת הלב לעולם שהיא טובלת בו, עולה המשמעות הרלוונטית לה, ומוכללת לתובנה אוניברסלית.

הספסל בגב נותן לי נוכחות יציבה (א2). נעים לי (א1). [מפקחת] מישוהו דאג למשהו פה (ב2). נעים לי (ב1). אנו רואים כאן תנועה איטרטיבית בין חישה ויצירת קונטקסט. תחושה (1): ר' חוזרת על **נעים לי** פעמיים. ההרגשה היא לא רק בגב, אלא בכל הגוף. נעים. גם כאן מתוארת חוויה של משמעות מוחשת המייצרת קונטקסט (2): דרך תשומת הלב לעולם שנוגע ותומך היא מרגישה ומבינה **שמישהו דאג למשהו**. המישהו, המשהו, והדאגה (Care) הזאת מובלעות בחוויה, ומוחשות בגוף. הטבילה ההתמקדותית מביאה את המשמעות לפני השטח ומסייעת להמשיג את התחושה, לתת לה מילים.

<sup>159</sup> תקבולת כיאסטית משלימה: צורת כתיבה של שירה מקראית בה הצלע השנייה משלימה מבחינה רעיונית את הצלע הראשונה, ואף מפרשת אותה: "אשת חיל מי ימצא, ורחוק מפנינים מיכרה" (משלי ל"א 10). סדר האיברים בשתי צלעות הפסוק מצטלב: "אני בתוך זה / הכל קרוב אלי". הצלע השנייה משלימה את הראשונה, מוסיפה מידע ומבהירה את התחושה שהתחילה כבר במשפט הקודם "תחושה שהכל חי" באמצעות תיאור שלה משני כיוונים, כשהשני מחזק את הראשון.

ת 1/12 תחושת מרחב בתוך הירוק (1)... משהו שקשור להליכה (2). יכולת להיות יותר עם עצמי במקום כזה... (3) כמו מ', גם ת' טובלת מהרגע הראשון, מיד עם תחילת ההתמקדות היא כבר שם, עמוק בתוך. הטבילה מתארת מהלך התוודעות חוקר, סקרני, מגשש: היא מתחילה ב (1): **תחושת מרחב בתוך הירוק** - תיאור משולב של חוויה פנימית מעודנת (תחושת מרחב) וחיצונית (בתוך הירוק); הקונטקסט קשור לחווית החיים שלה (2): **משהו שקשור להליכה**; אותו היא מכלילה ל(3): **יכולת להיות יותר עם עצמי במקום כזה**... מכאן והלאה ההתמקדות שלה גולשת לעומק והופכת לצלילה.

#### 4.4.5 צלילה

צלילה היא החוויה של טבילה בתוך ה"זה" שבתוכי.

ה"זה" שתשומת הלב צוללת לתוכו הוא התנועה שלה עצמה, והתנועה הזו נתפשת בו זמנית כמשהו "שייד" וכמשהו "זר" או מסתורי.<sup>160</sup> הצלילה היא טבילה המתרחשת הן ב"חוץ" והן ב"פנים" כך שהתיאור הוא של מציאות רבודה<sup>161</sup> המתקיימת בו זמנית משני עברי הסף, ובה, ביתר שאת, באות לידי ביטוי איכויות מרחביות מיוחדות של קרבה, נפח, מרחק וכיוונים.



שלושת תנועות ההתוודעות: תחושה (1), יצירת קונטקסט (2), והכללה (3), נוכחות גם בצלילה, אלא שהן מופיעות לפעמים בסדר אחר או בתנועה מחזורית שלא ברור איפה היא מתחילה ואיפה היא נגמרת. כמו כן, כיוון שתשומת הלב מופנית הן כלפי ה"זה" שבחוץ, והן כלפי ה"זה" שמתרחש "בתוך הבתוך", מעבר לסף המבדיל בין פנים וחוץ, יצירת הקונטקסט מתאחדת לעיתים עם ההכללה.



איור 13 - צלילה

Figure 13 - Diving

<sup>160</sup> הופשטטר מתאר את התודעה כיוצרת מציאות, ואת תודעת ה"עצמי" כתשומת לב של התודעה לעצמה במעגל סגור של self reference, בו התודעה חוצה שוב ושוב סף פרדוקסלי (כגון "הבעיה הפסיכופיזית" ו"התהום הקרטזיאנית") ומוצאת את עצמה באותו מקום:

*"a strange loop is an abstract loop in which, in the series of stages that constitute the cycling around, there is a shift from one level of abstraction (or structure) to another, which feels like an upwards movement in Hierarchy, and yet somehow... ..one winds up, to ones shock, exactly where one had started out. In short, a strange loop is a paradoxical level crossing feedback.*  
(Hofstadter 2007 p.101-102)

<sup>161</sup> אני שואל כאן את המונח "מציאות רבודה" מהתחום הוירטואלי לתאר תופעה דומה אך טבעית בה המימד הפנימי והחיצוני נשזרים אלה באלה.

י 2/8 זה כמו לשבת בתוך קערה (א1), ריאה ירוקה – תחושה של בית בריא, יציב (ב1). במבט מלמעלה זה נראה כמו – פטריה עם דלת (2). הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח (3).  
 יי מתחיל בטבילה (א1): זה כמו לשבת בתוך קערה – זהו תיאור פואטי של הנראה לעין ושל תחושת הישיבה בתוכו, והוא מהדהד עם המשמעות המוחשת של (ב1): בית בריא, יציב. אלא שכאן יי "צולל" אל תוך הנוף הפנימי: במבט מלמעלה זה נראה כמו – פטריה עם דלת (2). מהו אותו מבט מלמעלה? איפה הוא מתרחש? מה הוא רואה? מהי הפטריה והדלת? יי יצר תמונה פנימית של המרחב והוא "צולל" לתוכה (או במקרה זה ממריא מעליה<sup>162</sup>) כדי לייצר תמונה אחרת, תמונה שמפתיחה אותו (3): הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח. ומשם נוצרת הכללה. תנועה 3 מובלעת בתוך הקונטקסט של אני כאן אורח, ממנו משתמעת בהמשך ההכללה הגדולה יותר אודות מערכות היחסים בטבע (ראו בהתמקדות המלאה בנספח 1).

מ 4/8 תחושה בגוף באיזור החזה ובעיקר בבטן (א1) (ממחישה את האיזור בידים). תחושת הטוב מחזיקה בתוכה שקט וחיות (א2) ממש כמו תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים (א3) (מבט פליאה). התינוקת מסתכלת על הכל בדרך אחרת (ב2). הצורות של העלים מדהימות (ב1) – כמו המובייל הכי מעניין שיכול להיות (ב3). (נוגעת בעלים ושיבולים).

כפי שראינו קודם, מי "טובלת" מהרגע הראשון. ניתן לראות כאן איך היא "טועמת", מתמקדת בתחושה שבתוך הגוף (1): באיזור החזה ובעיקר בבטן, ומתוך תחושה זאת עולה משמעות מוחשת (א2): של שקט וחיות. מכאן היא "צוללת" למרחב פנימי של זיכרון המוכלל לסיטואציה גנרית (א3): ממש כמו תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים; אלא שהתינוקת היא לא היא, התינוקת היא הקונטקסט שמסביר את התופעה (ב2): התינוקת מסתכלת על הכל בדרך אחרת; (ב1): הצורות של העלים מדהימות אותה, והיא מתארת אותן בהכללה האוניברסלית (ב3): המובייל הכי מעניין שיכול להיות. המובייל הוא מטאפורה כפולה, התינוקת חווה אותו אך אינה יודעת שזה מובייל, והמבוגרת שקוראת לו בשמו, חווה אותו הן מבחוץ והן דרך עיני התינוקת. לאורך כל התיאור נשמרת הנבדלות שלה ושל התינוקת.<sup>163</sup> גם בשעה שהיא חווה את הדברים דרך עיני התינוקת, היא ממשיכה לחוות את ה"זה" כאילו הוא מבחוץ (מבט פליאה). ובה בעת חווה את המקום בחוץ-פנים של המגע (נוגעת בעלים ושיבולים). החוויה הפנימית מוכרת וזרה כמו החוויה החיצונית. למעשה, רק מתבונן-מן-החוץ (אנחנו) עשוי להבחין בהבדל ביניהם. מבחינת חווית ההתוודעות, ה"זה" שבחוץ וה"זה" שבפנים אינם נבדלים.

ט 3/15 בתוכי ריקנות נעימה, של חופש (א1). מעטפת ריקה מה doing- של היומיום (א2). ויש כמו קפיצת ראש (ב1) למטה, אל תוך המעטפת (ב2). מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה (א3), המון דברים חדשים לגלות (ב3). יש כמו מין מודעות למרחב של החוץ, של השדות, המטעים, חוף הים... הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק. זה הולך וגדל. וכל מה שלפני ובצדדים.

תשומת לב לתחושה (א1): של ריקנות נעימה בקונטקסט (א2): של חופש מעשיית היום יום, מובילה לצלילה לתוך חוויה שמתחוללת במרחב ה"פנימי", והיא נעזרת בכמו של "שפת הליד" כדי לתאר את התחושה (ב1): כמו קפיצת ראש (תחושת פעולה), ואת הקונטקסט (ב2): למטה, אל תוך המעטפת (ציון כיוון וסביבה). המילה מעטפת נושאת משמעות עמוקה עבורה, שממשיכה להתפתח בהמשך ההתמקדות.<sup>164</sup> החוויה מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה. התקבולת מדגישה את שתי המשמעויות של האמירה הפנימית (א3): הכללה לסוג המצבים

<sup>162</sup> בדומה לנקודת המבט של "הכל" אצל מי, ראו לעיל.

<sup>163</sup> ראו עוד בנספח 1 מ'

<sup>164</sup> ראו נספח 1 ס' 3 והלאה



של "המצב הזה", שעדיין אין לו "שם ציבורי", אבל אנחנו כבר יודעים שמה שמאפיין אותו זה שיש בו (ב3): **המון דברים חדשים לגלות** - הכללה לסוג הדברים החדשים שאפשר לגלות. אף מילה אינה מיותרת.

מכאן מתוארת מעין מציאות רבודה, בה הקטגוריות חופפות ומיטשטשות. יש כמו מין מודעות (שפת הליד) למרחב הכולל את השדות המטעים ש"בחוף" וחוף הים ש"בפנים"<sup>165</sup>. מבחינת המתמקדת, אין הבדל ביניהם. לעומת זאת איכות חווית המרחב היא שונה במובהק מהרגיל: יש הרגשה שזה הולך ומתרחב ממני והלאה, הולך וגדל... מה שמרגיש אחר אינו הסביבה, אלא האיכות המרחבית המועצמת של קרבה, נפת, מרחק וכיוונים.

ע 7/16 מרגישה נהדר! (1) - יש לי תומכים - אותך, את האוטו שלי, את השביל (א2). ויחד עם זאת, יש עדיין את הישיבה על האדמה ואנחנו מוקפים בטבע (ב2). אבל זה עוטף... 9/16... יש בפנים איזו שאלה בבטן: איזה חיים חדשים נוצרים כאן? תחושה שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוף. כל הזמן. איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי. (3)

אחרי שהתמודדה עם החששות, ע' מוכנה "לטבול" בטוב הסובב אותה. היא ניגשת אליו בזהירות ומגלה להפתעתה שהיא (1): **מרגישה נהדר!**; והיא מיד מסבירה זאת (א2): **יש לי תומכים**... ומוסיפה מורכבות לסיטואציה (ב2): **ויחד עם זאת... אנחנו מוקפים בטבע**. כאן, עם המודעות לפרדוקס לכאורה (שאפשר להרגיש טוב בטבע) מתחילה הצלילה בה מיטשטים הגבולות והקטגוריות: **אבל זה עוטף**... למה אבל? מה אבל? לרגע היא נסוגה להסברים והכללות (תיבה 8, שם), אבל כשהיא חוזרת לתחושה עולה **איזו תחושה בבטן של חיים חדשים שנוצרים בפנים ובחוף, כל הזמן**. זה גם תחושה, וגם קונטקסט, וגם הכללה. **איזו תנועה** שעוטפת אותה והיא גם מבפנים וגם מבחוץ. והיא מכלילה (3): **משהו גדול שאני [גם] חלק [ממנו], והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי**. גם כאן, התיאור הוא של חווית פנים/חוף משולבת, והתחושה הנלווית אליה היא ש: (ע6/13) **"טוב לי ויפה פה. משהו מבפנים. שנעים. אף אחד לא תיווך לי שנעים אלא זה בא מבפנים"**.

ר 8/13 החלק הזה תופש עכשיו המון תשומת לב. מרגיש קטוע, מרגיש מודבק, לא שלם (א1). אני ניגשת אליו יותר לעומק. [מחוזה עם היד לעבר הסרעפת (ב1), יושבת בשקט כמה רגעים] כאילו המקום הזה לא שלם עם הטבע (א2), אולי עם הטבע שלי (ב2). משהו שקטוע ממנו. כאילו נחתך והודבק מחדש (ג2). אני מרגישה תחושת הקלה אפילו רק לומר את זה (ג1).

תחושת המפריע (א1): מטרידה את ר'. היא ניגשת יותר לעומק התחושה של הפלט-סנס (ב1): **מחוזה עם היד לעבר הסרעפת**, ויושבת בשקט כמה רגעים. ברגעים האלה מתרחשת צלילה לעומק התחושה, ואז היא "עולה" משם עם התחלה של תובנות ותחושות חדשות (א2): **כאילו המקום הזה לא שלם עם הטבע**, ומוסיפה, מבינה תוך כדי דיבור (ב2): **אולי עם הטבע שלי**. (ג2): **משהו שקטוע ממנו. כאילו נחתך והודבק מחדש**. ועצם תנועת תשומת הלב וביטוייה מביאה לשינוי בהרגשה (ג1): **אני מרגישה תחושת הקלה אפילו רק לומר את זה**. זוהי דוגמה לתנועה המשולבת של ההתוודעות המתרחשת בתוך ה"בתוך". גם כאן ניתן להבחין במבנה מחזורי של הופעת החוויה - קונטקסטואליזציה - הכללה, אולם מאחר שהשפה עצמה היא טמפורלית, לא ניתן להסיק מהדיווח אם החוויה הפנימית היא בו-זמנית או שלבית. לפי הפילוסופיה של ג'נדלין, המשמעות נמצאת שם במובלע ומתגלה כתחושה, קונטקסט, או המשגה מכלילה בהתאם לסף שתנועת תשומת הלב חוצה.

ת 6/12 כמו מין גל שהוא גם בתחושת הגוף של עולה ויורד וגם ברעשים ובקולות שיש. איכשהו קולות הרקע משתלבים בתחושה. אפילו המטוס. כאילו לא בטוחה אם הם במחזוריות או שאני שומעת במחזוריות...

<sup>165</sup>כפי שראינו כבר, לא היה חוף הים בסביבה הפיזית של ההתמקדות. ראו הרחבה בחלק 4.1.2.5 נופים פנימיים

ההתמקדות של ת' נפתחה בטבילה ב"תחושת מרחב (1) בתוך הירוק" (2). ת' חווה את תנועת ההתוודעות באופן משולב וצוללת לתוך חווייה חושית עמוקה כבר מהרגע הראשון. תשומת הלב שלה נעה במעגליות בין תנועה 1-תחושות, לתנועה 2-קונטקסט, כאשר רק לקראת הסוף היא מגיעה לתנועה 3-תובנה מכלילה. הדוגמא לעיל מדגימה עד כמה המציאות הרבודה של פנים/חוץ משתלבת. עד כדי כך שמתעורר ספק בדבר הממשות של נפרדות פנים וחוץ. אולי בעצם המצב המאוחד הוא המצב הטבעי, בו המציאות משני עברי הסף נחווית בו זמנית, במשולב, ורק אנו, בתרבות הנוכחית הפנמנו כל כך את החלוקה בין פנים לחוץ שתיאור זה נראה לנו חריג ואנו קוראים לו בשמות מפוצצים כמו "סינסתזיה".

#### 4.4.6 תנועת ההתוודעות: סיכום

##### 4.4.6.1 ההופיע-מפריע

ראינו איך בתהליך ההתוודעות משהו מופיע, חוצה את סף התודעה, ומשפיע על תנועת תשומת הלב. משהו זה הופיע "מבחוץ", מ"פנים", ולעיתים במשולב מ"פנים-חוץ"; דוגמאות ל"מבחוץ" היו בד"כ מיקוד תשומת הלב בפרט מהמרחב הסובב (כגון: מובייל העלים, הנחש, קן ציפור, חום השמש וכו'). דוגמאות ל"מבפנים" היו תחושה, זיכרון, תמונה, נוף פנימי וכו' (כגון: תחושת בית, המילה חופש, תחושת קפיצת ראש, ים). לפעמים ההופיע הפריע ולפעמים היה מאוד תומך. במקרים בהם הופיע כתחושת אי נוחות מסוימת, השפעתו על התודעה היתה בצורך לשנות משהו: לשנות תנוחה, לשים לב. הפניית תשומת הלב לאי הנוחות איפשרה למשמעות חדשה להגיע. במקרים אלה אפשר לקרוא לו הופיע-מפריע. בשני המצבים הוא הניע את תשומת הלב לחציית סף הכרתי בין פנים-חוץ ומומשג-לא מומשג.

##### 4.4.6.1 קונטקסט<sup>166</sup>

עם שינוי תשומת הלב בעקבות ההופיע-מפריע החל תהליך של טעימה (שלפעמים התפתח גם לטבילה ולצלילה) שהוביל ליצירת קונטקסט חדש. הקונטקסט הוא זיהוי המשמעות הרלוונטית לסיטואציה הספציפית, והוא בא לידי ביטוי כהסבר, זכרון, תגובה, ומה שמייחד אותו זה הספציפיות שלו לסיטואציה.<sup>167</sup>

##### 4.4.6.1 הכללה

לאחר יצירת הקונטקסט, תשומת הלב נעה לעיתים (לא תמיד) ליצירת המשגות מכלילות. מה שמבדיל תובנות אלה מהתובנות הקונטקסטואליות, הוא שהן מכלילות תובנה אוניברסלית מהסיטואציה הספציפית, שניתן להכלילה גם על סיטואציות אחרות.

##### 4.4.6.1 מדרג ההתוודעות

הגדרנו את פניית תשומת הלב אל ה"זה" כמדרג תנועות התוודעות המקבלות את הצורה של טעימה-טבילה-צלילה: הטעימה היא תנועה זהירה, הדרגתית, של לקיחת ה"זה" אל-תוכי. הטבילה היא חווייה של "אני בתוך זה", והצלילה היא החווייה של טבילה בתוך ה"זה שבתוכי" (או: אני בתוך זה שבתוכי). בשלבי הטעימה והטבילה ניתן היה לזהות

<sup>166</sup> לקונטקסט השקה עם מושג האינסטנס instance של ג'נדלין. (Gendlin 1997) ראו עוד בחלק 5.2.3.6

<sup>167</sup> למושג סיטואציה השקה עם מושג ה Eve של ג'נדלין. (Gendlin 1997). הסיטואציה היא "חתיכת מציאות" שהכל בה קשור להכל, והיא תמיד יותר מכפי שאנחנו או כל יצור אחר מסוגלים לתפוש. תנועת תשומת הלב בתוך הסיטואציה מייצרת אינסטנס, שהוא מעין "חתך" נקודתי הנושא משמעות עבור היצור החי בהתאם לתכונותיו, ההיסטוריה שלו, היכולות שלו, וכו'. כל סיטואציה יכולה לייצר אינסוף "חתכים" או אינסטנסים, וההמשגה שלהם היא הקונטקסט: ההבנה המערכתית של הסיטואציה.

מדרג ברור של תנועת תשומת הלב בין 1-הופעת תחושה, 2-יצירת קונטקסט, ו3-הכללה. בשלב הצלילה קטגוריות אלה הלכו והתערבבו, ונעשו שזורות זו בזו. ראוי לציין שבכל המדרג, גם בנפילת-המחיצות של הטבילה-צלילה, נשמרה רציפות תיאור "אני" נבדל החווה את ה"זה".

#### 4.4.6.1 מציאות רבודה

לסיכום ראינו גם מספר דוגמאות, בעיקר בקרב המתמקדות ש"צללו", בהן ההופיע מבחוץ וההופיע מבפנים היו שלובים זה בזה כמעין מציאות רבודה, או שזורה (כגון: תחושת ריקנות, של חופש, תחושת מרחב בתוך הירוק, גל מחזורי בתחושת הגוף ובצלילים שבו קולות הרקע משתלבים בתחושה, וכו'). במצבים אלה לא ניתן היה להפריד את מקור הגירוי בין חוץ ופנים. והם מעלים שאלה על עצם הנפרדות שבחלוקה הקונוונציונאלית בין פנים וחוץ.

#### 4.4.6.1 מהלך ההתוודעות בשדה המשמעות

בניתוח חווית ההתוודעות פתחנו חלון למימד ה"בתוך" של ה"לא מומשג". לפי ג'נדלין המימד הלא מומשג נוכח בכל פעולה קוגניטיבית, אלא שבתרבות הנוכחית בדרך כלל איננו ערים לו, והוא נותר כאילו "מחוץ לתחום ההמשגה" שלנו (Gendlin 1997).<sup>168</sup> במחקר זה התמקדתי בעיקר בביטויי ה"בתוך" העולים מסף ה"לא מומשג" שבחווית הטוב בטבע. הטבלה הבאה מסכמת את מכלול הממצאים עד כה, למעין סולם של תנועת תשומת הלב בהתמקדות על הטוב בטבע:

<sup>168</sup> הפועל מושג והפועל מומשג אינם זהים: מושג הוא כל דבר הנגיש לנו, מומשג הוא דבר הנגיש לנו רק דרך השכל.

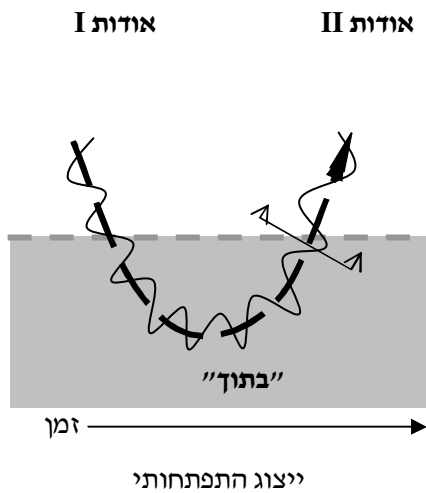
טבלה 3 - סולם תנועת תשומת הלב בהתמקדות על הטוב בטבע

Table 3 - The transitioning of attention in focusing on Goodness-feeling-in-nature

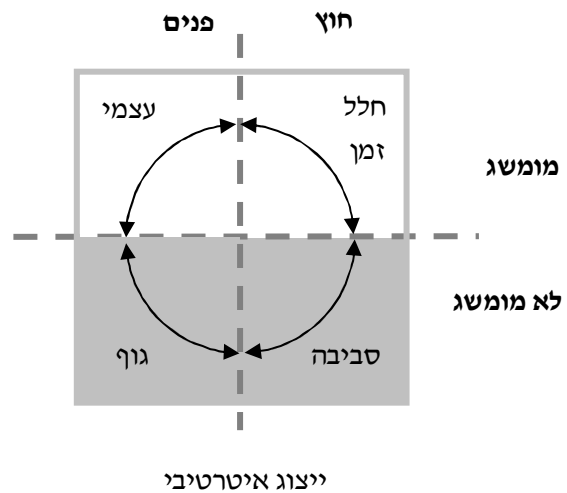
עומק החוויה	שלבי ההתודעות	צורת השיח	תנועת תשומת הלב	תאור: תוכן \ צורה
החולף	ה מ	אודות I	1. ת"ל לחושים מובחנים	תשומת הלב נעה בין החושים: ראייה, טקטיליות, שמיעה, ריח, וכ"ו
	ש ג ה			דיבור על הנושא מתוך ידע קודם תוך שימוש במילים ציבוריות ומשפטי חיווי במבנה דקדוקי נורמטיבי. עיסוק בהכנות לקראת החוויה.
המופיע	ט ע	בתוך	2. חישה מעודנת	תשומת הלב עוברת לתחושות בתוך הגוף, תחושות אסימטריות בגוף, תחושת ריקוחלל, סינסתזיה, ולתחושות מורכבות שקשה לתאר במילים: הגוף היודע, תחושת "אפשרות", "יכולת", אי-נחת, התמזגות.
	ל מ ה			ביטוי מתוך החוויה: דיווח על ההתרחסות תוך כדי התרחשותה, אשר עצם מילולה הוא חלק מהתהוותה. שימוש בשפת ה"לידי".
הנשאר	ה ה	אודות II	3. הבחנה במשמעות	גילוי עצמי, הבנה וראייה, הפתעה, הזרה, נופים פנימיים, געגוע, צורך לתקן ולסדר את הסביבה.
	מ ש ג ה			הכללה של תובנות אוניברסליות מתוך החוויה הפרטית.
	ה		4. תובנה מכלילה:	נושאים: נדיבות, התחשבות, Care, דיוק, Re-creation, כוונה, בלייה ומוות.

תנועת תשומת הלב שנצפתה היתה גם התפתחותית וגם איטרטיבית. במהלך הכולל נצפה מהלך התפתחותי על ציר הזמן כמתואר בטבלה. במקביל, נצפו חציות סף איטרטיביות רבות במהלך תנועת תשומת הלב. איור מס' 14 להלן מתאר את המהלך ההתפתחותי של צורת השיח על פני הזמן. איור מס' 15 מתאר את חציות הסף בשדה המשמעות (ניתן לדמות זאת כמעין חתך לאורך הציר ההתפתחותי).

איור 14 - מהלך ההתודעות  
Figure 14 - the Course of Acquainting

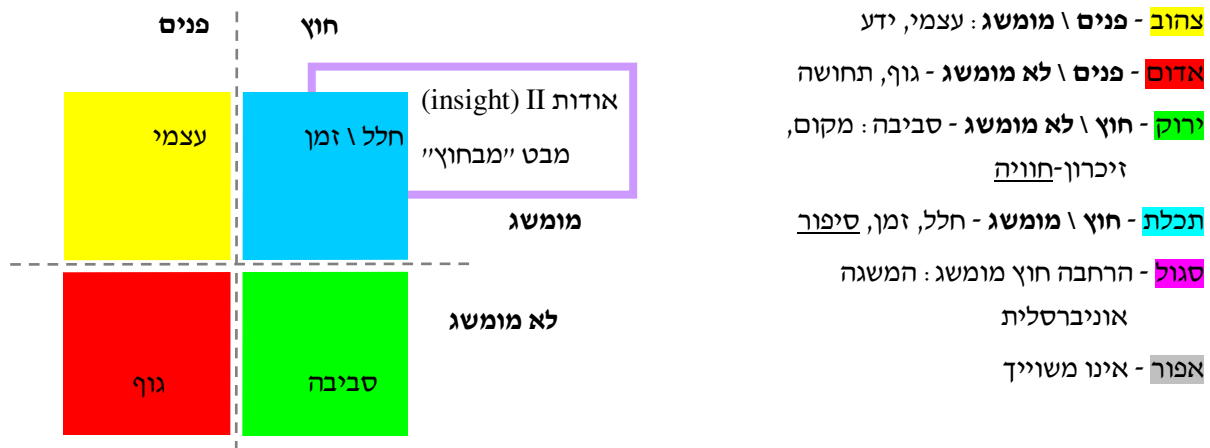


איור 15 - מרחב ההתודעות  
Figure 15 - the Matrix of Acquainting



4.4.7 מיפוי תנועת ההתודעות

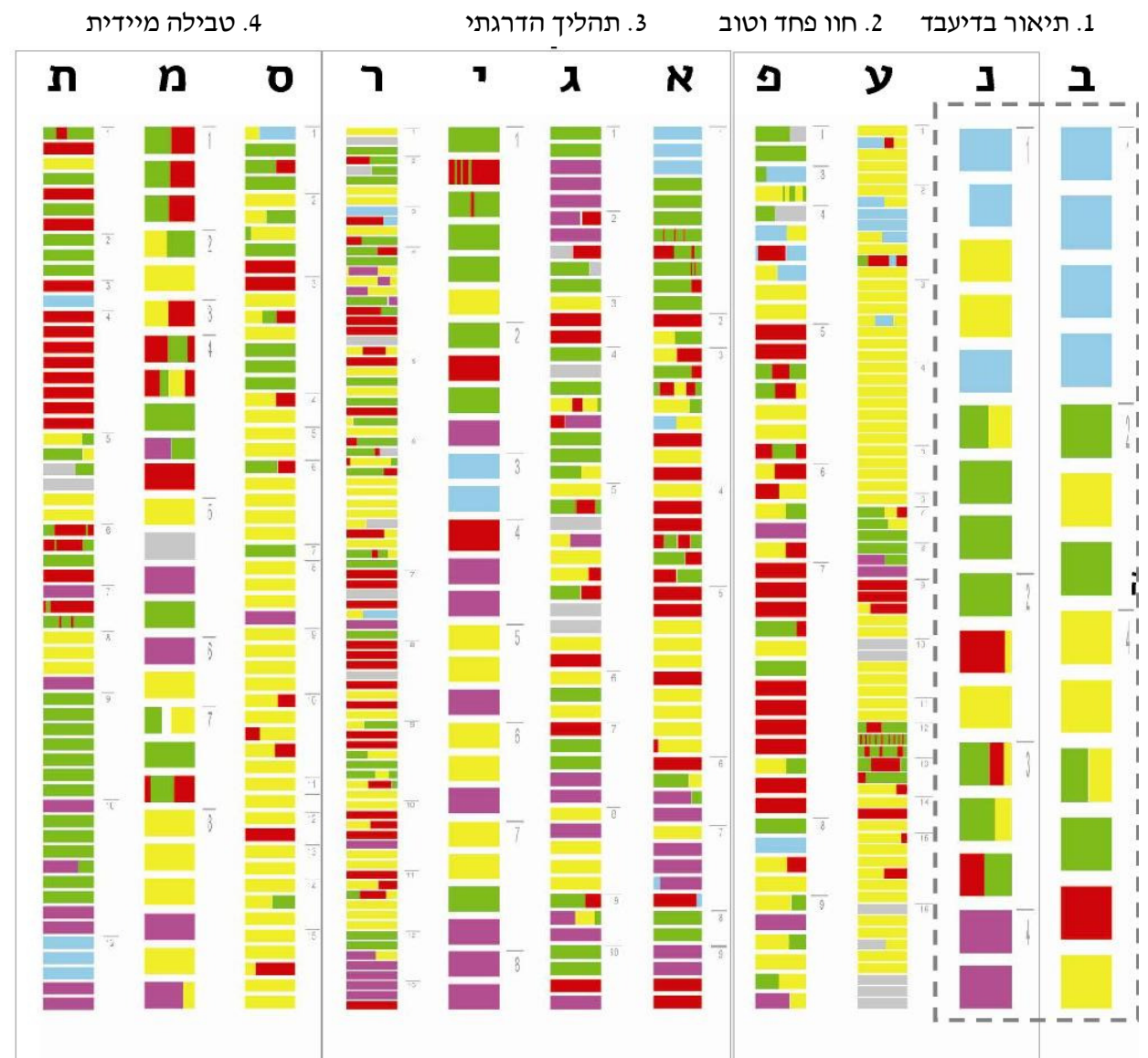
במהלך המחקר ניסיתי למצוא עוד דרכי ייצוג גרפיות להראות את תנועת תשומת הלב באופן שיאפשר לתפוש את כולה, כמהלך אחד על פני צירי הפנים\חוץ, והמומשג \ לא מומשג. כדי לבחון את מידת החפיפה של מיפוי זה לתנועת ההתודעות קידדתי בצבעים את כל הטקסט לפי המטריצה הבאה:



איור 16 - מרחב ההתודעות מקודד לצבעים  
Figure 16 - Color Coded Matrix of Acquainting

לאחר הקידוד אספתי את העמודות והשווייתי ביניהן באורך וברוחב. העמודות באיור 17 (בעמוד הבא) מחולקות לארבעה מקטעים:

1. ב', נ' - אלה התמקדויות שדווחו בדיעבד, ולכן לא ניתן להשליך מהן על החוויה בזמן אמת.
  2. נ', ע', פ' - שלוש התמקדויות אלה חוו פחד, והשתהו בטרם הכניסה ל"בתוך".
  3. א', ג', י, ר' - התמקדויות בהן נצפה תהליך הדרגתי מטעימה זהירה עד טבילה וצלילה.
  4. ס', מ', ת' - התמקדויות בהן הטבילה היתה מיידית או כמעט מיידית.
- קידוד זה הראה זיקה גבוהה בין הקטגוריות שיצרתי לטקסט (מעט מאוד נצבע באפור).



איור 17 - תנועת ההתוודעות בהתמקדויות מקודדת לפי צבעים  
 Figure 17 - The course of Acquainting color-coded in the focusing transcripts

## מופעים והסברים

**ירוק ואדום** - פזורים באופן מעורב על פני העמודות, ולעיתים קרובות משיקים זה לזה. סימון זה מצביע על הזיקה החזקה בין חווית המקום וחווית הגוף.

**תכלת** - המייצג את ה"אודות I" מופיע בעיקר בהתחלה (למעט אצל י), ויותר בהתמקדויות שחוו פחד.

**סגול** - המייצג את ה"אודות II" מופיע במקטעים קטנים במהלך ההתמקדויות, ומתגבר לקראת הסוף. סימון זה מבליט את ההתגברות של ההמשגה המכלילה במהלך ההתמקדויות.

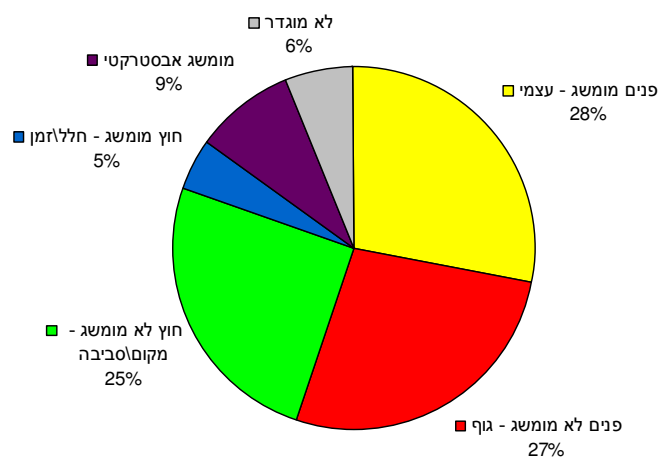
**צהוב** - העיסוק ב"עצמי" נמצא בכל שלבי ההתמקדות. מענין להבחין שבתווד, בין מעברי הסף של ה"בתוך", יש "איים" של צהוב, איזורים רציפים שבהם תשומת הלב משתהה בתודעת העצמי. סימון זה מבליט לדעתי את הזמן בו המתמקדים עסקו בקונטקסטואליזציה של החוויה.

**אפור** - מופיע מעט. סימון זה מעיד על הלימה גבוהה בין המודל למציאות כפי שהיא מיוצגת בטקסט.

מאחר שהייצוג "מתוח" על פני מידות אורך ורוחב, לא ניתן להשוות בין גדלי המקטעים, אך כן ניתן לזהות בו תופעות מסוימות כגון קצב, טון, הרמוניה, מעברי סף ורפרוף. לאחר ההפשטה לקידוד של צבעים, ניתוח תנועת ההתוודעות מזכיר יותר התבוננות במוזיקה מאשר ניתוח טקסט. לצערי אין לי הכלים המושגיים לעריכת דיון בקצב, טון, הרמוניה ושאר מושגים מוזיקליים, לפיכך אני רק מציין זאת כאן ככיוון למחקר עתידי. אך אני מבקש להפנות את תשומת הלב לכמה תופעות מעניינות העולות מתוך הפשטה זו, להלן.

### 4.4.7.1 השתהות

באיור 17 ניתן לראות ששלב האודות I (כחול) בשתי ההתמקדויות של ב' ונ', שדווחו בדיעבד, הוא ארוך יותר ומשמעותי יותר מאשר באחרות, ובאותה עת ההתייחסות לגוף (אדום) היא המועטת ביותר. בהנחה שתופעה זו מאפיינת דיווחים בדיעבד על חוויה, יש בה כדי לתמוך בחשיבות המתודולוגית של תאור החוויה בזמן אמת. באיור 18 ניתן לראות את מידת ההשתהות של כל המתמקדים (למעט ב' ונ') ברביעים השונים. ההשתהות בתרשים זה אינה מעידה על זמן, אלא על "ביקור" של תשומת הלב ברביע. מתרשים זה עולה בבירור שההשתהות או המעבר ברביע של החוץ-מומשג, דהיינו בביטוי השואף לעבר האבסטרקטי והאוניברסלי, היה הקטן ביותר.



איור 18 - השתהות ברביעים בכל ההתמקדויות (ללא התיאורים בדיעבד של ב' ונ')  
Figure 18 - Stay in Quadrants in all sessions (without B and N, written subsequently)

4.4.7.2 מעברי סף

מעברי סף מייצגים את הצירים במטריצת שדה המשמעות, והם כל מקום בו צבע אחד מתחלף בצבע אחר. באופן כללי ניכר שהמעברים הרבים ביותר הם אל הפנים וממנו בצד ה"פנים" בין הרביע הצהוב ("עצמי"), והרביע האדום ("גוף").

להלן מיפוי של ההבדלים בין המעברים השונים:

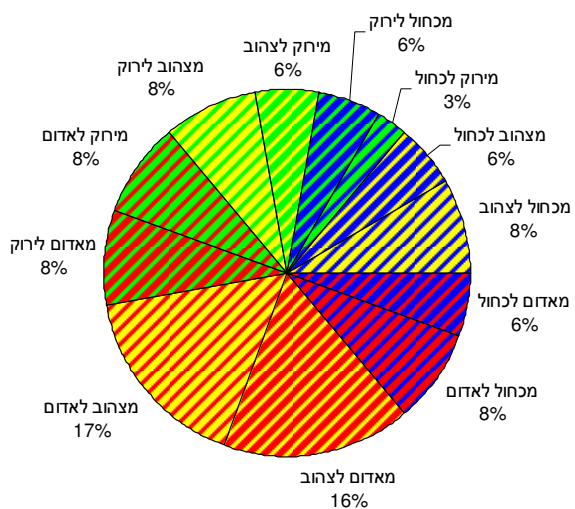
**אדום 63%** - פנים לא-מומשג \ התייחסות לתחושות בגוף.

**צהוב 61%** - פנים מומשג \ התייחסות ל"עצמי".

המעברים אל החוץ וממנו היו פחותים באופן משמעותי:

**ירוק 39%** - חוץ לא מומשג \ תאור הסביבה במונחים של חווית מקום או זיכרון.

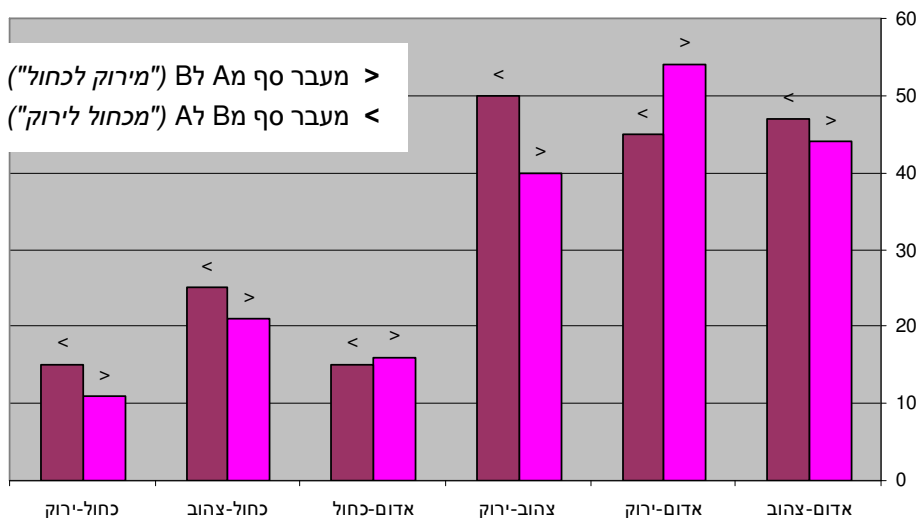
**כחול 37%** - חוץ מומשג \ תיאור הסביבה במושגים של חלל, זמן, וכיוצא בזה.



איור 19 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בכל ההתמקדויות (ללא התיאורים בדיעבד של ב' ונ')

Figure 19 - Distribution of Directional Threshold Passing in all sessions (without B and N)

בנוסף על ההבדל הכמותי בין מעברי הסף השונים, ניתן לראות אסימטריה מסוימת גם בכיווניות חציית הסף. אינטואיטיבית, אני חושב שזהו מידע מעניין, אך מאחר שהמדגם מצומצם מדי, לא ניתן עוד לומר אם מדובר על מגמה, ואיזה מסקנות ניתן להסיק מכך. אני מביא כאן את הממצאים הגולמיים כדי להראות את הפוטנציאל הטמון בצורת ייצוג זו למחקר עתידי:

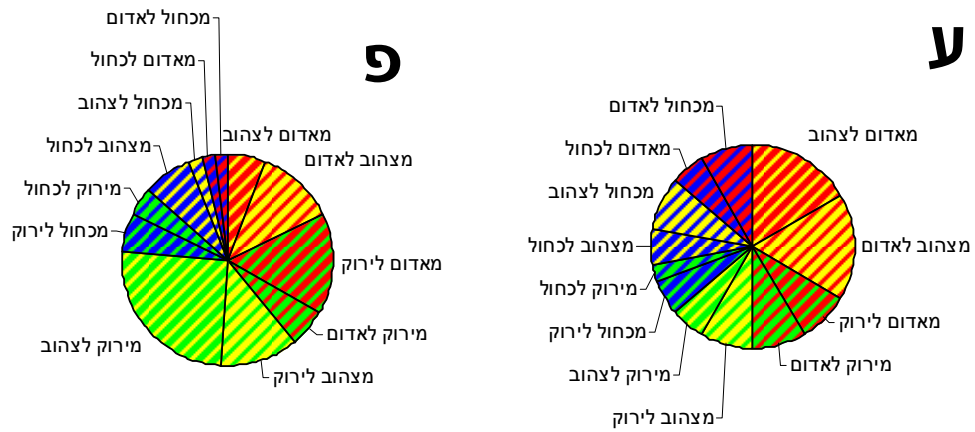


איור 20 - כיווניות מעברי סף בכל ההתמקדויות (ללא התיאורים בדיעבד של ב' ונ')

Figure 20 - Directional Threshold Passing in all sessions (without B and N)

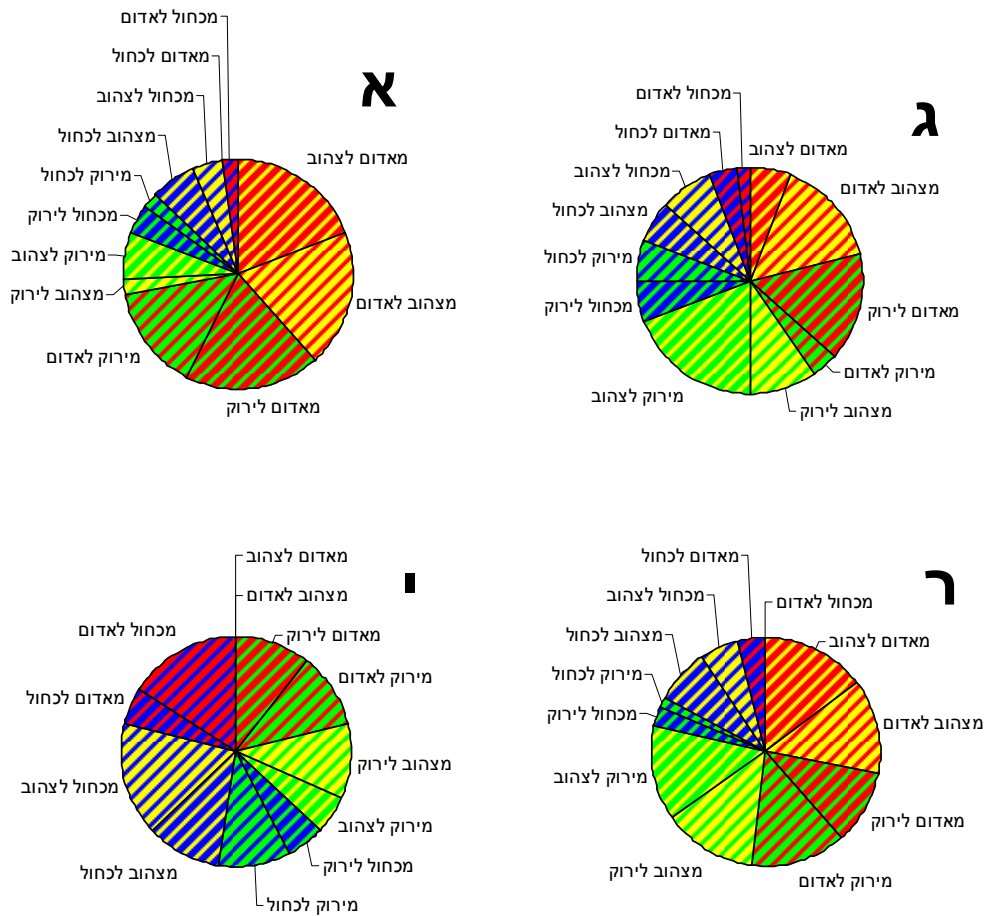


אך מה שמופיע בממוצע כללי שונה מאוד בכל אחת מההתמקדויות. להלן הניתוח כמקודם, עם קיבוץ לקבוצות:



איור 21 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחוו פחד

Figure 21 - Distribution of Directional Threshold Passing in Sessions that Experienced Fear



איור 22 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחוו תהליך הדרגתי

Figure 22 - Distribution of Directional Threshold Passing in Sessions that Experienced Gradual Process



איור 23 - התפלגות מעברי סף עם כיווניות בהתמקדויות שחו טבילה מיידית

Figure 23 - Distribution of Directional Threshold Passing in Sessions that Experienced Instant Dipping

מענין במיוחד לחקור את מעברי הסף החסרים : למשל מאדום לכחול אצל א', מ', ס', מכחול לאדום אצל ר' ות', מירוק לכחול אצל ס', ומאדום לצהוב וצהוב לאדום אצל ר'.

### רפרוף

רפרוף היא צורה לסמן שהיה או תנועה מהירה של מעברי סף בתוך משפט או במילה שמשמעותה נמצאת בין שני שדות משמעות. הרפרוף נצפה רק בתוך שלב ה"בתוך" (בין ירוק לאדום), ומצביע לדעתי על עמימות הגבולות בשפה, המבטאת את העמימות שבתחושה בין הגוף למקום. העובדה שלא זוהו רפרופים על פני הסיפים האחרים מעידה לדעתי על חדות המעברים והעדר העמימות במעבר אל המומשג ובתוכו.

המחקר הגרפי נמצא רק בראשיתו, אך אני סבור שיש בו פוטנציאל מבטיח להמשך, במיוחד בשילוב בין מחקר איכותני לכמותני. הקידוד לשדות משמעות מייצג מימד מצומצם של התופעה אשר עשוי לאפשר גם מחקר כמותני, למשל בחיפוש סטטיסטי של קורלציות בין מעברי סף לסוגי חוויה (ההופיע, ומדרג ההתוודעות). מחקר שכזה יחייב כמובן מדגם רחב הרבה יותר.

לפי התפישה המקובלת על המטריאליזם הפוזיטיביסטי, העולם החומרי של האובייקטים והתופעות הפיזיקליות הוא יציב, קבוע ואינו תלוי בתפישה, ואילו העולם הפנימי, הסובייקטיבי, הוא לא-ממשי ובר-חלוף.

אך תנועת ההתוודעות חושפת עולם הפוך להמשגת המציאות המקובלת, בה אנו חיים באשליית וודאות כה מוחלטת. ראשית, ההפרדה בין העולם הפנימי והחיצוני אינה מוחלטת כל כך כפי שאנו נוהגים לדמות. שנית, ההתוודעות מתחילה עם איזה שהוא "הופיע" או "הופיע-מפריע" לא כל כך מוגדר, ורק דרך "טעימתו" מתפתחת ההמשגה בשלבים, דרך חוויה בלתי אמצעית, יצירת קונטקסט ספציפי, ולבסוף הכללה של מושגים אוניברסליים שניתן להכלילם גם על סיטואציות אחרות. שלושה מצבים אלה, כוללים את כל מה שאנו יודעים או עשויים לדעת על העולם (חוויה, קונטקסט, מושגים), ולא ניתן לתאר מצב של העולם שהוא מחוץ להם.

זהו הבסיס לטענה הפנומנולוגית: העולם על כל אשר בו ניתן לידיעה רק בתודעת הסובייקט החווה אותו, אך החוויה עצמה מתקיימת במרחב האינטרסובייקטיבי, שהוא סביבת פנים-חוץ בו זמנית.

תובנה זו עולה בקנה אחד עם הפילוסופיה של "מודל התהליך" לפיו האינטראקציה קודמת הן לסובייקטים והן למרחב האינטרסובייקטיבי (Gendlin 1997). לפי מודל זה, הבסיס לתודעה (של כל אורגניזם) הוא הפיכת "החולף" שבעולם ל"נשאר" בזיכרון. הזיכרון אינו רק בתודעה, אלא הוא נוכח תחילה בגוף, לאחר מכן בדפוס התנהגות, ולבסוף בסמלים.<sup>169</sup> זהו ה"תרגום" של החוויה החולפת החד-פעמית, לחוויה הנשארת כמשמעות אליה ניתן לחזור ולהתייחס. לפי הבנה זאת העולם עצמו הוא "החולף", המשתנה, הנתון באינטראקציה הדדית מתמדת ודינמית עם כל אשר בו.<sup>170</sup> הקבוע הוא זה "הנשאר" אצל "הטועם" בזיכרון-הגוף, בדפוס התנהגות, ובעיקר, מה שמענין אותנו: בתודעה, בזיכרון וההמשגה של החוויה.<sup>171</sup>

<sup>169</sup> עיקר הספר מודל התהליך (PM) עוסק בפירוט המדרג של "מרחבי הייצוג" (spaces) השונים של "הנשאר", ומראה את הקשרים ביניהם. לפי גינדלין, "מרחב הייצוג" של העולם אצל בני אדם הוא גם (אבל אף פעם לא רק!) בשפה.

<sup>170</sup> תובנה זו עולה בקנה אחד עם ה"אניציה" של הבודיזם על כל זרמיו.

<sup>171</sup> הקבוע כמובן הוא יחסי, שכן גם הוא משתנה ודינמי, אך יש לו מראית עין של יציבות, ומראית עין זו מושלכת על העולם בחזרה ומקנה לו את אותה קביעות לכאורה שהתפישה המטריאליסטית פירשה כתכונה מהותית של הדברים, המפרידה אותם מהצופה.

## פרק 5: דיון

מחקר זה התחיל מתוך סקרנות עמומה לגבי תופעה שנדמה היה לי שהבחנתי בה בגן קרית ספר ובשדרות ההשכלה, שני פרויקטים שתכנתי בתל אביב שיש בהם, הן על פי הרגשתי והן על פי דיווחי משתמשים, איזה "משהו שמשרה תחושה של טוב", הן ברגע החוויה, והן כמשהו ש"נשאר ממנה וממשיך איתם הלאה".<sup>172</sup> ראינו גם שאחד המאפיינים המהותיים של החוויה המיטיבה הוא שהיא מתקיימת בשני ממדי זמן: הן בערך ההדוני של החוויה החולפת ב"זמן אמת", והן בערך האואדימוני של החוויה הנשארת ב"זמן המתמשך".<sup>173</sup>

אחד המאפיינים של מהלך ההתודעות שזוהה בהתמקדויות בטבע (טעימה, טבילה, צלילה) היה שהן מתקיימות בשני מימדי זמן אלה: משהו מהן מאוד נוכח ברגע החוויה, ומשהו מהן נשאר וממשיך לפעול גם אחריה.<sup>174</sup> מימד זה נתפש כמימד העומק של החוויה.<sup>175</sup> חוויה שטחית היא חוויה שמתקיימת רק ברגע ההווה, ולא נשאר ממנה זכר, בעוד שחוויות עומק היא כזו שמותירה אחריה עקבות בתודעה לאורך זמן.

מטרת מחקר זה היתה ללמוד אודות חוויות הטוב-במקום אצל בני אדם; דהיינו האופן שבו סביבה עשויה להשפיע חוויות עומק של הרגשת טוב על הנמצאים בה. בשל מורכבות הבעיה והקושי לתאר אותה, נקטתי באסטרטגיה של חקר סיטואציה מוגבלת בה התופעה נוכחת יותר מהרגיל: צימצמתי את ההתבוננות לסביבת טבע, שמחקרים קודמים הראו שהיא מיטיבה במיוחד,<sup>176</sup> ולקבוצת אנשים בעלי מיומנות גבוהה במיוחד במילול החוויה בזמן אמת: תלמידי התמקדות. צמצום זה איפשר לי להתעמק מאוד בתשע ההתמקדויות על בסיסן נערך המחקר. מתוך הממצאים הסתמן קשר הדוק בין תחושת הטוב בטבע, ועצם חווית יצירת המשמעות כתנועה מהמימד החוויתי הלא מומשג אל המומשג, או במונחיו של ג'נדלין, מהמובלע אל המבוטא.

שני סוגי משמעות אלה, החוויה וההמשגה, שייכים למה שנהוג על פי רוב לכנות המימד הסובייקטיבי. זהו המימד שהמדע המודרני מתקשה ביותר לחקור בשל הנחת היסוד שהסובייקטיבי אינו ניתן לחקירה אמפירית ולפיכך קיומו נפרד מעולם התופעות. ההיצמדות של אבות המדע המודרני לחשיבה מושגית לוגית בלבד הביאה לזניחת המימד החוויתי של התופעות.<sup>177</sup> עמדה זו הובילה לניסוח שתי עמדות קיצון אונטולוגיות שתהום בלתי ניתנת לגישור פעורה

<sup>172</sup> משהו שממשיך הלאה: משהו שמרגיש מזין, מרגיע, משמח, "משנה את החיים", וכו'.

<sup>173</sup> ראו פירוט על החוויה ההדונית בחלק 2.2.1.2 והאואדימונית בחלק 2.2.1.3.

<sup>174</sup> המשהו הזה שנשאר, הוא ה Embodied meaning. ההבדל בין טעימה לאכילה למשל, הוא שבאכילה, יש משהו הרבה יותר פשוט בחוויה. הגוף אמנם טועם את המזון, אך תשומת הלב אינה מרוכזת בכך. המרכיבים של המזון חולפים דרך הגוף וגם שוהים בו לזמן מה, אבל ברוב הפעמים לא נותר ממנו זכר בתודעה.

<sup>175</sup> ראו סולמות החוויה של ג'נדלין ושל סימון בהמשך.

<sup>176</sup> מחקרים רבים הראו שגם למעט מאוד חשיפה לסביבה טבעית ובה עצים יש השפעה מיטיבה על מגוון רחב של אוכלוסיות, על פני פרמטרים רבים. ראו חלק 2.1.3.1, וחלק 2.2.2.

<sup>177</sup> המדע המודרני, בעקבות דיוויד יום (Hume), שולל את האינדוקציה, היא התהליך הבסיסי של הכללת מסקנות מהחוויה הפרטית, כדרך לגיטימית לקביעת חוקים ותאוריות במדע. במקום זאת, בעקבות ניוטון, מקובל לייחס משקל רב להסקת מסקנות בדדוקציה, מהכלל אל הפרט, באופן לוגי-מתימטי. גם היסטוריון המדע קרל פופר (Popper) שולל את האפשרות שאינדוקציה תשמש דרך להתקדמות המדע (למרות שבמשך אלפי שנים התפתח המדע רק בדרך זו), והציע את ההפרכה כאמת מידה לבחינת תקפותה של היפותזה מדעית. גישה זו ממקמת את הידע המדעי עמוק בתוך הרביע העליון הימני במטריצת שדות המשמעות, בתחום ההמשגה האבסטרקטית השואפת לאוניברסליות. מנקודת המבט של מחקר זה, מרחב המשמעות שהמדע הקלאסי עשוי לחקור נראה מוגבל משהו.

ביניהן: האחת שהעולם קיים באופן אובייקטיבי והתודעה היא אשלייה, והשנייה שהעולם הוא אשליה המתקיימת בתודעה בלבד. שתיהן הנחות אנתרופוצנטריות במובהק.<sup>178</sup>

לפי תפישתי, כל חוויה היא חווית משמעות, בין אם היא מומשגת ובין שאינה מומשגת, ובין אם היא מתקיימת בבני אדם, או ביצורים חיים אחרים. ההפיקה של חוויה לחווית עומק היא המימד שהופך אותה למשהו ש"נשאר" באיזשהו אופן כהכללה רלוונטית לסיטואציות דומות אחרות. בדיון להלן אבקש להעלות את ההשערה שחווית הטוב בטבע אותה חקרנו היא צורה מסוימת של יצירת "נשאר" ע"י תנועת תשומת הלב מחוויה להמשגה, אשר בקרב בני אדם מתפתחת להמשגת תובנות פרטיות והכללות אוניברסליות שנחווות כהתחדשות, Re-Creation, ותחושת "אהה". כדי לבסס טיעון זה עלינו לעשות כעת מהלך דומה למהלך שעשו המתמקדים והפוך לצמצום הקודם של המחקר, ולהכליל באופן אינדוקטיבי מהממצאים הפרטיים לתהליכי יצירת משמעות בכלל. בדיון להלן אנסה להסביר, בהתבסס על התפישה הפוסט-הומניסטית של הוגים כג'נדלין (Gendlin), אברם (Abram), בונר (Buhner) ואחרים, כיצד תופעה זו מושתתת על דפוסי יצירת משמעות שאינם ייחודיים לבני אדם, אלא נובעים מעצם היותנו יצורים חיים.

לשם כך, נתעמק מעט בחלק זה בפילוסופיה של מודל התהליך, ונעשה שימוש בחלק ממושגיו כדי לפתח דיון על אופיה של חווית-הטוב-בטבע, על סביבות קיצון המונעות או מעוררות חוויה כזו, ולבסוף על דרך אפשרית לתכנן סביבות העשויות לעורר תחושת טוב שכזו.

## 5.1 מודל התהליך ושינוי פרדיגמה

התהום הדואליסטית בין הסובייקטיבי והאובייקטיבי היוותה בסיס לאינספור דיונים פילוסופיים בעת החדשה, אך הפער בין שני המושגים רק הלך והעמיק. נתק זה קיבל את השם המרשים "הבעיה הפסיכו-פיזית", והמטריאליזם הפוזיטיביסטי הכניסו אחר כבוד למגירת הבעיות-הבלתי-פתורות של הפילוסופיה, סגר את המגירה, והמשיך לנהוג כאילו אין בעיה.

מתווה פילוסופי אלטרנטיבי החל להתהוות בראשית המאה ה-20, עם זיהוי המרחב האינטרסובייקטיבי ע"י אדמונד הוסרל, המשיך באמצע המאה ה-20 עם עיגון החוויה ב"בשר החי" ע"י מוריס מרלו-פונטי, ולקראת המאה ה-21 זכה לתנופה נוספת ע"י יוג'ין ג'נדלין עם ניסוח מודל התהליך העוסק בהיווצרות משמעות בתהליכי חיים.

ג'נדלין כינה את הפרדיגמה המטריאליסטית "מודל היחידות". לפיו, במודל היחידות למילה "משמעות" אין בעצם משמעות. כאשר אנו מפרקים את העולם לחלקיו הבסיסיים, המשמעות נעלמת ממנו (וגם החיים).

לעומת זאת בספרו המכונה מודל התהליך (*A Process Model*) מתחיל ג'נדלין מתופעת החיים, מהנחת היסוד האונטולוגית שעצם זה שאנו חיים ותופשים משמעות, היא הוכחה מספקת לקיומם של החיים ושל המשמעות, ושמשמעות לפיכך הנה חלק בלתי נפרד של החיים.

האבחנה שמשמעות באה לעולם באמצעות ביטוי, ושחיים מבטאים בעולם את הפוטנציאל המובלע בהם, היא שתי דרכים שונות לומר את אותו הדבר: פוטנציאל משמעות קשורים קשר בלתי נפרד ב"תהליך של ביטוי", ולשניהם אין

---

<sup>178</sup> אני מגדיר שתי הנחות אלה כאנתרופוצנטריות משום שתיאור המציאות כקיים בתודעה בלבד, מאיין את חשיבותם של כל היצורים החיים נטולי התודעה, ואילו תפישת העולם כחומרי בלבד ללא תודעה, מאיינת את המשמעות של החיים עצמם. באין משמעות, נותר רק ה"אני" הפסיכולוגי המנותק, אין בסיס לשום תפישה אתית ביחס לאחר, האנושי ושאינו אנושי. ערך נקבע אך ורק ע"פי אמות המידה הפנימיות של האדם הפרטי (וכמובן שאין מקום לדמיון אפילו ערכים של יצורים אחרים).

קיום בלעדיו. לפי תפישה זו, קיימת זיקה מהותית בין הביטוי "חיים" והביטוי "משמעות". שניהם מתארים תהליכי התפתחות מהמובלע (Implicit) אל המבוטא (Explicit).

## 5.2 שדה המשמעות

### 5.2.1 תחושות סף



איור 24 - חווית העצמי ביחס למקום

Figure 24 - The Experience of Self  
in relation to place

התכנים העיקריים שעלו בתיאור תחושת הטוב בטבע, כגון נפילת המחיצות, תחושת האחדות וההתמזגות, "משהו גדול", עצמיות ונבדלות, "זה בתוכי", ו"אני בתוך זה", כולם כאחד מתארים איזו תחושה של משהו שחוצה או מעמעם את סף הגבול המוכר שבין "עצמי" ו"העולם". סף זה הוא הסף הבסיסי שבין פנים וחוץ. ואכן החלוקה בין מה שבפנים למה שבחוץ נדמית כחלוקה יסודית מאוד של העולם, ואין להתפלא על כך שהיא מהווה אחת מאושיות היסוד של הדיון הפילוסופי.

רלף (Relph) רואה בפנימיות וחיצוניות מימדים בסיסיים של חווית המקום. לפי רלף, בעצם חווית מקום כלשהו, העצמי ממקם את עצמו ביחס אליו כ"בתוכי" או "מחוצה לו". תחושת ה"בתוך" מאופיינת בתחושת שייכות, נוחות, ו"בבית", בעוד שתחושת "בחוץ" מאופיינת בתחושת זרות, ניכור, ואי שייכות (Relph 1979, Referenced in Schroeder 2007 p.304). במחקר זה, כמו במחקרים רבים אחרים (Schroeder 2012a, MacKerron 2011, Kaplan 1995a), ניכר כי מרבית הנשאלים חשו תחושת פנימיות בהיותם בטבע, בין אם שייכו את החוויה ל"בפנים" או "בחוץ".

חלוקה זו בין פנים וחוץ היתה גם החלוקה הראשונה שנגלתה עם תחילת המחקר בניתוח ההתמקדויות. בכל ההתמקדויות היה קל יחסית לנתח את השיח ולזהות מה בו מתייחס לחוויה פנימית ומה מתייחס לחוויה של הסביבה החיצונית. אך עם ההעמקה והתפתחותם של מושגים חדשים כגון רגע ההתודעות בו ה"הופיע" מבליח פתאום בתשומת הלב, הסתבר שיש בעצם שלושה מצבים אפשריים:

א. משהו מסביבת החוץ מושך את תשומת הלב באמצעות גירוי החושים, כגון מראה, צליל, ריח, מגע, וכו'.

ב. משהו מופיע מהסביבה הפנימית: זיכרון, רגש, רצון, וכו'.

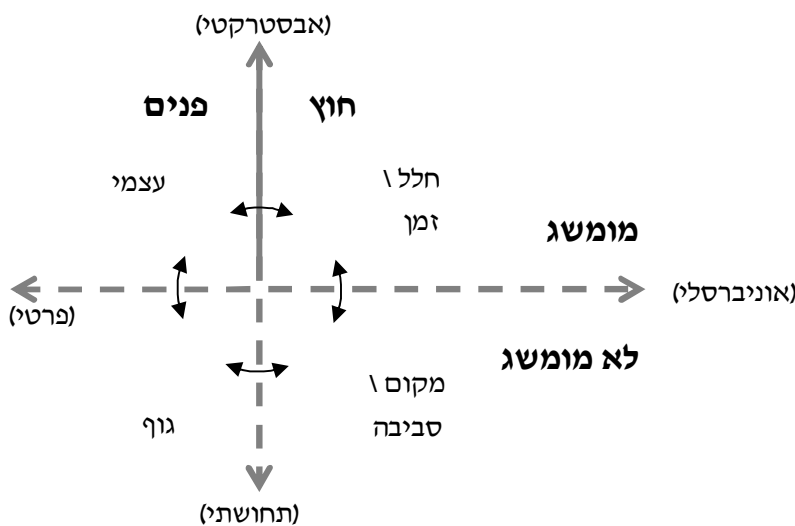
ג. משהו מופיע שהוא שילוב של שתיהן יחד. אכנה אותו פנימחוף: משהו שמתקיים בשני המימדים ולא ניתן להפריד ביניהם.

טבלה 4 - מושאי ה"הופיע" (מהפסקאות שנתחו בחלק 4.4)

Table 4 - The subjects of "Appeared" (from sections analyzed in part 4.4)

פנימחוי	פנים	חוי
ג - המילה חופש	י - תחושת בית בריא	א - ריח האדמה או הסלע
מ - תחושה שהכל חי	ס - תחושת ריקנות, של חופש	ב - סבך הצמחיה
מ - חלק שלא מרוצה מחום השמש	ס - תחושת קפיצת ראש למטה	י - נוף העצים (קערה, ריאה ירוקה)
ת - תחושת מרחב בתוך הירוק	פ - תחושת בית	ע - נקודת חיבור בין היער והשדות
ת - גל מחזורי בתחושת הגוף	פ - רצון לעמוד, לנוע, עולה דמות	מ - הצורות של העלים
ובצלילים. קולות הרקע	ר - נעים לי, נעים לי	פ - קן ציפור בעץ מרוחק
משתלבים בתחושה	ר - חלק שמרגיש קטוע, מודבק, לא שייך	ר - ספסל
		ר - שלט זיכרון
		נ - נחש

בקריאה ראשונה נדמה לנו שקל להבין את שתי הקטגוריות הראשונות. אך ראוי לשים לב במיוחד לקטגוריה השלישית, של פנימחוי: איפה מתקיימת המילה חופש? האם היא משהו פנימי או חיצוני? ואיזו מין תחושה זו ש"הכל חי"? האם היא מתקיימת בתוך בועת התודעה, או שמא גם באותו "הכל"? איזה חלק לא מרוצה מחום השמש והאם יש לו קיום בלי החום? מהו אותו מרחב בתוך איזה ירוק? מה כאן בפנים ומה כאן בחוי? איך קולות הרקע משתלבים במחזוריות של תחושות הגוף?<sup>179</sup>



איור 25 - התוודעות כחציית סיפי חווייה

Figure 25 - Acquainting as Crossing Experience Thresholds

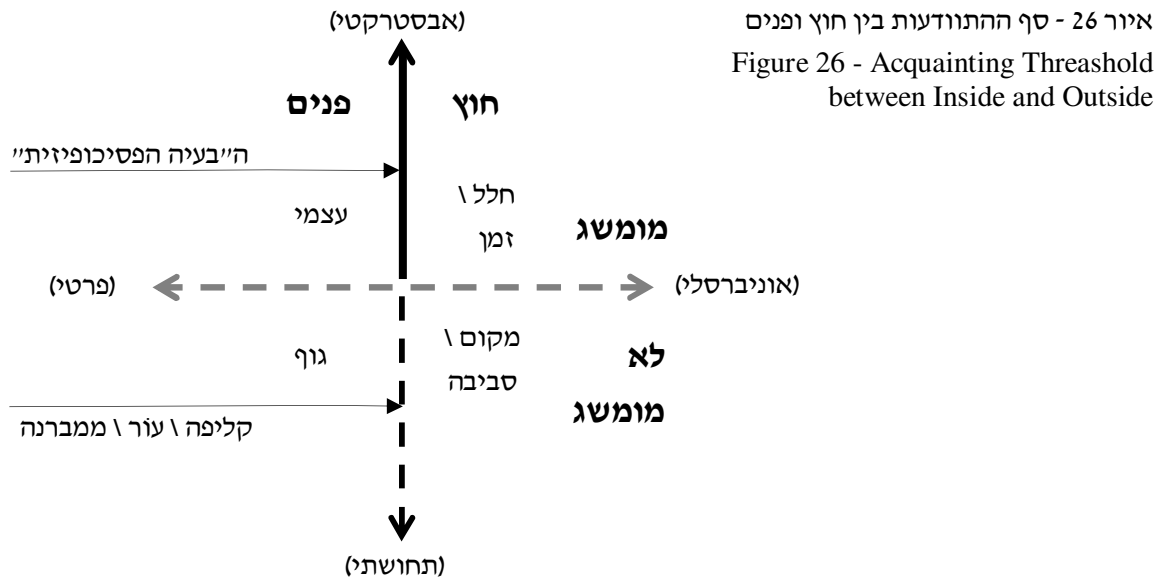
### 5.2.1.1 התוודעות כחציית סיפי חווייה

במהלך המחקר ניסיתי למצוא דרכי ייצוג גרפיות להראות את תנועת תשומת הלב באופן שיאפשר לתפוש את כולה, כמהלך אחד על פני צירי הפנים/חוי, והמומשג \ לא-מומשג. נסיון זה הניב את המטריצה של שדה המשמעות. הערך המרכזי עבורי במטריצה זו, היא ההנחה של הלא-מומשג כבעל משקל שווה למומשג, וכן ההנחה של הקוטביות בין המימד הפרטי לאוניברסלי, והתחושתני לאבסטרקטי.

<sup>179</sup> וככל שמעמיקים בנסיון להבין לאן לשייך את הדברים מסתבר שגם החלוקות הפשוטות לכאורה של פנים וחוי הן הרבה יותר מורכבות מכפי שנדמה מלכתחילה, וחוצות סיפים: איפה תחושת הבית הבריאה? איפה ריח האדמה או הסלע? האם הם קיימים בעולם או בחווייה הפנימית?

תרומת המודל המוצע כאן, הוא בהרחבת התפישה החד מימדית של החלוקה בין "פנים" ו"חוץ", למרחב-מופע<sup>180</sup> על פני שני צירי הרצף של מומשג \ לא מומשג, ופנים \ חוץ בו החלוקה הברורה בין פנים וחוץ קיימת רק במימד המומשג.

את המעברים ביניהם תיארו כ"חציית סיפים" לפי התרשים הבא:



למודל זה לדעתי פוטנציאל המחשה עשיר למופעי משמעות שונים וליחסים ביניהם. ניתן למשל לייצג באמצעותו את מיקום "הבעיה הפסיכופיזית" כתווך שבין חוץ ופנים במימד המומשג של החוויה. עם זאת, בעיה זו מתאינת במימד הלא מומשג (כפי שראינו בהתמקדות של ת' למשל, בה הגבולות בין פנים וחוץ היטשטשו ולא ניתן היה להבדיל ביניהם). לפי הבנתי, חוסר הרציפות הנתפש שבין פנים וחוץ הוא בעיקר ביטוי לאופיה המקוטע, ה"דיגיטלי" של ההמשגה, הרבה יותר ממה שהוא מעיד על מהות העולם בפועל. מתחת לפני השטח של המומשג, התווך שבין הגוף וסביבתו הוא פשוט הממברנה, העור, או הקליפה, תלוי באיזה יצור עסקינן ובאיזה קנה מידה.

### 5.2.1.2 האורגניזם כמשהו נפרד מהסביבה

בהסתכלות על צורות חיים פשוטות מאוד, כגון יצורים חד-תאיים למיניהם, ניתן לראות שמה שמבדיל אותם מהסביבה שלהם, הוא קרום דק הנקרא ממברנה. הממברנה היא המעטפת המבדילה בין התהליכים המתרחשים בפנים התא לבין התהליכים המתרחשים מחוץ לו, והיא פועלת כמערכת משוכללת של חישה דו-כיוונית, המעבירה חומרים מצד לצד. ליפטון (Lipton) טוען שמרבית הביולוגים שבויים עדיין בפרדיגמה הניוטונית של חומר (מודל היחידות), ולפיכך השתרשה התפישה הסיבתית לפיה הכל נובע מהגרעין, מתוך מולקולת ה-DNA.<sup>181</sup> לפי ליפטון

<sup>180</sup> במתמטיקה של מערכות דינמיות מרחב-מופע הוא המרחב הרב מימדי בו ניתן לתאר תופעה. המודל המוצע מתאר מרחב מופע של תנועת תשומת הלב כתנועה כאוטית סביב מושך-מוזר במרחב דו מימדי, אך בעיקרון אין מניעה להרחיבו למימדים נוספים.

<sup>181</sup> המודל הנוכחי של תהליכי חיים בביולוגיה מייחס חשיבות עצומה לתחרות ולאקראיות, כאילו הן הכח העיקרי שמניע את האבולוציה ע"י שינויים אקראיים במבנה ה-DNA ושרידת המוטציות בסביבה תחרותית. זהו מודל המבוסס על הפרדיגמה המכאנומורפית של מדע מהמאה ה-18, המאייץ את המשמעות שתהליך החיים מייחס לסביבתו ולעצמו. לין מרגוליס מציעה מודל



תפישה זו צמצמה מאוד את הבנת תפקיד הממברנה לשק העוטף את הגרעין שבתוכו אצור ה-DNA, בעוד שלפי הבנתו הממברנה היא למעשה ה"מוח" של התא, הקובע את יחסיו עם הסביבה (Lipton 2005 pp. 51-56). חלוקה עדינה זו בין פנים לחוץ, והיותה של הממברנה חדירה-למחצה (permeable), היא בבסיס כל צורות החיים. אפשר כמעט לומר שמה שמאפיין תהליך של חיים, זה שהוא מבדיל את עצמו מיתר התהליכים בסביבה, בעזרת אותו סף דינמי (הממברנה), ומייצר תת-סביבה בה תהליכיו מתקיימים באופן עצמאי למחצה המזרים "זה" <sup>182</sup> באופן מבוקר משני עברי הסף, תוך חציות סף הכרוכות בהתוודעות איטרטיבית ל"זה" שבפנים ול"זה" שבחוץ. <sup>183</sup> ללא כניסה ויציאה של "זה", התהליך ייפסק והתא ימות.

### 5.2.1.3 הגוף כסביבה

לפי מודל התהליך, כל יצור חי הוא בעצמו סביבה הנתונה באינטראקציה מתמדת עם סביבות אחרות. <sup>184</sup> ההפרדה היא כמובן מלאכותית, בפועל אין מקום שבו סביבה אחת מתחילה ואחרת נגמרת, אלא יש סוגים וקני מידה שונים של תווד, בהם מתהווים תהליכים שונים. בתור דוגמה להבנת מושג התווד, אפשר לשאול: איפה בדיוק אני נגמר? האם האויר שאני נושם הוא חלק ממני? באיזה שלב הוא הופך לחלק ממני? כשהוא חודר לדם? לריאות? לפה? כשהוא מחוץ לגוף שלי? מתי הוא מפסיק להיות חלק ממני? שאלה זו נראית בתחילה כשאלה קנטרנית, אבל בעצם, אם "ניקח רגע אויר" ונשאל, איפה באמת "אני" נגמר ומתחיל? האם אני זה הגוף? האם הגוף כולל את האויר שבתוכו? האם זה רק האויר שכבר נקשר בכדוריות הדם או גם זה שממלא את נאדיות הריאה? ומה עם האויר שזה עתה יצא ממני? או זה שעומד להכנס אליו? מתי בדיוק האויר הופך להיות חלק מ"אני" ומתי הוא מפסיק? בכל נקודה בה נבחר להתבונן במפגש הגוף עם האויר נזהה קו תפר פרקטלי בין ה"חוץ" וה"פנים" אשר מתקיים כגבול רק בקנה מידה החיצוני לו. <sup>185</sup> ניתן לראות אם כן שהתווד בין חוץ לפנים הוא לכל הפחות הרבה יותר עשיר מכפי שאנו נוהגים לחשוב. ב מודל התהליך האורגניזם עצמו הוא סביבה בתוך סביבה, שלו מנגנונים שונים להפנמה והחצנה של "פיסות משמעות" בסיטואציות השונות בהן הוא עשוי למצוא את עצמו, דהיינו הפיכת משהו מחיצוני לפנימי ולהיפך. כל יצור רב-תאי, ובכלל זה בני אדם, הוא סוג של סביבה עבור התאים המרכיבים אותו: זוהי קומונת ענק הנמצאת באינטראקציה מתמדת של כל מרכיביה, ובה בעת גם עם קומונות ענק החיצוניות לה (יצורים רב-תאיים אחרים) ועם סביבות אחרות בקני מידה גדולים (כגון אקלים) וקטנים (כגון חידקים) ממנה. בכל נקודה בה נבחר להתבונן, נמצא

---

אחר המיחס לשיתוף הפעולה בין אורגניזמים (או סביבות) את הכח המניע של האבולוציה, בה הכח המניע העיקרי הוא הנטייה ליצירת סימביוזה. (Margulis 1998)

<sup>182</sup> "זה" הוא הדבר שבא מהעולם, יהא זה חומר \ אנרגיה \ מידע, או כל מושג אחר רלוונטי למודל הייצוג המתאים.

<sup>183</sup> הופשטטר מתאר את היווצרות העצמי כמעגל-קסמים של התוודעות לתהליך ההתוודעות עצמו (Hofstadter 2007).

<sup>184</sup> אברם כותב על פתיחות הגוף: "The boundaries of living bodies are open and indeterminate; more like membranes than barriers, they define a surface of metamorphosis and exchange. The breathing, sensing body draws its sustenance and its very substance from the soils, plants, and elements that surround it; it continuously contributes itself, in turn, to the air, to the composting earth... Ceaslessly spreading out of itself as well as breathing the world into itself, so that it is very difficult to discern, at any momemnt, precisely where this living body begins, and where it ends". (Abram 1996 pp 46-47)

<sup>185</sup> קנה מידה חיצוני - דהיינו, משהו שעשוי להראות כמו רציף בזום מסוים, מתגלה כמבנה פרקטלי רב מימדי בזום אחר. ככל שמשנים את קנה המידה של ה"מיקרוסקופ" של ההתבוננות, תכונות הדברים הנצפים משתנות.

סביבות בקני מידה שונים הנמצאות באינטראקציות עם סביבות אחרות. במודל התהליך גינדלין מזהה את הסביבה כמרכיב המשמעותי הבסיסי ביותר של תהליכי החיים, ולפיכך החיוני ביותר להבנתנו את המציאות.<sup>186</sup>

#### 5.2.1.4 העצמי כסביבה ואשליית הנבדלות

אך בעצם, כפי שהגוף הוא סביבה, כך גם העצמי שלנו הוא סביבה שלמה של תהליכים, של דברים שקורים בינינו לבין עולמנו העשוי פנים וחוץ. גם האקלים הנפשי שלנו הוא כמו אקלים של סביבה, מושפע מכל מה שקורה סביבו ובתוכו. הסביבה האנושית עוטפת אותנו ואנו חיים בתוכה. הגבולות שנדמה לנו שהם מאד ברורים ונפרדים בינינו כאינדיבידואלים לבין האחרים שהם הסביבה שלנו, הם לא באמת כאלה; זו רק דרך לתאר את העולם. ההתנסות הפנומנולוגית מאתגרת את ההנחה המקובלת שכל אינדיבידואל הוא "עצמי" נפרד, ותומכת בתפישת העצמי כפי שזו מתגבשת בתורות ההתנסותיות (experiential): כהתהוות יחסית בסביבה הפיזית, הגופנית, החברתית, והרעיונית (Harris 2013). לפי תפישה זו התודעה מתקיימת במרחב האינטרסובייקטיבי בין פרטים הנמצאים באינטראקציה, וייחוס התודעה לאינדיבידואל הוא אשליה מושגית.<sup>187</sup> אך אשליית הנבדלות כה מעוגנת במושגי השפה שלנו, שקצת קשה להתרגל לרעיון ש"אני" הוא בעצם תופעה חוצת סיפים ללא גבולות מוגדרים וברורים. אך בין אם נקבל את רעיון אי הנפרדות ובין אם לא, נדמה שתודעתנו מגיבה לאחר בשל עצם נוכחותו, ובהעדר אחר נוכח היא מייצרת אותו כמעין נקודת ייחוס בשיח הפנימי רב הקולות:

*"We are constituted by webs of interconnection. Relationship comes first, and we emerge as more or less distinct centers within the vast and complex networks that surround us"*

(De Quincey 2005 cited in Harris 2013 p.4).

הרעיון שהעצמי מגיח מתוך מערכת סבוכה ומורכבת של רשתות יחסים, קרוב מאוד הן לתפישת האורגניזם באקולוגיה, והן לתפישה של Embodied Knowing (Harris 2013 p.332). שני הרעיונות הם "קשים לעיכול" משום שהם דורשים הפנמת תפישה המטשטשת את הגבולות שבין ה"פרט" ו"העולם", או שבין ה"אובייקט" וה"רקע", הזרות לאופן בו אנו ממשיגים את העולם.<sup>188</sup>

*"In sensing ourselves, our bodies sense our physical environment and our inter-human situations"*

(Gendlin 2003, p.101).

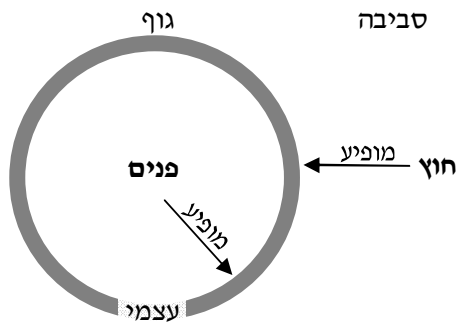
---

<sup>186</sup> לפי הבנתי, משמעות היא שם נרדף לתהליך החיים, אך צריפתה ל"משהו שנשאר", שממשיך הלאה במובלע בתהליך חיים לקראת ההזדמנות הבאה בה יהיה רלוונטי, היא המקום בה נחצה סף לסוג של תוודך אחר.

<sup>187</sup> תפישת העצמי כנפרד נמצאת בשורש התורות הפסיכולוגיות ההומניסטיות הנקראות Person-Centered Theory (Harris 2013 p.330), לפיהן, העצמי מתקיים ברביע השמאלי העליון של מטריצת שדה המשמעות: כ"פנים-מומשג".

<sup>188</sup> בפועל בתפישה ויזואלית למשל, אובייקט ורקע מתחלפים זה בזה כל הזמן. מה שלרגע הוא אובייקט תשומת הלב הופך לרקע (קונטקסט) רגע לאחר מכן, כאשר תשומת הלב נעה אל אובייקט אחר. בדומה, האובייקט החדש "מגיח" מתוך מה שלפני כן היה רק "רקע" (לסרי 2008)

### 5.2.1.5 חווית החוץ והפנים כ"מחוץ לעצמי"



איור 27 - המופיע מבפנים ומבחוץ

Figure 27 - The "Appeared" from inside and from outside

תפישת הגוף כסביבה חיונית להבנת החוויה. על פי התובנות שבמחקר הנוכחי, נדמה שתשומת הלב נעה בחופשיות בין סביבות "חיצוניות" וסביבות "פנימיות" ולמרות שבד"כ נדמה לנו שאנו יודעים לאיזה כיוון יש לשייך, חווית המשמעות הנלווית להן דומה מאוד, או אפילו זהה. הגירוי שאנו מקבלים מבפנים, היא זה מתחושות הגוף או מ"נופים פנימיים", אינו פחות מזה של נופים חיצוניים, והיחס אליהם, כמו לגירויים אחרים, הוא כאל משהו חיצוני שנמצא "בתוכנו". הכוונה במילה חיצוני בהקשר זה, היא למשהו הנתפש כקורה מחוץ ל"עצמי", שעל העצמי להתודע אליו.<sup>189</sup>

## 5.2.2 מהלך ההתודעות

### 5.2.2.1 סולמות החוויה: מהלך ההתודעות, Modes of Encounter, וה Experiencing Scale

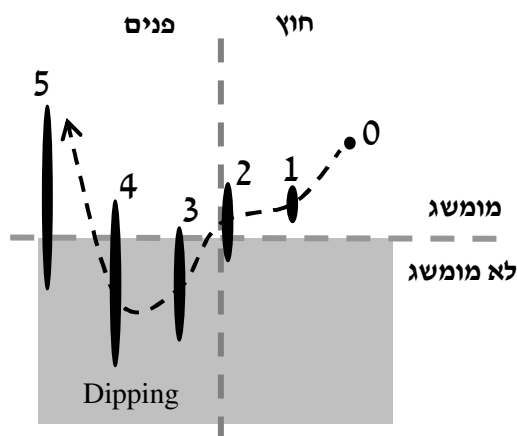
מיפוי תנועת תשומת הלב בהתמקדות על תחושת הטוב בטבע כפי שעלה במחקר זה, מזכיר את סולמות החוויה שפיתחו ג'נדלין וסימון בשנות ה-70 של המאה ה-20. שני סולמות חוויה אלה המתבססים גם הם על אופן הביטוי המילולי של החוויה, מתארים את ביטויי החוויה כתנועה בין חוץ ופנים: ה Experiencing Scale עוסק בעיקר בעולם הפנימי ומתאר את תשומת הלב כנעה לעברו. סולם Modes of Encounter עוסק בעיקר בעולם הסובב אותנו, ומתאר את תנועת תשומת הלב כמתפתחת לעברו:

### 5.2.2.2 The Experiencing Scale

ב-1969 פיתחו ג'נדלין וחוברי את "סולם החוויה" (The Experiencing Scale - או בקיצור ExpS) ככלי מחקרי לאבחון איכות החוויה הטיפולית במסגרת מחקר על יעילות הפסיכותראפיה בשיטות טיפוליות שונות. במחקרים אלו נמצאה קורלציה גבוהה בין דרגות החוויה להצלחה של הטיפול (Klein et al 1969). ה Experiencing Scale פותח בהמשך ע"י מרי הנדריקס (Hendricks) ככלי אנליטי לניטור חווית גוף ראשון של מטופל עפ"י פרמטרים מדויקים של הביטוי המילולי והסומטי של השיח בטיפול (Hendricks 2009).<sup>190</sup>

<sup>189</sup> לשם הדגמת נפרדות העצמי מהתחושות: נישכו את קצה לשונכם. איפה הכאב? האם הוא בתוכם או בלשון? איפה האני החוה את חווית הכאב? האם הוא בפה? או שהתחושה נתפשת כמשהו שקורה לו?

<sup>190</sup> לפי רוברט לי, מפתח שיטת Domain Focusing, קיימת מחלוקת בקרב מטפלים האם אכן יש קורלציה כה גבוהה בין רמת חוויה גבוהה (felt-sense) והצלחת הטיפול, כפי שהנדריקס מציגה במחקרה, וזאת מאחר שאין הסכמה בין האסכולות השונות בפסיכותראפיה מהי הצלחה בטיפול. עם זאת, נדמה שרוב האסכולות מסכימות שתהליך טיפולי מוצלח מביא לאינטגרציה גבוהה יותר של העצמי. בשנים מאוחרות יותר ג'נדלין שם דגש יותר על החשיבות הפילוסופית של המשמעות המוחשת, מאשר על זו הטיפולית.

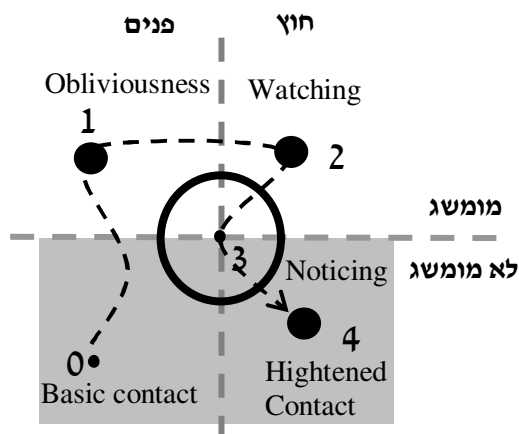


איור 28 - התפתחות תנועת תשומת הלב לפי ה ExpS  
Figure 28 - Progress of attention in the ExpS

איור 28 ממחיש את תפישת התפתחות תנועת תשומת הלב לפי סולם ה ExpS על מטריצת שדות המשמעות: <sup>191</sup> מדד זה מתאר תנועה של תשומת הלב מהחוץ-פנימה, דרך דרגות שונות של ביטוי: מהדרגות הנמוכות של ביטוי לא אישי, שטחי, ואבסטרקטי-אינטלקטואלי (0-1), דרך דרגות בינוניות בהן חוויות ותחושות גופניות מופיעות בשיח (2-3), עד לדרגות הגבוהות (4-5) בהן ביטוי של חוויה בהתנהוותה משמש כ"נקודת אחיזה" לפתרון בעיות והתפתחות של תובנה. <sup>192</sup> השתנות זו עשויה לבוא לידי ביטוי במפגש אחד או להתפתח לאורך זמן בסדרה של מפגשים. ברביע התחתון משמאל, מופיע ה dipping של גינדלין החופף לתאור ה"צלילה" בעבודה זו.

### Modes of Encounter 5.2.2.3

כמה שנים מאוחר יותר, פיתח הגיאוגרף דייוויד סימון (Seamon) סולם חוויה דומה לאיפיון חווית המפגש (encounter) עם העולם החיצון. <sup>193</sup> סימון ערך מחקר פנומנולוגי של תאור חווית חיי היום יום במרחב, אותו הוא מכנה כפנומנולוגים אחרים ה-lifeworld, וקרא למדד שפיתח (Seamon, D. 1979) Modes of Encounter (MoE).



איור 29 - תנועת תשומת הלב לפי סולם MoE  
Figure 29 - Progress of attention according to MoE

מדד זה מתאר תנועה של תשומת הלב מהפנים- החוצה, דרך דרגות שונות של חישה:  
0 - "מגע בסיסי" (Basic contact) - המתאר מודעות של הגוף ללא מעורבות ההכרה.  
1 - "עוורון" (Obliviousness) - בו ההכרה עסוקה לגמרי בעולם הפנימי  
2 - "צפייה" (Watching) - בו הצופה מתבונן ללא מעורבות במתרחש.  
3 - "הבחנה" (Noticing) - בה "משהו" מהעולם הפנימי או החיצוני שעד לאותו רגע לא היה בתודעה, מבליח לפתע בתוכה.  
4. "מגע מועצם" (Hightened Contact) בו נחויות תודעה מוגברת לכל המימדים של עצמי והסביבה

<sup>191</sup> המספרים באיורים 28, 29, 30 - בהתאמה למספרי השלבים בטבלה 5, השוואת סולמות החוויה.

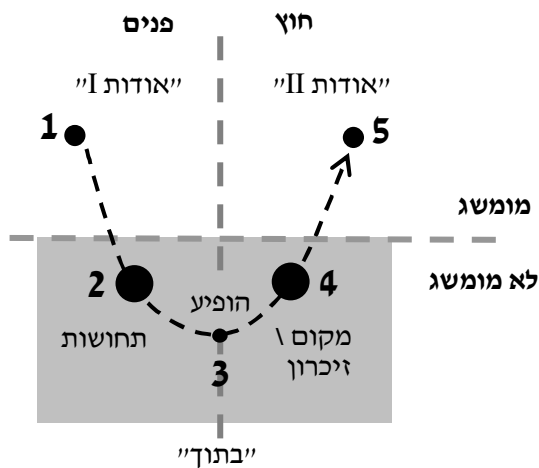
<sup>192</sup> "נקודת אחיזה" הוא תרגום שלי למושג "referent", בהשאלה מהתבטאותו של ארכימדס "תנו לי נקודת אחיזה ואזיז את העולם". המושג פותח בתיאוריה של גינדלין ל direct referent המקביל ל felt sense אותו אני מתרגם כ"משמעות מוחשת".

<sup>193</sup> Geography of the Lifeworld: Movement, Rest, Encounter. Seamon, 1979

מסלול פתלתל זה, מזכיר במובן מסוים את התנועה האיטרטיבית של תשומת הלב כפי שתוארה בפרק הממצאים.<sup>194</sup>  
 איור 29 מייצג את הבנת לתאור תנועת תשומת הלב לפי סולם MoE על מטריצת שדות המשמעות:

#### 5.2.2.4 סולם מהלך ההתודעות

"מהלך ההתודעות" המוצע בעבודה זו כלל את שני סוגי ההתודעות: הן למרחב החיצוני, הן לפנימי והן למופעים של שניהם יחד. ולכן ניתן לראות בו מעין סינתיזה או הרחבה של שני הסולמות הקודמים. המחקר הנוכחי הרחיב את הידע בעיקר בתחום הסף של ההתודעות לחוויה (במקרה זה, במסגרת התמקדות על חווית הטוב בטבע), ולכן ההקבלה אינה מלאה, ואין לראות בו תאור מלא של כל סוגי התודעה או ההתודעות האפשריים. עם זאת, בתחום ההתודעות המחקר הנוכחי מרחיב ומעמיק את התובנות העולות משני הסולמות האחרים.



איור 30 - תנועת תשומת הלב בהתמקדות בטבע, לפי סולם ההתודעות

Figure 30 - Progress of attention in Focusing on The-Goodness-Experience-in-Nature

ה"אודות 1" בתחילת ההתמקדות בטבע, מכיל בעיקר ביטויים לא אישיים בצורת המשגות והכללות, וחופף לשלבים המוקדמים בשניהם. בהמשך תשומת הלב נעה ב"טעימות" לעבר ה"בתוך"; עד לרגע "הופיע" בו נוצר מפגש בלתי אמצעי (התודעות) עם החוויה בהתהוותה.

לאחר מכן מופיע שיח מתוך חווית ה"בתוך" עצמה, הנע על מנעד ה"טעימה" \ "טבילה" (immersion) \ "צלילה" (או "נפילת מחיצות"), שניתן לראות בהם הרחבה למושג ה"מגע המועצם", של סימון. בשלב זה ניתן היה לזהות בחלק מההתמקדויות "רפרוף איטרטיבי" בחציות סיפים שונים.

בסוף התהליך, אנו עדים להתפתחות של תובנה מכלילה שיש לה מקבילה רק בסולם ה-ExpS.

טבלה 5 בעמ' הבא מציגה את החפיפה בין שלושת הסולמות, כאשר השלבים מוצגים אלה מול אלה.<sup>195</sup> הטבלה מחולקת לשני חלקים עיקריים; לפני ואחרי הרגע המכונן של ה"הופיע".<sup>196</sup> בשני המקרים ההקבלה אינה מלאה, אך בהבנה שהשלבים בכל סולם חופפים אלה לאלה, ההתאמה גבוהה:

<sup>194</sup> ראו חלק 4.4.6.1 מהלך ההתודעות בשדה המשמעות

<sup>195</sup> לשם נוחות ההשוואה מספרתי מחדש את כל הסולמות בהלימה לסולם של סימון מ 0 עד 5. מספרי השלבים המקוריים של ExpS מופיעים בסוגריים מונמכים אחרי המספור החדש.

<sup>196</sup> חלוקה זו הולמת לחלוקה של סימון המפריד בין שלבים 1 ו 2 לשלבים 3 ו 4. (Seamon 1979, Ch. 13,14,15)

Table 5 - Comparison of Three Experiencing Scales

The Experiencing Scale	Modes of Encounter	מהלך ההתודעות
איכות חווית העצמי בביטוייה המילולי (Klein, Mathieu, Gendlin, & Kiesler 1969) בפסיכותראפיה -	דרגות התודעה במפגש עם עולם - החיים - The Lifeworld (Seamon 1979)	תנועת תשומת הלב בהתמקדות בחווית הטוב בטבע (איזנברג 2016)
<b>0.</b> <sup>(1)</sup> External events; <b>Refusal to Participate</b> / Impersonal, Detached	<b>0. Basic contact</b> (מגע הגוף עם העולם, ללא מודעות) A preconscious attention, (like movement) arising from the body.	0
<b>1.</b> <sup>(2)</sup> External events; <b>Behavioral or Intellectual Self-Description</b> / Interested, personal, self-participation.	<b>1. Obliviousness :</b> (תשומת הלב שקועה בעולם הפנימי) Conscious attention is not in touch with the world outside	<b>1. ידיעה : אודות 1</b> הסבר באמצעות ידע פרטי ישן, שימוש במושגים ציבוריים.
<b>2.</b> <sup>(3)</sup> Personal reactions to external events; <b>Limited Self-Descriptions; Behavioral Descriptions of Feelings.</b> / Reactive, emotionally involved.	<b>2. Watching</b> (תשומת הלב מופנית כלפי חוץ) An extended span of attention between person and place, as the world attracts and holds the watcher's interest in some way.	<b>2. בתוכי : טעימה זה בתוכי</b> נגיעות גישוש זהירות ב"זה" שבחוץ ע"י הכנסתו אל תוכי
<b>3.</b> <sup>(-)</sup> <b>4.</b> <sup>(4)</sup> <b>Descriptions</b> of Feelings and Personal Experiences. / Self-descriptive; associative.	<b>3. Noticing</b> (משהו שעד כה לא היה מובחן, מופיע בתודעה) A sudden, direct, attentive meeting between person and world.	<b>3. ההופיע</b> משהו מופיע, (מהסביבה החיצונית או הפנימית), חוצה את סף התודעה, ומשפיע על תנועת תשומת הלב
5.1 <sup>(5)</sup> <b>Problems</b> or <b>Propositions</b> about feelings and personal experiences. / Exploratory, elaborative, hypothetical.	A thing, either <i>self-grounded</i> or <i>world-grounded</i> , flashes to our attention.	
<b>5.2</b> <sup>(6)</sup> <b>Synthesis</b> of readily accessible feelings and experiences to resolve personally significant issues. / Feelings vividly expressed, integrative, conclusive or affirmative.	<b>4. Hightened contact</b> תודעה מוגברת לעצמי ולסביבה. A serenity of mood and vividness of presence; Hightened awareness of self and external world at once.	<b>4.1 טבילה - אני בתוך זה</b> ה"זה" ש"בחוץ" נוגע בו זמנית בכל קצות החישה <b>4.2 צלילה - אני בתוכי</b> התודעות לסביבה ש"בפנים"
<b>5.3</b> <sup>(7)</sup> <b>Full, easy presentation of experiencing;</b> all elements confidently integrated. / Expansive, illuminating, confident, buoyant.		<b>5. תובנה : אודות 2 "רענן"</b> מתובנה אישית (אודות עצמי) עד הכללה אוניברסלית

### 5.2.2.6 כיוון תנועת תשומת הלב

בשני הסולמות של סימון ג'נדלין ההתפתחות נמדדת ביחס למורכבות ועושר ביטוי החוויה, והיא מיוצגת על ציר התפתחות לינארי.

בסולם ה ExpS התנועה המתוארת היא מהחוץ פנימה. השלבים המתוארים כ"נמוכים" או כסוג של עיוורון או "אי השתתפות" הם שלבים בהם תשומת הלב עוסקת בגורמים חיצוניים (Exterieur) וככל שהמטופל מתקדם בטיפול, תשומת הלב הולכת ומעמיקה במרחב הפנימי.

בסולם ה MoE לעומת זאת, המדרג הוא מהפנים החוצה: סימון מתחיל ב"עיוורון" לסביבה, המתאר מצב בו תשומת הלב שקועה לגמרי בעולם הפנימי, ומשם היא נעה בהדרגה לקראת חווית המפגש עם החוץ, המגיעה לשיאה במגע מועצם.

בסולם מהלך ההתוודעות ההתפתחות היא גם לינארית וגם נעה על פני שדה באופן איטרטיבי הלוך ושוב בין פנים וחוצ, כאשר מה שמתפתח הוא התכלול של החוויה או הפקת המשמעות ממנה.<sup>197</sup>

### 5.2.2.7 השלבים החסרים בכל סולם

מענין לשים לב שבהשוואה ביניהם, כל סולם חסר שלב אחד ביחס לסולמות האחרים (מסומנים ברקע כהה ו X מקווקו בשדה הרלוונטי):

בסולם מהלך-ההתוודעות חסר השלב הראשון של "חוסר עניין" או "עוורון". ניתן לייחס זאת לכך שהמחקר התחיל מראש עם משתתפים בעלי יכולת ונכונות להתחבר ולבטא את החוויה, והתמקד בעיקר בתחום האמצע של ההתוודעות על סף הלא-מומשג, ופורט בהתאם את חווית ה"בתוך" למספר שלבים של טעימה (2) הופיע (3) טבילה (4.1) וצלילה (4.2).

בסולם ה ExpS, חסר שלב הביניים של ה"הופיע": הסולם הוא כלי אבחוני אמפירי לניתוח אפקטיביות טיפולית, ולכן מתייחס למדרג של צורות ביטוי מילוליות המתארות את היחס לחוויה הפנימית. הדגש בו הוא על ההתפתחות בביטוי המבטא אינטגרציה של האישיות, ולא על תכנים או אירועים ספציפיים במהלך הפסיכותראפיה.<sup>198</sup> לפיכך שלב תכלול המשמעות זוכה בו לפירוט רב (שלושה תת שלבים שהם שלבים 5-7 במקור), ואילו ארוע התוודעות ספציפי כגון "הופיע" אינו נזכר כלל. בשנים מאוחרות יותר, עם התפתחות הפילוסופיה של ג'נדלין, הספציפי הפך לחשוב ביותר וקיבל את השם Instance בפילוסופיה ובפרקטיקה של ההתמקדות, אלא שאז ג'נדלין כבר חדל לעסוק בExpS, ולא עידכן אותו.

סולם דרגות המפגש MoE לעומתו, חסר דווקא את שלב תכלול המשמעות החדשה. סימון התעניין באופני החוויה של המפגש עם העולם בחיי היום יום, והעמיק מאוד את הבנתנו לגבי תופעות אלה. אך בשל הנחת היסוד בדבר ממשותו הנפרדת של העולם החיצוני מהפנימי, הוא לא ייחס חשיבות רבה לשלב ההטמעה ו מתן המשמעות לחוויה, ואינו מתייחס אליה כלל בסולם. גם מההתעלמות של סימון משלב התכלול ומתן המשמעות לתופעה ניתן ללמוד הרבה. בעת שכתב את הספר A Geography Of The Lifeworld, עשה סימון פנומנולוגיה "קלאסית" במסגרת המסורת התיאורטית של הוסרל. מסורת זו שינתה את הדרך בה אנו מבינים את ההבנה עצמה, אך נמנעה מלערער באותה עת

<sup>197</sup> ראו איור 8 בחלק 4.3.6.5

<sup>198</sup> הבחירה של ג'נדלין וחובריו לא לעסוק בתכנים או אירועים בתהליך הפסיכותראפויטי מעידה בעיני על מעין "תגובת נגד" לתיאוריות האופנתיות בפסיכולוגיה דאז, כגון פסיכואנליזה מחד וביהייביריזם מהצד השני, שייחסו משקל רב לתכנים.

(למעט הוגים בודדים כמרלו-פונטי וג'נדלין), על האקסיומות הדואליסטיות של הפרדיגמה המטריאליסטית, ובה ההפרדה המלאכותית בין חוץ ופנים, חומר ורוח, וכו'.<sup>199</sup>

המחקר של ג'נדלין בחן את התופעה של חווית הטוב בקונטקסט של סביבה טיפולית בין אישית, וכתוצאה מכך הסביר אותה בעיקר כתהליך פנימי וסובייקטיבי. המחקר הגיאוגרפי ומחקרי העדפות הנוף, בחנו את התופעה בקונטקסט של סביבות חוץ (בין אם פיזיות ובין אם בייצוגים שונים כתמונות או טקסט) והגיעו למסקנה המובלעת במושגי היסוד שלהם, שהתהליך מגיב למציאות חיצונית "אובייקטיבית". שתי הגישות התעלמו, ככל הידוע לי, מתהליך צריפת המשמעות הכרוך בהתוודעות.

#### 5.2.2.8 צריפת משמעות וחווית הטוב

בסולם מהלך ההתוודעות במסגרת ההתמקדות על תחושת הטוב בטבע, בכל המקרים ההתמקדות הסתכמה ב"אודות" חדש ובו תובנה מכלילה שהתהוותה כתוצאה מה"בתוך" ובזיקה ישירה אליה. ההשוואה בין המשגותיהם המוקדמות של ג'נדלין וסימון, וההמשגה העולה ממחקר זה, מעלה את האפשרות כי תהליך ההתוודעות הוא תהליך איטרטיבי חוצה סיפים, הנע באופן מצטבר כלפי המשגה והכללה.

האודות II הוא המשגה של איזו "התארגנות מחדש" שקורית בשהות בטבע, בה נצרפת משמעות חדשה:

משהו בנו מזהה משהו חדש (מופיע), מגיב אליו, משייך אותו (יוצר קונטקסט), ומוצא את מקומו בעולם, שמסתדר ומתארגן מחדש בהתאם (תובנה מכלילה). אחד הסימנים של ההתארגנות מחדש הזאת, הוא שלקראתו הדיבור עובר ל"שפת הליד": התבטאות בשפה מטאפורית או שימוש במושגים עמומים כגון "כמו", "כאלו", "לא כמו", וכו'. אני רואה בכך ביטוי להתקרבות להמשגה, בעת המעבר מה"בתוך" אל ה"אודות". ככל הנראה מהלך זה נלווה לכל תהליך של יצירת משמעות, אלא שאני משער שבדרך כלל הוא נשאר כתחושות לא מומשגות, מתחת לסף התודעה. אך כאשר מקצים לדבר זמן ותשומת לב, כפי שנעשה בהתמקדויות, המהלך נחשף, מגיח אל המימד המומשג, ומניע התפתחות של משמעות חדשה.

התובנה המרכזית העולה ממחקר זה, היא כי עצם ההתוודעות, דהיינו יצירת הקונטקסט והרחבתו להכללה, חופפת ואולי זהה לתחושה המיטיבה בה אנו "מתארגנים מחדש בעולמנו". אחד הדברים המרתקים שעלו במחקר, היה שגם שלושת המתמקדות שדיווחו על חווית פחד (נ', ע', פ'), לאחר ששהו עימה והתגברו עליה, תיארו חווית טוב ועברו שלבי התוודעות מאוד דומים לאלו שתוארו ע"י אחרים שלא חוו פחד. תחושת הטוב המתוארת לאחר השחרור מהפחד אינה תחושת הקלה, אלא אותה התהוות של משמעות חדשה שאפיינה את המפגש עם הטבע אצל האחרים.

ואם נחזור רגע לרצינות של מחקר זה: אם ההפרדה בין אורגניזם וסביבה אינה כה מוחלטת כפי שהיינו רגילים לחשוב, מה בעצם אנו חוקרים? האם ניתן בכלל לחקור סביבות חיצוניות כמנותקות מהחוויה הפנימית? או שיש מקום לחקור את הסביבה החיצונית גם דרך הפנימיות? לפי הפשט של ההבנה הפנומנולוגית, הכניסה פנימה היא חיונית, כי ה"אני" אינו נפרד מהחוץ.

---

<sup>199</sup> בשנים מאוחרות יותר גיבש סימון עמדה יותר א-דואליסטית, למשל במאמר שהוא עומד לפרסם בקרוב: "From a phenomenological perspective, there is no dualistic relationship between person and world or people and their environment.... Rather, there is only a people-world entwining and commingling whereby what is conventionally understood as two: person/world, people/environment, subject/object - is (Seamon 2015 p.2) "...existentially realized as one: people-immersed-in-world



ולאחר פירוק אפילו גרעין העצמי, וזיהוי כאינטראקציה, עושה ג'נדלין את הצעד הנוסף המתבקש וטוען: האינטראקציה קודמת לכל "Interaction First": ראשית כל יש אינטראקציה, ומתוכה מתהווים הסובייקטים. מנסיוני, צעד לוגי זה קשה ביותר לתפישה, כל עוד אנו חושבים בתוך הפרדיגמה החומרית של מודל היחידות. הרי איך ייתכן שאינטראקציה יכולה להתקיים ללא שיש צדדים השותפים לה? מה משמעות האמירה? כדי להבין זאת קל יותר לחשוב על ה"זה" של המציאות כמעין תווך סמיך ורציף של אינטראקציות המשפיעות ומושפעות מכל האחרות. אין זה אומר שאין חומר, או אנרגיה, או חיים, אלא שהפרדות מושגיות אלה באות מאוחר יותר והן סוג של "עדשה", או מודל לתיאור המציאות.<sup>200</sup> בפועל, כל שנוכל לדעת על המציאות היא רק שבעת ההתוודעות אליו ה"זה" האונטולוגי מקבל צורות שונות, בהתאם לרלוונטיות שלהן ליצור המתוודע.

### 5.2.3 סביבה ומשמעות

#### 5.2.3.1 ארבעה סוגי סביבה ב PM

ראינו כבר כי במודל התהליך, ג'נדלין מבדיל ארבעה "סוגי" סביבה בסיסיים המשמשים לתיאור והפקת משמעויות שונות מאותה סיטואציה.<sup>201</sup> כעת, מן הראוי לחזור לסוגי סביבות אלה בקונטקסט של תוצאות המחקר:

##### א. EN1

זוהי הסביבה המומשגת, הרגילה, סביבת המדע ה"אובייקטיבי" הנצפית כאילו היא חיצונית לצופה, ואין לו חלק בה. ככל הידוע לנו, סביבה זו קיימת רק עבור בני אדם, והיא מתקיימת בעולם המושגי בלבד. סביבה זו מופיעה בדיבור ה"אודות I" האופייני לשלב של טרום-החוויה. גישה אל העולם מתוך מושגים קודמים אודותיו ותפישתו כחיצוני ונפרד. ראינו גם שבמצב זה לא מתהווה חווית הטוב שמגיעה בהמשך.<sup>202</sup>

##### ב. EN2

זוהי הסביבה בה מתקיים תהליך החיים עצמו. סביבת הגוף החי. סביבה זו היא רצף של ארועים בהם גוף וסביבה הם אחד, והיא הבסיס לתיאור החיים כתהליך השתתפותי. לשם דוגמא, הליכה היא תהליך בו תנועת הרגל מפעילה לחץ זהה ללחץ הנגדי שמפעילה עליה הקרקע. ניתן להפריד את הרגל מהקרקע, אך לא ניתן להפריד את הקרקע מההליכה. "אם ננסה לדמיין הליכה ללא קרקע נקבל תנועה אחרת לגמרי, כבטישה במים, או באוויר" (PM p.2 תרגום שלי) EN2 היא הסביבה שאינה ניתנת להפרדה מתהליך החיים עצמו: היא האויר שנמצא בריאות והריאות שנמצאות באויר, והיא בסיס המשמעות עבור כל יצור חי, שכן קיומה חיוני לקיומו. סביבה זו מקבילה במידה מסויימת למושג ה"בשר" של מרלו-פונטי בו הכל הוא חלק, רווי משמעות, מתהליך החיים. ההתוודעות לסביבה זו מקבילה לחווית ה"בתוך": צלילה אל תוך המימד האינטרסובייקטיבי של היות-יצור-חי-בעולם.

<sup>200</sup> מודל החומר לפי מכניקת הקוואנטים מתארו כעשוי מערבולות של "נטיות להתקיים" הנתונות באינטראקציה הדדית. אין גרעין, אין "דבר" שניתן לאחוז בו, רק נטיות להתקיים (Lipton 2005, Capra 1997, 2002). מודל זה עולה בקנה אחד עם תאור המובלע במודל התהליך.

<sup>201</sup> ראו חלק 2.3.4.4

<sup>202</sup> ראינו השתתות באודות I בעיקר בהתמקדויות שחוו פחד: של נ', ע', ופ'. חווית הטוב התחילה להתפתח בהן מרגע שעברו ל"בתוך" והגיעה לשיאה ב"אודות II"

זוהי הסביבה הנוצרת ע"י תהליך חיים המתערב בה, משנה אותה, ומתאימה לצרכיו. כל יצור חי, בעצם תהליך החיים שלו, משפיע על הסביבה ומשנה אותה. בקרב יצורים פשוטים מאוד, תהליך זה עשוי להיות תהליך מצטבר ללא זיקה ישירה לתהליכי החיים הפרטיים של היצור. למשל הרעלת החמצן של כדור הארץ ע"י האצות הכחוליות שהניעה את עידן היורון (Huron), הצטברה לאורך מיליוני שנים שכלל הידוע לנו לא השפיעה ישירות על מהלך חייהם הפרטיים של האורגניזמים עצמם.<sup>203</sup> לעומת זאת, יצורים מורכבים יותר מקננים, חופרים, סוכרים נהרות, מלקטים, צדים, יוצרים סימביוזה עם יצורים אחרים, ואף בונים בתים ומפתחים אמצעים לביטוי המשמעות של חייהם במראה גופם והתנהגותם. כל אחת מאותן מערכות יחסים היא סביבה מסוג EN3, ואת עיקר תשומת הלב מקדיש גינדלין לסביבת המשמעות המיוחדת של בני האדם: השפה.

לפי תפישה זו, משמעות היא תהליך תומך חיים. שפה אינה המקור של המשמעות, אלא אחת הצורות שבלשונו של גינדלין היא "נישאת הלאה" ("*is carried forward*"). ניתן לתאר תהליך חיים כמו וקטור המתקדם בשדה של משמעות. תהליך זה מתפתח ונישאת הלאה על פני שדה המשמעות בתנועה שלפי גינדלין "שואפת להמשיך" בכיוון שהיא נעה בו, עד שהיא נתקלת בהפרעה/העצירה (בדומה ל"הופיע" וה"מפריע" שבמחקר זה). העצירה היא המקום בו מתוך תנועה אחת מתהווה אפיק תנועה חדש והתהליך נישא הלאה. גינדלין נותן דוגמה של זבוב שנתקל בחלון (Gendlin, 1997. p.77) ומנסה שוב ושוב את אותה פעולה, ודרך ההיתקלות שוב ושוב, והחזרה האוטומטית על הפעולה, מתהווה אט אט תגובה חדשה שהיא הדרך של הזבוב לדעת את עולמו: אט אט מתהווה משמעות עבורו, שהיא היא ה"סביבה" שלו. רוב פארקר (Rob Parker) נותן דוגמה מקבילה של עיור, המקיש במקלו על המדרכה, ודרך ההקשה החוזרת, במעגל משוב מהיר, מתהווה הסביבה עבורו.<sup>204</sup> לווקטור יש כיוון ותנועה, והוא מגלם בחובו את אינסוף אפשרויות התנועה העתידיות שלו, בכל סיטואציה אפשרית עבורו.<sup>205</sup> זה הרעיון הבסיסי של מודל התהליך: אם משהו אפשרי, ז"א שהתהוותו אפשרית, והתהוות זו כבר קיימת בפוטנציה בתהליך החיים.<sup>206</sup> סביבה לפי תפישה זו, היא "התהוות בשדה המשמעות המשפיע על תנועת תהליך החיים". או במילים פשוטות יותר, "משהו בעל משמעות עבורנו" - משהו שמשפיע לנו על החיים, ולכן הוא בעל משמעות. ההתוודעות לסביבת EN3 זו מקבילה ל"אודות II" שבמחקר זה. תהליך השיום, הקישור, וההמשגה של משמעות הדברים הפרטית והכללית עבור המתמקדים (שגם הם, לפני כל הגדרה אחרת, יצורים חיים).

## EN0 .ד

זהו התחום של המציאות שנמצא כרגע "מחוץ לתהליך החיים" של היצור, ולכן חסר כל משמעות עבורו. אך מציאות זו עשויה יום אחד "לפרוץ" לתוך עולמו, ולהשפיע עליו (או אז כמובן, תהפוך ל-EN2).<sup>207</sup> לשם דוגמה, מטאור עשוי

<sup>203</sup> תאורית גאיה מעלה את השערה כי שינוי הרכב האטמוספירה ולאחר מכן ייצובה במהלך השתנות התנאים האסטרונומיים לאורך עידנים הם עדות לשיתוף פעולה של המיקרו אורגניזמים (Margulis 1998).

<sup>204</sup> מתוך שיחות בשיעורים עם רוב פארקר במהלך 2014-2015

<sup>205</sup> כל סיטואציה אפשרית עבורו כוללת רק את הסיטואציות האפשריות במסגרת תהליך החיים של היצור עצמו. סיטואציות שאינן כלולות בתהליך החיים של היצור, או אינן רלוונטיות עבורו, אינן כלולות ולכן מגוון האפשרויות הוא אמנם אינסופי, אך מוגבל.

<sup>206</sup> יש להבדיל תפישה זו מרעיונות אסנטיאליסטיים (essentialist), הרואים בכל צורה ביטוי של כלל שקדם לה. גינדלין אינו מניח חוקיות מראש, אלא מזהה את המובלע כמרחב הפוטנציאל האין סופי של התהוות הצורות.

<sup>207</sup> מבחינה תיאורטית, ניתן לצמצם את הארבע לשתיים: EN1 היא מצב פרטי, בקרב בני אדם בלבד, של EN3, ו EN0 היא מצב פוטנציאלי של EN2.

להופיע משום מקום ולהחריב את החיים על כדור הארץ, או הדוגמה שגינדלין נותן, בקני"מ קטן הרבה יותר: העץ שהבונה מכרסם כדי לבנות סכר עשוי ליפול עליו ולהורגו, למרות שבעולמו של הבונה אפשרות זו אינה קיימת.<sup>208</sup> ואפשר כמובן להביא גם דוגמה חיובית: למשל מפגש עם רעיון חדש שעד לפני שעה לא ידעתי על קיומו, אשר משנה את צורת הבנתי את העולם... העיקרון האבולוציוני של תהליך החיים הוא שככל שיהיה ערוך יותר למפגש עם EN0, כך סיכויי ההישרדות שלו יהיו גבוהים יותר. מאחר שעצם המהות של EN0 הוא אי הידיעה שלה, על תהליך החיים להיות ערוך תמיד אל מול הלא ידוע, ולפיכך עליו להיות מסוגל ליצור תגובה חדשה, לסיטואציה חדשה. היכולת להתחדש, להתארגן מחדש, ולייצר משמעות חדשה מתוך הבלתי ניתן לצפייה היא בבסיס כל תהליכי החיים ולפיכך חיונית לקיום אורגניזם בכל סדר גודל. ההתוודעות לסביבה זו מקבילה לחווית ה"הופיע" שבמחקר זה.

### 5.2.3.2 על אבולוציה וגנטיקה בסביבות החיים

ראינו אם כן שסביבה עשויה היא סביבה המיוצרת ע"י האורגניזם כדי להתאים לצרכיו (EN3). ככזו, זוהי סביבה מצומצמת יותר מסביבת-החיים (EN2) הנחוצה לתהליך החיים שלו להתקיים. האורגניזם מצמצם את התייחסותו לקונטקסט שלו, ומתאים חלקים בסביבה שלו למימד התייחסות זה. אורגניזמים מורכבים מתקיימים ומשגשגים במרחבים המוגנים והבטוחים של סביבתם המוכרת, אך לשגשוג זה יש מחיר של צמצום טווח הפעולות והתגובות האפשרי.<sup>209</sup> צמצום זה מאפשר ריכוז המאמצים ב"מה שרלוונטי", אך הוא גם נושא בחובו סכנה להתעלמות ממה שלא ידוע שהוא רלוונטי.<sup>210</sup> צמצום זה מפחית את כושר ההישרדות של צורת החיים בהיתקלה בסיטואציות זרות (EN0). התפישה האבולוציונית המקובלת היא שהאורגניזמים "עוקפים" מגבלה זו ע"י הכנסת מרכיב האקראיות בהעברת המידע הגנטי. מעקף זה הוא אכן אסטרטגיה קריטית לתהליכי החיים, אך היא איטית ביותר, ורלוונטית רק לדורות הבאים. בהתחשב בעושר הפתרונות שהחיים יודעים להמציא כמעט בכל תחום, הרי זה תמוה שהמדע המודרני מתייחס אליה כאל האסטרטגיה היחידה להתפתחות האבולוציה. מובן שאם המודל היחיד שיש לנו לחשוב אודות תהליכים הוא מודל היחידות האטומיסטי, נחפש (ונמצא) תשובות לשאלות רק תחת אורו של פנס זה. מנקודת המבט של מטריצת שדה המשמעות, סביר הרבה יותר יהיה להניח שמאחר שיש בכך יתרון הישרדותי, החיים המציאו וימציאו דרכים נוספות להגיב ולהתאים עצמם למימדים לא צפויים של סביבתם. ואכן, לפי מודל התהליך, לחיים יש דרכים שונות להבחין בתופעות רלוונטיות חדשות. אחת מהן היא ה"צליחה" אל עבר הסיטואציה שמעבר לקונטקסט המיידי (בו סביבת-החיים שלהם מתקיימת), ומתוך מפגש עם הלא מוכר, יצירת תגובה חדשה. מהלך זה דומה במידה רבה למהלך שעשו מרבית המתמקדים כפי שמתואר בעבודה זו.

<sup>208</sup> אחת ההשגות שיש לי על מודל התהליך של גינדלין, היא ההנחה שבמסגרת תהליך החיים של הייצור, אין משמעות למוות. בשיחה עמו (ספטמבר 2015) גינדלין הסכים איתי, ואמר שאמנם למוות אין משמעות ככל שהוא יכול לראות כרגע, אך אין זה אומר שאין לו משמעות בתהליך החיים. הרעיון של EN0 כ"משהו שנמצא מחוץ לתהליך החיים כרגע" הוא יותר חשוב ומהותי. הנקודה אינה אם מוות הוא מחוץ לתהליך החיים, אלא מה קורה לתהליך כאשר הוא נתקל במשהו שנמצא מחוץ לאפשרויות התגובה שלו. בדוגמה מתהליך TAE המובאת בחלק 4.4.1, דווקא למוות יש משמעות והוא נתפש כחלק מהותי של תהליך החיים.

<sup>209</sup> תגובות מורכבות ביותר לסביבה זוהו ע"י פרופ' אשל בן יעקב מאוניברסיטת תל אביב גם בקרב אורגניזמים פשוטים כגון ארכאות ובקטריות. אך ייתכן שבקרב יצורים אלה ההעדפה לסביבות EN3 אינה כה נחרצת, מאחר שיש להם מגנוני רבייה והתאמה ע"י החלפת גנים בין מינים (Buhner 2014).

<sup>210</sup> בדומה לכך, התעלמות התרבות האנתרופוצנטרית מתהליכים אקולוגיים מורכבים, מתוך חוסר ראייה והבנה של הרלוונטיות שלהם עבורנו, מובילה לשואה אקולוגית שמן הסתם נצטרך "לשלם את החשבון" עליה באיזה שהוא שלב. אבל בינתיים, כל עוד איננו רואים את הרלוונטיות לחיינו, אנו ממשיכים בהתנהלות ההרסנית שלנו כאילו אין לה משמעות.

בדיון זה אני מבקש להציע שתחושת הטוב היא ההתארגנות מחדש הזו. במגע עם משהו המגיע מחוץ לאני המומשג הרגיל מתהווה תובנה מכלילה חדשה, ועצם ההתארגנות מחדש הזו היא התנועה המיטיבה. הצריפה של משמעות חדשה, היא התחדשות, Re-Creation. תהליך החיים במיטבן.<sup>211</sup>

### 5.2.3.3 האם ייתכן שמהו ישפיע על תהליך החיים מבלי שתהליך החיים יבחין בו?

כאן מתבקשת השאלה האם ייתכן שמהו ישפיע על תהליך החיים מבלי שתהליך החיים יבחין בו? תשובתו של ג'נדלין היא לא. תהליך החיים מבחין בהכל, ומגיב להכל (או במילים אחרות, כל דבר שיוצר תגובה קורה בתוך התהליך ולכן אין הבדל בין תגובה והבחנה). אלא שהתהליך "מקצר דרכים" ולא מתרגם כל הבחנה לתגובה מנטלית. אנו יודעים שבעולם החי יש קיצורי דרך רבים: מתגובות פיזיות מקומיות, תגובות רפלקסיביות, מעגלי תגובה נוירולוגיים נפרדים, וכו'. היכולת להמשיג את המשמעות במלים ושפה היא היוצא מן הכלל, ולא הכלל. בעולם המושגים המטריאליסטי הנוכחי, מקובל להחיל על החיים תפישה מכאנומורפית:<sup>212</sup> להניח שכל מה שאינו מומשג הוא "נטול משמעות" ולפיכך הוא "רק" תהליך ביוכימי מכני. הקיצוניים שבמטריאליסטים מרחיקים לכת, ומשליכים תפישה מכאנומורפית זו על הכל, לרבות בני האדם, ולפיכך שוללים כל קיום של משמעות.

"...את הפתרון לבעיית חוסר המשמעות נתן ההומניזם. ההומניזם הינו דת מהפכנית חדשה, אשר השתלטה על העולם במאות השנים האחרונות. ההומניזם הינו דת המאמינה באדם וסוגדת לאדם... זוהי המשימה שהציבה הדת ההומניסטית לאנושות: לייצר משמעות למען עולם חסר משמעות."  
(הררי 2015 עמ' 245)

בהניחו שסביבה היא האינטראקציה, הופך ג'נדלין את היוצרות ומראה שמשמעות נוכחת בכל מקום שיש בו חיים, ושהשפה עצמה היא חלק מאותו תהליך חיים. ג'נדלין מסכים עם המטריאליסטים שהגוף הפיזי מכיל הכל, ואין לו משמעות נפרדת; אך בל נטעה לחשוב שזו "אותה גברת בשינוי אדרת": המשמעות היא ההבדל הדרמטי כאן. אצל ג'נדלין אי נפרדות זה אינו מחייב ביטול אחד מהצדדים, הגוף או המשמעות. הגוף הוא ביטוי של משמעות באותה מידה שמשמעות היא ביטוי של הגוף. ראייה זו היא גם מה שהופכת את תורתו לפוסט-הומניסטית. כמי שרואה במשמעות תהליך כללי של תופעת החיים, שומה עליו להתנער מהאמונה הבלתי מבוססת בייחודו של האדם. השכלתו כפילוסוף מאפשרת לו לראות שכל תיאור של המציאות, הוא רק "עוד תיאור", עוד מודל, עוד המשגה של "זה" האונטולוגי, שהוא תמיד יותר מכל אפשרות של דיבור אודותיו.

### 5.2.3.4 סיטואציה

מנקודת המבט של יצור חי, סיטואציה היא רגע רלוונטי בתוך המכלול האונטולוגי של "כל מה שיש". אך כל-מה-שיש-זה, מעצם מהותו, אינו ניתן לידיעה מלאה. אם ה"זה" האונטולוגי הוא תמיד יותר מכל דבר למעט עצמו, הרי שסיטואציה היא "חתיכת זה", המתקיימת בתוך מסוים (או בסביבה מסוימת). גם כאן חלות אותן מגבלות.

<sup>211</sup> ומנקודת ראות חומרנית \ ניאו-דרויניסטית \ בהייביריסטית: אם "התארגנות מחדש הזו" יש יתרון השרדתי, הרי שניתן לשער שהיא תתלווה באיזה שהוא "פרס" כגון הרגשה טובה.

<sup>212</sup> התפישה המטריאליסטית כינתה בשם אנתרופומורפיזם הסברים המייחסים ליצורים אחרים תכונות אנושיות כרגש, כוונה, ורצון. בוגר משתמש במכאנומורפיזם כהיפוך הסימטרי לאנתרופומורפיזם: הייחוס של תכונות של מכוונה לכל היצורים החיים מלבד האדם, כאילו הם מכוונות קטנות הפועלות מכח האינרציה, ללא כוונה, רגש, ורצון. (Buhner 2014 p.150)

הסיטואציה, למרות היותה דבר מצומצם בהרבה מכל ה"זה" הענק של כלל המציאות האונטולוגית, היא עדיין, בדומה להולוגרמה<sup>213</sup>, חתיכת אינסוף המחוברת להכל, שתהליך החיים נזקק לצמצמו כדי להתמודד עימו.

כל נסיון לתאר את היש מסתכם בצמצומו למשמעויות הרלוונטיות ליצור החי. למשל, לסיטואציה בה חתולתי משחזה את ציפורניה על הספה, יש משמעות שונה לגמרי עבורה ועבורי. קשה לי לדמיין איך בדיוק זה מרגיש עבורה, אבל נדמה לי שהיא נהנית, בעת שאני לא נהנה מכך כלל. מבחינה אונטולוגית, זוהי סיטואציה אחת, אך היא בעלת משמעויות שונות מאוד עבור שנינו.

דבר זה נכון גם לגבי כל סיטואציה אפשרית בין בני אדם. המשמעות של ארוע מסוים תהיה בהכרח שונה על פי מי שחווה אותו. ה"מישהו" החווה אינו נפרד מהסיטואציה, אלא הוא סביבת המשמעות שלה.<sup>214</sup>

### 5.2.3.5 איך זה להיות אדם? <sup>215</sup>

במאמרו המפורסם (Nagel 1974) What Is It Like To Be A Bat?, מדגים הפילוסוף תומס נייגיל כיצד שאלה מצחיקה זו יורדת לשורשי הבעיות של הפילוסופיה של התודעה. הרי אין לנו כל דרך לדמיין אפילו איך נתפשת המציאות ע"י יצור המנווט בהידהוד. אך לפי הגדרותיו של ג'נדלין, הן השפה האנושית והן סביבת ההד של העטלף הן סביבות המיוצרות ע"י תהליך החיים של המין, ולפיכך שתיהן EN3: ייצוגים של המציאות שהיצור חי בהם, וכל עולמו עשוי מהם.

ניתן לדמיין גם את השפה האנושית כסוג של הדהוד בו תמונת עולמנו עשויה סמלים, מילים ומושגים. כפי שהעטלף שולח צלילים אל העולם ומפרש את ההד החוזר אליו, אנו מפיקים סמלים ומושגים, משליכים אותם על העולם, ומפרשים את העולם על פי מידת התאמתו להם. המציאות האונטולוגית שהעטלף והאדם חווים במערה היא ככל הנראה אותה מציאות, אך משמעויותיה שונות לגמרי בהתאם למידת הרלוונטיות שלהם לסובייקט החווה, ולפיכך "תמונת המציאות" הנצרכת תהיה שונה מאוד.<sup>216</sup>

הערך הרלוונטי בשאלתו של נייגיל אם כן, אינו רק חוסר היכולת שלנו לשער בנפשנו את תמונת עולמו של העטלף, אלא השלכת השאלה בחזרה על עולמנו אנו: "איך זה להיות אדם?", או "מה המשמעות של חיים הנתונים בתוך הסביבה

<sup>213</sup> הולוגרמה היא תמונה תלת מימדית המיוצרת ע"י צריבה בלייזר הן של עוצמת האור והן של תבנית ההתאבכות שלו. בתמונות הולוגרפיות, אם חותכים חלק מהתמונה, היא עדיין נשארת שלמה. אלגוריית ההולוגרמה משמשת את וילבר ואת קאפרה לתיאור המציאות כדבר שכל חלק בו מכיל את כל החלקים האחרים (Wilber 1982, Capra 2002).

<sup>214</sup> אם קודם טענו שסביבה ומשמעות חד הן, הרי שאם לסיטואציה יש ריבוי משמעויות, יהיה זה כמו לומר שלכל סיטואציה יש ריבוי סביבות, בהתאם לכמות ה"מישהם" שהיא נוגעת להם.

<sup>215</sup> פנומנולוגים אחרים הבחינו כבר בעובדה ש"להיות אדם פירושו להיות במקום כלשהו": "For research on well-being, the most important aspect of place phenomenologically is the recognition that human being is always human-being-in-place... 'To be', wrote phenomenologist Edward Casey, 'is to be in place. There is no being without place'. To exist humanly, in other words, is always already to exist somewhere, spatially, environmentally, and temporally: ... In this sense, being-in-place is a fundamental ontological structure

"of being human." (Seamon 2015 p.4) "מרחב חיכוני" כלשהו המתקיים באופן גיאוגרפי וטמפורלי. התנועה האיטרטיבית שנצפתה במחקר זה בין המרחב הפנימי, החיצוני והפנימחוף, מעלה את האפשרות שהסביבה אינה קיימת בחוץ או בפנים, אלא באופן בו אנו ממשיגים לעצמנו אותה, והמשגה זו, במקרה של בני אדם, מסתמכת מאוד על השפה.

<sup>216</sup> ג'נדלין מכנה תופעה זו בשם (PM p.113) relevanting

המומשגת של השפה". מעטים האנשים בימינו שיודעים לחוות את העולם גם ללא מילים.<sup>217</sup> אנו "טבולים" בתוך השפה, כפי שהעטלף "טבול" בסביבת ההד, או הדג במים. השפה כה הכרחית לקיומנו, שהיא הופכת שקופה עבורנו. הייצוג המומשג של המציאות כה חזק ומשמעותי עבורנו, שאנו מייחסים למושגים עצמם קיום אונטולוגי, והוא שעומד בבסיס הדואליזם ו"הבעיה הפסיכו-פיזית".<sup>218</sup>

מכאן ניתן לראות את הרלוונטיות של המחקר הנוכחי: במיפוי תנועת תשומת הלב ניסיתי לענות ולו במעט על השאלה הנייגילינית: "איך זה להיות אדם?". התשובה מפתיעה בכמה שאינה מפתיעה: להיות אדם זה להמשיג. ההמשגה היא חלק מהותי והכרחי של קיומנו. אנו נתונים בתוך אינטראקציה עמוקה עם הסביבה, כל הזמן, ואינטראקציה זו שלובה באופן עמוק עם עולם המשמעות והמושגים שלנו, שהוא עצמו סוג של סביבה. אפשר אולי להוציא את הסביבה המומשגת (שפה) מסביבות אחרות, אבל אי אפשר להוציא את הסביבה הלא מומשגת (the lifeworld) מהשפה. לכן ההמשגה אינה מתרחשת בחלל הריק בינה לבין עצמה ע"י החלפת מושגים במושגים אחרים, אלא היא חלק של תהליך מורכב בהרבה הכולל חצייה איטרטיבית של סיפי חוויה שונים.<sup>219</sup> תהליך זה הוא ה"להיות אדם": האופן המיוחד שבה תשומת הלב שלנו יוצרת קונטקסט בעל משמעות מתוך הסיטואציה.

---

<sup>217</sup> בספרה A man without words, מתארת סוזן שאלר את נסיונה ללמד שפת סימנים את אילדפונסו, בוגר חרש-אילם, שמעולם לא רכש שפה. לאיש זה היה עולם מלא משמעות, שהשפה לא היתה חלק בו. בקטע מרגש במיוחד מתארת שאלר את תגובתו הנדהמת והעזה ברגע בו הבין לראשונה מה זה שם (Name). סיפורה מדגים כי ייתכנו חיים אנושיים שיש בהם משמעות גם ללא שפה. (Schaller 1991)

<sup>218</sup> הוגים רבים, ביניהם אברם (Abram 1996) ופירסיג (Pirsig 1974, 1991) מייחסים שגיאה מטאפיזית זו למושג האידיאה של אפלטון (Plato), המקנה למושגים קיום "מחוץ לעולם" היוצר את העולם.

<sup>219</sup> ראוי להזכיר כאן כי לעומת הפרשנות הפוסט סטרוקטורליסטית של דרידה (אותה גינדלין מכנה "טראגית"), המפרקת כל ביטוי בשפה למשמעויות הקודמות לו ללא סוף, החידוש הגדול של גינדלין הוא ההבנה שמשמעות חדשה נוצרת כל הזמן, גם בשפה:

The current view is that fresh saying and thinking are impossible. Language use is wrongly thought to be governed by conceptual distinctions. Of current authors, Derrida, who best shows the failure of conceptual distinctions, nevertheless sees nothing else operating. So he says that conceptual distinctions do and do not govern the use of words. But "do-and-do-not" is a very poor stand-in for what does happen. Current authors still follow an ancient tradition. Since the mystical experience is not of usual things, it was often called "nothing," "no thing...".

...Derrida says that every word brings old distinctions which must be denied and also affirmed. Denied, because (as I agree) the words do not obey distinctions. Also affirmed, because for Derrida a word can only mean distinctions. Since anything is thus denied-and-affirmed, Derrida ends in "undecidability," limbo. (Gendlin 1985 p. 386)

לפי גינדלין, סביבה נוצרת עם האינטראקציה של האורגניזם בתוך הסיטואציה (זהו הביטוי של עיקרון ה Interaction First של מודל התהליך). הקונטקסט היא המשמעות הייחודית של הסיטואציה כפי שהיא נחוות ע"י "מישהו" (אותו האורגניזם). אך אותה סיטואציה תהיה בהכרח קונטקסט אחר עבור מישהו אחר. לפיכך השימוש בביטוי יצירת קונטקסט, שכן היצור החי יוצר קונטקסט בעל משמעות עבורו מתוך הסיטואציה שהוא נתון בה, וקונטקסט זה הוא סביבת-החיים שלו. תשומת הלב<sup>221</sup> יוצרת את הקונטקסט הרלוונטי לחוויה מתוך אינטראקציה עם מכלול החוויות המוכרות לה, בין אם אלה זיהוי של מקום "חיצוני" או "פנימי" (בדוגמאות לעיל, אנו רואים את שניהם). הקונטקסט הוא ספציפי וחד פעמי לסיטואציה, "An instance of itself". ההכללה היא צורך קיומי של האורגניזם, של תהליך החיים, לזהות עקרונות בסיטואציה הספציפית שניתן להכלילן על סיטואציות דומות. תהליך זה מייצר הפשטה של מימדי משמעות רבים המאפיינים את הסיטואציה הספציפית, ומצמצם לאופני ייצוג דחוסים כגון מבנים ביוכימיים (כגון DNA), זיכרון בגוף, ושפה.

בדוגמאות שראינו במחקר זה, מה שמאפיין את הקונטקסט זה שהוא ספציפי, מקומי, נוכח, וכולל את "עצמי" בתוך הסיטואציה. ואילו ההכללה היא המשגה המוחלת על סוגי סיטואציות דומות. ראינו גם שכלל שמעגל ההתייחסות מורחב לסיטואציות רבות יותר, היחס ל"עצמי" פוחת, עד שלבסוף מתקבלות הכללות אוניברסליות שמה שמאפיין אותן הוא היעדרות התייחסות ל"עצמי" מהן.

### 5.2.3.7 צריפת "הנשאר"

### 5.2.3.8 אובייקט

לפי הפרדיגמה המקובלת של מודל היחידות, אובייקט הוא משהו בעל קיום עצמאי, חיצוני ואובייקטיבי. לפי תפישה זו, ככל שהחושים והאינטליגנציה מתפתחים נעשה פוקוס בתודעה, והיא מבחינה יותר אובייקטים מתוך ה"בליל" לכאורה של הכלל ויוצרת קונטקסט מורכב יותר.<sup>222</sup> הבנת הקונטקסט נתפשת כעליית מדרגה ממצב מטושטש למצב של חדות.<sup>223</sup>

לפי מודל התהליך הבליל האונטולוגי אינו לכאורה, אלא הכל נמצא במובלע, רווי פוטנציאל.<sup>224</sup> התודעה מצמצמת את המובלע ממצב של אינסוף למצב של סוג-של-סופיות.<sup>225</sup> זוהי מעין ירידת מדרגה, ממצב של פוטנציאל אינסופי למצב של פוטנציאל מובחן.

תהליך התודעות זה תואר במחקר זה כחציית סיפים איטרטיבית של תשומת הלב בין פניסוחן ומומשגל-מומשג. תהליך זה מזכיר את התהליכים הדינמיים של חציית סף הממברנה בתא החי, הכולל תהליכים של קיבוע (או "יצירת זיכרון") ביוכימי. כך בתודעה: חציית הסיפים מניעה את תהליך החיים, וההמשגה המילולית היא שיאו של תהליך

<sup>220</sup> תהליך צריפת המשמעות מכונה בלשונו של גינדלין (Gendlin 1997 p.113) relevanting, אך אני מעדיף להשתמש בביטוי Conextualizing, או בתרגום לעברית מישמוע.

<sup>221</sup> הכוונה בביטוי תשומת הלב כאן הוא: הבחנתגובההתייחסות, והוא חל על כל יצור חי, בין אם יש לו לב או לא.

<sup>222</sup> זהו הצידוק האנתרופוצנטרי ל"מותר האדם" הרואה בתודעתנו על יכולת ההמשגה המפותחת שלה יתרון על פני כל היצורים האחרים (הררי 2015).

<sup>223</sup> על פי מודל היחידות "מטושטש" מתאר את תפישתנו בלבד של אובייקט שבמהותו הוא חד.

<sup>224</sup> על פי מודל התהליך, "מובלע" (Implicit) הוא משהו שטרם התחדד לכדי מובחנות.

<sup>225</sup> המשגת המובלע היא מעין צמצום, כאילו אנחנו מדמיינים מספר אי רציונלי כמספר רציונלי.

הקיבוע, של יצירת "הנשאר". צורה זו בלטה במחקר כפעולת ההמשגה (או קונטקסטואליזציה), בה נוצר הקישור בין משמעות הסיטואציה הנוכחית לסיטואציות רלוונטיות אחרות עבור המתמקדים.

ההמשגה מצמצמת תופעות מורכבות להכללות פשוטות. השפה מייצגת הפשוטות של דברים, ולאחר שאנו מתרגלים להשתמש בהמשגות ביחס לדברים, אנו מתרגלים לזהות את ההמשגה עם הדבר עצמו. אך "הדבר עצמו", ה"זה" האונטולוגי הזה, יהיה תמיד מורכב ומעודן (intricate) לאין ערוך מיכולתנו להמשיגו.

## 5.2.4 משמעות - סיכום ביניים

מתוך כל האמור לעיל, ניתן לצמצם את העקרונות הבאים:

### 5.2.4.1 התפישה כהשתתפות

תפישת הסביבה אם כן אינה ענין פשוט של קליטת גירויים מה"חוץ", ותרגומם לסמלים "בפנים". ללא תלות במטען הגנטי של האורגניזם, עליו "לרקום" ללא הרף את תגובותיו אל תוך העולם המתגלה לו. פעולה זו מחייבת הן פתיחות ויכולת התאמה, והן יצירתיות בתגובה. לפי מרלו-פונטי, פעילות דינמית זו היא היא פעולת התפישה, והיא הכרחית לקיומו של כל אורגניזם, בכל סדר של מורכבות. מרלו-פונטי מתאר את התפישה כתהליך של הדדיות הזהה ל"עולם הזיקה" של לסרי (לסרי 2008): זרימת השינוי בין הגוף והישויות הסובבות אותו, מעין שיח אילם המתחולל כל העת עמוק מתחת לשפה, לסמלים ולמושגים. העולם "פולש לגוף", "קורא" לתשומת הלב שלנו, ובכך נוצרת שיחה.<sup>226</sup> האור קורא לעין הרואה, היד המלטפת פוגשת את העולם שבה בעת פוגש אותה. "לעולם יש דרכים לחדור אלינו, ולנו יש דרכים לפגוש את החדירה הזו" (מרלו-פונטי, "phenomenology of Perception". מובא ב Abram 1996). הגוף החי "טועם" את העולם, והעולם החי "טועם" את הגוף, והם מגיבים ההדדית באופן הדומה לשיחה.<sup>227</sup>

### 5.2.4.2 טעימת החולף-ונשאר

טעימה, כפי שאופיינה במחקר, כוללת את שני מימדי הזמן של החוויה: יש בה גם משהו דינמי וחולף שכן תוך כדי טעימה הטעם כל הזמן משתנה, וגם משהו הנשאר בנו באופנים שונים ולטווחי זמן שונים: שינוי בגוף, embodiment, דפוס התנהגות, למידה, זיכרון, והמשגה. אבל בכל פעם שאנו באמת טועמים משהו (ז"א תשומת הלב שלנו באמת עוסקת באופן ממוקד בחוויה החושית) נוצר בנו איזה שינוי, משהו חולף ומשהו נשאר. וכמובן שטעימה כאן אינה מתייחסת רק למזון, אלא לכל פעולה של חישה זהירה, ממוקדת, עם מלוא תשומת הלב. אפשר לטעום כל דבר עם כל חוש. אפשר לטעום מראות, וצלילים וריחות, ותחושות עמומות שלא ניתן לתת להן שמות. (זוהי בעצם דרך אחרת לתאר את טכניקת ההתמקדות, ולכן היא כה אפקטיבית ביצירת שינוי). ואם בטעימה משהו נשאר, על אחת כמה וכמה בטבילה ובצלילה. משהו מגיב, משהו משתנה ומשהו נשאר. בדוגמאות מההתמקדות על תחושת הטוב בטבע ראינו שהמשהו המשתנה הזה לווה בהמשגה, שהיא צורה מורכבת במיוחד של "נשאר" שאופיינית לבני אדם.

<sup>226</sup> מרלו-פונטי מתאר כתם של אור על הקיר כמשהו הנמצא בשיחה עם חוש הראיה שלו, כישות הקוראת לתשומת ליבו, ומגיבה אליה.

<sup>227</sup> יש לציין כי ה"שיח" עם העולם, אינו מוגבל רק לשיח עם יצורים חיים, אלא, לפי מרלו-פונטי עם כל המימדים של העולם.



### 5.2.4.3 חישה ודמיון

אברם כותב: "ככל שאנו לומדים להשתיק את זרם המילים הפנימי שבראשנו, מתגלה בפנינו אותו ריקוד דואט אימפרוביזציה שבין גוף החיה שלנו והנוף הזורם, המשתנה, בו היא שוכנת... ברמה האינטימית ביותר, התפישה היא חוויה של משחק-גומלין בין הגוף התופש ומושא תפישתו" (Abram 1996 p. 53,57). דוגמה לתפישה השתתפותית כזו ניתן לראות בקרב תרבויות ילידיות רבות: האנתרופולוג לוי-ברול (Lévy-Bruhl) משתמש בביטוי Participation לאפיין את ההגיון האנימיסטי, לפיו גם אובייקטים "דוממים" כהרים ואבנים נחשבים כחיים וקשובים, וישויות ספציפיות כגון מקומות, צמחים וחיות "משתתפות" בקיומו של הפרט, משפיעות עליו ומושפעות ממנו (Lévy-Bruhl, referenced in Abram 1996 p.57). מנקודת המבט הפנומנולוגית, התופעה הנקראת "דמיון" היא תכונה ראשונית של החיים. הדמיון אינו יכולת מנטלית נפרדת (השייכת לנפש האנושית העילאית) כפי שאנו רגילים לחשוב, אלא הדרך שבה החושים "משליכים עצמם" אל מעבר למורגש המידי על מנת "לפגוש": להשלים, ליצור מגע, עם מימדיו הנסתרים של העולם. לפיכך, כל חוויה חושית כוללת יסוד דמיוני, וכל יצור חש גם מדמיון.

### 5.2.4.4 סביבה \ משמעות \ חיים

מאחר שאורגניזם מתקיים בסביבה, ולסביבה יש משמעות של המשך קיום תהליך החיים עבורו, כל דבר בסביבה הוא בעל משמעות אם הוא ניתן להבחנה (וכל עוד אין לו משמעות, הוא יהיה בלתי מובחן ע"י האורגניזם).<sup>228</sup> לפיכך מבחינת היצור החי כל סביבה היא משמעות. ומאחר שראינו כבר מקודם שלא ניתן להפריד בין חיים ומשמעות, לא ניתן גם להפריד בין חיים וסביבה. ומאחר שכל שהאורגניזם עשוי לדעת אודות הסביבה הוא משמעות עבור תהליך החיים שלו, הרי לפי הגיון זה כל דבר בעל משמעות לתהליך החיים הוא גם סוג של סביבה, לרבות מושגים, מלים ושפה.<sup>229</sup> משמעות, חיים וסביבה. לא ניתן להפריד ביניהן.

### 5.2.4.5 משמעות נוצרת מתהליכי החיים בעולם

משמעות חדשה אינה נוצרת מתוך פירוק והרכבה של מושגים קיימים, אלא מתוך ההתהוות של תהליכי החיים בעולם. לפיכך המפגש הבלתי אמצעי עם העולם בהכרח יוצר הזדמנות להתהוות חדשה של משמעות. משמעות חדשה מתהווה כל הזמן: זו מהותו של תהליך החיים ומהותה של "סביבה". כל משמעות כזו ניתנת לביטוי באינסוף דרכים פוטנציאליות. מאחר שהמשגה של משמעות בשפה היא אופן ביטוי למשמעות המתהווה, משתמע שיהיו גם אינסוף דרכים מילוליות לבטא את אותה משמעות. (Gendlin 1991, 1992, 1997a, 1997b) ראינו גם כן שהסביבה הטבעית של בני האדם היא, בין היתר, סביבת המושגים והסמלים של השפה. אך ראינו גם שסביבה זו אינה עומדת בזכות עצמה, אלא היא נשענת על רובד עמוק יותר של חוויה לא מומשגת, והצענו שעצם תהליך המשגה והתחדשותה כרוך בחווית טוב.

<sup>228</sup> הבחנה = תגובה מכל סוג שהוא. אם למשל יש בסביבה קרינה רדיואקטיבית ששום חוש מחושינו אינו יכול להבחין בה, אבל הגוף מגיב ויוצר מוטציות גנטיות, גם זו תגובה, והיא מעידה על המשמעות הקיימת של הקרינה ליצור החי.

<sup>229</sup> מתוך שתי תובנות אלה, מפתח ג'נדלין את תורת "מודל התהליך", וחוקר את האופן שבו משמעות נישאת בשפה, בדומה לאופן שבו חיים נישאים בעולם, על כל מורכבויות התנועה, ההתפתחות והעצירה האפשריות להם.

הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים.

יש משהו בחווייה של נוף: אני נזכר בילדים שחוצים את שלוש האבנים בבריכה בגן קרית ספר. אני רואה איך הם הולכים וטועמים במרחב, מתענגים על עצם הטעימה. ואני יודע שהמרחב גם נטמע בתוכם, ואז באיזה שהוא אופן הם יוכלו להמשיך לטעום אותו גם כשהוא לא שם, כשהם יהיו במקום אחר.

לנופים הפנימיים יש כל מיני רמות: יש נופים שהם לא טעונים; מה שנקלט מהם נשאר מאוד מובלע, כמעט לא מורגש. ויש נופים אחרים "נטעמו" והותירו אחריהם "שובל של משמעות", שנשאר נוכח וזמין כתחושה בגוף (felt-sense). זו החווייה של יצירת מקום. ולא רק שאתה יוצר מקום, המקום גם יוצר אותך. זו חווייה של התהוות הדדית, משהו מלא ועשיר ומתמשך. סוג החווייה של הטעימה הזו הוא אחר מסתם מקומות שהייתי בהם, וגם האופן שאני יכול לחזור אליהם והאופן שהם ממשיכים להתקיים בי הוא אחר. זה כאילו שמהו שולח זרוע לתוך משהו אחר, חודר, וממשיך להתקיים בתוכו.

TAE#3 8.10.2014

#### 5.2.5.1 התהוות הנשאר: העולם ממשש אותי מבפנים

ראינו כבר שסביבה היא סוג של משמעות, ושמשמעות נוצרת בהקשרה למשמעויות אחרות. ראינו גם איך בהתוודעות לעולם נוצר קונטקסט (משמעות פרטית) שממנו מתהווה משמעות מכלילה. הקונטקסט וההכללה הם סוג של "נשאר" המקודד בשפת ההמשגה, מעל לסף התודעה. אך הם מצביעים על תופעה עמוקה יותר של התהוות החווייה הגופנית שנמצאת שם תמיד ברקע, עם או בלי המימד המומשג. זה שנשאר בדפוסי הגוף בזיכרון החווייתי הוא הנשאר מהעולם. זהו Lifeworld, הסביבה בה אנו חיים, סביבה של נופים פנימיים:

...לכל הדברים יש ריח, הם שולחים חלקים מיקרוסקופיים מעצמם החוצה, הם פעילים, כדי שנוכל להריח אותם, לטעום אותם. פעולת הטעימה היא פעולה השתתפותית, הנטעם משתתף, הנראה משתתף. כשאני טועם, זה לא רק פעולה ש"אני עושה לעולם". זו פעולה השתתפותית, העולם שולח זרועות וממשש אותי מבפנים. הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים... לטעום זה לטעום את הטוב...

TAE#7 9.11.2014

חוויית ההרחבה חושפת מימד נוסף של הטעימה, שבה העולם הוא משתתף פעיל. העולם קורא לנו לחוש אותו. העולם שבחוץ פועל עלינו באופן פיזי לגמרי גם מבפנים. פעולת הטעימה היא הרחבה של פעולת המישוש, וההרחבה הרחבה של הטעימה, לטעום גם מרחוק, ללא מגע.<sup>230</sup>

כשהילדים הולכים על האבנים בבריכה קורים שני דברים בו זמנית: הילדים הולכים על האבנים בבריכה בעולם, והאבן (אם היתה יכולה להרגיש) "מרגישה" שהילד דורך עליה. הנוכחות שלהם בעולם פועלת, עושה משהו.<sup>231</sup> במקביל, קורית עוד פעולה בו זמנית: הם הולכים על האבן שבתוכם, בתמונת הראי של העולם שבתוכם.

<sup>230</sup> בעבודת TAE כל החושים נתפשו כמעין הרחבה של חוש המישוש: גם הראיה והשמיעה מאפשרות לנו "לגעת" בדברים הרחוקים מהגוף. הקשבה לצלילים (כגון מוזיקה) דומה הרבה יותר למישוש מאשר להקשבה למשמעות הנישאת בדיבור. גם ראייה שאינה מחפשת משמעות דומה יותר למישוש, אם כי חווייה זו נדירה יותר כי אנו כה מורגלים להבין את אשר אנו רואים, עד כדי כך שהמילה ראייה הפכה למילה נרדפת להבנה.

יש עולם שנוצר ומתהווה בטעימה שלו. זה לא אותו דבר כשלא טועמים את זה. זו לא אותה תנועה, זה אחר. אחר במובן שזה משפיע אחרת בעולם.

TAE#3 8.10.2014

אבל האם פעולת הטעימה עושה משהו אחר בעולם? מה זה משנה לאגס אם שמתי לב לטעם שלו או סתם אכלתי אותו? באיזה אופן הטעימה משפיעה על העולם? זה שהטעימה משפיעה על העולם הפנימי זה ברור (למרות שלא כל כך מובן). זה כאילו שילדים הולכים מבפנים ובחוץ בו-בזמן. כשעושים פעולה כזו היא נשאר. נחקקת. היא נשאר וממשיכה לפעול. עוד המון זמן. האם להכנסה של העולם פנימה יש גם השלכה על ה"העולם שבחוץ"? מחקר זה אינו מציע תשובות לשאלה זו, אך באינדוקציה לוגית, מאחר שהפנימיות הוא בעצם אותה סביבה, אני חושב שחייבת להיות.<sup>232</sup> נדמה שעדיין חסרים לנו המושגים כדי לדמיין זאת ולחשוב על כך.

זה הדבר שאני מנסה להמשיג: איך לעזוב משהו ולהמשיך להיות איתו כל הזמן, איך לחלוף דרך מקום ושהוא יחלוף דרכך אבל גם יישאר שם. **איך ליצור מקומות שנשארים עם האנשים שחולפים בהם, מקומות שייגעו בהם בחולף-ונשאר לעומת רק חולף או רק נשאר.**

הביטוי "חולף-ונשאר" מרגיש שלם, נכון, בעל נפח בעל עומק, כמו חלל, כמו מרחב, כמו משהו שאפשר לשהות בתוכו. זה לא משנה אותו, זה לא מקלקל אותו. חולף-ונשאר זה בדיוק זה. זה הדבר שאפשר לטעום אותו והטעימה לא מקלקלת, הוא לא מפסיק להיות הוא, חולף-ונשאר גם טועם אותו, ומשהו במצב הצבירה שלו מאפשר לי גם לאכול אותו וגם להשאיר אותו שלם. אני גם משנה אותו וגם לא משנה אותו. אני גם בתוכו וגם מחוצה לו.

הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים.

הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו.

הדיבור מפריד את הטעם מהדברים -

והדיבור הנכון מאפשר לטעם לחזור אל הדברים.

זה הדבר. לחזור אל הדברים.

יש אפשרות שהטעם יחזור.

TAE#3 8.10.2014

<sup>231</sup> מאתיים אלף ילדים ישחקו את האבן. פעולת שחיקה תהיה.

<sup>232</sup> מכאניקת הקוואנטים מראה שבאופן עמוק, המציאות מגיבה לתפישתה. בניבוי מפורסם פוטון יתנהג כגל או כחלקיק בהתאם למה שהחוקרים מצפים ממנו שינהג (Capra 2002).

## 5.3 הסביבה התראפויטית

### 5.3.1 מוטמעות - Embeddedness

המצב הבסיסי של האורגניזם בסביבתו הוא מצב של מוטמעות (Embeddedness). להיות יצור חי, זה להיות מוטמע בסביבה. הרעיון שאנו נפרדים מהסביבה הוא רעיון עוועים המוטמע כה עמוק בתפישת עולמנו (מודל היחידות), שקשה לנו לתפוש שמצב המוטמעות הוא המצב הבסיסי, בו "פנים" של תהליך החיים אינו נפרד לחלוטין מה"חוץ", אך גם אינו מתמוסס בו לחלוטין. בדומה לממברנת התא, תהליך החיים של כל אורגניזם, לרבות בני אדם, מחובר לסביבותיו באופן חדיר למחצה.

בפרק הממצאים ראינו שחווית הטוב הדומיננטית ביותר בהתמקדויות היתה של נפילת מחיצות ואחדות. חוויה זו כללה תחושת "אחדות והתמזגות", "משהו גדול", שינוי תפישת המרחב, חווית בתוך (אני בתוך זה וזה בתוכי), ועם זאת וללא כל סתירה, חווית עצמיות נבדלת. משלב חוויתי זה כרוך ככל הנראה בחציות הסף האיטרטיביות בין פנים לחוץ, ובין המושג ל"בתוך" הלא מומשג של הגוף-סביבה.

ואם מוטמעות היא המצב הבסיסי של "היות יצור חי", הרי שסביבה התומכת מוטמעות תהיה תומכת בתהליך החיים. ותמיכה בתהליך החיים היא הבסיס של משמעות מיטיבה.

אחד הדברים הבולטים בהתמקדויות היה תיאור של חווית התמזגות, שהנבדלות, העצמיות, ממשיכה להיות רציפה בה. נקודה זו היא חשובה ביותר: חווית נפילת המחיצות אינה חוויה של אבדן זהות, אלא להיפך, חוויה של עצמיות מדויקת מחד, שאינה ניצבת כמנוגדת לסביבה, אלא כחלק אינטגרלי ממנה. תחושה של רציפות ושייכות.

הפסיכולוגיה החיובית מזהה משלב תחושות שכזה כאינטגרציה בוגרת של האישיות, ורואה בה תופעה השייכת למרחב החברתי, הבין-אישי (צימרמן 2010). במושג המחקר, תחושת הטוב בטבע, נראה שחווית הנבדלות בתוך המוטמעות אינה שייכת למרחב הבין-אישי או חברתי בלבד, אלא היא תופעה רחבה יותר, של ביטוי של שייכות לעולם, או לחיים בעולם. תופעה זו עולה בקנה אחד עם האבחנות של האקופסיכולוגיה. (Hasbach 2012)

### 5.3.2 Dipping

הפילוסופיה של ג'נדלין, עוסקת בעיקר בעולם מצידו הפנימי.<sup>233</sup> במושג Dipping ג'נדלין מדבר על סוג של "צלילה פנימה" למרחב המוחש הפנימי בו מתרחשת החוויה.<sup>234</sup> פניה זו פותחה מאוד בשנים האחרונות והצטבר הרבה ידע אודותיה ואודות הדרכים לעשות אותה במסגרת ההתמקדות.

הדמיון שבין מהלך ההתמקדות בטבע למהלך ההתודעות שבחוויה הטיפולית, עשוי לרמז הן על הערך הטיפולי של ההתמקדות והן על זה של חווית הטוב בטבע. המחקר אינו מקיף דיו כדי לטעון באופן מובהק אחת מהשתיים, אך בהתבסס על ממצאיהם של חוקרים אחרים, השהות בסביבה טבעית מעוררת הן תחושות טובה הדוניות והן אאודימוניות, בדומה לחוויות המתוארת בחוויה הטיפולית. על רקע הדמיון של חווית ה"בתוך" שנצפתה במחקר dipping, נראה לי שיש מקום לבחון את המאפיינים של סביבות התומכות בתנועת הטעימה והטבילה, לאור המאפיינים של הסביבות התומכות בDipping בהתמקדות.

סביבה תומכת התמקדות מחייבת מרחב בטוח ואדם תומך. התנאים הם די פשוטים: על המקום להיות נוח ובטוח, ועל התומך לבטא הקשבה ואמפתיה מחד, ובה בעת להקפיד על אי הפרעה, אי התערבות והעדר תכלית

<sup>233</sup> דוגמה לכך ראינו בניתוח הExpS. אך גם במודל התהליך ג'נדלין בונה אונתולוגיה מצדו הפנימי של העולם, מצד החוויה.

<sup>234</sup> ראו (Gendlin 1995). Crossing and dipping

מהאינטראקציה.<sup>235</sup> זהו Disinterested Interest שהמקשיב נותן למתמקד. סביבה זו דומה לנוכחות הלא תובענית של הסביבה הטבעית, ולנוכחות המקבלת שמטפל נותן למטופל.<sup>236</sup>

### 5.3.3 אינטראקציה אמפאיתית ונוכחות נעדרת תכלית

רונית שוורץ, מטפלת המתמחה בטיפול בחולי אלצהיימר ודמנטיים בעזרת התמקדות בטבע, מתארת את הטבע כשותף "אחר נוכח שאינו אנושי". שוורץ מדווחת כי המפגש עם הטבע מעורר אצל אנשים שאין להם שפה ויכולת מושגית, אפשרות להגיע למימדים עמוקים של רגש והתפעמות שבשיטות אחרות לא ניתן כלל להגיע אליהן. שרדר (Schroeder) מתאר את חווית השהות בטבע כדומה לשהות במחיצת "אחר, נטול אגו ועצמאי, אשר בעצם נוכחותו נוסך תחושת נכונות ומאפשר את התפתחות התהליך הטבעי שלי" (Schroeder 2008 pp. 65-66). תיאור זה מזכיר במידה רבה את תפקידו של המטפל ע"פ התפישה ההומניסטית-פנומנולוגית של קארל רוג'רס (Person Centered Psychology) לפיה על המטפל לקבל את המטופל בהערכה חיובית בלתי מותנית, קבלה מלאה, ללא התערבות בקביעת הכיוון, היעד והאופן של תהליך ההתפתחות העצמי שלו.<sup>237</sup> לפי רוג'רס, עצם הנוכחות האמפאית של המטפל מאפשרת לתהליך ההתפתחות של המטופל להתהוות. (מתוך שיחה עם ד"ר רוברט לי, אוקטובר 2015). בדומה ל"הערכה החיובית הבלתי מותנית" של המטפל הרוג'ריאני, או המקשיב בהתמקדות, הסביבה הלא מומשגת היא פשוט שם, נוכחת, מקבלת, מכילה, בוגרת, עצמאית, ואינה מצפה מאיתנו לדבר.

ראינו מקודם שתודעת העצמי מתקיימת במרחב הסובייקטיבי בין פרטים הנמצאים באינטראקציה. עיקרון זה עומד בבסיס הפסיכותרפיה וההתמקדות. בפסיכותרפיה, הדבר העיקרי הוא מערכת היחסים שנקמת בין המטופל והמטפל. שיטתו הטיפולית של רוג'רס מושתתת כולה על עיקרון האמפאית. בדומה, הסיטואציה ההתמקדותית מושתתת על נוכחות של מקשיב המיומן בהקשבה "נעדרת תכלית". גם המקשיב בהתמקדות לומד כיצד לרכז את תשומת ליבו במתמקד, לא בדבריו. התוכן אינו העיקר, אלא עצם הסיטואציה של ההקשבה האמפאית.<sup>238</sup> המקשיב מכיל את המתמקד ללא כוונה להפיק מכך דבר. הכלה זו מאפשרת למתמקד למצוא בה "מקום מזמין". לדבריו של ג'נדלין: "מזלנו שכדי לעזור אחד לשני לא נדרש מאיתנו ידע רב. מספיק פשוט להיות שם כיצור חיי".<sup>239</sup> והכוונה ב"כיצור חיי" היא להיות נוכח ללא אינטרס, ללא תוכן מוקדם, עם פוטנציאל פתוח לתוכן העולה מהסיטואציה. הריס כותב בהמשך לשמיד (Schmid) "בעבודה תראפויטית עלינו להיות "מופתעים ונשאלים (astonished and questioned) ע"י האחר" [המטפל]. קריטריונים אלה עשויים לשמש לבחינת ערכה התראפויטי של השהות בטבע. האם היא מפתיעה ושואלת?" (Harris 2013 p 340).

<sup>235</sup> העדר תכלית: למקשיב אין ענין בתוכן הדברים, אלא במידה שהם תומכים בתהליך של המתמקד. הקשיבות אינה לתוכן, אלא לתהליך. זוהי הקשבה שאין בה שום יחסים פונקציונליים של "למען דבר" למעט התהליך של "הבתוך".

<sup>236</sup> disinterested interest דומה להגדרתו של קאנט את ההנאה האסתטית מאמנות. הקריטריון המרכזי לשיפוט היופי הוא זה שאינו משרת דבר, שאינו נעשה לשם שום מטרה. בתרגום לעברית: ענין נעדר ענין.

<sup>237</sup> קארל רוג'רס היה מורהו של ג'נדלין. בשיעור טלפוני עמו לא מזמן, אמר ג'נדלין שללא קארל רוג'רס הוא לא היה מה שהוא.

<sup>238</sup> עיקרון זה של הקשבה נעדרת תכלית התומכת בהמשגה פותח ע"י המחבר לשיטת הוראה התומכת בתהליך היצירה בסטודיו. Eisenberg, R. & Bach, D. (2014).

<sup>239</sup> Eugene Gendlin introduces Focusing (Pt.1 International Conference Toronto 2000) Youtube Video

ממצאי המחקר מעידים שזוהי בדיוק הנקודה. חווית הטוב בטבע התפתחה עם המפגש עם ה"הופיע", המפריע, והמפתיע. המפגש הבלתי אמצעי עם "משהו חדש", הניע מעבר ב"בתוך" הלא מומשג והטרור מילולי שעצם המעבר בו מאפשר וחיוני להתחדשות המשמעות באינטראקציה בינינו לבין העולם. הרבה לפני שהיינו בני אדם בעלי יכולת וכוח המשגה, היינו בעלי חיים בעלי יכולת אינטראקציה עם ובתוך הסביבה הטבעית, וזו טומנת בחובה רמזים ועומק התומכים בהתחברות לאותה חוויה בסיסית של היות-יצור-חי, המתקיימת כל העת מתחת לרובד המומשג.

ניתן לראות בתהליך ההתמקדות על חווית הטוב בטבע מעין מיקרו תהליך הדומה במהלכו לחוויה טיפולית שלמה: המשתתפים מצאו מקום טוב, פגשו בו משהו לא נוח, התוודעו לתחושותיהם ומתוך ההתוודעות התמירו את החוויה המפריעה לחוויה מיטיבה. ההתמרה נעשתה באמצעות קונטקסטואליזציה: קישור החוויה לשדות משמעות קיימים, והמשיכה לצריפה של משמעות אוניברסלית, מעבר ל"עצמי". תהליך זה דומה לתאור של מהלך פסיכותראפויטי שלם (שעשוי לקחת שנים רבות) במהלך עשרים דקות.<sup>240</sup>

ואם הסביבה הטבעית מקנה תחושת נוכחות כמו זו של המטפל או המקשיב בהתמקדות, מתעוררת השאלה מי דומה למי? אולי חוויית הטוב בפסיכותראפיה ובהתמקדות מדמות בעצם סיטואציה ותהליך הדומה לחוויית הטוב הנוצרת בשהות בסביבה טבעית? החפיפה הגבוהה בין סולמות החוויה התראפויטית (ExpS) וסולם החוויה של היות בעולם (MoE) עשויות לתמוך בהשערה זו.

להשלמת חלק זה אביא שוב ציטוט מההתמקדות של ג':

[בטבע יש] משהו שאומר שאתה במקום הנכון – אתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו. היכולת להיות אתה שאתה באמת הוא ההגדרה של הטוב האואדימוני, אותו אושר שאריסטו שאף אליו. אושר שהוא ביטוי של המהות העמוקה של הייחודיות של כל אחד ואחת. אותה מהות עצמאית שבאופן פרדוקסלי ניתנת לביטוי מיטבי ככל שהיא פחות נפרדת.

5ג

### 5.3.4 "והסביבות המעוררות אותה..."

בתחילת הדרך, שמו המקורי של המחקר היה: "אפיון תחושת הטוב בטבע והסביבות המעוררות אותה". עם התקדמות המחקר וההחלטה להתמקד בסביבה אחת, התבהר שלא ניתן יהיה לחקור במסגרתו גם את הסביבות המעוררות את תחושת הטוב, ולפיכך החלטתי לקצר את השם למתכונתו הנוכחית. עם זאת, בשלב זה של הדיון אני מבקש, על בסיס המושגים שפיתחתי וממצאיהם של חוקרים אחרים, להעלות מספר השערות העשויות להוות בסיס למחקרי המשך בדבר מאפייניהן של סביבות שיש בהן להיטיב עמנו באופן דומה לסביבה שנחקרה.

ראינו בראשית הדיון כיצד משמעות וסביבה הינן בעצם שני היבטים של אותו הדבר; ואיך יצירת משמעות חדשה מאפשרת לאורגניזם להתאים את עצמו לשינויים בסביבה, ולהתאים את הסביבה לעצמו. התחדשות המשמעות נצפתה כמעין התארגנות מחדש הנחוות בגוף כאשר תשומת הלב צוללת אל תוך ה"בתוך" הלא מומשג. במהלך הצלילה "חתיכות משמעות" מהסיטואציה נצרפות לקונטקסט חדש, ותשומת הלב עולה מה"בתוך" עם תובנות חדשות אודות העצמי והעולם. אם ניתן להכליל מהדוגמאות שבהתמקדות, תחושת הטוב אצל בני אדם מתוארת

<sup>240</sup> ייתכן שמאפיין זה של הסביבה הלא מומשגת של הטבע מאפשר לתהליך הטבעי הזה להתרחש - ותהליך זה מאוד דומה, כמעט חופף, לתהליך של ההתמקדות מה implicit ל explicit. לכן הקושי בהפרדה בין אפיון ההתמקדות ואפיון חווית הטוב בטבע. אבל אני מקוה שהתהליך והחלוקות שעשיתי, בהן ניתן לעקוב הן אחר החוויה של ה"בתוך" והן אחר ההמשגה שלה, וכן המיפוי של תנועת תשומת הלב וארועי ה"הופיע", יעזרו לחשוף רובד נוסף.

כנפילת מחיצות, תחושת בית, נכונות, התרחבות הנשימה, זרימה, וכו'. אני מבקש להעלות את ההשערה שתחושת טוב זו כרוכה באופן בלתי נפרד בתהליך התחדשות המשמעות, אשר נחוות כתחושת הקלה גם כשהתובנה אינה מומשגת. על בסיס ההגיון של מודל התהליך, אין מניעה להניח שזהו מצב קיומי בסיסי של מרבית היצורים, גם אלה שאינם ממשיגים את חווית קיומם.<sup>241</sup>

כעת, עם שלל המושגים החדשים שפיתחנו, אפשר לחזור ולשאול את השאלה: מה עשוי להפריע ומה עשוי לתמוך באותו תהליך טבעי של יצירת משמעות בסביבה - בסביבות טבעיות, ובסביבות מלאכותיות. מה הוא אותו "משהו" שיש בסביבות המיטיבות? ואיזה כללים ניתן להסיק מכך, כדי שנוכל להטמיע זאת בסביבות שאנו מתכננים?

## 5.4 בין סביבות מלאכותיות לטבעיות

לפי מודל התהליך, גופנו החי "נושא הלאה" (Carries forward) תהליכים מובלעים, עד לרגע בו הם הופכים להיות רלוונטיים. תהליך החיים בוחן כל הזמן מחדש את הסיטואציה בה הוא נתון, ובהתאם לקונטקסט, מבטא את התהליכים המובלעים הנישאים בו הלאה. תאוריה זו מסבירה יפה את חווית הטוב הנחוות בסביבות טבעיות, כחוויה של "שחרור תהליך עצור" כמקור תחושת ההקלה. השחרור נוצר מהתחדשות הקונטקסט, והקונטקסט מתחדש כתוצאה ממפגש עם איזה שהוא "הופיע", משהו חדש שתשומת הלב מגיבה אליו.<sup>242</sup>

ממחקר זה וממחקרים אחרים, אנו יודעים שסביבת הבר תומכת בהיווצרות תנועה זו. אצל חלק מהנחקרים הטבילה הופיעה מיד, ואצל חלק זה לקח זמן מה, אך בכל המקרים, עם המעבר אל ה"בתוך" הגיעו תובנות חדשות ואליהן התלוותה התחושה המיטיבה, או להיפך: הופיעה התחושה המיטיבה ואליה נלוו תובנות.

### 5.4.1 תהליך וצורה

הרברט שרדר (Schroeder) מציע תאוריה המסבירה את הטוב שבטבע באמצעות שני מושגים עיקריים: תהליך (Process), וצורה (Form). תהליך מתייחס לאופן שבו דברים נעים (או משתנים, מתפתחים) מתוך עצמם, בדרכים שאופייניות להם, ע"פ טבעם. צורה מתייחסת למבנה, לדפוסים ולאופנים שבהם תהליכים באים לידי ביטוי בהתייחסותם לדברים אחרים.

*"Process and form are inseparable; one cannot exist without the other. I express the relationship between them by saying that process engenders (or gives rise to) form, and form channels (i.e., limits, directs, constrains, and enables) process."*

(Schroeder 2012b p.147).

התהליך הוא האופן בו המובלע הופך למבוטא, והצורה היא הביטוי של התהליך. לפיכך, צורות המבטאות תהליך מסוים יבטאו גם את המשמעות של אותו תהליך. צורות שיתפתחו באופן טבעי יבטאו את רציפות ההדדיות, ואת ה-disinterested interest האופייני לתהליכים שבטבע. צורות שיתפתחו באופן מומשג יבטאו את הקיטוע, הצמצום והדיסקורסיביות של השפה והמושגים. אין מדובר כאן על הפרדה מוחלטת של שחור-לבן. סביבה מעשה אדם עשויה

<sup>241</sup> השערה זו מהדהדת תפישות תאולוגיות שונות הרואות בידיעת "טוב ורע" או ביכולת לשפה ומושגים, את סיבת הגירוש מגן עדן.

<sup>242</sup> הסבר זה עולה יפה עם ממצאיו של קפלן בדבר המנוחה הנדרשת לתשומת הלב, ב Attention Restoration Theory (Kaplan 1995b), ללא האנדרופוצנטריות הטבועה בתאוריה זו.

להתפתח באופן איטרטיבי ולבטא משמעויות רחבות בהינתן תנאים מסוימים, וסביבות טבעיות או טבעיות-למחצה עשויות להיות טעונות כל כך במשמעויות מומשגות עבור מישהו (הים עבור הדייג, או השדה עבור החקלאי למשל), שהם יראו בהן רק אותן. ענין זה תלוי במידה רבה בדפוסי יצירת המשמעות הפרטיים והחברתיים. אך בהינתן ההפרדה המוקצנת והמלאכותית בין סביבות מעשה אדם לסביבות מעשה לא-אדם,<sup>243</sup> הסביבות הטבעיות מבטאות יותר תהליכיות, רב מימדיות בזמן, וא-דיסקורסיביות, ולכן, כנראה, הן תומכות יותר בתנועת ה"טבילה" ב"בתוך".

דעה זו מהדהדת את ממצאי מחקריו של שרדר אודות ההבדלים בין החוויה בסביבה אורבנית לחוויה בסביבות טבעיות. לפי שרדר, עצם הראיה והפרשנות של סביבה בקונטקסט הדיסקורסיבי-חברתי, מעוררים את רובד התהליכים הסמויים המובלע בה :

*The visible form of the environment does not arise from the environment itself but is imposed on it from outside.<sup>244</sup> When I perceive this imposed form... ...my awareness stops at the surface and is reflected back into the socially constructed, discursive realm of human concepts, purposes, and plans. Thus, my awareness is confined to a closed loop, in which it can engage only with the social-discursive form created by myself and other humans.*

(Schroeder, 2012b p.148)

לעומת המוגבלות של תנועת תהליך החיים בסביבה המומשגת-דיסקורסיבית, מצא שרדר שסביבות שאינן דיסקורסיביות, כגון סביבות טבעיות, תומכות בתנועת חיים שונה :

*By contrast, when I am in a natural environment (that is, an environment where social-discursive form is absent) my awareness engages with the emergent form of the environment...*

*...This unconstrained, emergent form reveals, rather than conceals, the inherent environmental process from which it arises. In natural environments, there is a continuity between the perceptible, outward form and the underlying process of the environment... ...The inwardly-sensed process of my body resonates effortlessly with the nonsocial and nondiscursive process revealed by emergent natural form...*

*[and]...recovers its ability to move and unfold in ways not possible in a predominantly human-made environment. I experience this increased freedom of movement of inwardly-sensed process as a feeling of expansion or an opening of space within myself.*

(Schroeder, 2012b p.148)

<sup>243</sup> מעשה לא-אדם - הוא ההגדרה הבסיסית של הטבע: משהו שלא האדם יצר - ראה חלק 1.2.1

<sup>244</sup> אני מבין את הביטוי Outside כאן, כ"המשגה". כרעיון "המולבש" על דבר מבחוץ לו.



## 5.4.2 סביבה דיסקורסיבית וא-דיסקורסיבית

לשם המחשת הענין, הבה נבחן את ההבדל שבין סביבות בנויות וטבעיות:

כל סביבה מלאכותית טעונה תמיד במשמעויות סמויות וגלויות הקוראות לעברנו ומזמינות אותנו לאינטראקציות מסוימות, ללא הרף. העולם הבנוי מבטא יחסים פונקציונליים. כל בנין, שלט, כביש, אומרים "דבר" ואנו קוראים את ה"זה" שהוא מאפשר או אינו מאפשר גם מבלי שנשים לב לכך.

הסביבה הבנויה מאפשרת ותומכת אינטראקציות מסוימות ומונעת אחרות: כביש נועד לנסיעה, דלת נועדה לעבור בה, שלט לקרוא אותו, וכו'. נכון שאפשר גם לרקוד או לישון על הכביש ללטרף או לטעום דלת ולתופף או לטפס על שלט, אך אלה אינן האינטראקציות הרגילות להן הם קוראים, ולפיכך קריאה פרשנית כזו של הסביבה נתפשת כמעשה חריג, יצירתי, וככל שהיא מתרחקת מהאינטראקציה המקורית, אף כמעשה אמנותי או חתרני.

לעומת זאת, היחסים הפונקציונליים עם הסביבה הטבעית הם אחרים. אם נרקוד או נישן, נלטרף, נטעם, נתופף או נטפס על עץ או אבן, זה ירגיש פחות חריג. הסביבה הטבעית הרבה יותר פתוחה לפרשנות יצירתית. העצים, הסלעים והעשב אינם ממתנינים לבואנו, הם אינם קוראים לעברנו דבר סדור,<sup>245</sup> כפי שאינם קוראים זה לזה במילים. אך אין בכך לומר שהם חסרי משמעות, או שאינם מבטאים משמעות אלה לאלה. אלא שהמשמעות שהם מבטאים אינה מושגית.

## 5.4.3 הסביבה הבנויה ו"ריקות" מושגית

בניגוד לסביבות האינטראקטיביות של הטבע, המבטאות בצורתן תהליכי התחשבות מקומיים הדדיים אין סופיים, הצורות של אובייקטים מתועשים מבטאות בדרך כלל העדר משא ומתן עם סביבותיהם.

מרי הנדריקס (Hendricks), בכתובה אודות דפוסית התנהגות וביטוי בקונטקסט הטיפולי, מתארת חשיבה מושגית לבדה כ"ריקה". ז"א נעדרת את העומק של מורכבות הסיטואציה:

*"Abstracted patterns means they can be lifted off from one thing and applied to something else. Then they ignore the [particular] texture of each. That is the reason why abstracted patterns have nothing inside! And that is the sense in which definitions exist only from the outside"...*<sup>246</sup> (Hendricks 2004 p.65)

תאור זה הולם להפליא את איכויותיהן של סביבות דיסקורסיביות: אנו מוקפים בסביבות העשויות תבניות אבסטרקטיות, ממושגות. וככל שמידת האבסטרקציה גדלה, כך כוחה של התבנית לפעול בעולם גדל, שכן היא נבדלת מקונטקסט ספציפי, ועשויה לפעול בכל סיטואציה.<sup>247</sup>

"...הקווים והזוויות הישרות של בנינים למשל, גורמים לחושי החיה שבנו לדעוך, באותה המידה שהם מעודדים את התפתחות האינטלקט האבסטרקטי..."

(Abram 1996 עמ' 64-65, תרגום שלי).

<sup>245</sup> ראו התמקדות של יי "אני כאן אורח", נספח 1

<sup>246</sup> מתוך תהליך TAE של הנדריקס, להבנת ההשפעה המיטיבה של Unconditional Positive Regard, אחד משלושת הבסיסים של הפסיכותראפיה הרוג'יאנית.

<sup>247</sup> שיא האבסטרקציה כיום הוא בתבניות וירטואליות. אנו מוקפים וחיים בסביבות וירטואליות ההולכות ותופשות נתח גדול יותר ויותר מחיינו.

הסביבה המתועשת של העיר המודרנית מבטאת בצורתה, במובלע, את ההנחה האובייקטיביסטית שלנוכחותי אין השפעה עליה. הכביש, השלט ואבן השפה שמהם עשוי הרחוב, נולדו מהמומשג אל תוך הפיזי, ונושאים עמם את הצמצום שבהתייחסות המומשגת לעולם. הם על פי רוב אינם מבטאים שום תגובה עם הסיטואציה הספציפית בה הם נמצאים, אלא רק משמעות גנרית המתייחסת לנוכחותי כאל ההכללה "תושב", ולמקום בו אני חי כאל ההכללה "רחוב". קל להבחין בכך על דרך השלילה: כשאנו חושבים על מקומות שאינם כאלה, אלה עולים מיד בזיכרון עטויים הילה של "מקומיות" יתרה...<sup>248</sup>

האם אנו יודעים אילו השפעות יש לסביבות העשויות אובייקטים המבטאים בעיקר תבניות אבסטרקטיות "ריקות"? האם אנו מבינים באיזה אופן סביבות כאלה עשויות להשפיע על התפתחות המשמעות האישית או החברתית שלנו? ומה המשמעות של חיים בסביבה "ריקה", דלת "טקסטורה" או משמעות?

אין לי תשובות לשאלות אלה, אך אם ניתן להשליך מממצאי המחקר בסביבה התראפויטית לסביבה הפיזית, הרי שניתן לצפות שיהיו להן השלכות מרחיקות לכת.

בשל היותן מומשגות מאוד, פוטנציאל ההתחדשות בסביבות מלאכותיות מנתב מראש את תשומת הלב למימד המומשג של החוויה, המצומצם מעצם מהותו. בנוסף, ככל שסביבות אלה מותאמות לצרכי האדם, כך הסיכוי להיות מופתע בהן ע"י משהו "מבחוץ" (EN0) ל"קונטקסט האנושי" פוחת. וכך נוצר מעגל משוב חיובי המצמצם והולך את מרחב ההתייחסות.

במונחי מודל התהליך הסביבה הבנויה ועולם המושגים והשפה, שניהם סביבות EN3 - סביבות שתהליך החיים שלנו יצר עבור עצמו, והוא נע הלאה בתוכן. במונחי המחקר, ניתן לתאר סביבות אלה כסביבות "אודות", דהיינו סביבות שעברו פרשנות המתאימה אותן לעולמנו (המומשג והפיזי). הטבע, לעומת זאת, הוא סביבת EN2 - מרחב המשמעות בו תהליך החיים שלנו מתקיים ללא, או בטרם, התערבותנו. בטבע, לעומת הסביבה הבנויה, לכל הדברים יש פחות שמות והרבה יותר משמעות מוחשת. העולם נחוה יותר בצורתו הלא מומשגת, באמצעות מגוון החושים. סביבות ה-EN3 שלנו מותאמות יותר לצרכינו, ולכן הן מרגישות לנו הרבה יותר נוחות מסביבת ה-EN2 ה"מחוספסת" של הטבע.

אך אל לנו לבלבל את תחושת-הטוב-שבטבע עם תחושת-הטוב-שבנוחות. תחושות טוב אלה אינן זהות. מהמחקר עולה שתחושת הטוב בטבע היתה כרוכה בהתחדשות של משמעות, וזו התחילה במפגש עם ההופיע, שברוב המקרים היה גם מפריע. ייתכן שדווקא אי הנחות המסוימת הזו, היא שתמכה בצלילה ל"בתוך" שלוותה בהמשגה-מחדש, דהיינו יצירת קונטקסט והכללתו.

המשגת הסביבה המלאכותית כסביבת EN3 וסביבת הטבע כסביבת EN2, מקבילות למושגי ה"אודות" וה"בתוך" שעלו במחקר הנוכחי: ה"אודות" כביטוי של המשגה, וה"בתוך" כביטוי של המובלע. תאור הסביבה המלאכותית כסביבת "אודות" מסייע לנו בהמשגת הבעיות; שכן השאלה העולה ממושגי מחקר זה, היא על איזה "אודות" אנו מדברים? האם הסביבה המלאכותית היא "אודות I" או "אודות II"? או שתיהן? או לפעמים ככה ולפעמים ככה? במה זה תלוי?

סביבת "אודות I" על פי הגדרתה מאופיינת בדפוסים מקובעים של ידע ישן. ממצאי המחקר מצביעים על סיכוי קטן שסביבה כזו תחולל חווית התודעות שתוביל ל"אודות II". לעומת זאת ראינו שהמעבר ל"אודות III" (התחדשות של משמעות), עבר דרך טבילה ב"בתוך". היתרון של סביבה א-דיסקורסיבית, לפיכך, היא היותה מלכתחילה הרבה יותר "בתוך" ופחות "אודות".

<sup>248</sup> למשל: המושבה הגרמנית בחיפה על מדרכותיה ופנסיה המיוחדים, או כל "עיר עתיקה" שנעלה בדמיונו.

אך החלוקה ל"אודות" (ידע ישן) ו"אודותII" (תובנה חדשה) גם מרמזת על כך שסביבות מלאכותיות הן גם הפרי והביטוי של תהליך ההתוודעות, ולכן עשויות לשאת עימן את המשמעות לקראת ההתוודעות הבאה. מה הוא אם כן התהליך ההופך סביבת "אודותII" רווית פוטנציאל לסביבת "אודותI" משמימה?

סביבת EN3 כוללת בתוכה כמקרה פרטי את EN1, היא הסביבה המומשגת בה העולם נתפש כמחוץ לנו ונפרד מאיתנו. צורת המשגה זו מבטאת את הפרדיגמה של מודל היחידות, והיא הסביבה המושגית של התרבות החומרנית המודרנית, וערכיה הם אלה המבוטאים בכל תוצריה, לרבות מבנים וסביבות מלאכותיות אחרות. יובל נח הררי בספרו *ההיסטוריה של המחר* מכנה את התרבות המטריאליסטית המושתתת על ערכי המדע: "העסקה המודרנית":

"...העסקה המודרנית היא פשוטה מאוד. כל מה שהיא אומרת הוא, שבני האדם מוותרים על משמעות, ומקבלים בתמורה כח"...

(הררי 2015 עמ' 225)

דוגמה לסביבות עתירות כח ונטולות משמעות ניתן למצוא בכל עיר מודרנית, ובערים שלמות בישראל: אדריכלים רבים נוהגים לכנות היום "סגנון אוטוקאד" את הסגנון של שיכפול המייצר מבנים שקומותיהם זהות, ושכונות בהן כל הבניינים זהים אלה לאלה. לסגנון זה חוברים (לפחות) שלושה יסודות מושגיים שמגבילים את היכולת והדמיון של האדריכל:

1. אופן התכנון במחשב של אובייקט וירטואלי במרחב ריק ונקי מכל הפרעה (המרחב הוירטואלי המייצג אך ורק אובייקטים שהומשגו והוכנסו אליו) ולפיכך הוא מנותק מתגובותיות למקום.
  2. מגבלות התוכנה שבה נוח בעיקר לחשוב במונחים של "השלכת אובייקט" (extend, extrude, rotate, trim, copy, etc.) array המייצרת מורפולוגיה גיאומטרית המושתתת על השלכה של צורות דו מימדיות לתלת מימד.
  3. שיטות הייצור ההמוני של תבניות היציקה של השלד שמכתיבות חזרתיות מבנית.
- בתמיכת הדואליזם הקרטזיאני המהווה את התשתית המטאפיזית ליחס העקר והמעקר למקום, יסודות אלה חוברים לסגנון ארכיטקטוני דל, אחיד ומשעמם, העונה רק על שימושיות אחת: "מכונה למגורים" (וכסף), שאינה מסוגלת לגרות את החיות שבנו לתגובותיות מתפתחת.

עם זאת, ולמרות כל האמור לעיל, איני מסכים עם הטענה האקו-פאגאנית שרק סביבות טבעיות עשויות לתמוך בחוויות התחדשות-מיטיבה כעין זו שתוארה במחקר זה; והראיה לכך היא הסביבות שהניעו אותי לפתוח במחקר: עבודותי בגן קרית ספר ובשדרות ההשכלה, שהם אולי דוגמה, לסביבות "אודותII", שמעדות המשתמשים יש בהן פוטנציאל לייצר התחדשות של משמעות. זו הסיבה שאני חש חובה לחקור ולהמשיג את האופנים בהם פרויקטים אלה התממשו בי ובעולם.

ברור לי שעלינו, האדריכלים והמעצבים, להבין את המורכבות הנדרשת לייצר סביבות תומכות חיים, כמו הטבע, וברור לי גם, במיוחד עם השלמת מחקר זה, שיש כאן משהו עמוק בהרבה מהמושגים העומדים לרשותנו לעת עתה.

## 5.5 הבר :

בפרק הקודם התייחסתי לכמה מאפיינים של סביבות טבעיות בהנגדה לסביבות מלאכותיות הלוקות בהמשגת יתר. בחלק זה אבקש להרחיב רעיונות אלה מתוך התבוננות במצב הקיצון ההפוך : סביבת הטבע הבר, ומאפייניה.

### 5.5.1 התחשבות והדדיות

התחשבות הוא ביטוי הן למחשבה ה"לוקחת בחשבון" אחרים, והן תכונה או מעשה של הותרת מקום לאחר. אחד המאפיינים הבולטים של סביבות טבעיות הוא היות כל החלקים בהן באינטראקציה מתמדת אלה עם אלה. אינטראקציה זו מאופיינת בהתחשבות ללא צורך בהמשגה. צמחים, למשל, אינם ממשיגים את נוכחות האחר, אך הם מגיבים אלה לאלה באופן צמיחתם. ניתן לראות זאת היטב בעצים הצומחים יחד ביער, שענפיהם אינם מסתבכים אלה באלה.

הסבר הנשען על מודל-היחידות יתאר את תנועת החיים של העץ כאלגוריתם פנימי, מעין נוסחה מתמטית מקודדת גנטית, השומרת על צורתו וכיוונו, ומגיבה לגירויים מוגבלים מהסביבה (שכן אילו היו צומחים אך ורק על פי האלגוריתם הפנימי, היו צורותיהם הפרקטליות מסתבכות אלה באלה).

אך לפי מודל-התהליך, ה"נוסחה" עצמה אינה סטאטית, אלא היא עצמה ביטוי של תהליך חיים מתפתח (Implying), נושא-המשמעות-הלאה. לפי מודל זה, תהליך החיים "מחליט" כיצד לנוע בכל צומת של חוויה. צימוח העצים המביא בחשבון את צמיחתם של העצים הסמוכים, מעיד על תכונה בסיסית של סביבות חיות : הן מתחשבות בסביבה.<sup>249</sup> אך בניגוד להמשגה של מודל היחידות, ההתחשבות אינה חד סיטרית. התנועה (או "הגירוי") אינה רק מהחוץ פנימה, אלא היא אינטראקציה של הדדיות המתרחשת בין סביבת האורגניזם והסביבה הרחבה יותר. לפי תפישה זו, התופעה האנושית המוכרת לנו כ"החלטה מושכלת" היא התפתחות של ההחלטה הלא מומשגת שמתקיימת בכל תהליכי החיים באשר הם. והחלטה מבטאת איכפתיות. בקונטקסט התיאורטי של מודל התהליך, לטעון שלעץ "איכפת" מצמיחתו אינו "האנשה" של העץ, אלא הצבה של האדם במקומו במארג החיים.<sup>250</sup>

### 5.5.2 חוש למורכבות

... "ככל שאנו לומדים להבחין בתפישתנו החושנית, כך אנו מגלים את שטיפשה זו היא רק חלק מרשת עצומה של תפישות וחוויות, המעוררות את הכמיהה ל"ארץ החיים": ארץ שהחוויות החושיות שבה הם חוויות "חיות", לא אבסטרקציות. זהו הגעגוע ל"עולם החיים" ה Lebenswelt של הוסרל, מרלו-פונטי, היידגר [וגינדלין]. ואין מדובר ברעיון פילוסופי אבסטרקטי, אלא בביוספירה עצמה, העולם שאנו גלומים (embodied) בו. אין זו אותה ביוספירה שמדע האקולוגיה עוסק בה, כאוסף מורכב של מערכות ביו-מכניות, אלא הביוספירה כפי שאנו חיים אותה מבפנים, בגוף האינטליגנטי של החיה האנושית, שהיא לחלוטין חלק מהעולם שהיא חיה בו..."

(Abram 1996 עמ' 65, תרגום שלי).

<sup>249</sup> באופן כללי ההתחשבות בסביבה היא כלל בסיסי של השרדות. יש כמובן תופעות שבהן יצורים או מינים אינם מתחשבים בסביבתם ומתפתחים באופן אקספוננציאלי, אך תופעות אלה בדרך כלל מוגבלות ומופיעות במחזוריות לא סדירה. הפרות מתמשכות יותר של האיזון מביאות להכחדה של היצור או המין, או של חלקים בסביבתו.

<sup>250</sup> כאן נזכיר שוב את התפישה המכאנומורפית של מודל היחידות, ונכיר בכך שקצת קשה לה עם אמירות כגון "לחיים איכפת כיצד הם מתפתחים". להרחבה ראו (Buhner 2014).

המורפולוגיה המיוחדת שנוצרת כתוצאה מלולאות משוב אינסופיות בין מרכיבי המערכת, נפוצה בכל סדרי הגודל של עולם הטבע, החי והדומם. במתמטיקה מורפולוגיה זו נקראת "פרקטליות" שכן ניתן לתאר אותה כשברי מימדים. בתור יצורים חיים, אלה הן הצורות בהן התפתחה מערכת התפישה והחושים שלנו. לפיכך מתקבל על הדעת שמכלול חושינו ידע להבחין ולהבדיל סביבות מורכבות מסביבות "פשוטות" (כגון סביבות אבסטרקטיות). ניתן להתייחס להבחנה זו כאל "חוש למורכבות"<sup>251</sup>. אני מעלה כאן השערה הראויה למחקר נפרד, שהזיהוי של המורכבות המסוימת הזו, בה גופנו וחושינו מתפקדים במיטבם, עשויה להרגיש עבורנו כמו "בית".

## 5.6 תרומת ממצאי המחקר וכיוונים למחקר עתידי

אסכם בבחינת תרומתן האפשרית של מקצת התובנות שהוצעו לעיל לתחומי ידע שונים, והצעה לכיווני מחקר:

### 5.6.1 זיהוי והמשגה של מאפייני תחושת הטוב בטבע אצל מתמקדים

המחקר חשף מאפיינים מגוונים של תחושת הטוב בטבע, המהווים הרחבה ואישוש לתכנים דומים שהופיעו במחקרים קודמים שנערכו בשיטות מגוונות, כגון: תחושות גופניות של התרחבות באיזור אמצע הגוף (חזה ובטן) (Lewis, Schroeder), עירוב חושים (סינסתזיה) (Merleau-Ponti), חוויה רוחנית של נוכחות "משהו גדול", נפילת מחיצות ואחדות, תחושת התפעמות, תחושת שייכות והתקשרות למשהו מעבר ל"אני" (צימרמן, Hasbach, Fisher), תחושת זרימה, נכונות ופתיחות (צימרמן, Schroeder), יכולת מועצמת, יכולות קוגניטיביות מוגברות (Kaplan, Ulrich), התעממות גבולות פנים-חוץ (Boelhouwers), והתגבשות של משמעות מתוך המפגש עם הטבע (Harris). בנוסף לכל אלה, המחקר זיהה והרחיב מספר תכנים נוספים שלא מצאתי להם תקדימים במחקר (אם כי קרוב לוודאי שמחקר הרקע שעשיתי לא היה מקיף דיו), כגון: נופים פנימיים, העיסוק בבלייה ומוות, החשיבות של נוכחות אנושית, חווית הטעימה-טבילה-צלילה, ועוד. מחקר עתידי עשוי לבחון תכנים אלה באופן ממוקד יותר, הן במחקר ביבליוגרפי, והן במחקר שדה שיבחן את אופני התהוות המשמעות וההתוודעות בסביבות אחרות.

### 5.6.2 פיתוח המתודולוגיה של שימוש בהתמקדות ככלי למחקר פנומנולוגי

אישוש המסקנות והתיאוריות שהוצעו לעיל מחייב מחקר רב נוסף. עושר הממצאים כבר במחקר מצומצם זה, מדגים שהשימוש בהתמקדות ככלי למחקר פנומנולוגי עשוי להיות בעל פוטנציאל רב. השילוב של TAE והתמקדות, ככלי למחקר בגוף ראשון ושני, נראה מבטיח במיוחד. מחקר עתידי יעסוק בניתוח התמקדויות על חוויות טוב בסביבות מלאכותיות שונות, וניתוח התמקדויות על חוויות אחרות לגמרי, כגון אי-נחת, בסביבות שונות, ועם ייצוג רחב יותר של הבדלי גיל, מגדר ותרבות.

### 5.6.3 פיתוח סולם מהלך ההתוודעות

המחקר הניב זיהוי של תנועת תשומת הלב בהתוודעות לטוב בטבע כתנועה איטרטיבית העוברת בין שלבים שונים על פני סולם החוויה: מרגע ההופיע של "משהו" (מבפנים או מבחוץ) דרך יצירת קונטקסט מהמקרה הפרטי ע"י קישורו לעולם המושגים האישי, לעבר המשגה אוניברסלית אשר ניתן להכלילה על סיטואציות שונות. ההלימה בין שלבי סולם

<sup>251</sup> למדע המורכבות (Complexity Science), יש הרבה מה לתרום לדיון זה, אך היריעה קצרה מכדי לעשות חסד עם הנושא.

ראו הרחבה בספרו של קפרא (Capra 2002) The Hidden Connections: A Science for Sustainable Living

מהלך ההתוודעות עם סולמות חוויה אחרים, ה-Experiencing Scale של יוג'ין גינדלן וה- Modes of Encounter של דיויד סימון, מציגה קשר ביניהם שלא נראה קודם. קשר זה תומך באפשרות להשתמש בסולם ההתוודעות ככלי אפקטיבי לניתוח טקסטים של זרם תודעה, הן במחקר המשך בתחום זה, והן בתחום חקר ההכרה וככלי להתבוננות בתהליכים יצירתיים באופן כללי. מתוך המחקר והדיון עולה עוד שאלה כבדת משקל: איך האודות II הופך לאודות I? או במילים אחרות, אילו תהליכים מקבעים את ה"נשאר"? ומה הם ביטויים הסביבתיים? שאלות אלה לא נידונו במחקר זה והן עשויות להוות בסיס למחקר עתידי.

#### 5.6.4 המשגת הקשר האינהרנטי בין חווית הטוב ובין יצירת משמעות

מהלך ההתוודעות למשמעות התברר כנושא המרכזי שהעסיק אותי במחקר זה, והוא לדעתי רחב בהרבה מאשר משהו שכרוך בחווית הטוב בטבע בלבד. מהלך ההתוודעות עוסק באופן שבו אנו, בני האדם, מייצרים משמעות מתוך ה'זה' של העולם. הצעתי כאן את האפשרות שעצם החוויה המיטיבה היא אספקט-של, וחופפת, ליצירת משמעות. מבחינה פילוסופית טענה זו התבססה על תפישה פוסט-הומניסטית הרואה במכלול המאפיינים של בני האדם, לרבות הייחודים ביותר כשפה ומשמעות מופשטת, תופעות רציפות והמשכיות לעצם היותנו יצורים חיים. השערה זו עשויה להוות בסיס למחקר פילוסופי עשיר, בעיקר בהגות פנומנולוגית, אקו-פסיכולוגית ואתולוגית, העוסקות בתהליכי יצירת משמעות בקרב יצורים חיים באופן כללי; בתהליך יצירת המשמעות הייחודי לבני אדם; ובתהליך המשגה האופייני להתמקדות.

#### 5.6.5 פיתוח המטריצה של שדה המשמעות

איפיון חווית ההתוודעות למשמעות כתנועה חוצת סיפים בין פנים \ חוץ ומומשג \ לא-מומשג, מציע דרך חדשה, ככל הידוע לי, להתבונן במרחב הידע והחוויה האנושי. למטריצה זו פוטנציאל לייצג תופעות ופרדוקסים שעד כה לא נמצא להן ייצוג מניח את הדעת (כגון "הבעיה הפסיכו-פיזית"), והיא לכן בעלת ערך בתחום הפילוסופיה ופוטנציאל בשדות נוספים.

#### 5.6.7 תרומה לפיתוח תאוריה באדריכלות ובאדריכלות נוף, מבוססת מודל התהליך

אני מקווה שהמושגים שעלו במחקר זה והדיון אודות התכונות והמאפיינים של סביבות דיסקורסיביות וא-דיסקורסיביות, עשויים לתרום לשיח המקצועי ולהזמין חשיבה מחודשת אודות אופי הסביבות שאנו יוצרים. מסגרת חשיבתית זו מזמינה מספר כיוונים להמשך מחקר:

1. חקר חווית-המקום: יישום המתודולוגיות שפותחו במחקר הנוכחי בסביבות מגוונות, מעשה אדם.
2. חקר חווית הטוב: בחינת המושגים שפותחו בסביבות שונות ועם קהלים שונים. פיתוח מתודולוגיות אחרות למחקר פנומנולוגי של חווית הטוב עם לא-מתמקדים.
3. חקר תהליך היצירה של אדריכלים ואדריכלי נוף לשם ניסוח עקרונות מנחים לעבודת אדריכל הפועל מתוך מודל התהליך (בשונה מעבודת אדריכל הפועל מתוך מודל היחידות).
3. מחקר נוסף יבקש להרחיב ולהעמיק את האינטגרציה בין תהליך היצירה ואופי החוויה במקום.

#### 5.6.8 תרומה לחינוך לאדריכלות ואדריכלות נוף

במהלך העבודה על המחקר פיתחתי כלים ושיטות שהשליכו על האופן בו אני מלמד תכנון ועיצוב. כבר בשנת המחקר הראשונה יישמתי מושגים וכלים שעלו מהמחקר בקורס שפיתחתי עם ד"ר דורותאה באך (Bach) מאוניברסיטת וירג'יניה. ד"ר אוולין פרוס (Pross) מורתי ל-TAE ביקרה בארץ ונתנה קורס קצר למשתלמים בטכניון, וביחד עם מורתי להתמקדות דנה גניהר, פיתחנו קורס סמסטריאלי מלווה סטודיו שזכה להצלחה רבה בקרב הסטודנטים.

היכולת לשהות עם המובלע ולפתח מחשבה מתוכו היא כלי חיוני בעיני ליצירה, ואני מקווה לפתחו ולהתעמק בו עוד בקורסים שאלמד ואלמד בהמשך.

#### 5.6.9 תרומה לעולם ההתמקדות

לבסוף, במסגרת המחקר פיתחתי כלים, שיטות ומושגים שעשויים לתרום חזרה לעולם ההתמקדות במספר דרכים: הבירור שנעשה סביב המושג "טעימה" מרחיב את הבנתנו לגבי האופנים השונים בהם אנו מתוודעים לעולם ולעצמנו. ההמשגה-מחדש של ההתמקדות כחוויית טעימה של משמעות-מוחשת, מרחיבה את הדרכים לתאור ההתמקדות, ולהבנת התהליך המתרחש בה. הניסויים שנערכו ב"התמקדות החוצה" מעשירים את האופנים בהם ניתן ליישם התמקדות, במיוחד בקונטקסט של אינטראקציה עם הסביבה הפיזית. השימוש שנעשה במחקר ב-TAE ובהתמקדות קלאסית ככלי מחקרי עשוי לפתוח את האפשרות בפני חוקרים ומטפלים הבאים מעולם ההתמקדות. וסולם מהלך ההתוודעות עשוי לשמש כלי אפקטיבי למתמקדים וממקדים כאחד, באפיון התהליך בזמן אמת, ומתווסף למכלול הכלים המושגיים המתפתחים בעולם ההתמקדות (בדומה לTAE, ExpS, WBF, DF, וכו').<sup>252</sup>

---

Domain Focusing, Whole Body Focusing, Experiencing Scale, Thinking At the Edge, Etc.<sup>252</sup>

## אחרית דבר : חזרה להתחלה

שאלת המחקר "אפיון חוויית הטוב שבטבע והסביבות המעוררות אותה" נולדה מהרצון והצורך למצוא דרכים לתכנן סביבות מיטיבות. הצלילה אל לב ליבה של החוויה הפרטית הניבה תובנות אוניברסליות שכעת ניתן לחזור באמצעותן להתבונן בכח המניע למחקר, ולשאול האם ואיך עשויות תובנות אלה להשפיע על הפרקטיקה האדריכלית, שלי ושל אחרים? ומה מקומה של הדיסציפלינה של אדריכלות נוף בכל זה?

מיפוי תחומי הידע השונים בהם עסקנו על מטרצת שדה המשמעות, מגלה מבנה מענין:

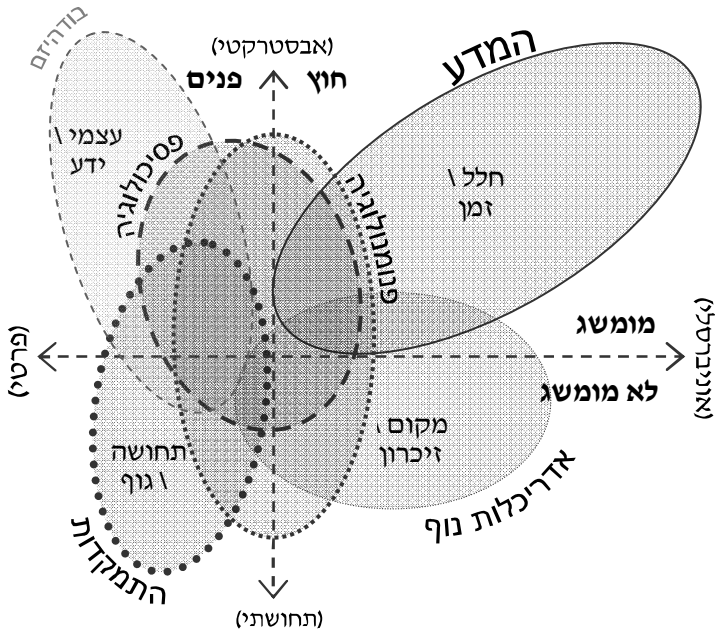
**המדע:**<sup>253</sup> לפי מודל היחידות (מטריאליזם-פוזיטיביסטי) תר אחר משמעות אוניברסלית ומבטא חשיבה אבסטרקטית. לפי הגדרות אלה, מרבית העשייה והשיח המדעי מתרכזים באופן כמעט מוחלט ברביע הימני העליון: הוא מימד ה"אודות" המומשג של המציאות.

**הפסיכולוגיה:** עוסקת בחקר כל גילויי התודעה בבני אדם, הן במימד הפרטי והגופני (פנימי) והן במימד החברתי (חיצוני) לרבות השפעות של מקום. בפסיכולוגיה יש ללא-מומשג שמות שונים: "הלא מודע", אינטואיציה, חוויה סומטית, וכו'. עם זאת לפי מיטב הבנתי, הזרמים המסורתיים של הפסיכולוגיה הקלינית, ניגשים לתחומים אלה דרך דבור, דהיינו עיסוק בממדים המומשגים של משמעות (שפה), ולכן מיקמתי אותה יותר בחלק העליון, עם נטיה לעבר פנים-פרטי. (**בודהיזם:** דומה לפסיכולוגיה בכיוון, אך מאחר שאינו מתענין בעולם ה"חיצוני" ועוסק ברמות הפשטה גבוהות מאוד, מוסט עוד יותר שמאלה ולמעלה).

**ההתמקדות:** חופפת לפסיכולוגיה ובודהיזם בהתענינותה בחוויה הפנימית, אך נעה עמוק יותר לתוך הלא מומשג, אל עבר החוויה הגופנית. נכון לזמן כתיבת שורות אלה, ההתענינות של ההתמקדות כדיסציפלינה בסביבה החיצונית היא מוגבלת מאוד, ולכן גם היא מאכלסת בעיקר את החצי השמאלי של השדה.

**הפנומנולוגיה:** חוקרת את מכלול התופעות של ה"זה" האונטולוגי, כפי שהוא נגלה לנו, ולכן נוגעת בכל הרביעים. הפנומנולוגיה מעמיקה בתחושות מחד ועוסקת ביצירת אבסטרקציה גבוהה מאידך, אך יש בה משהו שמתקשה לתקשר עם העולם, ולכן פחות אוניברסלי.

**אדריכלות נוף:** עוסקת במתן צורה למרחב תוך עיסוק בשאלות של מקום וזהות. איפיון זה ממקם אותה בצד הימני של השדה, אך בניגוד לתחומי תכנון העוסקים במרחב כמערכת יצוגים מופשטים הניתנים לכימות ומדידה, או לאדריכלות מבנים שהיא שימושית יותר ולכן דיסקורסיבית יותר מטבעה, אדריכלות נוף עוסקת בעיקר בהיבט החווייתי של מקום, בשאיפה לייצר חוויה מיטיבה עבור מרבית המשתמשים ולפיקח במימד האוניברסלי של חוויה, ברביע הימני התחתון של שדה המשמעות. רביע זה הוא גם לב הענין של המחקר: איפיון המימדים האוניברסליים של חווית הטוב-במקום.



איור 31 - עולמות תוכן בשדה המשמעות

Figure 31 - Knowledge Realms in the Field of meaning

<sup>253</sup> השימוש במונח "מדע" כאן הינו כשם כללי למדע הפוזיטיביסטי, מאחר שמדענים רבים מגדירים כל סוג ידע אחר כלא-מדע.



אך אם אדריכלות נוף עוסקת בחווית המקום, מהם הכלים המיוחדים ליצירת חוויה כזו? האם המשגת המקום, כימותו, מדידתו, ותיאורו באמצעים שונים עוזרת או מפריעה? באיזה אופן תורם ומשפיע ה"טבע" (חומריו ותהליכיו) על האופן שבו אדריכלות נוף נעשית? בשלב זה של הכתיבה הגעתי למסקנה שעד כה, למרות העומק הפילוסופי והזיהוי שמצאתי בין סביבה ומשמעות, המשכתי כמתוך כח ההרגל של החשיבה, לנסות לגבש מושגים לחשוב על מאפייני הסביבה כאילו היו "משהו שנמצא שם בחוץ, ואנו מגיבים אליו". אך עם סיום הכתיבה וניסוח המסקנות, הופיעה לה תובנה חדשה ומפתיעה: אם חווית הטוב ותפישת הסביבה הינן תהליכים השתתפותיים של חציות סף, האם נכון לנסות לנסח כללים מאפיינים לסביבה כאילו היתה משהו בעל מאפיינים עצמאיים הנתפשים מבחוץ? אם אינטראקציה של חציית סף עומדת בבסיס חווית הסביבה, הרי קל להבין שסביבות שאינן פתוחות לאינטראקציה יהיו פחות מיטיבות. אך מאחר שלפי מודל התהליך האינטראקציה קודמת לסביבה, מן הראוי לשאול: איזה סוג של אינטראקציה נדרש כדי שסביבות יהיו מיטיבות? התשובה לשאלה חוזרת לתהליך התכנון עצמו, המוטיבציה למחקר: אולי הנוסחה ליצירת סביבות מיטיבות אינה במאפייני הסביבה אלא במאפייני האינטראקציה שלי כמתכנן עם הסביבה?

### תכנון סביבה מיטיבה

"...We are in the fullest sense a biological species and will find little ultimate meaning apart from the remainder of life. The fiery circle of disciplines will be closed if science looks at the inward journey of the artist's mind, making art and culture objects of study in the biological mode, and if the artist and critic are informed of the workings of the mind and the natural world as illuminated by the scientific method. In principle at least, nothing can be denied to the humanities, nothing to science..".

(Wilson 1984 p.81)

"...האמנות לפי תפישה זו, הינה יצירה אנושית שאינה מחניקה את הלא אנושי, אלא להיפך מאפשרת למה שחי ונושם בחומר לדבר, להמשיך לחיות. אמנות אמיתית ... מאפשרת לצורה להגיד מתוך הדיאלוג, וההדדיות שבמפגש שבין האמן המקום והחומר ...

(Abram 1996 עמ' 278, תרגום שלי).

לאחר שחקרתי את חווית הטוב של אנשים במקומות אחרים כדי להבין משהו על מה עשוי להיטיב עם אחרים, הסתבר לי שדווקא המושגים שעלו בהתמקדות עשויים לעזור לי להסביר משהו שאני כבר יודע. משהו שכרוך בדרך בה אני פועל ויוצר סביבות מיטיבות זה שנים. בשבילי יצירת סביבה מיטיבה היא סוג של מחול, תנועה של השתנות עם הסביבה, עם המקום שאני עומד לפעול בתוכו. עלי להיות בתנועה הזו, לחוש את המקום, לאפשר לו לפעול עלי. המחקר איפשר לי להרחיב תובנה זו ולפתח מושגים כדי לדבר אודות הדרכים בהם אני "צולל החוצה" אל העולם. פניה זו נעה על המנעד שבין "טעימה" ו"טבילה": שני קצוות דומים אך שונים של חווית ה"בתוך". טעימה היא לקיחה פנימה של ה"זה" ומישושו בתוכו. הטעימה היא עדינה וזהירה, נוגעת ולא נוגעת, הדרגתית וממוקדת מאוד.<sup>254</sup> טבילה היא פניה החוצה לעבר ה"זה" שאני בתוכו. הטבילה היא פתאומית, כולית, סוחפת, מוחלטת, ללא גבולות. היא ממלאת כל חלל ונוגעת בנו בבת אחת מכל הכיוונים ובכל החלקים.

<sup>254</sup> נדמה שיש יותר חפיפה בין המושג dipping למושג "טעימה", אך הגבול ביניהן אינו מוחלט והן גם מתחלפות זו בזו.

## ההופיע והמפריע כסמנים בתהליך

יש שני סמנים של האינטראקציה עם המקום אותם אני מחפש, ושניהם הומשגו בניתוח ההתמקדויות: הסמן הראשון הוא **ההופיע**: עלי לפגוש משהו שמפתיע אותי במקום.<sup>255</sup> וכשהמשהו החדש הזה מגיע עלי לדעת לפעול ביחד איתו. כשאני מתחיל לתכנן אני קשוב למקום ומעל הכל, אני מחפש את זה שיפתיע אותי, את הדבר החדש שאני עוד לא יודע, זה שיופיע באופן לא צפוי ויגע בי, יחדור לעולמי.

הסמן השני הוא **המפריע**: משהו בי כל הזמן בוחן אם אני מרגיש איזו תחושת אי נוחות מסוימת, וכשאני מגלה משהו שמפריע, אז משהו בי מגיב ומחפש דרך לתקן את זה (בדומה לשאיפת השיפור, הרצון ל Dwelling שראינו אצל המתמקדות).<sup>256</sup>

## טעימה כאסטרטגיה תכנונית

כשאני בא לתכנן במקום, אני מבקר בו כטועם: מכניס אותו לתוכי בעדינות, בזהירות. הפעולה היא של טעימה סקרנית בחושים השונים, עד לרגע בו משהו חדש מתחיל להתהוות, איזשהו רעיון נובע, ואז אני מאפשר לעצמי להיות לגמרי טובל בו, לאפשר לו לגעת בי מכל הכיוונים. הטבילה הזו עשויה להימשך הרבה זמן, וכך היא הופכת את אט למשהו שמתממש בעולם. הרעיון האדריכלי אינו נגמר במצגת, או בסקיצה, או בתכנון העבודה של המכרז, אלא הוא ממשיך להתפתח ולהגיב כל הזמן לסיטואציה המשתנה. אני מחזיק את הרעיון לאורך זמן, מגלגל אותו בצורות שונות של משא ומתן בין הפנים והחוץ, ואט אט הרעיון הולך ומתהווה בעולם, עד שבאיזשהו שלב יש לו כוח משלו להיות. התהליך דומה מאוד לתהליכי המשגה שראינו בהתמקדויות: ההמשגה מתחילה במשמעות מוחשת (Felt-sense) עמומה, אך ככל שממשיכים ולא מרפים, נוגעים בה מפה ומשם, המובלע העמום הולך ומקבל צורה ובאיזשהו שלב, מקבל ממשות משל עצמו, הולך ומתגבש מהפרטי אל האוניברסלי, ומתגלגל הלאה כמושג או רעיון "ציבורי" שגם אחרים יכולים לעשות בו שימוש.

באופן דומה, יצירת מקום מיטיב כרוכה בהתחלה בנכונות להשאר עם המובלע העמום הזה לאורך זמן, ככל שיידרש לו להתהוות. אלא שלרעיון אדריכלי לוקח הרבה יותר זמן להתהוות מאשר לדיבור, בד"כ מספר שנים. ובמהלך השנים האלה כל כך הרבה פעמים הסיטואציה והקונטקסט משתנים, שכדי שהרעיון ישמור על חיות ורלוונטיות עליו להשתנות ולהתאים את עצמו כל הזמן לנסיבות. השתנות זו צריכה להיות מובלת ע"י קשיבות מסוג מסוים, שאינו מאבד את הקשר עם ה *implying*, של הרעיון.

זו תמצית הידע שאני מחזיק לגבי יצירת מקומות מיטיבים: עלי להביא את עצמי אל המקום, להיות נכון להיות מופתע, להכיל את העמימות הממושכת והמציקה שמתלווה לחלק משלבי ההתהוות של הרעיון (בד"כ בשלב הביצוע), ולחפש את החדש.<sup>257</sup>

<sup>255</sup> ומקום זה הכל: המבנה הפיזי, ההיסטוריה, האנשים שחיים שם, ומקבלי החלטות, בעלי החיים, ומצב הרוח שלי...

<sup>256</sup> ראו נספח 1, בהתמקדויות של סי' ושל ת'.

<sup>257</sup> אלא שלצד, תהליך זה, הכרוך בחיפוש ממושך ונכונות לשנות כל הזמן, הינו מעין אנטיזה לדימוי של תהליך התכנון הנורמטיבי, המבוסס על הפרדיגמה של מודל היחידות. לפי התפישה המקובלת, הזמן נע בכיוון אחד, תהליך התכנון הוא לינארי, ועל המתכנן לדעת מה הוא רוצה. את העבודות הטובות ביותר שלי, אלה שאני ממשיך לקבל בעבורן תודות מאנשים עלומים, עשיתי באופן איטרטיבי למרות ולמורת ציפיות המערכת התכנונית ממני.

### טבילה והאינטרסובייקטיבי

הטבילה והטבול הם הדבר שהוסרל, מרלו-פונטי וג'נדלין מדברים אודותיו: האדם נוגע בעולם, והעולם גם נוגע בו. לא ניתן שלא להיות נגוע. אין תהליך שהוא חד צדדי. כשיש אשליה שקיים צד שרק מתבונן נעשית ההפרדה שמייצרת אובייקט וסובייקט. כשאין צד שהוא חיצוני, הסובייקט נתון בתוך תהליך והתהליך גם נתון בו.

תהליך TAE שלי התחיל בהתמקדות במשפט של ג'נדלין: "הריצה הופיעה בילד".<sup>258</sup> משהו בי הגיב עמוקות למשפט זה, ששימש לי כנקודת מוצא לתחילת המחקר האישי שלי אודות תחושת הטוב בטבע. הילד שהופיע בריצה \ הריצה שהופיעה בילד - אי אפשר להפריד ביניהם באמת. הריצה לא קיימת ללא הילד אבל גם הילד לא קיים ללא הריצה באותו רגע. זה יותר קשה לנו לתפוס, כי אנו רואים את הילד כאובייקט ואת הריצה כתהליך שקורה בילד. לפיכך נדמה לנו שהריצה קיימת בילד אבל לא להיפך. קל יותר לראות את הריצה שנמצאת בילד אבל לא את הילד שנמצא בריצה. אבל גם הילד וגם הריצה, שניהם תהליכים, במימדי זמן שונים; וככל שנתבונן בשניהם, זה שמשמש רקע וזה שמשמש כדמות, עשויים להתחלף ביניהם.




---

<sup>258</sup> "I may speak of a *boy* who happens to be running,  
or I may speak of a *running*, which happens to be a boy"  
(Gendlin 1962 p.33).3 . ראו הרחבה בנספח 3.

## ביבליוגרפיה

1. הררי, י. נ. (2011). **קיצור תולדות האנושות**. אור יהודה: כנרת, זמורה, ביתן, דביר.
2. הררי, י. נ. (2015). **ההיסטוריה של המחר**. אור יהודה: כנרת, זמורה, ביתן, דביר.
3. ליבליך, תובל-משיח, וזילבר (2010) 'בין השלם לחלקיו ובין תוכן לצורה', בתוך: **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עורכות: ל. קסן ומ. קרמר-נבו), עמ' 42-21. באר שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן גוריון.
4. לסרי, ד. (2000). **הארות לפילוסופיה של נוודים**. חיפה: אנסופיה
5. לסרי, ד. (2008). **באיזה גודל רואה אותנו אלוהים? מחקר על הראייה**. חיפה: פרדס.
6. צימרמן, ש. (2010). **רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית**. קרית ביאליק: אח
7. צ'יקסנטמיהיי, מ. (2012 [1990]). **זרימה - הפסיכולוגיה של החוויה המיטבית**. תרגום: י. בר. תל אביב: אופוס.
8. שגב, ע. (2015). **הרצאת מדוע - "המוח חושב בגדול"**. Retrieved 23 June 2015 from: <https://www.youtube.com/watch?v=EnpNLSoYKNQ>
9. שדמי ח., צימרמן ש. (-). **רווחה נפשית (מיטיביות) - רציונל תיאורטי**. שפ"נט, אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך, מדינת ישראל. מתוך: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/meytaviyut/yeda/RevachaNafshit.htm>
10. שקדי, א. (2004). **מילים שמנסות לגעת**. תל אביב: רמות.
11. Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2009). 'Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments'. *International Journal Of Public Health*, 55(1), 59-69. <http://dx.doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>
12. Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous: Perception and language in more-than-human world*. New York, Ny: Pantheon
13. Abram D. (2000). *D. Abram interviewed by Derrick Jensen*. Retrieved from [http://www.wildethics.com/essays/interview\\_derrick\\_jensen.html](http://www.wildethics.com/essays/interview_derrick_jensen.html)
14. Antakyalioglu, Z. (2006). 'Chaos Theory And Stoppard's Arcadia'. *Journal of istanbul Kiiltiir Universily* 2006/3 pp. 87-93
15. Appleton, J. (1975). *The Experience of Landscape*. London: Wiley.
16. Behnke, E. A. 'Edmund Husserl: Phenomenology of Embodiment', *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, ISSN 2161-0002, <http://www.iep.utm.edu/husspemb/>, October 2014.
17. Boelhouwers, J. (2013) 'Meeting Landscape : an instance at the seashore'. *The Folio, journal of the Focusing Institute*, Spring Valley, N.Y. 24(1), pp 24-30
18. Buhner, S. (2014) *Plant intelligence and the imaginal realm*. Rochester, Vermont: Bear & Company
19. Burley, N. & Coppersmith, C. B. (1987), Bill Color Preferences of Zebra Finches. *Ethology* 76, Issue 2, January-December 1987. pp 133-151,

20. Burns, G. W. (2005). Naturally happy, naturally healthy: The role of the natural environment in well-being. In F. Huppert, B. Keverne, & N. Baylis (Eds.), *The science of wellbeing* (pp. 405–431). Oxford: Oxford University Press.
21. Capra, F. (1997). *The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems*. New York: Random House
22. Capra, F. (2002) *The Hidden Connections: a science for sustainable living*. New York: Random House
23. Chalmers, D. (1999). How Can We Construct a Science of Consciousness? In M. Gazzaniga (ed.), *The Cognitive Neurosciences III* (pp 1110-1118) MIT Press.
24. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
25. De Quincey, C. (2005). *Radical Knowing: Understanding Consciousness Through Relationship*. Rochester, Vermont: Park Street Press.
26. Delle Fave A. (2013). *The exploration of Happiness: Present and Future Perspectives*. Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer
27. Dreyfus, H. (1972). *What computers can't do*. New York: Harper & Row.
28. Dreyfus, H. (1992). *What computers still can't do*. Cambridge, Ma.: MIT.
29. Eisenberg, R. & Bach, D. (2014). *Thinking Where Words are Still Missing: Radical Listening as a Tool to Promote Creative Thinking and Interactional Self-Reliance*. Paper presented at CHEP: Conference for Higher Education Pedagogy, February 2014, Vtech. Blackburg, Virginia.
30. Falk, J., & Balling, J. (2009). Evolutionary Influence on Human Landscape Preference. *Environment And Behavior*, 42(4), 479-493. <http://dx.doi.org/10.1177/0013916509341244>
31. Fisher, A. (2012) What is Ecopsychology? A Radical view. In Kahn P. & Hasbach P. (Eds.), *Ecopsychology* (pp 79-114). Cambridge, MA: MIT Press.
32. Frumkin, H. (2012) Building the Science base: Echopsychology Meets Clinical Epidemiology. In Kahn P. & Hasbach P. (Eds.), *Ecopsychology* (pp 142-172). Cambridge, MA: MIT Press.
33. Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Glenco: Free Press of Glenco
34. Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantham Books.
35. Gendlin, E.T. (1985). Nonlogical moves and nature metaphors. In A-T. Tymieniecka (Ed.), *Analecta Husserliana. Vol. XIX. Poetics of the elements in the human condition: the sea*, pp. 383-400. Dordrecht: Reidel. From [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2134.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2134.html)
36. Gendlin, E.T. (1991). Thinking beyond patterns: Body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*, pp. 21-151. New York: Peter Lang.
37. Gendlin, E.T. (1992). "The primacy of the body, not the primacy of perception". *Man and World* 25 (3–4): 341–353. doi:10.1007/BF01252424.
38. Gendlin, E.T. (1995). Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines* 5 (4), 547-560.

39. Gendlin, E. T. (1997a). *A Process Model*. New York: The Focusing Institute.
40. Gendlin, E., & Kleinberg-Levin, D. (1997b). *Language beyond postmodernism*. Evanston: Northwestern University Press.
41. Gendlin, E. T & Lou N. (2002). *Thinking at the Edge - Pt3*. documentary videotaped in NY. Retrieved 23 September 2015, from <https://www.youtube.com/watch?v=res946x5KII>
42. Gendlin, E.T. (2003). Beyond postmodernism: From concepts through experiencing. In Roger Frie (Ed.), *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*, pp.100-115, Routledge. From [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2164.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2164.html)
43. Gendlin, E. T. & Hendricks, M. (2004). Thinking at the Edge (TAE) Steps. *The Folio, Journal for focusing and experiential therapy* (2004), 19:1 pp. 12-25. New York: The Focusing Institute.
44. Gendlin, E.T. & Johnson, D.H. (2004). *Proposal for an international group for a first person science* [Internet page]. New York: The Focusing Institute. From [http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2184.html](http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2184.html)
45. Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology*. Duquesne University Press: Pittsburgh, PA.
46. Grandin, T., & Johnson, C. (2005). *Animals in translation*. New York: Scribner.
47. Gullone, E. (2000). The Biophilia Hypothesis And Life In The 21st Century: Increasing Mental Health Or Increasing Pathology. *Journal of Happiness Studies* 1:293–321.
48. Hardy, A. C. (1960). 'Was Man More Aquatic in the Past?', *New Scientist* 7, pp. 642-645.
49. Harris, A. (2013). Gendlin and ecopsychology: focusing in nature. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 330-343. <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2013.855135>
50. Hasbach, P. (2012). Ecotherapy. In Kahn P. & Hasbach P. (Eds.), *Echopsychology* (pp 115-141). Cambridge, MA: MIT Press.
51. Heathcote, E. (2011). An interview with George MacKerron: 'I can measure how happy you are – and why'. *The Observer*, Sunday 13 February 2011; retrieved from : <http://www.theguardian.com/technology/2011/feb/13/bright-idea-mappiness-happiness-app>
52. Hendricks, M. (2004). A Theory of Unconditional Positive Regard in Psychotherapy. *The Folio: A journal for Focusing and Experiential Therapy*. Vol 19 No.1 (pp 55-78). NY. The Focusing Institute.
53. Hendricks, M. (2009). Experiencing Level: An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught. *Journal of Consciousness Studies*, Volume 16, Numbers 10-12, 2009, pp. 129-155(27). Imprint Academic
54. Herrington, S. (2006). 'Framed Again: the Picturesque Aesthetics of Contemporary Landscapes'. *Landscape Journal* 25:1-06, pp. 22-37.
55. Hofstadter, D. (2007). *I Am A Strange Loop*. Cambridge, MA: Basic Books.
56. Kahn P. & Hasbach P. (2012). *Echopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*. Cambridge, MA: MIT Press.
57. Kaplan, R. & Kaplan, S. (1995a). *The Experience of Nature*. Ann Arbor MI: Ulrich's Bookstore.

58. Kaplan, S. (1995b). 'The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework'. *Journal of Environmental Psychology* 15 (1995), pp. 169-182.
59. Kilneremail, J.M. & Lemon, R.N. (2013). 'What We Know Currently about Mirror Neurons'. *Current Biology*, 23 (2013) pR1057–R1062, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2013.10.051>
60. Kim-Prieto, C. et al (2013). Integrating the diverse definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of SWB. In Delle Fave A. (Eds). *The exploration of Happiness (pp 47-75)*. Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer
61. Klein, M. H., Mathieu, P. L. Gendlin, E. T. & Kiesler D. J (1969), *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual Volume 1*, pp. 6 and 56-63. Wisconsin Psychiatric Institute, Madison, Wisconsin. Retrieved 9 May 2015, from [http://www.experiential-researchers.org/instruments/exp\\_scale/exp\\_scale\\_main.html](http://www.experiential-researchers.org/instruments/exp_scale/exp_scale_main.html)
62. Lewis, C. (1996). *Green Nature Human Nature: the Meaning of Plants in Our Lives*. Illinois Paperback.
63. Lipton, B. (2005). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. New York: Hay House.
64. Lothian, A. (1999). 'Landscape and the Philosophy of Aesthetics: Is Landscape Quality Inherent in the Landscape or in the Eye of the Beholder'. *Landscape and Urban Planning* 44 (1999), pp. 177-198.
65. MacKerron, G. ( 2011). Mapping Happiness across Space and Time. *TEDxBrighton* . <https://www.youtube.com/watch?v=dvMYhjuFtt0>
66. MacKerron, G. & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, Volume 23, Issue 5, October 2013, Pages 992–1000
67. Madge, C. (1997). 'Public Parks and the Geography of Fear'. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie* 8(3), pp. 237-250.
68. Marberry, S. O. (2010). A Conversation With Roger Ulrich. *Healthcare Design*;10(11):40-49.
69. Margulis, L. (1998). *Symbiotic planet*. New York: Basic Books.
70. Maturana, H. R. & Varela, F. J. (1998). *The Tree Of Knowledge: The Biological Roots Of Human Understanding*. Revised edition. London&Boston, Shambhala
71. *Merriam-Webster Dictionary*. Retrieved from <http://www.merriam-webster.com>
72. Midgley, M. (1978). *Beast and man*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.
73. Morgan, E. (1982). *The aquatic ape*. New York: Stein and Day.
74. Nagel, T. (1974). "What Is It Like to Be a Bat?", *The Philosophical Review*, Vol. 83, No. 4 (Oct., 1974), pp. 435-450.
75. Orians, G. H. (1986). An Ecological and Evolutionary Approach to Landscape Aesthetics, in: *Landscape meanings and values* (eds.: Edmund C. Penning-Rowsell and David Lowenthal), pp. 3-22.

76. Petitmengin, C. (2006) Describing one's Subjective Experience in the Second Person. An Interview Method for the Science of Consciousness, *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5, (2006). pp. 229-269.
77. Pirsig, R. (1974). *Zen and the art of motorcycle maintenance*. New York: Morrow.
78. Pirsig, R. (1991). *Lila*. New York: Bantam Books.
79. Pulliam, H. R. & Johnson, B. R (2002). Ecology's New Paradigm: What Does it Offer Designers and Planners? In Bart R. Johnson and Kristina Hill: *Ecology and Design - Frameworks for Learning*. Washington: Island Press. pp. 51-84
80. Pyle. R. M. (1993). *The Thunder Tree: Lessons from An Urban Wildland*. 1998. Boston: Houghton Mifflin.
81. Ramachandran, V. (2009). 'The neurons that shaped civilization', *TEDIndia 2009*.  
[http://www.ted.com/talks/vs\\_ramachandran\\_the\\_neurons\\_that\\_shaped\\_civilization](http://www.ted.com/talks/vs_ramachandran_the_neurons_that_shaped_civilization)
82. Reynolds, J. " Maurice Merleau-Ponty (1908—1961)", *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, ISSN 2161-0002, <http://www.iep.utm.edu/merleau/>, October 2014.
83. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.  
<http://dx.doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
84. Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119
85. Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.". *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 1069–1081.  
doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
86. Sacks O. (1984). *A leg to stand on*. New York, NY: harper Collins
87. Sawicki, M. "Edmund Husserl (1859-1938)", *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, ISSN 2161-0002, <http://www.iep.utm.edu/husserl/>, October 2014.
88. Schaller, S. *A man without words*. New York : Summit Books, 1991
89. Schroeder, H. (2004). The Way the World Should Be: Order, Cleanness, and Serenity in the Experience of Special Places. *Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium*, pp. 52-56
90. Schroeder, H. (2007a). A Role For First Person Science In Recreation Research. *Proceedings of the 2007 Northeastern Recreation Symposium* GTR-NRS-P-23 pp. 244-249
91. Schroeder, H. (2007b). Place experience, gestalt, and the human-nature relationship. *Journal of environmental psychology* 27 (2007) pp. 293-309. DOI: 10.1016/j.jenvp.2007.07.001
92. Schroeder, H. (2008). The Felt Sense of Natural Environments. *The Folio* 21(1), pp. 63-72
93. Schroeder, H. (2012a). Sensing Value in Place. In Stewart, W. P., Williams, D. R., Kruger, L. (Eds.): *Place-Based Conservation: Perspectives from the Social Sciences*. Springer, Netherlands. DOI: 10.1007/978-94-007-5802-5. pp. 73-87



94. Schroeder, H. (2012b). Giving Voice to the Experiential Value of Natural Environments. *The Humanistic Psychologist*, 40(2), 136-152. <http://dx.doi.org/10.1080/08873267.2011.642488>
95. Scott, H. (2009) Grounded Theory Online: (2015). Retrieved 3 October 2015, from [http://Scott. H. \(2009\) Grounded Theory Online](http://Scott.H.(2009)GroundedTheoryOnline)
96. Seamon, D. (1979). *A Geography of the Lifeworld: Movement, Rest, and Encounter*. London, Croom-Helm
97. Seamon, D. (2015). *Well-being and Phenomenology--Lifeworld, Natural Attitude, Homeworld and Place (forthcoming, 2017)*. *Academia.edu*. Retrieved 19 December 2015, from [https://www.academia.edu/19564256/Well-being\\_and\\_Phenomenology--Lifeworld\\_Natural\\_Attitude\\_Homeworld\\_and\\_Place\\_forthcoming\\_2017](https://www.academia.edu/19564256/Well-being_and_Phenomenology--Lifeworld_Natural_Attitude_Homeworld_and_Place_forthcoming_2017) . Draft of a chapter prepared for A Handbook on Well-being, edited by Kathleen Galvin (London: Routledge, forthcoming, 2017)
98. Tokumaro, S. (2011). *Qualitative Research with TAE Steps*. Hiroshima, Japan: Keisuisha.
99. Turner, J. (1996). *The abstract Wild*. Tucson, AZ: University of Arizona Press.
100. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420-421
101. Ulrich, R. S. *et al.* (1991). Stress Recovery During Exposure To Natural And Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* (1991). 11,201-230
102. Varela, J. F. and Shear, J. (1999). First-person Methodologies: What, Why, How? In Varela, J. F. and Shear, J. (Eds) *View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Bowling Green, OH: Imprint Academic
103. Von Kleist, H. (1878). *On the gradual production of thoughts whilst speaking*. Trans. by Harbsmeier, C. (1996). Retrieved from <http://www.hf.uio.no/ikos/english/research/projects/tls/publications/Kleist%5B1%5D.pdf>
104. Wilber, K. (1982). *The Holographic paradigm and other paradoxes*. Boulder: Shambhala.
105. Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
106. Wilson, E.O (2001). *The diversity of life*, 2<sup>nd</sup> edition, London: Penguin.
107. Wilson, E. O. (2006). *The Creation: An Appeal To Save Life On Earth*. New York, W. W. Norton & Company inc.



## נספחים

נספח 1: ההתמקדויות

נספח 2: תהליך מיצוי קטגוריות תוכן בשיטת TAE

נספח 3: TAE על טקסט מקור - הצלבת מושגים עם ההתמקדות של מ'.

נספח 4: דוגמאות מתהליך TAE - גיבוש המושג "טעימה"



## א'

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 אודות: כלל בתוך: איכות המקום ותחושת הנעימות 1. העצים \ מסגור 2. האבן \ נקי, קריר 3. מרחב 4. חוסר סימטריה	תמיד [אני] נמשכת למקומות גבוהים שמשקיפים על. יש את המרחב שרואים הרבה, שדה ועוד שדה, וצמחיה ועצים בסוף. יש תחושה תלת מימדית בגלל העצים הקרובים וכל מה שמרחוק. במבט קדימה העצים יוצרים מיסגורים - כמו תמונות נוף. לא נוף שטוח אלא כמו ריבועים כאלה של תמונות. יש עניין. יש חיים. יש משהו כייפי בלשבת על האבן - מצד אחד יש בה משהו נקי, לא עשבים, מצד שני אתה מרגיש את החומר, וגם את הקרירות של האבן מול החום של השמש. תחושה נעימה. יש גם משהו נעים בזה שמאחורי יש עצים. לא צפוף מדי. יש מרחב. עוד משהו נעים - יש חוסר סימטריה בין הצדדים. צד אחד - עמוס וצד שני - פתוח.
2 <u>מובלע</u> : כלל פרטי	לא לגמרי טוב לי כאן. <u>יש תחושה לא נוחה אבל לא יודעת מה היא</u> . יותר טוב מהמקום של קודם זה בטוח. <u>בטבע תמיד טוב לי</u> .
3 <u>בתוך: טעימה</u> : שמיעה \ מרחב <u>ריח \ הופיע</u> זיכרון כלל פרטי עולה רצון רצון בגוף לחוש	יש שני חושים שפועלים מאוד חזק. מכירה מעצמי בטבע. חוש השמיעה - שומעת קולות בתלת מימד - קרוב, רחוק, מאחורה, מקדימה. וחוש הריח - בד"כ לא מפותח אבל <u>עכשיו מרגישה את ריח האדמה או הסלע</u> . תוך כדי כניסה להתמקדות עלו לי זכרונות ילדות - <u>תמיד אני בוחרת לשבת על סלע</u> . מן רצון להוריד את הנעלים, הבגדים. לא מספיק נוח. (מורידה נעלים וסוודר) תחושה הרבה יותר חופשייה. הידיים רוצות לגעת, למשש את הסלע, להרגיש עם הרגליים והידיים. (מניחה ידיים על הסלע וממששת אותו).
4 <u>הופיע טעימה</u> חושניות במעטפת: התרכזות בתחושות תשומת לב מוגברת לפרטים	<u>הפתעה</u> : בד"כ נכנסת לשלווה עמוקה. כרגע אני לא. <u>יש משהו</u> , תחושות חושניות של המגע, הריח, השמיעה. תחושות חזקות. במעטפת. לא בפנים. המגע של הרוח בזרועות החשופות, החום של השמש באזור הרגליים והמגע של הידיים בסלע - יש עליו מין פירורים כאלה. - הקרירות של הסלע מרגיעה את הידיים.
5 כניסה פנימה כובד בנשימה דיוק דרך שלילה משהו שיודע זה מבלבל ת"ל לתחושות סקרנות עולה שאלה עבודה התמקדותית	מרגישה עכשיו גם את הפנים - תחושה דחוסה בסרעפת - מין כובד בנשימה (שינתה תנוחה - ידיים פרוסות אחורה הגוף נשען עליהם). <u>יש בי משהו שלא רוצה להיות עם התחושות הפנימיות אלא עם מעטפת הגוף</u> - משהו מרגיע, מדיטטיבי. יש בזה גם משהו מבלבל - תחושות שבאות מבחוץ - רוח שמש קרירות. אני מנסה להבין איך הגוף פוגש את זה. יש גם סקרנות להבין את המפגש הזה. <u>האם גם לו יש משמעות כמו לתחושות פנימיות?</u> אני מזהה שיש לי שיפוטיות בראש - איפה שחם - לא טוב, ואיפה שקריר - נעים וטוב. <u>לא יודעת אם זה מהראש או מהגוף - בודקת</u> .
6 ת"ל לחושים עולה <u>חויה</u> , זיכרון- <u>גנרי</u> ניגודיות כמשהו נכון.	יש משהו שנכון לגוף בתוך החום הכללי להיות במגע עם משהו קר. יש <u>תמיכה, נחמה</u> . זכרון - ביום חם להיות במערה קרירה עם טחב, <u>אולי קצת מים</u> . יש משהו שלם - חוויה שלמה. שאם זה היה רק קר, או רק חם - לא היה נעים - [יחד זה] משהו נכון. משהו שלם.

<p>יש חלק בי שלא רוצה להתאמץ, רוצה לשכב על הסלע ולא לעשות כלום. רק לשמוע את הקולות. יש גם משהו שמופתע מהשלמות. קודם היה לי רעיון מה טוב ומה רע. עכשיו - השלם הזה נוצר אחד בתוך השני. אם לא היה חם - הקר לבד לא נעים, אם היה רק קר - זה גם לא נעים. לא היתה תחושה שלמה אם היה רק אחד מהם כשאני בחוץ – מחפשת את התחושה הזו של החם והקר לאורך כל הגוף.</p>	<p>7 אינסטנס התחושה מספרת משהו אחר מהראש</p>
<p>מעלה לי זכרון מגרוזיה: נהר שוצף - סלע שטוח - שכבתי עליו. הרגשת הקור מכל הגוף מלמטה והחום מלמעלה, רעש המים - לא יכולתי לזוז משם. יש <u>משהו בגוף</u> שמחפש את הדבר המשלים, התחושה השלמה.</p>	<p>8 אינסטנס זיכרון דומה תובנה, הכללה</p>
<p>מזכיר עוד משהו: התחלתי לרוץ. מצד אחד קשה לי, מצד שני מעורר חיוניות, שילוב של משהו נכון לי, טוב לי. מתחילה לראות את התחושה הזו בכל מיני דברים. במצבים שזה מצב נכון. יש משהו שהוא בול (✓) נכון. הריצה קשה אבל מופלאה עבורי. לתת לגוף להוביל. לשים לב למה הוא צריך. למלל את זה. המקום השלם – אולי קשה בתנועה, בחיבורים שלא הייתי עושה מהראש ושהגוף יודע לחבר אותם ולהנות מהם באופן טבעי. יש פשוט הנאה בגוף: הריצה קשה לי, היא לא רק מהנה. אבל יש שם הנאה. כמו שמחה של הגוף - [שאני] שמה לב אליו, נותנת לו מה [ש]הוא צריך. לא עושה עליו החלטות בלי להתייעץ...</p>	<p>9 אינסטנס זיכרון נוסף התפשטות התובנה תובנה: הכללה הכללה הגוף היודע הנאה בגוף שמחה של הגוף ביטוי של התחשבות</p>
<p>--- ההנאה עשויה מחוויה שיש בה ניגודיות. הניגודיות היא בין שני מצבי קושי שהגוף יודע לחבר ביניהם ולהנות מהם. הגוף שמח שאני שמה לב אליו, נותנת לו מה שהוא צריך.</p>	<p>20 תיאור המקום: <b>משפט עיקר - crux:</b></p>

## ב' 1

הערות קורא	אודות ההתמקדות מייל מ: 14/4/13
1 חיפוש המקום מקום גבוה, תצפית	בבחירת המקום הייתה לי תחושה שאני מחפשת דרך לעלות איתה יותר גבוה, לנקודת תצפית כלשהי. היתה לי בראש התמונה הקלאסית של עץ בודד בראש גבעה, ואני מתחתי.
2 הופיע (1) תובנה: "זה לא קורה" מציאת המקום	כשהתחלתי ללכת, נהיה סבוך, והיה רגע שבו הרגשתי, שכרגע זה לא יכול לקרות ועלי לשוב אחורה. חזרתי אל קרחת היער שכבר חציתי בדרכי ומצאתי את המקום שלי.
3 ההתמקדות	[חסר]
4 הופיע (2) "כמו" תחושה מעודנת	אני זוכרת מאוד ברור דווקא את סיום ההתמקדות, לאורכה שכבתי על הגב בעיניים עצומות. כשפקחתי את העיניים, הייתה מולי תמונה נפלאה, כמו אריג רך של עלים ושמיים, עם אור נעים ומדויק. הייתה לי תחושה של התרחבות והתרגשתי לראות משהו כל כך פשוט ויפהפה.
5	
20 תיאור המקום:	יש פה קרחת יער קטנה מוקפת באלונים, המקום שלי הוא מתחת לאחד האלונים באזור המוצל עם עשבים. זה מקום שנמצא על קו המעגל, כאילו בצד, אלא שאפשר לראות ממנו את קרחת היער מוארת במלואה, ולהקיף במבט את כל הרחוב שלה

<sup>1</sup> הדיווח על ההתמקדות של ב' נעשה בדיעבד, במייל, ולכן לא נכלל בניתוחי החוויה בזמן אמת, ולא נכלל בניתוח TAE

## ג'

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 חיפוש המקום: ת"ל לשביל ייחוס משמעות הכללה	אני שמה לב לשביל ושביל נוסף וציוץ ציפורים משהו בשבילים מושך אותי - לראות לאן זה מוביל. כמו מזכיר שאין דרך אחת נכונה יש דרכים עם נוף דומה ונוף שונה לצעוד בדרך - כמהות עקרית ולא להגיע
2 מופיע (1): תחושה מחוץ להגדרות אי נוחות הסבר שינוי מסלול, עצירה	תחושה מעיבה שעולה שם - המלה חופש, ההיפך שלה זה מקובע. משהו שפחות צמוד להגדרות ואיך דברים אמורים להיות יש תחושה לרץ-בראש: הגיון-ראש-שכל לא רוצה שיקחו לו את הגדרות הוא צריך אותן. לרץ בראש זה כמו להתקל באבן באמצע הדרך משהו שמבקש עצירה קטנה בדרך עצירה שינוי מסלול בתוך הדרך.
3 ערות לפרטים קטנים תחושה בגוף	איכות מסוימת של עצירה - תשומת לב לפרטים קטנים יש תחושה של זרמים נעימים באזור הרקות ולכוון האוזניים הלחץ שהיה בראש מתחיל להשתחרר מהדרך שלו.
4 רפלקציה המשגה (פרטית)  שמיעה תשומת לב לסביבה א-הגיון	לא בחרתי לשבת פה כי עוברים פה אנשים. זה שזה קורה, היה רגע - חלק אמר שזה מפריע: נייר מפריע בעיניים. יש חלק [יותר?] הסתכלות אנשים עוברים פה. אנשים שאני פוגשת בדרך, אני לא לבד בדרך. משהו נעים לי לא להיות לבד בדרך. חלק לוקחים דרך שלי, חלק לוקחים דרכים אחרות וזה משהו נעים. צחוק מרחוק של זוג שמתמקד. נכחות אנושית נעימה של לא להיות לבד. בתנוחה מיטיבה שמגיעה מציוץ הציפורים
5 צלילה פנימה (עוד גל משמעות):  הזרה: גוף שני דיאלוג פנימי  גוף 2 רבים: "אתן"  גוף 1 רבים: "אני וציפורי"	עוד לא בחנתי משהו: אלא התחושה של בית לא קשור לבית הפיזי. משהו שאומר שאתה במקום הנכון - אתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו. נורא נעים לשמוע את זה. מה נעים בזה? עולה שאלה. [מלטף?] ונעים כמשהו שמגיע מגיל יום, מגלגולים קודמים. צליל געגוע - מחזיר לבית קדום. - מה היא [התחושה] יודעת שאתן אינן יודעות? המילה נפרדות. מאוד מופתעות מהבית הקדום. אך זה לא נפרד, העבר מסווה. אני וציפורי לא נפרדות. משהו של דיבור יותר גלוי יותר ברור. ואז עולה געגוע עם עצב באיזור החזה
6 געגוע ל"בית שאהבנו" ציטוט משיר זיכרון לא מובחן	געגוע למה בדיוק? לבית שתמיד אהבנו. בהגיון אין לי מושג למה לקשור.
7 תשומת לב החוצה  השלכה: הכללה	אפקח עיניים לאט לאט. עולה צבעוניות מיוחדת. הכל ירוק וחום. [כמו?] ירוק בכל אונן. במגוון עצום של חום. מגוון עצום בתוך משהו אחד, מעוד מקומות - בני אדם, אותו סיפור: כל אחד יש לו גוון אחר, מרקם אחר, עלה קטן עלה גדול, אבל כולנו ירוק.
8 Restart	ועכשיו חזרה לשאלה לתחושה שיודעת שאני לא יודעת.



<p>(- עוצמת עיניים שוב, מפקת. חוזרת:) - אין נפרדות... מענין לבדוק איכות געגוע - מה זה רוצה לספר לי? געגוע, לאן זה מצביע, לאן זה רוצה ללכת. הרצון להתקרב לראות - למה יש רצון להתקרב?</p>	<p>"טועמת" מילה צלילה פנימה...</p>
<p><u>עולה המילה פשטות</u>: לבית שלי לארון בגדים, חדר ארונות בבית הנוכחי. כשאת ברמה הכי פרקטית. פשטות, צניעות, חוסר גאווה, נתינה - כל אלה קשורים אחד לשני. פשטות קשורה לנתינה.</p>	<p>9 מופיע 2 דימוי פנימי, זיכרון, המשגה הכללה</p>
<p>לשים לב מול גווני הירוק - גווני הציורים של ציפורים - כמו תזמורת חצוצרה. הקשבה לפרטים. כמו פוקוס: משהו מטושטש תמונה מתחדדת ואני רואה בבהירות לראות דברים כהויתם, כפי שהם, אם יש דבר כזה.</p>	<p>10 ערבוב חושים ראיה = הבנה</p>
<p>בחרתי שביל - סוג של מזלג שממנו יוצאות שתי דרכים, דרך ראשית ודרך משנית. עצים קטנים, עצים גדולים, שיחים, עשבים. הרבה עלים על הדרך המשנית. התחדשות עלים שנפלו בסתיו ועלים שאביב הביא. נקודת מבט צופה לדרך הראשית.</p>	<p>20 <u>תיאור המקום</u>:</p>
<p>הופתעתי ממך שבבואי לטבע אני שמה לב שאני מרגישה כמו אורחת (בחרת בגדים מיוחדים לשהייה בטבע), זו לא הסביבה הטבעית שלי, חוששת מחיות ומזיקים... אך בהתמקדות עלה משהו הפוך... עולה געגוע טבול בעצב למשהו ישן ישן כמו בית קדום כמו משהו שלא קשור לחיים האלה שלי... משהו שקיים בי ומתגעגע למשהו שפעם היה לו.</p>	<p>30 <u>השלמות במייל</u> 9.4.2013</p>
<p>לפני כמה ימים יצאתי לטיול בשדות ליד הבית שלי ועשיתי עוד התמקדות דומה למה שעשינו. עמדתי באחד המקומות שאני הכי אוהבת. זו גבעה גבוהה ואני עומדת על הקצה שלה מתחתי נפרשים שדות ירוקים וחומים (תלוי בעונה) והציפורים חגות בגובה שלי. אני צופה בטבע ואני לא ממש חלק ממנו. ואז שמתי לב שהתחושה יותר טובה יותר אמיתית לי... לעומת התחושה של לפחד בטבע, להרגיש זרה... עוד דבר מוזר לי עלה בהתמקדות שהפלטסנס נוצר ביני לבין החוץ כלומר זה היה באזור החזה והבטן והדימוי והתחושה היו גם בתוכי וגם מחוצה לי (כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה, הגוף שלי היה הגדר לצורך העניין והפלטסנס היה האדם שמנסה לעבור) זה משהו שעוד לא חוויתי אותו כך. ולכן אני מציינת זאת. מקווה שזה עוזר במשהו.</p>	<p>40 <u>השלמות במייל</u> 20.4.2013</p>
<p><b>נוכחות אנושת נעימה של לא להיות לבד.</b> <b>תנוחה מיטיבה שמגיעה עם ציוץ הציפורים. צליל געגוע טבול בעצב למשהו ישן ישן כמו בית קדום, כמו משהו שלא קשור לחיים האלה שלי... משהו שאומר שאתה במקום הנכון, שאתה יכול להיות אתה שאתה באמת בו. משהו שקיים בי ומתגעגע למשהו שפעם היה לו. כמו אדם שמנסה לעבור פירצה בגדר ונעצר באמצע שלה.</b></p>	<p><u>משפט עיקר - crux</u>:</p>

## י

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 בדיקת המקום בדיקה עם עצמי  חיווי ראשוני	המקום מרגיש טוב, תחושה שלא רציתי ללכת למקום שמישהו אחר הלך - אבל יש כאן תחושה טובה: מגונן, הגובה טוב - מעט יותר נמוכים, צל נעים, אפשר לראות את הפרחים אין הרבה חיות אבל יש חיות בעצים ויש לי כבוד לעצים.
2 נוף חיצוני (העצים) <u>ההופיע</u> נוף פנימי הבנה	זה כמו לשבת בתוך קערה, ריאה ירוקה - <u>תחושה של בית בריא, יציב</u> <u>במבט מלמעלה זה נראה כמו</u> - פטריה עם דלת הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.
3 העצים. ריאה והבנה מטאפורה	- רואה את העצים שגדלו כולם באותם תנאים וכל אחד אחר, גדל בצורה אחרת
4 Feltsense המשגה, הכללה	וכשבדק בגוף עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה <sup>2</sup> , אהבה עוצמתית. הם לא מנסים לרמוס אחד את השני הם לרוב יחיו עם עוד עצים ויתנו צל ופירות וכשיזקינו נשתמש בענפים שלהם.
5 המשגה פרטית דיוק: אחדות העצים: הכללה	- יש לי קושי בנפרדות או יותר נכון אהבה לאחדות שבה יש את הצבע של כל אחד העצים חיים באחדות ולכל אחד יש אופי אחר
6 שותפות	- עולה הביטוי שיתוף פעולה יש בו צרימה כי הוא למען תועלת עצמית, המילה המדויקת היא שותפות. שותפות בטבע.
7 זיכרון: משמעות	מכיר איכות של שותפות במשפחה - כל אחד יש צבע משלו אך צומחים ביחד עולה המשפט מתוך into the wild Happiness is good only when it is shared
8 הכללת מושגים מסקנה מכיליה <sup>3</sup>	יש עוצמה בהסתדרות של חלקיקים יחד. כשהמטרה היא השותפות / להיות חלק
20 <u>תיאור המקום:</u>	בצל אך צופה לשמש. משלושת הכיוונים עצי אלון מצד רביעי עשבים <sup>4</sup> שדרכם רואים פרחים.
<u>משפט עיקר - crux:</u>	<b>עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית, וגם בית בריא, יציב. העצים חיים בשותפות. שותפות בטבע. הטוב קיים רק כאשר המטרה היא השותפות / להיות חלק. הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.</b>

<sup>2</sup> נתינה שבעה - נתינה לאחר שובע... ללא מתח, חופשית, נקייה (מייל מ 8.6.13)

<sup>3</sup> מסקנה מכיליה - "אוניברסלית" בלשונו של ג'נדלין. או "ציבורית"

<sup>4</sup> מצד רביעי עשבים - כלומר, מכל צד רואים משהו אחר ובצד אחד היו עשבים גבוהים שהשקיפו על פרחים צהובים

## מ'

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 רמז מטרים: הכל חי בתוך: התמזגות	תחושה שהכל חי (מסתכלת לצדדים). מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי. התמזגות.
2 תשומת-לב לתשומת-הלב שלי	הנוכחות פה מדגישה לי (מופתעת מקורי עכביש) את השקט של הנוכחות שלי.
3 מופיע (1)	מופיע חלק בי שלא מרוצה (מורידה סוודר)
4 מעבר תשומת הלב מחושים מובחנים לתחושות מעודנות יותר	קליטת אנרגיה מהשמש (ידיים מופנות קדימה) החיבור הזה מחבר לנוכחות שלי כאן ועכשיו ומחדד את החושים (שומעת ציפורים). יש שקט אבל יש תנועה. האיזור הוא מראה לנוכחות. תחושה בגוף באיזור החזה ובעיקר בבטן. (ממחישה את האיזור בידיים).
5 ההופיע (2): התינוקת, זיכרון.	תחושת הטוב מחזיקה בתוכה שקט וחיות ממש כמו תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים (מבט פליאה). התינוקת מסתכלת על הכל בדרך אחרת. הצורות של העלים מדהימות – כמו המובייל הכי מעניין שיכול להיות. (נוגעת בעלים ושיבולים).
6 הסבר לעצמי:	איכות כל זה: מקום שנמצא לפני הגדרה עצמית. רגע ממקד: להיות עם זה. (עוצמת עיניים)
7 תיאור של felt sense דיוק ע"י שלייה. תחושה מעורבת: כאן ועכשיו \ זיכרון	תחושת אחדות עם כל זה. לא אני (נוגעת ביד) אלא חיבור לכל המרחב הזה חיבור למקום שאין בו מילים אלא תחושות אין הגדרות. אני מרגישה עלים נוגעים בה
8 המשגה: קיבוע הכללה, עיגון ב"עכשיו" הכללה, הפיכה לזיכרון.	אני מחזיקה את שתי התחושות: של הבוגרת שיש לה מילים והתינוקת שהכל ראשוני. התודעת תינוקת מתאפשרת הודות להפסקה וזה עדין. (מסתובבת ימינה ומסתכלת על המרחב). ברגע שתהיה תנועה תחזור הנפרדות. פתאום קיבלתי גלימפס איך תינוקות חווים את זה. הם עוד בתוך האחדות הזאת, התינוקות הם השותפות, האחדות, החוסר נפרדות.
20 תיאור המקום:	משמאל עץ גבוה עם הרבה צל. מימין רחוק עץ אלכסוני. גבעולים רכים מימין ושמאל שמש במרכז ליד השביל. המון קורי עכביש כמעט בלתי נראים. מספר פרחים צהובים. שורה של עצים מרחוק.
משפט עיקר - crux:	תחושת הטוב בחיבור לכל המרחב מחזיקה שקט וחיות/תנועה, מקום שאין בו מילים והגדרות. המקום הוא מראה לנוכחות של "לא אני": לפני הגדרה עצמית, בתחושת שותפות/אחדות/חוסר נפרדות עם כל זה. הכל חי, אני בתוך זה, הכל קרוב אליי, התמזגות.

## נ' א

## אודות ההתמקדות

מייל מ: 8/4/13

<p>הטבע אצלי תמיד מתחבר לתנועה, כשהתחלתי לצעוד ביער ולחפש את המקום המטיב עבורי, עלתה בי התלבטות איפה המקום בו אני רוצה להתיישב. היה בעבורי מגוון רחב של אפשרויות. ראיתי צמחיה שמצאה חן בעייני ולצדה סלע. שוב עלתה תחושת ההתלבטות האם על הסלע או על אותה חלקת צמחיה. בחרתי להתיישב בחלק של הצמחיה.</p>	<p>1 חיפוש מקום התלבטות... הקשבה לקול הפנימי התלבטות... (איך נעשתה הבחירה?) בחירת מקום</p>
<p><u>הופיע נחש</u> במקום בו בחרתי, עלתה בי תחושת פחד, בהלה לחץ באזור בית החזה. משהו מאוד חזק. והחלטתי להתיישב על הסלע.</p>	<p>2 <u>הופיע</u> פחד, תחושה בחזה שינוי מקום</p>
<p>עוד משהו שעלה בי מאוד חזק זה לא להתרחק מאותו אזור. בסוף התהליך גיליתי שזה המקום המטיב עבורי למרות הצורך למגע עם הטבע, האדמה, הרגיש לי הכי נוח על הסלע.</p>	<p>3 ידיעה גילוי תחושת "נכון"</p>
<p>הופעתו של הנחש הובילה אותי אל המקום המטיב עבורי. תודה על החוויה המדהימה.</p>	<p>4 המשגה: הכללה.</p>
<p>ישבתי על סלע גדול לצידו יש חלקת צמחיה מוקפת בעצים ביניהם יש שביל, מצידו השני יש שורה של סלעים קטנים.</p>	<p>20 תיאור המקום:</p>

## ו'

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 רמז מטרים לצ'רוס crux	החיפוש אחר מקום מייטיב בשמורה: מושלם. עוטף אותי בדיוק. נכון לי ללכת שמאלה ושוב שמאלה ושוב שמאלה, עד שהגעתי. לגוף בחר מה הוא מחפש - מרחב, גם נעים, גם מספיק מוצל, שמש נעימה וגם שיש בו משהו מיוחד (האלון שנפרש מעבר לממקדת).
2 רפלקציה על החוויה מחשבות \ ידיעה מוקדמת	היה משהו מרגש בלחפש מקום, כמו לצאת להרפתקה, לטיול. (זו הפנטזיה שלי לגבי הגן מסביב לבית - שבכל פעם שיוצאים אליו, יש חיפוש אחרי מקום מייטיב, ובכל פעם יש מקום אחר שמתאים, ובגן יש שפע של אפשרויות). התחושה המורגשת של הטוב -
3 תיאור ה"בתוך" הוהפייע צלילה ("טבילה") אל תוך מין מודעות לסביבה גוף פנימי, מקום אחר זה הולך וגדל	בתוכי ריקנות נעימה, של חופש. מעטפת ריקה מה doing-של היומיום. יש כמו קפיצת ראש למטה, אל תוך המעטפת. מלווה באמירה פנימית שיש המון לגלות בתוך המצב הזה, המון דברים חדשים לגלות. יש כמו מין מודעות למרחב של החוץ, של השדות, המטעים, חוף הים... הולך ומתרחב ממני והלאה לכיוון המרחק. זה הולך וגדל. וכל מה שלפני ובצדדים.
4 חווית הטוב \ שובע	ובפנים יש שובע, איטיות, כמו להניח בצד את ה"להשיג" שהחיים מלווים בו. יש רווחה. במובן העמוק שלה.
5 רפלקציה על החוויה ומקומה בחיים שלי	זו תחושה שאני כל הזמן בשאיפה להיות בה. אם החיים היו יכולים להתנהל בתחושה הזו כל הזמן, זה היה ממש נפלא.
6 תאור החוויה רפלקציה + הכללה (עדיין פרטית)	תנועת הצלילה השתנתה לחרוט הפונה כלפי מטה. בתוכי יש שכבות, אלו הדברים שמחכים להתגלות - ממוקדים וברורים. ומה שמעניין הוא, שבשונה מהרגיל, אין בי את הדחף שהוא של "להשיג" - לגלות מיד מה זה, לעשות מיד משהו עם זה. אלא, זה רק לדעת שזה שם. שזה כאן.
7 חוויה	החרוט הוא מעטפת שקופה והשכבות בפנים, בתוכי.
8 הכללה \ הסבר (לעצמי \ לאחר)	זה פשוט - לא צריך לעבור דרך משהו כדי לגלות שזה שם - זה נגיש, זה ממוקד, זה גלוי לעין ובאופן מפתיע אין דחף עז לגלות אותו. זה בסדר שזה ככה. מאותו המקום שסומך על התהליך. כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות.
9 (הנחיות הממקדת?) הכללה (הנחיות הממקדת?) "אודות", קישור לסיטואציה חיצונית Crossing (הנחיות הממקדת?)	- מה תחושת הטוב יודעת לספר על עצמה... קל לזהות אותה, ברור איפה היא מתקיימת, קל להגיע אליה. - מה היא יודעת שאת עוד לא... עלה בי משפט שקיבלתי בלימודי התיקשור, ההנחייה הכי משמעותית-פשוט וקל. זה פשוט וקל להיות בה, בתחושת הטוב הזו. ההרגשה של הטוב יודעת שזה פשוט וקל להיות בה. למצוא, לזהות. - ומה יש שם עוד...
10 תשומת לב לפער שבין המושגים והחוויה	מתחילה הפרדה עדינה בין מה שאני חושבת שיביא את הטוב לבין הנוכחות של הטוב. יש מחשבות שאם יהיה ככה וככה אז יהיה טוב, והתחושה של הטוב יודעת להתחיל לכונן ולהפריד בין מה שאני תולה בו את התקווה לטוב, לבין מה שבאמת יעשה לי טוב.

11	תבנה פרטית תבנה מכלילה	הטוב טמון גם במרחבים אחרים מאלה שאני חושבת שיהיה לי בהם טוב. וזה מה שהטוב יודע - שהוא קיים גם במרחבים נוספים.
12	(הנחיות הממקדת?) התבססות בחוויה	- ומה מאפשר לבסס את התחושה הזו.. איכות של - כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות. איכות של רווחה, הכל מואט כמעט עד כדי עצירה.
13	Crossing לחוויות חיים אחרות	איכויות כאלה מוכרות מההוראה של היוגה, מהתרגול של היוגה, ומחיבוק של הילדים.
14	הכללה \ המשגה \ קיבוע	תחושה שאין פה שום דבר שהייתי משנה. התנועה הבאה שמבקשת לקרות היא להרחיב את זה, שיהיה עוד מזה. להכיר בזה שזה קיים כמעט בכל דבר.
15	חזרה לעצמי המוכר  אודות דיבור מחוץ ל"זה" על "זה"	ישנו שם הרצון להזמין את הטוב הזה עוד לחיים, כמו משהו טעים, כמו גלידת מנגו. זה קצת מעורפל. יש תחושה <u>שהטוב הזה</u> נעדר מהחיים. להיזכר שזה שם, ואז זה כמו לפרק את הכל ולגלות איפה זה, לחזור ולהיות בקשר עם זה.
	תיאור המקום:	--- (לא נכתב)
	משפט עיקר - crux:	המרחב של החוץ הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה ובפנים יש ריקנות נעימה: שובע, איטיות, רווחה. הטוב זה לדעת שזה שם שזה כאן; שכמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות <sup>5</sup> .

(Ann wiser Cornell) של אן ויזר קורנל Radical Acceptance חופף למושג<sup>5</sup>

## ע'

הערות קורא	התמקדות (מקור):
1 <u>נושא 1:</u> הכנה: בחינת הפחד אודות - פחד מהטבע	הנוכחות האנושית הכי חשובה לי. <u>המפגש עם הטבע מציף - פחד, שמשהו יעקוץ אותי / ינכוש (ינשך?)</u> אותי. בעיקר מחיות. שלא אוכל לקרוא לעזרה. מחבר למשהו הישרדותי. שאני לא אוהבת. לנטרל את המקום השורד, זו עיקר העבודה שלי בחיים. והטבע מוציא ממני פחד.
2 אודות - הנעים בטבע	ולכן הנוכחות האנושית מרגיעה, מאפשרת לפחד להתיישב. ואז מגלה את הקסם של הטבע. מאוד אוהבת את המראה של הנופים, את הריחות. הפחד הוא פחד מבעלי חיים - ממשהו לא צפוי מהכיוון הזה. במדבר אוהבת ללכת מאחורי גבעה ולהרגיש כאילו אני לבד, אבל רק אם אני יודעת שיש נוכחות אנושית. נעים לי הירוק, פחות נעים לי הקוצים. נצא ונחפש \ מה יכול להיות בסדר. זה לא חייב להיות מושלם.
3 אודות - מה קשה לי... למה קשה לי... הסברים לעצמי (ידיעה מוקדמת)	יש בי משהו שרוצה להמשיך לשבת - כבר התרגלתי פה. קשה לי לנוע לעבר החדש, לעבר חוסר וודאות. יותר קשה ומפחיד מאשר מרגש. רוצה לעשות [את] המסע פנימה ולא בחוץ - למצוא את הנוח בתוך המקום שכבר נמצאת בו. וגם למצוא את הנוכחות האנושית שנעימה לי. ברגע שמשהו די בסדר לי, אני רוצה ויכולה למצוא בו את הטוב.
4 אודות - פרשנות למה זה... הכללות:	זה בא מחוסר כח, חוסר יכולת, משהו בי. כמו החוליה החלשה בשרשרת: הקושי להניע דברים חיצוניים. להניע וליצור דברים במציאות החיצונית. בקומפנסציה ואדפטציה – לחפות ולגבות על החסר, העודף (?) הוא ביכולת לשנות את המציאות הפנימית, את נק' המבט, ולא את המציאות החיצונית עצמה. אם בסדר – אני אשאר. אם ממש רע – אני אנוע. מבחינתי זה ממש בסדר להישאר, אבל מבחוץ יש ציפייה אחרת.
5 אודות - הזרה (עצמי כזר - דיבור על עצמי בגוף שלישי).	וגם – <u>אם מניעה את עצמה לעשות משהו אז זה טוב.</u> אם משהו הוא מספיק טוב – יש משהו שרוצה להישאר ולהנות ממה שיש. ה-Being יותר חזק ודומיננטי מה-Doing. הרבה עניין סביב את מה לחזק. לראות את החזק ולחזק אותו.
6 החלטה. יציאה למסע לעבר...	אני כן אצא (לדרך, לחיפוש, למסע, לחפש). (חיפוש מקום... - מצאה מקום על גבול דרך עפר והיער). [יציאה למסע והגיעה לאוטו שלה!]
7 <u>נושא 2:</u> הטוב בטבע מצאה מקום, מתחילה לחוות	מרגישה נהדר! - יש לי תומכים - אותך, את האוטו שלי, את השביל. ויחד עם זאת, יש עדיין את הישיבה על האדמה ואנחנו מוקפים בטבע, אבל <u>זה עוטף</u> .
8 אודות - נקודת התפר בין העולמות	בחרתי נק' שהיא כמו בין הים והחול, נק' חיבור. מימיני כיוון יותר ציוויליזציה ומשמאלי יותר טבע. ומשהו בתפר הזה מחבר את העולמות - להנות מהטוב של הטבע עם התמיכה של האנושיות.
9 <u>בתוך</u> - תחושת הטוב של חיים חדשים, צמיחה	<u>יש בפנים איזו שאלה בבטן:</u> איזה חיים חדשים נוצרים כאן? תחושה שחיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו (מראה עם היד) של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי.
10 בתוך - דיבור התחושה:	מה התחושה של הטוב יודעת לספר על עצמה: אני גדלה, מתפתחת, מצמיחה.

<p>"טוב לך שאני פה. תשמרי אותי קרובה". מדברת קצת כמו סבתא כזו - דיבור של "תאמיני לי", כמו סבתא שיש לה חכמה שהיא יודעת כבר יותר. משהו שעובר מדור לדור – "תאמיני לי. יש לי את הניסיון שלי ואת הידע שאני מכירה מהדורות הקודמים".</p>	<p>קצת "אודות" - התחושה מעידה על עצמה: "תאמיני לי"</p>
<p>- ומה היא יודעת שאת עדיין לא... שאלה קשה... כשאני מתחברת אליה ואני איתה אני יודעת. זאת הידיעה עצמה.</p>	<p>11 הנחיה: זאת הידיעה עצמה</p>
<p>כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה – גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה. גוונים של ירוק וצל וגם השמש נרא נעימה. והלחות. משהו באקלים.</p>	<p>12 בתוך - חגיגת חיים ירוקה</p>
<p>משב רוח נעים<sup>6</sup> שממש מרגיש תחושה מוכרת – כילדה, הפעם הראשונה שזוכרת שאמרה ש"טוב לי". טוב לי ויפה פה. משהו מבפנים. שנעים. אף אחד לא תיווך לי שנעים אלא זה בא מבפנים.</p>	<p>13 זיכרון חוויה אישית: משב רוח נעים \ "טוב לי" (Crossing)</p>
<p>- אז אולי את יכולה להעמיק אל תוך הנעים... ומה יש שם בשבילך... חיבור כמו המסלול של הצ'קרות מהבסיס עד למעלה. משהו שמתיישר. נשימה מעמיקה. (משנה תנוחה מעט). זה מזכיר לי את הסימניה הסינית של "אדם".</p>	<p>14 הנחיה: זיכרון של מומשג</p>
<p>- ואולי את יכולה לבדוק האם לתחושה הזו של הטוב יש משהו שהיא יכולה לכוון אותך אליו, להרחיב לך משהו... מפחדת, שיהרסו אותה. יש ביננו פחד, אני מפחדת להיות בה אני תוהה האם התחושה ההישרדותית הורס / הרס אותה. הרס חלקים גדולים ממנה. היא מפחדת שמפחדים ממנה, אי אפשר ממש להרוס אותה, אבל אפשר לסרס אותה. אי אפשר להנות ממנה כשמסרסים אותה.</p>	<p>15 הנחיה: <u>המשגה</u>: פחד לאבד. רפלקציה פחד מהפחד מסקנה</p>
<p>"את חייבת לגלות את הטוב ולהילחם עליו". היא זקוקה למקום, למרחב שלה, לחיבור איתה. זה מוזר שהיא מבקשת להילחם. זה מוזר. היא ממש מבקשת את הקשר: "יש לי עוד המון דברים חדשים וטובים". המון דברים להתגלות, שאני עוד לא יודעת עד כמה. ממש מבקשת שאני אתחבר לתחושות כאלה וכן אמין שהן שם. "תבקשי אותי מתי שאת רק יכולה. תתחברי עוד, תביאי, תיזמי את הקשר הזה. תצאי החוצה, לטבע, אפילו שהחיבור הזה קשה לך, תילחמי עליו כדי לזכות בטוב"</p>	<p>16 <u>המשגה</u>: מסר התחושה כיצור חי שאומר: אל תותרי עלי מתחננת תבואי, תביאי, תיזמי קשר עם הטבע תילחמי עליו</p>
<p>- - -</p>	<p>20 תיאור המקום:</p>
<p>חיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי. כשאני מתחברת אליה ואני איתה אני יודעת. זאת הידיעה עצמה: כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה - גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה.</p>	<p><u>משפט עיקר - crux</u>:</p>

<sup>6</sup>זיכרון חוויה אישית, עולה בסמוך לחוויה קינסטטית - רוח.



פ'		התמקדות (מקור):	הערות קורא
		יש משהו שרוצה להיות יותר גבוה ולא לראות רכבים, <u>אבל יש את המרחב והשדות.</u>	1 רצון לראות קונפליקט
		- יושבת באלכסון (לא מולי), עם הפנים לנוף, פרשה שמיכה, שאולי יתחשק לה לשכב	2 תאור הממקדת:
		מיטבי בטבע... צל, לא שמש, יום אביבי לכן מקום מוצל. ציוץ ציפורים, שקט. בדקתי: שמיכה, פיפי, צל... מלא בדיקות לפני כניסה פנימה.	3 הכנות
זכות		<u>חלק שרוצה לפקוח עינים ולראות, מצד שני, השקט פה.</u>	4 ניגוד בין לראות ושקט
ופחד		חיבור עם המילה "מיטבי": "זכות". זכות גדולה להיות פה. בלימודים, בטבע, לחיות חיים כאלה. יחד עם זה עולה פחד לאבד את זה (כי	תחושת זכות עם פחד
מוות		הגוף יפצע, הילדים, מישהו ימות, יפצע. עולה לא-כרגע, אלא ברקע).	הכרת תודה ופחד
הולכות		שתי תחושות בסיסיות שמסתובבות בחיים:	תמיד יחד
יחד		הכרת תודה והפחד שחס-וחלילה שזה יפגע.	
		<u>רצון לעמוד ולהסתכל על השדה</u> (פתחה ידיים לצדדים). התחושה מתרחבת באמצעות התנועה. (שואלת את הגוף אם נכון לה לעשות זאת...)	5 לעמוד ולהסתכל + תנועה
		<u>עולה דמות</u> - אני שוכבת כמו מתה ((שאני בחיים)), וכל פעם ששמתי יד במקום דואג הדמות קמה וצוחקת (היא מחייכת תוך כדי)	"טועמת" בתוך <u>הופיע</u>
		<u>חשש לפקוח עיניים ולאבד את התחושה של דמות צוחקת.</u> מנסה.	
		קמה, הולכת לכיוון השדה הפתוח לשמש וזה נעים, מתמתחת.	חוה דרך תנועה
		באיזור החזה, הלב מתרחב. תחושת בית, גם בית פיסי אמיתי שלי זכות לחיות ועוד בכזה מקום, מעלה דמעות בעיניים.	6 הכרת תודה
		שמה לב לקן בעץ מרוחק. הכרה ביכולת לבנות את הבית שלי. מערכות יחסים. שום דבר לא מובן מאליו.	הכרה ביכולת בית \ מערכות יחסים
		הכרת תודה גדולה. עוד יום לראות את הטבע.	
		רוצה לנשום ולעסות את אזור החזה כדי להעמיק את התחושה. עוצמת עיניים.	7 חסימה \ השתחררות
		זה מפזר דאגה, להרחיב הנשימה (מגלגלת כתפיים)	
		להיות במגע עם השמש אבל שהיא לא שורפת. תחושת שרב לייט. מתבדה מחששות שהיו קודם לגבי השרב ומה יעשה לי - כאב ראש... מקשיבה לציפורים - לסאונד מה קורה לגוף?	תשומת לב לעולם
		<u>מרגיש בבית</u> במובן הנוח. תחושת קלילות בכל הגוף. משהו רפוי. נעה במעגלים עם האגן ולצדדים.	
		<u>אפשר לזוז</u> . (מתחילה ללכת בעיניים עצומות. יש התמסרות לחוויה).	
		משהו בבית מתרווח ופחות דואג. התחברות לרגע. דאגה במינן נמוך בחזה והגרונ. והנינוחות בכל הגוף.	דאגה שמתלווה לתחושת הטוב
		מחפשת מקום אחר קצת יותר גבוה לשהות בו. לראות את השדה יותר מגבוה ויותר ממרחב. עולה רצון לנוע לזוז עם התכנים שמעסיקים אותי.	8 כמו ב(1). רצון לראות מרחב, לזוז, אין קונפליקט

Feltsense שמביא שקט, דיוק, אין בהלה. רק רצון להיות איתו.	
<p>- מה התחושה יודעת על עצמה שאת לא יודעת?<sup>7</sup>  <u>שהכל בסדר</u>, שאני יודעת איך להחזיק את זה.  משהו בסיסי ועמוק שיודע להחזיק את החיים. משהו שמאוד יודע.  יש בזה עומק שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק.  איכות חיים.  מכירה את האיכות ממקומות אחרים. משהו בטבע מנגיש את זה.  מוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה.</p>	<p>9 ידיעה (ממקדת):  משהו שיודע להחזיק את החיים  הטבע מנגיש את זה  נפילת מחיצות</p>
<p>צל, בחורש אבל על דרך. (לא בתוך החורש).  פונה לשדה פתוח, שיבולים, עצים, מרחב ונוף. מאפשר תזוזה.  מהדרך, לחורש, לשדה, אינטימיות. פרטיות.</p>	<p>20 <u>תיאור המקום:</u></p>
<p><b>משהו בטבע מנגיש תחושה של זכות גדולה: הכרת תודה הכרוכה בפחד שזה יפגע.</b> כמו תחושת בית, מערכות יחסים. תחושת הטוב זה משהו בסיסי ועמוק שמאוד יודע להחזיק את החיים, שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק. משהו שקט ומדויק שמוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה. איכות חיים.</p>	<p><u>משפט עיקר - crux:</u></p>

<sup>7</sup> השאלה "מה התחושה יודעת על עצמה שאת לא יודעת" היא חלק מטכניקה של שאלה מובילה שנתגלתה בדיעבד לאחר שעלתה בכמה התמקדויות (אין הכרח להשתמש בשאלות מובילות בהתמקדות. ההנחייה שלי היתה לבצע התמקדות "פשוטה" ללא הובלה מצד המקשיב, אך הנחיה זו כנראה לא היתה ברורה מספיק). לפיכך, למרות ריבוי ההתייחסויות לידיעה הנמצאת בחוויה, יש לראות בהתייחסות זו התייחסות מוטית, ולכן בחרתי שלא להתייחס במחקר זה לידיעה המגולמת בתחושה.

ר' התמקדות (מקור):	הערות קורא
<p>[יצאה מהיער לדרך על גבול השדות, ואז נכנסה שוב דרך שביל צדדי].  בא לי להתמקד בהליכה, בא לי להמשיך לחקור.  הולכת בשביל. עולה בעליה, מושכת ימינה ומגלה ספסל קטן מתחת לעץ. היא מתיישבת על הספסל]  יש תחושה שמישהו ידע מהו הוא עושה.  נעים לי הגובה, מבט לשדות, ויש צל.</p>	<p>1 תאור הממקד:  חיפוש המקום:  תחושה בתנועה    כוונה</p>
<p>[אחרי שהתיישבה, היא מבחינה בשלט זיכרון שתקוע כמה מטרים מול הספסל, וקוראת את הכתוב בו]  יש משהו מצמרר בשלט. השלט קשה לי מאוד.  המקום מצוין. השלט... ניתן הכרה לדבר הזה.  הרבה ממני, מהרגע הראשון ער לקולות, לזמזומים, לציוצים.  [יושבת בשיכול רגליים על הספסל]  משהו בי פגש בשלט ומגיעה משם אינפורמציה שמכילה כאב נורא גדול. אני צריכה לתת לזה מקום.</p>	<p>2 <u>מופיע (1): שלטאכאב</u>    הפנמה:  תשומת הלב נעה בין השלט והמקום    אודות: הבנה/קבלה פניו מקום</p>
<p>בהמון מקומות במדינת ישראל אתה יושב במקום יפה ורואה שלט של מישהו שמת. זה כמו מכה בצלעות. זה נורא כואב. [יד על החזה]  אני מפנה את האנשים שהכאב שלהם נוכח כאן אל הכאב של עצמם.  אני רגע משאירה את החלל הזה, נקי, מהסיפור, אם זה אפשרי לי.</p>	<p>3 אודות: הכללה  Relevanting  הדיפה-פנימית  פניו מקום</p>
<p>הגוף שלי רוצה לשבת ככה. אני רוצה לראות את הנוף, וגם את העץ, כמו יער פיות. יש משהו בעצים שהוא לא... [שטף הדיבור דועך]  אני פשוט רגע ערה לזה, שהטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. בעיקרון, זה מה שטוב בו. זה כמו חלק. בתור בני אדם אנחנו נורא מייצגים את זה כל הזמן, את החי והמת. יש משהו בטבע שמחזיק את זה לא לחוד. העלים הטריים והריקבון. כאן מיד, ממש מתחיל לצאת. יש כאילו עושר כזה. מענין מה זה מבפנים ההתחברות הזאת.  ההתחברות הזו מקפלת את הגוף, מעגלת אותו. [רוכנת קצת קדימה]  הגוף רוצה להיות ככה [מסירה משקפיים]  משהו בטבע אומר: "לא צריך להחזיק כלום".  זה מעורר בי צורך לשבת יותר קרוב לזה. לא להחזיק כלום.</p>	<p>4 <u>בתוך</u>:  משהו שקשה להגיד    חיבור משמעויות:  <u>מוות וטוב</u>    צלילה פנימה:  הקשבה לגוף    שמיעת "הטבע"</p>
<p>[מתיישבת על הארץ, סמוך לספסל, נשענת עליו]  זה מעלה תחושת עיפות ופיהוק.  פיהוק זה אקטיבציה, המון אנרגיה משתחררת.  אני שמה לב עכשיו להמון קורי עכביש, איזה יופי זה.  יש משהו בלהיות בטבע שמגביר את העושר הפנימי.  יש המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. יש המון עושר.  לא בא לי לעצום עיניים,  אני שמה לב שהגב שלי לשדות, אבל  מרכז הטוב הוא בעושר הזה.</p>	<p>5 בתוך:  הפוגה  קישור לידע קודם  טעימה: חיים/יופי  מגביר עושר פנימי  אודות: העושר  P "רוצה/לא רוצה"  P "לא רואה אבל"  הכללה</p>
<p>הספסל בגב נתן לי נוכחות יציבה. נעים לי. [מפהקת]  מישהו דאג למשהו פה. נעים לי, מישהו שם שם ספסל, אני נתמכת ע"י הספסל והידיים שבנו אותו. אנרגיה מיטיבה. מישהו רוצה להיטיב ואני מרגישה את זה. העץ בתוך האבן... מישהו דאג לפרטים...</p>	<p>6 <u>טעימה</u>:  כוונה:  כוונה אדריכלית:</p>

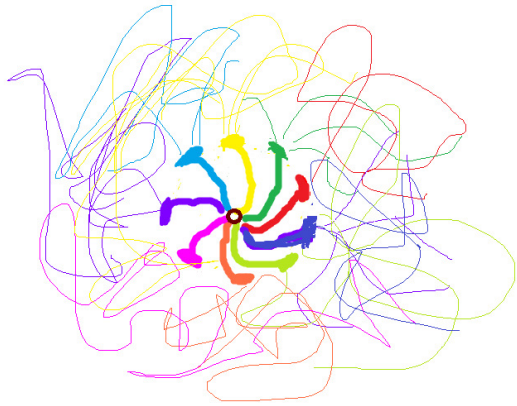
<p>זה מחבר אותי להרגיש שכמו שיש ריבוי משמעות בטבע עצמו, יש גם ריבוי משמעות בתנועות שאנשים עושים.</p> <p>יש ריבוי משמעות בעץ שמאחורי וגם בעצים שסביבי. זה עץ, וזה עץ. זה מעובד, וזה ולא. אבל אין ממש הפרדה.</p> <p>התנועה של בני אדם <i>חוברת</i> לטוב הזה. בוא נראה אם <i>חוברת</i> זה מדויק. היא נובעת ונוגעת. כמו תנועה משלימה.</p> <p>[מניעה את היד לפני הגוף, מדגימה את התנועה]</p> <p>אני מרגישה שגם תנועה מיטיבה בין בני אדם היא כמו התנועה הזו. זה כמו מגע, שמישהו נוגע לי ברגל... גם הספסל הוא תנועה שנובעת ומשלימה...</p>	<p>"הרגשת משמעות"</p> <p>הכללה: ניגודיות ו"אין הפרדה"</p> <p>תנועה מיטיבה</p> <p>"כמו מגע"</p> <p>תנועה שנובעת ומשלימה</p>
<p>יש עוד משהו, שלי בצד שמאל מתחת לבית החזה.</p> <p>בוא נראה איפה זה מתחבר...</p> <p>משהו שלא בטוח שהוא יכול לקחת את כל זה פנימה.</p> <p>ממש מתחת לבית החזה, כמו מגרעת, כמו מין מעצור.</p> <p>אני בודקת אם זה נובע מהישיבה שלי, אני לא חושבת...</p> <p>[משנה תנוחה, מתיישבת ישיבה מזרחית, נשענת על הספסל]</p> <p>יש משהו בטבע שהגוף כל הזמן מגיב. לא יכול להיות לגמרי סטאטי שום דבר פה לא סטטי. יש כל הזמן רחש, זמזום, הציפורים...</p>	<p>7 <u>מופיע (4)</u></p> <p>כאב, בפנים</p> <p>מפגש עם המשמעות מעצור בחזה</p> <p>הגוף מגיב הכל בתנועה</p>
<p>אני חוזרת רגע למגרעת הזאת. זה קצת כאילו מישהו חתך משהו, כמו חיתוך כזה. יש נקודה שהיא לא שלימה עם משהו, כמו חתיכה כזו. גם הלב נמצא שם.</p> <p>צד בי מביט על מה שאני אומרת בתמיהה. מרגיש לא שייך.</p> <p>כל הימין, הרגליים, מרגיש שייך.</p> <p>החלק הזה תופש עכשיו המון תשומת לב.</p> <p>מרגיש קטוע, מרגיש מודבק, לא שלם.</p> <p>אני <u>ניגשת אליו יותר לעומק</u>. [מחווה עם היד לעבר הסרעפת]</p> <p>[יושבת בשקט כמה רגעים]</p>	<p>8 בתוך:</p> <p>תחושה מורכבת</p> <p>מבט "מבחוץ"</p> <p>תחושה אסימטרית</p> <p><u>צלילה פנימה:</u></p>
<p>כאילו המקום הזה לא שלם עם הטבע, אולי עם הטבע שלי.</p> <p>משהו שקטוע ממנו. כאילו נחתך והודבק מחדש.</p> <p>אני מרגישה תחושת הקלה אפילו רק לומר את זה.</p> <p>אני בודקת מה המקור של התחושה הזו. היסטוריה אישית שלי בתור ילדה קטנה. ההורים לוקחים אותנו למין פיקניק מלא אוכל ורעש וזה נורא לא נכון. אני קטועה מזה, אני מרגישה העמדת פנים של האנשים מסביבי ואני נורא לא רוצה להעמיד פנים. זה כאילו משהו שלא רציתי לחוות ככה, שאין רציפות בין הפנים שלי למקום...</p>	<p>9 חיווי מבתוך:</p> <p>Felt shift releventing</p> <p>עולה זיכרון. חיבור משמעות: נתק בין הפנים למקום</p>
<p>מה מרגיש טוב:</p> <p>כל צד ימין, מרגיש נשימה נורא נורא טבעית. מרגיש <u>ממוזג עם</u>, כאילו הפרודות של הגוף שלי עצמן (אני ערה לכך שאתה כותב), אם אני מרימה את יד ימין, אז אין את יד ימין</p> <p>[מניעה את יד ימין]</p> <p><u>הכל כמו רק אחד הכל נכון הכל אחד</u> [פיהוק],</p> <p>זה אומר שמסה קריטית השתחררה, יש בסיס טראומטי כלשהו שמשתחרר.</p>	<p>10 תשומת לב לימין:</p> <p>מחוברות, נפילת מחיצות</p> <p>הכל אחד הכל נכון</p>
<p>צד שמאל מרגיש שונה.</p> <p>צד ימין גם לא רוצה לדבר. מי שמדבר זה צד שמאל. הוא מנהל את כל</p>	<p>11 תשומת לב לשמאל: לא שפה ושפה</p>

<p>השיחה הזאת. צד שמאל מביט בשעון. מכיל קטיעות. השעון מתקתק. אני נותנת הכרה לגוף השלם. אני מכירה שצד שמאל שונה מצד ימין, אבל אני עושה zoom out לראות את הגוף השלם. אני עושה תנועת החלפה כזו.</p>	<p>גם וגם תנועת החלפה</p>
<p>אני שומעת מאוד ברור את הציפור שמולי. ציפור <u>מדברת איתי</u>. כאילו עולה לי משהו להגיד: שהאחדות האנושית עם הטבע דורשת הכרה בשברים ובקרעים. המקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, כי הטבע לא אומר מלים. התחושה האנושית מפרידה דברים וקוטעת. [עושה עם הידיים תנועת הצלבה]</p>	<p>12 תשומת לב לעולם: כוונה, שפה בטבע תובנה \ הכללה:</p>
<p>משהו שהבן אדם, לא יכול להכחיש את האנושיות המנותקת, להכיר בכך שהעמדנו את המוות בניגוד לחיים, ההכרה בחלקיות נותנת לשלם להרגיש הרבה יותר פתוח.</p>	<p>13 הכללה: קבלה ניגודיות וחלקיות הן בטבע האדם</p>
<p>יער של עצים. סבוך, לא רואה איפה היער מסתיים. יש אור שבא מלמעלה. יש גווני אור נורא יפים. עץ אחד שקרוב אלי מאוד נוכח. אני רואה את הסבך של הענפים שלו. אני מאוד רואה את הסבך, עשבים שקרוב ורחוק אלי. יש קורי עכביש מאוד יפים, אני רואה קטע שביל למטה וספסל מאחורי שאני נשענת עליו. אני יודעת שיש מאחורי שדות.</p>	<p>20 <u>תיאור המקום:</u></p>
<p>הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. זה מה שטוב בו. בטבע החי והמת לא לחוד, המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. התנועה של בני אדם נובעת ונוגעת כמו תנועה משלימה לטוב הזה. האחדות האנושית עם הטבע מחייבת הכרה במקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, שמפריד דברים וקוטע, ששם את המוות בניגוד לחיים.</p>	<p><u>משפט עיקר - crux:</u></p>

## ת'

ת'	3A	
1	צלילה: המקום הוא תחושה	תחושת מרחב בתוך הירוק משהו שקשור להליכה יכולת להיות יותר עם עצמי במקום כזה. מעבר – לעשות דרך כדי להגיע, לא חיפוש אלא איזה תהליך שמגיע. תחושת הטוב בהתרחבות, מרחב נשימה יותר גדול והסלע כמו מקום מזמין שיוצר כמו מרכז שנוח לי להיות בו יותר כייף לפקוח עיניים
2	מרחב עוטף	חווה את השמש יחד עם הסכך של הכל מלמעלה הבחירה של המקום היא לא הסלע משהו ירוק מכל הכיוונים ומרחב עוטף ומאפשר
3	רצון מופיע (תאור בדיעבד)	[פורשת בד, למרגלות הסלע] רוצה לשכב על הגב (שכבתי קרוב לסלע, לא ממש נוגעת בו, כשהוא לימיני)
4	תחושה אסימטרית בגוף	תחושה של יכולת להרפות לגמרי תחושה שהרגליים יותר קלות והראש יותר .... תחושה שהרגליים קלות והראש יורד למטה, לא שהוא כבד אלא שהרגליים יותר קלות ומרחפות [מדגימה עם היד את התנוחה שמרגישה בגוף] התחושה של הרגלים קלות מגיעה עד לנקודה בחיבור בין האגן לירך. הצד השמאלי יותר כבד. הגוף מרגיש כמו כלי עם נזל וכל תנועה הנוזל מצטבר בצד של הגוף. ואז הצד השני נעשה יותר קל
5	instancing: קישור לזיכרון משמעותי חשק, לא בא לי.	קשור לחיטה.... נזכרת ברמדי של אם החיטה, בלימודים של ההומיאופתיה. עשינו רמדי מאם החיטה והיינו צריכים לכתוש את זה, בלי לדעת מה החומר.... גם שם הייתה לי תחושה שאין לי חשק, לכתוש שזה כמו עבודה ולי לא בא לשחק... לא בא לי להיות ממושמעת ולעשות בדיוק מה שאמרו אלא לעשות מה שיותר בא לי. בלי קשר לצריך ולהנחיות קצת דומה לחופשה, לחופש.
6	טבילה: תחושת גל, תנועה, שמיעה במחזוריות	כמו מין גל שהוא גם בתחושת הגוף של עולה ויורד וגם ברעשים ובקולות שיש. איכשהו קולות הרקע משתלבים בתחושה. אפילו המטוס. כאילו לא בטוחה אם הם במחזוריות או שאני שומעת במחזוריות
7	תשומת לב לסביבה	הרמוניה מצד אחד משהו חזק להרגיש את האדמה והשמש על העיניים העצמות מלווה
8	רצון לתקן: תחושה של זרימה בחוץ ובפנים	תנועת הגל זה בעצם מה שחסר מבחינתי אם אפשר הייתי שמה פה גם נחל עם מים זורמים והגוף כאילו יצר לעצמו את התחושה וכל זה מתקשר לנוזלים בגוף, זרימה של נחל
9	נופים פנימיים	צבעים תנועה

8 כל אחד שומר על הצבע שלו, כמו אצל י'

<p>הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, אבל עושים כמו ספירלה שלאט הם נעשים פסים של צבע ביחד אבל כל אחד שומר על הצבע שלו<sup>8</sup> ירוקים, סגולים, ורודים. יש את כל הצבעים וכל אחד נשאר.... יש תנועה משותפת מתכנסת לנקודה שבה יש שקט.</p>		
<p>הנקודה זה המקור ממנו כל אחד שואב ויכול להתפתח החוצה יש כאילו מעגל צבעים שמתכנסים פנימה וכשמגיעים לנקודת המרכז.... ורק כשיגיעו כולם לנקודה הם יכולים לגדול מהמקום שלהם וכל צבע מתפשט החוצה כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה... בחוץ הם יכולים להתערבב ולהתחבר ביניהם, אבל רק אחרי שקודם הגיעו לנקודה שלהם. ברגע שיצרו את הנקודה מחוץ למעגל הם יכולים לעשות מה שהם רוצים.</p>	<p>10 המשגה "מבפנים", תאור (פרטי) של איך "זה" מבפנים.</p>	
<p>(זה נראה בערך ככה ..... כשבתהליך קודם נוצר המעגל הפנימי עם הצבעים העבים ורק אז יכולה להיות גם ההתפתחות החוצה..... )</p> 	<p>11 תאור גרפי של החויה (הרישום נעשה לאחר ההתמקדות, אך נשלח מוטמע בתמלול, ולכן אני מותיר אותו כאן)</p>	
<p>זה כאילו מאיזה מקום קודם אבולוציונית, שמחפש נקודת שורש. השורש שממנו הכל מתחיל, שהכל מקושר אליו, השורש הוא כמו המפץ הגדול. יש שורש אחד של כולם, וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה</p>	<p>12 המשגה מכלילה</p>	
<p>מה אני רואה ? שמים, שמש, והסכך הירוק שהבולט בו זה הענפים הכהים החומים מרגישה את האדמה, בגלל זה בחרתי לשכב. שומעת ציפור כמו חלל של .... שהכינו בשבילי הכל מסודר בחלל רחב והסלע עם העץ שיוצא ממנו ושביל ויכול היה מבחינתי להיות פה נחל.....</p>	<p>20 <u>תיאור המקום:</u> (אחרי ההתמקדות)</p>	

<p>לגבי מה שאמרתי במפגש –  כאשר התבקשנו לבחור מקום מיטיב הרצון הראשוני שלי היה לטייל  ולא לעצור, אני חושבת שהיו שם שני דברים – אחד לראות אפשרויות  שונות לפני שאני בוחרת, והדבר השני שהיה יותר משמעותי היה  תהליך מעבר מסויים, ותוך כדי שאני כותבת עולה דבר שלישי –  שהטבע מתחבר אצלי הרבה פעמים לתנועה.  התחלנו לטייל – ואז הגענו למקום שמיד כשראיתי אותו ידעתי שזהו  זה. היה בו – גם מרחב – וגם אינטימיות, מין אזור מרווח אבל כולו  מכוסה בסכך של עצים. ובצידו סלע גדול שהיווה עבורי סוג של מרכז  – כמו מרכז הכובד של המקום.  והיה גם שביל – שנראה היה שמוביל לאן שרק רוצים – ראינו רק את  תחילתו</p>	<p><u>השלמות בדיעבד:</u></p>	<p>30</p>
<p>צבעים, תנועה. הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, כל אחד  שומר על הצבע שלו. יש תנועה משותפת שמתכנסת לנקודה שבה  יש שקט, שורש אחד של כולם. וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת  לאן שהוא רוצה.</p>	<p><b>משפט עיקר - crux:</b></p>	



## נספח ב': תהליך מיצוי קטגוריות תוכן בשיטת TAE

### א. משפט עיקר (Crux) - זיהוי תבנית משמעות: Pattern

א' - ההנאה עשויה מחוויה שיש בה ניגודיות. הניגודיות היא בין שני מצבי קושי שהגוף יודע לחבר ביניהם.

ס' - המרחב של החוץ הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה ובפנים יש ריקנות נעימה: שובע, איטיות, רווחה. הטוב זה לדעת שזה שם שזה כאן; שכמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות<sup>1</sup>.

י' - עולה המילה נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. העצים חיים בשותפות. שותפות בטבע. הטוב קיים רק כאשר המטרה היא השותפות / להיות חלק. הסיפור פה הוא לא אליי, אני כאן אורח.

מ' - תחושת הטוב בחיבור לכל המרחב מחזיקה שקט וחיות\תנועה, מקום שאין בו מילים והגדרות. המקום הוא מראה לנוכחות של "לא אני": לפני הגדרה עצמית, בתחושת שותפות\אחדות\חוסר נפרדות עם כל זה. הכל חי, אני בתוך זה, הכל קרוב אליי, התמוזגות.

ת' - צבעים, תנועה. הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, כל אחד שומר על הצבע שלו. יש תנועה משותפת שמתכנסת לנקודה שבה יש שקט, שורש אחד של כולם. וכשיודעים אותו כל אחד יכול ללכת לאן שהוא רוצה.

ע' - חיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו של צמיחה, והתחדשות. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם בבטן. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא בתוכי. זה עובר דרכי. כשאני מתחברת אליה ואני איתה אני יודעת. זאת הידיעה עצמה: כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה - גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה.

פ' - משהו בטבע מנגיש תחושה של זכות גדולה: הכרת תודה הכרוכה בפחד שזה יפגע. כמו תחושת בית, מערכות יחסים. תחושת הטוב זה משהו בסיסי ועמוק שמאוד יודע להחזיק את החיים. משהו שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק. משהו שמוריד מחיצות. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה. איכות חיים.

ר' - הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. זה מה שטוב בו. בטבע החי והמת לא לחוד, המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. התנועה של בני אדם נובעת ונוגעת כמו תנועה משלימה לטוב הזה. האחדות האנושית עם הטבע מחייבת הכרה במקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, שמפריד דברים וקוטע, ששם את המוות בניגוד לחיים.

<sup>1</sup> חופף למושג Radical Acceptance של אן ויזר קורנל (Ann wiser Cornell)

**ב. מיצוי ביטויי מפתח:**

לאחר הצמצום למשפטי עיקר, סימנתי בתוך כל משפט את ביטויי המפתח, כל ביטוי סומן רק פעם אחת בכל התמקדות, גם אם חזר על עצמו מספר פעמים באותה התמקדות.. הסימון נעשה לשלושה ביטויים עיקריים, המודגשים **בקו תחתון והבלטה**; ולביטויים עיקריים נוספים המסומנים **בקו תחתון ללא הבלטה**:

**ב.1. ביטויים עיקריים ומשניים**

א' - ההנאה עשויה מחוויה שיש בה **ניגודיות**. הניגודיות היא בין שני **מצבי קושי** שהגוף **ידע לחבר** ביניהם.

ס' - המרחב של החוץ הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה ובפנים יש **ריקנות נעימה**: שובע, איטיות, רווחה. הטוב זה **לדעת** שזה שם שזה כאן; **שכמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות**.

י' - עולה המילה **נדיבות**, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. העצים חיים **בשותפות**. שותפות בטבע. הטוב קיים רק כאשר המטרה היא השותפות / **להיות חלק**. הסיפור פה הוא לא אלי, **אני כאן אורח**.

מ' - תחושת הטוב בחיבור לכל המרחב מחזיקה שקט וחיות\תנועה, מקום שאין בו מילים והגדרות. המקום הוא מראה לנוכחות של "לא אני": לפני הגדרה עצמית, בתחושת **שותפות\אחדות\חוסר נפרדות** עם כל זה. הכל חי, **אני בתוך זה**, הכל קרוב אליי, **התמזגות**.

ת' - צבעים, תנועה. הם לא מתערבבים, כל אחד נשאר הוא, כל אחד שומר על הצבע שלו. יש תנועה משותפת שמתכנסת לנקודה שבה יש שקט, **שרש אחד** של כולם. וכשידעים **אותו** כל אחד **יכול** ללכת לאן שהוא רוצה.

ע' - חיים חדשים נוצרים בפנים וחיים חדשים נוצרים בחוץ. כל הזמן. איזו תנועה כזו של **צמיחה, והתחדשות**. משהו Freshy. היא עוטפת אותי והיא גם **בבטן**. משהו גדול שאני חלק והוא גם נמצא **בתוכי**. זה עובר דרכי כשאני מתחברת אליה ואני איתה אני יודעת. זאת **הידיעה עצמה**: כמו עלים וצמיחה וירוק שגדל לגובה - גם מבפנים מהבטן וגם מבחוץ. זו חגיגת חיים ירוקה.

פ' - משהו בטבע מנגיש תחושה של זכות גדולה: הכרת תודה הכרוכה בפחד שזה יפגע. כמו תחושת בית, **מערכות יחסים**. תחושת הטוב זה משהו בסיסי ועמוק שמאוד **ידע להחזיק את החיים**. משהו שמספר שאני לא יודעת עד כמה אני יכולה להעמיק. משהו **שמוריד מחיצות**. כמו לשאוב מים מהבאר בשניה. איכות חיים.

ר' - הטבע לא מתייחס למוות כמו שאנחנו. זה מה שטוב בו. בטבע **החי והמת לא לחוד**, המון פרטי חיים ופרטי סוף חיים כאילו מעורבבים. **התנועה של בני אדם נובעת ונוגעת** כמו תנועה משלימה לטוב הזה. האחדות האנושית עם הטבע מחייבת הכרה במקום האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים, שמפריד דברים וקוטע, ששם את המוות בניגוד לחיים.

**2. ריכוז ביטויי המפתח**

אי - ניגודיות, מצבי קושי, הגוף יודע לחבר.

סי - הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה, בפנים, ריקנות נעימה, לדעת שכמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות.

י' - נדיבות, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. העצים חיים בשותפות, להיות חלק. לא אליי, אני כאן אורח

מי - שקט וחיות\תנועה, נוכחות של "לא אני", לפני הגדרה עצמית, שותפות\אחדות\חוסר נפרדות, הכל חי, אני

בתוך זה, הכל קרוב אליי, התמזגות.

תי' - כל אחד נשאר הוא, תנועה משותפת, נקודה שבה יש שקט, שורש אחד, כשיודעים אותו, יכול.

עי' - חיים חדשים נוצרים, תנועה, צמיחה, התחדשות. עוטפת, בבטן, משהו גדול, אני חלק והוא גם בתוכי, הידיעה

עצמה, מבפנים, חגיגת חיים ירוקה.

פי' - זכות גדולה, הכרת תודה, פחד, בית, מערכות יחסים, יודע להחזיק את החיים, מוריד מחיצות, לשאוב מים

מהבאר בשניה.

רי' - מוות, החי והמת לא לחוד, פרטי חיים ופרטי סוף חיים, מעורבבים, התנועה של בני אדם, נובעת ונוגעת,

תנועה משלימה, אחדות עם הטבע האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים.

**ביטויי מפתח עיקריים**

ניגודיות, מצבי קושי, יודע לחבר, ריקנות נעימה, לדעת, כמו שזה עכשיו, ככה בדיוק זה צריך להיות, נדיבות, שותפות, להיות חלק, שותפות\אחדות\חוסר נפרדות, אני בתוך זה, התמזגות, שורש אחד, כשיודעים אותו, יכול, התחדשות, בתוכי, הידיעה עצמה, מערכות יחסים, יודע להחזיק את החיים, מוריד מחיצות, החי והמת לא לחוד, התנועה של בני אדם, נובעת ונוגעת,

**ביטויי מפתח נוספים**

הגוף יודע, הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה, בפנים, נתינה שבעה, אהבה עוצמתית. העצים, חיים בשותפות, לא אליי, אני כאן אורח, שקט וחיות\תנועה, נוכחות של "לא אני", לפני הגדרה עצמית, הכל חי, הכל קרוב אליי, כל אחד נשאר הוא, תנועה משותפת, נקודה שבה יש שקט, חיים חדשים נוצרים, תנועה, צמיחה, עוטפת, בבטן, משהו גדול, אני חלק, מבפנים, חגיגת חיים ירוקה, זכות גדולה, הכרת תודה, פחד, בית, לשאוב מים מהבאר בשניה, מוות, פרטי חיים ופרטי סוף חיים, מעורבבים, תנועה משלימה, אחדות עם הטבע האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים.

**ג. קטגוריות:**

לאחר צמצום מושגי המפתח, השתמשתי במושגים אלה ליצירת קטגוריות וקטגוריות משנה. ביטויים שהשתייכו ליותר מקטגוריה אחת נרשמו מספר פעמים. (המספר בסוגריים מציין: מספר התמקדויות בהן זה הופיע/מספר המופעים) להלן:

**ידיעה (7)**

לדעת  
 יודע לחבר  
 כמו שזה עכשיו ככה בדיוק זה צריך להיות  
 כשיודעים אותו  
 הידיעה עצמה  
 יודע להחזיק את החיים  
 הגוף יודע

**שותפות (7)**

נדיבות  
 להיות חלק  
 שותפות/אחדות/חוסר נפרדות  
 מערכות יחסים  
 נתינה שבעה  
 חיים בשותפות  
 תנועה משותפת

**תנועה (6)**

תנועה משותפת  
 שקט וחיות \ תנועה  
 נקודה שבה יש שקט  
 נובעת ונוגעת  
 תנועה משלימה  
 התנועה של בני אדם

**ניגודיות (3)**

מצבי קושי  
 הכרת תודה ופחד  
 שקט וחיות \ תנועה

**נפילת מחיצות \ אחדות (14)**

שותפות/אחדות/חוסר נפרדות  
 התמוגגות  
 מוריד מחיצות  
 שורש אחד  
 לפני הגדרה עצמית  
**אני בתוך זה ("טבילה")**  
 הולך וגדל ומתרחב ממני והלאה  
 הכל קרוב אליי  
 עוטפת  
 אני חלק ממנו  
**זה בתוכי ("טעימה")**  
 בפנים  
 בבטן  
 מבפנים  
**עצמיות \ נבדלות**  
 לא אליי  
 כל אחד נשאר הוא  
 נוכחות של "לא אני"  
 אני כאן אורח  
**חיים ומוות (9)**  
 החי והמת לא לחוד  
 פרטי חיים ופרטי סוף חיים מעורבבים  
 חיים בשותפות  
 הכל חי  
 חיים חדשים נוצרים  
 חגיגת חיים ירוקה  
 העצים  
 התחדשות  
 צמיחה

**יכולת (2)**

יכול  
לשאוב מים מהבאר בשניה

**ריקות (1)**

ריקנות נעימה

**נוכחות אנושית (3)**

התנועה של בני אדם  
בית  
אחדות עם הטבע האנושי שמסמן זמן, שאומר מלים.

**משהו גדול (3)**

משהו גדול  
אהבה עוצמתית  
זכות גדולה

**מושגים מה TAE של רם**

לאחר השלמת הגדרת הקטגוריות שעלו מצמצום ההתמקדויות, הושוו אלה עם תהליך דומה מתוך המחקר בגוף ראשון<sup>2</sup>, שגם ממנו צומצמו קטגוריות. מתוך קטגוריות מרכזיות אלה זוהו חפיפות ואי התאמות להלן:

**מושגים מובלעים (implicit)**

**האקטיביות של הנטעם**  
כוונה, כאילו מתכוון למשהו  
**החולף ונשאר**  
זיכרון  
רגע הזיכרון

**ההופיע**

**טעימה - (זה בתוכי) - לטעום זה לטעום את הטוב**

Care

**טבילה - (להיות בתוך זה)**

**מושגים חופפים בגלוי (explicit)**

השתתפות  
בלייה ומוות  
חיים: עצים, קורי עכביש  
נוכחות אנושית  
אחדות ונפרדות

<sup>2</sup> ראה הרחבה בנספח 3

## נספח 3: מדע בגוף שני

## 3.1 TAE על טקסט מקור - הצלבת מושגים עם ההתמקדות של מ'.

## 3.1.1 חלק א' - ההתמקדות של מ'

תחושה שהכל חי (מסתכלת לצדדים). מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי. התמזגות.

הנוכחות פה מדגישה לי את (מופתעת מקורי עכביש) השקט של הנוכחות שלי. מופיע חלק בי שלא מרוצה (מורידה סוודר). קליטת אנרגיה מהשמש (ידיים מופנות קדימה)

החיבור הזה מחבר לנוכחות שלי כאן ועכשיו ומחדד את החושים (שומעת ציפורים). יש שקט אבל יש תנועה. האיזור הוא מראה לנוכחות. תחושה בגוף באיזור החזה ובעיקר בבטן. (ממחישה את האיזור בידיים). תחושת הטוב מחזיקה בתוכה שקט וחיות **ממש כמו** תינוקת שפוגשת משהו בפעם הראשונה ואין לה מילים (מבט פליאה). התינוקת מסתכלת על הכל בדרך אחרת. הצורות של העלים מדהימות - **כמו** המובייל הכי מעניין שיכול להיות. (נוגעת בעלים ושיבולים). איכות כל זה: מקום שנמצא לפני הגדרה עצמית. (רגע ממקד: להיות עם זה. עוצמת עיניים). תחושת אחדות עם כל זה. לא אני (נוגעת ביד) אלא חיבור לכל המרחב הזה חיבור למקום שאין בו מילים אלא תחושות אין הגדרות. אני מרגישה עלים נוגעים בה

## ההופיע:

אני מחזיקה את 2 התחושות של הבוגרת שיש לה מילים והתינוקת שהכל ראשוני. התודעת תינוקת מתאפשרת **הודות להפסקה וזה עדין**. (מסתובבת ימינה ומסתכלת על המרחב). ברגע שתהיה תנועה תחזור הנפרדות. פתאום קיבלתי גלימפס איד תינוקות חווים את זה. הם עוד בתוך האחדות הזאת, התינוקות הם השותפות, האחדות, החוסר נפרדות.

## 3.1.2 חלק ב' - הצלבת המושגים:

- חולף ונשאר
- טועם ונטעם או טעימה
- הטעימה מחזיקה את שני המושגים - חולף נוגע ועוזב
- מופיע - חשוב! (מתוך "הריצה הופיעה בילדי").

## :TAE

אני רוצה לבדוק את **חולף ונשאר**. המופיע הוא הרגע של חולף ונשאר. משהו מופיע. חולף ונשאר. **"ממש כמו תינוקת"** - משהו משתנה שם - **זה כבר לא החולף אלא זה הנשאר**. משהו שנשאר מפעם ממקום אחר מזמן אחר מתחבר אל הרגע הזה. יש כאן תיאור של הזמן הנוכחי. מדברת על תחושת הגוף - תיאור מדויק של כאן ועכשיו. "תחושת הטוב" ... - התבוננות על - aboutness - משהו בה נסוג ומתבונן על התחושה עצמה שזה כאילו הריצה.

המושא לתשומת הלב הוא הפעולה. הפעולה של התחושה שהיא מחזיקה בתוכה שקט וחיות. ואז מגיע **"ממש כמו"** - מגיע הנשאר. מגיע הזמן האחר.

ואז היא מתבוננת בפעולה של התחושה, היא עושה שיפטינג מ"להתבונן בילד"<sup>1</sup> ל"להתבונן בריצה". אז מופיע הנשאר. מופיע - הרגרסיה הזו שמהילד לריצה.

**התינוקת מסתכלת**... - תיאור ממש של טעימה. לגעת בקצה הלשון ולהרגיש את הטעם של הדברים. הטעם הוא לא הדברים עצמם הוא משהו אחר. הטעם של התחושה הזו שהיא מדברת עליה זה כמו תינוקת שפוגשת בפעם הראשונה. היא מתארת את הפעולה של הטעימה.

**תחושה שהכל חי** - אני מרגיש את זה בבטן, זה מדהים. איזו מן תחושה זאת שהכל חי? איפה בדיוק מרגישים את זה? באיזה איבר באיזה חוש? לא ראייה או טעימה. כל מילה פה מחזיקה כל כך הרבה.

היא מדברת פה על **"הכל"** - הכל הוא קצת כמו **"ממש כמו"** - שהכל. היא מדגישה את **"הכל"**, כבר בהתחלה. היא כבר מעבר לנפרדות. כי רק מעבר לנפרדות אפשר להרגיש את **"הכל"**. ברור שהמילה **"הכל"** פה, מחזיקה את הקצה של ההתמקדות. מילה מקשרת.

המילים המקשרות הן מילים שמחברות בין החלקים של המשפט. אם היינו אומרים רק תחושה של חי זה משהו אחר. **"הכל חי"** - זה היה אחר. **"התחושה שהכל חי"** - נורא מדויק.

**"מרגיש שאני בתוך זה..."** - המרגיש זה הכל. זה הדבר הזה שם, אפשר היה להגיד **"זה"** מרגיש שאני בתוכו. המילה המחברת זה **"זה"** - הכל קרוב אליי. חזרנו להכל.

לבדוק את המילה proposition

**התמזגות** - ההתמזגות היא מילה מסכמת.

שלושת המשפטים הראשונים הם תיאור של מה שבא אחר כך. משם היא מפרטת.

**"הנוכחות"**... - היא מהדהדת לה משהו שנמצא בתוכה.

**"מופיע חלק ביי"** - טראח. **פתאום מופיע משהו**. החלק הוא בי. החלק הלא מרוצה מופיע מתוך הנפרדות.

**קליטת אנרגיה מהשמש** - חוזרת לכאן ועכשיו.

**"יש שקט אבל יש תנועה"** - היא צוללת לתוך תחושת ההתמזגות, מופיע שם חלק שלא מרוצה. קודם היה תיאור של כל ההתמקדות בשלושת המשפטים הראשונים. עכשיו יש כאן פירוש של מה שהיה קודם. הפירוט הוא קודם כל של המילה תחושה. כל מה שהיה עד עכשיו זה פירוט של המילה תחושה. זה מסביר מה היא מתכוונת כשהיא אומרת תחושה זה מאוד ברור, זה מאוד יפה. אפשר לכתוב שתחושה שווה... כל מה שבא אחריה. כל זה - זה התחושה. ואז היא נסוגה ועכשיו זה המופיע.

תשומת הלב עוברת מהתחושה אל הפעולה של התחושה. באופן מאוד עדין היא נעה ל**"ממש כמו"**. ברגע שהיא מגיעה לממש כמו - פתאום נפתח משהו חדש לגמרי. משהו שהוא לגמרי מעבר לכאן ולעכשיו. כמו איזה ערוץ של הכל. זה שלתינוקת אין מלים כל כך חשוב ומהותי. היכולת לפגוש את זה פעם ראשונה.

אלה שני חלקים שהם מאוד מהותיים. גם זה גם זה. מסביר את החוויה כמו שתי רגליים של הדבר הזה.

**פוגשת משהו** - **"הזה"**. המשפט הזה הוא מרגיש שמסביר את **"מרגיש שאני בתוך זה הכל קרוב אליי"**

<sup>1</sup> להתבונן בילד ולהתבונן בריצה - מתייחס לחלק הראשון של TAE, שיצא מהמשפט של גינדלין: **"הריצה הופיעה בילד"**

אני משתמש במושגים שלה כדי לפענח את ההתמקדות שלה. שלושת המשפטים הראשונים - TAE על המושגים שלה. באמצעות שלושת המושגים הראשונים באמצעותם אני קורא את ההתמקדות. ואז אני מגלה. משתמש בכלים שלה כדי לקרוא אותה.

אחר כך פונה לחלק שלא מרוצה, בעזרת ה"כמו" חוזרת שוב למקום האחר.

"הייחוד של כל זה" - פעולה כמו ההתבוננות בריצה. להתבונן בפעולה של הדבר הזה. דבר בתוך דבר. עשתה עוד נסיגה. עוד תנועה מחוץ לחוויה אל ההתבוננות. היא מתבוננת באיכות של כל זה. החוויה פועלת על משהו והאיכות מכילה את שתיהן. את החוויה ואת הפעולה. האיכות והטעם. אפשר להחליף את האיכות במילה טעם.

"איכות כל זה" - מסבירה את מושג התמזגות. מה שבא אחר כך הוא תיאור של התמזגות.

היא עושה שוב פעולה - insight - כאילו פעולה של ה"הופיע". הנה מופיע עכשיו ה"הופיע".

"אני מחזיקה" ... - היא משאירה את זה. מתברת בין הדברים. זה הנשאר. היא מסבירה את זה. ההסבר הזה - משהו משתנה שם. מביאה משהו לעולם שלא היה בו קודם. היא קצת שופטת את זה.

התודעת תינוקות מתאפשרת הודות להפסקה. ההפסקה כאן היא נורא חשובה.

"התינוקות... הם בעצם הכל.



## נספח 4: מחקר בגוף ראשון

## 4.1 דוגמאות מתהליך TAE - גיבוש המושג "טעימה"

## 4.1.1 TAE#1 (5.10.2014) ילד רץ מול ריצה שהיא הילד

Steps 1-2: forming a Handle and crux sentence

ילד רץ מול ריצה שהיא הילד<sup>1</sup>

תחושה של שמחה והתרגשות שאני חוזר לזה. ההסתכלות שלי היא על הריצה ולא על הילד. מה שמעניין אותי זו הריצה<sup>2</sup>.

ההפרעות עולות והן כבדות. פרדוקס: משהו שאני מאוד יודע אותו. אבל אני לא יכול להגיד אותו. אי אפשר לתפוס את זה ללכוד את זה. זה חמקמק. אבל אני יודע אותו ואני יודע לעשות אותו. משהו שמרגיש קליל ואוורירי, מלא אור.

## טבילה בעולם

המשפט: "הריצה הופיעה בילד" מחזיק את זה. מדויק.

אנסה להגיד את זה:

יש חווית טוב מאוד ספציפית שמופיעה בטבע. אבל לא רק. היא מופיעה בכל מיני מצבים. מה שמעניין אותי זה לא הטבע אלא החוויה הזו של הטוב, הדבר החמקמק הזה והתחושה הזו של "טוב ליי" כסוג של התחדשות והתרעננות, משהו שרוטט ומסתדר מחדש.

יש בחוויה עצמה משהו שאני יודע:

אני יודע שהיא זמינה כמעט בכל רגע, שהיא מעבר לפינה, שיש הרבה מאוד דברים שמשבשים אותה.

זו חוויה מאוד עדינה. היא תלויה בסוג של מגע עם העולם שנוגע בך בחזרה בצורה נעימה ומתחשבת. מעין תחושת היטמעות, כמו טבילה, כניסה לתוך "הזה"<sup>3</sup>.

החוויה היא כולית, כמו לצלול לתוך אגם או בריכה. לצלול ולהרגיש בכל הגוף, לפתוח עיניים ולראות ירוק ולהרגיש טעם של מים ואוויר צונן. החוויה היא טבילה בעולם שהוא עצמו טובל, שהכל בו טבול.

בטבילה אני עדיין אני, אבל הגבולות שלי נפתחים, הדבר שאני טובל בו הוא גם אני.

יש כאן משהו שמתעסק עם הגבול של הפנים-חוץ. החוץ הוא פנים והפנים הוא חוץ.

<sup>1</sup> "I may speak of a boy who happens to be running, or I may speak of a *running*, which happens to be a

boy" (Gendlin 1962 p.33). משפט זה של גינדלין נגע בי עמוקות בזמן בו התחלתי את תהליך TAE שלי. השתמשתי בו

כ"עוגן" ל felt sense של השאלה שלי אודות תחושת הטוב בטבע.

<sup>2</sup> "הריצה" - מטאפורה לחוויה של "היות בתוך זה"

<sup>3</sup> בדומה ל Flow של צ'יקסנטמיהיי, או hightened contact של seamon

לטבול במשהו שהוא טובל בך. זאת החוויה. זה לא נשאר בחוץ. זה טועם אותך ואתה אותו. לטעום את כל העולם בכל החושים ולהיטעם בה בעת.

חוויה מוכרת מתקשורת עם בני אדם. יכול להיות גם טבילה בנפש של מישהו, טבילה הדדית. הסתנכרונות שקורית בזמן הטבילה כאשר שני הצדדים טועמים זה את זה.

### טעימה

הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים.

משהו בחוויה של נוף: אני רואה למשל את הילדים שחוצים את שלוש האבנים בבריכה בקרית ספר. **אני רואה איך הם טועמים במרחב והוא נטמע בתוכם**, ואז באיזה שהוא אופן הם ממשיכים לטעום אותו גם כשהוא לא שם, כשהם במקום אחר.

אני נזכר בעץ שטיפסתי עליו כשהייתי ילד. אני ממשיך לטעום אותו; המקום הזה זמין לי גם עכשיו, אם אני רק מתבונן לשם. הטעימה ממשיכה כל הזמן. נגעיני בו בצורה מיוחדת וחלק ממני כמו נשאר שם. הכנסתי את העץ לתוכי ומשהו ממני נשאר שם וממשיך להיות חלק ממני. זזתי והלכתי למקום אחר וזה עדיין שומר על החיבור הזה. זו החוויה של ההיטמעות (והיטעמות) בעולם. חוויה מאוד ספציפית. ונדירה בחיים שלנו היום, אנחנו חיים בתוך המלים והשפה והמושגים וזו חוויה לגמרי לא מילולית ולא מושגית.

## 4.1.2 TAE#3 (8.10.2014) הנוף חולף ונשאר

### טעימה

כשהילדים הולכים על האבנים בבריכה קורים שני דברים בו זמנית: הילדים הולכים על האבנים בבריכה בעולם, והאבן (אם היתה יכולה להרגיש) "מרגישה" שהילד דורך עליה. הנוכחות שלהם בעולם פועלת, עושה משהו<sup>4</sup>. במקביל, קורית עוד פעולה בו זמנית: הם הולכים על האבן שבתוכם, בתמונת הראי של העולם שבתוכם.

יש עולם שנוצר ומתהווה בטעימה שלו. זה לא אותו דבר כשלא טועמים את זה. זו לא אותה תנועה, זה אחר. אחר במובן שזה משפיע אחרת בעולם. אפשר לנוע בעולם בלי לטעום אותו. אני רוצה לבדוק- האם פעולת הטעימה עושה משהו אחר בעולם? מה זה משנה לאגס אם שמתי לב לטעם שלו או סתם אכלתי אותו?

אני מנסה להגיד משהו שנוגע לאופן שבו הטעימה משפיעה על העולם.

זה שהטעימה משפיעה על העולם הפנימי זה ברור (למרות שלא כל כך מובן). זה כאילו שילדים הולכים מבפנים ובחוץ בו בזמן. מה שמעניין זה שכשעושים פעולה כזו היא נשארת. נחקקת. היא נשארת וממשיכה לפעול. עוד המון זמן.

### נופים "טעומים"

לנופים הפנימיים יש כל מיני רמות: יש נופים שהם לא טעונים, מה שנקלט מהם נשאר מאוד מובלע. ויש נופים אחרים ש"נטעמו", זו חוויה של יצירת מקום. ולא רק שאתה יוצר מקום, המקום גם יוצר אותך. זו חוויה של התהוות הדדית, משהו מלא ועשיר ומתמשך. סוג החוויה של הטעימה הזו הוא אחר מסתם מקומות שהייתי בהם, וגם האופן שאני יכול לחזור אליהם והאופן שהם ממשיכים להתקיים בי הוא אחר.

זה כאילו שמשו שולח זרוע לתוך משהו אחר ומתקיים בתוכו. חודר.

### חולף-ונשאר

<sup>4</sup> מאתיים אלף ילדים ישחקו את האבן. פעולת שחיקה תהיה.

זה הדבר שאני מנסה להמשיג: איך לעזוב משהו ולהמשיך להיות איתו כל הזמן, איך לחלוף דרך מקום ושהוא יחלוף דרכך אבל שהוא גם יישאר שם. חולף ונשאר לעומת רק חולף או רק נשאר<sup>5</sup>. הביטוי "חולף-ונשאר" מרגיש שלם, נכון, בעל נפח בעל עומק, כמו חלל כמו מרחב, כמו משהו שאפשר לשהות בתוכו. זה לא משנה אותו, זה לא מקלקל אותו. חולף-ונשאר זה בדיוק זה. זה הדבר שאפשר לטעום אותו והטעימה לא מקלקלת, הוא לא מפסיק להיות הוא, חולף-ונשאר גם טועם אותו, ומשהו במצב הצבירה שלו מאפשר לי גם לאכול אותו וגם להשאיר אותו שלם. אני גם משנה אותו וגם לא משנה אותו. אני גם בתוכו וגם מחוצה לו.

הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים,

הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו. הדיבור מפריד את הטעם מהדברים והדיבור הנכון מאפשר לטעם לחזור אל הדברים. זה הדבר. לחזור אל הדברים. יש אפשרות שהטעם יחזור.

#### 4.1.3 TAE#4 (20.10.2014). הטעם אגס

##### 4.1.3.1 steps 2-3: crux sentences and term

###### הטעם של מילים

כל מה שאני רוצה לומר במשפט מאוד תמציתי: "הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו". זה מסחרר אותי. כשאני מדבר על זה, אני כאילו טועם את המילים, ולמילים יש טעם של מילים, שהוא אחר, לא טעם כמו של הדברים. מעניין. כאילו חוש אחר טועם מילים מאשר החוש שטועם דברים.

למלה אגס יש טעם אחר לגמרי מאגס.

למלה אגס יש טעם אחר לגמרי מאשר למלה דנמרק.

דנמרק יותר שטוחה, אחרת, כשאני מגלגל את המילים בלשון או במחשבה, הן אחרות לגמרי.

אני לא יודע איך לדבר על החוויה הזו.

אני בודק רגע מה קורה כשאני מדמיין את האגס. זה שונה לגמרי מהמלה אגס, ואף אחד לא דומה לטעם של אגס אמיתי.

###### הטעם של אגס

= הולך להביא אגס =

זה מאוד מזכיר את הטעם של האגס בהתמקדות הקודמת... משהו באגסיות, משהו... מחזיק את זה.

מה זה הדבר שמחזיק את הטעם של הדברים?

האגס מייצג את הטעם של הדברים. זו הטקסטורה הקצת מגורענת הזו של הדברים. באגס יש משהו שהוא גם חלק ונימוח ועסיסי ומלא מיץ, ובתוך העסיסיות והרכות הזו יש את הגרעיניות הזאת שמלווה את הטעם מאוד, זה הגוף, לאגס יש גוף. (מזכיר לי את הוסרל שגילה את התגלית הגאונית בעיני, שלתודעה תמיד צמוד גוף. כל כך גאוני להבחין בדבר כל כך פשוט, שהתודעה נצמדת לדבר כל כך מסתורי שקוראים לו גוף). הטעם של האגס, מחובר לגמרי לגרעיניותו. זה מאוד עשיר.

<sup>5</sup> 8.10.14 - כשאני אומר רק חולף אני רואה אותו שטוח. יותר דק. כשאני אומר רק נשאר מרגיש לי כמו פטישים. דופק ומרדד ומשטח כמו מכות של פטיש. מכה חדה קשה נקודתית. זה לא נעים. חולף-ונשאר זה ישר מתרכז ונפתח. כאילו זה נפתח ונפתח ונהיה רחב, יש לזה פתאום עומק וגובה אפשר להיות בתוך זה. המצב הנכון להיות בו.

**הטעם של המילה אגס**

הטעם של המילה 'אגס' והטעם של אגס, הם שני עולמות שונים לגמרי של טעמים. זה למשל מזכיר לי את המילה מצרים. כאילו יש קשר בין המלים. מצרים דומה למילה אגס, והמילה כאילו הולכת טוב עם המילה אגס. ועולה מלה בשפה אחרת, ש prenumberence אני אפילו לא יודע אם יש מלה כזאת, ואם יש אולי פעם נתקלתי בה ואין לי מושג מה המשמעות שלה, גם עגורים, או יותר נכון crane, אבל כרוכיה (שזה השם בעברית תלמודית לעגור) ממש לא.

הטעם של המלים לא קשור למשמעות שלהן. לא זה לא נכון, זה סוג אחר של משמעות שיש במלים, שלא קשורה לאובייקט הייחוס של המלה.

**טעם של מלים כתובות ומדוברות**

אני שם לב שאני חווה את המלים ככתובות גם אם אני רק אומר אותן. אני רוצה לשים לב למלה הכתובה 'אגס' ולמלה המדוברת 'אגס'. המלה הכתובה יותר חזקה לי. המלה הכתובה, האות מייצגת גם צליל וגם תמונה, יותר סינסתזית מהמדוברת. היא גם בצליל וגם בדיבור.

**טעם של דימוי**

אני אנסה לרגע לטעום את הדימוי של אגס. מה שבעיקר עולה בי זו תחושת הקלילות, האווריריות, הנקודות העדינות בעור הירקרק שלו, אני לא יכול להרגיש את הטעם, אני יכול להריח. אלה חוויות מאוד סינסתזיות<sup>6</sup>.

**טעם של ריח**

מאוד מעניין, התחושה של הרווחה, משהו לח שנוצר באגס, הוא מחזיק את הלחות הזאת. בעיקר זה הריח והתחושה הזו... אני בודק מה קורה כשאני מתמקד בריח של אגס: עולות לי תמונות של פירמידות, מין מבנים קדושים כאלה, פירמידות בשמש, שרואים אותן מרחוק, שאתה צריך להיות כהן כדי להתקרב אליהן. יש משהו דתי כאילו בריח של האגס, קשור בעבודת אלוהים כלשהי...

**תנועת תשומת הלב בין החושים**

אני מבחין שכשאני מעביר את תשומת הלב לחוש מסוים (עכשיו אני בודק עם ריח ממשי של אגס, לא עם אגס מדומיין), מה שעלה מאוד חזק זו תחושת הלחות הזו שבאווריר, כמו אוויר אחרי גשם ביער, כשכל הצמחים נושמים, והאווריר הוא קריר ולח, מאוד נעים, לחות קרירה ומלאת חיים. משהו שנוגע בי. הריח פשוט נוגע בי. אני מרגיש שזה כל כך ראשוני, כאילו האגס פשוט נוגע בי באמצעות הריח, נוגע בי מבחוץ, נוגע בי מבפנים.

**האגס נוגע בי מבפנים, נוגע בי מבחוץ.**

המגע הוא באמצעות הריח, הוא שולח אלי ריח. זה לא פסיבי, זה לא כשאני מכניס לפה ולועס. הוא ממש באופן אקטיבי נוגע בי, שולח את הריח שלו אלי (ובדומה, גם את הטקסטורה שלו הוא שולח אלי וגם את הפירמידות).

<sup>6</sup> סינסתזיה - חוויה של מושאי חישה בחוש אחר כגון: לשמוע צבעים, לטעום צלילים וכו'

**4.1.3.2 משפטי המפתח: The Crux Sentences**

הריצה הופיעה בילד

לטובל בתוך משהו שהוא טובל בך. זאת החוויה. שזה לא נשאר בחוץ כשזה רק נוגע לך בעור אלא טועם אותך ואתה אותו, לטעום את כל העולם בכל החושים ולהרגיש בה בעת נטעם. חווית הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים. הטעם חולף-ונשאר בטבילה של האגס אותי. הטעם חולף ונשאר ב- נוגע בי מבפנים, נוגע בי מבחוץ - של האגס [...] אותי.

**4.1.3.3 משפט ליבה**

הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו הטעם של המלים הוא סוג אחר של משמעות שלא קשורה לאובייקט הייחוס של המלה. משהו שנוגע בי. הריח פשוט נוגע בי.

**4.1.3.4 מושגי מפתח**

זה מסחרר אותי, למילים יש טעם של מילים, חוש אחר טועם מלים, הטעם של הדברים, הטקסטורה הקצת מגורענת הזו, זה הגוף, prenumberence, סינסתזיה, ריח ורווחה, משהו לח, עולות לי תמונות, משהו דתי עבודת אלוהים בריח, תחושת הלחות הזו שבאוויר, לחות קרירה ומלאת חיים, הריח נוגע בי, נוגע בי מבחוץ, נוגע בי מבפנים, נוגע בכוונה.

**4.1.4 TAE#7 (9.11.2014). הנטעם והטועם מוצאים זה את זה. נחמה****טעימה**

כשאני טועם, זה לא אני עושה לעולם, זו פעולה השתתפותית, העולם שולח זרועות וממשש אותי מבפנים, לכל הדברים יש ריח, הם שולחים חלקים מיקרוסקופיים מעצמם החוצה, הם פעילים, כדי שנוכל להריח אותם, לטעום אותם. זה לא שאני לבד טועם, הם לא פאסיביים. טעימה היא פעולה שמתתפים בה, גם הנטעם משתתף בה, באותה מידה אני יכול לומר שראייה היא פעולה שגם הנראה משתתף בה, אבל בטעם זה מאוד ברור.

**הנטעם והטועם מוצאים זה את זה**

כשהנטעם והטועם משתתפים ב... הנוף הופך לנופים פנימיים. הנוף הופך לנופים פנימיים כשהנטעם והטועם משתתפים ב... ה"משתתפים ב..." מרגיש מאוד חזק לפני זה עוד יש את החולף-ונשאר הנוף חולף-ונשאר לנופים פנימיים כשהטועם והנטעם משתתפים ב... הנוף חולף-ונשאר נופים פנימיים, הטועם והנטעם משתתפים ב... כאן יש איזה ריקוד מיוחד שהם עושים ביחד - מהדהדים.... הנוף חולף-ונשאר נופים פנימיים, הטועם והנטעם מתעלסים ב...

לא התעלסות במובן של סקס

הייתי רוצה למצוא מלה מחליפה..

הטועם והנטעם חושקים זה בזה.. יש שם תשוקה.. תשוקים זה אל זה..

הם עסוקים בלמצוא זה את זה...

עסוקים בלמצוא זה את זה

הנוף חולף-ונשאר נופים פנימיים, הטועם והנטעם מוצאים זה את זה.

אני מחליף את המלה "נוף" ב"נטעם"

הנטעם חולף-ונשאר נופים פנימיים. הטועם והנוף מוצאים זה את זה.

זה כל כך יפה בעיניי, זה ממש מרגש אותי. מין עצב נעים כזה. **הטועם והנוף מוצאים זה את זה**. מרגיש כמו ילד עם פיג'מה עם נקודות... מה הוא מוצא הילד הזה, כאילו הוא לא לבד. הוא מצא ונמצא. כשהנוף נטעם הוא נמצא, הוא גם מוצא אותך... הנוף מוצא את הטועם, הוא מחפש אותו.. להימצא זו פעולה כל כך מנחמת, למצוא ולהימצא זו פעולה כל כך מנחמת, יש משהו מאוד מנחם, יש בו איכות של נחמה, המוצאים זה את זה, זה דבר...

מרגש אותי בצורה מאוד מאוד עדינה ומנחמת, כמו עירסול כזה של שיר ערש, שאומר הכול יהיה בסדר... המלה **נחמה** הופכת להיות מאוד משמעותית.

אני רוצה חפש את השייכות של נחמה, האם היא במשפט הזה או שהיא לידו או אחריו

הנטעם חולף-ונשאר נופים פנימיים. הטועם והנוף מוצאים זה את זה. נחמה.

#### 4.1.5 TAE#15 (3.2.2015) התנועה של הטועם והנטעם

יש תנועות שונות - שניהם יוצאים מאותו מקום אבל הטעימה היא פעולה של קצוות שנגעים בעדינות, ממששים את החוץ. והנטעם זו תנועה שנעה במין מתפתל כזה, חודרת לתוך העולם, מחפשת נתיבים. הנטעם זה תנועה יותר צמחית, צומחת, להתפשט לזחול. והטועם היא יותר תנועה חיה. אורגניזם שזז. יש בו את היכולת לזוז. נעה קדימה ונעה אחורה. הנטעם היא תנועה שרק מתקדמת ולא נסוגה כל הזמן נעה קדימה. ממששת פולשת כמו מים על מדרון - לא הולכים אחורה. הנטעם נשלח. הנטעם הוא משולח. הטעימה של חולף ונשאר, נוגעת ועוזבת מאוד בעדינות. הנגיעה והעזיבה כל כך קרובות אחת לשניה שזה כמעט רציף אבל זה לא רציף. ההבדל ביניהם הוא ברציפות. **הנטעמות היא רצופה**. היא לגמרי בתוך העולם. נטעם הוא לגמרי בתוך העולם של הרציפות. אנלוגי. **הטעימה היא לגמרי דיגיטלית, כאן ולא כאן**. הן שונות. הן לא אותה פעולה וזה גם לא אותו איבר. שניהם נשלחים החוצה. הטעימה היא נשלחת והנטעמות היא משולחת. היא משולחת לעולם וזהו. אין משהו שממשיך להחזיק אותה. והטעימה היא כל הזמן נשלחת ונאספת. החולף ונשאר הוא בו זמנית שני הדברים. הטעימה היא לא בו זמנית. היא On-Off. יש את התנועה קדימה וחזור. זה מה שמאפיין אותה, זו התנועה שלה. נוגעת ועוזבת. במקום חולף ונשאר. נוגעת עוזבת. הטעימה היא נוגעת ועוזבת. הנטעמות היא משולחת מתמסר. יש איזו תנועה בעולם של הדברים. יש שתי תנועות בעולם של הדברים. תנועה אחת שהיא תנועה של הטעימה. תנועה אחרת היא תנועה של הנטעמות. וזו לא אותה תנועה. לא אותו איבר. משלימים אחד את השני.

הנטעמות זוחלת לה בעולם מגששת וגולשת בעולם, מחפשת. החיפוש רציף.

הטעימה היא ממששת, זה כמו ההבדל בין מישוש וליטוף. הנטעמות היא לגמרי מתמסרת. מלטפת ומתמסרת בו זמנית, זוחלת וגולשת לה בעולם בכל מיני נתיבים שהיא מוצאת. לגמרי מתמסרת. והטעימה היא משהו אחר. הטעימה

היא מאוד עדינה. נוגעת בדיוק - כמעט בלא-לשנות. הטעימה היא סוג של נגיעה שהיא אומרת, אני נוגע ואני משתנה. היא כאילו טועמת באופן שהוא מנסה לפחות שהשתנות תישאר אצלו. היא נוגעת ונסוגה כל הזמן, לוקחת את ההשתנות גם אליה. פוגשת את ההשתנות (מושג חדש וטוב). הטעימה היא פעולה - לפגוש את ההשתנות בעולם ולקחת אותו אליה. זה הנשאר. בזמן שהנטעם גולש לתוך ההשתנות. עוזב את נמל הבסיס. מרגע שהשתחרר הנטעם פשוט, נטול עצמי. לא חוזר לעצמי. התמסרות מוחלטת לעולם, זורם בתוך הנתיבים שלו. אין בו עצמיות.

התחשבות ובוטח-מתמסר הם לא אותו דבר. המורכבות של ההבדל ביניהם.

התחשבות היא טעימה ונטעמות היא בוטח מתמסר.

חולף ונשאר מרגיש לי כמו מושג גדול יותר (שמכיל את שתיהן).

**4.2 מחקר בגוף ראשון, דוגמאות מתהליך TAE - גיבוש המושג "הופיע"****4.2.1 TAE#16. (16.2.15) - צעד 13 הצלבת המושגים**

יש כמה מושגים:

טעימה: חולף, נוגע ועוזב

כל הזמן היה "חולף ונשאר".

התחלתי הכול מהמשפט של ג'נדלין שהריצה הופיעה בילד.

פתאום הבנתי שה"הופיע" מחזיק את המשפט. הכול נסוב סביבו.

"הופיע" זה המפגש עם ההשתנות. הרגע שבו נוצר המפגש בנקודת המגע. וזו גם הפעולה שהטועם עושה.

כאילו פיתחתי בועה של מושגים שמדברים על משהו חשוב ולא מצליח להוציא מהבועה

יש שני צדדים: הפעולה של הטועם והפעולה של הנטעם.

בטעם משתתפים שניהם. הטעימה היא השתתפות דו צדדית. הנטעם כל הזמן מבטא את עצמו כדי להיות נטעם. זה

לא דבר מובן מאליו, אנחנו שוכחים שהנטעם הוא אקטיבי.

זה מרגיש לי חשוב אבל זה כאילו שייך לעולם מושגים אחר שאני לא באמת מבין אותו...

טעימה מתחברת עם המלה התחשבות – לגעת ולעזוב. משהו שלא מנסה לשנות.

לטעום את העולם זה אחר מלאכול את העולם

זו כמו לצלם משהו, הטעימה לא משנה אותו, רק ברובד מאוד מאוד דק

משתנה על מהות הדברים מבלי לשנות אותם.

זה לא שזה לא משנה את הדברים, אלא שיש סוג של כוונה בטעימה, לחוש את הוויית הדבר כפי שהוא

**4.2.2 TAE#9. (22.11.2014) - הטיפוס על ההר ליד קאיי-אפר, ההופיע הזה****4.2.2.1 מקרה-דוגמה 3: הטיפוס על ההר ליד קאיי-אפר - התמודדות עם סכנת מוות**

עולה סיטואציה שקרתה באתיופיה (פברואר, 1992)

טיפסתי על איזשהו הר. כל היום הזה היה מלא בניסים.

בבוקר כשיצאתי מהכפר, הצטרפה אלי כלבה חומה וקטנה שנצמדה אלי וליוותה אותי כל היום. הלכתי כמה שעות

בסבך בדרך להר, מצאתי כל מיני שבילים (סיפור אחר).

הייתה סיטואציה בשלב מסוים, כשהייתי כבר באמצע הטיפוס, במקום מבודד על ההר. פתאום הופיעו כמה אנשים

עם רובים ואיימו עליי שלא אמשיך ללכת.



רגע לפני שהם הופיעו הכלבה פתאום התחילה לנהום. הרגשתי מיד שהיא מגינה עליי ממה שהו מסוכן. קמתי וארזתי בחיפזון את התרמיל. הנפתי אותו כדי ללכת, ואז ראיתי את האנשים האלה עומדים על המצוק מעלי: איש זקן ומצידי שני שומרים, גברים גדולים, חמושים ברובים המכוונים אלי.

ברגע הזה שהרמתי את הראש וראיתי את האנשים עם הקלציניקובים מכוונים עליי, נפל לי האסימון שיכול להיות שהגעתי לכאן כדי למות. שזהו, יכול להיות שזו הייתה מטרת המסע. ובד בבד באותו רגע היתה גם תחושה של חסד. משהו חד ונקי וברור.

אולי גם לעכביש שראיתי שהתייבש בכוס היה רגע כזה: טיפס וטיפס והיה מיואש ואז דעך למות, ואולי פתאום - גם ברגע הזה לפני המוות הוא הרגיש רגע של חסד... ואולי הוא חי בחסד כל הזמן...

רגע לפני זה הייתי בלחץ, אבל **ברגע שהבנתי את זה משהו בי נרגע לחלוטין. הבנתי שיכול להיות שזה זה**. כל מה שקורה מהרגע הזה ואילך הוא סוג של חסד. מבט אפילו משועשע, מעין: "מעניין מה יקרה עכשיו בזמן שנותר..." אז החלטתי שאני הולך לעברם.

**טיפסתי לעברם בחיך, לאט, עם ידיים מושטות פתוחות, כל שפת הגוף שלי היתה פתוחה מאוד.** הגעתי ועצרתי לאט, ולאט הורדתי את תרמיל הגב לידם, הזקן חזר ונבח לעברי בליל מילים ביניהם מילה אחת שהבנתי: "טאבו, טאבו". אבל לא עלה בדעתי לסגת, היה לי ברור שבאתי לטפס על ההר ואם אני אמות אז כנראה שזו היתה המטרה. לא הייתה אופציה מבחינתי שלא אטפס על ההר. ובחיך החוויתי לעברם שאני הולך ישר.

משהו בי קיבל אותם לגמרי כמו שהם במין "ככה זה עכשיו", ולא היה שם מאבק. הם נאבקו בי ואני לא נאבקתי בכלל בחזרה.

כל היום הזה היה יום מדהים. משונה.

הסביבה שבה זה קרה - בוקר יצאתי מעמק ירוק וסבך של עצים ושיחים, מלא חיים, ועליתי על הר חשוף שלא היו בו כמעט עצים, היו סלעים והמון עשב שרוף. נראה כאילו היתה שם שריפה מזמן. האדמה הייתה שחורה עם אפר מסביב, הכל היה יבש מאוד.

לאחר שטיפסתי די הרבה, רציתי לנוח קצת. מצאתי מקום בו הרגשתי שכאן זה מקום טוב לשבת ולנוח, תחת עץ בודד על מעין אוכף בין מצוקים. התיישבתי, והכלבה התיישבה קרוב אליי. הרגשתי שהיא שומרת עליי כאילו הולך איתי מלאך. הוצאתי אוכל וחלקתי איתה.

היה משהו קצת מאיים בכל הסביבה, נטוש בלי אנשים. משהו במרחב הזה, משהו היה שם צועק. משהו במקום ליד העץ שהתיישבתי לידו היה נטוש, העץ היה כמו נקודה. נקודה שריכזה אליה חופשה, הייתי צריך לנוח, משהו עייף אותי בסביבה הזו. יכול להיות שהטיפוס או החום.

הדבר המדהים היה מה שקרה.

חיכתי לעברם. הורדתי באיטיות את התרמיל ואט אט פתחתי אותו. הם הסתכלו בסקרנות. הרגישו לא מאוימים. בכל רגע יכלו לירות בי. זה היה ברור לכולנו שזו הסיטואציה.

בינתיים התחילו להתאסף עוד אנשים סביבנו, שבכלל לא ברור מאיפה הם הגיעו.

הוצאתי סכיני גילוח<sup>7</sup> שלקחתי איתי כי ידעתי שהם מאוד מבוקשים במקומות אלה, והושטתי להם במתנה. בתחילה לא רצו, אבל אז מישהי לקחה, ואחריה עוד מישהו ועוד אחד... לכאורה הם היו יכולים לקחת את הסכינים ולחתוך אותי... אבל הם מאוד שמחו, כמו שמחת ילדים כשמחלקים מתנות ביומולדת.

ואז הם זזו ונתנו לי לעבור, ואני פשוט הלכתי כמו משה בחרבה, והמשכתי לטפס על ההר. ואחרי שעברתי זה כאילו נסגר. אני המשכתי אל מחוץ למרחב של בני האדם. אף אחד לא הלך אחרי. זה כנראה היה הכי גבוה שהם מגיעים כי הוא כנראה קדוש. במקום שהלכתי אליו לא היו שבילים, רק להקות של בבוניס שהסתובבו שם. היה לי ברור שאני דורך במקומות שאנשים לא מגיעים אליהם. היה לי ברור שהבבוניס מסוכנים, אבל זה לא שינה כלום. כאילו הייתי כבר מעבר לזה.

נ: הריצה הופיעה בילד - ברגע של פרישת הידיים?

הרגע הזה של caren אני מחבר בין חסד לאכפתיות, להתחשב במובן של משהו גם חשוב, חשיבות לא מחשבה, להתחשב זה care. היה את הרגע הזה - הביטוי של הפועל הופיע. עד עכשיו הרגשתי את הריצה ואת הילד. ופתאום החוויה של ההופיע חזקה מאוד, פתאום ישנו בתוך הסיטואציה. הכי מאיימת. ולא רק בסביבה מאיימת.

#### 4.2.2.2 צעד 7 - זיהוי תבנית: כמו צמח שנובט פתאום נפתח ומתרומם

יש כמה תמונות<sup>8</sup> שעולות מהרגע הספציפי הזה:

הישיבה מתחת לעץ עם הכלבה. תחושה טובה שהגעתי לאן שרציתי להגיע. הדרך פתוחה ואני יכול לנוח. עליתי והגעתי למדרגה נעימה כזו. היה ברור שמכאן והלאה זה טיפוס די תלול. ורחוק למטה בעמק, יכולתי לראות טוקולים ודמויות אנשים קטנטנות בין הבתים. הרגשתי מעל זה מחוץ לזה. זה היה רגע די נעים. היתה גם שמחה שמצאתי את ההר. הנה הוא לפניי. תחושה ברורה של שייכות, שאני יודע שאני במקום שאני רוצה להיות בו. אני מאוד בתוך הזרם של החיים במקום המוזר הזה.

ואז הכלבה התחילה לנהום בקול נמוך ושערה סמר, והתקרבה אליי...

חשבתי מיד שיש חיית טרף בסביבה, נבהלתי מאוד. ארזתי את הדברים שפרשתי סביבי במהירות, העמסתי את התרמיל על הגב, נעמדתי, ואז ראיתי אותם מולי: על מדרגת ההר שמעלי, שלושה אנשים, צלליות על רקע השמים. אחד נמוך באמצע, ושניים גדולים בצדדים, מכוונים אליי רובים.

הרגשתי איך הדם שוקע לי לקרקעית של כפות הרגליים.

כאילו חטפתי מכה נוראית. כמו מכה שנעתקת בה הנשימה, העיפה לי את החיים מהגוף, נשארו רק בכפות הרגליים. כמו חבטה כזו. הרגשתי שאני נותר עומד זקוף אבל מה שחי בי קרס לקרקעית של כפות הרגליים שלי. לפני רגע הייתי מאושר ואז טראח זה הופיע.

ואז בהדרגה אני מבין מבשילה בי ההבנה, כמו איזה נבט שנובט בתוכי ומרים את הראש שלו שאולי זה הסוף של הדרך הזו. באתי בשביל הדבר הזה. טרנספורמציה תובנה, כמו צמח שנובט פתאום נפתח ומתרומם, הבנה שתחושת הטוב שהרגשתי קודם מרימה את ראשה שוב.

<sup>7</sup> בדרום אתיופיה האנשים נוהגים לקשט עצמם לא בקעקועים, אלא ב scarification: הם פוצעים עצמם בדוגמאות מיוחדות, ומורחים אפר על הפצעים. כשהפצע מחלים נשארת צלקת בולטת עדינה על העור. בעזרת סכיני גילוח שהם גמישים וחדים מאוד ניתן לפסל תבליטים מאוד מדויקים, לכן הם מאוד מוערכים באזורים אלה.

<sup>8</sup> "תמונות" - במובן של תמונות חיות בזיכרון, שמרגישות יותר כמו סרט. בדומה לתמונות שעלו בהתמקדות 2.

אלא שעכשיו זה אחרת - קודם תחושת הטוב היתה קשורה בעלייה להר ושמחה במה שהגעתי. עכשיו התחושה של הטוב בזה שהגעתי לרגע הזה וזה מה שצריך לקרות? ומאחר שזה זה אני צריך לפגוש את זה. זה הדבר שבא מולי ומופיע. לפגוש את הדבר שמופיע בפתחות מלאה, מה שבא ברוך הבא. לך חיכיתי וכמהתי ואותך רציתי, הנה אני. כמו התחושה שזה העיף את החיים מתוכי, ומכפות הרגליים זה עולה בי וחוזר, עכשיו חי בי שוב, כמו צמח, רגע לפני היה מצב צבירה אחר וברגע הזה זה מצב צבירה אחר שוב.

---

Radical Acceptance (Cornell, A.W.)<sup>9</sup>

## 4.3 קומפילציה: משפטי ליבה

## 5.9.14

הריצה הופיעה בילד

לטבול בעולם שהוא בעצמו טובל שהכל בו טובל

## 8.10.14

הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו.

דיבור הנכון מאפשר לטעם לחזור אל הדברים. זה הדבר. לחזור אל הדברים. יש אפשרות שהטעם יחזור.

הנוף חולף ונשאר

הם טועמים במרחב והוא נטמע בתוכם

## 20.10.14

פעולת הטעימה משנה את העולם

זיכרון שאני ממשיך לטעום אותו

איך אפשר לעזוב משהו ולהיות איתו כל הזמן

הטעימה הופכת את הנוף לנופים פנימיים,

prenumberence

האגס נוגע בי מבפנים, נוגע בי מבחוץ

המגע הוא באמצעות הריח

הטעם חולף ונשאר ב- נוגע בי מבפנים, נוגע בי מבחוץ - של האגס [...] אותי.

(הנפרדות של הטעם נמצאת בדיבור שלנו. הדיבור מפריד את הטעם מהדברים והדיבור הנכון מאפשר לטעם לחזור אל הדברים. זה הדבר. לחזור אל הדברים. יש אפשרות שהטעם יחזור.)

## 21.10.14

Dipping or tasting

לטבול או לטעום

חולף ונשאר הוא האיכות של טבילה וטעימה

הנטעם משתתף בטעימה

.tasting includes seeing but in a different kind

.Seeing is touching in the distance

## 1.11.14

הטעם חולף ונשאר בהדהוד של החי בעולם מולי אותי. ההדהוד הוא לא אותי.

מה זה ה"אותי" הזה? פועל שקורה בעולם. משהו שלוקח, לא לוקח כמו מגליש, מניע, מסיע. כמו הסעה. כמו להיות על כאלה רצועות נעות כאלה שיש בשדות תעופה.

אני נהיה חלק מהעולם בזה שאני משדר לעולם

הטעם חולף- ונשאר כשאני שר הלאה את החי-בעולם- מולי.

#### 9.11.14

הנטעם והטועם מוצאים זה את זה

הטעם חולף-ונשאר כשהחי בעולם מולי מכיל אותי ואני שר אותו הלאה

הטועם והנטעם חושקים זה בזה.. יש שם תשוקה.. תשוקים זה אל זה..

הם עסוקים בלמצוא זה את זה...

עסוקים בלמצוא זה את זה

הנטעם חולף-ונשאר נופים פנימיים. הטועם והנוף מוצאים זה את זה. נחמה.

#### 11.11.14

זה אומר לי – תטעם אותי, אז נמצא זה את זה , אם לא תטעם אותי, לא תמצא אותי.

The only thing one can taste is care

#### 22.11.14

(helplessness = no contact (1/2/15

Care is necessary for response-ability

The lack of response-ability in a situation (perceived as careless) calls for care on my part

.Looking for the care is the tasting

care is the flavor of things

.The situation calling me. The very calling is caring

care is in the very calling

It is still coming

#### 22.11.14

זה זה. כל מה שקורה מהרגע הזה ואילך הוא סוג של חסד

יכול להיות שזה נגמר הוא חסד.

הרגע הזה של care אני מחבר בין

חסד ואכפתיות = care

להתחשב מחשיבות לא מחשבה, להתחשב זה care.

הרגע הוא הביטוי של הפועל "הופיע".

זה הדבר שבא מולי ומופיע.

העוטרף הזה - הולך איתי לכל המקומות שאני נמצא בהם

בועה - שמשנה את הגודל והגבולות

חלק שבדיוק מתאים לחלק אחר בעולם, תבנית.

להזיז כמה אבנים = האקט של ההתיישבות  
המקום פתאום מופיע ואז אני גולש לתוכו ואז הכל מתאים

**15.12.14**

לדבר שפה שהם מבינים  
אי אפשר לבוא עם מה שכבר עשית אותו.. כל סיטואציה דורשת הכנה...

**16.12.14**

.This is AMAZING. everything has a meaning

**28.12.14**

לא יכול לדבר את הדברים שאני רואה בפשטות כי אין מושגים בעולם לדבר אותם.  
מי שנמצא בשוליים של התרבות הזאת הוא כל הזמן מאויים  
מי שכל הזמן מרגיש לא מובן יש לו גם קושי להבין את עצמו  
אם זה מגיע מתוך קונפליקט אז הקונפליקט בא עם זה  
מי שנמצא בשוליים של המוסכמות שלא מכילות אותו לא מכיל בעצמו את אי ההכלה שלו  
כל כולי מצטמק  
התרבות שלא מקבלת את מה שיש

**4.1.15**

ההתמסרות היא הביטוי של האמון בתנועת החיים  
אפשר לסמוך על התהליך  
משהו נפתח וחוזר לצורה המקורית שלו  
התמסרות מלאה לחיים  
להתמסר לכאן ולעכשיו באופן מוחלט.  
להתמסר לשאלה ולא לדעת את התשובה  
התמסרות היא הביטוי של האמון בתנועת החיים.  
התמסרות היא כמו טעימה : אתה מוסר את עצמך לעולם, וממשש ומגשש ומתרכק ונותן לתנועת החיים למצוא אותו,  
מחזיר אהבה.

**6.1.15**

Experience itself is participatory  
care ... the very nature of experience is participatory  
the nature of experience rather than the experience of nature  
trust the way, people will see it  
tasting is the participatory nature of experience

concept like living organisms, have their own process

#### 9.1.15

לפי התפישה המקובלת, העולם החומרי של האובייקטים והתופעות הפיזיקליות הוא יציב, קבוע, ואינו תלוי בתפישה, ואילו העולם הפנימי, הסובייקטיבי, הוא לא ממשי, ובר חלוף.

אך ההתנסות בטעימה מראה את ההיפך: לפיה ה"נשאר" הוא הזיכרון, המשגה של החוויה, ואילו העולם עצמו הוא "החולף": נתון באינטרקציה הדדית מתמדת ודינמית עם "החולף" הוא העולם: נתון באינטרקציה הדדית מתמדת ודינמית ה"נשאר" הוא המשגה של החוויה: מעגל יציב של משמעות

#### 11.1.15

משהו מזדקף ומרים ראש ונפתח.

משהו שהוא גם עתיק וגם צעיר מאוד.

דיבור שהוא התמסרות

הדבר שנובט וצומח הוא תנועה הישרדותית

לצמוח בתוך זה - בניגוד לנסות להפעיל את זה.

צמחי. לא ממחר לשום מקום,

הכל זה בעצם אוכל.





In the discussion, I illustrate how important insights of post-humanist thinking, and in particular Gendlin's *Process model* theory, may be used to explain this phenomena. In conclusion I relate to, and elaborate on, an emergent theory of discursive / non-discursive place, as an hypothesis about possible environmental features and processes which may obstruct or be conducive to the genesis of such a goodness-experience.



human and non-human presence. Most striking, a significant majority of the documented experiences contained descriptions of feelings of a "boundlessness" between inner and outer realities (referred to in some cases, perhaps in allusion to Kabbalistic language, as a "dropping-of-partitions"), which came coupled with expressions of wonder at the coexisting feeling of a solid sense of self.

Another, structural reading, traced the "flow of attention" in the focusing transcripts, as moving between two axes: a sensorial differentiation between "in" and "out", and a transition of expression between "conceptualized" and "non-conceptualized" meanings. A crossing of these two axes produced a four cornered matrix I call the "Field of Meaning". The verbal description of the experience comprises three general steps: 1-"before-it" (pre-conceptualized), 2-"within-it" (non-conceptualized threshold), and 3-"after-it" (newly-conceptualized).

The process of transitioning from the pre-conceptualized (old knowledge) to the newly-conceptualized (insights about self and world), was perceived as a synthesizing of meaning emerging out of the experiencing of the goodness in nature, which I named the "Formation of Acquaintance Process": an iterative unfolding of attention which begins with "An Appearing": a sensory awareness of something "calling" for attention, which then follows three grand inductive steps: 1. A pre-conceptualized experiencing of "it", over varying depths of "within" such as "Tasting", "Dipping", and "Diving". 2. Contexting: relating the particular experience to one's private-world-of-meaning. 3. Universalizing: making grander and grander generalizations of meaning so as to befit more and more situations. As this process accumulates reference to one's self recedes from expression. At the "Moment of Acquaintance", the "Something that Appeared" was sometimes pleasant, but often disturbing. The very movement of attention towards "it" put into motion a process of becoming familiar with the "it" which produced a change, accumulating in fresh conceptualizing, which was experienced in itself, as the very experience of goodness.

The "Formation of Acquaintance Process", as described in this study, was congruous with other scales of experience such as Gendlin's "Experiencing Scale" (1969), and Seamon's "Modes of Encounter scale" (1979), on which it adds and articulates the contextualizing and conceptualizing tiers as integrative to the goodness experience of being in nature. The affinity between experiencing-in-interaction and the making-of-meaning, echoes the thinking of many other phenomenologists (Schroeder, Harris, Lasri, Abram, Fisher) as an expression of the formation of an embodied meaning.

The main insight arising from this study, is that the goodness-feeling-in-nature is closely related to the formation of meaning: at first in an unconceptualized, preverbal form; and then slowly, given time and attention, the meaning emerges as a freshly conceptualized insight.

few theories that try to explain this phenomena. However, to the best of my knowledge, most of the research and theories have been restricted so far to classical "third person" science: i.e. searching for data that will help quantify well-being, or expose "some-thing" which is an independent property of natural environments that produces well-being. In my view these previous studies gave support to my intuition that there is some universal element to the experience. But since in my experience it was not exclusive to natural environments, I decided to focus my inquiry on *the experience* of well-being in natural environments itself.

The study of first person experience, referred to as "qualia" in consciousness research, is considered to be the "hard problem" of consciousness science. This is because science as a discipline has a clear model of how to go about explaining third person data, yet this model fails when attempting to define subjective experience, which defies objectification. Qualia cannot be reduced to data.

This limitation placed the study, from its very nascence, outside the boundary of the positivist scientific paradigm, and rooted it within the philosophical tradition of phenomenology. Having limited the study to the "goodness-experience-in-nature", I looked for subjects who could be articulate about such an embodied, pre-discursive experience. I found more than I had aimed for in the cutting-edge work of American Philosopher Eugene Gendlin, founder of the somatic techniques of focusing and Thinking-At-the-Edge (TAE), which I adopted for developing a first-person and second-person methodology for my research. Moreover, his seminal philosophical work *A Process Model* (1997), became the conceptual foundation which enabled me to make some sense of my findings.

The experience of the-goodness-feeling-in-nature was explored with a group of 15 advanced focusing students on a beautiful spring day, in the wild oak forest of Alonei Yitzhak in central Israel. The focusers met on the edge of the forest and open wheat fields, and paired up (in focusing one is the focuser and the other the listener). They were then instructed to look for a "good-feeling-place" (a place that makes them feel good). Once found, they were asked to remain there for about 20 minutes and describe their experience to their listener, then switch roles. The listeners took full, word-for-word transcripts of the session, which became my raw material for a hermeneutic analysis, looking at the evolution of the experiencing of goodness in the place.

The reading was done within the premises of discourse analysis. Each text was read and coded repetitiously, according to principles that evolved with the reading.

A content analysis of the texts yielded descriptions of a sense of an inner knowing resonating with a knowing or meaning embodied in nature; a heightened sense of ability; a concern with moving and stopping; a noticing of "an immensity"; an experiencing of inner landscapes; a feeling of communion, care and generosity; and an occupation with universal themes such as dying, living, and the meaning of

## Abstract

This research began from a vague sense of curiosity I had towards a commonly known phenomena: some environments have a definite positive effect on me, while others do not. In such wellness inspiring places, I become filled with a distinctive, bodily sense of well-being that sometimes lingers long after my visit, like an aftertaste. This experience may be described as similar to itself in the same way that satiety is similar to itself, irrespective of the food we ate. In my case, it was particularly pronounced in natural environments, although not exclusively so.

For many years I had not given this phenomena much thought, as I considered it a personal preference such as a personal-taste in music or art. Yet, as a practicing landscape architect, I have spent the major part of my career designing public spaces, aiming to provide the greatest possible sense of well-being to most users. Designing with such an intention I had always referred back to that particular sense and preference I knew from my own personal experience. I began to question what it is exactly that I do, as this design approach resulted with some success, in the form of parks such as "Kiryat Sefer" and "Sderot Hahaskala" in Tel Aviv, which have received wide acclaim for possessing a particular ephemeral quality: providing a sense of well-being.

It began to appear that that "personal taste" I applied in my professional practice, had a clear, sustainable effect on many people. Although I had tried many times to explain to myself and others what it is exactly that I and so many other professionals practiced intuitively, I could not but sense that there was a concrete knowledge I had, which I had no words or concepts to describe. I began to suspect that there was something universal about it. Just like everyone feels hunger and satiety, irrespective of age, gender, culture, etc, and despite the fact that different people like to eat different things. I assumed that that goodness-feeling-in-place may also contain features of a universal nature in a similar way.

I began this journey with a very practical purpose: to try to explain, or at least to describe the phenomena, in order to improve my ability to design good places. As I began to unravel some of the complex tangle of experience, the prior need to give terms and language to the pre-spoken experience of goodness-in-place became more prominent.

My wish to articulate this concrete, non-conceptualized knowledge was the driving force of this venture.

The notion that environment has something to do with well-being is by no means my discovery, nor its relatedness to natural environments. Previous empirical research has firmly established the positive effect of natural environments on a wide range of experiential and behavioral variables, and there are a

## Tables

Table 1 - Focusing Steps	49
Table 2 - Thinking At the Edge Steps	53
Table 3 - The transitioning of attention in focusing on Goodness-feeling-in-nature	110
Table 4 - The subjects of "Appeared"	121
Table 5 - Comparison of Three Experiencing Scales	128

## Illustrations

Figure 1- Goodness, Experience, Nature	9
Figure 2 - Experience as Lifeworld	12
Figure 3 - Knowledge fields and Paradigms	13
Figure 4 - Stages of Experiencing	71
Figure 5 - The "About" continuum: from personal to universal	79
Figure 6 - The Awareness Continuum: by David Seamon	82
Figure 7 - The Acquainting scale: the course of attention in focusing on GEN	83
Figure 8 - The flow of attention in the field of meaning	94
Figure 9 - noticing (according to Seamon)	96
Figure 10 - Meaning Making (according to Gendlin)	96
Figure 11 - Tasting	101
Figure 12 - Dipping	103
Figure 13 - Diving	105
Figure 14 - the Course of Acquainting	111
Figure 15 - the Matrix of Acquainting	111
Figure 16 - Color Coded Matrix of Acquainting	111
Figure 17 - The course of Acquainting color-coded in the focusing transcripts	112
Figure 18 - Stay in Quadrants in all sessions	113
Figure 19 - Distribution of Directional Threshold Passing in all sessions	114
Figure 20 - Directional Threshold Passing in all sessions	114
Figure 21 - Threshold Passing in Sessions that Experienced Fear	115
Figure 22 - Threshold Passing in Sessions that Experienced Gradual Process	115
Figure 23 - Threshold Passing in Sessions that Experienced Instant Dipping	116
Figure 24 - The Experience of Self in relation to place	120
Figure 25 - Acquainting as Crossing Experience Thresholds	121
Figure 26 - Acquainting Threshold between Inside and Outside	122
Figure 27 - The "Appeared" from inside and from outside	125
Figure 28 - Progress of attention in the ExpS	126
Figure 29 - Progress of attention according to MoE	126
Figure 30 - Progress of attention in Focusing on The-Goodness-Experience-in-Nature	127
Figure 31 - Knowledge Realms in the Field of meaning	155

## Table of contents

Abstract	1
List of Abbreviations	2
Preface	3
Chapter 1 - Introduction	6
1.1 Reasons for this inquiry	6
1.2 Nature, Goodness, Experience	9
Chapter 2 - Theoretical background	13
2.1 The Goodness in Nature / Positivist explanations	13
2.2 The Experience of Goodness / The subjective dimension	21
2.3 The Experience of Nature / Paradigm shift	29
Chapter 3 - Methodology	45
3.1 First Person and Second Person Science	45
3.2 Research Methods	48
Chapter 4 - Findings	57
4.1 Characteristics of the Goodness-Feeling-in-Nature	57
4.2 Expressions of Experiencing the Goodness-Feeling-in-Nature	70
4.3 The Course of the Experience / Acquainting	81
4.4 Acquainting: The "Appeared", Tasting, Dipping and Diving	95
Chapter 5 - Discussion	118
5.1 The Process Model and a New Paradigm	119
5.2 The Field of Meaning	120
5.3 The Therapeutic Environment	142
5.4 Artificial and Natural Environments	145
5.5 The Wild	150
5.6 Research Contribution	151
Epilogue	154
Bibliography	158
Appendix 1: The Focusing Transcripts	167
Appendix 2: TAE process of Deriving Categories	187
Appendix 3: CROSSING terms with M's Focusing	192
Appendix 4: Samples of a First Person Science: TAE on "Tasting"	195

The Research Thesis was done under the supervision of Assoc. Professor Tal Alon-Mozes in the Faculty of Architecture and Town-planning / Program of Landscape Architecture; and Dr. Efrat Eizenberg Faculty of Architecture and Town-planning /Program of City and Regional Planning.

### **Acknowledgments**

To my advisors, Tal Alon-Mozes and Efrat Eizenberg, heart felt thanks for their unwavering support in me and the importance of my research, in particular at times when I travelled outside their fields of expertise; for posing the challenge to explain that which was too unclear, and to clarify that which was too explained.

To Tova Averbuch, for introducing me to focusing, which sparked the idea for the research, and for her shining eyes upon hearing the results.

To Rona Shafir, for teaching me focusing and supporting the early stages of the research, and to her students who took part in the research and generously shared their focusing transcripts with me.

To Dana Ganihar, my focusing teacher, partner and teaching colleague, who accompanied my journey with a disinterested-interest from inception to completion.

To Evelyn Pross, my TAE teacher, for expert guidance, care, rich support, and important references; and to Nitzan Cohen and Orit Ilan, my companions in the long and fascinating TAE journey, who enriched me with their own process and profound conversations.

To Rob Parker, for his guidance in reading The Process Model. To Herbert Schroeder for sharing with me his papers and good advice. To Dorothea Bach of Virginia University, for her radical-listening, support and comments, and to Sigridur Thorgeirsdottir of Reykjavik University, who carried-forward just in the right time, and commented on the English abstract.

To Avi Ashriel for assisting in the quantitative analysis and some illustrations.

To Iris Aravot and Meira Weiss, who read the whole paper and gave illuminating comments in a very short time.

To my close and enlarged family and friends who accepted my "disappearance" from their lives over the past three years, and to my whole office team, for carrying forward at the many junctions when I was not there.

To my partner in life Amnon Shavit, for his implicit and explicit faith in me, and life, which is the greatest support one could have.

To Eugene Gendlin, for infinite inspiration.

# **The Nature of "The Goodness Experience in Nature"**

A Phenomenological Inquiry Grounded in Eugene Gendlin's Ideas

Research Thesis in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Landscape Architecture

Ram Eisenberg

Submitted to the Senate of the Technion - Israel Institute of Technology

Tevet 5776, Haifa, January 2016



**The Nature of**  
**"The Goodness Experience in Nature"**

A Phenomenological Inquiry  
Grounded in Eugene Gendlin's Ideas

Ram Eisenberg