

# הקול הקורא - עיונים פסיכולוגיים בחקר הבדידות

"בעצם ילדוטי יחידי הוצגתי,  
ואשאף כל חיי סתרים ודממה;  
מגופו של עולם אל אורו ערגתי,  
דבר מה בל ידעתיו כיון בי המה,  
ואתור מחבואים. שם דום נסתכלתי,  
כמו צופה הייתי בעינו של עולם".

(”זהר“, ח”נ ביאליק, 1954)

”מה פשר הדבר לא להרגיש בודד או נפחד?  
...מה בעולם הזה, כפי שהוא יכול להיות, פשרה של בדידות?  
”שיצורים חייבים למצוא זה את זה כדי לנחם את גופם  
... הרוצים לגעת  
ביצור חבר עד אחרית;  
כי בלא עדינות, אנחנו בתופת“

(אדריאן ריץ, 2003)

”לא טוב היות האדם לבדו, אבל בין כה וכה הוא לבדו“ כתב  
נתן זך (1960). המאמר הזה ינסה להציג את המופעים השונים  
של הבדידות בספרות ובאמנות ולהוכיח שאת הבדידות צריך  
לא רק לשרוד, אלא גם למצוא בה את הטוב והכרחי.  
הפילוסוף גיל דלו והפסיכואנליטיקאי פליקס גואטרי  
(Deleuze & Guattari, 1986), ששייכים לזרם האנטי-  
לאקאניסטי, מנסחים מחדש את תפיסת טבעו המקורי של  
העצמי הלא-מודע. לדעתם, בלא-מודע נמצא הסובייקט  
המקורי שלא דוכא בנוקשות על ידי הסדר התרבותי-  
גברי-התחרותי-אדיפלי והוא הינו יתום, נווד חסר רכוש  
וטריטוריה.

הבדידות חשובה ליוצר כי למרות הידע הנצבר ללא הרף  
בספרי ”דע איך לחיות נכון“ למיניהם, שנכתבו בכל הדורות,  
מתוך הפילוסופיה, המיתוסים, הספרות, הדת וכו', כל אדם  
מפלס לעצמו את דרכו מחדש ולבד. כי על אף הספרים  
שפודים אותנו לרגע מתחושת הבדידות, ולמרות היצירות  
הספרותיות הרבות שמהן אפשר להסיק שגורלו של היחיד  
הוא גורלם של רבים, בכל זאת, חש היחיד שהספור שלו  
הוא תמיד יתום, לבדו בדרך, חד-פעמי ואין בלתו. שונה  
מהאחרים, מיוחד וייחודי, ושונותו היא שהופכת אותו  
להיות נבחר לגורלו הייחודי ולהגשמת ייעודו האישי. (נצר,  
2004; Sharf-Kluger, 1974). הבדידות הזאת היא שמובילה  
לפעמים גיבורים ספרותיים וגיבורים אמיתיים למדבר  
לשמוע את מה שנשמע להם כקול אלוהים מתוך הדממה  
הדקה ולשוחח עם הקול הזה: משה עולה להר, אליהו הולך

## ”בודדים אומרים” - מבט פסיכולוגי וספרותי על הבדידות. בדידות ואינדיווידואציה

### רות נצר

המאמר מוקדש לאדיר כהן.

ראו ספריו:

”סיפורה של בדידות“, ”הבדידות כגורל“,  
הוצאת משכל 2003.

רות נצר

פסיכולוגית קלינית, מדריכה אנליטיקאית  
יונגיאנית ומשוררת.

"ויאמר ישו: רבים ניצבים בדת והבודדים המה יבואו אל החתונה".

כלומר, כשאדם בודד הוא יכול לממש את החתונה הפנימית עם המלאות (האלוהית) בתוכו. המשוררת אילנה יפה רוסנו (2001) כותבת:

"אלוהי, / האם אתה הוא הלבד.../ בדידותך חובקת כל בדידות / שבי.../ עשה בדידותי מלאה בך".

בספר בראשית כתוב:

"ויוותר יעקב לבדו ויאבק איש עימו עד עלות השחר" (בראשית, לב, כד).

רק בהיותו לבדו בלילה יכול יעקב להיפגש עם האיש-מלאך האלוהים שבנפשו, להתעמת איתו ולקבל בזכות העימות הזה את הברכה<sup>1</sup> בהישארות לבד יש ויתור על היחד ועל חברת הרבים כדי להתפנות ולשמוע את הקול הפנימי. המלה "ויוותר" כוללת את הוויתור אבל גם את היותר: כשהוא לבד הוא פוגש את המלאך המסתורי שהמפגש עמו מעצים אותו והופך אותו ליותר מעצמו: מיעקב לישראל.

הנה כי כן, הכרחי להיות לבד כדי לקלוט את העולם החיצוני והפנימי, כדי להקשיב, לחוש, לראות, לקלוט, להיות, ואז לתת פתחון פה לזה שמבקש להתבטא, לצאת מגלות הנפש אל התגלות הנפש, להתגלם ולהתגשם. או במלים אחרות, ליצור. היצירה זקוקה לזמן ההבשלה שלה במכל הפנימי של הנפש. כמו שפרפר חייב להיות כלוא בגולם עד שיבקיע, מרהיב, לעיני כל. הסגירות ההרמטית הזאת היא בדידות מבורכת, גם אם אינה קלה. זו בדידותו של הרץ למרחקים ארוכים, זו בדידותו של אלוהים המתוארת במלים: "הוא לבדו ימלוך נורא" שלאחריהן מצוינת גם התוצאה של אותה בדידות שהיא הנצח: "והוא היה והוא הווה והוא יהיה לתפארה". האוקסימורון שנוצר בין נורא לתפארה, מתקיים גם בשורת שיר של אברהם בן יצחק (1958) שכתב על "העזובים והגאים לאין קצה בבדידותם". בשיר "בודדים אומרים" של בן יצחק, שהיה איש בודד עד מאוד, הוא כותב:

"יום ליום יישא שמש בוערת / ולילה אחר לילה ישפוך כוכבים / על שפתי בודדים שירה נעצרת / בשבע דרכים נתפלג ובאחד אנו שבים"

(שם. ע' 21).

למדבר, והניזיריים פונים לבדידות המנזר. לשמוע את אלוהים משמע, כמו במדיטציה, לשמוע את הקולות הפנימיים ביותר, העמוקים ביותר, הוודאיים ביותר והאמיתיים ביותר, שהם קולות האני-עצמי האמיתי.

בסרט "באראן" (2002) אומר הסנדלר, ה"שליח", לנער שיוצא למסע לבדו: "מי שחי לבד הוא שכן של אלוהים". לעומתו, כותבת המשוררת אן סקסטון (2003): "הבדידות הזאת היא רק גלות מאלוהים". כי הבדידות קשה כשהאל מסתתר, כשיש "הסתר פנים". כשהאדם מרגיש גולה מעצמו, הוא שוכח את מה שנחבא במעמקים, את נשמתו הנרדמת שאיבד דרכו אליה. כשהבדידות נחוות כריקנות, האדם שוכח ש"כבודו מלא עולם", ש"קרוי או לא קרוי - האל נוכח", כפי שיונג חקק על שער ביתו.

הגלות-ריקנות הזאת היא מה שהמקובלים מתארים כתהליך שבו האל פינה עצמו ואז התהווה חלל ריק כדי שהעולמות יוכלו להיברא בתוכו. ואז מתוך האינני מתגלה ה"הנני". ולא רק אלוהים קורא לאדם, אלא גם האדם הוא הקורא לאלוהים "אייכה", וכשאלוהים עונה, האדם כבר איננו לבדו עוד. בשיר שפותח את המאמר הזה ממשיך זך וכותב:

"והוא מחכה והוא לבדו / והוא מתמהמה והוא לבדו / והוא לבדו יודע / שגם אם יתמהמה / בוא יבוא"

שומע הקורא את צמיחתה של הציפייה מתוך הבדידות. הציפייה הזאת דומה לציפייה למשיח שמסמל את הגואל הפנימי והשורות אף רומזות לתפילה שבה נאמר: "ואף על פי שיתמהמה אחכה לו בכל יום שיבוא". על פי סיפורו של רבי נחמן מברסלב "הלב והמעייין" ציפיית הגעגוע הזאת היא שמושכת אליה את השפע של המעיין הנענה ללב המתגעגע. הגעגוע הוא שמאפשר ללב להפיק מתוכו את השפע של המלאות. הבדידות הופכת כך ממכל ריק למכל מלא. התיאולוג אברהם יהושע השל (2003) כותב:

"אלה הם מרכיבי המצב המכשיר אותנו לבקש את קולו של אלוהים בעולם האדם. טעמה המר של הבדידות הגמורה; הגילוי שאם אין קול לאלוהים, אזי חיי הרוח כולם הם בגדר מעשה עוועים; הכרה שעולם חסר אלוה הוא יצירה שאיננה גמורה, ושנשמה חסרת אמונה כמוה כגדם".

ב"בשורה על פי תומא" כתוב:

אני מאד ישראלי במובן הזה, של ישראל בודד, שעומד לבד ונאבק בישות חוץ ארצית או פנימית.

1 בראיון עם ארנה קזין (2004) אהוד בנאי אומר: "יעקב אבינו קיבל את השם 'ישראל' כשעמד לגמרי לבד, על המעבר לפני ארץ ישראל. דווקא ברגע שהיה לבד ולא השתייך לשום מפלגה, לשום כת פוליטית או דתית, לשום משפחה או רכוש.

"אבל אמא מאוד בכתה / כי כבר אין לה את הנס הקטן / אז  
נזכר הילד באמא / וחזר הביתה במהרה".

הנה לפנינו הדרמה כולה: הדחף של הבן להיפרד מהאם,  
לצאת לבד לדרך, והקושי של האם לתת לילד לצאת לדרכו.  
בכל פעם שהאם שרה לילד את השיר היא מעודדת אותו  
לצאת לבדו לדרך, אבל גם מנסה למשוך אותו בחזרה. וכך  
מתוך תנועת ההלוך-וחזור, הרצוא-ושוב, מתהווה התנועה  
קדימה.

המשורר פרנק או'הרה (2003) כותב:

"בהיותי ילד / שיחקתי בגפי / בפינת חצר בית הספר /  
לגמרי לבדי //...אם מישהו חיפש / אותי, הייתי מתחבא /  
מאחורי עץ וקורא 'אני / יתום'. // והנה אני כאן, מוקד / כל  
היופי! / כותב שירים אלו! / תארו לעצמכם!".

הבדידות, היתמות והנטישה מוכרות היטב לסופרים  
ומשוררים רבים. לא ייפלא אפוא, שרבים כל כך מהגיבורים  
הספרותיים הם ילדים עזובים: אדיפוס המלך מושלך בשדה,  
משה ננטש בתיבה, ישמעאל מגורש למדבר, יצחק נשלח  
לעקדה, יעקב בורח לבד מבית אביו, יוסף מושלך לבור,  
שלגייה מגורשת ליער וכך גם עמי ותמי. הגירוש מן העדן או  
כל מציאות חיצונית אחרת שמכריחה את הילד לצאת לדרך  
לבדו, מאלצת אותו לגייס משאבים, תושייה, יוזמה, עורמה  
סבלנות, אומץ, נחישות, יצירתיות ומשמעת עצמית. הקושי  
שבפרידה מההורה הוא גם חשיבותו: ההליכה לגן, לבית  
הספר, לטיול בית הספר, בילוי של לילה אצל חברים, לנסוע  
לבד לחו"ל, להתגייס לצבא, או כל יציאה אחרת מהבית,  
בכולן יש אמנם קושי אבל גם תועלת.

בדידות מסוג אחר היא זו הנגזרת על מי שהתגרש או התאלמן:  
בדידות זו היא בדידות שמכריחה את מי שנותר לבדו להתפתח,  
מכיוון שבהעדרו של בן הזוג עליו לממש יכולות ולמלא  
תפקידים שבן הזוג מילא עד כה. למעשה כל שלב מעבר יוצר  
מפגש עם חרדת הבדידות, ועלול להיות שלב משבר אם טרם  
נבנו כוחות מתאימים להכיל את הלבד. כמו שעגנון (1960)  
כותב: "אני קבצן של אהבה שנקרע לו תרמילו". כשהתרמיל  
קרוע יש קושי להכיל את הבדידות. אבל כשהאדם מתקן את  
התרמיל הקרוע, ומתקן את המלבוש שהופקד בידי, בניסוח  
של עגנון, כי אז הבדידות החדשה עשויה גם להיות נקודת  
זינוק להתפתחות ולצמיחה מחודשות.

התגנבות יחידים היא משימה שניתנת לחייל. להתגנב יחיד  
אל מעבר לקווי האויב, להתמודד עם משימות קשות ולסמוך  
רק על חושיו ועל הידע שלו. גם בטקסי חניכה של ההתבגרות  
בשבטים בתרבויות ראשוניות, נלקח הנער מבית אמו, וכדי  
לבדוק את יכולתו להתמודד עם הבדידות ולמלא משימות של

שירה נעצרת היא גם שירה הנאגרת כאוצר, ומתהווה בתוך  
הבדידות, כלומר, נאצרת. זו הבדידות שמאפשרת ליוצר  
לגשר בין ההתפלגות מהקהל לתוצאותיה המתגבשות מחדש,  
שהן היצירה. ואז, כדבריו של מארק סטרנד (2007), ניתן לנו  
לראות "בפעם הראשונה את המקום היחיד הצלול שניתן לנו  
כשאנחנו לבד".

\*

במיתוסים ובאגדות יוצא הגיבור בדרך כלל לבדו. הבדידות  
מאפשרת לו להכיל את עצמו, לסמוך על עצמו, להתגבר על  
הפחד ולהתחשל. כשאלוהים פונה אל אברהם, הוא מדבר  
אליו בגוף שני יחיד בציווי: "לך לך", הוא אומר לו. הנווד,  
אברהם במקרה הזה, נפרד מהחיבור הראשוני להוריו כשהוא  
יוצא מארצו, ממולדתו ומבית אביו. תודעת הניפרדות  
והלבדיות היא המקור לפחדי הפרידה של ילדים.

בכל אחד מפרקי הסרט "חלומות" (1990) של קורסאווה  
יוצא הגיבור יוצא לדרך לבדו ומתנסה באירוע משמעותי.  
שני הפרקים הראשונים מוקדשים לגירוש ולפרידה מהאם  
ומהבית. היתמות גם היא מוטיב מרכזי בסיפורי עם ובאגדות.  
הילד שגורש מהבית או ננטש על ידי הוריו נמצא בבדידות  
גמורה שהכרחית להתפתחותו. אלמלא הבדידות הזאת אולי  
לא היה יוצא לדרכו ולא מצליח להתפתח, מכיוון שהטוב  
ההורי הסימביוטי עלול לחבל בכוחות הצמיחה. דוגמה טובה  
למי שלא נפרד מהוריו ולא יצא לדרך ועל כן גם אינו מסוגל  
להתמודד עם הקשיים היא סיפורה של היפהפייה הנרדמת  
שגדלה בארמון שכולו טוב. כשנדקרה, לא היתה מסוגלת  
להתמודד עם הרוע הזה, על אף ממדיו הזעירים ונרדמה  
למאה שנים. מעניין להשוות את הסיפור הזה עם סיפורו של  
בודהה: גם הוריו ניסו לגדל אותו בארמון משופע בכל טוב  
ולהסתיר מפניו את קיומו של הרוע בעולם. אבל בודהה, שלא  
כמו היפהפייה הנרדמת, כאשר הוא מגלה את קיומו של  
הרוע, הוא עוזב את בית הוריו, ויוצא לדרך נודים וחיפוש  
לבדו, ואז החיפוש מגלה לפניו דרך חיים חדשה לעולם. בודהה  
הוא דוגמה מובהקת לכך שבהעדר הורים מגוננים העלולים  
למשוך את הילד אל חיקם החמים והמרדים, הוא חופשי  
לפגוש ולהכיר עולם ומלואו. בשיר ילדים גרמני נכתב:

"הנס הקטן הולך לבדו / אל העולם הרחב / כמה שהמקל  
הכובע הולמים אותו! רוחו אמיצה / מצב רוחו מרומם!".

המקל והכובע של הילד בשיר הזה הם המאפיינים של דמות  
השוטה בקלפי הטארוט. השוטה הוא היוצא לבדו למסע אל  
עבר צביונו האישי, נושא איתו את החירות, הספונטניות ואת  
התעוזה שבאמונה. בהמשך השיר מופיעות המלים הבאות:

מתכונותיה שבאה לעזרתה. לעומת זאת, לאודיסאוס יש מלווה קבועה - אתנה. למלך ארתור יש מלווה קבוע שמופיע בכל עת צרה - מרלין הקוסם. בשלב מסוים, מודיע מרלין לארתור שמעתה ואילך יופיע רק בחלומותיו. זה תהליך של הפנמת תודעת המלווה כיישות פנימית. המייצג שלה במקרא הוא אלוהים - הנוכחות המרכזית המנחה מתוך קול העצמי בתוכנו. אכן פעמים רבות אלוהים מופיע במקרא בחלום.

מוטיב נוסף המופיע באגדות ובמיתוסים מתאר שניים היוצאים לדרך והוא מתקיים במקביל לארכיטיפ של הגיבור היוצא לדרך לבדו. השניים הם אחים, לפעמים תאומים, או דמויות שמתקיים ביניהן ניגוד כלשהו. כמו עמי ותמי, אנקידו וגלגמש, דון קישוט וסנשו פנשה, משה ואהרון ועוד. כשמביטים על המסע של הגיבור כתהליך של מסעו של היחיד, השניים מייצגים שני היבטים שקיימים בנפשו והם מסייעים זה לזה בדרכו של הגיבור אל מטרותו. דוגמה טובה לכך הוא ההיבט הגופני-ארצי של אנקידו לעומת ההיבט התודעתי-הישגי של גלגמש או הפן הפרקטי של סנשו פנשה לעומת הפן האידיאליסטי ורודף הצדק של דון קישוט.

בסופו של דבר, כשתתרחש ה"חתונה הקדושה", ("זיווג קדישא", בין אלוהים והשכינה, בין הספירות של תפארת ומלכות, בין שיווא ושקטי בהינדואיזם, בין הירח והשמש באלכימיה), כשיתרחש הזיווג בין שני ניגודי הנפש האלה, החוברים יחד להוויה אחת שלמה - כתהליך פנים נפשי של היחיד - או אז יולד מתוככי הנפש משהו חדש, שמתואר כילד הקדוש, פרי הדיאלוג והזיווג הקדוש. אז מופיע אדם שכבר אינו סובל מהבדידות, משום שחלקו האבוד מחובר אליו, מדבר איתו, מקשיב לו, נענה לו ומשמש עזר נגדו.

חויית הלבדיות-יחידות קשורה בהכרח שאני אני ובהכרה בשונות שיש בי על פני אחרים. תחושת הגילוי האישית של היות אדם שונה ומיוחד היא רגע מפעים ומבהיל כאחד והמודעות לו היא שמאפשרת להבחין ביני לבין האחר. זו הזהות האינדיווידואלית שלנו, והיא שונה מהזהות הקולקטיבית שלנו (משפחה, עיר, עם, קבוצה) וקשורה בתודעת הבדידות.

בספרו "מסכות מקסיקאיות" כותב אוקטביו פאז (1997):

"הבדידות היא העובדה הבסיסית והעמוקה ביותר של המצב האנושי. כל האנשים מרגישים שהם לבד בעולם, ברגעים מסוימים בחייהם, ואכן הם כאלה. ולחיות פירושו להיפרד ממה שהיינו כדי להיות בעתיד המסתורי".

פירושו גם להיפרד ממה שרוצים שנהיה, כדי להיות מה שנועדנו להיות.

אדם בוגר, הוא נשלח לבדו ליער, למדבר, או לשדה לתקופה של ימים או שבועות. הצלחתו במשימות השונות כמו ציד בעל חיים, לבדו, היא תנאי הכרחי להשתלבותו בשבט כבוגר. בסיפורו של וויליאם פוקנר "הדוב" יוצא הנער לפגוש לבדו דוב אימתני בעל ממדים מיתולוגיים כמעט. המפגש הזה, פנים אל פנים, כפי שמתאר אותו פוקנר, הוא מפגש חניכה מרהיב:

"באותה שעה ראה את הדוב. הוא לא הגיח ולא הופיע אלא היה שם סתם, בלי נוע, קבוע בנימורת החמה של שעת הצהריים הירוקה ללא רוח, לא גדול כפי שראה אותו בחלום אבל גדול כפי שציפה לראותו, גדול מזה, גדול ללא שיעור ומידה כנגד האפלולית המנומרת, והוא מסתכל בנער. באותה שעה יצא לדרכו ועבר על פני הקרחת בלי חיפזון ונכנס לשעה קלה אל הזוהר המלא שמש ויצא ממנו, ושוב עמד מלכת והחזיר לאחורי כתפו מבט אל הנער. באותה שעה נעלם" (פוקנר, 1975 בתוך נצר, 2009).

הבדידות שמתחייבת בטקסי החניכה האלה, מאפשרת לחניך להיפגש לא רק עם סכנות היצוניות, אלא גם עם עולמו הפנימי, עם הדמיון-חזיון האיש, שבו יפגוש את הירוח, או החיה, שהיא הכפיל שלו, שמעניקים לו את זהותו, מגדירים ומעצבים אותה. הם מורי הדרך שלו ושוב אינו לבד. המשורר האירי, שיימוס היני (2003) מתאר מסע חניכה אישי שלו אל סטיישן איילנד, שבמהלכו מתרחשים בדמיונו מפגשים מעניקי תובנות, כשהוא פוגש דמויות של אנשים משמעותיים מחייו האישיים ודמויות חשובות בתרבות האירית. בסוף הדרך הוא פוגש את דמותו של גיימס ג'ויס שאומר לו:

"לא תצא ידי / חובתך בשום טקס דתי. / מה שעליך לעשות תעשה בעצמך בלבד. / אז חזור לשאת בעול. העיקר הוא לכתוב.../עזוב, הרפה, שכח. / הקשבת די. עכשיו השמע את ניגונך. היה זה כאילו נכנסתי חפשי לחלל / לבדי... זה זמן לצלוח הלאה לבדך ולמלא את המצולות / באותות בתדר שלך".

(עמי, 94-90)

בדרך כלל, במצבי חיים רגילים, גם כשאדם יוצא לבד, יש לו מלווים זמניים ומשתנים בעולם החיצוני וביניהם הורה, מדריך, חבר, מטפל. גם במיתוס או באגדה, יש מלווים או יועצים, חלקם מלווים את הגיבור תמיד וחלק נקרים על דרכו מדי פעם. היועצים, המסייעים והמלווים מסמלים דמויות ואיכויות פנימיות שקיימות תמיד בתוכנו גם אם איננו מודעים להן והן מתגייסות לעזרתנו בכל שלב נתון. כך למשל בסיפור "אמור ופסיכה" מתוך המיתולוגיה היוונית מקבלת הגיבורה מטלות ובכל פעם שהיא מתייאשת מלבצע אותן באה דמות חדשה לסייע לה. כל אחת מהדמויות הללו מסמלת היבט נפשי אחר באישיותה של הגיבורה, או תכונה

הקולות סביבך / המשיכו לצעוק / את צעקתם הרעה...//  
אבל אט אט / כשאת משאירה מאחורך את הקולות, התחילו  
הכוכבים לבעור / מבעד למצעי העננים, / וקול חדש נשמע  
/ אותו זיהית לאט / כקולך שלך, / שאירח לך לחברה /  
כשפסעת עמוק יותר / אל תוך העולם, / נחושה להציל את  
החיים היחידים שאת יכולה להציל".

הלבד דוחף להתפתחות. המילה Alone מכילה בתוכה את המילה one - הלבד מוליך לחוויית האחדות הפנימית של היחיד, שהוא אחד עם עצמו. אינדבידואל - משמעו undivided. ומה שאינו ניתן לחלוקה הוא הגרעין התמציתי הפנימי ביותר, כמו האטום של הנפש. החוויה שלנו אותו היא חוויה של שורש מהותנו. לא ניתן לחלוקה. זו האחדות הפנימית.

יונג בנה לעצמו את המגדל שלו במו ידיו, כדי לשהות בו עם עצמו לבדו, במקביל לבית משפחתו. וירגיניה וולף כתבה על הצורך של האשה היוצרת בחדר משלה (וגם ב-500 לירות שטרלינג בשנה). כל אדם צריך חדר לעצמו. לאינטרוברט, האדם המופנם מטבעו, קל יותר קל להיות לבד, כי הוא מכוון יותר פנימה, מסוגל יותר לשוחח עם עצמו ופחות מפזר את עצמו לעולם. העולם הפנימי של האינטרוברט הוא הטריטוריה הטבעית שלו, ואילו לאקסטרוברט, המוחצן מטיבו, העולם החיצוני הוא עולמו העיקרי. מכל מקום, הבדידות חשובה כדי להחזיק את עולמנו הפנימי ולחזק אותה במכל האישי הפרטי ביותר שלנו. היכולת להיות לבד קשורה בחוזק האני - ביכולת לעמוד מול העולם החיצוני והפנימי. ביכולת לחוש נוכחות מחזיקה מכילה, מזינה, מעניקה ותומכת מבפנים. וכן, ביכולת לחוש את המכל הפנימי של עצמי-הנפש כקרן השפע, כגביע קדוש פנימי. או אז אפשר להיפרד מאימת הלבד, ולפגוש את אושר הלבד שבו אדם אינו לבד כי הוא עם עצמו.

\*

בספר "דיוקן האמן כאיש צעיר" מתאר ג'יימס ג'ויס (1992) את המפגש בין הצעיר שעזב את ההכשרה הדתית שלו ובחר בייעודו כאמן, לבין חירותו:

"הו היכן נמצא הוא? הוא היה לבדו, הוא היה עזוב לנפשו, מאושר וקרוב לליבם הפראי של החיים. הוא היה לבדו וצעיר לימים וקשה עורף ולבבו פראי".

ואז מתגלה העולם. אלבר קאמי כותב (1997):  
"חלילן החד והענוג של הצרצרים, ניחוח של מים ושל כוכבים, העולה לקראתנו בלילות ספטמבר, השבילים הנותנים ריחם בינות עצי האלה וקני הסוף, כל כך הרבה אותות של אהבה

בסרט "פרסונה" (1966) של אינגמר ברגמן, הגיבורה אליזבת, היא שחקנית שמפסיקה לדבר וחיה בבדידות לאחר שהיא מגלה שחיה עד כה הם משחק של העמדת פנים, מסכה ריקה מזהות. הבדידות והאין שהיא כופה על עצמה יאפשרו לה, במפגש הטיפולי (ביחד עם אלמה שמטפלת בה, מלווה אותה ומדברת אליה) שהיא נאבקת בו, להיפרד מהפרסונה הכוזבת שהיתה עד כה, כדי להיות מה שהיא באמת, וכדבריה, "להרגיש שהצד האמיתי של הנפש יוצא החוצה".

גם יציאה נגד המקובלות החברתיות ששמות מסך מול עינינו כרוכה בבדידות וככל שהחברה מסורתית ושמרנית יותר ועל כן מתנגדת לחשיבה עצמאית, כך קשה יותר הבדידות הנגזרת על מי שיוצא נגד מה שמקובל בה. היציאה נגד הקולקטיב היא למעשה גלגול מטאפורי של המרד האדיפלי, מכיוון שכמו אדיפוס הרוצח את אביו, גם כאן מדובר בנן החברה היוצא לפלס לו דרך אל דעתו, רצונו והרגשתו, ומעשה מסוג זה דורש אומץ. הרצון לחשוב ולהרגיש באמת מה אני, לרצות ולא לקצות הוא רצון שברך כלל יש להיאבק עליו. הלבד, כשהוא מופיע כאחד מהמאפיינים החיוביים של גיל ההתבגרות, קשור למציאת האמיתי, קשור בהיפרדות מההורים הממשיים והסמליים ובנכונות לקונפליקט אפשרי ביני לבין אחר. ובכל זאת, יש משהו מתעתע במרד הזה, כי למרות שבני הנוער מורדים בהוריהם, הם למעשה מחליפים שייכות אחת באחרת כשהם מנסים להשתייך לחברת גיל הנעורים, שגם היא קולקטיב כובל בעל נורמות משלו. כך למשל, החלוציות הייתה מרד נגד המסורת השבטית-קולקטיבית הגלותית של היהדות, שהוחלפה בשבטיות של הקולקטיב הקיבוצי, שגם הוא נטל מהאדם את האינדיבידואליות שלו.

מי שעזב את הקיבוץ, עד לפני כמה עשרות שנים, כמדומני, נחשב בוגד-חוטא. אבל זה היה גם גורלו של אדם הראשון שבגד בקוד האלוהי ואכל מרצונו מהתפוח ועשה זאת בניגוד לאיסור המפורש של האל-אב. המרד נגד הכלל שמישהו אחר קבע עבורו הוא שמאפשר לו להיות בעל תודעה של טוב ורע. כלומר, כדי להיות מסוגל לאבחנות ולשיפוט משל עצמו חייב האדם לצאת מגן-העדרן של השוטים שבו ההורה מספק את כל צרכיו בתנאי שהוא מוכן לציות עיוור ונטול חשיבה עצמאית. אובדנו של גן העדן הזה אינו רק אובדן פיזי, אלא הוא כרוך בבדידות עמוקה, כי מרגע שנעלו שערי גן העדן מאחורי גבו, מוטלת עליו לנצח המשימה להקשיב לקולות הפנימיים והחיצוניים ולבחור לבד את הדרך הנכונה עבורו. רק המרד נגד השייכות הקולקטיבית הגמורה הוא שמאפשר התפתחות של אינדיבידואליות.

המשוררת האמריקנית מארי אוליבר (2003) מתארת את התהליך הזה במלים אלה:

"יום אחד ידעת סוף סוף / מה עליך לעשות, והתחלת, למרות

למי שנאלץ לחיות לבדו, כלומר - כל אחד ואחד.

יש אלים שמלכתחילה הם לבד: אפולו אל התבונה הבהירה, הצורה, המרחק והאמנות. והאלות הבתולות - אתנה, ארטמיס, הסטיה, הקטה - שמשמעות בתוליהן, לפי אסתר הרדינג (Harding, 1971), היא שהן שלמות עם עצמן ולא זקוקות להשלמה של חיים זוגיים. הן מייצגות שלמות של הכלה עצמית, ולכן הן אלות שחיות לבדן. שלמות עצמית כזו אני רואה, למשל, בתמונות הנשים של וורמר, שכל אחת ואחת מהן מוצגת כשהיא שרויה בגפה: קוראת מכתב, מוזגת חלב, מתבוננת, מהרהרת. הן קשובות אל עצמן וכל אחת היא עולם ומלואו. הן לבדן ואינן בודדות כלל וכלל. כך, בשיר שכתבתי על החלבנית של וורמר:

"בדברנו על שפע מקודש אני רואה  
את החלב ניגר בתמונה -  
הצהוב העז של שמלתה  
הומר לזהב טהור (בוער כאור על לחם  
פריך ריחני במקלעת נצרים)

מוזגת החלב היא עמוד התווך  
יציבה, אם גדולה  
מעניקה חלבה  
(יין גופה של האלה)

מבטה המרוכז מוליך אל מרכז התמונה  
אל הקילוח הדק של החלב  
- קילוח אינסופי של אליקסיר -

נחש חלבי מגיח מן הכד הרחמי  
מפרה את כד גופה  
ומת בה  
נולד בה  
מזין עצמו -  
נחש נהרות האור  
שהאשה מולכת מתוכו  
נחש בלתי נראה, זהב לבן"

(נצר, 2003)

הפרידה הראשונה היא הפרידה מההורים והפניה אל בן הזוג ואל הקמת תא זוגי-משפחתי. רילקה (1964) כותב:

"אני רואה את הבסיס להתקשרות בין שני אנשים בנכונותם לשמור זה על בדידותו של זה".

כלומר, הזוגיות המוצלחת תלויה ביכולתם של בני הזוג לתת זכות קיום למרחב של נפרדות-בדידות הכרחית, ולהימנע מלהפוך את הזוגיות למקום שאמור להגשים את המשאלות

הינקותיות הסימביוטיות של זה בתוך זה, כהגשמה של "והיו לבשר אחד" גם במונן הנפשי.

אחר כך מגיע שלב הפרידה מהילדים. גיין שינודה בולן (Bolen, 2001), פסיכולוגית יונגיאנית יפנית-אמריקאית מדברת על הבשלות של היכולת והצורך להיות לבד, אצל נשים מבוגרות, כשהילדים עזבו את הבית, וגם על יכולת לווייתור על זוגיות לא מתאימה, כשלב בשל של הכלה עצמית שבו האשה חשה עצמה כעולם ומלואו. השלב המבוגר בחיים שבו יש הבשלה של חוכמת החיים הנאגרת בתוכנו, היא ההגשמה של ארכיטיפ הזקן או הזקנה החכמים. ייצוגים ספרותיים לארכיטיפ הזה אפשר למצוא בתהילה של עגנון שחיה לבדה בירושלים, בזקן הסיני בספר "זן-שן" - שורש החיים, שחי לבדו ביערות בטייגה של סיביר, יודע למצוא את שורש החיים, יודע שלכל אדם יש שורש כזה שצומח לבדו חבוי בסתר היער ושאסור לגעת בו (פרישווין, 1964).

שורש החיים נוכח תמיד בתוכנו ולצידינו והוא נקרא כפיל-תאום, צלם, ידיד, וגם ידיד נפש, אב הרחמן בשיר התפילה "ידיד נפש אב הרחמן משוך עבדך אל רצונך", שבו מושך הידיד הפנימי את הדובר אל הרצון הנכון שלו. הידיד הזה מתלווה לדובר גם במשפט "גם כי אלך בגיא צלמוות לא אירא רע כי אתה עימדי". השימוש בגוף ראשון יחיד בעת שהיחיד חש את בדידותו נפערת לפניו כ"גיא צלמוות" גורמת לו לשאת עיניו אל ההרים לראות "מאין יבוא עזרו", ואז מחלחלת בו ההכרה: "לא אירא רע כי אתה עימדי", ושי"עזרו מעם ה". העזר כנגדו הוא אותה ישות בתוכו שמנחה את הדובר בתנאי שיקשיב לה. גם אם קל יותר לחוות אותה כישות חיצונית, כעמוד האש והענן ההולך לפני המחנה, זה עמוד האש בתוכנו, הסנה הבוער בתוכנו באש התמיד של ישותנו הפנימית. משנמצאה הישות הזאת, הדובר כבר אינו לבד: "הנני ידידו של הבודד" אומר האל הרמס, שהוא אל הדרכים ומורה הדרך (Von Franz, 2001). ובתהילים כ"ז, י', כתוב: "כי אבי ואמי עזבוני והי' יאספני".

מה שמגולם בטקסטים הללו כ"אתה" הוא הזולת-עצמי, שהוא אלוהים-טבע-אדם שבובר מדבר עליו, כשהוא מדבר על הדיאלוג האינטימי והעמוק ביותר של בסוד-שיח "אני-אתה". הכוונה היא למפגש חי שחוצה את גבולות הפרסונה, מפגש של עצמיות פוגשת עצמיות ושל נוכחות הדדית. מפגש שכזה חוויתי והוא שמור עימי כחוויה מטלטלת בעת שקראתי בגיל ההתבגרות את ספרו של בובר ב"סוד-שיח" (1959), ואת הספר "זן-שן", של פרישווין (1964).

ה"אתה" יכול להיות גם ים, עץ, חלוק נחל, מבט של כלב או חתול, עלה, גשם, תפוח, פרח, אור השמש, שמים, אדמה, שדה, או הטבע כולו. ובמילים אחרות כל מה שמקיף אותנו או שנמצא בתוכנו.



"ביסודו של עניין אין זה עניין שאפשר לבחור בו או לעזבו. הננו בודדים. אפשר לטעות בכך ולהעמיד פנים כי אין הדבר כן... אבל כמה חשוב הוא להשיג, כי הננו כאלה, ואדרבא, לעשות זאת למוצאנו". "אהב את בדידותך ושא את המכאוב שהיא גורמת לך... שבדידותך תשמש לך גם בתוך נסיבות זרות מאוד מסעד ומשען ממנה תמצא את כל דרכיך".

בשיר ששמו "הבדידות היא הידיד הנאמן" כותבת המשוררת ברכה קלפשטיין (2004) (השיר נכתב ביידיש והמשוררת תרגמה אותו לעברית):

"אם זקוקה אני לו / ואם לא / הוא תמיד ישנו. // הוא שומר את התריסים שלי / את הסדקים הצרים בקירותי / הוא מושיט לי את ידיו. // הוא שותק / כמוני / ואני חשה את נשימותיו / הוא חמים // הוא ער / הוא לא מוריד ממני עין / הוא שומר את דלתי / הוא שומר את גני. // הוא לא מביא לי בשורות / הוא אינו מבטיח לי דבר / הוא רק מציע לי לזכור / הוא תמיד ישנו / תמיד ישנו."

הבדידות נעה בין שני קטבים: בין בדידות של מלאות, ישות, הוויה, עומק, אוטונומיה, אינטימיות עצמית ושמחה, לבין בדידות של ריק, אין, חלל, פיזור, חרדה, דיכאון ונטישה. שני קטבים אלה מתקשרים גם עם הקטבים הבסיסיים של חיים-ארוס (אהבה) לעומת מוות-טנטוס. היכולת לחוות מלאות של אהבה שכבר אינה תלויה אובייקט אלא מתקיימת כהוויה עצמית, מאפשרת לבדידות להיות קרן שפע. אבל העדר אהבה בתשתית ההוויה הופכת את חוויית החיים לצרור נקוב ומעורר אימה. כאן אנחנו שבים אל שחר החיים, שבו מולכת האם הגדולה, כפולת הפנים, אלת החיים והמוות. כשהאם היא אם טובה, אוהבת, מכילה, נוכחת, מעניקה חיים ושמחה, או אז מתאפשרת תשתית של חוויית בדידות-חיים חיובית הנושאת חיים בקרבה. כשהיא רעה, נעדרת, נוטשת, מדוכאת, משתלטת, מענישה, כועסת היא יוצרת תשתית שמקשרת את הבדידות עם המוות.

בל נשכח את סכנותיה של הבדידות: יתמות או פרידה מוקדמת מדי מההורים היא דבר הרסני. טסטין (1987), מדברת על סוג של אוטיזם פסיכולוגי של ינקות שהוא תגובה קטסטרופלית של הסתגרות מתוך אי יכולת לשאת פרידה מוקדמת וטראומטית. פרידה שלא נבנית נכון, כשהילד או הגיבור יוצאים לדרך לא מוכנים, יוצרת מבנה פיגומי של אגו תחליפי, אגו חירום (בניסוח של אריך נוימן) או אגו כוזב (בניסוח של ויניקוט). או שהאני מכוון עצמו בתוך בדידות מגוננת, סכיזואידית, שהופכת לכלא עצמי.

כידוע, מצבי בדידות ממושכים עשויים ליצור מצב הזייתי ועוררות יתר של העולם הפנימי, לעיתים עד סכנה. השמאן, המקובל והמיסטיקן יוצאים למסע המיסטי בפרדס העולמות

ה"אתה" הוא הפנימי היודע, המנחה, השולח לנו רגשות, רעיונות, הבנות, פתרונות, זה הדובר בחלומות.

ה"אתה" הוא דף הנייר לכותב, הבד לצייר, החומר לפסל. העולם לצלם.

ה"אתה" הוא הסופר שכותב אלינו. ברונו שולץ (1980) כותב על הקורא האמיתי שהסופר מציץ עמוק אל תוך עינו ומבריק מקרקעית עינו:

"והקורא יעצום את עינו מעוצם התענוג שבהסכמה העמוקה, וכי כולנו איננו אוחזים ידיים בהסתר מתחת לשולחן המפריד בינינו?"

(עמ' 85).

ומה עם המוזיקה? היא קיימת מסביבנו, ובתוכנו, אם רק נקשיב. היא אתנו.

ה"אתה" הוא תצלום, או תמונה או כל יצירת אמנות שמתבוננת בנו בעוד אנו מתבוננים בה. שימו לב איך לעתים כשמתבוננים בדיוקן מצויר תלוי על קיר, כשעוברים על פניו הוא עוקב אחרינו במבט ולא רק המונה-ליזה. התבוננות כזו יכולה להיות הדדית במיוחד כשבאים למוזיאון לבד, בשעה שבה האולם ריק, או כמעט ריק מאדם (ווילד, 1957), ורק הצופה נמצא לבדו פנים אל פנים עם התמונה התלויה על הקיר. אז מקבלת התמונה את מלוא המרחב שלה והיא מתחילה לנשום ולהתבונן במביט בה. ומה שבינו לתמונה נהיה מרחב מקודש, שבתוכו מתרחש דבר מה אינטימי ושלם. זה רגע הֶזֶן שבו העולם מתלכד, נעצר ונוגע בנו; אנחנו נוגעים בו.

אנחנו לא לבד. יש אומרים שמלאכים מקיפים אותנו, מטאפוריים או אמיתיים. כמו שאומרים בקריאת שמע שלפני השינה: "מימיני מיכאל, משמאלי גבריאל, מלפני אוריאל, מאחורי רפאל ומעל ראשי שכינת-אל". לכמה מלאכים זקוק אדם כדי לא לפחד מבדידות שנת הלילה? התפילה הזאת היא כעין השבעה מאגית, הקוראת לישויות המיטיבות בעולם או בתוכנו, כדי שנחוש אותן נוכחות בנו, בתוכנו, איתנו ומסביבנו.

אשה צעירה שאין לה דבר וחצי דבר עם העולם המיסטי, חלמה לתדהמתה שהעולם מסביבנו מלא בישויות של רוחות אנשים שכבר מתו ובחלום הן מתממשות לעיניה, כדי שתראה אותם. ומשראתה אותם, הן שבות ומתפוגגות אל הבלתי נראה. הפראדוקס הוא שהמפגש הזה עם ריבוי הנוכחויות המלוות אותנו תמיד מתקיים בחלום הלילה שבו האדם נמצא לבדו. רילקה (1964) כותב:

"דווקא בעניינים העמוקים והחשובים ביותר הננו בודדים מאוד"

והוא מוסיף:

הזולת. אולם בדידות מופנמת עשויה גם לגרום לנרקסיסטיות של הקשבה לקול העצמי בלבד, בלי להיות מסוגל להקשיב לזולת. נרקסיס, כידוע, טבע במי הביצה בה התבונן כדי לראות את עצמו. בקלפי הטארוט מסמל קלף הנזיר את הבדידות המופנמת של הסתכלות פנימה ואת סכנותיה כאחת (נצר, 2008).

בדידות המדיטציה כיעד הארה עליון עשויה להשכיח את קיומו של הזולת. לכן, אין אני ללא אתה. יונג אומר:

"נפש היחיד לעולם לא תהיה שלמה אלא ביחסיה עם יחיד אחר. האדם שאין לו מערכת יחסים חסר את השלמות, כי הוא יכול להשיג שלמות רק דרך הנשמה והנשמה לא יכולה להתקיים בלי חציה האחר, שתמיד ימצא בזולת" (Jung, 1980).

גם לטענת לוינס (1996) זקוק כל אדם לזולתו, כדי להיות "שומר אחי אנוכי" ולגלות כלפיו אחריות ולתמוך בו. זו המשמעות של המחויבות ההדדית של אבירי מסדר אבירי השולחן העגול של המלך ארתור, במסע החיפוש של מציאת הגביע (נצר, 2004). עד כה דיברנו על משמעות הבדידות במובן ההתפתחותי, היצירתי והרוחני, וכעת אנחנו מדברים על ההיבט החברתי-מוסרי. הבדידות יכולה לחבל באישיותנו, אבל גם לקדם אותה בכל ההיבטים האלה. בסופו של דבר תודעת הבדידות וההיענות לה, היא תנאי הכרחי לאינדיווידואציה ולהגשמת העצמי.

הפסיכותרפיה שמתקיימת פנים אל פנים, בדיאלוג אני-אתה, (ולא זו שבה המטפל יושב מאחורי הספה שעליה שוכב המטופל) מיועדת לרופף את מלכודות המצוקה של הבדידות, ולאפשר טרנספורמציה אלכימית שתהפוך את חרדת הבדידות להכלת עצמנו בבדידות מיטיבה שפתוחה לדיאלוג אנושי.

אסיים בסיפור "מומו" של מיכאל אנדה (1983), שמראה לנו את כוחה של היתמות להצמיח איכויות נפשיות נדירות. הספור הוא על ילדה קטנה ויתומה בשם מומו, שחיה לבד בכוח בתיאטרון עזוב, ואין יודעים מי הם הוריה או מנין הגיעה לשם. מומו היא היתומה הקלסית של האגדות, שמסוגלת כבר בגיל צעיר להקשיב לעצמי האמיתי שלה. אנשי העיר באים אליה לדבר איתה ולספר לה על עצמם והיא יודעת להקשיב באמת, באופן מיוחד במינו, כך שכשאנשים שדיברו איתה, "העלו פתאום בדעתם מחשבות נבונות מאוד... אובדי דרך או הססנים ידעו לפתע בדיוק נמרץ מה רצונם, והבינו שכל אחד לא ניתן להחלפה כמו קדירה שבורה, ושהוא, כמות שהוא, קיים בין בני האדם אך פעם אחת, ואין מי שישווה לו בדיוק, ושעל-כן הוא חשוב לעולם בדרכו המיוחדת" (עמ' 16). ההקשבה המיוחדת שלה מוקדשת גם לחיות וצמחים, לגשם ולרוח, ולתופעות טבע נוספות. כך למשל, מרפאה ההקשבה שלה כנרית ומשיבה לה את יכולת השירה שלה. מומו גם מקשיבה לדממה הגדולה של היקום ושומעת את המוזיקה

העליונים-פנימיים הלא-מודעים כשהם לבדם לגמרי, ובדרך כלל אחרי התכוננות שכרוכה בהתבודדות מרובה, שהיא המאפשרת את המסע. תהליך ההכנה-הכשרה-חניכה הממושך מאפשר לעמוד בסכנה פן יהיה זה מסע של הצפה פסיכוטית שאין ממנו חזרה. בנוסף לכך, המיסטיקאים נוהגים לדווח על חוויות המסע כדיאלוג הכרחי שהם עצמם זקוקים לו. החוויה המיסטית נעה תמיד בין הצורך לשמור אותה כסוד אינטימי נומינוזי, לבין הכרח לספר אותה.

בדידות גם יכולה להיות הרסנית: כשאדם שומר את כל עולמו הפנימי בתוכו בלי "לאוורר" אותו, בלי לבדוק מה אובייקטיבי ומה סובייקטיבי בחוויית עולמו, עלול להתרחש במכל הסגור של הנפש מצב שהאלכימאים כינו אותו "הרעלת חומרים". כשהאדם קשוב לחומרי התת-מודע, שעולים מתוכו אל תוככי ההכלה העצמית הסגורה יכולה להתרחש הפריה עצמית יצירתית מאוד, אבל גם הרסנית מאוד. כי במקביל לסגירות חייב להתקיים גם דיאלוג עם האתה האנושי. כל אחד זקוק גם לאדם אחר שיהיה עבורו זולת-עצמי, שישתתף בתהליך של ניקוז הרעלים (חומרי הצל והתכנים השליליים והקשים), בתהליך של מודעות והבחנה בין דמיון למציאות, ובין השלילי לחיובי, ובתהליך התמרה אלכימית של חומרי הנפש הנחותים לחומרים אציליים.

כל אחד זקוק לזולת של קרבה, מגע, אינטימיות, חיבור, חברותא, הדדיות ואהבה. היוצר זקוק לבדידות כדי ליצור, אולם העדפת הבדידות של היוצר הופכת את החיים פעמים רבות לכישלון, והיטיב לתאר זאת עגנון, אצל גיבוריו הספרותיים דווקא: מכיוון שהם אינם מצליחים לממש את האהבה, הם מתמסרים ליצירה או לעשייה מדעית ומחמיצים את האהובה. כזה הוא יעקב רכניץ ב"שבועת אמונים", רפאל ב"אגדת הרופא", גינת וגמולה ב"עידו ועינים", עדיאל עמזה ב"עד-עולם" ובן אורי ב"עגונות".

במיתולוגיה היוונית מסופר על אורפיאוס שהיה נגן מופלא. אורידיקה אשתו מתה כתוצאה מהכשת נחש והוא יורד לשאול כדי להשיב אותה אליו. הוא מקבל רשות להחזירה לאדמה בתנאי שבעת העלייה מהשאול לא יסב אליה את מבטו. אורפיאוס עומד במשימה כמעט עד הרגע האחרון, אבל אז הוא מסב ראשו רק כדי להיווכח שאורידיקה נבלעה בשאול לעד. הוא נותר עם געגועיו ועם נגינתו. הוא ממאן להינחם ולא מצא אשה אחרת וסופו שנטרף על ידי הנשים המְנְאדות. יש מי שמפרשים את התנהגותו כביטוי לרצון הכמוס שלו להיות לבדו ולהתמסר לגעגועיו וליצירתו. הוא ירד לשאול לבדו, חזר לבדו ונותר לבדו. פרשנויות מסוימות גורסות שהומת על ידי הנשים שנקמו בו על שחטא לחיים כשבחר בבדידות של חיי אמונות וגעגוע וסירב להגשים את חייו בדיאלוג אנושי-זוגי.

חשוב לזכור שבדידות-לבדיות, של מופנמות והקשבה פנימה מאפשרת את הכרת-הבנת עצמנו, ומכאן מאפשרת את הבנת



קזין, א. (15.6.04). *מי הוא ישראלי*. ראיון עם אהוד בנאי.  
עתון הארץ, עמ' 14.  
קלפשטיין, ב. (2004). *הבדידות היא הידיד הנאמן*. אפריון,  
גליון 86. עמ' 28  
רילקה, ר.מ. (1964). *מכתבים לאשה צעירה, מכתבים למשורר  
צעיר*. תרגום ישראל זמורה. תל אביב: מחברות לספרות.  
עמ' 32, 18.  
ריץ, א. (2003). *דם הוא רעל קדוש*. תרגום גיורא לשם. ת"א:  
הוצאת קשב לשירה. עמ' 50, 68.  
שולץ, ב. (1980). *הספר*. חנויות הקינמון. תרגום אורי אורלב.  
ת"א: עם-עובד. עמ' 85.

Deleuze, G. and Guattari, F. (1986). *Anti-Oedipus: capitalism and schizophrenia*. Minneapolis. University of Minnesota Press.

Harding, E. (1971). *Womans Mysteries*. N.Y: Harper Colophon Books.

Jung, C. G. (1980). *Psychology of The Transference*. C.W. 16. N Y; Princeton University. Bollingen Series. p. 244.

Bolen, J. S. (2001). *Goddesses in Older Women*. N.Y: Harper Collins.

Scharf-Kluger, R. (1974). *Psyche and Bible*. Zurich: Spring Publication.

Von Franz, M. L. (2001). Interview. *In Newsletter*. 21. IAAP <http://www.iaapsy.org>

של עולם הכוכבים, כך שיש לה קשר עם ההוויה האישית והקוסמית. האנשים באים אליה לספר לה ולשמוע ממנה ולהמציא סיפורים ומשחקים וחייהם מתמלאים ומשתפרים.

## מקורות

אויהרה, פ. (12.11.03). יתמות. תרגום אורה סגל. הארץ.  
אוליבר, מ. (2003). שיר. תרגום דורית וייסמן. *מאזניים*. כרך  
ע"ו עמ' 48.  
אנדה, מ. (1983). *מומו*. תרגום חנה טויכסלר. ת"א: זמורה-  
ביתן. עמ' 16.  
ביאליק, ח. נ. (1954). *כל כתבי ח"נ ביאליק*. ת"א: דביר. עמוד  
כז.  
בן יצחק, א. (1958). *שירים*. ירושלים: תרשיש. עמ' 19.  
בובר, מ. (1959). *בסוד שיח*. ירושלים: מוסד ביאליק.  
גויס, גי. (1992). *דיוקן האמן כאיש צעיר*. תרגום אברהם  
יבין. ת"א: עם-עובד.  
היני, ש. (2003). *סטיישן איילנד*. תרגום יהודה ליטני.  
ירושלים: כרמל. עמ' 90-94.  
השל, א. י. (2003) *אלוהים מבקש את האדם*. תרגום עזן  
מאיר-לוי. ירושלים: מאגנס.  
ווילד, א. (1957). *ספר האגדות*. תרגום יעקב אורלנד. ירושלים:  
זק. עמ' 2.  
זך, נ. (1960). *שירים שונים*. תל אביב: אלי"ף. עמ' 18  
טסטין, פ. (1987). *מצבים אוטיסטיים אצל ילדים*. תרגום  
אבנר ברגשטיין וחגיית אהרוני. תל-אביב: הוצאת איתאב.  
יפה רוסנו, א. (2001) *כצלם*. משיב הרוח. י. עמ' 91  
לוינס, ע. (1996). *אתיקה והאינסופי: שיחות עם פיליפ נמו*.  
תרגום ומבוא אפרים מאיר. ירושלים: מאגנס.  
נצר, ר. (2003). *אשה - שירים ורישומים*. ירושלים: כרמל.  
נצר, ר. (2004). *מסע אל העצמי - אלכימית הנפש - סמלים  
ומיתוסים*. ת"א: מודן. פרק י"ד.  
נצר, ר. (2008) *הקוסם, השוטה והקיסרית*. - קלפי הטארוט  
*במעגל החיים ובתרפיה*. ת"א: מודן.  
נצר ר. (2009) *השלם ושברו*. פרק ג. הדוב הפטור מתמותה -  
סיפור 'הדוב' של פוקנר כספור חניכה. ירושלים: כרמל.  
סטרנד, מ. (2007) *שירים*. תרגום עוזי וייל. ת"א: משכל. עמ'  
13.  
סקסטון, א. (2003). *דוקטור*. Y תרגום יעל גלוברמן. הליקון,  
54, עמ' 46.  
עגנון, ש. י. (1960). *גבעת החול*. על כפות המנעול. ת"א: שוקן.  
עמ' שעא  
פאז, א. (1977). *מסכות מכסיקאיות*. תרגום דוד הרדן.  
ירושלים: כתר.  
פוקנר, ו. (1975). *הראשונים, הדוב: שני סיפורים*. תרגום  
אמציה פורת. ת"א: דביר.  
פרישווין, מ. (1964). זין-שן - *שורש החיים*. תרגום אברהם  
שלונסקי. ת"א: ספרית פועלים.  
קאמי, א. (1997). *פנים וחזן*. תל אביב: רשפים. עמ' 49.