

NEW JUNGIAN
ISRAELI ASSOCIATION



עמותת יונגיאנית
ישראלית חדשה (ע"ר)

דף הבית

מה שהבודהה כבר ידע

פסיכולוגיה בודהיסטית / ראיון עם פרופ' יענקל'ה רז

בשנת 1928 תרגם ריכרד וילהלם את "סודו של פרח הזהב" מסינית לגרמנית ושלח עותק של התרגום ליונג. יונג התרשם עמוקות מן הספר. בעקבות התרגום כתב יונג הקדמה מקיפה לספר, ובזכרונותיו הוא מספר שהיצירה עוררה בו התעניינות בתורות המזרח, במיוחד בטאן, והתעניינות זו פתחה לו פתח להבנת האלכימיה – תורה מיסטית שהשפיעה רבות על ניסוח התיאוריה שלו.

הדיאלוג בין הפסיכולוגיה הסימבוליסטית היונגיאנית לבין תורות המזרח נמשך מאז. בינתיים תורות המזרח והמערב, שלכאורה רחוקות זו מזו כרחוק מזרח ממערב, הניבו דיאלוגים פוריים מאד. גשרים. פרופ' יעקב רז, ראש החוג ללימודי מזרח אסיה באוניברסיטת תל-אביב, הגיע בדרך מקורית משלו להכרת המזרח, ובשנים האחרונות, ביחד עם ידידו הפסיכולוג נחי אלון, הקימו ומיסדו בישראל את לימודי הפסיכולוגיה הבודהיסטית. הראיון עם יענקל'ה התקיים בנוף גינוסר, בעת ששנינו נתנו סדנאות בכנס השנתי של הפסיכולוגים הקליניים. יענקל'ה הנחה סדנא על פסיכולוגיה בודהיסטית ואנכי הנחיתי סדנת חלומות. אורת הכנס שבו שורר פלורליזם מרשים של גישות טיפוליות שונות, בצירוף לנוף גינוסר, היו רקע מתאים לראיון.

5.6.2002

מיכה אנקורי

יענקל'ה: אני רוצה לספר לך חלום. אולי תרצה להתייחס אליו אחר כך.

בחלומי אני בטירה אנגלית עתיקה. אולי מן המאה השמונה עשרה. כניסה מאד יפה. אני נכנס והאולם אפלולי. אני רואה את דני. איש שלא ראיתי אולי עשרים שנה ואין לי שום קשר איתו. הוא היה חניך שלי. אני בדרך כלל אוהב את התלמידים שלי אבל אותו לא אהבתי. הוא היה מניפולטור. היה מעצבן בשיעורים. בלתי נסבל. מאז לא ראיתי אותו. בחלום הוא פונה לפרוזדור ונעלם בחשכה. ברור לי שהוא הולך לעשות משהו. הוא זומם משהו לא טוב.

איש בא מולי בבגד בהיר. אולי לבן. האיש אינו יודע שדני מצוי שם. הוא פונה והולך במסדרון ואני חושב שזה מסוכן. דני יכול לעשות לו משהו רע. אני הולך במסדרון השני. אני ממחר כדי להגיע למקום מסביב. אולי כדי למנוע את הדבר שההוא הולך לעשות. פתאום אני רואה את דני מתנפל עליו וממש מולק לו את הראש.

התמונה מתחלפת. אני בקיוטו. ברובע של הזונות. יש שם נשים יפות. סקסיות. מפתות. אני לא מתפתה וממשיך ללכת. אני מאחורי הבניינים והחנויות. הצד האחורי של הרחוב. גלי אשפה. כללך. בתוך ערמת זבל אני מוצא מעטפה. יש בה מכתב שהיה מיועד אלי. דני כתב אותו. הוא

מודה לי על שעזרתי לו. היתה לו בעיה עם אחד המרצים באוניברסיטה, כך הוא כותב, ואני נחלצתי לעזרתו והוא מודה לי על כך.
אני זוכר מאד טוב את החלום הזה. אולי הוא חיכה למפגש בינינו?

מיכה: היום יש התעניינות עצומה בתורות המזרח. אפשר אולי להבין את ההתעניינות הזו של המערב הרציונלי במזרח המיסטי, אבל יש לזה גם פן של אופנה, עם כל הסכנות שבכך: אולי כל העניין של פסיכולוגיה בודהיסטית מופרך מיסודו? אולי אם הבודהה היה שומע את המושג "פסיכולוגיה בודהיסטית" הוא היה מתהפך בקברו?

יענקל'ה: אני לא חושב כך, אבל לא בגלל שזה עומד במבחנים מערביים: אני מסתכל על הבודהיזם עצמו כפסיכולוגיה. נקודת המוצא של הבודהה היתה מצוקותיהם של בני אדם. הוא ראה את המצוקות, ניסה להבין אותן וחיפש דרך לרפא אותן.

מ. הוא השתמש ב"לרפא" או ב"להפחית את הסבל"? הרי בפסיכולוגיה המערבית תראפיה, ריפוי, הם מושגים מרכזיים בעוד שהפחתת סבל איננה אידיאה כל כך מרכזית בפסיכולוגיה המערבית.

י. יש עשרות ציטוטים מהבודהה, ובעיקרו של דבר הוא אומר: אני רואה את הסבל, את מקורות הסבל, ומחפש דרך כיצד להיפטר ממנו. במקומות אחדים הוא מדבר על הקלת הסבל. אבל אין ספק שזהו העניין: פתרון המצוקה שעניינה סבל. אבל בכל מקרה הבודהה עוסק בנפש האדם, במקורות המצוקה ובשאלה איך להקל את הסבל.

מ. זה כל כך שונה מתרבותנו. נקודת המוצא של הבודהיזם הוא הקלת הסבל; האדם לא נועד לסבל; הסבל הוא תקלה שיש לרפאה, בעוד שהתנ"ך יוצא מן האדם שנזרק מגן עדן לחיים של סבל. זה האדם האקטואלי (האדם שלפני הגירוש כמובן אינו מעניין אותנו כי הוא לא אנחנו). האם מעבר למטרה הטיפולית יש גם תאוריה אודות הנפש?

י. כן. הבודהה התעניין בנפש האדם ועקרונות המוצא שלו גם מוליכים לתיאוריה על נפש האדם.

מ. גם כאן ההבדל מתחדד כי בתנ"ך אין תיאוריה על נפש האדם.

י. קריאה נכונה בטקסטים מעלה שהבודהיזם מדבר על מנגנונים שמחוללים את התעתועים שבגללם האדם סובל, ולימוד התעתועים האלה הוא לימוד הנפש.

מ. מעניין, כי היום הדבר הכי אופנתי בפסיכולוגיה זה להכריז שאין תיאוריה – שכל מטופל הוא תיאוריה. זה כמובן בהשפעת הפוסט-מודרניזם. זו שאלה האם בכלל מותר לטפל אם אין לך תפיסה אודות נפש האדם.

י. בבודהיזם התפיסה היא מאד פתוחה, אבל אפשר לדבר על תיאוריה בודהיסטית על נפש האדם. אפשר לדבר אפילו על מודלים. זה במיוחד בתורות שהתפתחו מאוחר יותר – במאהיאנה, למשל. שם אפשר לדבר על התהליכים שהתפתחו בתודעה האנושית וחוללו את הסבל. התפיסה היא מאד תהליכית ולא כל כך מבנית. במה שנקרא הבודהיזם המוקדם התכלית של החקירה היא הבנת הסבל והתהליכים המחוללים אותו.

מ. זה נשמע מעניין כי המזרח כשהוא מגיע למערב בכלים הפופולריים נראה לנו מאד דיפוזי, מאד לא מתחייב. זו, אגב, גם הטענה הרווחת נגד יונג: אומרים שאתה יכול לקרוא את כל יונג ולא למצוא שיטה.

י. כשמכירים את הטקסטים במקורם זה לא כך. ישנו קובץ שנקרא אבהידהארמא. זה אוסף של תורות שנאסף בערך ארבע מאות שנה אחרי הבודהה (מאה ראשונה לפני הספירה). זו היתה תורה שבעל-פה שהועלתה על הכתב ויש שם שלושה "סלים". כך זה נקרא. הסל האחד זה סוטורות, שזה שיחות שלו עם תלמידיו. כאן קשה למצוא שיטה. זה בדומה למעשי השליחים בברית החדשה. זה הוראות שלו (לימוד), אלו דיונים, ושם קשה למצוא שיטה – יש אפילו סתירות פנימיות רבות. זה עולה מכך שלכל אדם הוא הורה על פי דרכו ואז זה שונה מאדם לאדם. זה שונה אם זה לתלמידו או לאחרים. כאן גם מתגלים פניו השונים של הבודהה: לעיתים רך, לעיתים נוקשה, לעיתים

פרובוקטיבי. הסל השני זה הילכות נזירים. הסל השלישי זה האבהידהארמא. חלק מן הדברים לא מיוחסים לבודהה – ברובם כן. כאן אתה יכול למצוא שיטה – אף על פי שזה לא מנוסח כמו שיטה. לפעמים כן. כתוב שהמרכיבים המנטליים של נפש האדם הם חמישה. והתהליך שמוליך מן הבערות ועד הסבל הוא בן שנים-עשר שלבים (הבערות לא במובן של העדר אינפורמציה אלא במובן של תעתוע. לא לראות את הדברים בככותם – כמות שהם). גם כשאין משנה סדורה, כמו במאהיאנה, יש תובנות ביחס לנפש האדם.

מ. קודם כל יש כאן הגד ברור: יש נפש האדם (דבר שבתרבותנו שנוי במחלוקת, כידוע).

י. כן. עם זאת מדובר לא במבנים אלא בתהליכים, בדומה למה שאמר הרב קוק. על תהליכי תודעה, ולא על סובסטאנץ של 'נפש'. אבל בהחלט יש כאן תורת נפש. מה שמושך אותי בתורה זו זה שהיא לא תלוית תרבות. זה לא "נפש של הודי".

מ. זו קביעה משמעותית מאד. זה אחד מיסודות תפיסתם של פרויד ושל יונג. ביהדות, למשל, מרגע שהדיבור על הנפש מקבל מעמד, בדרך כלל מדובר על נפש של יהודי. כשהרמב"ם מדבר על נפש הוא מדבר על נפש של יהודי – ובדרך כלל הכוונה ממין זכר. בארון הספרים היהודי נמצא גם דברים אחרים – כמו אצל אבן גבירול, אבל בקו המרכזי – נפש זה נפש של יהודי.

י. בבודהיזם זה בהחלט לא כך. יותר מזה, מדובר בנפש החי באשר הוא. לכל חיה יש נפש. ישנו מונח שנקרא "בודהיות". אין הכוונה לבודהה כאישיות אלא למהות – שחלה על יצור באשר הוא. יש כאן תפיסה אחדותית נרחבת ביותר.

מ. אפשר להבין מדוע יונג נמשך כל כך למזרח. הוא אמר שאם היתה ניתנת לו הזדמנות שנייה הוא היה חי אותה במזרח...

י. התפיסה היא מאד אקולוגית. העולם כולו כיצור חי.

מ. מתקשר לתיאוריית "גאיה" (שהגה הכימאי וחוקר האטמוספירה ג'יימס לוולוק בשנות השישים).

י. כן. אפשר לומר. לכן אני מסתייג מן המונח נפש במובן של מיכל, מיכל שקורים בתוכו תהליכים. מדובר באינטראקטיביות, בקשר של זיקה מתמדת – שהיא מהותה של הנפש. אני משתמש במונח בבריאתני של זיקות אינסופיות. אנו מתהווים מתוך זיקות מתמידות – אמר הבודהה. אני ואתה בהתהוות בתוך השיחה הזו. הנוכחות של שיחתנו עכשיו היא התהוות ממש.

מ. הרב פרומן כשהוא מלמד זוהר אומר שאנחנו עכשיו בעת לימודנו את הזוהר בעצם כותבים אותו. יש לו לזוהר חלקים נגלים, אבל זה התהוות מתמדת שמתרחשת מעבר לזמן ולמקום.

י. לפעמים נדמה לי שבעת קריאת סיפור הקורא בורא את הסיפור על כל משמעויותיו...

מ. בקבלה עוסקים אין-ספור פעמים בבריאת העולם. הם בוודאי לא התעניינו בצד האסטרופיזי של סוגיית הבריאה; הם רצו לדעת איך העולם בנוי ואיך הוא פועל. והרי העולם נברא במאמרות: "ויאמר ויהי". כאן בוודאי הבריאה האלוהית היא השתקפות של היצירה האנושית. וישנו סיפור קבלי שמספר איך נברא העולם: אלוהים נטל בידו את ספר התורה וקרא בקול רם: "בראשית ברא אלוהים..." כך נברא העולם...

י. זה יתקבל בבודהיזם. זו תפיסה אקולוגית מובהקת: קיימת חוקיות קוסמית שמתגלמת בבורא ובנברא.

מ. בזוהר יש פירוש מקורי לפסוק "נברא אדם בצלמנו". חז"ל שאלו על הפסוק הזה: מי זה "נברא בצלמנו" הרי רק אלוהים היה שם? ובחז"ל יש על זה תשובות לא מעניינות במיוחד: "נתייעץ במלאכים". זה מוביל כמובן לגישה מוסרית. והנה, בזוהר אומרים: מה זה נברא אדם בצלמנו? מי היה שם באותה עת? – הבריאה כולה היתה שם. הבריאה כולה היתה שותפת לבריאת האדם וממילא הזיקה המתמדת וההכרחית בין האדם לבין הבריאה.

י. סדנא דארעא חד הוא...

מ. כשאנחנו שומעים את הדברים היפים האלה, מהם נמשכים חוטים גם לשיטת טיפול? יש כאן

הנחיות פרקטיות?

י. העולם נמצא בחלופיות מתמדת. השתנות מתמדת. זה לא שהדברים משתנים. זו ההשתנות שהיא הדברים. הדברים מתהווים זה מתוך זה וזה בהשפעת זה. כל דבר משפיע ומושפע. והדבר הנוסף הוא ריקותם של הדברים עצמם. כל נקודה מתרחשת מתוך הזיקות האחרות. אין קיום נפרד לדברים.

מ. והדברים עצמם?

י. יש בבודהיזם גם זרם של אידיאליזם מוחלט שאומר שהכל זורם. אין חומר בכלל, הכל מצוי ברעיונותיו של ההוגה. זו הרי הגישה של האידיאליסטים הבריטיים מן האסכולה של ברקלי. במזרח זה אחד הזרמים והוא שולי. מאד מרתק אבל לא מרכזי. אצל הבודהה יש דיבור אבל אין דובר. אין סובייקט קבוע. זו נקודת ייחוס שאנחנו מייחסים לה את הממשות. האני הדובר הוא נקודת מוצא – הדברים הם העיקר. אמנם רק אני יכול להגיד 'אני'. אבל אין ממשות נפרדת לאני. אפילו האטומים לא מתקיימים מתוך עצמם ולאורך זמן. שוב אצטט את בובר: העולם אינו מהימן עליך. הוא חמקמק. אבל יש איזו תאווה אצל בני אדם שגורמת להם לשים דברים בקטגוריות, שיהיו מהימנים. אתה משלה את עצמך שיש גבולות בין דברים. זה ביטוי לצרכים שלנו. זה כמו מפה שהיא דבר שימושי מאד. אבל הזהות שנגזרת מן המפה אינה ממשית. זה מועיל ורק במובן זה יש לזה תוקף.

מ. מה שאתה אומר הוא שבני אדם אומרים מציאות אבל זו בעצם מפה. המציאות משתנה והקביעות היא רק במפה. זו טעות התודעה שלנו.

הייתי רוצה שנלך בכיוון הפסיכולוגיה. נראה לי שיש משהו קוסם בתפיסה הזו וזה בוודאי ימשוך רבים ובהם פסיכולוגים. אבל מזה אפשר בקלות להגיע לחוסר אחריות מוחלט. הכל נברא במאמר פינא ואין שום קריטריונים. הכל נתון להשפעות. אני זה אשלייה – ועל כן אין לי אחריות.

י. אני לא אשלייה. אני כקיום מתמיד שאינו משתנה, יציב ונפרד - זו אשלייה.

מ. אבל אי אפשר להתחמק מזה שכאן משהו שאינו מרשה לא חוק ולא אתיקה. מי אמר שדווקא הפסיכולוג יטפל? אולי המוכר בתחנת הדלק יכול גם הוא להגדיר את עצמו כמטפל?

י. "אני" כמו שאנחנו מבינים אותו הוא אחת האופציות. אני אביא דוגמא. בקבוצה שהנחיתי נתתי הוראה פשוטה: תתבוננו בזוגות זה בפני זה. זמן ממושך. פשוט התבוננו. ואנשים עשו זאת והופתעו מאד ואף נבהלו. אחר כך העידו רבים מהם על 'גבולות שהטשטשו'. הם לא ידעו שיש סוג קיום כזה. סוג קיום שבו גבולותי מיטשטשים. הם לא נתפסו לתחושות מיסטיות אלא לבהלה של הגילוי שלא קיימים אני ואתה כיישויות מובחנות וברורות. ואמרתי להם שעכשיו הם הבינו את המשמעות של "אין אני".

מ. זה מאד מזכיר את התפיסה של לייאנג ב"האני החצוי". לייאנג היה משוגע מעניין מאד. הוא טען שהחוויה של איום על האני היא חוויה קיומית. האני חווה את האני של הזולת כסכנה. זו הסכנה של היפרצות האני או היסחפות האני. לייאנג עצמו נסחף עם התיאוריה שלו וגמר רע אבל יש בתורתו תובנה עמוקה שמאד מזכירה את אשליית האני שאתה מדבר עליה.

י. יכולות להיות כל מיני אופציות למפות את העולם, וזה פרקטי, זה יותר שימושי מקרישנמורטי שרצה לחיות ללא מפה. האני שלי והאני שלך זה בבחינת מפה שעוזרת לנו גם להיפגש, למרות שזה מגדיר ומפריד.

מ. המפה בעצם בנויה על הפחדים שלנו ולא על ראייה לא מפוקחת של העולם, אבל אתה אומר שזה פרקטי. איננו יכולים לחיות בלי לדעת איפוא הצפון.

י. כשאנחנו אומרים שהאני אוטונומי. שאני אינדיבידואל – זו אשלייה.

מ. אני רוצה לשאול שאלה מאד פרקטית (סליחה!). נניח שמשרד הבריאות רוצה לחוקק את חוק הפסיכותראפיה. זה באמת קורה עכשיו. מה היית אומר להם כדי שהגדר (חוק הוא גדר) לא תהייה לגמרי שרירותית, אבל תכלול את מה שאתה מבין כפסיכותראפיה בודהיסטית.

י. אתה שואל איך לשכנע וועדה שרוצה לדעת שהשיטה אכן בעלת ערך ופועלת?

מ. איך לחוקק חוק שיכיל את השיטה הזו, שהיא חדשה עבור המערב, ובוודאי יש בה תרומה, ובכל זאת שתהיה גדר כדי שלא כל ליצן יכריז שהוא מטפל בנפשות אבודות.

י. הייתי אומר שיש כאן תורה עתיקה מאד שעניינה ריפוי, טיפול בנפש האדם, והיא פועלת על מאות מיליוני אנשים במשך אלפי שנים ויש פה חכמה גדולה ויש קבלות על כך שזה בהחלט פועל. זה לא מחליף שיטות אחרות – אבל זו שיטה.

מ. זה יפה אבל אפשר להציג כך דברים רבים שלא נסכים אתם (כמו "שיטות טיפול" שהובילו אנשים לכלא, למרות עדויות שזה פועל). בעצם חוק אומר מי מחוץ לגדר. כיצד נגדיר מיהו זה שאם יכריז שהוא מטפל החוק יתייצב נגדו?

י. מי מחוץ לגדר? מחוץ לגדר הוא מי שמנסה לעשות את מלאכתו שלא לשמה. מי שמדבר בשם תורה שאינו מצוי בה. מי שמתיימר לרפא ואינו יודע לרפא הוא שרלטן.

מ. טוב, בשביל זה צריך לדעת מי יודע ומי לא, מי מרפא ומי לא.

י. כן. בשבילי זה מישהו שבא שלא בתום לב. שבא בלי ידע איך להיות בקשב עמוק, מתוך חמלה גדולה, מתוך רצון לעזור, מתוך יכולת להביא את האדם למקום שבו הוא יכול לרפא את עצמו.

מ. ברור שחמלה ותום לב אי אפשר למדוד. אולי לא צריך להיות חוק שמגדיר את תחום הטיפול?

י. זה דומה לאמנות. איך אפשר להגדיר אמנות?

מ. משרד הבריאות בודאי לא יגדיר מהי אמנות, אבל רבים חושבים שאת תחום הטיפול צריך להגדיר בחוק. אבל אתה אומר משהו שבהחלט מצוי בכל אתיקה מקצועית: ידע מקצועי. מי שאין בידו ידע לא רשאי להכריז על עצמו כבעל מקצוע בתחום שיש בו גופי ידע מוכרים.

הייתי רוצה לחזור לנקודה שהיינו בה: הרי בקלות אפשר לגזור מהגישה הזו חוסר אחריות מוחלטת: במקום ששום דבר אינו מוגדר אי אפשר ליטול אחריות ואי אפשר להטיל אחריות.

י. תראה, בהנחה שאני ואתה מצויים ברצף אחד, אפילו שאין כאן חוט פיזיקלי נראה לעין שמחבר אותנו – בשבילי זה חוט מאד ממשי, הרי אנחנו בהתהוות מתמדת – אנחנו וכל העולם. לעיתים אפשר ממש לראות זאת – אפילו אם לא בעיני בשר.

מ. ההדדיות היא כאן מלאה ומוחלטת. זה משמעות הרצף?

י. בהחלט!

מ. אם ההדדיות היא כה מוחלטת, לבסוף יהיה מקום לשאול מי ישלם למי.

י. אבל רציתי להגיד שהרצף הזה משמעותו אחריות. זה אומר שאני חייב להיות ער לעובדה שכל מעשה ממעשי יש לו משמעות ביחס לזולת. הרצף אומר אחריות של האחד ביחס לשני כי תחושת הרציפות היא שמחייבת חמלה. רק במצב חולני יישויות שמצויות בזיקה יתקיפו זו את זו.

מ. אתה אומר שבמצב בריא לא יהיו מאבקים בין מערכות – בוודאי לא בין מערכות שמצויות באדם יחיד.

י. דברים מתקיפים זה את זה רק במצב חולני. אני לא מדבר כאן על ידידות וחברות ועניין משותף – אלא אדרבא, ה'שלא לשמה' מחייב שתמיד יש אחריות ושיתוף פעולה. אם השיניים שלי נושכות את הלשון שלי – זה לא מצב תקין. וזו אנלוגיה ליחסים בין כל שני יישים בעולם.

מ. זה אומר שמלחמה היא מצב לא טבעי.

י. מלחמה נוגדת את טבע היקום. אנחנו איננו יכולים לפגוע במשהו מבלי לפגוע בעצמנו כי הכל קשורים זה בזה. פגיעה ביערות הגשם היא פגיעה ממשית בי ובך. ברוב בורותינו לא הבנו, עד לאחרונה, שפגיעה באויר היא פגיעה בנו.

מ. שיתוף פעולה הוא בעצם הענות לטבע העולם ולטבע האדם. הפרת היחסים של זיקה ושיתוף היא המחלה.

י. בדיוק כך. חיתוך המציאות הוא שרירותי תמיד. איפוא מסתיים הענף ומתחיל העץ?

מ. הם לא הבינו שגבולות זה חיתוך הרסני, ומכאן מלחמות חסרות טעם ותכלית על טריטוריה.

י. המיון של דברים הוא ניגודם של הדברים. הקשב המדיטטיבי שיוצר נוכחות מפנה מקום ומטהר אותנו מן המושגים כולם – בין נכונים ובין לא נכונים, והוא שמאפשר לדברים להתקיים בככותם (ככות – מילה שתורגמה מן הבודהיזם).

מ. אני רוצה להיות הסנגור של השטן לרגע. הנה אתה מתאר משהו הרבה יותר אמפטי והרבה יותר חם, למשל, מן המיון לקטגוריות פסיכולוגיות של בריאים וחולים, של פסיכוסים ונוירוטים, של הפרעות אישיות למיניהן. אתה רוצה לראות אדם שלם שהוא חלק בעולם שלם. זה מאד נעים וטוב לנפש. אבל הרי כבר שפינוזה לימדנו שמה שמתאים לנו יכול להיות שקר כי המציאות לא נועדה להנעים את חיינו. המציאות קיימת. ואולי כל התאוריה שלך לא באה אלא כדי לרכך את הפחדים ולהכחיש את המצוקות במקום לרפאן?

י. הבודהה לא התכחש לקיומו של הרוע. הרי עם הרוע הוא רצה להתמודד. הוא בודאי הכיר בקיומו.

מ. אבל הרוע הוא קלקול. לא במקרה אתה מרבה לצטט את בובר. בובר הגה פילוסופיה יפה; פילוסופיה מוארת. השאלה אם יש לה עומק. לייבוביץ' אמר על תורתו של בובר שזה מה שקוראים ladies philosophy. בובר תיאר חסידות יפה. שיש בה סיפורים יפים על אנשים יפים. אבל יש גם חושך. אם יש אור גנוז אז מה עם החושך הגנוז?

י. אדם אחד שהיה אצלי בקבוצה אמר שהוא מתקומם נגד המדיטציה. הוא לא רוצה שאני אקח לו את האי-שקט. השקט מפחיד. מאיים. "זה יכול להרוג אותי", אמר. והאיש הזה אמר אחר כך: ההתבוננות השקטה הזו; שלא בדרך למשהו. האשה הזו שהתבוננתי בה, פתאום דברים רבים נשרו ממנה. לא רק המילים. היא נראתה לי אחרת. ראיתי את חבילות השיפוטיות נושרות ממנה לעיני. מדובר כאן לא בתובנה פילוסופית גרידא. הרי אנחנו עבדים למושגים שלנו. כל מושג שאתה מעריץ הופך לעריץ וכולנו מאבדים את חירותנו תחת עריצותם של המושגים. ואלה נושרים במדיטציה, שהיא נוכחות ולא תאוריה. אני נזכר בסיפור על מישהו שבא בשערי גן עדן וראה לפניו שני שלטים. על האחד היה כתוב "גן עדן" ועל השני היה כתוב "הרצאה על גן עדן"...

מ. יש בגישה הזו יסוד אנרכיסטי מאד חזק - להטיל ספק בכל.

י. כן. הספק הוא שמשחרר מן המושגים.

מ. הספק הזה מצוי בכל התורות המיסטיות. הרבי מקוצק כשרצה לקרב אנשים לאמונתו היה מטיל ספק באמונותיהם, אפילו בנימוקים לקיום המצוות, והיה אומר: "מיהו אלוהים שנתירא מפניו?".

י. אני אביא דוגמאות לספק הזה ולערכו הטיפולי. סיפר לי פסיכולוג יפני שבאה אליו מישהי שהיתה ילדה בלתי חוקית וסבלה מזה כל חייה. והוא אמר לה: הגידי לי, מה היית לפני שהיית ילדה בלתי חוקית?

מ. הוא בעצם רצה לפורר את הדימוי של ילדה בלתי חוקית שהעיק על חייה.

י. היא חיה עם 'עובדה'. עובדת היותה 'בלתי חוקית'. ו'עובדה' זו הפכה לעובדה עריצה. אבל איזו מין עובדה זו?

אביא דוגמא נוספת. בא אלי אדם שהיה בדיכאון. דיכאון עמוק. עם תרופות. והוא אמר לי שהוא כבר לא עושה כלום. ושאלתי אותו: מה עשית היום? והוא אמר לי: לא עשיתי כלום. ביקשתי ממנו שיתאר לי אחד לאחד מה עשה אתמול. והוא סיפר שהלך עם הכלבה שלו. שאלתי

אותו: מה עשית. לאן הלכת עם הכלבה. והוא אמר: הלכתי לאורך הים. ואחר כך סיפר שהלך למסעדה ביפו... וכך עוד ועוד מעשים יפים ונאים ומעניינים.

מ. הראית לו שמעבר ל"לא עשיתי כלום" אפשר לראות דברים אחרים. בעצם זו כל שיטתך: לראות את הדברים היפים שמעבר לדברים. כשאדם בא לפסיכולוג עם בעיה, הפסיכולוג מנסה לרדת לשרשי הבעיה. כשהוא בא אליך אתה מנסה לשכנעו שבעצם אין בעיה...

י. זה פשטני מדי. אני לא מכחיש את הסבל ואת הכאב. להיפך. אני מזמין אנשים לחצות את הכאב בכל עומקו. אבל ההעצמה של הכאב היא הבעיה. ישנו סיפור זן ידוע שאדם שט בסירתו ופגעה בו סירה. והוא כעס מאד (כמובן!). אבל לפתע גילה שאין איש בסירה השנייה. אז למה הכעס ומה הטעם בו? ויש בנו הרבה הרבה מאד כעסים מסוג זה.



הבודהה ברגע ההארה

מ. במונחים שלנו, של הפסיכולוגים, היינו אומרים שההשלכה של הכעס הפנימי הוא העניין, אבל לתוקפנות הפנימית יש מקורות נפשיים ממשיים. זה נכון שיש לכעס כתובות לא נכונות והן הן ההפרעה. אבל הכעס אינו טעות.

י. אני רוצה לבער את הסיפורים השקריים של הרוע. האיש הזה שראה את הכל שחור, השחיר את עולמו.

מ. בעצם מאחורי התפיסה שלך קיימת ההנחה שאלוהים ברא את העולם להיטיב, ובני אדם מקלקלים.

י. אבל הכאב אינו אשלייה. יש כאב. מזה מתחילה דרכו של הבודהה. מזהו הסבל. מהאוניברסאליות של הכאב. בלילה של ההארה, של ההתעוררות, מתחת לעץ התאנה, כל השדים וכל המפלצות אפפו אותו. יש ציור של הרגע המפורסם הזה. של ליל ההתעוררות מתחת לעץ הבודהה. והוא יושב כשידו האחת על האדמה והוא רואה את כל השדים והמפלצות ואז באה לו הארה והוא אמר: "אני השדים. אני המפלצות, אני הרוע..."

המשמעות הריפויית של זה היא שאם הכל בתודעה שלנו הרי שהתודעה שלנו יכולה לרפא ולהירפא.

מ. בקבלה נראה לי שהדבר יותר מהותי: הרוע הוא חלק באלוהות. המושג "סטרא אחרא" רואה ברוע צד באלוהות עצמה, לא כל שכן באדם יש רוע אמיתי ומהותי.

י. אני חושב שרוע אינו חלק מן המצב המקורי, אבל התעתוע כן. טבעי לו לאדם להכשל בתעתוע.

מ. הפסיכולוגיה המערבית לא תראה את הרוע כטעות – מקור הסבל הוא בחוסר דיאלוג עם הרוע. אבל בפסיכולוגיה המערבית זרמים שונים קמו כריאקציה לפסימיות שפרויד השליט על התרבות. פרויד ראה בקונפליקט מצב העולה מטבעה של הנפש כמתנודדת בין הקטבים של הסתמי והאני העליון, כלומר בין הייצור והמצפון. גם את המלחמה קשה לתאר כמצב לא טבעי. הרי אם המצוי והשכיח הוא טבעי – אין טבעי יותר מן המלחמה. נדמה לי שגם במזרח מה שנקרא "תורות לחימה" צמחו מן ההנחה שהמלחמה היא בטבע הקיום האנושי. אולי אנחנו עסוקים במלחמות עקרות. אולי אנחנו נותנים פירוש מוטעה למלחמה הפנימית, אבל מלחמה בין נטיות וקטבים היא בטבע האדם.

י. אם אני צריך להצביע על משהו טבעי יותר ממלחמות רצחניות, הרי שבבודהיזם החמלה טבעית יותר.

מ. ואולי אם נשוב לשאלה למה אנו בוחרים בתיאוריות אלו ואחרות, יתכן שרצונך שלך לחיות בעולם של חסד וחמלה גורם לך כך להבין את העולם, ואולי אתה נמשך לפילוסופיה תמימה ואולי אף מפרש אותה פירוש רב-חסד בגלל נטייתך להתרחק מן הרוע, והפיצוי לזה הוא כמובן היאקוזה... [יענקל'ה ערך ופירסם מחקרים מעמיקים על היאקוזה – העולם התחתון בטוקיו].

י. החוויה שהביאה אותי לעולם זה היא ככל הנראה הרצח בקולנוע צפון. זוכר? זה היה כשהיינו

ילדים. נרצח פיאטלי. אדם שלא היה לו שום קשר למה שקרה באותו רגע בקולנוע צפון. הרוצח, יעקב בליץ, יצא מהקולנוע וירה בפיאטלי שעמד שם במקרה. אשתו של פיאטלי, שהיתה ממוצא גרמני והיה לה חינוך בודהיסטי הלכה ואימצה את הרוצח בעת היותו בבית הסוהר ולימדה אותו מוזיקה. זה היה סיפור מאד מפורסם. יעקב בליץ הפך למנצח תזמורת. הוא עדיין חי. היא התאבדה.

אני נתקלתי באשה הזו. נדהמתי מעוצמת החמלה. בעלה נרצח במהלך שוד והיא הצליחה לגייס את כל החמלה למען האסיר-רוצח של בעלה.

לימים היא הביאה מורה זן לארץ ואני הפכתי לתלמידו. והאמת שאת הרוע כמהות, כסובסטנץ, אינני יכול לראות. אני רואה שם ספקנות כל כך בריאה. אבל את הרוע אינני מצליח לראות כהוויית-מקור.

מ. כמובן אפשר לראות גם את הסיפור הזה בכלים מערביים. היא התאבדה. אולי היא פעלה מתוך הכחשת הרוע, מתוך הכחשת התוקפנות. והרוע שבתוכה לבסוף רצח אותה.

י. אפשר גם לראות את הכל כתוצר של התעתוע. אני רואה חתול ברחוב. לא שמתי לב והתקרבותי אליו פתאום. הוא הסתמר, שלף ציפרניים והשמיע נהמה מאיימת. תוכל לקרוא לזה רוע. מבחינתו של החתול הוא לא יתאר זאת כך. הוא יגיד: "אויימתי". זה תיאור אחר של אותו דבר. ולכן מה שאתה קורא רוע יכול להיות תולדת ההכרה המתעתעת – וזו ניתנת לתיקון.

מ. אנחנו צריכים לסיים. אולי נשוב לשנייה לחלום שסיפרת בהתחלה. על דני. נראה לי שכאן דוגמא לאפשרות לפרש את החלום בשתי הדרכים שעלו כאן בדיון. לשיטתך, אולי החלום מתקן את דמותו של דני בעיניך ומציע לך להטות לו חסד. מה שהכרתך הגדירה כרוע בא החלום ומציג בפנים אחרות. מה יותר דיאלוגי ממכתב. מתוך גלי האשפה שבאחורי הרחוב עולה חסד. ופסיכולוג מערבי יאמר: אולי החלום מבקש לגלות לך את הרוע שבך. באמצעות דני מציג לך החלום את צילך – את אותו חלק שאתה מקפיד להדחיק, את החלק האלים והמניפולטיבי שאינו עולה בקנה אחד עם תפיסתך העצמית. החלום אף עושה יותר מכך: הוא מגלה לך צדדים אחרים שב"דני". היות שאין לך כל קשר עם דני שבמציאות מזה יותר מעשרים שנה, אין להניח שהחלום מבקש לתקן משהו ביחסיך אתו – החלום עוסק בגילוי הדני הפנימי שבך ומראה לך גם את צידו האחר של הרוע, את הצד הדיאלוגי שבו.

י. אתה יודע, אני בחיים לא אלים לאנשים. לא פוגע. ושם היתה ממש מליקת ראש. מין "קחריק" כזה...

מ. מאד זר לך. אבל אתה לא מצליח למנוע את המעשה. אולי זה המסר של החלום?

י. אולי נסיים בתיאור הנחות הבסיס הבודהיסטיות וזה יהיה פתח לשיחה הבאה. ובכן, השלב הראשון הוא ההכרה בסבל - ה"דוקהה". יש סבל. זו האמת הראשונה: נוכחות הסבל. האמת השנייה היא מקורות הסבל. הדיאגנוזה. והאמת השלישית היא הפרוגנוזה: ההכוונה למצב בריא. והאמת הרביעית זו הדרך, הרצפטים. ולענייננו, המצב של הסבל אינו מזמין בריחה אלא להיפך. הפסיכולוגיה הבודהיסטית זה לא כביש עוקף סבל אלא כביש חוצה סבל. להיות ממש בסבל, לפני שבדקים את מקורותיו ואת דרך היציאה ממנו. "עכשיו נהייה בסבל. נהייה בו הרבה זמן", כך אני אומר למטופלים. האמת הראשונה היא תחנה חשובה. כשאתה עושה את זה עם בני אדם אתה ממש רואה בשינוי שמתחולל בעצם העובדה שנמצאים בסבל. חשים שזה לא עובדה אלא תהליך. זה עצמו בעל ערך תראפויטי.

מ. מעניין! אפשר להבין מדוע אנשי המערב, שחונכו על תרבות של עשייה, של דואליזם קיצוני, מלאי משיכה וסקרנות ביחס לתורה זו.

בודאי נמשיך בכך. השאלה אם נכון או לא נכון איננה שאלה נכונה. הדיאלוג הזה של מזרח-מערב מרחיב מאד את היריעה.

תודה!

