

# יצירות

מחקר על גוף, תודעה וסביבה

דניאל מישורי





יציבות

מחקר על גוף, תודעה וסביבה

דניאל מישורי



# יציבות

מחקר על גוף, תודעה וסביבה

דניאל מישורי

גרף הוצאה לאור

# **Firmness** (Firmeza)

## Meditations on First Philosophy and Environmental Ethics

Daniel Mishori

זכויות היוצרים בספר "יציבות" שייכות למחבר  
השימוש בספר מותר על פי תנאי רישיון  
COMMONS CERATIVE  
ישראל, גרסה 5.2



מותר לעשות בספר שימוש, לרבות העתקה, תרגום והורדה מהרשת,  
ולמעט שימוש מסחרי, וכל עוד יאוזכר שם המחבר והפרסום בכרך זה  
יצירה נגזרת מותרת רק לאחר קבלת רשות המחבר

עורך ראשי: רני גרף  
צלליות: רני גרף  
עיצוב הספר ועיצוב העטיפה: יובל עינב

דאנאקוד 676-40  
Printed in Israel 2018

מוקדש לאבי,  
המוזיקאי נתן מישורי ז"ל,  
שהכיר את סוד הגב הישר





# תוכן העניינים

17 **מבוא**

21 **הקדמה**

0.1 מבוא אישי

0.2 השיטה/מתודולוגיה

0.3 המושג "יציבות"

0.4 ההקשר האקולוגי

0.5 תשובה לדוקינס על אודות המקור לכאבי הגב

0.6 חקר התודעה

0.7 גשר בין מזרח למערב

0.8 השגות וביקורות

33 **פרק ראשון**

מהו האדם? (השאלה הפילוסופית על אודות כאבי הגב)

1.1 הקדמה: "מותר האדם" וגוף האדם

1.2 השאלה הפילוסופית על אודות כאבי גב

1.2.1 האיברים המיותרים

1.3 הכשל המכניסטי בהבנת כאבי הגב

1.4 הערה על פרקטיקות גוף-תודעה

1.5 יוגה

1.6 חשיבות ההרפיה

- 1.7 טאי צ'י צ'ואן  
1.8 מה אפשר ללמוד מגישות אלה?  
1.9 האם אנו עושים משהו לא נכון? הדיון בריצה

## פרק שני

על צלם האדם ופליאו-ארגונומיה

- 2.1 עקרונות היציבה הנכונה  
2.2 הערה על אנטי-יוגה  
2.3 מרכז הגוף (The Center)  
2.4 מבנה היציבה הנכונה  
2.5 מבנה נכון של הגוף בעמידה  
2.6 אסור לנעול מפרקים  
2.7 הכוח של הגוף  
2.8 אי-עמידה  
2.9 כפות הידיים  
2.10 ישיבה  
2.11 ישיבה נכונה  
כריעה (Squat)  
לוטוס/חצי לוטוס  
תנוחת ה-W  
2.12 ישיבה נכונה בכיסא  
2.13 הליכה נכונה  
2.14 כפות הרגליים אינן פרסות  
2.15 נעלי עקב  
2.16 המכשיר הסלולרי  
2.17 יציבות (Firmeza, Firmness)

- 2.18 התנועה הנכונה היא מעגלית
- 2.19 להירגע ולהרפות
- 2.20 פתיחה וסגירה
- 2.21 הנשימה
  - נשימה הפוכה
- 2.22 המסלולים המושלמים של הגוף
  - 2.23 שיווי משקל (1)
  - 2.24 שיווי משקל (2)
  - 2.25 סינכרוניזציה
  - 2.26 סינכרוניזציות שגויות
  - 2.27 מאמץ מיותר
  - 2.28 להקשיב לגוף
  - 2.29 נוחות
  - 2.30 כאב
  - 2.31 בורות
  - 2.32 נוחות / הנאה / אי-נוחות
  - 2.33 הקשר בין ריכוז להנאה
  - 2.34 הדוניזם קשוב
  - 2.35 תרגול / אימון גופני
  - 2.36 רגע ההארה
  - 2.37 הרהור: החלטה חשובה ביותר
  - 2.38 פליאו-ארגונומיה
  - 2.39 פליאו-ארגונומיה והפילוסופיה של הטכנולוגיה
  - 2.40 המצב האנושי (א)
  - 2.41 המצב האנושי (ב)

**פרק שלישי**

על האמת, המדיטציה ועל המושגים שלנו

- 3.1 מברא
- 3.2 ללמוד טעויות, להפיץ שגיאות
- 3.3 כיצד מכירים את האמת?
- 3.4 הסיבות לקושי להכיר את האמת של הגוף
- 3.5 האמון שניתן בטעויות קולקטיביות
- 3.6 אנשים לא יודעים להקשיב
- 3.7 הקושי להקשיב לעצמך
- 3.8 עוד על המדיטציה
- 3.9 הרחבה: הסחות הדעת של הגוף והידיעה הגופנית
- 3.10 הקושי שבתרגול מדיטציה
- 3.11 מיינדפולנס
- 3.12 מנטרה, ומדיטציה עמוקה
- 3.13 העיקרון הבסיסי: האמת נבחנת ביחס לגוף
- 3.14 ספקנות
- 3.15 פרגמטיזם (וקריטריונים איכותיים)
- 3.16 ודאות אחת
- 3.17 דחיית "הכשל הנטורליסטי"
- 3.18 אי-התקשרות (non-attachment)

**פרק רביעי**

הגוף החושב

- 4.1 התודעה שוכנת בכל הגוף
- 4.2 הגוף המודע

- 4.3 דחיית הרדוקציוניזם של מדעי המוח
- 4.4 החושים המוכחשים, ההיסטוריה החסרה
- 4.5 המושגים מתחילים בגוף
- 4.6 טבע המושגים שלנו
- 4.7 המושגים אינם "מנטליים" בלבד
- 4.8 אימון, שרירים ולימוד: מושגי התנועה
- 4.9 גופניות המושגים שלנו
- 4.10 מעבר ל- Embodied Cognition
- 4.11 תקשורת, הבנה ואי-הבנה
- 4.12 למחשבות יש תוכן גופני
- 4.13 מושגים פרטיים
- 4.14 Tacit knowledge
- 4.15 הקשר שבין מושגים לניסיון, והכרת העצמי
- 4.16 מקור הטעויות בגוף
- 4.17 הערה: לא-רדוקציוניזם
- 4.18 לסיים: האם התודעה שוכנת בגוף בלבד?

## פרק חמישי

על הפילוסופיה

- 5.1 הנחות מוסוות
- 5.2 הערה על "אנטומיה של גופות"
- 5.3 על ויכוחים
- 5.4 תמונת עולם = שרשרות מושגים
- 5.5 שרשרות מושגים בתחום התנועה
- 5.6 היוריסטיקה בגוף

- 5.7 על הפילוסופיה
- 5.8 פילוסופיה = תמונת עולם = הבנה של המציאות
- 5.9 הבנה
- 5.10 אי-הבנה
- 5.11 הצורך במושגים חדשים
- 5.12 ההבדל בין ידיעה לסברה
- 5.13 לכל אדם יש פילוסופיה
- 5.14 אנשים מעשיים
- 5.15 הארה - שינוי בשרשרות המושגים
- 5.16 על ההבנה הרפלקטיבית
- 5.17 התבוננות פנימית
- 5.18 הסובייקטיבי והאובייקטיבי
- 5.19 דוקטרינה
- 5.20 הארות
- 5.21 הפילוסופיה והמדע
- 5.22 לסיכום

## פרק שישי

אתיקה (א): המחויבות לאמת ולמידות טובות

- 6.1 מבוא
- 6.2 הקדמה קצרה על הדיון המסורתי באתיקה
- 6.3 אתיקה של מידות טובות
- 6.4 המידות הטובות של הגוף ושל התודעה
- 6.5 רגשות: המידות הטובות והרעות
- 6.6 אתיקה והמדיטציה

- 6.7 פרשנות
- 6.8 שליטה ברגשות
- 6.9 פחד
- 6.10 ביטחון עצמי
- 6.11 רעש/כעס – פעולת מחשבה
- 6.12 צעקות
- 6.13 חולשת הרצון
- 6.14 טעויות והונאה עצמית
- 6.15 חוש הטעם, ומזונות שמנסים לרמות אותו
- 6.16 הנאה
- 6.17 הכחשת הסבל
- 6.18 התנועות המותרות-חברתית: BioPower (1)
- 6.19 מצבי התודעה האסורים חברתית: BioPower (2)
- 6.20 תרבות הפחד
- 6.21 המדיקליזציה של קנאביס
- 6.22 ה"מומחים" והקנאביס
- 6.23 חירות אישית
- 6.24 אחריות אישית
- 6.25 בני האדם הם טובים
- 6.26 Savai

## פרק שביעי

אתיקה (ב): אדם, אדמה, סביבה

7.1 אי-פגיעה (סביבתית) בעצמי

7.2 אי-פגיעה בזולת

- 7.3 החיים הלא-מושלמים
- 7.4 רגישות
- 7.5 החיים הטובים מחייבים שקט
- 7.6 איכות חיים כוללת איכות סביבה
- 7.7 זירת החיים הטובים
- 7.8 הרגישות היא מידה טובה
- 7.9 איכות הסביבה
- 7.10 החיים הטובים
- 7.11 אלימות
- 7.12 היעדים החברתיים הראויים ביחס לאיכות הסביבה
- 7.13 אדם ואדמה
- 7.14 טירוף
- 7.15 חשיבה מערכתית
- 7.16 ההשפעה של אי-יציבות על המחשבה
- 7.17 התפיסה המערכתית
- 7.18 פסולת
- 7.19 קיימות
- 7.20 דוגמה לפרקטיקה לא-מקיימת
- 7.21 הוויכוח על הפלרת מים
- 7.22 הגוף כמערכת
- 7.23 חשיבה רדוקציוניסטית לעומת מערכתית: הערכת סיכונים והאתגר של תופעות סינרגטיות
- 7.24 מדע וניסויים בבעלי חיים
- 7.25 בעלי החיים
- 7.26 סבל בעלי החיים



7.27 עֶקְרוֹן הַהִיזְהָרוֹת

7.28 לֹא לֹדִיזִים

7.29 פְּעוּלָה מִתּוֹךְ אִי-עֲשִׂיָּה: לְהִתְחַבֵּר לְמַעַגְל

7.30 חֲזוֹן סְבִיבָתִי

7.31 פְּשׁוּטוֹת מֵרִצּוֹן

7.32 מִיְמוּשׁ עֲצָמִי (self-realization)

225

### **פֶּרֶק שְׁמִינִי**

תּוֹרַת הַיְחֻסוֹת שֶׁל הַתּוֹדָעָה (לְקַחְחֵי הַמְדִּיטְצִיָּה)

8.1 אִיזוֹן נִפְשִׁי

8.2 הַתּוֹדָעָה כְּפֶרְדִּיקַט מוֹתֵנָה

8.3 הַהִתְפַּקְחוֹת

8.4 לְפַעוֹם עִם הַנְּשִׂימָה

8.5 מַעֲבֵר לְמַחֲשֵׁבוֹת

231

### **פֶּרֶק תְּשִׁיעִי**

דִּיאֲלוֹג

235

### **פֶּרֶק עֲשִׂירִי**

מַחֲשֵׁבוֹת אַחֲרוֹנוֹת: הוֹמוֹ סַאֲפִיִּינְס, הָאָדָם הַחוֹשֵׁב (בְּמִקּוֹם סִיכּוֹם)

תְּרַגוּל יְצִיבוֹת

237

### **תּוֹדוֹת**

239

### **הַעֲרוֹת סִיּוֹם**



טבוא

## סוד הגב הישר

ספר זה יוצא משתי נקודות מוצא שונות אך משלימות. נקודת המוצא הראשונה היא הדבר הפשוט, הראשוני והיסודי ביותר בכל אדם: היציבה האנושית. הספר עוסק בסוד הגב הישר, בתנועה הנכונה וביציבות של התודעה: המדיטציה. כל אלה הם פנים שונות של עיקרון אחד שיוסבר להלן: צלם האדם.

נקודת מוצא שנייה היא המשבר האקולוגי הרב-ממדי הסובב אותנו וחוסר היכולת שלנו כתרבות להתמודד איתו. לתחושת, בין שני דיונים אלה - על אודות היציבה ועל אודות המחשבות המעצבות את היחס שלנו לסביבה - יש קשרים שונים שאותם אתאר בפרקי הספר הזה. בקצרה, יש קשר בין ליקויים במחשבות על אודות הפעלת הגוף והאופן שבו אנו מבינים אותו ובין האופנים שבהם אנו חושבים על הטבע ועל הסביבה.

לספר זה פנים שונות, שלרוב לא דרות יחד בכריכה אחת. הוא קודם כול ספר אקדמי. כמי שנמצא באקדמיה קרוב לשלושה עשורים, היה לי חשוב מאוד לעגן את התובנות בדבר הגב הישר והיציבות לפחות בכמה מהדיונים האקדמיים המשיקים והרלוונטיים: פילוסופיה, רפואה, ארגונומיה, אקולוגיה, פילוסופיה של המדע וחקר התודעה והמדיטציה. כמו כן ספר זה הוא גם מדריך ראשוני לפרקטיקה ולפילוסופיה של היציבות, המבוססת על אחדות גוף-תודעה ועל זיהוי היציבה הנכונה.

סוד הגב הישר הוא פשוט מאוד, והוא מתואר בפרק השני. הדרך להגיע ליציבה מושלמת, ולכן גם לתנועה הנכונה, פשוטה מאוד: הרפיה. הפרק השני מנתח טעויות נפוצות, שמייצרות גב עגול וגוף סגור. עם גב עגול וגוף סגור כל פעולה גופנית נחוות כמאמץ, וקשה מאוד לשקוע במדיטציה.

הסיבה פשוטה: מדיטציה היא פקודת הרפיה לכל הגוף, שמאפשרת למחשבה להתמקד בדבר אחד. מדיטציה היא האיכות של התודעה. אבל אם הגוף לא נמצא בשיווי משקל, ביציבה מיטבית ובהרפיה, רגע הכניסה למדיטציה הוא גם הרגע שבו מופיעה המודעות להפרעות, המודעות לשירירים שעובדים ללא סיבה (החזקות שגויות ומיותרות בגוף), מודעות שמתבטאת כאי-נוחות וככאבים בגב ובמקומות אחרים בגוף.

לזה יש תשובה אחת בלבד: הרפיה, וחזרה לישר ולנכון של הגוף: יציבה נכונה.

ביחס ליציבה הנכונה ולגב הישר, כל תנוחה או תנועה שאינן נעשות בגב ישר הן טעויות. כל פעולה מבוצעת באופן נכון יותר, ולכן יותר בקלות, כשהיא נעשית ביציבה נכונה ובשיווי משקל: אז מתאפשרת גם ההרפיה בגוף.

היציבה הנכונה (וכן ההרפיה ושיווי המשקל) מודגמת על ידי אומנויות הטאי צ'י והצ'י קונג. הדרך לפתוח את הגוף היא בירידה אל הקרקע באופנים המודגמים היטב בתנוחות השונות של היוגה. כל מי שפועל אחרת בגוף בכל רגע של היום, מבצע טעויות.

הטעויות נחלקות לטעויות אישיות ולטעויות חברתיות. מדובר בטעויות ביחס למצב הנכון של הגוף. דברים אלה מוסברים בפרק השלישי של הספר, שעוסק ב"אמת" וב"נכון" של הגוף, ובפרק החמישי, העוסק בתפיסת עולם, בפילוסופיה ובמשמעות של הטעויות החברתיות.

דוגמאות לטעויות חברתיות נפוצות הן ישיבה בכיסאות או נעילת נעלי עקב. הספר מסביר את משמעות הטעויות האלה ואחרות ואת ההקשר החברתי שמעודד שגיאות שכאלה. ההשלכות של האי-מודעות לטעויות אלה נידונות בהרחבה בכמה פרקים בספר.

כשנמצאים בשיווי משקל, כלומר ביציבה נכונה ומתוך הרפיה, יכולים להגיע למצב של 'יציבות': יכולת להתמיד בתנוחה או בתנועה או במחשבה אחת לאורך זמן. זו הצורה של המדיטציה, כך ניתן לבצע טאי צ'י או צ'י קונג.

הפרק הרביעי עוסק בקשר שבין הגוף לחשיבה. אם שולטים בגוף מתוך הרפיה, שולטים גם במחשבות, וניתן בקלות לשקוע במדיטציה. לרעיון זה יש השלכות גם על אתיקה ועל אתיקה סביבתית, אשר נידונות בפרקים השישי והשביעי.

הספר מסביר מדוע קשה לאנשים לבצע מדיטציה, שהיא הצורה הנכונה של המחשבה, באמצעות ניתוח הטעויות שאנשים מבצעים בגוף, טעויות המתבטאות גם במחשבה. רגשות שליליים (פחד, כעס, זעם, קנאה, רכושנות...) הם דוגמאות רווחות לטעויות של המחשבה, שמקורן ו/או התבטאויותיהן בהזקקות מיותרות של הגוף.

הקשר בין הגוף למחשבה מקורו בעובדה שהאדם הוא גוף-תודעה, אחדות אחת ללא שניות. הספר מנתח (ניתוח ראשוני בלבד) את הסיבות לְאִי-ההבנות שנפלו בהבנת רעיון פשוט זה.

החזקות מיותרות של הגוף הן מה שהופך בני אדם (היחידים מכל היצורים החיים) ללא-גמישים. הספר מדריך כיצד לקבל מחדש את מתת הגמישות, שבה מחוננים באופן טבעי כל בעלי החיים, כולל בעלי החיים האנושיים, כל גבר וכל אישה, אם הם ינהגו על פי טבעם.

גוף זקוף וגמיש מהווה חיסון מפני כאבי גב: הספר מסביר כיצד נוצרים כאבי הגב, ומאילו טעויות צריך להימנע כדי להיפטר מכאבים מיותרים אלה.

כאבי הגב הם מטאפורות מוחשיות במיוחד לטעויות רווחות של המחשבה. המשבר האקולוגי מהווה המחשה בולטת נוספת לטעויות של המחשבה ביחס לעולם, המוסכרות בפרק העוסק באתיקה ובסביבה.

הספר מקדם טענה ספקולטיבית, שהכותב מחזיק בה ללא היסוס, ולפיה כשלומדים להקשיב ולנוע ללא מאמץ במסלולים המושלמים, הגמישים והיציבים של הגוף, בשיווי משקל, קל יותר להתחבר עם הטבע, עם האמת של הגוף ועם האמת של העולם. במילים אחרות, המשבר האקולוגי מהווה קריאת השכמה חברתית הדומה למסר הטמון בכאבי הגב: יש ללמוד לעשות דברים אחרת.

ההרפיה והיציבות הן האמת של הגוף. הספר ממליץ על חיי מחויבות לאמת-של-הגוף, ומחויבות לאמת בכלל, גם (ובמיוחד) כאשר מחויבות זו דורשת לוותר על נוקשות הגוף וגם על נוקשות המחשבות (דוגמות או דוקטרינות). כל פילוסופיה, פרקטיקה או תיאוריה מדעית אינן אלא פיגום בלבד, אמצעי שנועד להבין את העולם, ולא תחליף לאמת. את האמת ניתן להכיר רק מנקודת מבט אישית, ביקורתית, המחויבת להקשבה לגוף ולהיגיון של המחשבות.



# הקדמה

## 0.1 מבוא אישי

בשנים האחרונות עברתי מהפך. לאחר שנים רבות של תרגול גופני ונפשי רצוף, שכלל יוגה, צ'י קונג, אומנויות לחימה שונות (לאו חו, טאי צ'י) ורכיבה יומיומית על אופניים, חל בי שינוי, שהכרתי בו ברגע מסוים, אבל שבדיעבד כבר התקיים במשך תקופה ארוכה.

השינוי התבטא בתחושות של עוצמה, נוחות פיזית, תחושת יכולת; למדתי לבצע עם הגוף דברים שלא הכרתי קודם לכן, או שהכרתי "מבחוץ", ללא יכולת לבצע אותם "נכון"; למדתי את תחושת הנכון בגוף, המתבססת על קלות תנועה, אי-מאמץ, שיווי משקל; הכרתי סוגי עונג חדשים שמקורם בגוף ותחושות חדשות, המרמזות על איכויות של גוף-תודעה שמעולם לא קיוויתי להכיר.

בתחילה היה לי קשה להכיר ולהבין שינוי זה. כדי להסביר לעצמי חוויות חדשות אלה, נזקקתי למושגים שמעולם לא משכו אותי במיוחד, אף כי תמיד סקרנו אותי: אנרגיה, טאפאס, צ'י, קונדליני, צ'קרות, ועוד. מושגים פרדוקסליים לכאורה, שהפכו להגיוניים הרבה יותר מאשר דפוסי המחשבה הרגילים שבהם נהגתי להשתמש.

לפתע מצאתי את עצמי חי בתודעה מעין-טאואיסטית. כך, למשל, המושג אי-עשייה (wey-wu)<sup>1</sup> מתאר בצורה המדויקת ביותר את ההתכוונות המנטלית בביצוע טאי צ'י; היין והיאנג מתארים במדויק כיצד לנוע, מכיוון שהתנועה אף פעם אינה מתחילה ואינה נגמרת, וראשית התנועה המנוגדת נולדת מתוך המעגל שקדם לה. כשאני מבצע תנועות פשוטות לכאורה, כמו סיבובי כתפיים זו כנגד זו, אין משמעות לשאלה אם הכתף השמאלית מובילה את הימנית או להפך. היין והיאנג מתארים גם את הדרך הנכונה שיש להתייחס בה למשקל (body weight) ולשיווי המשקל (balance); והעיקר, הפרדוקס שלפיו "הטאו שאפשר לדבר עליו אינו הטאו האמיתי". התברר לי שלא פשוט להסביר לאחרים את התחושות, את החוויות ואת התובנות החדשות.

כמו כן מצאתי שהפער בין האופנים שבהם אני חושב על הגוף ובין האופנים שאחרים משתמשים בו, דומה מאוד לפער בין האופן שבו אני חווה את

הסביבה הפיזית ואת הטבע ובין האופן שבו אחרים חווים אותם. התחלתי לחשוב שיש קשר עמוק בין שתי תופעות אלה. ההסבר שלי לכך הוא שהגוף הוא כלי-הכרה, שמאפשר לחוות את העולם, ושיש קשר בין חוויית הגוף לחוויית העולם. לתחושתי, קשר שמסביר גם את אי-היכולת של רבים להבין את האתגרים הסביבתיים או להפנים את המחירים האישיים שהם משלמים על פרקטיקות יומיומיות הקשורות בסגנון חיים ולקשר שבין גוף וסביבה: המזון שאוכלים ומועדי האכילה, החלפת היום והלילה באמצעות תאורה מלאכותית, צורת הניידות (מכוניות במקום תנועה אקטיבית), ובמיוחד הדרך שבה ממשיגים ומבינים בעיות סביבתיות.

מאז שנות ה-70 נחלק הדיון הסביבתי בין פרדיגמות סביבתיות שונות לחלוטין, שבשפתו של ארן נס (Naess) מכונות אקולוגיה "שטחית" לעומת אקולוגיה "עמוקה"<sup>2</sup>. לפי נס, האקולוגיה השטחית היא ממוקדת-אדם (אנתרופוצנטרית), אבל יותר מכך היא תפיסה סביבתית שאינה מסוגלת לשאול שאלות עמוקות, רדיקליות. האקולוגיה ה"עמוקה" היא אקו-צנטרית (מעניקה מעמד מוסרי גם לטבע), ורדיקלית. ספר זה מוקדש לשאלות "עמוקות" כאלה, וחושף הנחות מוסוות חברתיות ואחרות, למשל בתחום הבריאות והרפואה, הקשורות באופן ישיר או עקיף למושגים ולרעיונות על אודות הגוף.

היציבה הנכונה וההרפיה הובילו גם לתובנות עמוקות על אודות היוגה, הצ'י קונג והטאי צ'י. הבנתי פרקטיקות אלה כעוסקות בתנועה נכונה, במנח הנכון של הגוף ובמה שניתן לעשות איתו. טאפאס, צ'י וקונדליני הם דברים שקורים בגוף, שמתאפשרים בגוף, כשהוא נמצא ביציבה נכונה ובהרפיה.

במהלך תקופה זו למדתי שני דברים שהנם אחד: לייצב את הגב (או נכון יותר, את כל עמוד השדרה, כולל הראש שמעליו) באופן כמעט מושלם ולהרפות. שני הדברים קשורים זה בזה: קשה מאוד, ואולי בלתי אפשרי, להרפות את הגוף או איברים שונים בו ללא יציבה נכונה. הסיבה היא שגוף ביציבה מושלמת נמצא בשיווי משקל מושלם, ובשיווי משקל מושלם השרירים לא נחוצים וכמעט לא עובדים, למעט טונוס מזערי, שהוא דרגה אחת של פעולה מעל הרפיה מוחלטת. אז התודעה יכולה לשוטט בגוף בחופשיות, להתענג על זרימת אנרגיה בגוף, במיוחד לאורך עמוד השדרה, ולהבין שתנועה נכונה כרוכה בשימוש בכוח נטול-מאמץ. לעומת זאת, כשהגוף ביציבה גרועה, שיווי המשקל לקוי, שרירים לא נחוצים עובדים כדי לייצב את הגוף, וכך נוצרים עייפות, חוסר נוחות ורצון תזזיתי לשנות תנוחה, מכיוון שכל תנוחה שגויה יוצרת תמיד תחושת אי-נוחות.



הבנתי שהנוחות - ושלייתה: האי-נוחות, שעלולה להגיע עד כאב - מהוות קריטריונים חושיים חשובים ביותר של תחושת הגוף (proprioception). הן מצביעות על הנכון ועל הלא-נכון של היציבה ושל התנועה.

אנשים רבים לומדים להתעלם מאי-נוחות. הסגולה הטובה מבחינתם היא לא להיות מוטרד מוזוטות-לכאורה כאלה. הם לומדים להתגבר על האי-נוחות באמצעות הדחקה: רגישות פחותה לתחושות הגוף, שבלעדיה קשה עד בלתי אפשרי לשהות לאורך זמן במצבים לא נוחים (כלומר, כל מצבי הגוף כשאנו ביציבה מושלמת ובשיווי משקל מושלם). הדחקה זו מהווה חלק מתכונות אופי שאנו נוטים לשבח, כמו נחישות או כוח רצון. אולם אלו מהווים בזבוז של אנרגיה נפשית, המתווסף לבזבוז הכרוך באנרגיה הגופנית המושקעת בניסיון השגוי לייצב את הגוף, שנמצא ביציבה לא מושלמת, באמצעות השרירים.<sup>3</sup> תהליכים אלו מפחיתים עוד יותר את האפשרות להרפות ולפתח יכולת הקשבה למה שהגוף מספר: מכת מוות למדיטציה ולכל מה שהיא הייתה יכולה ללמד אותנו.

מסיבות אלה בדיוק ההאתה יוגה (תנוחות היוגה ותרגילי הנשימה) מהווה במסורת היוגית שלב מקדים של הכנת הגוף לראג'ה יוגה, היוגה המלכותית של הריכוז ושל המדיטציה.

מדובר בפרדוקס של גוף-תודעה. הגוף היה יכול להימצא בהרפיה, בחוסר מאמץ. הגוף האנושי מושלם. על שתי רגליו יכול האדם להגיע לזריזות ולגמישות שמען למדנו להתפעל ביחס לכל בעלי החיים האחרים. מסיבות שונות מרבית בני האדם לא יודעים או לא זוכרים כיצד להשתמש בגוף מושלם זה, והוא מתקלקל והולך. התוצאה היא היעדר חזינניות בתנועה ובישיבה, חוסר נוחות, כאב ומחלה. תוצאה קשה נוספת היא הפגיעה הקשה ביכולת הריכוז ובמדיטציה. תוצאה קשה מכולן היא הפגיעה הקשה באופן שבו אנו תופסים את העולם ואת עצמנו, ואת הקשר שלנו לטבע ולסביבה. וזאת מכיוון שההבנה והחשיבה תלויות בגוף; אין להן קיום בלעדיו.

וזו ליבת הספר: ההשלכות של אי-הבנה של חשיבות הגב הישר וההרפיה על האופנים שבהם בני אדם תופסים את עצמם ואת גופם ועל היחס לעולם; אלו אי-הבנות ושגיאות המעוצבות ומתקבעות בשל שימוש לקוי בגוף, בשל יציבה לא נכונה. כלומר, הספר משרטט קו ישר בין הדיון בגוף האדם ובין היחס לעולם ולתמונת עולם, שניתן לתאר כאקולוגית, מערכתית או הוליסטית.

בספר זה אדון במקורות לאי-הבנות ולטעויות אלה ואתייחס בקצרה להשלכותיהן על תחומי דעת שונים: ארגונומיה (חקר היציבה והתאמת ריהוט ועיצוב לגוף), רפואה, עיצוב, אתיקה, סביבה ועוד. הנחת הספר היא

שתחומי דעת שונים אלה מתבססים כולם על תפיסה לא מדויקת, ולכן שגויה בחלקה, של טבע האדם, וזאת בשל תפיסה שגויה-בחלקה בדבר הגוף, מה שגורר גם תפיסה שגויה של הקשר גוף-תודעה וראייתו במונחים דיכוטומיים, כמנוגדים במהותם וכמעמידים סימן שאלה על הקשר שביניהם.<sup>4</sup>

אמת, דחיית דיכוטומיה זו כבר מופיעה בפילוסופיה זה מכבר. הפילוסופיה הפוסט-מודרנית דחתה את מושגי המודרניזם (הפילוסופיה שעוצבה בתקופת הנאורות, של ראשית המהפכה המדעית), ובכלל זה את הרעיון בדבר המהות (סובסטנציה) הנפשית<sup>5</sup>; בפילוסופיה הסביבתית הופיעה ביקורת ממוקדת יותר, שזיהתה את העובדה שאותה תפיסת עולם מודרניסטית, שאפשרה משבר אקולוגי גלובלי, היא גם זו המחויבת מסיבות לא ברורות לדיכוטומיה גוף-נפש ולראיית הנפש כחלק הנעלה, החשוב באדם, בעוד הגוף חשוב פחות לכאורה.

פילוסופים סביבתיים הראו שהיחס לגוף בפילוסופיה של הנאורות הפך לאינסטרומנטלי. הגוף מאפשר לנפש/לתודעה להתקיים. הוא כלי של התודעה ותו לא. יש לשמור עליו כדי להרחיק מחלות ומכאובים, ולכן לכאורה צריך "להיות כבושר" ולספור קלוריות. אותם הוגים זיהו נכונה שהאינטראקציה של בני האדם עם הסביבה מתבצעת באמצעות הגוף, ולכן תפיסת עולם חדשה ביחס לסביבה מחייבת מערכת יחסים אחרת עם הגוף. מסיבות אלה התגאו אקו-פילוסופים, במיוחד אלו המזוהים עם האקולוגיה העמוקה, בעובדה שהם פעילים גופנית. הפעילויות המדווחות כללו טיפוס הרים, אייקידו, טאי צ'י, יוגה, הליכה בטבע, שחייה במים עמוקים<sup>6</sup> ועוד. רכיבה על אופניים זוהתה באופן מיוחד עם אורח חיים סביבתי.<sup>7</sup> המחשבה הייתה שחיבור מחודש עם הסביבה הפיזית מחייב חיבור מחודש עם הגוף, שבאמצעותו אנו חווים את הטבע ואת הסביבה.

רעיונות אלה מעלים את האפשרות, שבה אדון בהרחבה בספר זה, שהיחס אל הגוף קובע את דפוסי המחשבה שלנו ביחס לעולם, או לפחות מציב אילוצים על המושגים שלנו גם ביחס לעולם. אטען שהגוף מעורב עמוקות בעיצוב המחשבות, תפיסת העולם ותפיסת העצמי.

לא מדובר רק בשאלה פילוסופית, במונח של שיח בין תיאורטיקנים שלא רלוונטי כלל ליומיום. להפך. החשיבות של דיון זה והשלכותיו התבררו לי במפגש עם היומיום. מנקודת מבטי, למדתי מיומנויות חיוניות לבריאות הפיזית והנפשית. לכל הפחות, מצאתי את עצמי פטור מכאבי הגב, שמטרידים אנשים רבים כל כך. התחלתי לראות סביבי טעויות, המון טעויות פיסיות שבני אדם רבים, רובם, מבצעים ללא הרף במהלך היומיום. התברר שמאוד קשה ללמד אחרים לתקן את הטעויות האלה. מעטים בלבד ניסו לשבת אחרת כשהראיתי להם כיצד, ומעטים מהם תרגלו והעמיקו

בפרקטיקה שעליה המלצתי. אלו שניסו והצליחו מודים לי מאוד. מרבית האחרים, נותרו אחוזים בהרגליהם הישנים, בעוד אני התחלתי לזהות את הגב הישר עם הנכון, עם הטוב, עם הנוח, עם הנעים ועם האמת של הגוף.

האי-למידה, שאפיינה כמה מהסובבים אותי, הפכה מבחינתי שקולה להתרחקות מהטוב ומהאמת, ומהיתרונות העצומים שיש לשימוש נכון בגוף. זו הייתה היצמדות לטעויות. מכיוון שאני מניח שכל אחד היה רוצה לשפר את מצבו, הסקתי שאי-היכולת להשתנות כרוכה בשגיאה או בטעות רווחת כלשהן, או בחולשה של הרוח, או בכולן יחד, מתוך קשר שאת טיבו צריך לברר.

יותר מכך, כדי לשמור על גב ישר יש להימנע מכיסאות, או לפחות ממשענות, וצריך להקפיד על יציבה נכונה. אלו ביטויים של התנהגות חיצונית חריגה, שלעתים מושכת תשומת לב שאינה תמיד חיובית. לקח לי זמן להתחיל לעמוד על מלוא המשמעות של מסקנה זו. אם היא תקפה, מתברר כי החברה מחזיקה במושגים שגויים של הנכון והראוי ביחס לגוף, ושהחברה מסייגת משימוש בגוף באופנים לא מקובלים, גם אם הם נכונים ויעילים יותר. כלומר, לעתים החברה מתעקשת על רעיונות שגויים ודוחה רעיונות טובים יותר.

שמרנות? נוקשות? הסתייגות זו הובילה אותי לנסות ולהבין את הפער ההולך וגדל ביני לאחרים ואת הסיבות שמונעות מאחרים ללמוד בקלות את הידע הפשוט והחשוב כל כך שלמדתי. כך התחלתי לחשוב על שורשי אי-ההבנות ועל האופן שבו מושגי המחשבה תלויים בגוף. התחלתי להתייחס ברצינות אל האפשרות שחלק גדול מהיומיום, מההרגלים המקובלים (וממערכות התרבות השונות, שנועדו לתמוך בהרגלים אלה), הם ביטויים של רעיונות מקובלים בדבר שימוש בגוף, בעוד אפשרויות אחרות של שימוש בגוף הופכות את המוסכמות התרבותיות לשרירותיות, ללא מובנות מאליהן, ואולי אף לשגויות; וכך גם לגבי האופן שבו אנו חושבים על הגוף ועל יחסיו עם הסיביבה.

החלטתי להעמיד במוקד הדיון את הפער הגדול בתנועה וביכולת שבין מומחים באומנויות לחימה ובתנועה ובין השימוש הרגיל בגוף, מתוך מטרה להסביר הבדלים אלה. אולם כפי שאראה בהמשך, נקודת המוצא שלי איננה ייחוס סגולות מיוחדות לפרקטיקות גוף-תודעה השונות שאציג בהמשך. מבחינתי, האדם מסוגל מטבעו לתנועה וליציבה נכונות; הוא נולד למדיטציה. מבחינתי, לא מדובר כאן ב"שכלול היכולת" מעבר ליכולות הטבעיות, אלא בחזרה למצב הטבעי של הגוף, לפני שהתקלקל עקב הרגלים שגויים של יציבה ומחשבה. מיומנויות אלה של תנועה ויציבה נכונות תלויות בגב הישר. השאלה הגדולה היא מדוע תודעת הגב הישר והיציבה הנכונה כל כך נדירה. בספר זה אני דן בשאלה זו וחוקר את השלכותיה.

## 0.2 השיטה/מתודולוגיה

השיטה שלי היא קודם כול אמפיריציסטית-אינטרוספקטיבית, ולאחר מכן אקדמית-אנליטית. גיבוש הרעיונות היסודיים, ההבנות הראשונות, היה חווייתי וכלל דיאלקטיקה ממושכת ומתפתחת של התקדמות התרגול האישי והלימוד של מיומנויות גוף, תנועה ולחימה עם המחשבות, הרעיונות והמושגים המלווים והמנסים להסביר ולהמשיג לימוד ותרגול אלה. ההמשך האקדמי-אנליטי לא החליף את החקירה האישית הראשונית, שמעולם לא פסקה, והולידה בתורה פיתוח רעיוני נוסף וכך הלאה.

כמו כן, תרגום הרעיונות לכתיבה עיצב גם הוא כמה מהמחשבות ומהתובנות באופן שאינו לוגי במובן הצר של המילה, אלא על פי לוגיקה רכה, דיאלקטית, בהליך שלדעתי תואר יפה בכתביו של מרסלו דסקל.

למעשה (וגם זו לוגיקה רכה, ההולמת את מודל הרציונליות בתיאוריית המחלוקות של דסקל, להלן), חלק גדול מהרעיונות גובש כמענה להשגות ולתהיות מצד אחרים, לוויכוחים שאליהם נקלעתי ולצורך להסביר את עצמי לעצמי ולאחרים. במילים אחרות, מתוך הקשר ויכוחי וטיעוני, שבלעדיו חיבור זה לא היה אפשרי. לכן אני מודה מאוד לכל מי שתרם להליך זה, במיוחד לאלה שטרחו להתווכח איתי, לעתים מתוך כעס וחוסר הסכמה מוחלט. אני חייב להם הרבה על תרומתם, ואהיה אסיר תודה להם לנצח.

במהלך כתיבת ספר זה חשתי הזדהות עמוקה עם המורשת של פרנסיס בייקון (Francis Bacon, 1561-1626), כפי שהיא מופיעה בספרו "המכשיר החדש של המדע" (Novum Organum Scientiarum, 1620)<sup>8</sup>: המלצה על ספקנות שמקורה בהכרה שטעויות ואי-הבנות רווחות בהרבה מכפי שנהוג לחשוב.

לפי בייקון, ניתן להכיר את הטבע, ובעתיד אף לשלוט בו, על ידי המתודה החדשה שכיום אנו מכנים "מדע", אולם האמת מוסווית על ידי טעויות מארבעה סוגים: אלילי השבט (*Idola tribus*), הנובעים מהשאיפה למצוא סדר בתופעות ומההנחה שהעולם תואם את הרעיונות שהדמיון האנושי רוקם לגביו (למשל, שהפלנטות נעות במעגלים מושלמים בשמים); אלילי המערה (*Idola specus*), המתייחסים להשפעתם של היבטים אישיים על רעיונות (חינוך, ניסיון חיים, פילוסופיה מועדפת); אלילי השוק (*Idola fori*), שהם השפעות של השפה על המחשבה; ואלילי התיאטרון (*Idola theatri*), בלבול הנובע מהשפעתן של תיאוריות שגויות על העולם (למשל, "אתר" [Aether] כחומר שממנו עשויים הגופים השמימיים או המרחב שביניהם) ושל דוגמות מסוגים שונים (הרווחות גם במדע).

בייקון סבר שהמדע החדש יהיה מבוסס על מתודה החופשית מכל נטייה אישית, תיאולוגית או פוליטית. הצלחתו המדהימה של המדע המודרני (סביר להניח שהרבה מעבר למה שבייקון העז לקוות לו) הובילה, למרבה הפרדוקס, לאמונה בדוגמות שונות במדע, אמונה שאינה חלק מהמתודה המדעית הביקורתית שבייקון ביקש ליצור. למרות הדוגמאות הרבות המראות שמדענים טועים לעתים קרובות (במובן שתיאוריות חדשות מעדכנות, מדייקות או מחליפות תיאוריות קודמות), המיתוס של המדע הוא שהוא מתאר נכון את המציאות, ולכן חסין יחסית לטעויות. לכאורה יש לנו מדע תקף ומוצלח, ומכאן שאי-ההבנות והטעויות מועטות יחסית לעבר. אינני סבור כך. אני חושב שהחלפנו סוגים מסוימים של אי-הבנות ושל טעויות בסוגים אחרים, שגויים לא פחות. אני חושב שהאי-הבנות והשגיאות נמצאות בכל מקום, גם בליבת המדע והרפואה, ולפיכך חייבים לשמר את תודעת הספקנות שעליה המליץ בייקון. אני מקווה שספר זה מספק ביסוס משכנע לרעיון זה.

הספר פותח בשאלה על אודות טבע האדם ובשאלה הפילוסופית העמוקה, הנובעת מהעובדה שכאבי הגב רווחים כל כך. מול ההסבר הרווח, שלפיו האדם כיצור הולך על שתיים הוא מכונה לא מושלמת, אציע הסבר אחר, שלפיו הגוף האנושי מדהים, אבל סובל משימוש לקוי. שימוש זה נובע, בין השאר, מדחיקת הגוף בתרבות המקדשת את התבונה ורואה בגוף מכונה בלבד בשירות התבונה. תפיסה רווחת זו, המזהה את צלם האדם עם התבונה, מזהה את התבונה (בטעות נוספת) כפונקציה של איבר יחיד: המוח.

מול תפיסה זו של צלם האדם (וההסבר המקובל לכאבי הגב) אני מציע הסבר אחר, הטוען שעד כה לא ניתן משקל ראוי לגוף בדיון בטבע האדם. בהמשך אתאר את צלם האדם, כפי שהוא מתואר בפרקטיקות של גוף-נפש (יוגה, טאי צ'י), כמחייב יציבה נכונה, כולל מבנה גוף נכון בעמידה, בישיבה ובהליכה. קשה להבין הסברים אלה ללא תרגול, אבל הם מאפשרים להבין את המסר: תנוחה ותנועה מיטביות אפשריות וקלות לביצוע אם שומרים על טבע האדם: גב ישר, הרפיה, יציבה או תנועה בשיווי משקל; ובתנאי שמוותרים על טעויות חשיבה, שמקורן במבני חשיבה שגויים המתבססים על הפעלה שגויה של הגוף.

### 0.3 המושג "יציבות"

"יציבות" (Firmness) היא מושג מוכר בדיון המוסרי, אם כי היא איננה תופסת בו מקום מרכזי במיוחד. לפי ההיסטוריון היווני תוקידידס, המדינאי האתונאי פריקלס ייחס "יציבות" לאופי האתונאים (יחד עם 'יופי' ו'פשטות') בנאום שנשא לזכרם של החיילים הראשונים שנפלו במלחמה הפלופונזית.<sup>9</sup>

לרוב מוזכר מושג זה כיכולת לדבוק באמת או במעשה המוסרי, כנגד פיתוי או חולשת רצון.<sup>10</sup> הביטוי באנגלית, "With firmness in the right", משקף יפה עמדה זו.<sup>11</sup> במשמעות זו, "יצבות" מהווה יכולת של שליטה עצמית (self-control) שניתן לפתח, מעין "שריר מוסרי" שניתן להזקוק (אצל תומאס אקווינאס, הביטוי המקביל הוא fortitude)<sup>12</sup>, או היכולת לעמוד על עקרונות מוסריים כנגד כפייה מצד המדינה או החברה (למשל, אצל הנרי דייוויד ת'ורו<sup>13</sup>).

אצל פטנג'לי, המחבר המיתי הקדמון של "סוטרות היוגה", אחד הטקסטים המכוננים של היוגה, מופיעה ה"יצבות" (Sthira) כאחד מאפיוני התנוחה (אסאנה). לפי פטנג'לי, הימצאות ממושכת בתנוחה יציבה ונוחה מאפשרת להעמיק בשלבי המדיטציה ולהכיר את האינסוף. לפי תרגומו של ד"ר דני רווח, אָסְנָה היא תנוחה "יציבה ונינוחה" (סְטֵהִירָה-סוֹקְהָם; פסוק 2.46).<sup>14</sup> לפי הפרשנות של סוואמי ויוקנגדה לפסוק זה:

2.46 Posture [asana] is that which is firm and pleasant.

Now comes Asana, posture. Until you can get a firm seat you cannot make the breathing and other exercises. Firmness of seat means that you do not feel the body at all. In the ordinary way you will find that as soon as you seat for a few minutes all sorts of disturbances come into the body; ... It is the only perfect rest you can give to the body. When you have succeeded in conquering the body and keeping it firm, your practice will remain firm, but while you are disturbed by the body, your nerves become disturbed, and you cannot concentrate the mind.<sup>15</sup>

כלומר, רק מנח גופני מסוים מסוגל לאפשר את היכולת להתרכז ולהגיע לדרגות הגבוהות של המדיטציה: קשר הדוק גוף-תודעה, המוגדר על ידי המונח "יצבות". בספר זה אני מנסה לשפוך אור, בעזרת הסבר המתבסס על ההיגיון האוניברסלי של הגוף האנושי, על המושג יציבות בתנוחה או בתנועה.

המהטמה גנדי מספק דוגמה הודית נוספת, יפה ומעוררת השראה, לשימוש במושג "יצבות". אחד המושגים המרכזיים ביותר בשיטתו, ובפרקטיקה הפוליטית שלו, הוא הסאטיאגרהא (Satyagraha), "יצבות באמת", כעיקרון שהנו בעת ובעונה אחת פוליטי-אקטיביסטי ומוסרי-אישי. מושג זה מורכב משני מושגים: סאטיה (Satya), אמת, ו-אגרהא (Agraha), יציבות. במילותיו של גנדי:

"Truth (Satya) implies love, and firmness (agraha) engenders and therefore serves as a synonym for force."<sup>16</sup>

הקשר מרתק נוסף של מושג זה הוא מסורות רוחניות שמקורן בברזיל, שבהן נהוג לקיים טקסים ממושכים, שלעתים נמשכים לילות שלמים, שבמהלכם נהוג לשתות איאוסקה.<sup>17</sup> שם המושג "יציבות" (Firmeza) מהווה עיקרון מרכזי, המתייחס ליכולת להחזיק מעמד בטקס, לשבת בזקיפות, לשלוט ברגשות ולהיות חלק מהמעגל המשותף.<sup>18</sup>

יציבות איננה נוקשות; זוהי היכולת לדבוק בעמדה ולהישאר במקום לנוכח אתגרים. היא איננה סותרת גמישות או הרפיה; העמידה האיתנה יכולה להיות רכה וגמישה. לכן המושג "יציבות" מתאים עבורי במיוחד לתיאור הפילוסופיה הנובעת מיציבה נכונה, הכוללת הן גמישות והן יכולת לעמוד או לשבת (או להיות פעיל באופן אחר) לאורך זמן.

מאחר שלפי תפיסתי, שאותה אסביר בהמשך, כל מצב נפשי קשור קשר הדוק למצבי הגוף ולעתים מהווה ביטוי שלהם, ביטוי זה מתאים במיוחד גם לתיאור המצב הנפשי-פיזי המאפשר עמידה נמוכה בצ'י קונג, הימצאות במדיטציה לאורך זמן או תרגול טאי צ'י ללא מאמץ.

#### 0.4 ההקשר האקולוגי

הפרק השביעי בספר עוסק באתיקה סביבתית, אולם הפרקים שקודמים לו מהווים חלק מטיעון אחד, המוביל מגוף לאקולוגיה. לא ניתן לנוע נכון ללא כיבוד האקולוגיה של הגוף, כולל היחסים ההדדיים והתלות ההדדית בין האיברים השונים, ובינם לבין הנשימה; וכך גם בין הגוף לסביבה שבה הוא אמור לנוע, וגם לנוח. העובדה שמצב הסביבה בהידרדרות ושמקור מרבית הבעיות האקולוגיות הוא אנתרופוגני (מהאדם), מוכיחה שאנו עושים טעויות: ביחס לסביבה וביחס למקומנו בה. מטרת ספר זה, בין השאר, לדון בשאלה כיצד נולדו כשלי חשיבה ומודעות אלה, המתבטאים במערכות הפוליטית, הכלכלית והחברתית שלנו, שאינן מסוגלות להתמודד עם המשבר האקולוגי.

זאת ועוד, בהקשרים סביבתיים שונים מתגלעות מחלוקות מדעיות, שנראה שמעממות השקפות עולם שונות לחלוטין, המבוססות על תפיסות מדע שונות. כזו, לדעתי, היא המחלוקת על אודות הפלרת המים,<sup>19</sup> למשל, או המחלוקת על חוק הקסדה לאופניים.<sup>20</sup> במקרים אלה ניצב מהצד האחד של מתרס הוויכוח מדע, שניתן לכנותו רדוקציוניסטי ו/או מכניסטי, המתייחס לעולם (ולכן גם לגוף האדם) כאל חומר נטול תודעה. מהעבר השני של

המתרס נמצאת השקפת עולם מערכתית, הוליסטית, המבוססת על זיהוי הקשרים (context, co-text), יחסי גומלין, תלות הדדית, דינמיקות לא ליניאריות ועוד.

לטענתי, ניתן לקשר בין ההיגיון שבדפוסים שונים של שימוש בגוף ובין ההיגיון השונה של מחשבות על אודות המציאות או על אודות המדע. להערכת, דפוסי שימוש בגב "תפוס" (לא ישר) יוצרים הגיון פעולה לא מערכתית, שעלול ליצור מעין "דיסוננס קוגניטיבי"<sup>21</sup> בין האופן שבו פועלים בעולם וחושבים על אודותיו (באמצעות הגוף) ובין רעיונות עם היגיון "מערכתית" או "הוליסטי". רעיונות כאלה פשוט נראים לא מתאימים לחיים ה"אמיתיים", להיגיון "פרקטי", שהוא למעשה היגיון של שימוש לקוי בגוף. מטרת ספר זה, בין השאר, להסביר ולהדגים טענות אלה, שיש להן רלוונטיות גם להבנת מחלוקות מדעיות ולפילוסופיה של המדע בכלל, במיוחד בכל הקשור לאקולוגיה ולסביבה.

יודגש שאין הכוונה כאן לטענה דטרמיניסטית, שדפוסי החזקת גוף מסוימים גוררים מחשבות מסוג מסוים, אלא לטענה שקל יותר ליצור הרמוניה בין דפוסים מסוימים של שימוש בגוף (ולכן גם חוויית עולם גופנית מסוימת) ובין השקפות מסוימות על הגוף, על העצמי ועל העולם. וגם להפך: שדפוסים מסוימים של שימוש בגוף עלולים ליצור דיסוננס קוגניטיבי עם השקפות מנוגדות. טענה זו תסביר גם את הקשר שנהוג לייחס בין פרקטיקות גופניות אינטגרטיביות, כמו יוגה וטאי צ'י, ובין אופני התנהלות בעולם ודפוסי מחשבה על אודותיו בעלי אופי מסוים (רוגע, מדיטציה, רוחניות, התרחקות מאלימות...).

## 0.5 תשובה לדוקינס על אודות המקור לכאבי הגב

בפרק הראשון מופיע דיון מפורט על הסיבות לכאבי הגב, המבוסס על עמדתו של הביולוג האבולוציוני החשוב ריצ'רד דוקינס. בקצרה, דוקינס סבור שהאבולוציה יצרה מבנה לקוי לגוף האנושי, ואילו אני סבור שדוקינס (כמו רבים אחרים) משתמש בגופו באופן לקוי, אך מאשים את האבולוציה.

לדיון זה יש השלכות משמעותיות בהרבה מסוגיית כאבי הגב. השלכות אלה מתייחסות לאופן שבו אנו חושבים; להנחות מוסוות הנראות מובנות מאליהן; לאופן שבו תהליכי חשיבה והנחות מוסוות אלה משפיעים על הדרך שבה נוצרים רעיונות ש"השכל הישר" (common sense) מאשר אותם לכאורה; וגם לאופן שבו נוצרות השערות ותיאוריות מדעיות.

לפיכך, לדיונים אלה יש השלכות על הפילוסופיה של המדע כמו גם על המדע עצמו בתחומים רבים (רפואה, פסיכולוגיה, ארגונומיה ועוד).



הספר מנסה להוכיח שגם השכל הישר וגם תיאוריות מדעיות כפופים לדפוסי חשיבה הקשורים לגוף, ולכן קשה מאוד לצאת מדפוסי חשיבה אלה. לטענת הספר, ללא תיקון של טעויות הגוף קשה לתקן טעויות של החשיבה, גם לא בתחומים האובייקטיביים לכאורה, כמו הביולוגיה או הרפואה.

## 0.6 חקר התודעה

עמדת הספר היא שהתודעה תלויה בגוף. אינני נכנס כאן לשאלות אונטולוגיות (מה יש בעולם?) בנוסח, אם התודעה יכולה להתקיים בנפרד מהגוף, על כל השלכותיה. טענתי היא שהתודעה, תחושת האני, ובמיוחד המושגים שבאמצעותם אנו חושבים, קשורים כולם למצבי הגוף, מתבטאים בגוף ומושפעים מהגוף. אי לכך, שליטה בגוף פירושה שליטה בתודעה, והרפיית הגוף מאפשרת את הרגעת התודעה – זו התובנה העומדת ביסוד פרקטיקות של גוף-תודעה כמו יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג ועוד. הספר עוסק בהרחבה בהשלכות של רעיון זה.

## 0.7 גשר בין מזרח למערב

ספר זה דן בפילוסופיות של גוף ושל תנועה מהמזרח (יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג) ללא המטען הדתי והמטאפיזי שלהן. מתוך הערכה עמוקה להישגים של מסורות מדהימות אלה, הספר "יציבות" מדבר עליהן קודם כול כעל גישות המממשות את האידיאלים של יציבות: יציבה ותנועה נכונות בגב ישר; מתודולוגיות של הרפיה גופנית ונפשית; נקודות מוצא למדיטציה. ספר זה מנגיש ומסביר פילוסופיות מעשיות אלה במונחים ניטרליים ואובייקטיביים. בכך הספר מנסה ליצור מכנה משותף בין המושגים המקובלים במערב ובין גישות אלה, וקושר את הדיון בהן לשאלות ולמסורת הפילוסופיות והאתיות במערב. חוכמה ותובנות מעמיקות נמצאות במסורות רבות, כולל בצפון ובדרום, אולם ספר זה אינו דן בהן במפורש.

## 0.8 השגות וביקורת

"יציבות" היא רעיון פשוט, שנתקל לעיתים בתגובות מתגוננות, במיוחד בכל הנוגע לביקורת (שאותה אפרט בהמשך) על פרקטיקות יומיומיות, כמו ישיבה בכיסא או נעילת נעלי עקב ("לא יכול להיות שכולם טועים").

יש המסתייגים מהסגנון ובמיוחד מהאמירות הנחרצות המופיעות בחלקים שונים בספר, המניחות "אמת" והמבקרות "טעויות". אין בדברים להלן כל כוונה לפגוע; כל הנאמר נאמן לחלוטין לתחושות ולמחשבות שלי על אודות הנושאים הנידונים ונכתב מתוך מחויבות לאמת כפי שאני תופס אותה; אמת הקשורה לגוף ולאופנים שבהם הגוף מתייחס או קשור לסגנון החיים,

לתחושות ולמחשבות. יש לקרוא ספר זה כמנסה לברר אי-הבנות, לכל הפחות ביני לבין אלו שסבורים אחרת.

כמה מההשגות מגיעות מצד אנשים העוסקים בפרקטיקות גופניות אחרות, אשר פועלים מתוך היגיון שונה לכאורה מהיגיון הגוף המתואר ב"יציות". ביחס לסוגיה זו ספר זה מציע תשובות. מדובר במחלוקת לכאורה בלבד. אם נותרת אי-הסכמה, הרי זו אי-הסכמה בתחום חדש, שעד כה כולל מעט מאוד תיאוריות, המנסות להסביר את אופן פעולת הגוף ומהן תנועה או תנוחה נכונות (טכניקת אלכסנדר, שיטת פלדנקרייז או גרסאות שונות של יוגה וטאי צ'י מהוות דוגמאות לתיאוריות כאמור). אם תיוותר מחלוקת, הרי היא ללא ספק תתרום להתפתחות הדיון בשאלות אלה, שכיום אינו נוכח כלל בשדה האקדמי. ואם אזכה לתיקון או לעדכון של השקפותיי, אראה בכך שכר נאות למאמץ שהושקע בתרגול ובחיפוש האישיים ובכתיבת ספר זה.

בכל מקרה, ספר זה לא היה נכתב ללא ויכוחים שבהם הייתי מעורב, וחלקו מהווה תשובות-בדיעבד שניסחתי לעצמי במענה להשגות שונות על רעיונותיי או על דפוסי היומיום שלי (הישיבה או העמידה וכו'), כפי שיתוארו להלן). בכל מקרה, אהיה אסיר תודה על ההזדמנות לחשוב מחדש על נושאים אלה, מזוויות שלא הייתי חושב עליהן ללא ההשגות או הביקורת.

## פרק ראשון

### מהו האדם?

#### (השאלה הפילוסופית על אודות כאבי הגב)

#### 1.1 הקדמה: "מותר האדם" וגוף האדם

השאלות מהו האדם? או "מהו טבעו?" מלוות תיאוריות רבות בהקשרים מגוונים. כך, למשל, הפסיכואנליזה הניחה שהאדם מופעל באמצעות דחפים לא רציונליים מתוך סיבתיות נפשית שכוללת מניעים לא מודעים (דחפים ויצרים אלה חבויים לרוב מאחורי נורמות, עכבות חברתיות וכדומה). בכלכלה הקלאסית, לעומת זאת, ייחסו לבני אדם (עד להופעת הכלכלה ההתנהגותית) רציונליות כמעט מושלמת המונעת מאינטרס עצמי, שמאפשרת לאדם בחירות מושכלות בין אפשרויות כלכליות מתחרות (ההנחה היא שסך כל הפעולות שעושים אינדיבידואלים רציונליים מתוך אינטרס עצמי מוביל לרווחה חומרית מרבית לחברה; זו "היד הנעלמה"). גישות סוציאליסטיות הניחו שהאדם הוא יצור חברתי מטבעו, ואילו הליברליזם תיאר את האדם קודם כול כיחיד, כאינדיבידואל, שמשתף פעולה עם בני אדם אחרים ממניעים של אינטרס עצמי רציונלי.

אלו רק דוגמאות, כמובן, לטענה שבה פתחתי, שלעתים קרובות אנו מניחים הנחות שונות על טבע האדם, גם אם הנחות אלה לא נידונות במפורש.

רמז להנחות בדבר טבע האדם אנו מקבלים בדיון ב"מותר האדם", מורשת המסורת המונותאיסטית. "מותר" זה הנו העדיפות המיוחסת לבני האדם על פני בעלי החיים. גם לבעלי החיים יש גוף, חושים ורגשות. "מותר האדם", המייחד בכך את טבעו, אמור להיות בדיונים אלה תכונות שאין לכאורה לבעלי החיים: תבונה, שפה (תקשורת), מוסר, שימוש בכלים... האתילוגיה (חקר התנהגות בעלי החיים) כבר חשפה שאין ככל הנראה אף קריטריון המבחין בשלמות וללא בעיות בין בני אנוש לבעלי חיים.<sup>22</sup> וממילא קריטריונים אלה היו אמורים להצדיק היררכיה שבה האדם נמצא מעל בעלי החיים, ולגזור מכך הרשאה לנהוג בהם ובטבע כחפצו. שיח זכויות בעלי החיים כבר ביקר הנחות סוגניות<sup>23</sup> אלה, ולכן לא אעסוק בהן כאן.

המעניין הוא שקריטריונים אלה מתבססים בעיקר על ייחוס תכונות וכישורים מנטליים לבני אדם. לכאורה אלו התכונות החשובות בבני אדם והמגדירות את טבעו, ולא הגוף האנושי, למרות שהוא מייחד את בני האדם ביחס לכל היצורים האחרים. יש המתייחסים לאדם כאל בעל חיים המוכשר במיוחד להשתמש בכלים. לצורך כך מדגישים את יכולתו לאחוז בדברים באמצעות כפות הידיים. זהו בערך.

לאריסטו מיוחסת הגדרה קצת אחרת לבני אדם: "הולך על שתיים חסר נוצות". הגדרה זו משעשעת: היא מאפשרת להבחין בין בני אדם לתרנגולות (עובד פחות יפה במקרה של תרנגולת מרוטה). היא חשובה מבחינתי מכיוון שהיא מתייחסת לגופו של האדם כדבר המייחד אותו (ממש כפי שגופם של בעלי החיים מבחין ביניהם ומייחד אותם; אינני מתכוון לדבר כאן בשבחן של היררכיות שבהן לאדם יש עדיפות לכאורה על בעלי החיים).

היעדר הגדרה של האדם (ושל מותר האדם) במונחים של גוף, או היעדר דיון בגוף האנושי כמייחד את האדם - מפתיעים. שהרי מה נוכח יותר ומבחין יותר את האדם משאר בעלי החיים מאשר מראה גופו? זאת ועוד, האדם באמת מיוחד בהיבט זה, שכן מעטים בעלי החיים המסוגלים לעמוד על שתי רגליים בלבד, ועוד בקומה זקופה (ועל מה ראוי להיחשב קומה זקופה – להלן). מבין אלה (בת יענה, קנגורו...) יציבת האדם אכן מיוחדת באופנים רבים. מדוע אפוא לא מדברים על מאפיינים מיוחדים אלה?

אחד את השאלה: האיכויות המוזכרות כ"מותר האדם", בין שהן הבלד בסוג ובין שבדרגה, הן איכויות מוסריות ואינטלקטואליות. במילים אחרות: איכויות מנטליות. ביחס אליהן ראוי לשאול, "האם הן מנותקות מהגוף או תלויות בו?"

לכאורה זו שאלה שאין מה להתעמק בה. לכולם יש גוף, הגוף הוא תנאי הכרחי המאפשר את היכולות האנושיות המנטליות. אבל מה שחשוב הוא היכולות המנטליות, וכל דיון בגוף מהווה הסחת דעת מהדברים החשובים באמת.

האומנם?

לטעמי, עמדה כזו מתנכרת לגוף, מכחישה את הגוף, ולכן גם עלולה שלא להבחין במרכיבים שונים של טבע האדם, הקשורים או התלויים ישירות בגוף, או לא להבין אותם כראוי.

המחשבה המדעית המודרנית, המכניסטית, הובילה להתבוננות אינסטרומנטלית על הקשר שבין הגוף לתודעה.<sup>24</sup> השכל האנושי מתואר כפונקציה של המוח, והמוח מתואר כשולט במכונת-הגוף, או לפחות

בכמה ממערכותיו, למעט אלה האוטונומיות, ה"פרימיטיביות" [במובן של ראשוניות וקדומות] יותר, כמו הרפלקסים, הפועלות גם ללא הוראות "מלמעה", מהמוח. במילים אחרות, הגוף הוא נשא של המוח, שהוא לכאורה משכן השכל והתודעה.

ביטוי כמו "נפש בריאה בגוף בריא" מדגים תפיסה מודעת יותר לקשר גוף-תודעה. אך כאן עולה השאלה, "מהו גוף בריא?" התשובה השגורה ברפואה המודרנית ובשיהי המקובל היא, "גוף נטול מחלות/בעיות". אני חולק על תפיסה זו.

לטעמי, גוף בריא הוא גוף שמממש את הפוטנציאל הגופני האנושי, ומימוש זה פותח פתח לאפשרויות מנטליות ואינטלקטואליות מרתקות. לטעמי, צלם האדם הוא הפוטנציאל שמתאפשר מהאחדות גוף-תודעה המייחדת את האדם, לעומת אחדויות גוף-תודעה המייחדות באופנים שונים ואחרים (ולא פחות מרשימים) בעלי חיים אחרים.

לעניין האדם, דעתי היא שהיבט מרכזי המייחד את האדם (לאו דווקא ההיבט היחיד, אלא ההיבט שעליו אדבר כאן) הוא עמידתו הזקופה.

הבעיה היא שב"עמידה זקופה" אנשים מתכוונים לדברים שונים. לרוב מתכוונים לעצם היכולת לעמוד על שתי רגליים, בניגוד לכלב או לחתול, למשל, שמתקשים לעשות זאת לאורך זמן. הטענה שלי היא שעמידה זקופה היא קריטריון איכותי, לעומת סתם עמידה על שתיים. שעמידה זקופה צריכה להיות נכונה. שכל יציבה (כולל בישיבה) שאיננה זקופה משנה את מנח הגוף באופנים שיש להם השלכות שליליות מרחיקות לכת, שעד כה רק מעטים נתנו עליהם את הדעת. בספר זה כוונתי לדון בהיבט זנוח זה של המצב האנושי: חשיבות השמירה על הגב הישר.

## 1.2 השאלה הפילוסופית על אודות כאבי גב

לפי סטטיסטיקות מקובלות, כ-75%-80%<sup>25</sup> מהאוכלוסייה הבוגרת סובלים לעתים מכאבי גב, כשליש מהם סובלים מכאבים בינוניים או חזקים, לרוב כרוניים. בתור בעל חיים הולך על שתיים, מרבית בני האדם לא מנהלים את גופם בהצלחה יתרה.

מדוע כואב הגב לאנשים?

לפי תיאוריה ששמעתי לא פעם מרופאים, בעיקר אורתופדים, הסיבה היא אבולוציונית. הביולוג ריצ'ארד דוקינס<sup>26</sup> טען שהאדם נפל קורבן ל"עיצוב לא תבוני" במסגרת אבולוציה שהובילה לתוצאות לא מיטביות. לפי דוקינס:

אנו חיים ביבשה זה 400 מיליון שנה, ואנו הולכים על רגלינו האחריות רק במשך האחוז האחד האחרון בערך של הזמן הזה. במשך 99 אחוזים מימינו עלי אדמות היה לנו עמוד שדרה אופקי פחות או יותר והלכנו על ארבעותינו. איננו יודעים בוודאות מה היו יתרונות הברירה שהפיקו הפרטים אשר התרוממו לראשונה והלכו על שתי אחוריותיהם... אבל הליכה על שתי רגליים דרך קבע, מהסוג שלנו, יש לה השלכות מרחיקות לכת על כל הגוף, והדבר מחייב המוני שינויים לפיזי. יש רגליים לטענה שאין בשום מקום בגופנו שום עצם ושום שריר שהצורך הזה בתיקון פסח עליהם. – הצורך להתאים פרט כלשהו, אולי נסתר מן העין, אולי נדח ואולי מתוקן בדרך עקיפה ורעועה, אל השינוי הגדול הזה ביציבה. [עמ' 353, דגש שלי]

אני מסכים לחלוטין עם המשפט האחרון. לדעתי, ועל כך אדבר בהמשך, הבדלים אלה מתקיימים גם בין יציבה נכונה ליציבה לקויה: גם ביציבה שגויה מתקיימים אינספור שינויים ותיקונים המתאימים את הגוף למנח החדש.

הקשר הדיון של דוקינס הוא הוויכוח עם מתנגדי תורת האבולוציה, ובמיוחד אלה המאמינים ב"תכנון תבוני", שלפיו הטבע במושלמותו כופה על השכל להכיר במתכנן מושלם: הבורא. לכן דוקינס מדבר על דוגמאות שונות של תכנון בלתי מושלם, "עיצוב חסר תבונה" (עמ' 354). על כך נסוב הוויכוח שלי עם דוקינס, מכיוון שהוא מביא את הגב האנושי בתור דוגמה כזו, ואילו לדעתי הגב האנושי (והגוף האנושי בכלל) הוא מופת של עיצוב מדהים, ביטוי לתבונה אינסופית.

דוקינס מצטט מספר של רובין ויליאמס, שדרן אוסטרלי לענייני מדע, הקובל על כאבים שגבו מסב לו מדי בוקר: "כמעט כל בעל גב היה יכול להגיש תביעה נגד היצרן, אילו היה לו יצרן. אם אמנם [אלוהים] הוא-הוא האחראי לעיצוב הגב, אתם חייבים להודות שזה לא היה אחד הרגעים הגדולים שלו; הוא בטח עשה אותו בחופזה כדי לעמוד בתאריך היעד לקראת סוף היום השישי" (עמ' 354). לפי דוקינס, "הבעיה, כמובן, היא שאבותינו התהלכו במשך מאות מיליוני שנים עם עמוד שדרה אופקי פחות או יותר, והוא לא קיבל בשמחה את שינוי היציבה שנכפה עליו במיליוני השנים האחרונות. והנקודה, שוב, היא שמעצב אמיתי של פרימט זקוף קומה היה חוזר לשולחן השרטוט ועושה עבודה ראויה לשמה, ובהחלט לא היה מתחיל בהולך-על-ארבע ומתחיל לשנות דברים באופן שמחייב לשנות דברים אחרים" וכך הלאה (שם).

השימוש בביטוי "שולחן השרטוט" מרמז שגוף האדם הוא סוג של מכונה, אבל לא ממש מתוכננת היטב, מכיוון שהאבולוציה לא ממש מושלמת. בני אדם אינדיבידואלים משלמים מחירים אישיים גבוהים, המתבטאים בכאבים, בשל בחירות אבולוציוניות מוצלחות ברמת המין הביולוגי (בכל זאת, האדם הוא בעל חיים משגשג בהחלט), כשהנפוצים שבמחירים אלה הם כאבים בגב (תחתון ועליון) ובצוואר. הליכה על ארבע היא אסטרטגיה מכנית-ביולוגית טובה יותר לכאורה מהליכה על שתיים, ועלינו להתמודד עם הכשל האבולוציוני שירשנו מאבותינו עקב כך שהיציבה על שתיים היא וריאציה עמוסת תיקונים ושינויים של ההליכה על ארבע.

אני חולק על תיאוריה זו.

ליתר דיוק, התיאור האבולוציוני עשוי להיות נכון, אבל המסקנה שדוקינס ואחרים גוזרים ממנו היא שגויה, או למצער, חלקית ולכן לא נכונה.

במקום להניח "מכונה" לא מושלמת אפשר לדון בהסבר אחר. לפי ההסבר החלופי, שיידון בספר זה, הגוף האנושי (ולא *מכונת* הגוף!) מושלם ומסוגל להרבה יותר מכפי שמרבית בני האדם מבינים או מכירים. הסיבה לכאבי גב, לפי ההסבר החלופי, היא *טעויות* שאנשים עושים. טעויות בשימוש בגוף. טעויות של מחשבה על אודות הגוף, על האופנים שבהם הוא פועל, ואי-הבנת הקשרים והיחסים שבין תחושות, רגשות ומחשבות ובין הגוף.

כאבי גב, לפי טיעון זה, הם אינדיקציה לשימוש לקוי בגוף. פרקטיקות גוף-תודעה ידועות, כגון יוגה, טאי צ'י או צ'י קונג, כשהן מבוצעות כראוי, מייצגות שימוש נכון בגוף. טבע האדם, לפי עמדה זו, מתבטא בצורה ראויה רק בשימוש נכון בגוף, ביציבה נכונה ובהרפיה.

בפרק השני אתאר בקצרה מהי יציבה נכונה וכיצד מיישמים אותה.

\*

כלפי ריצ'ארד דוקינס יש לי הערכה עצומה. לאורך השנים קראתי בעניין כמה מספריו, והוא ללא ספק אחד האינטלקטואלים החשובים של דורנו, המגן על המדע בכלל, ועל האבולוציה ועל האתאיזם בפרט, מפני התקפות לא מבוססות ומפני דעות קדומות ומדע-לכאורה. דוקינס עצמו, בתצלומים שונים, לא נראה כמי שניחן ביציבה טובה או ביישיבה זקופה. האם ייתכן שדוקינס לא ניחן ביציבה טובה, ולכן אינו מסוגל להבין את איכויות הגוף האנושי?

הטיעון שלפיו דוקינס אינו יודע זקיפות קומה פיזית מהי, ולכן טועה בפרשנותו, עלול להיחשב טיעון מהסוג הנחות ואף כשל (fallacy) בלוגיקה ובראגומנטציה: ad hominem - "טיעון לגופו של אדם", להבדיל מטיעון

ענייני בסוגיה. הכשל אכן מתקיים במקרה שבו עוסקים ביריב במקום בגופו של טיעון. לפי Bennett (2015), בטיעון אד הומינס ההתקפה על הטוען "לחלוטין לא רלוונטית" לטיעון שלו.<sup>27</sup> לטענתי, דוקינס, וכל אדם אחר שאינו יודע כיצד לשמור על גב ישר, פשוט לא יכולים להבין את ההיגיון הפנימי שביציבה הנכונה האנושית. הפגמים שדוקינס ואחרים מייחסים ליציבה האנושית הם למעשה פגמים בשימוש, טעויות, ולא פגמים באבולוציה או במבנה האנושי. לכן במקרה זה הטיעון לגופו של אדם הוא ענייני, ואינו כשל לוגי.

בהמשך אטען שהפגמים בשימוש מקורם ברעיונות שגויים. במילים אחרות, אטען שהגוף האנושי רגיש לטעויות של מחשבה, לבעיות שמקורן בפילוסופיה שגויה על תנועה, על יציבה ועל מערכת היחסים אדם (גוף)-עולם. כזכור, דוקינס טוען, ובצדק, שהמעבר מהליכה על ארבע להליכה על שתיים הוביל לאינספור שינויים קטנים וגדולים בכל השרירים, במפרקים וכו'. לטענתי, גם המעבר מיציבה נכונה ליציבה שגויה יוצר אינספור שינויים בהפעלת הגוף, קצתם תולדה של רעיונות ושל טעויות, וקצתם התארגנות מחדש של הגוף על פי מנחי היציבה. לשינויים אלה השלכות על איכות התנוחה והתנועה, ולכן גם על החשיבה ועל התודעה. ארחיב על אודות נושאים אלה בהמשך.

### 1.2.1 האיברים המיותרים

באתר חדשות נתקלתי בכתבה על אודות "האיברים המיותרים". בלוגיקה הדומה לזו של דוקינס טוען הכותב (רופא), "נולדנו עם המכונה המורכבת ביותר בעולם, אבל יש בגופנו לא מעט איברים ורקמות מיותרים לחלוטין שרק גורמים צרות". שרידים מנוונים של איברים שבעבר היה בהם שימוש, ביצורים שמהם התפתחנו, אבל כיום הם חסרי שימוש לחלוטין.<sup>28</sup> לצד התוספת, שיני הבינה וְשֵׁעֵר הגוף מוזכרים גם עצם הזנב, הסנטר והבוהן הקטנה (הזרת בכף הרגל). ביחס לאחרונה נאמר כי:

אין מי שלא נלקע בפינת קיר או ברגל של שולחן ונחבל באצבע החמישית של כף הרגל. מדובר בכאבי תופת איומים שנמשכים לעתים ימים ארוכים. כן, האצבע החמישית הזאת מעוללת צרות. אבל לשם מה אנחנו צריכים אותה? לא ממש ברור. בעוד הבוהן והאצבעות האחרות חשובות לשם יציבות, הרי אפשר להסתדר כרגיל גם ללא האצבע החמישית. ולראיה, אלה שעברו מסיבות רפואיות כריתה של האצבע החמישית, המשיכו לתפקד כרגיל וללא כל הגבלה גם בפעילות ספורטיבית.



הגוף האנושי מסוגל להתגבר על נכויות, אבל אני אישית לא יכול לדמיין יציבה נכונה או צעד מענג ללא זרתות הרגליים. גם עצם הזנב חיונית ביותר כמעט לכל תנועות הגוף, מכיוון שממנה (כפי שיתואר בפרק השני) מתחילה כל תנועה בעמוד השדרה. לא ניתן לבצע טאי צ'י או צ'י קונג בלעדיה. והסנטר מהווה עוגן לשרירי הלסת. אני חושד שדיון כזה עלול להסתיר בורות ותו לא ביחס לתפקודים של איברים שאיננו מבינים בגוף.

### 1.3 הכשל המכניסטי בהכנת כאבי הגב

דוקינס לא לבד. השיח הרפואי המקובל בנוגע לכאבי גב נוטה שלא להדגיש את סוגיית היציבה. כך, למשל, באתר קופת חולים כללית, תחת הכותרת "מה גורמי הסיכון לכאב גב תחתון?" מופיעים 12 גורמי סיכון:

1. גיל - כאבי גב תחתון (ובכלל) שכיחים יותר ככל שמתבגרים, והם מופיעים לראשונה בדרך־כלל אחרי גיל 30.
2. חוסר בפעילות גופנית
3. ישיבה ממושכת
4. הרמת משאות כבדים
5. השמנה
6. היריון
7. עישון
8. צריכת אלכוהול
9. דיכאון וחרדה
10. פעילות יתר או פעילות לא נכונה
11. עייפות וחוסר שינה
12. יציבה לקויה.<sup>29</sup>

"גורם הסיכון" הראשון אינו כזה כלל, אלא הבחנה אמפירית: הכאבים מתגברים אחרי גיל 30. לטעמי, הגיל עצמו אינו גורם סיכון, אלא תולדה של שימוש לקוי בגוף, הנותן את אותותיו עם הגיל. "ישיבה ממושכת" היא אכן סיבה מרכזית לכאבי גב תחתון. אני הייתי מציב אותה במקום הראשון מבחינת גורמי הסיכון ככינוי נרדף לגורם שהוצב אחרון ברשימה: "יציבה לקויה", שכוללת מבחינתי הן ישיבה לקויה והן עמידה לקויה. במחשבה נוספת, גם ישיבה ממושכת איננה גורם סיכון מבחינתי, אלא רק ישיבה לקויה, סוגיה שאסביר בפרק השני.

במקור פופולרי אחר, תחת הכותרת, "למה בעצם כואב לנו הגב?"<sup>30</sup>, מופיע הסבר מפורט החושף, מבחינתי, את הפגמים שבהתייחסות המכניסטית המקובלת לגב ולכאבים הכרוכים בשימוש לקוי בו. אני מביא תיאור זה כדוגמה בלבד לתיאוריה המקובלת, ולא כביקורת כלפי כותב הטור. לפי ההסבר:

הגב התחתון בנוי משרירים גדולים שאחראים לתנועות מסוימות, כמו כיפוף לפני, ומשרירים קטנים האחראים לייצוב עמוד השדרה ועוזרים לנו להישאר זקופים במשך היום. הגב התחתון הוא זה שמאפשר לנו להתכופף קדימה בשביל להרים עט שנפל, והוא גם זה שמייצב את גבנו כאשר אנו מתכוננים להרים משא כבד. לגב התחתון יש תפקיד חשוב גם בפעולות סטטיות לכאורה, כמו ישיבה או עמידה.

התיאור שלפיו, "הגב התחתון הוא זה שמאפשר לנו להתכופף קדימה בשביל להרים עט שנפל, והוא גם זה שמייצב את גבנו כאשר אנו מתכוננים להרים משא כבד", שגוי מבחינתי לחלוטין. בפרטים התיאור נכון, אבל בהבנת העיקרון התיאור מחמיץ את העיקר: אכן, ללא גב תחתון לא ניתן לבצע כפיפה או הרמה, אולם כפיפה או הרמה מתבצעות באמצעות כל הגוף, ולא באמצעות חלק זה או אחר בו. לכן יציבה נכונה כל כך חשובה: רק ביציבה שגויה מתחילים חלקי הגוף השונים לעבוד בנפרד.

בפסקה הבאה עוסק מחבר הטור ב"סיבות" לכאבי גב תחתון:

יש המון סיבות לכאבי גב בעמוד השדרה התחתון, אולם הנפוצות ביותר הן מתיחה לשרירי הגב התחתון, בלט, פריצת דיסק, לחץ על עצב היוצא מחוליות הגב התחתון, ארטריטיס (שחיקת מפרקים) וחוסר יציבות כללית של מערכת השריר-שלד באזור זה.

למעשה, לא נידונו כאן "סיבות" לכאבים, אלא מתוארים נזקים שכיחים למבנה עמוד השדרה. לא נאמר כאן דבר על הסיבות לנזקים אלה, שלטענתי נגרמים ברובם משימוש לקוי (למעט תאונות שלא נגרמו עקב שימוש לא נכון בגב). כשהטור עובר לתיאור "דרכי הטיפול", חוזר הכשל הרדוקציוניסטי:

דרכי הטיפול בגב מגוונות, אך נושאות עקרונות זהים. לרוב יש לזהות את הפעולות שיש להימנע מהן כדי להפחית את עוצמת הכאב (לדוגמה, במקרה של פריצת דיסק, לא מומלץ לבצע פעולות, כמו כיפוף הגב לפני או ישיבה ממושכת). בו-בזמן חשוב לחזק את שרירי הליבה כדי לייצב את עמוד השדרה ולהפחית את העומס המופעל עליו. אחת הדרכים הנפוצות

ביותר לחיזוק שרירי הגב היא שיעורי פילאטיס, העובדים על עקרון חיזוק שרירי הליבה. בנוסף, יש לוודא כי היציבה שלכם נכונה ושהשגרה שלכם לא כוללת פעילויות שעלולות להחמיר את כאבי הגב, כמו ישיבה ממושכת מול מחשב, נסיעות ארוכות ברכב או העמסת משאות כבדים באופן יומיומי.

גם כאן ההמלצה "לוודא כי היציבה שלכם נכונה" מופיעה בסוף. בין הפעילויות "שעלולות להחמיר את כאבי הגב" מזוהות, ובצדק, "ישיבה ממושכת מול מחשב" ו"נסיעות ארוכות ברכב" (שוב, ישיבה). השאלה "מהי ישיבה נכונה?", והאפשרות שישבה לא נכונה היא הסיבה העיקרית לכאבי גב - נושאים אלה לא נידונים כלל.

ההמלצה "לחזק את שרירי הליבה" היא טובה ונכונה, הדרך המיטבית לעשות זאת היא באמצעות תרגילי נשימה, אבל גם כאן "חיזוק שרירי הליבה" מתייחס לגורם יחיד שסייע לגב. אם כואב בגב התחתון, נחזק את שרירי הליבה, ואם כואב בגב העליון, נחזק את חגורת הכתפיים ואת הגב העליון. שוב, ההקשר שבו הגב פועל, היציבה, נעלם לחלוטין מתיאור זה. הכשל המכניסטי (התייחסות לגוף כאל מכונה, שבה ניתן להתייחס לכל חלק בנפרד) והכשל הרדוקציוניסטי (של חיפוש גורם יחיד שיכול לסייע לחלק מסוים בגוף) הם שמונעים זיהוי נכון של הבעיה. הגוף כמכלול לא קיים כאן כלל. חסרה כאן הראייה ההוליסטית ביחס לגוף. ובמיוחד, חסרה אמירה בנושא המרכזי: מהי "יציבה נכונה"?

אמירה זו חסרה במיוחד כשחושבים על כך שידועות חלופות של פרקטיקות גופניות, שאם הן מבוצעות נכון, הן מאפשרות חיים ללא כאבי גב. בחלק הבא אדון בקצרה בשתיים כאלה: יוגה וטאי צ'י.

#### 4.1 הערה על פרקטיקות גוף-תודעה

נקודת המוצא של ספר זה היא שהטענות הבסיסיות של היוגה, הטאי צ'י, הצ'י קונג ופרקטיקות דומות (ריקוד לוחמים מהוואי, למשל) הן נכונות. מדובר בפרקטיקות גופניות בעלות יומרה להגיע להישגים גופניים, בריאותיים, נפשיים ורוחניים, מתוך הדגשת האחדות והתלות ההדדית בין היבטים אלה של האדם. תוצאת הלוואי של ביצוע נכון שלהן היא סיכון קטן בהרבה לסבול מכאבי גב.

לצורך דיון זה בלבד אני מסתמך על טענות נפוצות, ולא מדבר רק מניסיוני האישי, המאשר את הטענות שיופיעו להלן. הפרק השני, העוסק ביציבה נכונה, בצלם האדם, מבוסס על התרגול והלימוד האישיים שלי ועל ניסיוני בהוראת 'יציבות' במסגרות שונות.

יודגש, אינני מתייחס כאן להקשרים הרוחניים, הדתיים והמטאפיזיים של היוגה, ובמידה רבה אינני מתייחס גם להקשרים כאמור ביחס למסורות אחרות שאזכיר בהמשך. מתודולוגית, אני מתייחס להקשרים אלה כלא הכרחיים, ואולי אף לא רלוונטיים, לטענה שחשוב לי להדגיש כאן: שמדובר בפרקטיקות המבטיחות גוף גמיש ובריא, ללא כאבי גב, וכן השלכות מנטליות: רגיעה והרפיה, המזכרות במסורות אלה גם כתנאי למדיטציה וגם כתוצאה שלה.

כדי להדגים טענות רווחות ביחס לפרקטיקות אלה, אני מסתמך גם על מקורות פופולריים.<sup>31</sup> מקורות אלה לא נועדו לשמש אסמכתאות מדויקות לטבען של פרקטיקות אלה, אלא להפך, להדגים את האופן שבו תועלותיהן מוצגות בגרסתן הפשטנית. מבחינת הדיון שלי כאן, זה מספיק. די בכך כדי להצביע על הטענה המרכזית שלי, שלפיה פרקטיקות אלה מדגישות, טוענות ל- ומדגימות אחדות של גוף-תודעה וקשר בין פרקטיקות גופניות לשינויי מחשבה ומצבים נפשיים. קשרים אלה מחייבים, לדעתי, דיון מחודש במושג "אדם", הכולל התייחסות מעמיקה לגוף הישר וליציבה הנכונה, ומודעות לפוטנציאל הגלום בתודעה השוכנת בגוף כזה.

#### 1.5 יוגה

היוגה (בסנסקריט: Yuj, איחוד) היא פילוסופיה ואימון גופני-רוחני שמקורם בהודו. "יוגה" היא פרקטיקה פיזית ומנטלית שנועדה לאפשר, לפי פטנג'לי, את הרגעת או השקטת "תנודות התודעה", המחשבות.

לפי גלעד חרובי, "היוגה עוסקת בו-בזמן בכמה תחומים ויוצרת שילוב מעשי של מדעי הרוח עם מדעי החיים והטבע. זהו הרעיון ההוליסטי, הכולל את כל רמות החומר ואת כל רמות התודעה כיחידה מקיפה." רעיון הוליסטי זה, המתבטא בשילוב בין התרגול המעשי ללימוד ולהגות תיאורטיים, "אמור להביא את מתרגל היוגה למצב של 'יוגה', הגבלת תנודות התודעה. במצב זה מתקיימת 'ידיעה נכונה', כלומר וידיה (Vidya)... כל מצב אחר הוא בהכרח 'אי-ידיעה', כלומר א-וידיה" (avidya).<sup>32</sup>

על ההבחנות בדבר ידיעה ואי-ידיעה בהקשר הגופני ארחיב בפרק השלישי.

הדרך לבצע את האיחוד היוגי ולהרגיע את תנודות התודעה היא בעיקר באמצעות תרגול ההתא יוגה, ביצוע תנוחות גוף (אסאנות) ותרגול נשימה (פראניימה), וכן שיטות של ניקוי וטיהור הגוף (Kriyā). תרגול ההתא יוגה אמור להכשיר את הגוף לראג'ה יוגה (היוגה המלכותית) של הריכוז ושל התודעה: רמות שונות של מדיטציה.<sup>33</sup> יוגה זו מתוארת החל מפטנג'לי כבעלת שמונה "איברים" (Eightfold Path), ובהם פרקטיקות הגוף והתודעה משולבות זו בזו:

יאמה: דיברות המוסר. ניאמה: טיהור הגוף והנפש, שליטה עצמית. אסאנה: תנוחה נכונה. פראניימה: שליטה בנשימה, באנרגיית הפראנה (Prana). פרטיהרה: כינוס עצמי, ניתוק המחשבה מהחושים/מגורמים חיצוניים. דהאראנה: ריכוז התודעה באוביקט אחד. דהיאנה: מדיטציה. סמאדהי: מצב של מודעות גבוהה הנוצר על ידי מדיטציה מתמשכת.

אם נתמקד בתנוחות היוגה בלבד, באסאנות, אזי לפי אחד ממורי היוגה הדגולים, בק"ס איינגאר:

האסאנה יוצרת יציבות, בריאות וקלות איברים. תנוחה יציבה ומהנה יוצרת איזון מנטלי ומונעת הפכפכות של המיינד. ... על-ידי תרגול האסאנות מפתחים זריזות, שיווי משקל, עמידות וחיוניות רבים. האסאנות... יוצרות גוף נאה, חזק וגמיש מבלי להיות בעל שרירים, ומרחיקות ממנו מחלות. הן מפחיתות את העייפות ומרגיעות את העצבים. אך חשיבותן האמיתית טמונה בדרך שבה הן מאמנות ומשמעות את המיינד. ... היוגי כובש את גופו על-ידי תרגול האסאנות והופך אותו לכלי רכב מתאים לרוח. ... על-ידי ביצוע האסאנות, זוכה [היוגי] לבריאות, שאיננה קיום בלבד. ... זהו מצב של שיווי משקל מושלם בין הגוף, המיינד והרוח. ... היוגי משחרר את עצמו מהמומים הפיזיים ומהסחות הדעת באמצעות האסאנות.<sup>34</sup>

כלומר, הטענה היא ששליטה בגוף מאפשרת גם שליטה במיינד, בתודעה. היא מונעת את הסחות הדעת ואת ההפכפכות של התודעה. בין השאר, מטרתה להציע כאן הסבר לטענה זו.

מלבד הקישור שבין פרקטיקות גופניות (אסאנות ופראניימה) לאתיקה (יאמה, ניאמה) וליכולת להגיע למצבי תודעה אחרים (פרטיהרה, ריכוז, מדיטציה, סמאדהי), זרמים שונים ביוגה מדברים גם על "קונדליני", מושג המתאר כוח או אנרגיה הממוקם בבסיס עמוד השדרה ומתואר כנחש מפותל, שניתן לעורר ולהניע אותו (או לצפות בתנועתו) לאורך ערוצי האנרגיה (פראנה) בגוף, ובמיוחד בשושומנה (sushumna), ערוץ המחבר לאורך עמוד השדרה בין צ'אקרת הבסיס (באזור הפרינאום) לצ'אקרת הכתר (הקודקוד).

כדי לעורר את הקונדליני, יש העוסקים בטנטרה, כולל שליטה במיניות (צ'אקרת הבסיס); מיקום מדויק של הצ'אקרות<sup>35</sup> אחת ביחס לשנייה (כלומר, גב ישר בהרפיה) מאפשר לפתוח את הערוץ.

לעוסקים ביוגה מובטח הרבה מאוד: הרפיה ובריאות לגוף ושלווה (ולעתים גם הארה) לתודעה. לאסאנות מסוימות מיוחסות תועלות בריאות ייחודיות הקשורות בהן. אלו לא מענייננו כאן. החשוב הוא הטענה שלפיה תרגול יוגה מאפשר שמירה על עמוד שדרה גמיש וחזק, כך באתר המוקדש ליוגה טיפולית:

על פי היוגה, גילנו אינו נקבע על ידי מספר שנות חיינו, אלא על פי מצבו של עמוד השדרה שלנו... היוגה שומרת, מטפחת ואף מתקנת את מצבו של עמוד השדרה ומכינה אותו לבגרות נפשית ורוחנית.<sup>36</sup>

כלומר, איום כאבי גב, שכבר אינו פונקציה של גיל אלא של מצב עמוד השדרה, אמור להיעלם. תרגול היוגה, כפי שכל מי שהתנסה בכך יודע, מתבצע על מזרן בחדר נטול כיסאות. יוגה מתבצעת על הקרקע וכנגדה. אי אפשר לבצע אסאנות של יוגה כשיושבים בכיסא.<sup>37</sup> עובדה זו הייתה אמורה לתת לכל מתרגל רמז בדבר הנכון או הלא-נכון ביחס לגוף. מעטים בלבד מפנימים את הרמז.

## 1.6 חשיבות ההרפיה

בביצוע תנוחות היוגה, ובוודאי גם בתרגול מדיטציה או נשימות, הכרחי להגיע להרפיה. לפי אורית סן-גופטה, למשל, "העיקרון הראשון באימון אסאנות הוא ההרפיה. בעת ביצוע התנוחה יש לעשות כמה שפחות, ואז יתר עקרונות העבודה הנכונה באימון – השתרשות, חיבור, תודעה ריקה, נשימה והתרחבות – מתחילים להתממש בגוף, כי הם טבעו האמיתי".<sup>83</sup> דרישה זו להרפיה, שנראית מובנת מאליה, כרוכה בהשלכות שמעטים נותנים עליהן את הדעת, ואותן אתאר להלן. חשוב להדגיש שהנחיה זו מנוגדת לנטייה "להתאמץ" כדי להשיג, כדי לבצע פעולה ("no pain, no gain"). הדגש בהרפיה מעלה את האפשרות שהאמץ (להבדיל מדבקות או התמדה) מנוגד לעקרונות היוגה, ולכן גם לאפשרות להגיע בה לרמות הגבוהות ביותר.

הדגש על הרפיה משותף לכל זרמי היוגה בווריאציות שונות. כך, למשל, ביוגה שיבנדה אומרים כי:

Relaxation, one of Swami Vishnudevananda's 5 Points of Yoga, is critical for physical, mental and spiritual well-being. It may also be the most difficult of all to practice in our fast-paced, caffeine-driven, stress-inducing world.

בשיבננדה מציינים בצדק שקשה להרפות בעולם של היום. טענה זו אקשור לאתיקה סביבתית בפרק השביעי.

הדגש על הרפיה בביצוע תנוחות היוגה, והקשר שבין הרפיה ליציבות, מהווים את אחד העקרונות הקדומים והחשובים ביותר ביוגה החל מסותרות היוגה של פטנג'לי, שאומר:

II.46 (על) התנוחה (להיות) יציבה ונינוחה

II.47 (התנוחה מלווה) בהרפיית המתח ובהתלכדות עם האינסוף  
(מרחב התודעה האינסופי)

פוירשטיין מוסיף כי "בקריה-יוגה התנוחה צריכה לעמוד בשתי דרישות בסיסיות בלבד: עליה לאפשר הדממה של הגוף, ועליה להיות נינוחה כך שלא תפריע לריכוז המנטלי המתקיים במהלכה". כמו כן טוען פוירשטיין, "אסאנה אינה רק תרגיל פיזי, אלא יש לה מרכיב נפשי חזק. תנוחה מתוך הרפיה היא היסוד לתרגול של נסיגת החושים, המוביל ל'חסינות מפני צמדי הניגודים' (חום-קור, לחות-יובש, כאב-הנאה... פסוק II.48)<sup>40</sup>."

### הערה על סאטווה, טאמאס וראג'אס

כדי להבין את מהות ההרפיה ביוגה, הכרחי להציג בקיצור נמרץ את הטרימאהאגנא ("שלוש האיכויות הגדולות"), מן המושגים החשובים בפילוסופיה וברפואה ההודיות (איורודה). שלוש איכויות אלו אמורות להתבטא בתחומים שונים, כולל במזון. טאמאס הוא מצב של עייפות, שקיעה. זו התחושה כשרוצים להירדם. ולהבדיל, במצב של שכרות מאלכוהול. בטאמאס יש רגיעה, שלעתים קרובות היא נעימה, אולם גם חוסר אנרגיה שאינו נעים. ראג'אס, לעומת זאת, הוא מצב שכרוך בהתרגשות המשתלטת על התודעה. דוגמה לכך היא תחושת הכעס מחד גיסא, ומאידך גיסא ההתרגשות הנעימה בעת ריצה מהירה ואחריה. מבחינת הגוף, מדובר בדפיקות לב מהירות ובנשימות קטועות וקצרות. לעתים קרובות לאחר הראג'אס החיובי (שבתרגול גופני נמרץ) מרגישים רגיעה. רגיעה זו יכולה לכוון אותנו למצב השלישי, שבו ניתן לבצע מדיטציה: סאטווה. מצב זה כולל הן ערנות (כמו בראג'אס) והן רגיעה (כמו בטאמאס). מצב זה הוא הנכון לתרגול האסאנות ולהתבוננות שבמדיטציה. בהמשך אדבר על הסאטווה בתור המצב התודעתי-פיזי המאפיין יציבה נכונה.

### 1.7 טאי צ'י צ'ואן

טאי צ'י צ'ואן<sup>41</sup> היא אומנות לחימה סינית המזוהה עם הסגנון ה"פנימי" (internal *neijia*) לפי הקטגוריזציה של סון לו טאנג<sup>42</sup>. היא מאופיינת בטונוס שרירים

נמוך, בדגש על שיווי משקל ועל הרפיה (sung), כדרך להגיע לתנועה מושלמת ואפקטיבית, ובקשר תיאורטי לטאואיזם. הטאי צ'י מתבצע בעמידה נמוכה ומוכר לרוב כסדרה של תנועות רציפות, שבגרסה הארוכה בסגנון יאנג כוללות 108 תבניות תנועה השזורות לתבנית אחת (טאו לו) מתמשכת, שבמיטבה מתבצעת ללא כל עצירות או הפסקות בין התנועות השונות, תוך מעקב אחרי פעימות הנשימה.<sup>43</sup> לפי אתר אינטרנט העוסק בכאב, הממליץ על "טאי צ'י רפואי":

אנשים שעוסקים בטאי צ'י מדווחים על ירידה במתח הנפשי, הרפיית הגוף והשרירים ותחושה כללית טובה יותר. כמו כן לאורך זמן טאי צ'י משפר את היציבה, ובכך מונע כאבי גב ובעיות אורתופדיות אחרות הנובעות מחוסר שיווי משקל.<sup>44</sup>

לפי תיאור באתר אינטרנט, המציע ללמוד את השיטה:

...השיטה מצטיינת בתנועות אטיות וזורמות, המשרות על המתרגל תחושה של רוגע, איזון ויציבות. תרגול טאי צ'י מעודד את יכולות הריפוי הטבעיות של הגוף והנפש ומשלב בתוכו תנועה רציפה, נשימה וריכוז המאפשרים חיזוק הדרגתי של הגוף והנפש. תרגול קבוע של טאי צ'י יעיל במיוחד להפגת מתחים, לבניית ריכוז ולשלמות נפש, לגמישות המפרקים, לאיזון האנרגיה בגוף, לשמירה על שיווי משקל ולטיפול בכאבים.<sup>45</sup>

לפי מיצ'יקו ניטוֹבָה, מורה לטאי צ'י:

המורה אמר שצריך להיות איזון בין התנועה החיצונית למודעות הפנימית. בתחילה היו אלה רק מילים. אבל אחר כך התחלתי להרגיש שיש משהו הקושר את התנועות יחד והמתבטא גם בתנועה עצמה וגם בהפסקה שבין התנועות. למעשה, היה לי קל יותר להגיע למודעות פנימית ולתחושת הגוף תוך כדי תנועה מאשר בישיבה בזאזן. בשעת הישיבה חשובה יציבות הגוף וניכר שקט חיצוני, אבל בפנים יש תנועה חזקה. בטאי צ'י יש תנועה זורמה בגוף, ודווקא זה הקל עליי להיכנס פנימה ולמצוא את הנקודה השקטה בשעת התנועה.

מהו השקט הפנימי הזה? ביפנית הוא נקרא "קי" ופירושו האנרגיה, כוח החיים המרוכז. ככל שהחוץ נעשה יותר זורם, משוחרר ועדין, כך מתכנסת בפנים האנרגיה למשהו מרוכז ומגובש. זהו הקי, המרכז. מקומו הטבעי – בבטן. בתחילה דרושה התכוונות מיוחדת כדי להגיע לתחושת המרכז וכדי לעקוב אחרי זרימתו, אך במשך הזמן זה נעשה טבעי, בלתי מכוון... כשמצבי טוב ומאוזן, אני מרגישה בכך תמיד.<sup>46</sup>



רוגע, איזון, שקט... ממש כמו ההרפיה ביוגה, תנועה אפקטיבית המבוצעת ללא מאמץ. בחלק הבא אסביר מדוע ניתנות הוראות פרדוקסליות לכאורה אלה.

תרגול הטאי צ'י אמור לחזק בו-זמנית את הגוף ואת התודעה, והוא אמור לעורר סוג של אנרגיה שעליה לא נהוג לדבר ברפואה המערבית: צ'י.

הצ'י<sup>47</sup> על פי המסורת הסינית ("קי" ביפנית), הוא מעין אנרגיית חיים, בדומה ל"פראנה" ביוגה, הנעה בערוצי אנרגיה (מרידיאנים). בעיות בריאות רבות נובעות מחסימות של צ'י או ממחסור בו (או עודף במקום מסוים). הצ'י שואף לנוע באופן אינסופי, במעגלים, בשמיניות ובהתפתלויות נחש בגוף. את הצ'י מתרגלים, בין היתר, באמצעות שיטת תרגול ייעודית ללא הקשר לחימתי המכונה צ'י קונג,<sup>48</sup> הכוללת תנוחות ותרגילים המבוצעים לרוב בעמידה, בתנועה אטית ומעגלית, מתוך הרמוניה בין נשימה לתנועה. תרגול הצ'י קונג אמור לאפשר לכוון את האנרגיה (הצ'י) לכל חלק בגוף, ובכך להחזירו לאיזון. באחד מאתרי האינטרנט מתוארים יתרונות הצ'י קונג באופן הבא:

תרגול צ'י קונג משפר את היציבה, מחזק את השרירים המייצבים, ובכך מונע בעיות של כאבי שלד-שריר, כגון כאבי גב, צוואר, כתפיים וברכיים. התרגול משפר את הנשימה ואת הזרמת החמצן והאנרגיה לכל הגוף. ...הצ'י קונג מסייע להגיע לאיזון רגשי: מקל במצבים של סטרס, מתח ומותשות – ואף מרגיע במצבים של עוררות-יתר. ...תרגול הצ'י קונג מסייע לאזן בין הפניית הקשב פנימה ליכולת להתבונן החוצה.<sup>49</sup>

עמידת טאי צ'י או הצ'י קונג (זה אותו הדבר) היא תמיד נמוכה, הברכיים אף פעם לא נעולות, האגן שואף לאחור, וכפות הרגליים מרוחקות זו מזו בערך ברוחב הכתפיים. זו העמידה שמאפשרת תרגול צ'י, הכרת גלגולי היין והיאנג<sup>50</sup> וביצוע תנועות לחימה יפות ואפקטיביות. אם זו היציבה הטובה עבור הצ'י, אני רואה בכך רמז חשוב בנוגע לאופן שבו ראוי להשתמש בגוף האנושי.

## 1.8 מה אפשר ללמוד מגישות אלה?

מעיון קצר ולחלוטין לא ממצה זה של פרקטיקות גוף-תודעה נראה בבירור שמיוחסת להן יכולת למנוע או לרפא ולשקם כאבי גב. כלומר, לא אמורים להיות כאבי גב למי שמבצע באופן נכון (!) פרקטיקות, כמו יוגה, טאי צ'י או צ'י קונג.

כמו כן מיוחסת לפרקטיקות אלה היכולת לאחד בין גוף לתודעה ולשפר דרמטית את הבריאות של המתרגלים ואת איכות החיים שלהם, פיזית ומנטלית, וזאת באמצעות דגש על הרפיה.

פרקטיקות אלה פועלות באופן שמצריך שימוש במונחים אוטוריים כדי לתאר סוג של אנרגיה (צ'י, קי, פראנה) או מצבי תודעה (סאטוה), שאינם נידונים כלל ברפואה או בפסיכולוגיה המערביות.

לכאורה אין צורך להאמין בכל טענה אוטורית. ובכלל, גם לריצה או להליכה בפארק או בחוף הים יש יתרונות רבים במונחים של גוף ושל תודעה, ובלבד שהן נעשות נכון (ללא טעויות שעלולות לגרום פציעה). אולם לסוגי התעמלות, כאמור, לא מיוחסת בדרך כלל היכולת לאפשר מדיטציה, גמישות, תנועתיות, הרפיה ועוד יתרונות המיוחסים לפרקטיקות הוליסטיות, כמו יוגה וטאי צ'י.

גם אם נסתפק בזווית הצרה של כאבי גב, אם למתרגלים-נכונה טאי צ'י או צ'י קונג אין כאבי גב, כל מי שלא מבצע פרקטיקות אלה משלם מחיר יקר. כלומר, הדרך הנכונה לחיות ולפעול היא לתרגל מיומנויות כאלה.

אולם מהו הדבר המאפשר לפרקטיקות אלה למנוע ולשקם כאבי גב? תשובתי בקצרה: יציבה נכונה, תנועות ותנוחות נכונות.

אני טוען שהפרקטיקות לעיל פועלות על פי עקרונות נצחיים ונכונים של שימוש בגוף, ומי שסובל מכאבים סובל לרוב מתוצאות השימוש השגוי בגוף, שמקורו ביציבה לא נכונה ובמנחים שגויים של הגוף.

בספר זה אניה שיתרונות אלו ואחרים אכן מתקיימים, וזאת בשל הפעלת גוף אחרת הנהוגה בפרקטיקות אלה. כמו כן אטען שהפעלת גוף נכונה יותר מאפשרת ריכוז, מדיטציה ושליטה במחשבות.

כאמור, ניסיוני האישי מאשר טענות אלה ויותר. הסוד מאחוריהן, כך אני טוען, הוא שימוש נכון בגוף, שימוש המבוסס על גב ישר ועל הרפיה.

טענות אלה ניתן גם להפוך: מי שלא למד גב ישר מהו ומהי הרפיה אינו מפעיל את גופו כנדרש, ומשלם על כך מחירים כבדים גם במונחים של מצבים נפשיים-תודעתיים וגם במונחים של מחשבות שגויות על עצמו ועל העולם.

כלומר, אם הטענות הרווחות ביוגה ובטאי צ'י (כדוגמאות בלבד) צודקות, מרבית האנשים מבצעים רוב הזמן טעויות של אי-יציבה ושל אי-הרפיה. האם ייתכן שבני אדם רבים כל כך טועים כל הזמן, ואפילו לא מודעים לכך או לא מבינים את הטעויות? לדעתי, התשובה לשאלה זו חיובית, עניין שאדגים באמצעות הדיון המצוין של רוס טאקר בנושא טכניקות לשיפור הריצה.

## 1.9 האם אנו עושים משהו לא נכון? הדיון על הריצה

הטענה שאנו נעים באופן שגוי, שעליה מבוסס ספר זה, נידונה בהקשר של ריצה, במיוחד בשל פריחת הטכניקות השונות שנועדו לאפשר לאצנים

לרוץ באופן אפקטיבי יותר ועם פחות פציעות. דיון מרתק בעניין זה כתב רוס טאקר (Ross Tucker), בעל תואר ד"ר בפיזיולוגיה של האימון, בסדרת מאמרים שדנה בשתי טכניקות ריצה: *pose running* (שאותה אינני מכיר) וריצת צ'י<sup>51</sup> (ChiRunning).<sup>52</sup> בדיון הנקרא "הפילוסופיה של אופני הריצה שלנו" (2007)<sup>53</sup> הבחין טאקר נכון שהמסר המשתמע מטכניקות אלה הוא "שאנו רצים לא נכון. במילים אחרות, משהו קרה לדרך שבה אנו מבצעים פעילות שבדרך כלל אנו מבצעים מבלי לחשוב, משהו שהגדיל את הסיכוי לפציעה והאט אותנו", ולכן הוא שואל: "האם ייתכן שכולנו פשוט עושים זאת לא נכון?"

העיקרון שייתכן כי אנו רצים "לא נכון" איננו קיצוני מדי כאשר משווים ריצה לפעילויות ספורטיביות אחרות – אף אחד לא סתם תופס מחבט טניס, ובמקרה לומד את מכת כף היד המושלמת – זה דורש הדרכה. אבל אנו נוטים לחשוב על הריצה באופן מעט שונה. ריצה היא פעולה כל כך אוטומטית – אנו מתקדמים לריצה מזחילה ואחריה הליכה, וכך אנו נוטים לחשוב עליה כמולדת. האם אנו לומדים את היכולת בצורה לא נכונה (או לא מיטבית)?

כדי לדון בשאלה זו, טאקר שואל אם באמת צריך "ללמד ריצה כ'מיזמנות', ממש כמו שמלמדים זריקת פטיש, שחייה, גולף וכו'". כאן, טאקר אומר, "יש לנו ויכוח פילוסופי יותר":

למשל, אתם לא צריכים ללמד ילד כיצד ללכת. ילדים פשוט עושים זאת, לומדים מתוך ניסוי וטעייה כיצד לחלק את שיווי המשקל. הם נופלים אחורה, הם מאזנים את עצמם יתר על המידה, הם עומדים במקום, אבל לבסוף עושים זאת כראוי. אתם לא מלמדים כיצד לרכוב על אופניים – כל מה שאתם עושים זה לספק את ההזדמנות, והאדם נופל לעתים קרובות עד שהוא לומד לבסוף לחלק את המשקל נכון! ברגע שזה נלמד, זה טבעי. המבקרים יאמרו בנקודה זו, "היכן אתה מותח את הקו בין מה שנלמד באורח טבעי למה שנלמד באופן טכני?" וזוהי שאלת מיליון הדולר.

מה שלא ניתן להתווכח עליו הוא התפיסה שלנו שריצה באה באופן טבעי. על תפיסה זו [טכניקות הריצה] Chi ו-Pose קוראות תיגר. אבל אם Chi ו-Pose צודקות ואנו רצים בצורה לא נכונה וגורמים פציעות, ניתן לתהות, ובצדק, מדוע אנחנו לא רצים באופן אוטומטי בצורה הכי יעילה שאפשר? זה יעמוד בהתאמה לתורה ה"אבולוציונית" של טכניקת הריצה – אנחנו עוברים באופן טבעי לצעדים הנוחים, האפקטיביים והיעילים ביותר.

התשובה של טאקר היא:

בהקשר זה ריצה שונה מטניס – אף אחד מעולם לא סיכן את הישרדותו משום שלא היה יכול לשחק מכת כף יד עם טופספין! אבל אם לא רצת היטב, קיבלת שבר מאמץ או ברך רצים, וזה היה חמור. זכור שבני אדם רצו כדי לשרוד – או לעבר המזון או הרחק מלהפוך לו! לכן ריצה הייתה חיונית להישרדות – למעשה, כמה מן המאמרים המדעיים הטובים ביותר על ריצה בשנים האחרונות הגיעו מאנתרופולוגים וממדעני ספורט בארצות הברית, שבחנו כיצד בני אדם מותאמים לריצה – השלד, הגידים, מנגנוני ויסות החום וכו'. העניין הוא שריצה אינה מיומנות שרירותית, כמו הנפת מחבט גולף או מכת כף יד במורד הקו בטניס. זה משהו שאנחנו מתקדמים אליו כילדים, ולטעון שבררת המחדל שאנו בוחרים איננה טובה הוא טענה כבדת משקל.

הדעה הפרטית של טאקר היא:

...אילו הייתה דרך לרוץ מהר יותר ועם פחות פציעות שהייתה עובדת בוודאות אצל כל האנשים... היא הייתה מתגלה כבררת מחדל.

וכאן בדיוק הטיעון שלי מציע משהו חדש. לדעתי, יש טכניקת ריצה מושלמת אבולוציונית, והיא אכן "בררת המחדל" שלנו, אבל היא אינה ולא יכולה להיות מנותקת מהמנח ומהיציבה של הגוף. כיום הגוף האנושי מעוות באופנים מגוונים, שמציבים אתגרים מגוונים בפני ביצוע של פעילויות בסיסיות כמו ריצה, שעבורן הגוף עוצב במשך דורות רבים. אם אדם קם מהכורסה ויוצא לריצה, הוא רץ עם "מנח כורסה", כל שריריו עוצבו בצורה שגויה, וגם המושגים שבאמצעותם הוא חושב על הריצה עוצבו באמצעות היומיום שלו (ועל כך, להלן).

זאת ועוד, אינני בטוח שטאקר צודק בהבחנה שלו בין פעילויות "שרירותיות" (למשל, חבטה באמצעות מחבט טניס) לפעילויות "טבעיות". בכל זאת, השאלה כיצד רוכשים מיומנויות גופניות בעינה עומדת. ולטענתי, אומנויות לחימה ותנועה הן פעילויות "טבעיות" ממש כמו ריצה, וממש כמוה דורשות לא הרבה יותר משיווי משקל, יציבות והרפיה, ואז הפעולה תהיה נכונה.

## על צלם האדם ופליאו-ארגונומיה

### 2.1 עקרונות היציבה הנכונה

כאמור, אני מאמץ כאן תפיסה של צלם האדם, חלק ממהותו הכרוך בגופו. צלם זה מתבטא ומשגשג כשהגוף מוחזק כראוי, ביציבה נכונה. בעמודים הבאים אתאר בקצרה, ועל פי ניסיוני האישי, מהי יציבה נכונה ומהן הטעויות העיקריות שבני אדם רבים נוהגים לבצע ביחס לגוף.

פרק זה מהווה ראשי פרקים לספר שלם, שיוקדש לתרגול יציבות, נשימה וריפוי, שנכתב בימים אלה.

לאורך השנים גילו בני אדם שונים שוב ושוב את סוד היציבה הנכונה או לפחות חלקים חשובים בה. טכניקת אלכסנדר, שיטת פלדנקרייז, רולפינג (שיטת Ida Rolf) ושיטת אסתר גוקאלה הן דוגמאות מייצגות. המשותף לשיטות אלה הוא ההתפעלות מהגוף הישר, התמיהה לנוכח הבורות העמוקה בקרב הציבור הרחב לגבי היציבה הנכונה וההדרכה כיצד להתיישר, שתמיד מדגישה שמדובר בעניין פשוט, הדורש שחרור מכבלים של מחשבה, מהרגלים מושרשים ומטעויות בניהול הגוף, בעיקר בכל הנוגע לשיווי משקל ולהבנת הקשר שבין היציבה לכוח המשיכה. כל אחת מהשיטות ממשיגה קצת אחרת את השגיאות הנפוצות ומשתמשת בהוראות דומות כדי לכוון את הגוף ליציבה נכונה.

הדגשים שאתן כאן, בשונה משיטות אלה (למשל, משיטת פלדנקרייז), מקורם בעקרונות שאני מפתח כאן ובפרקים הבאים. דגשים אלה קשורים לעובדה שההבנה בדבר היציבה הנכונה התעצבה אצלי במהלך שנים של תרגול אומנויות לחימה ותנועה. אלו סיפקו לי סקאלת תנועות מושלמות (טאי צ'י) ומנחי גוף אידיאליים עשירה מאוד, שעומדת ברקע התיאורים להלן. כך, למשל, תיאור העמידה הנכונה חופף לחלוטין את עמידת הצ'י קונג/טאי צ'י, שהיא נמוכה יותר (ולטעמי, גם נכונה יותר) מאלו המתוארות על ידי השיטות השונות שנזכרו לעיל.<sup>54</sup> זו העמידה שמאפשרת תנועה מרבית בגוף, והיא זו שגם מאפשרת מדיטציה בעמידה ובתנועה, ולכן אני מתייחס אליה כאל הנכונה והמדויקת ביותר.

בבסיס היציבה הנכונה (כולל ישיבה ועמידה) עומדים כמה עקרונות פשוטים. זיהוים והפנמתם הם אתגרים גופניים, אינטלקטואליים ותודעתיים, ועליהם ארחיב בהמשך. עקרונות אלה הם:

- (1) התיישרות (alignment) של עמוד השדרה לכל אורכו, בדגש על שלוש נקודות שקל לזהות: (א) מנח נכון של האגן (עצם הזנב קצת לאחור, המפשעה כלפי מטה), (ב) עצם הסטרנום (החזה) שואפת קדימה ולמעלה, (ג) יישור קודקוד הראש באמצעות מפרק בסיס הגולגולת (נמצא בין האוזניים), הקודקוד מרחף כלפי מעלה.
- (2) הימנעות מנעילת מפרקים.
- (3) חיפוש שיווי המשקל בגוף.
- (4) מציאת המרכז (center).
- (5) הרפיה.

ביציבה נכונה הגוף נמצא בשיווי משקל. נקודת שיווי המשקל המושלמת היא המרכז. ניתן לזהות את המרכז ולהימצא בשיווי משקל רק בהרפיה.

עקרונות אלה נראים מופשטים. לוקח זמן להבינם. דרך יישומם כרוכה במחויבות ליציבה נכונה, שאותה אתאר באופנים קונקרטיים מאוד בהמשך פרק זה. היציבה הנכונה היא עניין של מבנה. ההרפיה שהיא מאפשרת, ושיווי המשקל שעליו היא מבוססת, מאפשרים לזהות את המרכז. גם ללא (או, עוד לפני) זיהוי המרכז, היציבה הנכונה מאפשרת שחרור מכאבי גב וצוואר, שיפור ניכר ביכולות הגוף ותרגול המחשבה לקראת מדיטציה.

## 2.2 הערה על אנטי-יוגה

יוגה היא מבחינתי כינוי לפרקטיקות גופניות, שמובילות לגוף גמיש וחזק יותר, גוף שמסוגל להרגיש נוחות והרפיה, גוף שמוכשר למדיטציה.

ההנחיות שאתן להלן משרתות את היוגה וכן פרקטיקות נעלות אחרות, כמו טאי צ'י, צ'י קונג ועוד.

אנטי-יוגה היא כל פרקטיקה גופנית, שלאורך זמן הופכת את הגוף לגמיש פחות ואת הגב לישר פחות. דוגמאות נפוצות לאנטי-יוגה, שעליהן אפרט בהמשך, הן ישיבה בכיסא (כל הישענות על משענת) ונעילת נעלי עקב.

לאורך כל היום ניתן להימצא ביוגה או באנטי-יוגה. ישנן מעט מאוד תנוחות או תנועות שהנן ניטרליות מבחינת השפעתן קצרת הטווח וארוכת הטווח על הגוף. לכן תמיד צריך לבחור בטוב, בתנוחות ובתנועות המקדמות את הגוף למצב טוב יותר. כל בחירה אחרת היא ביטוי לחולשת רצון או לטעויות בשיקול הדעת, שעליהן אדבר בפרקים הבאים.

### 2.3 מרכז הגוף (The Center)

כל גוף המתמודד עם כוח המשיכה אמור להיות בשיווי משקל. גופים סטטיים (מכוניות, מבנים) מתבססים על המבנה שלהם בלבד. גופים חיים, בעלי כושר תנועה, צריכים נקודת שיווי משקל "ניידת" על פי מצבי הגוף, תנועות הגפיים וכדומה.

במצב של הרפיה ניתן לזהות את נקודת שיווי המשקל. לרוב חשים אותה בגוף, אבל במקרה של תנועות גדולות בגפיים ניתן לאתר אותה נעה במסלולים מחוץ לגוף.

הימצאות במרכז מאפשרת הרפיה גופנית מלאה גם תוך כדי פעילות. במצב כזה גם המחשבות נמצאות באיזון יחסי (מסיבות שעליהן ארחיב בפרק הרביעי).

לא ניתן לחוש במרכז או להימצא במרכז שלא ביציבה נכונה.

יציבה נכונה מאפשרת יציבות: היכולת להימצא בתנוחה (ובשקט של המחשבה) לאורך זמן.

באופן פרדוקסלי, עם חידוד התפיסה לגבי המרכז מוצאים שהוא אינו נמצא תמיד בתוך הגוף. זו תולדה הגיונית של יצירת מבנה מעגלי בגוף, כפי שיתואר להלן.

### 2.4 מכנה היציבה הנכונה

סוד היציבה הנכונה פשוט מאוד: פלג הגוף העליון, כולל הטורסו (שמתחיל בפרינאום [הנקודה בין המפשעה לפי הטבעת; כן, כולל הישבן] ומסתיים במפרק הצוואר) והראש, אמור ליצור קו ישר (מעט אלכסוני קדימה) מהפרינאום ועד קודקוד הראש (הנקודה הגבוהה בגולגולת; לוקח זמן להכירה); הראש אמור "לצוף" מעל עמוד השדרה והרגליים בשיווי משקל.

הגב הישר לא ניצב במאונך לגמרי מעל האדמה, אלא בזווית מעט קטנה מ-180 מעלות ביחס לקרקע, כלומר בין הראש לכפות הרגליים (או בין הבטן לירכיים) יש פחות מ-180 מעלות (הראש מתנוסס זקוף). הזווית בין הירכיים לכלוב הצלעות קטנה ככל שהעמידה נמוכה יותר. אסור לנעול מפרקים, במיוחד לא את הברכיים, ולכן כדי להציב את החלק העליון של הגוף בשיווי משקל, צריך למשוך את האגן מעט לאחור (מפשעה למטה) וליצור את הזווית הקטנה מ-180 מעלות.

זאת ניתן להשיג באמצעות "קיפול" הגוף באזור מפרקי הירך (ה"פסים" משני צדי המפשעה; בטאי צ'י זהו הקווא), מתוך שאיפה לקרב את כלוב הצלעות אל הירכיים, תוך שמירת הטורסו זקוף.

"קיפול" קטן זה מתאפשר באמצעות כיפוף קל (או עמוק יותר) ברגליים, באזור הברכיים: הרגליים אמורות להיות כפופות בכל עת, לפחות מעט. כל נעילה של הרגליים (הברכיים), כמו כל נעילה של כל מפרק אחר בגוף, פירושה טעות קשה בהפעלת הגוף.

\*

האגן אמור להיות משוחרר בין הרגליים, נע בחופשיות בין מפרקי הירך, עד לנקודות העצירה הטבעיות.

מקור הכוח של היציבה האנושית נמצא באגן, המקשר בין הגפיים התחתונות, שעליהן מונח המשקל, ובין הגו שצף מעליהן.

השליטה באגן מתבצעת באמצעות שרירי רצפת האגן ושכבת שרירים, הנמצאת בבטן התחתונה ומגיעה עד לחזה. שרירים אלה, כמו כל השרירים כולם, פועלים בצורה מעגלית.

שרירי רצפת האגן מקושרים כולם לשרירי הרגליים עד לבהונות הרגליים.

לכן יציבה נכונה מחייבת כפות רגליים גמישות הפרושות בשלמות על האדמה (למעט הקשת הטבעית), כל הבהונות פרושות, המשקל נמצא על הקשתות החיצוניות של כפות הרגליים, הקשתות הפנימיות מעט מתרוממות (ואז הברכיים לא קורסות פנימה).

שרירי רצפת האגן אמורים להחזיק את פלג הגוף העליון כולו (הטורסו והראש) מהבסיס, ממש כפי שמחזיקים לולב בבסיס, וכך גם ניתן לסובבו לכל כיוון ולנערו (דרך מצוינת להשתחרר מלאות ומעייפות). אין צורך בהפעלת שרירים לשם החזקת הגו (הטורסו) זקוף, למעט ההחזקה העדינה המוכרת לכולנו של הפרצוף כך שהלשון לא תשתרב מהפה ושהלסת לא תצנח כלפי מטה. החזקה כזו אינה מעייפת כלל. טונוס מזערי.

\*

האגן מהווה את נקודת האיזון הראשונה (מלמטה) של ההחזקה הנכונה של הטורסו. הנקודה השנייה נמצאת באזור בית החזה והגב. יש לכוון את השקע שמתחת לעצם החזה (סטרנום) קדימה ולמעלה, בזווית של 45 מעלות. כדי לכוון כך את הסטרנום יש לגלגל את הכתפיים (למעשה, את כל חלקי הגוף שנמצאים בשני צדי עמוד השדרה, ובמיוחד את השכמות) אחורה ולמטה. הנקודה שבה תימצא המשיכה אחורה ולמטה, בדיוק מול המשיכה של הסטרנום קדימה ולמעלה, היא הנקודה המושלמת של החזקה הנכונה של הגב הישר: גם בעמידה וגם בישיבה. זו תנועה אחת ולא שתיים, כשתשומת הלב ניתנת לשתי הנקודות. ניתן לתרגל אותה בקלות באמצעות סיבובי כתפיים/שכמות במעגלים בקוטר משתנה.



כשתנועה זו מבוצעת כראוי, התחושה היא כמו מגע של אצבע בין השכמות מאחור, המכוונת לכיוון הסטרנוס (45 מעלות למעלה) וממנו קדימה והלאה.

יש להדגיש, בשעת תנועה הגב שומר על גמישות ועל תנועתיות בלתי פוסקת, ומעביר תנועות מכל איברי הגוף לכל איברי הגוף. לכן המנח של הגב משתנה כשהגוף "פועם" עם כל נשימה ועם כל תנועה. ללא פעימות אלה, שמעבירות את משקל הגוף מצד לצד, ובהן הגוף מאבד נפח ומתמלא לסירוגין, לא ייתכן שיווי משקל מושלם. אין בכך כל בעיה, ובתנאי שהגוף זוכר/מרגיש מהו הישר וחוזר אליו.

ההרגשה של הישר/הנכון/הזקוף היא של שיווי משקל; במצב של שיווי משקל הגוף יכול להרפות, אין צורך בעבודת השרירים. הישר הוא הקל, הרפוי, נטול המאמץ.

נקודת האיזון השלישית נמצאת במפרק הגולגולת, בין שתי האוזניים. את הראש "מכוונים" באמצעות מפרק זה. הורדה קלה של הסנטר למטה (יצירת סנטר כפול קטנטן) מאריכה את הצוואר (המשך עמוד השדרה) ויוצרת קו ישר שמסתיים בקודקוד הראש (הנקודה הגבוהה ביותר בגולגולת, בדיוק מעל לחוליה האחרונה של עמוד השדרה [שמצויה בדיוק בין האוזניים]). ללא יישור הצוואר תהיה נקודה אחרת בגולגולת, קדמית או אחורית יותר, גבוהה יותר מהקודקוד – מתכון ודאי לכאבי צוואר וגב עליון).

הישר של הגוף נמצא בין קודקוד הראש לפרינאום (הנקודה שבין המפשעה לפי הטבעת). אפשר גם לחשוב על קשת של כדור גדול, שיורדת לאורך עמוד השדרה מלמעלה, ומתעקלת חזרה למעלה דרך עצם הזנב (תמיד זנב שמח וארוך). בעמידה המפשעה שואפת לקרקע, בעוד קודקוד הראש תלוי מהשמיים.

## 2.5 מבנה נכון של הגוף בעמידה

בעמידה הגוף אמור להתארגן מסביב למעגל או לגליל, החל מהרגליים ודרך הפלג העליון של הגוף, באמצעות הידיים.

לצורך כך כפות הרגליים אמורות להיות מקבילות מבחינה (מהקשתות החיצוניות), לפחות ברוחב הכתפיים (ההתאמה אישית וחיבת להיעשות על פי תחושת הנוחות). הברכיים מעט כפופות, ויכולות להיות גם יותר כפופות כדרך להגיע לעמידה נמוכה יותר, המאפשרת יותר יציבות ויותר הרפיה בטורסו ובידיים. הטורסו (הגו) החל מהפרינאום פונה מעט קדימה ולמעלה. כך נוצר איזון בין החלק התחתון של הגוף (הרגליים) לחלק העליון (הטורסו, כולל הראש והזרועות). הסטרנום (עצם החזה) מכון קדימה ולמעלה, האגן משוחרר, עמוד השדרה בצורת האות J, עצם הזנב שואפת למעלה (והמפשעה למטה) - זנב שמח.

במצב זה הזרועות נעות מעט קדימה בהרפיה מוחלטת, והן יכולות לאזן את הרגליים. הפניה קלה של המשקל לאחד מצדדי הגוף משחררת לחלוטין את הרגל הנגדית ללא המשקל, וניתן להניח אותה במקום אחר. איזון הרגל באמצעות אחת הזרועות (ובהליכה – הנגדית) מאפשר להניח את הרגל ה"ריקה" (ללא המשקל) על הקרקע, וכך להתקדם ללא מאמץ.

תנועה של היד יכולה להניע כך את הרגל שמתחתיה.

כך מגלים שהגוף בנוי במבנה חסכוני להדהים, המאפשר תנועה מושלמת בשיווי משקל וללא מאמץ.

## 2.6 אסור לנעול מפרקים

אסור לנעול מפרקים: יש להקפיד להימנע מנעילת הברכיים, המרפקים ומפרקי כפות הידיים, לשחרר את הכתפיים אחורה ולמטה.

כל אדם הלומד פיתוח קול מכיר הנחיה זו; בלעדיה לא ניתן להשתמש בגוף בתור תיבת תהודה, ונפגעות איכות הקול ועוצמתו.<sup>55</sup>

הימנעות מנעילת הברכיים תאפשר להסיע את פלג הגוף העליון מעל לפלג התחתון; הימנעות מנעילת מרפקים מבטיחה מבנה עגול של פלג הגוף העליון.

הימנעות מנעילת מפרקים פירושה הימנעות מנעילת הגוף, תנאי להרפיה.

## 2.7 הכוח של הגוף

הכוח של הגוף נמצא בקיפול הגוף באזור האגן. חשבו שאתם רוצים להזיז מקרר: באופן אוטומטי הגוף יתארגן במנח נמוך יותר. מקור העוצמה בגוף הוא באזור האגן, שהפעלתו מחייבת בסיס יציב ונמוך של הרגליים. ראו כיצד מתאבקי סומו נעמדים וחקו אותם. הם מורים מצוינים. גם גורילות מדגימות תנועה באצילות מדהימה עם ברכיים כפופות וגב ישר לחלוטין, עד לקצה הקודקוד.

קצה עמוד השדרה מלמטה נמצא בעצם הזנב, באזור האגן. עצם זו אמורה לפנות קצת לאחור. אילו היה לנו זנב, לא היינו רוצים שיפנה לתוך הגוף או למטה (כמו אצל כלב חולה או נזוף), אלא היינו רוצים שיתנוסס בגאוה. לכן עצם הזנב צריכה לפנות קצת לאחור.

את השקע המותני בגב התחתון אנו מיישרים באמצעות כיפוף הברכיים וזקיפת החזה קדימה ולמעלה, ולא באמצעות הורדת הזנב למטה או "החזקתו" באמצעות שרירי הבטן או הגב. הורדת עצם הזנב מתרחשת לעתים קרובות בתנועה: היא זו שיוצרת תנועת גל במעלה עמוד השדרה,

אולם זו תנועה קלה, שיוצרת תנודה ומיד משתחררת; כשהתנועה עולה במעלה עמוד השדרה, ועצם הזנב כבר חזרה למקומה, מרמזת על זנב שמח.

## 2.8 אי-עמידה

מרבית בני האדם לא יודעים לעמוד. הם טועים בהפעלת כל חלק בגוף שעליו דובר לעיל. הם מנסים נואשות להגיע למידה כזו או אחרת של יציבות באמצעות ניסיון להתלות בשלד ולהזניח את הפעלת השרירים המייצבים (הרגליים והאגן). לכן כמעט תמיד יעמדו בעמידת חסידה, רגל אחת נעולה (אסור לנעול מפרקים אף פעם) והשנייה כפופה, ואז מחליפים ביניהן וחוזר חלילה, או נשענים על קיר, כיסא וכדומה.

אם הרגליים ישרות (כלומר, מפרקי הברכיים נעולים), גם אם המשקל מתחלק בין שתי הרגליים, האגן לא יכול להגיע לזווית קטנה מ-180 מעלות ביחס לרגליים. הזווית החסרה "מטפסת" לגב התחתון (לורדוזה), מקור לכאב, והתיקון לזווית שגויה זו מקבל ביטוי בגב העליון, שמנסה להגיע לשיווי משקל באמצעות הטיית החלק העליון של הטורסו מעל האגן (במקום באמצעותו). אז הראש "נוסע" קדימה כדי לאזן את המבנה הלקוי שנוצר תחתיו, ומשלים את הליך יצירת הגבנון (קיפוז) בגב העליון. לא במקרה אנשים רבים סבורים בטעות שעמוד השדרה נמצא בין הישבן לצוואר. הגיוני, בהתחשב באופן הלקוי שבו הם מפעילים את גופם.

באי-עמידה מקבל הגב צורה של S, שבספרי ארגונומיה מתוארת כציבה הנורמלית אצל אדם בוגר, מבנה שאמור לתת לו איכות של קפיץ ("spring-like" quality) ולסייע בספיגת זעזועים.<sup>56</sup> לטענתי, בגב ישר נעלם החלק העליון של ה-S (הקיפוז), ונותרת עמידה הקרובה יותר ל-J.<sup>57</sup> האיכות ה"קפיצית" מתפקדת טוב יותר בגב רפוי, גב שאינו תפוס על ידי שרירי הגב העליון והכתפיים. כשהם פועלים ללא סיבה (כלומר, בגלל עמידה לא נכונה, החזקות מיותרות), שרירים גורמים לפגיעה באיכות הקפיץ.

## 2.9 כפות הידיים

כפות הידיים הן הקצה של זרוע גלילית. הקצה אמור להיות מעוגל, כלומר, כפות הידיים הקשורות לזרוע אמורות לשקף את גליליות הזרוע, את ליפוף השרירים מסביב לרדיוס ולאולנה, שתי עצמות האמה שאליהן קשורות כפות הידיים. כפות הידיים אמורות להמשיך את הזרוע ללא שבירה במפרק כף היד.

המצב הנוח ביותר לכפות הידיים, שכל מצב אחר ביחס אליו מהווה מאמץ וחוסר נוחות, מכונה בטאי צ'י "פה הנמר". כף היד פתוחה לרווחה, האצבעות מעוגלות אך פתוחות, והחשוב מכול: המרווח בין האגודל לאצבע פתוח במידה המרבית, שהיא נטולת מאמץ לחלוטין.

פתיחה מלאה של כף היד מאפשרת פתיחה מלאה של הריאות בשאיפה: נשימה מלאה.

כדי ליצור כף יד עגולה, "פה נמר", צריך להזיקה פתוחה, כשהאצבע האמצעית (האמה) כמעט מתוחה, וכל שאר האצבעות רפויות, ובמיוחד האגודל, שנראה כנשמט כלפי מטה שכשכפות הידיים מסתכלות כלפי הקרקע. עם התקדמות התרגול ניתן להרפות גם את האמה.

אצל מרבית האנשים האגודל מכווץ כלפי מעלה ויוצר כף יד שטוחה (באופן השגוי לחלוטין שבו אנשים מדמיינים יד של קראטה, ואילו בפועל יד הקראטה היא בעלת "פה נמר").

אינני מצליח להבין את התהליך שגורם לאנשים להחזיק כך את כף ידם. גם אני הייתי כזה לפני שנים רבות ובמשך שנים רבות, וכיום אינני מצליח להבין את עצמי, כפי שהייתי אז.

מסיבה זו קשה לי מאוד להבין זיכרונות שלי. ליתר דיוק, להבין כיצד הרגשתי בעבר, כשהייתי תפוס בכל כך הרבה מקומות. על מה חשבתי? או, כיצד לא חשבתי על כך? מה הייתי אז שהרגיש כל כך שונה, שטעה לחלוטין בין נוחות והרפיה (ואמת) למתח ולמאמץ (שגיאות והונאה עצמית)?

מרבית התנועות בטאי צ'י מחייבות כפות ידיים של פה נמר, עם וריאציות קלות (טונוס קל מאוד באחת האצבעות משנה לחלוטין את תנועת היד). ברגע שכף היד שטוחה (נוקשה) או מדולדלת (רפויה יתר על המידה), הזרוע לא מסוגלת לבצע את התנועות הסיבוביות הפנימיות (וגם נפח הנשימה קטן), והן מוחלפות בסדרה של תנועות אחרות נחותות מהן, המעייפות וגורמות תחושת לאות ואף כאב: תנועות קוויות, שהמאפיין אותן הוא שהן מפעילות בכל פעם רק חלק אחד מהגוף, כתפיים, מרפקים וכד'. לעתים קרובות אדם מבצע סדרה של פעולות קוויות שגויות במקום תנועה אחת עם גרעין עגול.

## 2.10 ישיבה

רוב בני האדם אינם יודעים לשבת.

בישיבה הטורסו והראש (המיושרים) צפים מעל האגן, כמו בעמידה הנכונה.

ההבדל בין ישיבה לעמידה הוא שבישיבה שרירי הרגליים נחים. הטורסו עדיין אמור להיות זקוף.

הזווית בין הגו לירכיים בישיבה חייבת להיות קטנה מ-90 מעלות.

לצורך כך פי הטבעת אמור להתרחק ככל הניתן מהקרקע ולהתרומם באוויר (עצם הזנב "מחייכת" כלפי מעלה), ואילו המפשעה שואפת למטה.

נקודת כיפוף הגוף היא בקווי המפשעה.

"ישיבה" בזווית של 90 מעלות או בזווית גדולה יותר אינה ישיבה כלל, אלא שכיבה (סוג של אי-ישיבה). במצב זה הטורסו והראש לא צפים בשיווי משקל מעל הגפיים התחתונות, ולכן נדרשים לכאורה למשענת.

משענת היא התרמית הגדולה של האי-ישיבה המקובלת. בישיבה עם משענת פי הטבעת נמחץ לכיוון הקרקע, משקל הגוף מועך את עצם הזנב בעוד המפשעה באוויר. עצמות האגן פונות לאחור במקום קדימה. נקודת כיפוף הגוף עולה לגב התחתון, שהיה אמור להיות ישר (בזווית קדימה, לא אחורה). *זהו המקור לכאבי גב תחתון.*

מאחר שבמצב של הישענות על משענת הגב מוטה לאחור, אם הראש יהיה משוחרר, הוא ייפול לאחור. לכן מתבצע "תיקון" (כלומר, קלקול נוסף על הקלקול הקודם), שבו שרירי הגב העליון והכתפיים (שהיו אמורים להיות משוחררים לחלוטין) תומכים בראש ומחזיקים אותו מעט קדימה מהגב העליון. הפעלה מיותרת ומתמדת זו של שרירי הגב העליון מקבעת באופן לא נכון קבוצות שרירים גדולות, יוצרת גבנון הולך וגדל, המשותף למרבית האנשים הבוגרים וכולט במיוחד אצל מבוגרים (תולדה של הפעלה שגויה לחלוטין מתמשכת של הגוף). (לכן, מבלי דעת, מרבית בני האדם מעריכים את גיל זולתם באמצעות עקמומיות הגבנון ונוקשות הגב.)

אי-ישיבה כזו מעייפת, והיא מקנה הרגל לקוי של היעדר תנועה מוחלט לאורך זמן.

זהו הביטוי הגופני של אורח החיים היושבני (sedentary lifestyle) המודרני, המנוון ונטול התנועה.

למרבה הצער, זהו גם המנח שמעצבי המכוניות ומי שאמונים על הארגונומיה בהן תכננו עבור הנהגים והנוסעים, שלמעשה, שוכבים במושביהם, גבם מוטל לאחור. כך, לא רק שנהגים לא פעילים גופנית בזמן הנהיגה, אלא הם גם עוסקים בפעילות אנטי-יוגה מובהקת, שבמסגרתה הגב נתון בפוזיציה לקויה, שכוך לאחור.

## 2.11 ישיבה נכונה

צורות הישיבה הנכונות הן אלה שניתן לבצע על הקרקע: כריעה (squat), ישיבות משוכלות (הלוטוס היא היפה והמושלמת ביניהן), ישיבה יפנית (סזה, Seza) - על גב כפות הרגליים, או על הבהונות - וישיבת W.

בכל ישיבת קרקע חשוב להיות מסוגלים לנוע. אין מצב אחד נכון שצריכים להיות בו לאורך זמן, אלא אם כן זהו מצב המאפשר הרפיה מוחלטת, וזה כרגע התרגול. בכל מצב אחר, בכל תנוחה, תמיד צריך לחפש את התנועה.

### כריעה (squat)

כריעה היא אחת המיומנויות הבסיסיות והחשובות ביותר עבור הגוף האנושי. זו התנוחה שבה אמורים בני האדם לעשות את צורכיהם. ישיבה בבית שימוש (או כפי שהוא מכונה בעברית "יפה" של מחצית המאה שעברה, "בית כיסא"), בתנוחת ישיבה בכיסא, היא טעות קשה שאין לה כפרה. היא מעוותת את מערכת השרירים האנושית וגורמת בעיות בהוצאת צואה ושתן. זו טיפשות שלא ברור כיצד התפתחה והתקבעה למובן מאליו שכמעט אין מערערים עליו.

כיום מתחילים להגיד זאת, ויש מתקנים שניתן לחברם לאסלות כדי לאפשר תנוחת כריעה. קלי המשקל יכולים פשוט לכרוע מעל האסלה (נדרשת מידה מסוימת של שיווי משקל, מיומנות הנרכשת ומתפתחת ומתעצמת במהירות).<sup>58</sup>

גם מחוץ לתחום האסלה מומלץ לרדת לכריעה בכל הזדמנות. זו תנוחת מנוחה אידיאלית, אבל אפשרות המנוחה בה מותנית בתרגול ארוך דיו, עד שהשרירים והגידים יהיו גמישים והגוף יימצא בנינוחות רפויה. למתקדמים: ניתן לתרגל איוון על רגל אחת, הליכה בכריעה, ניתור (ניתן לקפוץ בקלות מכריעה לעמידה או לבעיטה כפולה) ועוד. המשחקים כאן אינסופיים, והרווחים עצומים.



הכריעה מפתחת את היכולת לשמור על מרכז הכובד מעל כריות כף הרגל והבהונות: נקודות האיזון הטבעיות; היא מאריכה את גידי אכילס (הגידיים שמאחורי העקב), ובכך מאפשרת להאריך את המערכת האחורית שלנו, את שרירי הגב והרגליים (חשבו על גיטרה, שבה אתם מנסים להרפות את המיתרים ולא למתוח אותם). הכריעה משפרת את שיווי המשקל, מגמישה ומרחיבה את טווחי התנועה של הברכיים והקרסוליים, מאפשרת מנוחה מתוקה תוך יישור עמוד השדרה ועוד. מכריעה ניתן לצאת לתנוחות יוגה חשובות אחרות, ובהן "עורב" (איזון הגוף בכריעה מעל הידיים) ואחת מצורות עמידת הראש.

### לוטוס/חצי לוטוס

תנוחה זו, הישיבה המושלמת, בנויה כשני משולשים המשולבים זה בזה (מגן דוד). משולש אחד מהאגן אל שתי הברכיים, והמשולש השני בין שני המרפקים ואל כפות הידיים כשהן משולבות במודרות שונות.

ניתן לשלב כל מודרה בלוטוס.<sup>59</sup>

בתנוחה זו כל הטורסו רפוי לחלוטין וזקוף לחלוטין בו-זמנית.

באופן פלאי, זו תנוחה של פתיחה מרבית בגוף, המאפשרת נשימה נכונה.

הגוף מסוגל לייצר דריכות רכה, המאפשרת לשפר, לייצב ולהגביה את היציבה.

כך ניתן להרפות לגמרי, ועדיין להישאר זקוף ויציב: יציבות.

בתנוחה זו שיווי המשקל יכול להיות מושלם. הראש צף מעל עמוד השדרה ללא מאמץ, איזון מושלם.

במצב זה ניתן להרפות את כל הגוף, לכבות את כל הפעולות המנטליות שקשורות לגוף.

ואז מתברר שכל הפעולות המנטליות קשורות לגוף, שאין פעולות שלחלוטין אינן כאלה, ולכן ניתן לכבות את כולן ולהישאר בהתבוננות שלווה וערנית. זו המדיטציה.

מי שמבין את זה מבין חלק חשוב ביוגה.

אז מתחילות תנועות פנימיות אינסופיות בתוך התנוחה, מעגלים ושמיניות מסביב לעמוד השדרה. זהו המצב המושלם של תנוחה ותנועה בו-זמנית. יש המכנים תנועה-פנימית זו "קונדליני".

מי שחווה תנועות אלה בתוך עמוד השדרה וסביבו מבין חלק חשוב נוסף ביוגה וברפואה.

ניתן לתרגל תנוחה זו בכל ישיבה משוכללת. יש להקפיד להעמיק את מפרקי הירך, לכוון את החזה ובעקבותיו את כל הטורסו קדימה ולמעלה, להדביק המפשעה לקרקע, להרים את עצם הזנב.



## תנוחת ה-W

זו תנוחה למתקדמים. לכן בתרבות שלנו רק ילדים מסוגלים לה.

מבוגרים ורופאים נוקשים בגופם ובנפשם מספרים לילדים שהיא תגרום בעיות ברכיים וגב. הם גם נמנעים מלהמליץ על ישיבה יפנית (סזה).

לעתים קרובות כוונות טובות של אנשים, המעורבות בטעויות, בבורות, באי-הבנות ולעתים גם ביוהרה חסרת בסיס, מובילות לעצות שגויות שמרחיקות בני אדם מהאמת.

למעשה, מדובר באחת התנוחות המאפשרות משחק משוחרר ומגוון עם עמוד השדרה. עונג צרוף.

אזהרה אופיינית ב"רפואת האינטרנט" מופיעה בטקסט הבא:

אם אתם רואים את ילדיכם יושבים בתנוחת ה-W, עצרו אותם מיד! לפני שתהפוך להרגל! ילדים יושבים שעות על גבי שעות בתנוחה זו בזמן שהם משחקים, אך הנזקים שלה גדולים משתוכלו לדמיין... צורת הסיבוב של הירך הפנימית עלולה לגרום להתפתחות בעיות אורתופדיות חמורות ולעיוות שריריים ועצמות. כל אורתופד ישמח להסביר לכם את הסכנות שבצורת הישיבה הזאת. מה שקורה בעצם כאשר אנו יושבים כך, הוא שכוח הכבידה חזק יותר ממרכז הכובד של הגוף, וכך שרירי פלג הגוף העליון אינם מצליחים לאזן ולשמר את איזון הגוף בצורה נורמלית. הדרך הקלה ביותר להימנע מסיבוכים היא פשוט למנוע מילדיכם להפוך תנוחה זאת להרגל. כאשר אתם רואים אותם יושבים כך, הסבירו להם כי זה לא בריא וכי עדיף לשבת בפישוק או עם רגליים ישרות. קצת פחות נוח, הרבה יותר בריא.<sup>60</sup>



מעבר לאזהרות מפני ישיבת ה-W, שמעולם לא נתתי בהן אמון כלשהו, אני דוחה לחלוטין את הסיפא של הטקסט, שלפיו הבררה היא בין נוח לבריא. לטעמי, הנוח הוא הבריא, וזאת כל עוד אנו מבינים שהנוח נמצא בהרפיה, המושגת רק כשהגב ישר או כשאינו עובד באופן מיותר (וזאת, להבדיל מהנוח לכאורה ומהמכאיב בפועל המזיק מאוד של משענת הכיסא, שבה אין שום סיכוי לשמור על גב זקוף).

נתקלתי ביוטיוב בהסבר מלומד מדוע צריך למנוע מילדים לשבת כך.<sup>61</sup> הדוברת הרהוטה הייתה רופאה צעירה ונחמדה. היא הסבירה, בין השאר, שבמצב ה-W שרירי הבטן שאמורים לתמוך ביציבה לא עובדים, ושאנחנו רוצים לתרגל אותם, אחרת היציבה עלולה להיפגע (נוסף על בעיות לכאורה אורתופדיות במפרקי הירכיים, הברכיים והקסוליים, שכותב ספר זה מעולם לא חווה). הפוך. ילדים מאתרים לבד תנוחות שבהן ניתן להישאר יציב בהרפיה מוחלטת בזכות הבסיס הרחב והיציב של הרגליים. במקום לעודד אותם לחוש הרפיה, מחייבים אותם להתאמץ. הסרטון מאוד מתון ומדגיש, ובצדק, את הצורך לעודד ילדים לתרגל תנוחות ישיבה שונות על הקרקע. המדהים הוא שתנוחות אלה מבוצעות על ידי הרופאה הדוברת ועל ידי הילד המדגים ללא התייחסות למנח הגב, ללא הקפדה או התייחסות כלשהי ליציבה. כמו כן צורות הישיבה השונות מודגמות עם נעליים, צורה לא נוחה במיוחד של ישיבה על הקרקע.

בכל ישיבה על הקרקע רצוי מאוד (!) לחלוץ מנעלים. בכלל, מומלץ לנוע יחפים ככל שניתן, ולאפשר לכפות הרגליים לחוש בקרקע, וליהנות מקשר ישיר עם האדמה.



הדגש בצורך "לחזק את השרירים המייצבים" מדגים את הטעויות הנעשות בתרבות שלנו ביחס ליציבה. במקום להדגיש מבנה נכון, המאפשר הרפיה זקופה, מזהים את ההרפיה עם יציבה רשלנית ואת המאמץ השרירי עם היציבה הנכונה. זהו היפוך מוחלט של רעיון היציבה הזקופה, שנעשה בניגוד מוחלט למה שמלמדים ביוגה, בטאי צ'י ובצ'י קונג.

ישיבת ה-W היא, כמובן, רק אחת משיבות הגוף הזקוף ביחס לקרקע. ישיבה בתנוחה זו בלבד מהווה הגבלה לא סבירה של הגוף, ממש כמו לוטוס או כל ישיבה אחרת. עלינו לשאוף למגוון תנוחות ותנועות הגוף. כשלעצמה, ישיבת ה-W מדהימה. לא פלא שילדים מאוהבים בה.

למבוגרים נוקשים, מומלץ להימנע מלשבת ב-W מלא, ובמקום זאת לתרגל "הצי-W", כשרגל אחת פונה פנימה (כמו בישיבה משוכלת), והשנייה פונה החוצה (כמו ב-W), ואז להחליף בין הרגליים לסירוגין.

## 2.12 ישיבה נכונה בכיסא

ככלל, עדיף תמיד לשבת על הקרקע (ויחפים!).

אם נאלצים לשבת בכיסא/ספה מסיבות חברתיות או אחרות, מומלץ לשבת באופן שמדמה ישיבה על הקרקע, כלומר בשיכול רגליים או בכל אחת משיבות הקרקע האחרות.

אם מתעייפים משיבה ממושכת, הברכיים כואבות וכו', ניתן לשבת זקופים בכיסא כשהרגליים על הקרקע.

לשם כך צריך לזכור את העיקרון הבסיסי: כל תנוחה קלה יותר עם גב זקוף. לכן צריך לפשק את הרגליים במפתח רחב, כדי שיהיה ניתן לכוון כראוי את האגן, לסובב אותו כלפי מטה בין שתי הברכיים.

יש להדביק את המפשעה למושב ולהרים את פי הטבעת באוויר.

במצב זה הטורסו מכוון בזווית קדימה.

את הסטרנום (עצם החזה) מכוונים בזווית של 45 מעלות קדימה-למעלה, והכתפיים מגולגלות לאחור, בניגוד לכיוון הסטרנום.

לגבוהים ישיבה כזו אינה קשה; עבורם המושב "נמוך" יותר ביחס לברכיים. לכן הוא מאפשר זווית קטנה יותר מ-90 מעלות. לנמוכים יתברר שקשה לכוון את האגן ולהסיע את הטורסו קדימה ללא "דריכה" של אצבעות הרגליים (הרמת האצבעות כלפי מעלה), שמאפשרת לכווץ את שרירי הליבה (הבטן הפנימית). נדרשת מיומנות להחזיק לאורך זמן את אצבעות הרגליים מורמות.

מדיטציה בתנוחה זו אפשרית עד לגבול ההרפיה המוחלטת, אך לא מעבר לה. בהרפיה מלאה משתחררים כל השרירים, ואז חייבים לאמץ תנוחה מאוזנת לגמרי, אחת מתנוחות הקרקע (או ביצוע ישיבת קרקע על מושב).

### 2.13 הליכה נכונה

בהליכה נכונה הרגל הקדמית לא עובדת כלל, והידיים משוחררות.

הליכה נכונה מתבצעת ללא מאמץ. בהליכה נכונה רק הרגל האחורית דוחפת, ואילו הקדמית לא פועלת כלל. הליכה נכונה מתבצעת כך. הידיים משוחררות ורפויות לחלוטין, ונעות עם תנועת הגוף קדימה לסירוגין, כשיד נגדית נוסעת עם תנועת הגוף קדימה, בהצלבה לרגל הנגדית.

מכיוון שהידיים רפויות, הן נעות קדימה עם תנועת הגוף ויוצרות איזון עם תנועת הרגל הקדמית ה"מוחזקת" בשיווי משקל על ידי היד הנגדית, עד שהיא פוגעת בקרקע ומקבלת בהדרגה את משקל הגוף. קבלת משקל הגוף היא כבר פעולת הדחיפה כשהיא הופכת לרגל האחורית ודוחפת וחוזר חלילה.<sup>62</sup>

בעת ההליכה יש להימנע ככל האפשר מלהחזיק דברים בידיים (גם לא טלפון סלולרי או בקבוק מים!). החזקת דברים בידיים דורכת את שרירי כף היד, הזרוע, הכתף, ועוד, ומשנה את כל האיזון השרירי בגוף. תיקים מומלץ לשים על הגב, ותיקים קלים ניתן לשים גם בהצלבה על הכתף, בתנאי שמחליפים בין הכתפיים (אחרת ייווצר חוסר איזון בגוף).

### 2.14 כפות הרגליים אינן פרסות

כפות הרגליים אינן פרסות, אף שאנשים רבים מתייחסים כך לכפות רגליהם. כשהן נעולות לאורך כל היום בנעליים, כפות הרגליים, ובמיוחד הבהונות, מאבדות את גמישותן הטבעית. תופעת לוואי היא רגישות רבה יותר לקור בכפות הרגליים, שמחזקת בתורה את התחושה שאסור לחלוץ את הנעליים ואת תחושת חוסר הביטחון בלעדיהן.

כפות רגליים חיוניות וגמישות הן הבסיס לציבה. ללא בסיס יציב יתקשה הגוף לאתר את המנח המושלם של הטורסו, המנח שנמצא בשיווי משקל מושלם.

עבור תרגול כפות הרגליים, מומלץ ללכת יחפים ככל האפשר (מותר גרביים, אם כי לרוב זה מיותר). כמו כן כדי להגמיש את הבהונות, צריך לשבת עליהן ולהתאמן בהחזקתן/במשיכתן כלפי מעלה באמצעות מתיחת השרירים בלבד. תרגול זה חיוני גם ביחס לכל תנוחות הגמישות והיוגה, שמטרתן הארכת שרירי הירך והגב, כולל כל הכפיפות לפנים.

המנעל הנכון ביותר לגוף, מלבד הליכה יחפה, הוא בכפכפים (נעלי אצבע: הוויאנאס או "כפכפי אילת"). במנעל כזה כף הרגל שומרת על פעילות, אם כי פעילות שונה לעומת פעילותה בזמן הליכה יחפה. בהונות הרגליים עסוקות אז בשמירה על הכפכף, שלא ייפול במהלך הצעד, עובדה שמכניסה תנועה, גמישות וחיוניות לכפות הרגליים.

צריך לחלוץ את הנעליים בכל הזדמנות. אין שום סיבה שאנשים ינעלו נעליים לאורך יום שלם. צריך ללמוד מהיפנים, מהבדואים ומההודים. נכנסים לבית, חולצים את הנעליים. אני ממליץ בתוקף לנהוג כך גם בכל מקום עבודה, שאינו מצריך נעליים לביצוע הפעילות (למשל, כל עבודה פקידותית, משרדית, חינוך, וכדומה).

בהליכה יחפה על הקרקע, עדיף בטבע, לומדים להרגיש את האדמה.

## 2.15 נעלי עקב

החטא הגרוע ביותר שאדם יכול לעולל לגופו, מלבד ישיבה בכיסא עם משענת, הוא שימוש בנעליים שאינן נוחות, ובראש ובראשונה בנעלי עקב. מדובר בהטלת מום בכפות הרגליים וביציבה. חטא בל-יכופר, שאין לו כל הצדקה. נעלי עקב מייצרות פעולת אנטי-יוגה צרופה. מדובר בפרק זמן שבו כל שרירי הגוף פועלים באופן לא תקין. ההשפעות המיידיות כוללות קיצור גידי אכילס (הגיד שמאחורי העקב), ובעקבותיו קיצור של כל מערכת השרירים האחורית. הבהונות נמעכות, ונגרם עיוות של כפות הרגליים, שגורם לבהונות להתעקם ולעלות זו על זו. תופעות נגזרות הן עיקום גדול יותר בגב התחתון (לורדוזה) ו"פיצוי" בצורת גבנון בגב העליון (קיפוזזה). באופן זה כאבי הגב (תחתון ועליון) הם רק התסמינים לאובדן תנועה וגמישות ולאובדן גובה בטווח הבינוני והרחוק בתמורה למעט גובה מזויף-עקבים בטווח הקצר. עסקה לא משתלמת בעליל. אם ברשותכם נעלי עקב, השליכום לאשפה. אל תשימו אותן ברחוב, שמא יילקחו על ידי קורבנות תמימים אחרים.

למען הסר ספק, כל עקב הוא טעות ומגבלה על הגוף. גם עקב "קטן" של שלושה עד חמישה סנטימטרים הוא אסון לגוף.

המשמעות היא ללכת/לעמוד לאורך שעות בזווית המדמה צלע של הר. טירוף.

נעילת נעלי עקב דומה בעיניי לתופעה ההיסטורית המחרידה של "רגלי לוטוס", קשירת כפות הרגליים של ילדות בסין, כדי שכפות רגליהן תישארנה קטנות (כריכת בד סביב כף הרגל הביאה לשבירת עצמות כף הרגל ולעיוות הבהונות, כך שגודל כף הרגל לא יעלה על 10-15 סנטימטרים), הטלת מום קשה, שכיום מזדעזעים ממנה.

הנזק הגדול ביותר של נעלי עקב הוא אובדן הנוחות והקלות. מנעלים שונים נבחנים זה מזה ביכולת החזר האנרגיה (energy return) של כל צעד. ההחזר האנרגטי של נעלי עקב כל כך גרוע, שהוא מתבטא בתחושת מאמץ בכל צעד, ולכן מתעוררת תשוקה עזה לצמצם את מספר הצעדים הלא נוחים: תמריץ שלילי להליכה, תנועתו הטבעית של הגוף.

בנושא זה אני נדהם בכל פעם מחדש מהתגובות על המלצתי לוותר על העקבים. למשל, "אני נועלת אותן רק בעבודה" (8-9 שעות של אנטי-יוגה, 11 שעות כולל הנסיעות). וכמה יוגה חיובית את עושה ביום?

"אני כמעט לא הולכת איתן: לאוטו, ומהאוטו למשרד ובחזרה". – כפי שאמרתי, תמריץ שלילי לתנועה ולתזוזה גופנית לאורך כל היום (אנטי-יוגה). כך גם נוצר התמריץ לעלות קומות במעלית.

"יש לי נעלי עקב ממש נוחות". באמת, כאלה שהיית יוצאת איתן לריצה?

לטעמי, מי שסבור שנוח לו עם נעלי עקב לא מבין נוחות גופנית מהי, והוא פסול לעדות (כן, שוב טיעון אד-הומינם. אני יודע... הטיעון עדיין תקף).

העניין מבחינתי הוא כזה. נעלי עקב אינן נוחות. כל מי שנעל נעל כזו חש בכך מיד. מול הנוחות, שהיא האמת של הגוף, מועמדים ערכים שגויים אחרים. למשל, "זה סקסי", "זה יפה", "זה אלגנטי". מי שאומר כך סבור שיש יופי ופיתוי גדולים יותר בגוף מוגבל מאשר בגוף משוחרר. לא לטעמי. יותר מכך, מנקודת המבט שלי, פירושו להעדיף ערכים חיצוניים ושגויים על פני ערכים פנימיים ונכונים. טעות שמחירה גבוה מאוד.

כמו במנעלים, גם הבגדים חייבים להיות נוחים. אם הם אינם נוחים, תחושות הנוחות והקלילות, החיוניות לתחושות נוחות בגוף ולכן גם למדיטציה, נעלמות, מוסחות.

וכמו ביחס לנעליים, "נוחות" בבגדים אמורה להיות תחושה מוחלטת, ולא יחסית. אם זה קצת לא נוח, זה לא מתאים למדיטציה. ואם זה לא מתאים למדיטציה, זה לא מתאים ליומיום.

## 2.16 המכשיר הסלולרי

מכשירים סלולריים הפוכים במהירות למתחרים בנעלי העקב ובכיסאות כגורמי נזק חמור ומהיר ליציבה. הסיבה היא השימוש במכשירים אלה מחמיר מאוד את הטעויות הכרוניות ה"רגילות" הכרוכות בהפעלת הגוף.

בישיבה אנשים רבים נשענים על משענת ובו-זמנית רוכנים עם חלק הגוף העליון והראש אל הסלולרי: הנתיב המהיר לגבנון בגיל צעיר. בהליכה יד אחת תפוסה על ידי המכשיר, הגב העליון רכון אליו כדי לראות טוב יותר את הצג, ושוב, אימוץ יציבה נכה ומגבילה. הרכינה אל המכשיר נוכחת גם בסוגים חדשים של עמידה לקויה. בכל שימוש בסלולרי, בישיבה או בעמידה, יש להקפיד על עקרונות היציבה הנכונה. יש להימנע מללכת עם המכשירים תוך כדי הפעלתם (צריך להימנע מהחזקתם ביד: לשים בתיק).

### 2.17 יציבות (firmeza, firmness)

יציבות היא יכולת להישאר בתנוחה מסוימת לאורך זמן.

במונח "יציבות" אינני מתכוון לנוקשות או לסטטיות; זו היכולת של ייצור חי להישאר לאורך זמן בתנוחה שאיננה שכיבה/כניעה מוחלטת לכוח המשיכה. יציבות היא האיכות המאפשרת למתרגל טאי צ'י או צ'י קונג מיומן לעמוד עמידה נמוכה לאורך זמן; זו האיכות של היוגי הנמצא בלוטוס במדיטציה ארוכה. מאחר שחסר מושג יומיומי המתאר איכות זו, בחרתי במושג יציבות.

למען הסר ספק, אין ביציבות זו כל מאמץ. לכן אין צורך בנחישות, שהיא הניסיון לכפות על הגוף תנוחה שבה הוא אינו מרגיש בנוח.

יציבות היא עמידת החסידה על רגל אחת ללא מאמץ; היא החיבוק של העצלנאים (Sloths) את העץ, כשהם ישנים וחובקים אותו במהופך; היא השימוש הנכון בגוף; היא הביטוי של התנועה או היציבה הנכונות.

יש להבין את המונח "יציבות" רק באופן זה.

\*

ניתן להישאר לאורך זמן בתנוחה רק אם היא מאוזנת, בשיווי משקל, ובמינימום הפעלה של השרירים (הטונוס המזערי, הרפיה). במילים אחרות: רק עם גב ישר.

מרבית האנשים לא מסוגלים להימצא ביציבות, וזאת מהסיבה הפשוטה שהם לא רגילים להיות עם גב ישר; הם לא מכירים את שיווי המשקל המתלווה ליציבה או לישיבה נכונות, לא יודעים להרפות, ולכן לא מסוגלים להימצא בשיווי המשקל האפשרי רק בהרפיה.

לכן קשה מאוד למרבית האנשים להימצא לאורך זמן בתנוחות יוגה (אסאנות); קשה לא פחות, ומאותה הסיבה בדיוק, להימצא לאורך זמן במנחי הגוף ה"רגילים", כמו ישיבה או עמידה (אלו שמרבית האנשים עושים, כלומר אי-עמידה ואי-ישיבה).

לכן עמידה ממושכת כרוכה אצל מרבית האנשים בהעברה בלתי פוסקת של המשקל מרגל לרגל, לרוב מעמידת חסידה אחת לשנייה.

לכן ישיבה ממושכת כרוכה אצל מרבית האנשים בהישענות על משענת או בניסיון להשעין רגל על רגל. ישיבה כזו מובילה לפרדוקס: או ששוקעים במשענת למצב של חוסר תנועה, או שמחליפים לסירוגין מצבי ישיבה שונים בתנועה בלתי פוסקת, הנגרמת על ידי (ומעידה על) חוסר הנוחות שבישיבה ללא יציבות.

מכיוון שאנשים רבים הם בעלי כוחות נפש גדולים, כשהם מתקשים לשבת ממושכות - למשל, בכנס או בלימודים - הם מפצים על הישיבה/העמידה השגויות ועל היעדר היציבות באמצעות נחישות. נחישות זו תמיד מעוררת בי התפעלות, אולם מדובר בהפעלה שגויה של כוחות הגוף והנפש. במקום נחישות והיכולת הגופנית להתאמץ לאורך זמן, הם צריכים ללמוד להרפות ולהחזיק את הגב ישר.

## 2.18 התנועה הנכונה היא מעגלית

תנועה נכונה היא מעגלת, קלה לביצוע ונעשית מתוך הרפיה.

כל תנועה תהיה נכונה, מעגלת ומדויקת יותר מתוך הרפיה ומתוך יציבה נכונה.

תנועה נכונה אינה קווית, אלא מעגלית. בכל קו-לכאורה בתנועה צריך לחפש את המעגל, את הפיתול, את הספירלה, את המניפה או את השמינייה.

תרגילים קויים לפיתוח הכושר או התנועה הם תמיד פחות טובים מהווריאציות עליהם, שיעשו מתוך איכות מעגלית/סיבובית/מפותלת.

"התעמלות" היא ביטוי גרוע במיוחד בעברית לתאר את התהליך שבו רוכשים כושר גופני ויכולת תנועה. לא צריכים להיות כאן "עמל", עבודה מעייפת, אלא משחק מהנה.

התנועה המושלמת היא החסכונית ביותר, ולכן כל הגוף אמור להשתתף בביצוע של כל תנועה.

כל פעולה אחרת היא בניגוד להיגיון של הגוף.

גם המחשבות הן כאלה, ולכן הליך החשיבה מערב את הגוף ומושפע ממנו.

לכן, הזנחת הגוף מהווה הזנחה של החשיבה.

הדרך שבה מתבצעת פעולה מושלמת היא מתוך הרפיה.

הרפיה מושגת באמצעות שחרור מתחים.

מתחים נוצרים מרגשות שליליים ומהפעלה שגויה של הגוף.  
 בין המתחים שבתודעה לשגיאות שבהחזקות לקויות של הגוף מתקיימות סינרגיות מגוונות.  
 שחרור מתחים נעשה באמצעות מודעות ונשימה – זה הסוד של המדיטציה.  
 מדובר בהליך מתמשך ואינסופי, פרקטלי, של ליווי התנועה והתנוחה (המשולבות ביניהן במצב המיטבי) ושל שחרור מתחים (באמצעות הנשימה).  
 כשהמתחים נעלמים, הליך הליווי המנטלי הופך להיות נעים במיוחד, מכיוון שהתנועה המושלמת, פנימית וחיצונית, מענגת במיוחד – זה טבענו (אננדה).



## 2.19 להירגע ולהרפות

להירגע ולהרפות זה מאוד דומה.

להירגע הוא מונח נפשי.

להרפות הוא מונח גופני.

בפועל, כלומר בפעולתם בגוף, אין ביניהם הרבה הבדל.

גם הדרך להשיגם זהה: קשב והרפיה.

את ההרפיה, ובמיוחד את היכולת לבצע דברים רק מתוך הרפיה, כולם מכירים. זהו אותו הרגע שבו כולנו מרגישים בפרטיות בית השימוש, כשאנו נדרשים להתרכז כדי להטיל את מימינו. לעתים אנשים אף עוצמים את העיניים כדי להרפות, ואז מתאפשרת הטלת המים.

לא ניתן לבצע פעולה זו אחרת.

באותו האופן ניתן וצריך לבצע את כל פעולות הגוף.

וכשהגוף נמצא בהרפיה, לא ניתן לחוש אחרת גם במחשבות.

## 2.20 פתיחה וסגירה

התנועות הבסיסיות של הגוף הן פתיחה וסגירה.

כל פעולות הגוף יכולות להיות מוצגות כך.



תמיד עדיפות פתיחה מלאה או סגירה מלאה ככל האפשר בכל פעולה או תנוחה.

הדוגמה הטובה ביותר לפעולה כזו היא הנשימה הרגילה, שבה השאיפה היא פתיחה, והנשיפה היא סגירה.

כשמרחיבים עיקרון זה לכל הגוף, כולו מתחיל לפעום בתיאום מושלם בין כל האיברים וללא כל מאמץ.

כל פעולה שאינה כזו היא פחות מהנה. ככל הנראה היא גם פחות נכונה.

הפתיחה המלאה של הפרצוף – חיוך.

כל שאר הבעות הפנים הן פחות מפתחה מלאה, לכיוון הסגירה.

כעס, זעם, קנאה, מרמור – הם מצבים הגורמים לעיוות של הפנים, הם מצבים לא נוחים. כדאי להימנע מהם.

## 2.2.1 הנשימה

הנשימה מאפשרת את התרגול הפשוט ביותר של פעימת הגוף, של הפתיחה והסגירה, של ההרפיה.

רבים שוכחים לנשום או נושמים נשימות קצרות ושטוחות.

קשה מאוד לנשום באופן מלא כשכל הגוף מוחזק באופן שגוי, כפי שקורה ליושבי-הכיסאות ולהולכי-העקבים.

בהרפיה הנשימה ממלאת את חלל הבטן ואת כל הגוף, ורק אגב כך מגיעה לחזה.

כל פעולה גופנית קלה ונכונה יותר כשהיא מתבצעת בסינכרוניזציה עם הנשימה, ולא כשתי פעולות נפרדות.

הנשימה היא מדד מושלם הן לרגשות (ההיבט הנפשי) והן למידת ההרפיה בגוף; ככל שהנשימה רגועה, כך המצב הנפשי רגוע, וכך גם ניתן להרפות את השרירים בגוף.

הנשימה מאפשרת היכרות עם/ורכיזו ב- תחושות שחשוב להכיר; התרחבות והתכווצות הגוף, מעבר האוויר בנחיריים ועוד.

כשלומדים להקשיב לנשימה, מבינים שהיא מאפשרת להרפות כל איבר בגוף, שניתן לכוון אותה לכל מקום בגוף, שהחזקות שגויות בגוף הן גם הפרעות לנשימה, ושהנשימה (כשלומדים להשתמש בה) מסוגלת לשחרר אותן.

במצב מנוחה לא צריכים יותר משתיים-שלוש נשימות עמוקות בדקה.  
ריכוז בנשימה מבטיח כניסה למדיטציה.

נשימה יוגית מלאה מתבצעת על ידי ריקון מוחלט של הגוף מאוויר (נשיפה),  
דחיסה של האוויר החוצה, כיווץ הבטן, ואז, ממצב של כמעט ריק (ואקום),  
האוויר נכנס לגוף מעצמו וממלא קודם את הבטן, ואז את החזה ואת כל  
הגוף.

בשיא השאיפה המנח של החזה מבטא פתיחה מלאה של הגוף (השכמות  
מתקרבות זו לזו; הטורסו זקוף לחלוטין). הוראות אלה נכונות גם במנח  
של שכיבה.

### תרגול נשימה נכונה

כדי לתרגל נשימה נכונה, צריך לתרגל הוצאת אוויר אטית, ועד הסוף, עדיף  
עם מעין-מוזיקה של לחישה מהגרון; עם "שחרור" הנשיפה, ייכנס האוויר  
מעצמו לריאות בשאיפה. כלומר, המאמץ הוא בנשיפה - לא בשאיפה.  
טכניקה זו יכולה לסייע בריפוי בעיות ריאות (אסתמה, וכו').

חשוב מאוד גם לתרגל עצירות נשימה והתבוננות בפעולת הגוף.

ניתן לעצור את הנשימה בשני מצבים: בלי אוויר (נותנים לאוויר לצאת  
מהריאות, ועוצרים את הנשימה לפני הנקודה שבה מתחילים לדחוק אותו  
החוצה בכוח), ועם אוויר (אחרי שאיפה מקסימאלית). מומלץ לתרגל  
עצירות נשימה אחרי לפחות 20-30 נשיפות ושאיפות עמוקות (בסדר  
הזה), כדי למלא בחמצן/בצ' את הגוף.

יש לתרגל ריכוז בתרגיל זה ולהבחין כיצד המודעות לתחושות פנימיות,  
ולכן השליטה בתפקודים פנימיים של הגוף (נשימה, קצב הלב), הולכת  
ומשתפרת. מומלץ לנסות לכוון את התודעה אל אחת הצ'קרות, במיוחד  
צ'קרת הבטן (בעצירת נשימה בלי אוויר), או אחת הצ'קרות העליונות (עם  
אוויר).

מומלץ לבצע לפחות שניים-שלושה מחזורים כאמור.

תרגול זה גורם לתחושה של ריחוף. מדובר בהתמכרות לא מסוכנת. לעיתים  
מופיעה תחושת זמזום שניתן להתמקד בה, למעשה להיכנס למדיטציה עמוקה.

### נשימה הפוכה

בנשימה רגילה השאיפה ממלאת את הגוף, ובנשיפה הוא מתכווץ. לזה  
מתכוונים "נשימה יוגית מלאה": הבטן מתמלאת, ואחר כך מתרחב גם  
בית החזה וכל הגוף.

עבודה עם מעגל הנשימה מאפשרת לכל הגוף לפעום, ולאנרגיות הפנימיות לזרום.

נשימה אחרת שנעשה בה שימוש בטאי צ'י ובצ'י קונג היא נשימה הפוכה. בנשימה זו ממלאים קודם כול את החזה, הטורסו מתארך, הבטן נשארת שטוחה בשאיפה, ועצם הזנב נכנסת מעט פנימה ומצביעה אל הקרקע. הנשימה מהווה שחרור של המתח שנוצר בשאיפה הפוכה; כל הגוף משתחרר (עצב הזנב חוזרת למקומה), והגוף מתכדר מעט; במצב זה ניתן לשחרר פולס של אנרגיה/מכה מהגוף החוצה.

## 2.22 המסלולים המושלמים של הגוף

יש בגוף מסלולים שבהם הפתיחה והסגירה מתחלפות ללא הפסקה – אינסוף.

מסלולים אלה תמיד מעגליים, ולעתים קרובות שמיניות.

בכל מקרה, הפיתול והסיבוב הכרחיים בהם.

בכל פעולה קלה, נעימה ונכונה יש פיתול או מעגליות.

המעגליות נמצאת בגוף לא רק בשרירים הטבעתיים. זהו ההיגיון של הגוף, כך התנועות זורמות, נעימות וקלות יותר.

למעגל, וכמובן גם לשמינייה (8), אין התחלה ואין סוף: הם יכולים ליצור ולהדגים את האינסוף. בכל תנועה אינסופית כזו, המתפתלת לתוך עצמה, ראשית התנועה הבאה היא תולדה של התנועה הקודמת במעגלי הפתיחה והסגירה.

כך ניתן להבין בקלות את היין ואת היאנג.

כשנמצאים בהרפיה, ניתן ללמוד את המסלולים המושלמים של הגוף. מסלולים אלה מותאמים לתנועה המושלמת, החסכונית ביותר, של הגוף האנושי העגול, הבנוי מסביב למעגלים, תוך שמירה על שיווי משקל מושלם.

דוגמאות למסלולים כאלה:

סיבוב מלא של כף יד עגולה (פה נמר) מאפשר סיבוב מלא של כל הזרוע ללא מאמץ. כל הגוף מתארגן בהתאם. תנועה זו נקראת בטאי צ'י "לנופף ידיים כמו עננים" (Wave Hands Like Clouds).

ברגל משוחררת תנועת הבוהן הגדולה במעגל מאפשרת ביצוע מעגל מלא עם כל הרגל, כולל בעיטות סיבוביות.

הרמת ידיים משחרור מוחלט (הזרועות כלפי מטה, כף היד פונה לאחור) להנפה מלאה ולמתיחה כלפי מעלה מאפשרת עם סיבוב כף היד בלבד, ציר האצבע האמצעית נמתח, תוך שמירת הזרוע ישרה (אך לא נעולה).

ההליכה והריצה שתוארו לעיל מהוות גם הן דוגמאות למסלולים מושלמים. במסלולי תנועה מושלמים שיווי המשקל הוא טבעי ומדויק. כדי לאתר מעגלים מושלמים, צריך לחפש בכל פעולה של הגוף את העגול ואת המעגל. כך הפיכת כף היד מתבצעת במעגל ומייצרת את התנועה כלפי מעלה או את התנועה המעגלית המדהימה של "ידי עננים".



### 2.23 שיווי משקל (1)

בראשית היה שיווי המשקל, שזו היכולת של גוף חי להתמודד עם כוח המשיכה.

בשיווי משקל אינני מתייחס למצבו של שולחן על הקרקע: מצבו של עצם דומם וקשיח הוא של מנוחה, הוא אינו מתנגד לכוח המשיכה. במקרה של גוף חי, האיברים השונים יכולים וצריכים לנוע; שיווי המשקל מחייב תנועה, גם אם היא חבויה ופנימית (שכיבה פרקדן אינה צורה של שמירה על שיווי משקל, אלא של ויתור עליו, כדי לחסוך במאמץ ההתנגדות לכוח המשיכה). שיווי המשקל הוא נקודת המוצא, האין, לפני שפעולה מוציאה אותו ממצבו הראשוני.

כל תנועה שהיא מהווה יציאה משיווי משקל, כך נולדות כל הפעולות. אני חושד שכך נולדות גם כל המחשבות.

בטאי צ'י לומדים לעשות הכול מתוך שיווי משקל. הדבר מחייב שלא יהיו פעולות בטאי צ'י, רק תגובות שנועדו לחזור לשיווי משקל.

בלחימה פירוש הדבר שאינך מנסה לנצח את היריב, אלא לחזור לשיווי משקל, רק לתקן את הפעולות שהוא עושה, שנועדו להוציא אותך משיווי משקל.

### 2.24 שיווי משקל (2)

שיווי משקל הוא איזון דינמי בגוף הפעיל.

האיזון הדינמי הוא תמיד ביחס לכבידה, לכוח המשיכה של האדמה, למשיכת הגוף כלפי מטה.

שיווי משקל הוא איזון בין החלק העליון (כל מה שמעל האגן, כולל האגן) לתחתון (הרגליים) של הגוף; בין הצדדים השונים של הגוף; ובין כל הווריאציות שביניהם (בין הצד הימני העליון לשמאלי התחתון וכד').

שיווי משקל הוא המצב הטבעי של הגוף במצב רפוי, בטונוס של יציבה (מזערי), בעמידה או בישיבה, על כל הווריאציות שלהם.

בישיבה רגילה בכיסא (עם משענת) אין שיווי משקל. זו מעין "שכיבה", ללא המנוחה שמתאפשרת לגוף מהתמיכה של הקרקע.

הסיבה היא שבהישענות על משענת מניחים את חלקו העליון של הגוף מעבר לחלק התחתון, וללא כל קשר לכוח המשיכה.

לכן בהישענות על משענת הגוף מתחיל לעבוד כדי לארגן את עצמו במנח שבמהותו אין בו שיווי משקל.

בישיבה נכונה החלק העליון צריך להיות בשיווי משקל עם החלק התחתון, כלומר לרחף מעליו.

בשל יציבה לא נכונה, ועל פי עקרונות שיווי המשקל, כשהגב מונח לא מעל הרגליים וביניהן (כלומר, כשהטורסו קצת נטוי קדימה), אלא קצת מאחור, הראש מתחיל לנטות קדימה כדי לאזן את היציבה באופן שגוי – טעות על טעות. זו הסיבה העיקרית ליציבה לקויה בחלק העליון של הטורסו (קיפוזת), שאותה מאמצים אנשים בעמידה או בישיבה.

קל מאוד לחוש בשיווי המשקל ובאופן שבו נכון יותר לארגן את הגוף (ליתר דיוק, לתת לו להתארגן לבד). ובלבד שלא נפעיל אותו מתוך תפיסות שגויות של נכון ולא נכון. כל הנחיה בנוגע לישיבה נכונה, שכוללת קשר כלשהו עם המשענת, היא הוראה שגויה. עזרים לישיבה נכונה יכולים להיות תמיכה קלה מתחת לישבן, כרית שטוחה שנועדה להסיע את הגב מעט קדימה, כדי שיהיה בשיווי משקל עם החלק התחתון. כל הנחיה או אביזר אחר הם לא נכונים.

הנחיות שלפיהן צריך לארגן בישיבה את הגוף בזוויות של 90 מעלות הן שגויות. הנחיות אלה מניחות שצריך או כדאי להשעין את הגב על משענת. שגיאה קשה נוספת.

## 2.25 סינכרוניזציה

הפעולה הבסיסית הנוספת של הגוף, מלבד פתיחה וסגירה, היא סינכרוניזציה.

לפי הגדרה שנתקלתי בה באינטרנט, סינכרוניזציה היא "פעולה לתיאום של שתי פעולות שונות כדי שתיעשינה בעת ובעונה אחת".<sup>63</sup> הגדרה זו מדגישה את הפעולה הנדרשת לשם יצירת תיאום בין מאורעות שונים, שאינם קשורים ביניהם. אינני אוהב הגדרה זו; אני מעדיף את ההגדרה הבאה:

Synchronization is the coordination of events to operate a system in unison. The familiar conductor of an orchestra serves to keep the orchestra in time. Systems operating with all their parts in synchrony are said to be synchronous or in sync; those which are not are asynchronous.<sup>64</sup>

הגדרה זו מדגישה את ההרמוניה בין פעולות שונות כאמת מידה לפעולה נכונה של מערכת (תזמורת פילהרמונית, מכונה עם חלקים); מתקיים קשר הדוק בין האירוע (סינכרוניזציה) לאיכות שלו (הרמוניה).

הגדרה זו טובה בעיניי יותר מהראשונה, מכיוון שהיא לא מחייבת שימור אקטיבי של ההרמוניה, של הסינכרוניזציה. לכן היא מתאימה יותר לתיאור פעולת הגוף.

בגוף לא תיתכן הרמוניה, כלומר סינכרוניזציה, שמבוססת על כוונה, על פעולה קווית או על הפעלת איבר אחד או קבוצת שרירים אחת.

ראוי להבחין כאן בין תפיסה "גסה" לתפיסה "עדינה" של סינכרוניזציה.

קיום שני אירועים או פעולות בו-זמנית, או ביצוע שתי פעולות בו-זמנית, יהיו התפיסה הגסה של סינכרוניזציה. למשל, זריקת כמה כדורים בו-זמנית באוויר (ג'אגלינג, מיומנות ראווה להערצה).

סינכרוניזציה עדינה יותר היא קיום של כמה אירועים/פעולות בו-זמנית, שהם למעשה ביטויים שונים של אירוע יחיד, עיקרון אחד או פעולה אחת.

כך, למשל, אם נסמן שתי נקודות בכדור וניתן לו להתגלגל, כל אחת מהנקודות תנוע במעגל משלה, שנמצא בתיאום מושלם עם הנקודה השנייה.

תנועות הגוף אמורות לבטא סינכרוניזציה מהסוג השני, העדין.

כל אירוע בגוף אמור להתבטא בכל מקום אחר בגוף.

זה הסוד של שיווי המשקל, זהו הסוד של היציבה הדינמית, האקטיבית.

טאי צ'י, למשל, היא אומנות לחימה שבה לומדים לתרגל את הסינכרוניזציות של הגוף.

תלמידים חדשים מתרגלים טאי צ'י כסינכרוניזציה מהסוג הגס, של תיאום כמה פעולות בו-זמנית. הם מנסים לחקות את התנועות של המורה.

אי אפשר ללמוד אחרת, אבל זו טעות.

הם מחקים את הצורה החיצונית, לא את המהות, לא את הכוונה.

הכוונה (או נכון יותר, אי-הכוונה) היא סינכרוניזציה עדינה, לא גסה.

כדי להגיע לסינרגיה<sup>65</sup> מרבית בגוף, צריך לשאוף לסינכרוניזציה מרבית.

רק באי-עשייה, שמונתית בהרפיה, שהיא ביטוי של יציבות (יציבה נכונה + רגיעה), אפשר לייצר סינכרוניזציה מרבית, שהיא גם המיטבית.

אפשר לשאוף להגיע לסינכרוניזציה עם כל דבר.

כשאני רוכב על אופניים, מטרתי היא תמיד להיות בתיאום עם התנועה: רוכבים אחרים, מכוניות והולכי רגל. כשהרכיבה נכונה, מדויקת, כמעט אינני עוצר כלל. מטרתי להירגע לאורך כל הרכיבה, כשאני מגיב אל הולכי הרגל והמכוניות ומכיל אותם. מגיב במעגלים ובסיבובים על אתגרי הדרך. לאורך השנים גיליתי שזו תמיד אסטרטגיית הרכיבה הרגועה, הבטוחה והמהירה ביותר.

השאיפה לסינכרוניזציה ולמעגליות מוצאת ביטוי מדויק במוזיקה. זהו הבסיס לכל הרמוניה.

## 2.26 סינכרוניזציות שגויות

סינכרוניזציות שגויות הן ביצוע שתי פעולות שונות בגוף, שאינן בתיאום זו עם זו, והן עלולות אף לסתור (לעכב, לשבש) זו את זו.

במקום לחפש את האופנים שבהם כל הגוף עובד ביחד, אנשים רבים מנסים ומצליחים, ואפילו הופכים להיות ממש מיומנים בביצוע בו-זמנית של כמה פעולות שאינן קשורות ביניהן.

כך, למשל, אנשים אוכלים ומדברים בו-זמנית, כולל בעמידה, או הולכים ובו-בזמן מדברים בטלפון (לעתים קרובות כשיד אחת צמודה לאוזנם, מה שמוסיף סכנת קרינה חמורה). אם נעמיק בדוגמה האחרונה, אנשים כאלה סבורים שאופן הליכתם לא קשור לעובדה שיד אחת שלהם נמצאת במנח שונה לחלוטין מהיד השנייה, ולחלוטין שלא בתיאום עם שאר הגוף, שאמור לעסוק בינתיים בהליכה.

הוטלה כאן מגבלה חמורה על תנועת הגוף. אם חשים בה ובוחרים בה בלית בררה, דיינו. אולם דומני שמרבית מבצעי הסינכרוניזציות השגויות לא חשים כלל במחיר הגופני שהם משלמים עליהן.

בעבר גם אני לא חשתי במחיר שסינכרוניזציות שגויות גובות ממני. כיום ביצוען נראה לי כמעט בלתי אפשרי במונחים של רווחת הגוף ותחושותיו הטובות.

## 2.27 מאמץ מיותר

מאמץ הוא הדרך השגויה לבצע פעילות גופנית.

לעתים קרובות אני רואה אנשים הולכים בפארק, כשהם מאמצים כוונה את הכתפיים, ותוך כדי הליכה מבצעים תנועות חזקות עם הידיים. כששאלתי באשר לסיבה לכך, נענית: "זה יותר מאמץ, ולכן שורפים יותר קלוריות", או "כדי להעלות את הדופק" (וכך לכאורה לשפר את הכושר), או "ככה אני מרגיש/ה שהגוף עובד".

הזיהוי של פעילות גופנית עם מאמץ הוא שגוי. פעילות גופנית אמורה להיות מהנה, כזו שרוצים לעשות כמה שיותר, עד שהגוף אומר די מתוך תשיות.

המטרה צריכה להיות הפוכה: להרגיש רגועים לאורך זמן, גם במצב של פעילות.

תחושת מאמץ מלווה שני סוגים של מצבי פעילות, שלרוב מתבלבלים ביניהם.

הראשון, פעילות שבאמת קשה לגוף לבצע, למשל, להרים משא כבד או להיות פעיל לאורך זמן ללא כל מנוחה.

השני, איתות של הגוף שפעולה מסוימת מתבצעת שלא על פי המסלולים המיטביים של התנועה, או תנוחה (עמידה, ישיבה) שלא על פי העקרונות הבסיסיים של שיווי משקל ושל יציבה.

כך, למשל, כל פעולה קווית מרגישה קצת מאומצת לעומת פעולה מעגלית (שבה עובד כל הגוף, ולכן אין עומס-פעולה על שריר אחד או על איבר אחד בלבד).

אנשים מניחים, ובצדק, שבטלה גמורה, חוסר פעילות, הם שגויים. שהם מנוונים את הגוף ומנוולים את התודעה. מכאן הם מסיקים שהיפוכה של הבטלה הוא הדבר הטוב. למעשה, אלו שני הצדדים של אותו המטבע. אם הפעולה הייתה נעימה ונטולת מאמץ, אנשים היו פעילים יותר. במקום זאת אנשים מתעקשים על תנועה מאומצת, שהיא היפוכה של הבטלה, אבל מקורה באותן קטגוריות נפשיות-רגשיות, שלפיהן פעילות=מאמץ. וזאת במקום ללמוד לעמוד/לשבת/ללכת נכון, מתוך הרפיה נטולת מאמץ.

יש פעילויות הכרוכות במאמץ ראוי ונכון: אלו כל הפעילויות שבהן הגוף מתמודד ישירות מול כוח המשיכה, למשל, ריצה או רכיבה מהירה על



אופניים במעלה גבעה או הר, או עלייה מהירה של קומות רבות במדרגות. שם עשויים לחוש תחושת מאמץ, הפוחתת ככל שהכושר הגופני טוב יותר. בכל זאת, הדרך הנכונה לבצע גם פעילות כזו היא הרפיה, שחרור כל השרירים שלא חייבים לפעול, שמירה על יציבה נכונה.

## 2.28 להקשיב לגוף

מדי פעם אומרים לנו "להקשיב לגוף".

מעטים בלבד טורחים לקבל את העצה.

הרי הגיוני מאוד להניח שכפי שקיים מנגנון שבאמצעותו עונג מבטיח קיום של יחסי מין, ובכך מוודא הולדת צאצאים, כך קיים מנגנון אגרסיבי פחות, שבאמצעות נוחות ועונג עדינים יותר מוודא שימוש מיטבי בגוף. מנגנון זה כולל גם עונשים: כאב על שימוש לא נכון.

בתרבות שלנו מלמדים אותנו להתעלם מאיתותי הגוף, עד שאנו שוכחים את משמעותם לחלוטין. מתבלבלים.

ההדרכה הלקויה מתחילה ברגע שהפעוט או הילד הקטן נכנסים למערכת החינוך. אז מסבירים להם שעליהם ללמוד "לנוח" בכיסאות, ושחובה עליהם לשבת ללא תזוזה בכיסא שעות רבות ביום, 12 שנים ברציפות. מעטים בלבד מסוגלים להתמודד עם אינדוקטרינציה כזו או לחמוק מתוצאותיה.

אני משוכנע שלפחות חלק מהפרעות הקשב והריכוז, הרווחות בחברה שלנו, מקורן בהתקוממות הטבעית של גופם של ילדים ונערים, שנאלצים להתמודד עם הדרישה הלא-אנושית לכפות על גופם חינוך יושבני וכליאה ממושכת בבתי ספר בתנאים מכאיבים של ישיבה על כסאות.

כמו כן, ילדים שרוצים להיחשב לגדולים, מחקים את המבוגרים המשתרעים בנינוחות-שגויה על כורסאות ועל ספות, ולומדים לשבת כמותם. גם זו דרך ללכת לאיבוד.

הישיבה או העמידה הנכונות הן נוחות, קל מאוד לצאת מהן לתנועה, להיות בתנועה. ובניגוד לכך, כיסאות הם לא נוחים; הם לא מאפשרים תנועה, ואילו כורסאות נוחות אף פחות; פוף, למרות המראה המזמין, פחות נוח מכולם, לכן קל להירדם בו. קשה מאוד לצאת ממנו לתנועה.

הסיכון היחיד באימוץ יציבה נכונה הוא שמפסיקים להתעייף. לעתים הגוף צריך מנוחה, אבל לא במובן של הנחת הגב על משענת בתקווה שיתאושש משימוש לקוי. מותר גם לשכב לנוח מדי פעם, עדיף על הגב.

**2.29 נוחות**

אני נותן אמון מוחלט בתחושות שלי.

אם לא נוח לי, זה לא נכון בשבילי.

אם לא טעים לי, אני לא צריך לאכול את זה.

אם טעים לי, זה טוב.

אני לא חי לפי עקרונות או כללים נוקשים. אני מקשיב לגוף, מקשיב לעצמי.

אני מרשה לעצמי לקבל עצות מאחרים ובוחר אותן שוב ושוב, על פי אמת המידה המוחלטת שמצאתי, של התחושות.

(אמון בתחושות מחייב יכולת הקשבה להן, מדיטציה. בלי זה יש התמכרות לתחושות נחותות, חזקות מדי, מזויפות, סוגיות שעליהן ארחיב מעט בהמשך.)

התחושות הן החומרים הבסיסיים של החשיבה. מתן אמון בתחושות הוא הצעד הראשון במתן אמון במחשבה, בהיגיון. אינני מוכן שאף אחד יבלבל אותי בתיאוריות כאלה או אחרות. אם אני לא מבין את זה, אני לא יכול להיות בטוח שזה נכון. במילים אחרות, אני דוחה דחייה מוחלטת את העיקרון "אני מאמין משום שזה אבסורד",<sup>66</sup> וגם של הנגזרת המקובלת שלו: "אני מאמין מפני שהוא [המומחה] אמר שזה נכון, גם אם זה נראה לי אבסורד".

לפני זמן-מה שוחחתי עם ידידה שנעלה נעלי עקב, עקב קטן - לא גבוה. לא מהמוגזמים האלה, שמושכים תשומת לב. סתם עקב קטן, שאמור להיראות אלגנטי, ובעיניי נראה מכאיב לגוף ולתודעה.

שאלתי בעדינות, נוח לך? הן די נוחות, הייתה התשובה, הן הרבה יותר טובות מרוב הנעליים מסוגן.

יותר נוחות מכפכפים או מסנדלים שטוחים, שאלתי? (זה היה בקיץ)

ברור שפחות, הייתה התשובה, אבל יחסית לנעליים מסוגן הן ממש טובות.

כך אנשים מרמים את עצמם. הם מרגישים את הזיוף, את חוסר הנוחות, אבל מכחישים אותם לטובת ערכים חברתיים חלולים של "מכובדות", "אלגנטיות", "סקסיות".

אין יותר סקסי ומושך מאדם שחש טוב עם עצמו. כל ויתור כזה, המכחיש את תחושות הגוף ומתנגד להן, הוא ויתור על האמת.

וכשמוותרים על האמת, זה הופך להרגל. ואז קל יותר להתבלבל ולהאמין למאחזי עיניים, המבטיחים "סוליה אורתופדית" לנעלי עקב ו"תמיכה לגב תחתון" במשענות של כיסאות.

אגב, מאחזי העיניים למיניהם לא מתכוונים לרע. גם הם מבולבלים, מכיוון שגם הם כבר לא מסוגלים להקשיב לעצמם, לתחושות שלהם, ואז הם מטעים את עצמם ואת האחרים שמאמינים להם.

### 2.30 כאב

הכאב הוא הודעת הגוף על בעיה או נזק.

אחת הבעיות הנפוצות היא חסימה של התנועה (צ'י), נעילה של הגוף בצורות שונות. הכאב, למעשה כל צורות האי-נוחות והמצוקה הגופניות, הם תקשורת בין הגוף לתודעה, אמצעי לשליטת התודעה בגוף.

הכאב הוא אקט של מודעות. הוא אירוע בלתי נעים, שמאפשר עיון במצבו של הגוף ובחירה: אם לשנות את המנח שלו או את מצבו. כמעט תמיד אפשרית בחירה במצב נכון יותר של הגוף, אשר ינטרל את המטען הלא נעים ויאפשר לתודעה לחוות את הגוף באופן שונה, מענג.

במקרה של פציעה לעתים קרובות הכאב אינו ממוקד. מיקוד הכאב יכול להביא להרפיה מתמשכת באזורים הסמוכים לפציעה, עד לאיתור המקום הפגוע באמת ושחרור כל השאר. זהו הנתיהב לריפוי מהיר.

במקרה של כאב שאינו תולדה של פציעה, כמו כמעט כל כאבי הגב והצוואר, הכאב מנחה את הגוף בחזרה למצב הנכון של היציבות. אולם רק מעטים מבינים את ההנחיות ומשנים את היציבה.

כך, למשל, אנשים הסובלים מגב תחתון "תפוס" מתקשים ליישר את רגליהם והולכים ברגליים כפופות. במקום להבין שזה המקום שבו הגב התחתון משוחרר. הם מחכים שהכאב יעבור (או מתגברים על הכאב באמצעות תרופות סימפטומטיות שמרגיעות את הכאב ללא טיפול במקורו: ביציבה הלקויה) וחוזרים להרגלים הלקויים והשגויים הישנים עד לפעם הבאה. בינתיים ההרגל השגוי הופך את הכאב לכרוני.

### 2.31 כורות

מרבית האנשים לא מבינים כיצד לנוע או לנוח עם גופם. שכלם מלא ברעיונות שגויים לגבי פעולות אלה. הם חושבים שתנועות הגוף כרוכות במאמץ, ולכן ממעטים להניע את גופם: משתמשים במכוניות, במעליות, העיקר לא לנוע, אלא אם כן חייבים, "בשביל הכושר", כמו שנוטלים תרופה.

בשכלם קיימת דיכוטומיה בין פעילות=מאמץ ובין מנוחה=רגיעה. הם לא מכירים כלל את המנוחה והרגיעה של הפעילות. למעשה, קיימות שלוש אופציות עבור הגוף: מאמץ, מנוחה והרפיה.

מכיוון שכל פעולה נתפסת כמאמץ, בגלל האופן השגוי שבו מפעילים את הגוף, רבים מעדיפים בטעות את המנוחה.

"כושר גופני" נתפס בטעות כיכולת להתאמץ לאורך זמן. למעשה, זו היכולת להרפות לאורך זמן, לתת לגוף להתארגן לפעילות ולבצעה בצורה הטובה ביותר.

אין עונג גדול יותר מהגוף בפעולה, ובלבד שזו תהיה פעולה הנאמנה לטבעו של הגוף מתוך הרפיה.

### 2.32 נוחות / הנאה / אי-נוחות

הדיון בהנאות הגוף סובל מהזיהוי בין ההנאה לחולשת הרצון או להעדפת ריגושים נחותים על פני ריגושים ראויים יותר של הגוף ושל התודעה.

לדעתי, יש כאן החמצה של לקחים ותובנות שהגוף עשוי ללמד.

גופנו נועד לתגמל פעולות מועילות.

ההנאה מהפעלת הגוף היא הראשונית והמענגת ביותר. העונג שאנשים חווים ביחסי מין או העונג הנובע מהחושים (טעם, ראייה, שמיעה) הם רק דוגמאות לעונג הכרוך בהפעלת הגוף, אבל רבים תופסים פעילות אלה כדוגמאות יחידות, ואת כל שאר הפעילויות הם מסווגים בטעות כמאמץ.

הנוחות וחוסר המאמץ הם התגמול של הגוף על הפעלתו הנכונה; אי-נוחות או כאב מהווים איתותים של הגוף לכך שהפעלתו אינה מדויקת.

רבים לא יודעים לקרוא איתותים אלה, ונותרים במבוכה בהתמודדות איתם. לעתים קרובות מקור המבוכה הוא תיאוריות שגויות על הגוף ועל העולם. אם "ידוע" שפעילות גופנית כרוכה במאמץ, הרי אי-נוחות בגוף וכאבים נתפסים כאינדיקציה להפעלתו הראויה, ולא כרמזים לטעויות באופן הפעלת הגוף.

לכן תחושות מעורבות בזמן פעילות גופנית, למשל, הנאה מהריצה ומצוקה בשל התכווצות שרירים, נתפסות כמו שני הצדדים של אותו הדבר. הן היו אמורות להיתפס כשני איתותים שונים לחלוטין: תחושת ההנאה היא תודת הגוף על עצם הפעלתו, והתכווצות שרירים או אי-נוחות כלשהי הן מידע על הדברים שצריך לתקן.

### 2.33 הקשר בין ריכוז להנאה

ההנאה הגדולה ביותר היא ריכוז מוחלט.

דברים מהנים קל יותר להתרכז.

אבל במקרים כאלה את ההנאה אנו שואבים גם מהריכוז עצמו, ולא רק מהדבר, מהאובייקט, שבו אנו מתרכזים.

ולהבדיל, מתחושה שגורמת לנו מצוקה אנו מאוד משתדלים להתעלם ומקווים שזה יעבור מהר. במקרים כאלה אנחנו ממש מקווים שלא נצליח להתרכז בהם, שנשכח מהם, ומתפללים להסחות דעת.

ככל שהריכוז בדבר מסוים עמוק וממושך, כך אנו נהנים.

כשמשוהו מאוד מהנה אותנו, אנו יכולים לשקוע בו.

בעצם השקיעה יש הנאה רבה, ולא רק בדבר עצמו.

כשדעתנו מוסחת, אנו מתקשים ליהנות גם מדברים טובים, שאמורים לשמח אותנו; מזון טעים, סרט טוב או פרטנר מיני מתאים.

לעומת זאת, הריכוז בדברים אלה גורם לנו הנאה רבה.

הריכוז שבריקוז עצמו, הקשב המופנה פנימה, הוא המדיטציה.

במדיטציה כל שאר התפקודים המנטליים כבים. את זה ניתן לעשות רק בשיווי משקל גופני מוחלט. אחרת ייווצרו הסחות דעת עקב פעולת השרירים המיועדים (בטעות) להחזיק את היציבה.

הסחות דעת פוגעות בריכוז, ולכן גם בהנאה. לכן הסחות דעת לעולם אינן מהנות, ולעתים קרובות אף גורמות אי-נוחות ואף מצוקה.

"רעשים" הם דוגמאות בולטות להפרעות שגורמות מצוקה.

## 2.34 הדוניזם קשוב

ניתן להגדיר את הגישה המתודולוגית כאן להנאות כהדוניזם קשוב. הדוניזם הוא הגישה שהתפתחה ביוון העתיקה, המזהה בין החיים הטובים להנאות. לפי ההדוניזם, הטוב משמעו עונג גופני (באסכולה הקירינית) או הנאה (לפי אפיקורוס), ואילו הרע שקול לכאב או לסבל. אפיקורוס סבר שהנאות אינטלקטואליות מהנות לא פחות מהנאות החושים; הוא גם הבחין שאיפוק מגדיל את ההנאה, ואילו סביאה והפרזה מובילות לסבל. אולם בכל גרסאות ההדוניזם החיים הטובים היו חיים מרובי הנאות ומעוטי סבל.

אני מאמץ עמדה זו, אולם מבקש להרחיבה ולכן לסייגה.

ההדוניזם הובן לאורך השנים כמתייחס להנאות החושים, ואני מרחיב את החושים גם לתחושות מצבי הגוף (פרופריוספציה וקינסטטיקה: ראו פרק 4), ואף נותן לחושים אלה עדיפות.

כמו כן אני סבור שההנאה המרבית היא בעצם הריכוז בתודעה ובפעולותיה, כולל בביטוייה הגופניים. כלומר, הנאות הגוף והתודעה העמוקות והמספקות יותר כרוכות בקשב ובהתבוננות, ולא דווקא בסיפוק של תשוקות. סיפוק תשוקות נכון ייעשה גם כן מתוך ריכוז, קשב והתבוננות. ארחיב בסוגיות אלה בהמשך.

### 2.35 תרגול / אימון גופני

מופרכות התפיסה השלטת ביחס לגוף מתבטאת יפה כשחושבים על המקום של פעילות גופנית בחברה שלנו. פעילות גופנית נתפסת כרע הכרחי, כמשהו שחייבים לעשות כדי להישאר בכושר. היא אמורה להיות משהו שעושים בהמלצת רופאים, בשעות מסוימות של היום, ולרוב במספר קטן של מועדים במהלך השבוע (אם בכלל). במועדים אלה מתרגלים סוגי "ספורט" מקובלים, כמו ריצה, הליכה, ריקוד (אירובי) או משחקי כדור, שנועדו לספק לנו הזדמנות להשתמש בגוף, לטלטלו ולהניעו במשך פרקי זמן לא ארוכים. לעתים קרובות מתבצע "ספורט" במתקנים מיוחדים, במכוני כושר וכו', שאליהם מגיעים לעתים קרובות במכונית...

"התעמלות" היא הביטוי המגוחך של זעקת הגוף לחזור לתנועתו הטבעית. אולם מכיוון שהיא מתבצעת באופן לא מושלם, היא מורגשת כמאמץ (מעורב עם עונג). תחושת המאמץ היא אינדיקציה לטעות בהפעלת הגוף, אולם היא מובנת לרוב כעדות להשקעה, ולכן לתועלת שבתרגול. לכן אנשים רבים מתאמצים יתר על המידה כשהם מבצעים תרגולים שונים, כדי לחוש שאכן עבדו כראוי. הדוגמה הבולטת ביותר היא אנשים שהולכים בפארקים, המאמצים את כתפיהם ואת זרועותיהם כדי "להרוויח" אובדן של עוד כמה קלוריות.

כשמתבוננים בבעלי חיים אחרים, מזדקרת מופרכות הנחות אלה. בעלי חיים לא "מתאמנים". חתול, למשל, ינסה להקפיד על מנוחה במשך שעות רבות. בעלי חיים משתדלים לחסוך באנרגיה ונעים רק די צורכם. אגב כך הם נשארים גמישים וזריזים על פי טבעם. אין צבי נינג'ה ממש כפי שאין חתולי נינג'ה. יש שימוש נכון בגוף, שהוא ככל הנראה אינסטינקטיבי לחלוטין, וזאת להבדיל מפעילויות נלמדות, כמו יחסים חברתיים (בקרב יונקים), יכולת למצוא מזון או להסתתר מטורפים, שאותן לעתים צריך ללמוד.

רק בני אדם נתפסים ככאלה שצריכים "לאמן" את הגוף.

לעניות דעתי, מצב דברים זה מקורו בעובדה שבני האדם אימצו אורח חיים מנוון ומנוול מבחינה גופנית.

מסקנה זו מתחדדת כשמתבוננים בחלק מהתרגול שבני אדם מאמצים. למשל, אישה (או גבר) שוכבת על הגב ומנסה למתוח את שרירי הרגל באמצעות רצועות או מכשירים שונים. ככל הנראה תרגיל זה אפקטיבי, אולם צריך לשאול: איזו פעולה טבעית בא תרגיל זה להחליף?

לדעתי, הגוף האנושי אמור לקבל את כל המתיחות שהוא זקוק להן משיבות ומעמידות נכונות. הגוף אמור לתת פתרון מיטבי לצורך להתמודד עם כוח המשיכה. הצורך בתרגול ובאימון מוכיח שמהו לא עובד נכון, שאיננו משתמשים נכון בגוף.

### 2.36 רגע ההארה

כולם חוו הארה, לפחות אחת, ולכן כולם מאמינים בקיומה.

רגע ההארה שכולם חוו הוא רגע ההזדקפות הראשון, אחרי המעבר ההדרגתי של תינוק משכיבה ומזחילה לישיבה, והשליטה ההולכת וגוברת בגוף.

דמיינו את רגע ההארה כשתינוק נעמד ומזדקף לראשונה: השרירים עדיין חלשים מאוד ונטולי נוקשות. משקלו של הראש באותה העת כשליש ממשקל הגוף וגם מאורכו, ובכל זאת התינוק מצליח להזדקף, והוא עומד בשיווי משקל מושלם.

(שיווי המשקל חייב להיות מושלם, מדויק, מכיוון שלתינוק עדיין אין שרירים שיפצו על יציבה לא מדויקת.)

ואז הוא מתחיל ללכת. והוא כבר פעוט, אדם קטן בהתנהגותו הגופנית.

אני מאוד מתפלא על העובדה שפסיכולוגים מעולם לא שאלו את עצמם מה המשמעות של הישג כזה, שוודאי הקנה לפעוט תחושות של פליאה ושל יכולת.

אז מתגלה צלם האדם: היכולת להזדקף ולהתאזן על שתי רגליים, כפות הרגליים על הקרקע, והראש בשמים.

זהו רגע מושלם, מכיוון שהפעוט נמצא בו בריכוז מושלם, ומושג חדש נוצר בתודעתו: תחושת ההזדקפות, והידיעה כיצד לבצע אותה שוב.

ואז מגיע התרגול המענג והשמח.

ואז הריצה.

אין מראה יפה מפעוט המדדה-רץ בשמחה.

וזה למידה.

כל צורה אחרת של למידה היא נחותה ממנה או שגויה.

על ההשלכות לעניין בתי הספר, חינוך הילדים, וכמובן גם החינוך הגבוה - אדבר במקום אחר.

תחושת רגע זה ניתנת לשחזור בתנחות הפוכות של היוגה, במיוחד עמידות הראש לסוגיה, עמידות מרפקים ועמידות הידיים.

העובדה שמרבית בני האדם לא מסוגלים לשחזר את היציבה המושלמת של הפעוט מעוררת השתאות. היא מצביעה על קלקול. קלקול זה כרוך בשגיאות בסיסיות של החזקת הגוף.

על האופן שבו חל קלקול זה ועל השגיאות המובילות אליו, אדבר בפרקים הבאים.

הפעוטות יכולים ללמד אותנו רבות על גוף ועל חשיבה. פעוטות יודעים גם לכרוע (to squat) ולשבת בגו ישר. רבים מתפעלים מהדמיון שיש לילדים ואומרים שהם עדיין "לא מקובעים". זה נכון, והם עדיין לא נוקשים בהרגליהם הגופניים. ויש קשר בין השניים.

פעוטות וילדים לא פוחדים לרוץ, לדלג, לצחוק, לנפנף בזרועותיהם. ילדים מתבגרים כשהם הופכים מודעים לתנועותיהם ומגבילים אותן. הגבלות אלה לובשות דמות של טעויות, ההולכות ומקשיחות את הגוף, וממעטות בו את התנועה. זהו חלק מהכאב של גיל ההתגברות.

הדרך לתרגל היא לחפש ולמצוא את הפעוט הפנימי, שמסוגל לשחרר את הגוף ממגבלות התנועות הנחשבות מותרות-חברתיות.

### 2.37 הרהור: החלטה חשובה ביותר

אחת ההחלטות החשובות ביותר בחייו של אדם היא: כיצד הוא מחזיק את עצמו, האם עמוד השדרה ישר?

החלטה זו מלווה אותו בכל רגע, מדי שנייה, כל חייו, לפחות כשהוא ער, ולעתים גם בשנתו.

עם זאת, רבים כל כך אינם חושבים על כך כלל.

עמוד השדרה חייב להיות ישר/זקוף בכל זמן נתון (אלא אם כן הוא בתנועה של גל/נחש/פיתול וכד'), שבהם התנועה עוברת בגוף, לפני שהוא חוזר לשיווי המשקל: בגב ישר).

כל דקה שבה היציבה אינה נכונה היא מהלך כנגד הכוחות העצומים והיכולות הפלאיות של הגוף האנושי, של צלם האדם הגופני. צלם הגוף מקרין גם על המחשבות ועל התודעה, כפי שאראה בהמשך.



ההסתייגות מטיפוח הגוף (ולכן גם מדיון בגוף) לטובת השכל, או הרעיון שבמיטבו האדם התבוני מטפח את שכלו ורק משמר את גופו כדי שלא ילקה במחלות, מהווה ביטוי לאי-הבנה עמוקה בדבר הקשר שבין גוף למחשבה, ולא-הבנת האופן שבו הגוף מעצב את המושגים שלנו על עצמנו ועל העולם. בספר זה מטרתה להסביר אי-הבנות אלה.

### 2.38 פליאו-ארגונומיה

ארגונומיה (ביונית: ארגו = עבודה, נומוס = חוק) היא המדע שאמור לעסוק בחקר הממשק ויחסי הגומלין שבין בני אדם לסביבה, ובמיוחד ביחס לריהוט ולעיצוב מוצרים, כולל מוצרי טכנולוגיה עדכניים. ב"הנדסת גורמי אנוש" מיישמים את עקרונות התיאוריה בעיצוב מערכות טכנולוגיות כדי לייצר מוצרים שיהיו נוחים ובריאים יותר לצרכנים, או כדי להגביר את ה"יעילות" ואת התפוקה של העובדים.

כמו כל תחום דעת המתייחס לאדם, בבסיס הארגונומיה עומד המושג אדם. אני מתקשה להבין על סמך מה עוצב מושג אדם זה, שניתן להתרשם ממנו באלפי איורים ותרשימים המופיעים בספרים, במאמרים ובאינטרנט.

מודל האדם המקובל בארגונומיה אינו האדם החושב (Homo Sapiens), אלא האדם היושב (Homo Sedentarus), יושב-כיסאות ליתר דיוק. זהו אדם בעל זוויות ישרות. אדם-מכונה. רובוט. כך, למשל, במקרים רבים טוענים ה"מומחים" בתחום כי בשיבה "נכונה" בין השוק לירך אמורות להיות 90 מעלות, וכך גם בין הירכיים לטורסו. זוויות ישרות.

מושג אדם כזה מניח פעולה קווית של הגפיים בפרט, ושל הגוף בכלל. עוד שגיאה קשה.

בעמידה מתואר אדם זה בגפיים ישרות, כלומר נעולות. במבט מהצד אדם זה נראה ישר לחלוטין, ניצב אנכית לגמרי לקרקע, כאילו שופד במקל לכל אורכו.

תיאורים אלה שגויים לחלוטין, מכיוון שהם מחמיצים לגמרי את המבנה המעגלי של הגוף האנושי. הם מתעלמים לחלוטין מכל מה שיכול לייצר שיווי משקל בגוף ומתייחסים אל הגוף בתור מאסה שצריך לייצבה באמצעות תמיכה חיצונית ולהניעה באמצעות כוח שרירים בלבד. המבנה הנכון של הגוף, ולכן של הפעולה הגופנית האנושית, אינו מקבל כאן שום ביטוי.

מודלים כאלה מניחים את ההרגלים השגויים בתרבות שלנו, המתבססת על ישיבה בכיסאות. אולם הגוף האנושי עוצב בעידן אחר, שבו הוא פעל מול כוח המשיכה ללא כל עזרי ריהוט. המנוחה היחידה שהוא זכה לה הייתה באמצעות מגע ישיר עם הקרקע.

כמו כל בעלי החיים, גם בני אדם מעוצבים באופן מושלם ומתאימים לחלוטין לסביבתם. הסביבה האנושית היא תנועה על שתי רגליים במישורים, ביערות ובהרים. המנוחה היחידה שגוף זה אמור לקבל היא באמצעות הקרקע, בשכיבה או בישיבה. בכל מקרה, הגוף האנושי עוצב כדי לקבל באהבה את הקרקע, ולא כדי להתרחק ממנה. ההתרחקות מהקרקע מובילה לאובדן ההזדמנויות לתרגל ולשכלל מיומנויות בסיסיות של שיווי משקל, גמישות ויציבות.

### 2.39 פליאו-ארגונומיה והפילוסופיה של הטכנולוגיה

למיטב ידיעתי, בשום חפירה ארכיאולוגית או מחקר אנתרופולוגי על חברות אנושיות קדומות לא נמצאו כיסאות.

אני מציין עובדה זו כמעט כבדיחה, אבל זה אמיתי לגמרי. בעבר בני אדם לא חשו שהם זקוקים לכיסאות.

בני האדם החלו להשתמש באש לפני מאות אלפי שנים, ואולי הרבה יותר. בכיסאות לא היה להם כל שימוש.

פירוש הדבר שזו טכנולוגיה חדשה לגמרי, ולעניות דעתי, המיותרת ככולן. עצם קיומה מחייב אותנו לחשוב על הפילוסופיה של הטכנולוגיה; על התקדמות המצאתית, שנועדה לשפר לכאורה את חיינו, ולמעשה, משבשת אותם כמעט ללא תקנה.

### 2.40 המצב האנושי (א)

היכולת של כמה מהאנשים לרוץ, למשל, מרתון או להיות גמישים, נתפסת כדרך לשכלל את המצב האנושי, להביאו לשיאים על-נורמליים, ואילו מצבי החולשה והשרירים הקצרים (וכן העייפות והכאבים הנלווים להם) נתפסים כטבעיים למצב האנושי. וזאת מכיוון שאנו חושבים שאנו מדברים על האדם החושב, על ההומו סאפיינס, אבל בפועל אנו עוסקים בתודעה מכחישת-הגוף האופיינית לאדם היושב, זה המעביר את מרבית ימיו ושעותיו בכיסאות, במושבי מכוניות או בכורסאות.

אני רוצה לטעון כאן שהמצב האנושי לא הובן נכון. שבני אדם הם מטבעם בעלי יכולות גופניות מרשימות. הם מסוגלים לנוע במשך שעות רבות (מורשת אבותינו הלקטים-ציידים), וגופם באופן טבעי גמיש וחזק, וזאת כשהוא מונח נכון ביחס לכוח המשיכה: כשהוא במגע עם האדמה. רק מגע מתמיד עם האדמה, במיוחד בתנוחות שונות של ישיבה, ממצה את פוטנציאל הגמישות והתנועה האנושית. לכן הארגונומיה היחידה התקפה היא פליאו-

ארגונומיה, כזו היוצרת סביבה אנושית הדומה ככל האפשר לסביבה שאליה אנו מותאמים: אדמה (לישיבה) ועצים (לטיפוס). נועדנו להיות אנשי יער וערבות. שלילת ההזדמנות לחוות את הגוף באופן יומיומי בהקשרים כאלה מהווה פגיעה ישירה בגוף ויוצרת חוסר יכולת לחוות במלואו את המצב האנושי.

המצב האנושי הוא מצב של גוף המרחף ללא מאמץ מעל הרגליים, בישיבה או בעמידה. במצב זה התנועה הופכת להיות קלה ומענגת. קשה להפסיק לנוע. כל מי שלא חש כך את גופו אינו ממצה את פוטנציאל הגוף האנושי.

אני רוצה להדגיש, יש לי הערכה עצומה לבני אדם באשר הם. בני אדם הם יצורים מדהימים, המסוגלים להפגין חוכמה ופיקחות בהקשרים אינסופיים, שאינם קשורים כלל להשכלה, למוצא או למעמד חברתי. בעלי מקצוע מרשימים אותי במיוחד ביכולת לפענח חומרים ומכשירים, ילדים גורמים לי להתפעל מהקצב המהיר מאוד של הלמידה, במיוחד בהקשרים של תנועה, ומיכולתם ליהנות ממנה. כמו כן אנו רואים דוגמאות רבות מספור של בני אדם שלמדו להתגבר על מגבלות גופניות. נכים, למשל, נטולי רגליים, המקיימים חיים פעילים במלוא מובן המילה. בני האדם הם יצורים כל כך מרשימים, עד שהם מסוגלים להתגבר כמעט על כל מגבלה שהיא.

מה שאינני מבין הוא את הטלת המום הקולקטיבית: את אימוץ המגבלות על הגוף (ולדעתי, כפי שאראה בהמשך, גם על הרוח), שמקורן בשימוש לקוי בגוף. מדובר בנכות-נרכשת, שאציע לה כאן הסבר, אף שלדעתי אין לה כל הצדקה. לעתים יכולה חולשת הרצון להסביר חלק מתופעה זו, כפי שאראה בהמשך, אולם לעתים קרובות יותר מדובר ברעיונות שגויים על האדם, על הגוף ועל מערכת יחסיו עם הסביבה, כולל עם סביבת האדם המיידית: האופן שבו הוא הולך, עומד, נח או יושב.

כי זו האמת: מרבית בני האדם לא יודעים ללכת, לעמוד או לשבת, מכיוון שהם לא מחזיקים את הגב שלהם ישר. הם עושים את הפעילויות הבסיסיות ביותר של הגוף באופן שגוי ולא אפקטיבי. לכן כשהם מנסים להניע את הגוף, למשל, "להתחיל לרוץ/ללכת" כדי "לשמור על כושר", פעולות אלה נחווות כמאמץ הגורם עייפות, ועלולות להיות מלוות בכאב או בפגיעה, תחושות מרפות ידיים המסבירות את הקושי להתמיד בפעילות.

בעלי חיים אחרים יודעים לעמוד, לשבת או לנוע במהירות בסביבתם באופן מושלם. תמוה בעיניי שאי-היכולת האנושית לבצע זאת לא נתפסת כעובדה המעוררת תמיהה גדולה.

## 2.41 המצב האנושי (ב)

אם הטיעון בספר זה תקף, הבנת המצב האנושי בתרבות שלנו חלקית, ולכן לא מדויקת וניתנת לשיפור. הדיון המסורתי בהומניזם מניה (הנחה מוסווית, שאין מדברים עליה) שהחלק החשוב באדם הוא השכל, התבונה. הגוף כמעט לא נוכח בדיון זה. על פי אותן הנחות מוסוות, בני אדם ניחנו בגוף לא מרשים מבחינת היכולות שלו, אלא אם כן (וזה לדעתי כבר סתירה) מאמנים אותו לכך במיוחד.<sup>67</sup>

רכיב גופני אחד נוהגים לציין: את כפות הידיים, מכיוון שהאדם "עושה כלים" ומשתמש בהם באמצעותן. נכון, זהו אחד הדברים המדהימים שניתן לעשות עם הגוף האנושי: לחבר אותו לכלים שמגבירים מאוד את כוחו, למשל אופניים. אבל לא רק כפות הידיים חשובות בגוף האנושי. חשובה במיוחד העובדה שהוא נותן צורה מיוחדת למחשבות (ראו פרק 4).

אי-החשיבות של הגוף מהווה מטא-אידיאולוגיה<sup>68</sup> רווחת עד כדי כך שלא מדברים עליה או מתווכחים עליה.

לטענתי, כלל האידיאולוגיות ההומניסטיות והמודרניסטיות למיניהן מחזיקות כולן במטא-אידיאולוגיה על אודות המצב האנושי, שנגזרת מהאופן שבו הן מבינות את היחס בין הגוף לתודעה. לפי תפיסה זו, מקום התודעה במוח, והוא שולט בגוף. הגוף מבצע פקודות של המוח, שהוא מעין מרכז בקרה ושליטה. האדם נתפס כבעל חיים חלש יחסית מבחינת יכולותיו הגופניות, והוא מפצה על כך באמצעות התבונה. התבונה יכולה לסייע לאדם להפוך את העולם למתאים יותר לבני האדם. בתרגום ליומיום: האדם לא בנוי לשבת על האדמה, אולם אנו מסוגלים לספק לו רהיטים שמאפשרים לו לתפקד בנוחות בסביבה.

כשחושבים מעט על הנחות סמויות אלה של התרבות, מבינים עד כמה הן מגוחכות.

אין אף בעל חיים שלא מרגיש נוח בעולמו. בעלי חיים התפתחו כדי להרגיש נוח בעולם; כדי להסתדר עם הקור ועם החום, כדי לחפש ולמצוא מזון, כדי להיות פעילים כשצריך.

העובדה שבני אדם רבים לא מרגישים נוח בעולמם פירושה שהם מבצעים טעויות בהפעלת הגוף, טעויות שעמים ילידיים ובני אדם בתרבויות קדומות ובפרה-היסטוריה נמנעו מלכצע, ושתרגול פרקטיקות גוף-תודעה, כמו יוגה או טאי צ'י, עשוי לתקן.

## פרק שלישי

# על האמת, המדיטציה ועל המושגים שלנו

### 3.1 מבוא

בספר זה אני טוען שהפעולה הגופנית האפקטיבית ביותר תהיה עם גב ישר; גב ישר הוא תנאי הכרחי לפעולה גופנית אפקטיבית; רק גב ישר מאפשר הרפיה מוחלטת; גב ישר הוא המצב הטבעי של האדם; הוא מייצג את הנכון, ולכן את האמת, וגם את הקל, הפשוט והנוח.

ביחס ליציבת הגוף – הגב הישר הוא האמת.

במילים אחרות: יש לנו קריטריון לאמת ביחס לגוף. יש דברים שביחס אליהם ניתן להגיד ללא הסתייגות שהם נכונים או לא-נכונים: כלומר, אמת או בייקטיבית.

מאחר שמרבית בני האדם לא מקפידים על גב ישר, ניתן לומר שמרבית בני האדם חיים שלא בהתאמה לאמת הגופנית. הם חיים מתוך טעות, ומכך נובעות אי-הבנות ביחס לעצמם וביחס לעולם. הם אינם פועלים על פי האמת והנכון ביחס לגוף. הם טועים לעתים קרובות, ולא מודעים לכך שהם טועים. וגם אם הם מודעים לכך שהם טועים, למשל, כשכואב להם (כאבים או חוסר נוחות בגב, בכתפיים, בצוואר, במפרקים ועוד), הם לכל היותר מבינים שהם טועים, אבל לא מבינים את הטעות ולא מסוגלים לתקן אותה בעצמם.

בחלק זה ארצה לדבר על האמת האובייקטיבית, אמת שמקורה ביחסי הגוף עם העולם, וקודם כול ביחסי הגוף וכוח הכבידה.

באמת אובייקטיבית הכוונה לאמת אחת. בעמודים הבאים אדחה באופן גורף את האפשרות שלכל אחד יש האמת שלו, שאתה חושב כך אבל מישוהו אחר חושב אחרת, ו"שמבחינתו גם זו אמת". אינני בא להטיף כאן לחוסר סובלנות. להפך. כפי שאראה להלן, הערוץ היחיד שיש לכל אחד ואחת מאיתנו אל האמת הוא הערוץ האישי, המתווך אצל כל אחד באמצעות גופן, תחושותיו ומחשבותיו. מכיוון שגופנו שונה וניסיונותינו שונים, טענה בדבר אמת מוחלטת ואובייקטיבית אינה סותרת, ואף מאפשרת בברכה פרשנויות סובייקטיביות ומגוונות (כלומר, פלורליזם). בכל זאת, אתעקש כאן שהאמת לא מאפשרת טענה שלפיה יש יותר מאמת אחת, או שיש דרכים שונות אל האמת שעשויות לסתור זו את זו. הן יכולות להשתלב זו עם זו.

אמת אחת.

אני מזכיר: האמת שאני מדבר עליה, יוצא ממנה, היא שתמיד עדיפה פעולה בגב ישר ומשוחחרר (כלומר, יציבה נכונה ובהרפיה) על פני כל פעולה מקבילה בגב לא ישר.

אינני אומר שיש רק אמת יחידה בעולם. יש אמיתות רבות. בדיון זה אני מסתפק באמת של הגוף, שהוא אמור לפעול מתוך יציבה נכונה.

הפילוסוף החשוב דקארט חיפש אמת אחת ודאית שעליה יוכל לבסס את שיטתו: "אני חושב, משמע אני קיים" (cogito ergo sum). גם אצלי יש נקודת מוצא אחת לדיון: האמת של הגוף. בניגוד לדקארט, אין לי היסק-לכאורה כנקודת מוצא, אלא עובדה בסיסית על אודות הקשר שבין הגוף לעולם. זה מספיק.

### 3.2 ללמוד טעויות, להפיץ שגיאות

כאמור, בני אדם מתחילים כפעוטות, שהם בדרך כלל בעלי יציבה וישיבה מושלמות למדי. אמנם ההליכה של פעוטות חסרת מיומנות בתחילה, אבל היא מתבצעת בצורה מדויקת: הנדנדוד החמוד של פעוטות מהווה משחק עם משקל הגוף.

כשאנו מבוגרים, לעומת זאת, לפי רולף או פלדנקרייז, אנו לומדים מאחרים מנחים "מקובלים" של הגוף: מנחים שגויים. ביחס למצב המקורי של הגוף, פירושו אימוץ של טעות, ואף זיוף או שקר המתחזים לאמת טובה יותר מזו המקורית.<sup>69</sup>

כלומר, טעויות ושגיאות יסודיות עלולות להיות מופצות בחברה, ובאופנים שקשה להבחין בהם או להבין את משמעותם ואת השלכותיהם.

לעתים טעויות שכאלה אפילו נכפות על ידי החברה, למשל, כשהחברה שוללת ישיבה ברגליים משוכלות על הקרקע או על מושב, מכיוון שזה נחשב "לא מכובד", או קוד לבוש (רשמי או לא רשמי) הגורם לנשים לנעול נעלי עקב.

בהנחה שהיציבה והישיבה המקוריות אצל פעוטות הן נכונות, יש מן הצדק בזיהוי המופיע אצל הפילוסוף ז'אן-ז'אק רוסו (1712-1778) בין ילדים לקרבה לראשוני, לטבעי, לנכון.

בהקשרים שעליהם אדבר, הטבעי זהה לאמת.

### 3.3 כיצד מכירים את האמת?

ביחס לגוף אנו אמורים להיות מסוגלים לחוש באמת.

מניסיון, זה אפשרי.

האמת מתגלית בגוף כתחושות נעימות של נוחות ושל קלות תנועה.

כשהגוף ישר וזקוף, האמת מתגלית בגוף כיכולת להרפות באמצעות ההקשבה לתחושות הגוף.

יכולת ההקשבה לתחושות הגוף היא אפוא תנאי להכרת האמת של הגוף.

הקשבה זו מחייבת יכולת להתרכז לאורך זמן בתחושות, וכלי הפרעה מצד מחשבות אחרות.

היכולת להתמקד בדבר אחד לאורך זמן מכונה מדיטציה; זהו גם התנאי להגיע להרפיה מוחלטת וגם המודעות ליכולת זו עצמה.

ביחס לכל מצב גופני אנו אמורים להיות מסוגלים להבחין בין מצב של מתח, של פעולה בשריר, ובין מצב של אי-פעולה, של הרפיה. אנו אמורים להיות מסוגלים להבחין גם בכל גוני הביניים של טונוס השרירים.

בין אי-פעולה מוחלטת לפעולה בשריר קיים מצב נוסף, של טונוס מינימלי. מרבית בני האדם מכירים טונוס זה מהאופן שבו הם מחזיקים את פרצופם. עבור רוב האנשים, הפרצוף לא מפגין מתח רב מחד-גיסא, והוא גם לא רפוי עד כדי נפילת הסנטר ושרבוב הלשון מהפה מאידך גיסא. זהו טונוס מינימלי.

בפרצוף המצב של טונוס מינימלי מיטבי מתבטא בחיוך.

ניתן להתרכז בתחושות כשאין הפרעות, ואז קל להכיר את האמת של הגוף: את הקל לעומת המאמץ השגוי, את הנוח לעומת הנוקשה והלא נעים, את הנכון לעומת הלא נכון.

### 3.4 הסיבות לקושי להכיר את האמת של הגוף

ישנן כמה סיבות עיקריות לקושי להכיר את האמת של הגוף:

טעויות של החברה, והאמון שניתן בהן;

קושי ואי-מוכנות להקשיב לאחרים;

בלבול ואי-הבנת המסרים של הגוף;

קושי לבצע מדיטציה.

למעשה, מדיטציה קשובה ועמוקה פותרת את כל הקשיים לעיל. הסיבה שקשה כל כך לאנשים רבים להכיר את האמת של הגוף, את התחושות, היא הקושי להתרכז, להקשיב לעצמם, להיות במדיטציה. על הסיבות לכך אדבר בהמשך.

### 3.5 האמון שניתן בטעויות קולקטיביות

אנו נוטים לקבל טעויות קולקטיביות כאמת.

כשאני אומר, "כיסא עם משענת אינו דרך להושיב את הגוף", מרבית האנשים יחשבו, "הוא מגזים", "הוא קיצוני". הסיבה היא שמרבית האנשים יחשבו שלא ייתכן שכיסאות באמת פוגעים כה קשה בגוף, שהרי כולם משתמשים בכיסאות. גם פוליטיקאים, גם מומחי בריאות, כולל רופאים. והרי לא יכול להיות שכולם טועים.

ואם כן?

כבר היו מקרים בעבר שבהם התברר לבסוף שכולם טעו, או שלפחות המומחים ובעלי הכוח לעצב את המחשבות של הקולקטיב טעו. "ואף על פי כן נוע תנוע" – האמירה המיוחסת לגלילאו (שכנראה היה פיקח מספיק שלא לומר זאת מחשש האינקוויזיציה) – מהווה דוגמה ידועה במיוחד לעניין זה.

אנו יודעים שתיתכן טעות קולקטיבית, אבל מכחישים את זה. ולכן קשה מאוד לשקול את הרעיון שהיציבה (ובמיוחד הישיבה) המקובלת היא טעות גדולה.

טעות זו משליכה על מספר כל כך גדול של פרקטיקות מקובלות, שלא ניתן למנות את כולן: עיצוב המכוניות, מערכת התחבורה הציבורית, אולמות קונצרטים, משרדים, בתי ספר (!) שבהם ילדים לומדים לשכוח את כל מה שהם יודעים על גופם בתהליך של הכפפת הגוף למשמעת חיצונית נוקשה במקום להקשבה פנימית רכה, הרפואה ועוד. בכל אלו ובמקומות נוספים נפלו שגיאות וטעויות בגלל שגיאה יסודית אחת: אי-הבנת היציבה הנכונה ומשמעותה.

על פרקטיקות אלה מופקדים מומחים, והם לא יודעים שהם טועים.

ובני אדם רבים מניחים שהמומחים יודעים, ושמה שהם אומרים הוא אמת. ולכן אם הרופאים יושבים בכיסאות בקופת חולים, ובמסדרונות יושבים בספסלים ובכיסאות, לא יכול להיות שכיסאות זה לא טוב.

כל מומחיות שהיא עלולה ליצור נוקשות המתנגדת להכרת האמת. כל כך הרבה מושקע בדוקטרינות השונות. חיים שלמים של לימוד ועשייה, מעמד חברתי, זהות אישית. לעתים קרובות בני אדם מעדיפים את כל אלה על האמת. וגם אילו היו מעדיפים את האמת, קל יותר פשוט להניח שהמומחים צודקים, שאין סתירה, שאין מה להתלבט בין הנכון למקובל, מכיוון שקרוב לוודאי שהם זהים.



ייתכן שלעתים קרובות יותר או פחות הנכון והמקובל זהים, אבל לא תמיד, כפי שמראה דוגמת הכיסאות.

אלה שמטילים ספק מסווגים כקיצוניים, לא הגיוניים או לא רציונליים.

הדבר נכון ביחס לכל דוקטרינה, על מומחיה השונים, בין שהיא מכונה מדע ובין שהיא מכונה דת או צורה של אימון גופני. בכל המקרים ההנחה היא שקיימת אמת, שמישהו מייצג אותה ומבין אותה. הנחה זו מהווה מבחינת מרבית האנשים סיבה מספקת להרגיש טוב ונוח בעולמם, לחשוב שהוא פחות או יותר בסדר.

זהו, למעשה, פטור שאנשים נותנים לעצמם מלברר בינם לבין עצמם מהי האמת בסוגיות שונות.

אני חושב שזהו חטא של האדם כלפי עצמו.

אני סבור שבני אדם ניהנו בשכל טוב ובמחשבה שמוגלת להיגיון (ועל כך, להלן). אני סבור גם שאנו מסוגלים להכיר את האמת, מכיוון שהאמת נבנית ביחס לגוף. הוויתור על האמת הפנימית לטובת עדויות של מומחים או לטובת הדעה המקובלת הוא שגיאה קשה, נפוצה מאוד בחברה, שאינה אלא ויתור על האחריות האישית.

### 3.6 אנשים לא יודעים להקשיב

סיבה נוספת לכך שאנשים מתקשים לעכל רעיונות חדשים היא שרעיונות אלה מאיימים עליהם. הם חווים רעיונות חדשים, המנוגדים לאלה שהם מחזיקים בהם, כהתקפה, כביקורת, כהטלת ספק בהם או בדברים שחשובים להם מאוד; כהתקפה על רעיונות המהווים מסד להבנת העולם שלהם, כהתקפה על הזהות האישית. לכן לרוב אנשים לא מקשיבים לאחרים. הם לא מאמינים שעלולה להיות טעות במרכז הווייתם, במרכז תמונת העולם שלהם. גרוע מכך, הם חוששים שתימצא טעות כזו, ולכן מעדיפים להגיב בחוסר אמון.

בז'רגון "ניו-אייג'י" מדברים על אגו, הגאווה שמונעת מאיתנו להיפתח לאחרים, לוותר על נכס-לכאורה, כעל יומרה לידיעה או להבנה.

לכן "שיחה" בין אנשים היא לעתים קרובות נטולת הקשבה לחלוטין. כשאדם א' מדבר, אדם ב' לא מקשיב כלל או מקשיב בחצי אוזן, בעודו עסוק בניסוח עמדתו, ניסוח הדברים שיגיד ברגע שאדם א' יפסיק לדבר, או שיקטע את אדם א' באמצע דבריו כדי להביע את עמדתו.

כפי שאראה להלן, לא ניתן לבצע שתי פעולות מחשבה בו-זמנית. ולכן אי-הקשבה לזולת מונעת הבנת רעיונות חדשים, ודאי רעיונות שעלולים

לערער את תמונת העולם האישית, במיוחד אם היא פחות או יותר מתאימה לתמונת העולם המקובלת. ב"תמונת העולם המקובלת" הכוונה לתמונת העולם של קבוצת ההתייחסות. לא דווקא של החברה הכללית. גם קבוצה דתית או תיאוריה מדעית מקובלות מהוות מגבלה דומה על יכולת ההקשבה (ראו להלן את הדיון בוויכוח על הפלרת מים כדוגמה מייצגת).

### 3.7 הקושי להקשיב לעצמך

הסיבה השלישית שמקשה את היכולת להבין את האמת של הגוף היא בלבול ואי-הבנת המסרים של הגוף. אני מתייחס לכך כאל קושי להקשיב לעצמך, לבצע מדיטציה.

מדוע קשה כל כך לאנשים לעשות מדיטציה?

בחלק הקודם דיברנו על סוגיות פרקטיות, כמו המנח הנכון של כף היד (פה הנמר) או החזקת גב ישר. אי-היכולת לבצע מצבי גוף פשוטים כאלה היא תעלומה גדולה, עניקית, שהרי אין רגע שבו איננו נמצאים במחיצת כפות ידינו, וכך גם ביחס לגב וכו'. אילו יכולנו להבחין בין מאמץ להרפיה, אין חולק שהיינו בוחרים בהרפיה, שהיא מענגת וחוסכת כוחות שיכולנו להקדיש לעשיית כל כך הרבה דברים אחרים או להנאה שבהתבוננות בלבד: למדיטציה.

זו בדיוק הסוגיה. רוב בני האדם לא מסוגלים להקשיב. הסחות הדעת ממלאות את כל עולמם, השכל טרוד כל הזמן, ללא הפסקה, בהמון מחשבות ופעולות, עד כדי כך שיייתכן שחיים שלמים עוברים, שנים רצופות, ללא רגע יחיד של הקשבה לעצמך, הקשבה לגוף הנוכח-תמיד.

אנשים רבים משתוקקים לעשות מדיטציה. הם שמעו שהמדיטציה מאפשרת רגיעה, מנוחה לגוף ולתודעה. הם מבינים שהיא עשויה להפחית חרדה, עצבנות וכעס. אולם החוויה המשותפת של רבים מאוד היא שלבצע מדיטציה זה קשה מאוד. מאמץ שקשה להתמיד בו.

מסיבה זו מרבית האנשים מסוגלים לבצע מדיטציה רק בעצימת עיניים, ולרוב בחלל ובזמן המוקדשים לכך מראש, לרוב במשך פרקי זמן קצרים יחסית.

פרדוקס: קשה להרפות, קשה להתבונן במחשבות.

אני רוצה להציע כאן הסבר לתופעה זו.

לרוב מאשימים את השכל, שנוטה לקפוץ מנושא לנושא, להיגרר אחר הסחות דעת. ללא ספק יש בכך מן האמת, אולם אני רוצה לטעון שחסר בהסבר זה מרכיב חשוב, עיקרי: המרכיב הגופני. הגוף משמש גם הוא

מקור להסחת דעת. מדיטציה היא מצב של הרפיה. לפיכך בתנוחה המעודדת הרפיה הולכת המדיטציה ומתחזקת, ואילו בתנוחה שאינה רפויה, הכרוכה במאמץ, הגוף מייצר הסחות דעת הולכות ומתגברות, שיוצרות עייפות ומונעות ריכוז.

וכאן הפרדוקס:

לא ניתן להגיע לריכוז מרבי, למדיטציה, ללא הרפיה מוחלטת, וקשה להגיע להרפיה מוחלטת ללא יכולת להתרכז בגוף ולפרק את הסחות הדעת. הדרך לבצע זאת היא אך ורק יציבה נכונה. אין כל דרך אחרת! רק יציבה נכונה מאפשרת הרפיה מלאה, המאפשרת יציבות במדיטציה, המאפשרת את העמקת ההרפיה ללא הסחות דעת ואת העמקת המדיטציה וכך הלאה.

רגיעה כזו מענגת באופן שקשה לתאר.<sup>70</sup>

התחושה היא של עשיית הדבר הכי בריא שאפשר, לגוף ולא רק לתודעה. אינני יודע אם זה באמת נכון, אבל כך זה מרגיש, ואינני מסוגל להשיג במחשבה (ועל כך להלן) את הרעיון שמשוה מרגיש נכון לגמרי, ושהוא יהיה שגוי מסיבה כלשהי.

היכולת לשקוע במדיטציה כרוכה ביציבות. לכן היוגה כוללת את ההאתה-יוגה, את הכשרת הגוף. הפרקטיקות של היוגה הגופנית אמורות להגמיש את הגוף ולהכשירו ל"אסאנה", לתנוחה, כלומר להימצאות ממושכת במדיטציה.

אצל פטנג'לי, אחד משמונת חלקי היוגה היא אסאנה (ביחיד). פרשנים התלבטו כיצד עניין זה הולם את ההאתה-יוגה, שכוללת מאות רבות של אסאנות. ההסבר המקובל, שאני נוטה להסכים איתו, הוא שמדובר באסאנה של לוטוס או בישיבה ממושכת, תנוחת המדיטציה העילאית.

אין מדיטציה אחרת. כל המדיטציות חולקות שורש זהה. מדיטציה במיטבה יכולה לארוך שעות רבות, שחולפות במהירות ובעונג. היא יכולה להיעשות בעיניים פקוחות, מתוך אכילה או בתנועה.

דיבור פוגע מאוד ביכולת הריכוז, ולכן בזמן מדיטציה מומלץ להמעט בו ככל האפשר. אם חיים מתוך מדיטציה, לומדים שמוטב להמעט בדיבור.

לעתים קרובות אנשים מייצרים להג כדי להעביר זמן, כדי ליצור סיטואציה חברתית. פלא בעיניי הוא חוסר היכולת להעביר זמן ביחד, לחגוג את הנוכחות המשותפת, ללא להג בלתי פוסק. בכל מפגש חברתי מקובל שיתקיים רצף בלתי פוסק של דיבור. הוא יכול להתקיים בו-זמנית (כמה שיחות בחלל מרובה משתתפים) או דובר יחיד או דוברים לסירוגין, אבל השתיקה תמיד נדמית

מביכה, וככישלון, אי-מימוש הפוטנציאל שבמפגש. הביטוי הספרותי "נפלה/השתררה שתיקה" מתעד רגע מצמית של חרדה, מבוכה או חשש מכישלון חברתי. כשאין שיחה, ההנחה היא שקיימת בעיה, או שזה סימן שהמפגש מיצה את עצמו, וצריך לסיימו. זה מפתיע מכיוון שמילים הן כלי מאוד לא מדויק להעברת מסרים ולתקשורת. הן מייצרות אי-הבנות כל הזמן. ייתכן ששיחה מהווה דרך לנסות ולשכלל בכל מפגש את המשמעויות המשותפות, כפי שוויטגנשטיין תיאר זאת במושג "משחקי לשון" (language games). גם אם כך הדבר, ההסתייגות המוחלטת משתיקה, כדרך להעביר זמן משותף, מנוגדת למדיטציה וצריכה לעורר מחשבה.

### 3.8 עוד על המדיטציה

מדיטציה היא אחד המצבים האנושיים הנעלים ביותר. היא מאפשרת שימוש מיטבי בכוחות הגוף והתודעה (שהם אחד). מי ששולט במדיטציה יכול ללמוד לשלוט גם ביוגה, בטאי צ'י, בצ'י קונג ועוד. כל אלה הם אחד.

הרפיה מוחלטת אפשרית רק כששומרים על המבנה הנכון של הגוף, על גב ישר ועל קודקוד שצף מעליו: על יציבות.

שמירה מתמדת על יציבת הגוף היא התמקדות בדבר אחד, במחשבה אחת שהאובייקט שלה הוא המנח הנכון והנעים של הגוף: כלומר, מדיטציה.

יש קשר מעגלי בין ההרפיה ליציבה, למדיטציה.

ניתן, כמובן, להתרכז בכל דבר שהוא, מחשבה או רעיון (המשמעויות המקורית של המונח "מדיטציה" במסורת המערבית היא הרהור מעמיק, לרוב בהקשרים דתיים ורוחניים), או בתחושות הגוף, מנטרות, מוזיקה ועוד. מודעות ליציבה אינה המדיטציה היחידה, אולם היא החשובה ביותר ליציבות וליכולת להגיע להרפיה עמוקה.

כל שאר המדיטציות חולקות עם מדיטציה זו עקרונות זהים, והן תלויות ביכולת להרפות, שקשורה לגוף. אין מדיטציה שאינה מתבצעת באמצעות הגוף, ולכן האיכות ויכולת ההעמקה של כל מדיטציה יצאו נשכרות מהעקרונות שאני מציג כאן.

### 3.9 הרחבה: הסחות הדעת של הגוף והידיעה הגופנית

ההנחה המקובלת היא שפעולות ההחזקה בגוף, הנלוות לכל יציבה או ישיבה שאינן מאוזנות לחלוטין, לא מהוות פעולות חשיבה, ולכן אין קשר בין מצבו של הגוף למחשבה.

זו טעות.

כל החזקה שגויה של הגוף מהווה פעולת מחשבה; כל פעולה בגוף נעשית מתוך ידיעה כיצד לעשותה. מתוך מושג.

אנו נוטים לחשוב שהשכל או המוח הם היודעים, והגוף מהווה מכשיר של השכל. אם הדבר אכן היה כך, לא הייתה כל בעיה לבצע את מה שהשכל מבין לכאורה.

בפועל ידוע שצריך "להתאמן" כדי ללמד את הגוף את מה שהשכל כבר אמור לדעת.

הדוגמה הטובה ביותר לעניין זה היא ההבדל בהפעלת הצדדים השונים של הגוף.

מרבית האנשים (ובמקרים רבים אני בתוכם – זה טבעי לחלוטין) מבצעים פעולות מסוימות רק ביד אחת או בצד אחד של הגוף. פתיחת את הדלת עם מפתח, למשל. כתיבה היא הדוגמה הידועה ביותר. גם מי שלמד לכתוב בצעירותו וכותב כבר שנים רבות, לא מסוגל לכתוב בצורה סבירה ביד הלא מיומנת, זו שבה הוא אינו רגיל לכתוב. נסו לחתום את שמכם ביד הלא נכונה.

הידיעה כיצד לבצע פעולה גופנית היא ידיעה ככל ידיעה אחרת. זו פעולה מנטלית.

רבים חושבים שזו פעולה מנטלית, שעם הזמן הופכת לאוטומטית, ולכן לכזו שלא דורשת מחשבה, ומכאן שהיא לא אמורה להפריע לכל פעולת מחשבה אחרת.

אני לא חושב כך.

אני חושב שפעולות רבות שאנו מניחים שהן אוטומטיות, כמו החזקות של תנוחות לא מאוזנות, דורשות למעשה תשומת לב, ואפילו קלה יחסית. מחכים עד שחוסר הנוחות הופך למציק, ואז משנים תנוחה, ואז שוב מודעים לחוסר הנוחות, ושוב משנים תנוחה. וכך הלאה. בין לבין יש הליך של בדיקה אם באמת אינני יכול להחזיק עוד מעמד בתנוחה זו ועליי להחליפה, ומהי הישיבה/העמידה הנוחות יותר. הרבה שאלות שהעיסוק בהן לא מאפשר קשב, בוודאי לא קשב מלא, לדבריהם של אחרים או לפעולות מחשבה אחרות. בהירות מנטלית איננה מן האפשר במצב כזה.

אנשים רבים, דווקא המוכשרים והחרוצים בינינו, מבינים יפה את מגרעותיהן של הסחות דעת אלה. הם מתמודדים איתן באמצעות נחישות. הם לומדים לסלק אותן מהמחשבה לפרקי זמן הולכים ומתארכים. הם לומדים להדחיק את אי-הנוחות, עד שזו חוזרת כאי-נוחות מציקה יותר, ואף ככאב.

למעשה, אנשים כאלה לומדים להשתמש בנחישות ובמשמעת, מידות טובות ונעלות של הרוח, כדי ללמוד לרמות את עצמם, כדי להתכחש לתחושות הגוף המסמנות להם שהם נמצאים במנה או במצב שגויים.

זו טעות.

טעות זו מקורה במחשבה שאין דרך אחרת, מכיוון שכך כולם יושבים. ודאי יש דרך לשבת נכון בכיסא זה, ועליי למצוא אותה. הדרך לשבת נכון ודאי כרוכה בשימוש במשענת הגב, אחרת לא היו בונים כזו. לעתים הם נעזרים בעצות שקראו או שקיבלו מאחרים ("להצמיד את הגב למשענת"). הם מנסים, וזה לא עובד, כמובן, מכיוון שלא ניתן להגיע ליציבות באמצעות משענת חיצונית. אין צורך בה. יציבות היא הרפיה ושיווי משקל בתוך הגוף. שימוש במשענת מפר את היציבות ולא מחזק אותה. יציבות יכולה להימצא רק מתוך הקשבה לגוף ותיקון טעויות שחוסר הנוחות מצביע עליהן. יציבות ניתן להשיג רק מתוך הקשבה לאמת של הגוף.

### 3.10 הקושי שבתרגול מדיטציה

חשבו על הפעם שניסיתם לעשות מדיטציה. מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשכם כשהתיישבתם: "האם אני יושב נכון?"

הניסיון להשיג רגע של שקט, של התבוננות, מיד מעלה מסר מודחק ומוכחש מהגוף, שלא נוח, שיש משהו שאני לא עושה נכון בנוגע ליציבה, שאין לי יציבות, ולכן יהיה קשה מאוד לשבת שעה שלמה או אף 20 דקות בשקט, בהתבוננות בלבד.

צריך לכבד מסר זה.

במקום זאת, מרבית האנשים מנסים לבצע משימה פרדוקסלית. הם מנסים להכחיש את התחושות, להתעלם מהן, כדי שיוכלו להתרכז, להגיע למדיטציה.

אבל ההתעלמות היא בעצמה פעולה מנטלית, טעות שנלווית לטעויות המקוריות של החזקת הגוף, והיא באה על חשבון הריכוז הנכון בתחושות ובמחשבות, על חשבון בהירות המחשבות שפירושה ביצוע רק פעולה מנטלית אחת (ולא יותר) בנקודת זמן נתונה.

למען הסר ספק, מולטי-טאסקינג (ביצוע פעולות מרובות בו-זמנית), או קשב מתחלף בין מושאים שונים (alternating attention), לא מהווים תרגול טוב למדיטציה.

### 3.11 מיינדפולנס

בשנים האחרונות זכתה גישת המיינדפולנס (קשיבות, או מודעות קשובה, Mindfulness) לפופולריות רבה. מדובר במדיטציה ללא מטען של רוחניות, והיא מבוססת על הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות הרגע, קשב למתרחש בזמן הווה. טכניקה זו קשורה גם למגוון של טכניקות בפסיכותרפיה, בפסיכולוגיה<sup>71</sup> וברפואה, המתמקדות בקשר גוף-תודעה, כגון טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס (MBCT). ההנחה היא שגישה זו מסוגלת להתמודד עם בעיות שונות, למשל חרדה, דיכאון ובעיות רגשיות אחרות,<sup>72</sup> כולל שיפור במדדים רפואיים קליניים.<sup>73</sup>

הנחת המוצא של טכניקה זו היא שניתן בכל זמן שהוא, ובכל מצב גוף, לבצע התבוננות קשובה בתחושות, במצבי הגוף ובחוויות. אינני חולק על טענה זו, אולם לעניות דעתי מדובר במתודולוגיה חלקית בלבד.

לפי הניתוח שלי, כל אימת שהגוף אינו נמצא בשיווי משקל, יהיה קשה יותר לבצע התמקדות קשובה, מדיטציה. לכן עומק הקשב שניתן להגיע אליו באמצעות מיינדפולנס הוא מוגבל. וזאת מכיוון שקשב מרבי מחייב הרפיה של כל שאר פעולות הגוף-תודעה, ואם חלק מפעולת הגוף נועד לתמוך ביציבה, ובמיוחד ביציבה לקויה, ששימורה מחייב מאמצים וכרוך בתחושות של אי-נוחות ושל כאבים, טווח הקשב שניתן להשיג יוגבל תמיד על ידי הסחות דעת אלה.

הפתרון המומלץ בדרך כלל על ידי מנחי השיטה הוא התעלמות מהסחות הדעת, אולם התעלמות היא פעולה מנטלית, שבעצמה דורשת תשומת לב ומאמץ. בכך הפתרון מעצים את הבעיה, ולא פותר אותה.

התיקון היחיד לפי גישת היציבות הוא שמירה על גב ישר, יציבה נכונה. רק אז ניתן להגיע ליציבות, שהיא היכולת להרפות ולהימצא בתנוחה אחת זמן ממושך ללא הפרעות. אז קל הרבה יותר להתעמק בקשב ולבצע מדיטציה.

### 3.12 מנטרה ומדיטציה עמוקה

מנטרה היא מילה או צירוף מילים (בשפה כלשהי, או צליל מילולי בלבד) שחזרה בלתי פוסקת ורצופה עליהם מאפשרת מיקוד של המחשבה באובייקט אחד: הצליל המהדהד של המנטרה במחשבה. אנשים רבים מוצאים ששימוש במנטרה מאפשר לתרגל מצבים עמוקים של מדיטציה. מהניסיון שלי, מנטרה אכן יכולה להיות אפקטיבית כמכשיר למיקוד התודעה, אולם מעל למנטרה ניתן להגיע למיקוד באיכות של המחשבה עצמה, מעל ומעבר

למילה. אני חווה איכות זו כמעין זמזום או תדר הפועמים בכל, ומאחדים את כל הגוף והמחשבה במעין צליל יחיד: במיקוד אחד. כשאני מצליח להחזיק בתדר זה, מצב של חסד נדיר יחסית, אני גולש למצבים שאני חווה כעמוקים פחות, של המודעות ליציבות, לתחושות או (לעתים רחוקות) למנטרה אישית משתנה, שהיא לרוב לא-מילולית (צליל בלבד).

### 3.13 העיקרון הבסיסי: האמת נבחנת ביחס לגוף

האמת נבחנת תמיד ביחס לגוף. זהו סוד הקשר שבין הגוף לתודעה.

בכל רגע שהוא עלינו להיות מסוגלים לחוש בנוחות וכאי-נוחות, שהן המסרים שהגוף מעביר ביחס ליציבה וביחס לתודעה. כאבי גב הם מסר מהגוף האומר שאימצנו דפוסי פעולה גופנית גויים. כעס, פחד וקנאה, הזעם, הנוקשות ודומיהם, הם הסבל שנגרם מאימוץ המידות הרעות של התודעה.

במקרים אלה "שכר מצווה מצווה, ושכר עברה עברה"; העונש על רשלנות בהחזקת הגוף הוא כאב גופני (כולל בחילות והקאות), במיוחד כאבי גב ומפרקים, והעונש בגין מחשבות לא טהורות הוא סבל נפשי. את שניהם מרפאה ההרפיה: המדיטציה. זו היכולת "לשחרר". זו מיומנות נרכשת קלה לביצוע. כל שהיא מחייבת הוא אימוץ מלא ומוחלט, ללא פשרות, של המידות הטובות של התודעה ושל הגוף.

### 3.14 ספקנות

אם הורים, מורים, מדריכים רוחניים, רופאים ומומחים מסוגים שונים אחרים (האורתודוקסיה לסוגיה), לא יודעים לעמוד, לשבת או ללכת בצורה נכונה, מה עוד הם אינם יודעים? ומה עוד הם אינם יודעים שהם לא יודעים?

בכל קבלת סמכות יש משום סיכון של איבוד החירות. בקבלת סמכות אינטלקטואלית ("המומחה יודע") קיים סיכון חמור במיוחד, שכן היא מאפשרת פרקי זמן ותחומי דיון שבהם מתבצעת הלכה למעשה השעיית-שיפוט; השיפוט האישי (ההיגיון + הניסיון) נדחה מפני סמכות המומחה.

יש שני סוגי ספקנים. הראשון אינו מאמין ב-אמת, והטלת הספק מהווה דרך להראות שאין אמת: שלא ניתן להגיע לידיעה אמיתית על העולם, שהשכל האנושי אינו מוכשר להשיג ידע מעבר לסברה טובה-לשעתה. ספקן מהסוג השני, שאני נמנה עמו, מאמין ב-אמת, אולם מטיל ספק בכך שהיא נחלתם של מומחים ומתיימרים-לאמת. ספקן זה מדבר בשם האמת ומבקר רק את האמת-לכאורה, המקבלת את מעמדה מידי סמכות.



אז מתחילה מודעות לאינדוקטרינציה הרב-ממדית המעצבת את חיינו; את כל היוםיום, מהקטן ביותר ועד הגדול ביותר. ישנה הדרך המקובלת לעשות דברים ולחשוב, והיא תמיד נחשבת סבירה וטובה. כל חריגה ממנה מתקבלת בחשדנות ואף בעוינות, המגיעה לעתים לאלימות. ספקני האינדוקטרינציה ייתקלו בתגובות המציגות אותם כפוגעים בכלל, כחסרי התחשבות ברגשות של אחרים, כטועים, כלא מתאימים. ינסו להוציאם מהכלל או להכריחם "להתיישר" לפי ההתנהגות או הדעות המקובלות. זה חוסר סובלנות, שעלולים לנקוט האנשים הסובלניים ביותר, הפועלים מהמניעים הנעלים ביותר.

האמת מכעיסה אנשים ופוגעת בהם; חשוב יותר לאנשים להרגיש צודקים; להיתלות במסורת או בדוקטרינה שהם מקבלים כאמת (פרנסיס בייקון כבר אמר זאת במדויק). וזאת אף שאי-הבנות וטעויות בקרב בני האדם הן הכלל, ולא היוצא מן הכלל.

אחד החטאים החמורים ביותר בעיניי הוא אי-ידיעה (או סברה) המתיימרת להיות ידיעה. לחטא זה לעתים קרובות מתלווה יהרהר, שגם היא מידה רעה, ובכך אדון בהמשך, בחלק המוקדש לאתיקה.

### 3.15 פרגמטיזם (קריטריונים איכותיים)

אחת התיאוריות החשובות על האמת בפילוסופיה המערבית המודרנית היא הפרגמטיזם, אסכולה פילוסופית, שהתגבשה בארצות הברית בסוף המאה ה-19 על ידי צ'ארלס ס' פירס, ויליאם ג'יימס וג'ון דיואי. הפרגמטיזם גרס כי אמת של טענה נקבעת על פי תוצאותיה הפרקטיות או התועלת שבה. לפי הפרגמטיזם, אם זה עובד, אז זה נכון. מושג האמת כפוף ליכולת לבצע דברים בעולם; הצלחה בביצוע מצביעה לכן על האמת.

מנקודת המבט של היציבות, גישה זו טומנת בחובה בעיה קשה. יש פעולות שניתן לבצע בהצלחה מסוימת, אף שהן לא המיטביות. יותר מכך, פעולות אלה מתבססות על עקרונות שגויים, על מושגים שאינם נכונים באשר לגוף, ולעתים גם באשר לעולם.

פירושו של דבר שהצלחה פרגמטית אינה מצביעה על אמת, או על קרבה לאמת או אף על הכיוון הנכון לאמת. ייתכן לחלוטין שתתאפשר הצלחה פרגמטית, שהיא טעות מטאפיזית ופרקטית: טעות מטאפיזית במובן שלפיו המציאות היא אחרת מכפי שאנו מניחים, וההצלחה המסוימת שלנו אינה מקרבת אותנו אל הבנת המציאות; טעות פרקטית, מכיוון שהצלחה בפעולה זו עשויה להיות אי-הצלחה בקריטריונים אחרים, למשל, הוליסטיים, מעגליים, במונחי מערכת. הצלחה פרגמטית עשויה אפוא לתרום להכחשת הריאליות של הדיבטים שאינם נחוצים להבנת הצלחה זו, ולהכחשת הכישלונות המתלווים לה במונחי המערכת.

כך, למשל, היכולת לבצע פעולה כלשהי מתוך מאמץ היא הצלחה רק כל עוד מתעלמים מהאפשרות שאת אותה הפעולה היה ניתן לבצע ביתר הצלחה וללא מאמץ (ואולי גם ללא פגיעה בגוף: הפעלת מפרקים לא נכונה וכד').

הפעלת גוף לא נכונה היא מטאפורה לפעולות לא נכונות אך מצליחות גם בעולם. כך, למשל, ניתן לבצע גינון או חקלאות על ידי שימוש נרחב בחומרי הדברה ושימוש במינים שאינם מתאימים לאקלים באזור מדברי עם השקעת מים גדולה. גינון אקולוגי (בניח, בגישת פרמהקלצ'ר) יכול להגיע להישגים רבים יותר בהשקעת משאבים פחותה ועם תועלות נגזרות (סינרגטיות) עבור הקרקע ושוכניה הקטנים והקטנטנים. שתי הגישות "מצליחות" בקריטריונים פרגמטיים ופרקטיים, אבל הגישה המעגלית, האקולוגית, נכונה יותר. רק היא (מנסה להיות) נכונה בקריטריונים של מערכת.

באותו האופן גלולה נגד כאב ראש עשויה להעלים את הכאב, אבל היא איננה מרפאת, ולכן היא איננה נכונה בקריטריונים של מערכת, אף שהיא "עובדת".

לכן הצלחה פרקטית בעולם אינה קריטריון פרגמטי טוב, אלא אם כן מובאים בחשבון תנאי המערכת והשלכות הפעולה על מעגלים רחבים.

צריך להדגיש, אינני דוחה את העיקרון הפרגמטי, אלא רק את הקריטריון של "הצלחה", כשהוא נטול פרמטרים איכותיים.

מבחינתי, כמה מהתועלות של "יצבות" כרוכות בעובדה שהיא מאפשרת לבצע טוב יותר פעולות שונות בגוף ביחס לדרכי הביצוע המקובלות (למשל: עמידה, הליכה וישיבה טובות יותר). בכך אני מאמץ את העיקרון הפרגמטי שביקרתי לעיל.

אולם לא עצם ההצלחה בביצוע פעולות הגוף בלבד משמשת עדות לאמת; הצלחה זו אמורה להיות כפופה לקריטריונים איכותיים, שבמיטבם מתבססים על תועלת מיטבית למערכת (במקרה של ריצה או ישיבה הכוונה למערכת הגוף). "נוחות", "היעדר מאמץ" ו"אי-עשייה" מהווים כמה מהקריטריונים האיכותיים שהצעתי לעיל. קריטריונים שליליים ביחס למערכת הגוף כוללים כאב, אי-נוחות או פציעה, שמהם צריך ללמוד כדי לשפר את היציבה או את התנועה. כך ניתן וצריך לגזור קריטריונים איכותיים בכל תחום של פעולה: גם ביחס לתרופות או לפרקטיקות שעשויות להתערב בסביבה.

### 3.16 ודאות אחת

אחד הדיונים החשובים והמפריים בפילוסופיה של המאה ה-20 היה הדיון הפוסט-מודרני. דיון זה בחן בביקורתיות את הערכים והרעיונות של הפילוסופיה ה"מודרנית", שעוצבה במאות ה-17 וה-18 ואחריהן, בתקופת הנאורות (enlightenment) והמהפכה המדעית, ואת הערכים והרעיונות

שכוננו את המדע ואת הרעיונות החברתיים המקובלים בחברה המערבית מאז. בין השאר, עמדה זו ביקרה מושכלות ראשוניים של הפילוסופיה ושל המדע, כולל פקפוק במושג האמת ובערכים מוחלטים. מישל פוקו עשה זאת יפה במיוחד: המשוגע הוא ה"אחר" של הנורמלי, שיח (discourse) מייצר כוח, והוא ביטוי של כוח ועוד.

יש ערך רב בפילוסופיה ביקורתית מעין זו. היא מאפשרת לנו להשתחרר מקיבעונות מחשבתיים ומעודדת את הטלת הספק, שהיא סימן ההיכר של יושרה פילוסופית מאז ימי סוקראטס. ובכל זאת, אני מצהיר כאן כי אני משוכנע שקיימים ערכים מוחלטים, אובייקטיביים ועל-זמניים. עם ערכים אלה אני מונה את הגב הישר, את שיווי המשקל ואת ערכה של ההרפיה. מאלה יהיה ניתן לגזור מידות טובות (virtues) נוספות, כגון מתינות, יציבות ועוד.

יהיו כאלה שיחשבו שיש אצלי בלבול מסוים. הפוסט-מודרניזם מטיל ספק ברעיונות, ואילו אני מדבר על מצבים של הגוף. למעשה, אין כאן כל בלבול: אני חושב שהגוף הנו עוגן של המחשבה, שלא ניתן לחשוב כלל ללא הגוף, ושהמושגים הבסיסיים ביותר שלנו מעוצבים על ידי הגוף.

אני סבור שניתן לזהות אמת בגוף ולגזור ודאות לגבי הגוף, ודאות המעוגנת בתחושות וברגשות, ובכך לבסס פילוסופיה ביקורתית שמכירה כמה אמיתות ביחס לעולם ומסוגלת לבקר תפיסות שגויות ביחס לגוף או לעולם. פיסת ודאות וכמה אמיתות. לא יותר מזה, אבל גם לא פחות. ולאמיתות אלה יש השלכות רבות, שאת קצתן אני סוקר בספר זה.

הגב הישר ושיווי המשקל הם מידות טובות של הגוף, של מערכת האדם בהיותו יצור גופני. מכאן אני גוזר גם את קיומם של ערכים אובייקטיביים, כלומר ערכים שאינם תלויים בתרבות ובחשיבה האנושיות. אלו ערכי מערכת (system values), והם מסוגלים להיות מתוארים במסגרת תיאוריית מערכות (system theory). בקצרה, ערכים פנימיים למערכת הם אובייקטיביים. הבריאות, למשל, היא ערך אובייקטיבי עבור כל מערכת (גוף) אורגנית. מצבו של כלב בריא טוב יותר מזה של כלב חולה, ו"טוב" זה הנו אובייקטיבי לחלוטין, הוא נגזרת של מערכת גוף הכלב.

### 3.17 דחיית "הכשל הנטורליסטי"

מסיבה זו אני דוחה את מה שמכונה בפילוסופיה "הכשל הנטורליסטי" בתור שיקול דעת ביקורתי ונכון, שנפל קורבן לכשל ההכללה החפוזה.

"הכשל הנטורליסטי" (The naturalistic fallacy) הוא כשל לוגי לכאורה, המיוחס לפילוסוף ג'א מור (Moore) בספרו "עקרונות האתיקה" (Principia Ethica, 1903).<sup>74</sup> המונח מתייחס לקושי הטמון בהגדרת המונח "טוב" (good).

כל מונח, טען מור, יכול להיות מוגדר או כמושג פשוט שדורש היכרות (למשל, משמעות המילה "צהוב"), או כדבר מורכב שהגדרתו נסמכת על הפרטים המרכיבים אותו ("סוס" הוא בעל חיים בעל ארבע רגליים וכו'...).

מור סבר שאתיקנים הגדירו את המושג "טוב" באמצעות תכונות שהם הניחו שהן טובות, ובכך לא הצליחו להגדיר את הטוב בנפרד ממה שכבר מניחים שהוא טוב. מור טען שלא ניתן לזהות את הטוב עם תכונה טבעית אחת, למשל "הנאה" (pleasure),<sup>75</sup> שגיאה המבלבלת בין סיבה לתוצאה: אנו אומרים שמעשה מסוים הוא מעשה טוב מכיוון שהוא גורם הנאה, ולא שהוא גורם הנאה מכיוון שהוא טוב. הגדרת מושגים פשוטים כמו הצבע "צהוב" כרוכה בחוויית הצופה, היא אינה יכולה להיעשות באמצעות תיאור תכונותיו (שאפשרית רק באובייקט מורכב). מור סבר שניתן להבין "צהוב" או "טוב" רק באמצעות התנסות ישירה, "אינטואיציה" (ובהקשר של "טוב", "אינטואיציה מוסרית"). תכונות פשוטות כמו צבע וכד' מוגדרות על ידי אינטואיציה, ואילו תכונות "מורכבות" (complex) מוגדרות על ידי תכונות פשוטות אחרות.

הביטוי "הכשל הנטורליסטי" מזוהה לעתים קרובות עם טענות דומות אחרות, למשל: הניסיון להגדיר את הרצוי באמצעות המצוי (The is-ought problem), ביקורת המופיעה כבר בספרו של דייוויד יום "מסכת טבע האדם"<sup>76</sup> (דוגמה: "כולם עוקפים את התור, ולכן זה בסדר"); או הפניה אל הטבע כהצדקת הנכון או הטוב ("בטבע חיות אוכלות זו את זו, לכן אכילת בשר היא טובה/מוסרית").

אכן, אנשים מבלבלים לעתים קרובות בין עובדות לערכים ובין המצוי לראוי, אולם אין להסיק מכך שאין כלל ערכים אובייקטיביים המעוגנים בעובדות. אם מתייחסים ל"טוב" כאל תכונה פשוטה, הוא הופך לפי מור עצמו להיות עניין של אינטואיציה ושל חוויה. בכך אין כשל, כל עוד מסתפקים בתיאור חוויה סובייקטיבית. ואם חוויה זו עשויה להיות אוניברסלית, היא תהיה גם בעלת תוקף אובייקטיבי כללי.

כמו כן ניתן להתייחס ל"טוב" לא רק כאל תכונה פשוטה, אינטואיציה, או כאל מרכיב פשוט בתיאור של משהו מורכב, אלא כנגזרת של מצב מערכת. ביחס למערכות אקולוגיות, למשל, ניתן וצריך להבחין בין מערכות במצב טוב למערכות במצב טוב פחות. למשל, ירידה בכיו-מאסה (biomass) או במגוון הביולוגי תייצר מערכות אקולוגיות יציבות פחות. כמות כוללת של מאסה ביולוגית או של מגוון ביולוגי הופכת בכך לערכים פנימיים למערכת, ובכך לאובייקטיביים. כך גם ביחס לבריאות בהקשר של גוף ביולוגי.

הרעיון שיש תכונות וערכים הנגזרים מהמערכת מהווה פתרון מטאפיזי לבעיה הלוגית לכאורה של מור. כך הטוב הופך להיות מוגדר לפי המערכת שביחס אליה מדברים עליו. כך הטוב האנושי שונה מהטוב של הצמחים, אבל ביחס לשני המקרים הוא נגזר מתנאי המערכת וקשור אליהם. במקרים כאלה "טוב" תהיה הכוונה ל-מוצלח, משגשג, יציב, עמיד ועוד.

לסיכום, "גב ישר" ו"הרפיה" הם טובים, וזאת ניתן להגדיר הן באמצעות חוויה ישירה ("אינטואיציה, על פי מור), או כביטוי המשקף ערכים חיוביים של מערכת נתונה (במקרה שלנו, גוף האדם ויחסיו עם הסביבה ועם כוח המשיכה).

\*

מור הבחין בין תכונות פשוטות, חווייתיות, ובין מושגים מורכבים. אכן, תכונות פשוטות מהוות חלק בלתי נפרד מהניסיון ומהחשיבה שלנו, אבל החשיבה כרוכה גם במושגים המורכבים. לפי המסורת האמפיריציסטית (פילוסופיית הניסיון), מקורם של המושגים הפשוטים בניסיון, בחושים שלנו. צבעים (ניסיון חזותי) תמיד היו דומיננטיים בדיון האמפיריציסטי. בספר זה אני מדגיש סוג אחר של ניסיון בלתי אמצעי, של תחושות הגוף: פרופריוספציה (proprioception) וקינסטטיקה. לדעתי, תרומתם של חושים או תחושות גופניות אלה לחשיבה לא באה עד כה לידי ביטוי מספק בפילוסופיה, למעט דוגמאות ספורות (כתביו של מרלו-פונטי, למשל, או מחקריו של לקוף וממשיכיו, להלן). בפרק הבא אדון בכמה מהאופנים שבהם הגוף מעורב ב- או אף מעצב את- כמה מתהליכי החשיבה שלנו, ובהשלכותיו של רעיון זה.

### 3.18 אי-התקשרות (non-attachment)

אחד המצבים המבלבלים ביותר הוא עירוב של אמת ושקר. קל למצוא דוגמאות כאלה במסורות שהחלו בתובנה אחת והלכו והשתנו. לעתים התובנה המקורית אובדת חלקית, אולם עדיין יש לה את הכוח לשכנע שהיא אמת, אם כי כבר לא אמת טהורה. עובדה זו מזמינה אקט פרשני, שיבהיר היכן נמצאת האמת ומהם הסיגים שניתן להוציא או לתת להם חשיבות פחותה.

אחד האפיונים המובהקים של דוקטרינות הוא שהן לא סובלניות לרעיון זה. מבחינתן, מדובר בחבילה, כשהדבקות באמת מחייבת דבקות בכל החבילה. כך האמת והטעות מתערבבות באופן שהופך את ההבחנה וההפרדה ביניהן לאתגר קשה אינטלקטואלית, רוחנית וחברתית.

זאת ועוד, לעתים קשה מאוד שלא לזהות צרימות בין המקור לסיגים שנוספו בדרך. למשל, הפער בין מסר השלום והאהבה של ישו ובין התקופות הארוכות שבהן הייתה האלימות חלק מקובל מאכיפת הדוקטרינה הנוצרית. כמו כן עצם הפער העצום בין אותו מסר, שהתבטא בכמה אמירות

פשוטות, ובין התיאולוגיה הענפה והפרדוקסלית שהתפתחה ממנו. כל דת וכל מסורת חשובות להתפתחויות אלה, שמטרתן לשמר את האמת, אך הן עלולות להעלימה או להקשות את הבנתה.

פונדמנטליזם הוא תגובה על הרגשת הצרימה של ההתרחקות מהאמת, אבל התיקון כרוך בחזרה לכאורה לעיקרים באופן שלרוב כרוך בנוקשות (שעליה אדבר בהמשך), בקידוש התיאולוגיה ללא פשרות, ובכך סביר שתתקיים התרחקות נוספת מהתובנה המקורית.

אחת התובנות היפות בזן בודהיזם מתמצית במשפט: "אם תראה את הבודהא בדרך, הרוג אותו".<sup>77</sup> זהו ביטוי קיצוני של העדפת האמת על פני ההיקשרות אל מורה או אל דוקטרינה, ויש ללמוד ממנו. זו דרך טובה להתבונן גם במדע של היום, וגם באמיתות המקובלות חברתית.

התקווה שלי היא שכל מדע או דוקטרינה או דוגמה אחרת יראו בביקורות המופיעות כאן הזדמנות ללמוד, לצמוח ולהתפתח. במילים אחרות, אני שואף לתחילתו של דיון, ולא לפתיחתה של מחלוקת. הדיון עשוי להיות כרוך בויתור על כמה אמונות מושרשות או הרגלים של מחשבה או של דיסציפלינה, אבל הרפיה של מחשבה מסוגלת לאפשר ויתור זה, שטומן בחובו אפשרות ללמוד מאחרים, זכות גדולה ומיוחדת של בני אדם.

### **כציץ העמקים (זלדה)**

*אם נשמתך חסרת פניות*

*כציץ העמקים*

*תגיע אל לב הדברים*

*בקפיצת הדרך*

*תגיע אל לב הדברים.<sup>78</sup>*

“Feeling is understanding”

Wim Hof (The Iceman)<sup>79</sup>

פרק רביעי

## הגוף החושב

### 4.1 התודעה שוכנת בכל הגוף

כשאנשים מנסים לחשוב על הקשר בין הגוף למוח, הם יוצאים מתוך הנחה סמויה לפיה המוח נמצא מעל הגוף, ושולט בו. לעניות דעתי, זה בלתי אפשרי, וזאת בהסתמך על השיקול הלוגי לפיו המוח לבד יעיל פחות בכושר החישוב והחישה שבו מהמערכת המשולבת מוח-גוף. זאת ועוד, אם מקבלים כעובדה את ההנחה לפיה הגוף יכול לעבוד כמערכת אחת כדי לייצר תנועה מושלמת, כפי שמודגם באומנויות לחימה, במיוחד בטאי צ'י, לא ברור על-סמך מה מתבססת ההנחה שהתודעה שלנו לא פועלת כך.

זאת ועוד, אילו היה פער בין המוח לגוף, אילו תפקיד המוח היה לשלוט בגוף, היה קשה מאוד להסביר (וכיום אין תיאוריה טובה כזו\*) את הפעולה ההפוכה: כיצד ניתן לשנות את החשיבה (ואת מצבי המוח) באמצעות פרקטיקות גופניות, כמו נשימה, הרפיה, תנועות או תנוחות, כפי שהדבר נעשה ביוגה, בטאי צ'י או בצ'י קונג. גם אכילה היא פרקטיקה כזו – היא הרי משנה את תוכן התודעה שלנו.

(\*ההסברים מהסוג של "בזמן ריצה משתחררים אנדורפינים" ... "הסוכר מעלה את רמת X" חושפים הנחות מובלעות, שלפיהן ההסבר חייב להינתן במונחים מכניסטיים וליניאריים. התופעה הפשוטה היא שינוי תודעה באמצעות תנועה או מזון.)

אנו כל הזמן משפיעים על החשיבה ועל התודעה באמצעות הגוף. כל מזון או שתייה מספקים לנו הזדמנות של משחק בתחושות, ברגשות ובמחשבות שלנו.

לכן לא צריך לדבר על מדע המוח אלא על נירולוגיה, מדע מערכת העצבים. לא צריך לדבר על דיכטומיה מסתורית של גוף-תודעה. יש גוף, ויש תודעה; התודעה קיימת בכל הגוף, היא ביטוי שלו, חלק ממנו; היא האופן שבו אנו מכירים את הגוף ופועלים איתו. המוח הוא חלק

ממערכת הגוף, כמו כל שאר מערכת העצבים. ההנחה שהמוח מתפקד בנפרד הובילה להנחה שלפיה יש מעין "דיווח" של הגוף למוח. אבל אם מדובר בתודעה אחת, המתפשטת לעבר כל מה שניתן לחוש, הרי "חסכנו" פעולה אחת.

חיסכון הוא עיקרון יסודי של מערכות טבעיות, שכן באמצעות פעולה יעילה יותר הן יכולות לחסוך באנרגיה, בזמן ובמאמץ: יסודות חיוניים להישרדות. ההנחה בדבר תפקידי המוח, כמפקח על מכונת הגוף היושב בתא הטייס אשר בראש, ניזונה מההנחה שהגוף הוא מכונה נטולת מודעות, הנחה שאינה מתיישבת עם הניסיון היומיומי.

השערה זו ניזונה גם, ככל הנראה, מההנחה הרדוקציוניסטית שלפיה כל איבר בגוף מתפקד בנפרד. גם הנחה זו לא נכונה, אם מקבלים את העובדה שתנועות בטאי צ'י תמיד אפקטיביות יותר מתנועות "רגילות", וזאת מכיוון שהן מערבות את כל הגוף בביצוע הפעולה, ולא איבר או שריר אחד בלבד. למעשה, ההנחה שלפיה כל איבר בגוף אמור לתפקד בנפרד מתבססת על שגיאות בהפעלת הגוף, שגיאות שאותן היוגה, הטאי צ'י והצ'י קונג, כמו גם אומנויות גוף-תודעה אחרות, מתיימרות ומסוגלות לתקן. לא מדובר כאן רק בתיאוריה שגויה, אלא גם בתפיסת עצמי שגויה ובהפעלת גוף שגויה גם בפרקטיקה, המובילה לחוסר נוחות ולכאבים, ולכן לנטייה לנוע פחות ולצמצם את הפעילות הגופנית למינימום.

ייתכן שההנחה, שלפיה התודעה שוכנת בראש, קשורה לדומיננטיות של הראייה בתרבות שלנו, כשהעיניים אכן קרובות מאוד למוח, וכך גם חוש השמיעה. אבל קרבה פיזית למוח לא גוררת את קיום התודעה במוח בלבד. הרי הניסיון שלנו מראה שאין זה כך: שאנו מודעים לכל דבר שקורה בגוף. מדוע להניח שהמודעות שאנו חשים בגוף מתקיימת "באמת" רק במוח? השערתנו היא שהנחה זו קשורה ככל הנראה לחוסר המודעות לכמה מהחושים שלנו ולהערכת חסר של תפקיד המודעות הגופנית: ה-proprioception, הקינסטטיקה ושיווי המשקל (להלן).

## 4.2 הגוף המודע

כאמור, הנחה מקובלת, שלא נוהגים לדון בה, היא שהתודעה שוכנת במוח; כלומר, שהיא אינה נמצאת בגוף.

זו כמובן סתירה מוחלטת; אם אני חש את הגוף, אזי הגוף הוא חלק מהתודעה; הוא לא "בתוך" התודעה, שנמצאת במקום אחר (לכאורה בראש); זו התודעה ששוכנת בגוף, ולא להפך.

לכן אין פיצול גוף/תודעה; הגוף הוא משכן התודעה.



התודעה היא פונקציה של מערכת הגוף. לא אכנס כאן להשערות באשר לטבעה. אני מסתפק בטענה תיאורית (דסקריפטיבית): התודעה שוכנת בכל מקום בגוף, ומסביבו: בקיבה, בלב, בשרירים...

הביטוי "כאב לב" אינו מטאפורה, אלא כינוי לתחושה, וכך גם "מוסר כליות", "רואה כליות ולב", "כאב בטן" או "תחושת בטן", כדי לבטא התלבטות, חרטה ועוד.

למעשה, מכל איברי הגוף, רק במוח אנו ממעטים לחוש ישירות (למעט כשהראש כואב).

פעולת המוח כנראה קשורה למחשבות, וכך אנו חשים בו, אבל לרוב איננו חשים את פעולותיו, כשם שאנו חשים את פעולות שאר איברי הגוף.

תחושת הגוף מתעצמת בזמן פעולה, ולכן מיטיבים לחוש את הגוף מי שמשתמשים בו, כלומר נמצאים בתנועה.

לכן התנועה היא המצב הטבעי של הגוף, היא מאפשרת גם פעולה אפקטיבית יותר של התודעה. בניגוד לדימוי המיוצג היטב בפסל הידוע של אוגוסט רודן, שבו "האדם החושב" יושב, החשיבה משתחררת ורעיונות חדשים מופיעים דווקא כשנמצאים בתנועה. לכן מי שתקוע ומחפש רעיון, מוטב שיצא להליכה, לריצה או לרכיבה קלה. גם טיפוס של כמה קומות במדרגות עשוי לשחרר את המחשבות.

### 4.3 דחיית הרדוקציוניזם של מדעי המוח

המידע החדש שעולה ממחקרים חדשים על אודות המוח הוא לעתים קרובות מרתק. עם זאת, לא פעם אני מתרשם שבחסות מחקרים מתבצעים מהלכים רדוקציוניסטיים שנעשים ללא משים, שאינם אלא חושפים את ההטיות וההנחות המוסוות והגלויות על אודות החשיבה שלנו. ההנחה הנפוצה היא שחשיבה מתבצעת במוח בלבד, ולכן כל עולם הרגשות והמחשבות לכאורה אינו אלא ביטויים של מצבי מוח.

כך, למשל, ספר שכתב דן סיגל, פסיכיאטר ילדים ונוער אמריקאי ופרופסור ב-UCLA, אמור לתאר "מה קורה במוח של הילד שלך כשמבחוק נראה שהוא מתחרפן לגמרי".<sup>80</sup> הספר<sup>81</sup> מחלק את המאפיינים של גיל ההתבגרות לארבעה: "עיסוק רב בחיים החברתיים; תשוקה לחידושים; רגשות אינטנסיביים; ויצירתיות רבה", כשכולם אמורים לנבוע משינויים שמתרחשים במוח בסביבות הגילאים 12-24.

כאן מתרחשת הקפיצה שאינני מבין. על סמך מה מסיק הכותב שהסיבה של שינויי ההתנהגות בגיל ההתבגרות היא שינויים במוח? אין ספק שעל

המוח עוברים שינויים בתקופה זו, כמו גם בכל תקופה אחרת, אולם האם חקר שינויים אלה באמת מאפשר לנו להבין טוב יותר כיצד להתמודד עם גיל ההתבגרות?

הספר כולל מידע מרתק רב על המתרחש במוח בגיל זה, ומציע הסברים לתופעות התנהגותיות שונות. אולם דווקא הפתרונות שלו חושפים את הקפיצה הרדוקציוניסטית, מכיוון שפתרונות אלה מבוססים על מדיטציה ועל קשב. סיגל פיתח גישה המכונה מיינדסייט (Mindsight), הרואה במינד מעין עדשה שמאפשרת להתמקד בעולם הפנימי. מחקרים שסיגל ואחרים ערכו מראים לכאורה שהאופן שבו ממקדים את תשומת הלב ברגשות, בתחושות ובאיברי הגוף משנה את מבנה המוח ומאפשר לגדל נורונים וקשרים חדשים במוח, הן באמצעות מדיטציה או קשב והן באמצעות משחק או פעילות גופנית.

כלומר, אם ההתנהגות והמצבים הרגשיים משתנים עקב קשב, מדיטציה או פעילות גופנית, שיוצרים נורונים וקשרים חדשים במוח, פירוש הדבר שיש לנו קורלציה ותו לא בין מצבי מוח להתנהגויות ולמצבים רגשיים. לעומת זאת, בין מדיטציה או פעילות גופנית ובין מצבים רגשיים ומצבי מוח כבר יש קשר סיבתי. במילים אחרות, הגורם החשוב הוא הקשב, או הפעילות הגופנית, ולא מצבי המוח שמבטאים אותם.

ההנחה שמצבי המוח מספקים הסבר סיבתי נעוצה בהטיה לכיוון מדעי הטבע, הטיה הדומיננטית בשיח האינטלקטואלי כיום. הסבר מלא יהיה לכאורה במונחים שרק מדענים "אמיתיים" (פיזיקאים, כימאים או ביולוגים) מסוגלים לתאר.

דיון זה הוא רק דוגמה למספר רב של מחקרים, שמתיימרים להציג סיבתיות מוחית, ובפועל עוסקים בקורלציות בין מצבי מוח להתנהגויות או למצבים נפשיים שונים. אם הפתרון הוא פעילות גופנית או מדיטציה, סימן שהבעיה לא הייתה במצב מוח מסוים. מצב המוח קורלטיבי להתנהגות או למצב נפשי או פיסי, לצד קורלציות גוף-תודעה מגוונות אחרות.

מסיבה זו לא אתיחס כאן ל"תרגומים" של שפת הקשב והמדיטציה למצבי מוח. אלו תרגומים מעניינים, אולם הם אינם הכרחיים. כאן אתמקד בסיבתיות הראשונית שמתקיימת בין מצבים של גוף ושל קשב ובין התנהגות, תחושות ותובנות.

#### 4.4 החושים המוכחשים, ההיסטוריה החסרה

כמה חושים יש לאדם? בבתי ספר מלמדים את הילדים שיש להם חמישה חושים: ראייה, שמיעה, ריח, מגע וטעם.<sup>82</sup> אלו גם החושים שעליהם מדברים חוקרים של ההיסטוריה והאנתרופולוגיה של החושים.<sup>83</sup> בדיון

זה מוזכרת הדומיננטיות של הראייה ומטאפורות המבוססות על הראייה בתרבות המערבית. הראייה והשמיעה נחשבות בתרבות המערבית לחושים המכובדים יותר, לעומת החושים האחרים המעורבים יותר בפעילות הגוף (ריח, טעם, מגע) הנחותים לכאורה לעומת הראשונים.

מעבר לחושים אלה, כל תפיסה לכאורה של המציאות נחשבת לעל-חושית (extra-sensory), וככזו שייכת לפסאודו-מדע של הפרפסיכולוגיה. גם הביטוי "החוש השישי" שייך לדיון זה. במילים אחרות, הרעיון בדבר תפיסה על-חושית מאשר את המסורת בדבר התפיסה החושית המוגבלת לחמישה חושים בלבד.

לא אתעכב על סוגיות אלה, מכיוון שמה שחשוב לדעתי הוא חושים זנוחים אך ידועים ומוכרים שלרוב לא מדברים עליהם, שלא קשורים כלל לפרפסיכולוגיה: שיווי משקל (balance) ופרופריוספציה (proprioception). שהיא היכולת לחוש את המקום, את הכיוון ואת התנועה של הגוף וחלקיו, וגם האחד ביחס לשני (למשל, היכולת לגרד את הרגל עם היד בלי "לחפש" אותה קודם). לעתים מדברים בהקשר זה גם על קינסתטיקה (kinesthetics), שהיא היכולת להרגיש תנועות של הגפיים והגוף, תנועותיות, תחושת שריר ותחושה של תנועה. חושים אלה דומיננטיים באומנויות לחימה ותנועה.

העובדה שממעטים לדבר על חושים אלה היא לא פחות ממדהימה, וכשלעצמה מזמינה דיון רחב, החורג מהדיון בספר זה. אציין רק שהיעדר העיסוק בחושים אלה משול לדחייתם, להכחשתם. כך גם כאשר חוקרים כותבים היסטוריה או אנתרופולוגיה של החושים, הם מתייחסים קודם כול לאלה המוכרים במערב, גם כשהם כותבים על המזרח, ובכך מגבילים מאוד את השגת המטרה של לימוד השוואתי בין עולמות חושיים שונים.

בדומה לכך, הביטוי "להאמין [רק] במה שאני יכול לראות" (Seeing is believing) מתייחס בדרך כלל להנחה הפוזיטיביסטית שלפיה רק עדות מוצקה וישירה (ועדיף מניסיון אישי) מתקבלת כאישוש לטענות. ניתן לפרש ביטוי זה גם כהעדפת חוש הראייה על פני חושים אחרים, דקים ועדינים יותר, הקשורים בתנועת הגוף ובהחזקותו, אשר התרבות המערבית ממעטת לדון בהם ולכן גם לפתח אותם.

כך, למשל, במצב של יציבות ושל הרפיה ניתן לחוש תחושות פנימיות חזקות ומובחנות, שמגלות דברים שעליהם לא נוהגים לדבר ברפואה מערבית: צ'י/פראנה, קונדליני. מדובר בעולם חווייתי, שהיכולת ליהנות ממנו מותנית בהרפיה של השרירים וביציבות של הגוף. אלו חוויות חושיות ולא רק קונסטרוקציות תיאורטיות. הן מוכחות בידי הפוזיטיביזם המערבי או נתפסות כסוג של מיסטיקה, כלומר כחוויה לא-חושית או א-חושית.

לדעת, חושים אלה עובדים כראוי רק ביציבה נכונה, וזו להשערת אחת הסיבות להיעדר המודעות להם או למיעוט הדיון בהם. בחוש שיווי המשקל, למשל, נעשה שימוש לקוי במצב של יציבה לא נכונה, שמגבילה מאוד גם את תחושות הפרופריוספציה. ייתכן שתחושות עדינות כמו מודעות ל-צ'י או מיקוד בצ'קרות, שניתן לחוש בהן רק בהרפיה עמוקה, מהוות גם הן דוגמאות לתחושות פרופריוספציות, שקשה לחוש במצב של גוף תפוס ביציבה לקויה.

ייתכן שגם תחושת הטבע, או תודעת גאיה (Gaia consciousness), שמדברים עליהן באקולוגיה העמוקה, קשורות לחושים עדינים המוכחשים בתרבות הדומיננטית המערבית, ממש כפי שקשה לדבר על שיווי המשקל או על תחושות קינסטטיות.

#### 4.5 המושגים מתחילים בגוף

החושים המוכחשים רלוונטיים לחשיבה, מכיוון שחלק גדול מהמושגים קשורים למצבי הגוף. בגוף מתעצבות הקטגוריות הבסיסיות של למעלה ולמטה, קל וקשה, נוח ולא-נוח, מאמץ ומנוחה, סינכרוניזציה של תנועות, שיווי משקל (כמושג) ועוד.

מושגים אלה, בהגדרה, מעוצבים בגוף, ולכן יחסיים למצבים שונים של הגוף. במצב של שיווי משקל, של יציבה נכונה ובהרפיה, מושגים אלה מעוצבים בדרך שונה מאשר בגוף שאינו ביציבות.

השערה: בגוף במצב מושלם (כלומר, בשיווי משקל וביציבה נכונה) כל המושגים התלויים-בגוף משתנים, לעומת המושגים התלויים-בגוף שבמצב לקוי (ביציבה לא נכונה).

(קשה לי להעלות על הדעת מושגים או מחשבות שאינם תלויים בגוף. אם הם קיימים, הם יהיו תלויים בסוגי ניסיון אחרים.)

השערה: שיווי המשקל וההרפיה הם כלים מרכזיים בעיצוב המושגים התלויים בגוף.

כדי להסביר טענות אלה, יש לקיים דיון בדבר טבע המושגים שלנו, המחשבות ועל אודות הקשר שבין הגוף לתודעה.

#### 4.6 טבע המושגים שלנו

הפילוסופיה החדשה, ה"מודרנית", של המאות ה-17 וה-18, מהווה את התשתית למדע ולפילוסופיה המערביים, שלצד הישגיהם העצומים והמאוד מרשימים במגוון רחב של תחומים, אחראים גם למשבר האקולוגי על שלל השלכותיו ואיומיו.

בשורש פילוסופיה זו נמצא הרעיון, המופיע לראשונה אצל פרנסיס בייקון, שלפיו אם נשמור על בהירות המחשבה וניגש אל העולם ללא דעות קדומות מסוגים שונים, יהיה ניתן לפתח מתודה, שיטה להכרת העולם (מדע), אשר תאפשר לבני האדם לשלוט בטבע. פרויקט אנתרופוצנטרי, סוגיה שנתייחס אליה בפרק על אתיקה וסביבה.

בפילוסופיה החדשה רווחה אינטואיציה מקובלת, שלפיה המדע החדש מהווה פיתוח של כושרי הידיעה וההמצאה האנושיים, ושהוא נסמך על החשיבה האנושית, ולכן נעשה בפילוסופיה זו ניסיון שיטתי לפענח את אופני החשיבה האלה, ובמיוחד להבין את טבע המושגים שלנו. הציפייה הייתה שאם נבין את טבע המושגים, נוכל לדעת כיצד ליצור מהם מדע מושלם.

ממרחק הדורות מבחינים בשתי אסכולות (או אינטואיציות) ביחס לשאלת המושגים. הרציונליסטים סברו שהחשיבה האנושית מבוססת על עקרונות או מושגים "מולדים" או "טבועים מלידה" (innate ideas), ואילו האמפיריציסטים סברו שמקור המושגים שלנו בניסיון חיצוני (חושים) ופנימי (רגשות, דימויים), שמחבוריהם ומהרכביהם בנויות כל מחשבותינו.

הוויכוח בין הרציונליסטים לאמפיריציסטים התמקד במקור המושגים, אם כי התפתחו דיונים גם לגבי טבעם. לכן תיאורי המושגים אצל כמה מהאמפיריציסטים ומהרציונליסטים דומים. ג'ון לוק (אמפיריציסט) ותומאס ריד (האסכולה הסקוטית של השכל הישר), ממש כמו וילהלם גוטפריד ליבניץ או רנה דקארט (רציונליסטים), מתייחסים למושגים כאל הפשטות (abstraction): אצל ליבניץ ודקארט המושגים הם (קצתם לפחות, או מרכיבים שונים בהם) מולדים, ואילו אצל לוק מקורם בניסיון. אבל עדיין הפשטות.

ברקלי ויום טענו אחרת. הם סברו שלמושגים יש תמיד תוכן של חוויה קונקרטית. אולם הם הבינו תוכן זה כמנטלי טהור, כלומר כקיים בספרה של המיינד, בתודעה. הקשר בין מושגים אלה למציאות חיצונית-אובייקטיבית הובן כהיסק בלבד. גם הגוף הפיזי היה חלק ממצייאות זו, שלא ניתן להכירה מעבר לייצוגה במחשבות שלנו. התודעה נתפסה אפיסטמולוגית כבלתי תלויה בגוף.

תומאס ריד וממשיכיו באסכולה הסקוטית של השכל הישר התעקשו שקיים גוף וקיים עולם חיצוני, ושהשכל הישר מגלה זאת באופן לא-היסקי. במילים אחרות, עמדה המבוססת על השכל הישר (common sense) ללא תיאוריה חדשה על טבע המושגים.

מאחר שהמושגים נידונים באמצעות השפה, במאה ה-20 עיקר הדיון בפילוסופיה בדבר טבעם של המושגים פנה לשאלות של לוגיקה, השימוש בשפה, ובמיוחד טבע הקטגוריות (ההבחנות) בשכל. הקשר בין המושגים לניסיון תואר כחד-כיווני, כלומר הניסיון מעורב בדרך כלשהי בעיצוב המושגים והקטגוריות שלנו, המקודדים בשפה הטבעית, שפה שנתפסה כדרך לביצוע תקשורת באמצעות סמלים שרירותיים מוסכמים (ויטגנשטיין המאוחר). לכן שאלות של שפה, הרלוונטיות לקטגוריות מושגיות במדע או ללוגיקה, נתפסו כדיון שבו הפילוסופיה מסוגלת לסייע למדע, במיוחד למדעי הטבע.

בשאלה "כיצד אנו חושבים", פילוסופים ומדענים מיעטו יחסית לעסוק במאה ה-20. מכיוון שהתברר שהחשיבה משתנה או נפגעת עקב פגיעה במוח (במיוחד במקרה של זיכרון), הסיקו שהמוח הוא האיבר החשוב. מכאן הניחו שאם נבין את מבנה המוח, נבין גם את טבעה של החשיבה - פרויקט רדוקציוניסטי במובהק, שעד כה לא הצליח להראות כיצד אנו חושבים.

כיוון מחקר אחר בשאלה זו הניח שהמוח הוא מעין מחשב, שפועל על פי לוגיקה, שפירושה מניפולציה של סמלים. לכן ההנחה הייתה שככל שנעמיק בחקר הלוגיקה, ובמיוחד באופנים שבהם ניתן לתרגם לוגיקה לסוגיות של בינה מלאכותית, מחשבים ורובוטים, כך נבין גם את טבע החשיבה. בפרויקטים אלה לא ניתנה תשומת לב למקומו של הגוף בחשיבה.

#### 4.7 המושגים אינם "מנטליים" בלבד

אם המושגים הם גופניים, אין מקום לדיכוטומיה הקטגורית גוף-תודעה (או גוף-נפש).

למסקנה זו קל להגיע אם בוחנים את טבע התודעה. היא יכולה להגיע בקלות לכל מקום בגוף. לעתים נדרש זמן לרכוש את המיומנות להתבונן, מכיוון שיכולת הריכוז עבור הגוף הלא-ישר היא מוגבלת, אולם גם האדם הבלתי מרוכז ביותר יכול לחוש את הגוף, את המנח שלו ואת תחושותיו.

הטענה המנוגדת—שבזמן שאנו חושבים איננו מודעים כלל לגוף, או שהוא אינו נוטל כל חלק בתהליך החשיבה או המודעות (למשל כרגש המלווה את החשיבה)—נראית בעיני שגויה לחלוטין.

פירוש הדבר שהמחשבות שלנו מלוות בתודעת הגוף.

כלומר, אנו חשים כל הזמן את האיברים, ותחושות האיברים מהוות תוכן לווה קבוע לכל מחשבה שהיא.

(בהמשך אטען שטענה זו נכונה גם לגבי הרגשות (emotions), שגם הם בחשבון אחרון מצבי גוף, ומלווים כל מצב תודעה, כל מחשבה.)

במובן זה, כשהקיבה רוצה מזון, אנו רעבים. ואם נוצרת חסימה בגוף, היא מתבטאת בכאב ואז אנו סובלים.

את השרירים אנו חשים כל הזמן, אבל לרוב מפרשים אותם לא נכון.

השריר רוצה לעבוד ממש כפי שהקיבה רוצה לעכל. וכפי שהקיבה צריכה לעכל רק את סוג המזון ואת הכמות הנכונים, כך גם השרירים רוצים לנוע רק על פי טבעם.

שימוש לא נכון בשרירים יוצר תחושה לא נוחה שאנו מכנים "מאמץ". לרוב זהו זיהוי שגוי. השרירים רוצים לעבוד, ובמשך שעות רבות ברצף. תשוקה זו חשים אנשים שנהנים לרקוד. מסיבה לא ברורה, שאנסה להסביר כאן, אנו מאמינים שהשרירים רוצים לנוח, ובשל אותו היגיון פגום מניחים שלא אכפת לקיבה לזלול יתר על המידה. שתי האמונות הללו שגויות לחלוטין, ומקורן בהחזקה לא נכונה של הגוף ובכושר לקוי של התבוננות, של מדיטציה.

גופניות המושגים מחייבת דחייה של הדיכוטומיה גוף-תודעה, ולכך השלכות רבות.

#### 4.8 אימון, שרירים ולימוד: מושגי התנועה

הקשר בין תודעה, גוף ושרירים מתבטא באופן מובהק בכל אימון או תרגול גופניים.

תשומת לב מעטה בלבד הוקדשה לקשר שבין שרירים ללימוד. כדי לבצע תרגיל מסובך לכאורה בתנוחות המחייבות קואורדינציה ושינוי משקל, כמו ה"עורב" ביוגה, נדרשת למידה. ראשית, לומדים את התנוחה בשיעור או מתוך ספר. ואז מתחילים להתאמן, וככל שהתרגול מתקדם, כך ביצוע התנוחה הופך קל ופשוט. כולם יודעים זאת, אבל מה זה אומר על הקשר שבין גוף למחשבה או לתודעה?

לדעתי, זוהי הוכחה ניצחת לכך שהמחשבה מעורבת בתנועה, שלימוד כשמו כן הוא: יצירת מושגים והבנה. כלומר, התנועה תמיד מחייבת מחשבה. ואז השאלה הגדולה היא, האם המושגים המנחים את התנועה הם נכונים? האם הם הטובים ביותר? ומה קובע אם מושגי התנועה טובים או לא? לשאלה האחרונה תשובתי היא: התאמה למנגנון הנכון של הגוף, שבפעולתו המיטבית עובד מתוך הרפיה מוחלטת, שנועדה לחסוך באנרגיה ובמאמץ מיותרים, ותנועה שכל הגוף משתתף בה, כזו שמקילה את העומס על כל איבר בנפרד.

זו דוגמה לתוכן הגופני של המחשבות.

#### 4.9 גופניות המושגים שלנו

רעיון מרכזי בספר זה הוא שהמושגים שלנו, האופן שבו אנו חושבים ומבינים את העולם, כרוכים בגילומם בגוף. כמו כן אטען שהגוף מהווה חלק ממערכת החשיבה, וזאת בניגוד להנחה הסמויה והרווחת, שלפיה חשיבה מתבצעת במוח בלבד, ושהמוח "שולט" בגוף. יתרה מכך, הנחות מעין אלה, כך אטען, מהוות כמה מהטעויות שמונעות הפעלה נכונה ויעילה של הגוף על ידי התודעה בעלת האובססיה לשליטה בגוף (לא צריך לשלוט בגוף, אלא לשחרר ולתת לו לנוע על פי דרכו).

רעיון זה אינו חדש. הוא כבר הופיע בעשורים האחרונים כחלק מהדיון במושגי השפה, ברעיון של תפיסה-מגולמת-בגוף (Cognition Embodied). כך, למשל, לפי התיאוריה הניירולוגית של שפה וחשיבה (LTTN),<sup>84</sup> אנו חושבים באמצעות המוח, באמצעות מעגלים ניירולוגיים, ולכן יש היבט פיזי לחשיבה; הדבר שהופך מחשבה לבעלת משמעות הוא האופן שבו מעגלים ניירולוגיים מחוברים לגוף ומתארים ניסיון מגולם-בגוף (embodied experience); גם המושגים המופשטים לכאורה (abstract ideas/concepts), והשפה בכלל, מגולמים באופן זה.<sup>85</sup>

תיאוריה זו באה להחליף את המודל הישן של מניפולציה בסמלים מופשטים,<sup>86</sup> שלפיו מושגים נתפסו כסמלים לשוניים, חסרי משמעות כשלעצמם, שאת המשמעות שלהם הם מקבלים מיכולתם לייצג (to represent) מציאות חיצונית בלתי תלויה בתודעה. לפי גישה זו, צבעים, למשל, קיימים רק בתודעה, אין "ירוק" בעולם החיצון-לתודעה, רק היבטים של חומר ואנרגיה. לעומת זאת, בני אדם חווים תופעות עם איכויות (Qualia) שאין בעולם החיצון, אך המייצגות אותו.

בתיאור זה יש סוגיות שלא נעסוק בהן כלל (במיוחד הקשר שבין חוויות חושיות לעולם ה"אובייקטיבי"). אולם הרעיון של תפיסה מגולמת-בגוף מתבסס על הטענה שיש לנו "פרימיטיבים-מושגיים" אוניברסליים (universal primitives), מושגים בסיסיים, ראשוניים וכלליים המשותפים לכל בני האדם, הנגזרים מעצם פעולת הגוף וממערכת היחסים שלו עם העולם ("cogs", cognitive primitives). דוגמאות ל-"cogs" הם מושגים, כמו: פנימי-חיצוני, רחוק-קרוב, מסביב, מעבר, חצייה, לפני, מאחור וכד', המופיעים בכל השפות. משותפות לכל השפות גם ההבחנות בין סוגי כוח שונים (ישיר, עקיף, התנגדות וכו'). עם טענות אלה אני מסכים לחלוטין.

אני מסכים גם עם הטענה שקיים סוג נוסף של מושגים, מטאפורות הבניות מתוך חוויות התפיסה הגופנית. לפי לייקוף וג'ונסון (Lakoff & Johnson, 1980),<sup>87</sup> מושגים רבים מתייחסים לתגובה או לחוויה הגופניות המלוות



אותם. כך שמח זה "למעלה", עצוב זה "למטה", חיבה זו "חמימות". הקשר ביניהם הוא החוויה הגופנית המתרחשת בה-בעת (co-occurring), למשל, התחושות של התינוק המוחזק בידי הורה ומרגיש חמימות מעצם החיבוק.

לפי לייקוף וג'ונסון, כילדים אנו לומדים מאות רבות של מטאפורות ראשוניות (primary metaphors) כאלה, והן מעצבות את דפוסי המחשבה שלנו. למשל, בזמן כעס אנו חווים עלייה בלחץ הדם ותחושת חום, ולכן הביטוי "רתח" כמטאפורה לכעס, או "הרתיה את דמו". לייקוף וג'ונסון סבורים שגם מושגי המוסר שלנו מעוצבים באופן דומה, הקושר רווחה פיזית או אי-רווחה פיסית (well-being, ill-being) למושגים בעלי משמעות מוסרית או פוליטית. למשל: טוהר, זקיפות קומה (uprightness), כפיפות לסמכות (obedience to authority) וטיפוח (nurturance).<sup>88</sup>

#### 4.10 מעבר ל- Embodied Cognition

הדיון ב-Embodied Cognition מניח הנחות דומות לדיון הוותיק על טבע המושגים, במיוחד בהסבר על אופן היווצרות מטאפורות רבות. הטענה היא שמקור המושגים הוא בגוף, אבל בתיאוריה זו אין התייחסות לאופן החשיבה. ההנחה היא שהתוכן המושגי היה במקור גופני, או שהוא מטאפורה על תוכן גופני, אולם החשיבה עצמה נתפסת כמתקיימת במוח ומשתמשת במושגים שעוצבו במקור בגוף.

חוקרי ה-EC לא טוענים שהגוף שותף לחשיבה ומעצב אותה, אלא שהוא המקור למושגי השפה. אני סבור שהגוף שותף לחשיבה, ולא רק לעיצוב המושגים המהווים את התוכן של המילים שלנו בשפה.

אם המושגים אינם רק יש-ים מופשטים (שניתן לבצע בהם מניפולציות שונות, לייצג באמצעותם מציאות חיצונית ולאפשר באמצעותם תקשורת), מה הם אפוא, וכיצד אנו משתמשים בהם?

אני סבור שהתוכן של המושגים, של המחשבה, או לפחות התוכן של מושגים רבים, של מחשבות רבות, נקבע על ידי מצבי הגוף.

זאת ועוד, אני סבור שהמושגים שלנו אינם קבועים: שינוי במצבי הגוף ייצור שינוי גם במושגים.

בניגוד לשימוש המקובל, אני משתמש כאן במונחים "מושג" ו"מחשבה" כמעט כסינונימים. אני סבור שבפועל חשיבה היא שימוש במושגים גופניים.

ב"מושג" אני מבין יכולת לדעת או להבין, שמאפשרת לעשות משהו (פעולה עם הגוף או עם המחשבה), למשל: לעמוד על רגל אחת, או להירגע.

#### 4.11 תקשורת, הבנה ואי-הבנה

כאן עשויה להתעורר התנגדות בקרב קוראים בשל טבעה הבין-סובייקטיבי של השפה. אם המושגים משתנים כל הזמן ותלויים בגוף האישי, ששונה אצל כל אדם באופנים רבים, כיצד אפשרית תקשורת? כיצד אנו עדיין מבינים זה את זה?

מבחינתי, השאלה שצריכה להישאל היא אחרת לגמרי: מדוע מרובות כל כך אי-ההבנות? מדוע קשה כל כך להבין האחד את השני, או להסכים זה עם זה? מדוע מרובים כל כך הסכסוכים בין בני האדם?

כאן הקורא עשוי להשיב שלא ההבנה היא הבעיה, אלא בני האדם. הם עשויים להבין זה את זה היטב, אבל מעדיפים אינטרסים צרים, אגואיסטיים, על פני הבנה והסכמה שמשמען ויתור כלשהו על אינטרס או רווח אישי.

אני מניח שבמקרים רבים ניתן להסביר כך אי-הבנות, ריבים ומחלוקות. אבל אני משוכנע שהסברים מעין אלה לא מסוגלים להסביר את המורויות שבתקשורת האנושית, במיוחד את הלהג הבלתי פוסק המאפיין התכנסויות של בני אדם מחד גיסא (עם החריג הכל כך בולט של מסורות רוחניות המקדשות את השקט ואת המדיטציה) עם הקושי הגדול כל כך להגיע להסכמות בין בני אדם מאידך גיסא.

ארחיב בסוגיות אלה בחלקים הדנים באי-הבנות, במחלוקות ובאתיקה.

#### 4.12 למחשבות יש תוכן גופני

האם לכל המחשבות יש תוכן גופני? אינני יודע, אבל אני חושד שכן. התהליך הוא כזה. גם כשאנו יושבים בנוחות (המממ...) במושב כלשהו וחושבים על סוגיה מסוימת, יש לנו מודעות מסוימת למצב הגוף, למנח שלו, לתחושות נוחות ולא-נוחות.

אנו נוטים להניח שמדובר במעין "רעשי רקע", שהחשיבה (הרציונלית?) שלנו מסוגלת לנטרל. אנו מניחים שחשיבה היא מעין תחשיב-לוגי, מעין עיבוד-מידע, שבמיטבו מתקיים ללא "הפרעות" או הסחות דעת מגורמים אחרים, כולל מצד הגוף.

לא ברור לי על סמך מה מניחים הנחה זו.

למיטב ידיעתי, אין כיום תיאוריה טובה על מהות המחשבה ועל הקשר גוף-תודעה.

אולם התבוננות-עצמית (introspection) פשוטה תשכנע אותנו ש(כמעט) לכל מחשבה מתלווה גם מודעות מסוימת למצב הגוף.

מדוע צריך לחשוב שהמושגים שלנו אינם כאלה? מדוע לחשוב שהם מופשטים לחלוטין?

### 4.13 מושגים פרטיים

האקט של הבנה קשור ביצירת מושג. גם אם למדנו משהו באמצעות הגוף, הוא מתחיל להרגיש בדרך כלשהי, התחושה הופכת להיות מוכרת, ואנו מבינים כיצד ניתן להפעיל מיומנות מסוימת. לא תמיד מושגים אלה הולמים את שפת היומיום או ניתנים לתקשור עם אחרים.

כך למשל, אני מכיר אדם שטוען שהוא יכול ליצור קשר עם בעלי חיים: בטבע או מבויתים. לטענתו, הוא האכיל מכף ידו בעלי חיים רבים בטבע, ציפורים, אוכלי עשב וטורפים. על פי עדותו, כל מה שהוא צריך הוא מיקוד מתאים בבעל החיים, לעדותו, הוא למד מיומנות זו מאביו והצליח ללמד אותה גם את בנו.

הוא מתאר את התהליך כסוג של מדיטציה. לטענתו, יש לו מושג משלו, מילה שהוא חושב באמצעותה על התהליך. אגב, לא חייבת להיות מילה כדי שהמושג הפרטי ייווצר. הוא יכול להתקיים גם כתחושה מוכרת בגוף, כידיעה כיצד עושים משהו.

בהכללה, המושגים פרטיים מטבעם. מושג מהווה הבנה, יכולת לבצע. לכן מושגי הגוף שלנו מהווים פרדיגמה של הבנה ושל לימוד.

ומכיוון שהמושגים תלויים בגוף, לא ניתן ללמד פרקטיקות גופניות באמצעים דיסקורסיביים בלבד (תיאור מילולי). גם אם אראה לחבר כיצד לבצע תנועה פשוטה בטאי צ'י (ובהגדרה, כל התנועות בטאי צ'י פשוטות; התנועות הרגילות הן המסובכות), לרוב הוא לא יצליח לבצע אותה. הוא ינסה לבצע חיקוי של התנועה, אולם יהיה לו קשה מאוד להבין כיצד לבצע אותה. רק פרקטיקה (וכמובן, התנאים ההכרחיים של הרפיה ויציבה נכונה) תאפשר לו להכיר את התנועה ולהבינה. במילים אחרות, ליצור ממנה מושג ברור.

הקושי ללמוד תנועות חדשות הוא מטאפורה בלבד לקושי הגדול להבין זה את זה. אם קשה, ולעתים כמעט בלתי אפשרי, להראות ממש, פנים אל פנים, את הרעיון העומד מאחורי תנועה חדשה, מדוע סוברים אנשים שקל לעשות זאת במקרה של רעיונות מופשטים, אינטלקטואליים או אחרים?

המתנגד עשוי לומר עכשיו: מושגים גופניים הם היוצא מן הכלל, לא הכלל. הכלל הוא מושגים מופשטים שעליהם קל לדבר ולהסכים.

כדי להחזיק בעמדתו, על דובר זה להכחיש את התופעה הרווחת-בכול של אי-הבנות, ריבים ומחלוקות.

מבחינתי, תופעת אי-ההבנות מחייבת ביאור, שספר זה מנסה לתרום לו כאן ובעמודים הבאים.

### Tacit knowledge 4.14

בהקשר של לימוד מושגים הקשורים בגוף, חשוב לזכור את ההבחנה החשובה של מייקל פולני בדבר קיומו הרווח של ידע שותק או סמוי (Tacit knowledge).<sup>89</sup> ידע סמוי הוא סוג של ידע שקשה להעבירו לאדם אחר בכתיבה או בהסבר מילולי. לדוגמה, את תנאי הקבלה לאוניברסיטת תל אביב ניתן לנסח בכתב באתר האוניברסיטה, להסביר בעל פה וכדומה. לעומת זאת, את היכולת לדבר בשפה זרה במבטא נכון, לבשל, לנגן בכלי נגינה או להשתמש בציוד מורכב, קשה מאוד (כמעט בלתי אפשרי) לתאר ולהסביר גם על ידי מומחה באופן שמשתמשים אחרים יבינו. לפי תפיסה זו, אנחנו יכולים לדעת יותר מכפי שאנחנו יכולים לומר לאחרים.

ידע סמוי מתייחס למיומנויות, לרעיונות ולחוויות אישיים. זהו סוג זה של ידע שיכול להתגלות ולהיות מובן רק באמצעות תרגול בהקשר מסוים, כולל בקרב קהילת תרגול (למשל, לימוד קראטה בקבוצה). ניתן ללמוד ידע סמוי ללא שפה, באמצעות עבודה עם חונך או מורה, באמצעות התבוננות, חיקוי ותרגול. המפתח להשגת ידע סמוי הוא התנסות, חוויה. ללא צורה כלשהי של ניסיון משותף קשה מאוד לאנשים לשתף סוגים שונים של מחשבות.

הדיון בידע סמוי ממשיך את ההבחנה שבין לדעת-כיצד "know-how" ובין לדעת-ש (facts) "know-that" של גילברט רייל.<sup>90</sup> רייל טען כנגד העמדה השכלתנית, שמניחה שכל הידע הוא ידע של טענות (propositions) הניתנות לניסוח מילולי, ולכן הביקורת שלו נתפסה כאנטי-שכלתנית ("anti-intellectualist").<sup>91</sup>

לענייננו, "ידע סמוי" או "לדעת-כיצד" הם דיונים שנתפסו חתרניים, מכיוון שהם ערערו על ההנחות שלפיהן המושגים שלנו בפרט, והידע בכלל, הם במהותם אינטלקטואליים ומופשטים. גם כיום הם נתפסים כחריגים, כשהפרדיגמה של הידע נותרה בתחום המילולי, הניתן לכתיבה. דומיננטיות זו של הידע הדיסקורסיבי מתבטאת במערכת החינוך, שבה בחינות וציונים אמורים להעיד על הבנה של תלמידים, ולכן על "הצלחה" בלימודים, וכן במערכת ההשכלה הגבוהה, שבה הליך צבירת הידע והפגנתו מתבטא בכתיבה, וברוב התחומים באמצעותה בלבד.

לטעמי, זו מסגרת צרה מדי להתייחסות לידע ולהבנה. עניינית, ההנחה בדבר האינטלקטואליות של המושגים מנעה ככל הנראה את ההכרה בדבר תפקיד הגוף בעיצוב המושגים, הרעיונות והמחשבות.

#### 4.15 הקשר שבין מושגים לניסיון, והכרת העצמי

הפילוסופים הבינו שיש קשר הדוק בין מושגים לניסיון, אבל התקשו להבחין בעובדה שיש סוגי ניסיונות שונים על פי מצבי הגוף.

ג'ורג' ברקלי (1753-1865) הבחין שכאשר חלים ליקויים בחושים (נכויות שונות), חל שינוי גם במושגים. ברקלי לא היה היחיד שעסק, למשל, בשינוי שיש במושגים של עיוורים לעומת מושגיהם של אנשים שמסוגלים לראות (דידרו, ב"מכתב על העיוורים לשימושם של הרואים"). אולם דיון זה הובן כהבדל בין הנורמלי (נטול נכות) לנכה ולכן השגוי. במילים אחרות, ההנחה הייתה שהמושגים של כל הלא-נכים (כל ה"נורמליים") הם דומים. זו הנחה שמעולם לא הוצע לה ביסוס, ושלטעמי היא שגויה.

הנחה זו מתבססת על אפשרות התקשורת. אולם העובדה שאי-ההבנות והמחלוקות רווחות כל כך מוכיחה שלא ניתן להוכיח באמצעות תקשורת את זהות המושגים. השפה מאפשרת ליצור תקשורת מספקת כדי לבצע משימות ברמות מורכבות שונות; לאו דווקא כדי ליצור זהות בין מחשבות, או אף לרמז על קיומה של זהות כזו. ניסיון שונה מוביל למושגים שונים. זאת יודע כל מי שניסה לתאר לחברים את טעמו של פרי אקזוטי. לדעתי, עיקרון זה נכון גם ביחס לשימושים שונים בגוף; שימוש שונה בגוף מוביל לניסיון שונה, ולכן למושגי תנועה ויציבה שונים, וכן למחשבות שונות התלויות בגוף.

כך, למשל, הטאי צ'י והיציבות המושלמת מאפשרים ליצור ניסיון גופני מסוג אחר, ובכך להראות את האופן שבו מושגים מתעצבים באמצעות הגוף.

כאמור, מרבית החוקרים חשבו שהמושגים הם קטגוריות מופשטות שמאפשרות לפענח את העולם, וזה בוודאי נכון במידה מסוימת, אולם הם החמיצו את העובדה שאלו גם קטגוריות שבלעדיהן לא ניתן להבין גם את עצמנו כניצבים מול, בתוך, וביחסים מורכבים אחרים עם העולם. ידיעה-עצמית היא מושגית, עניין של מחשבה לא פחות מהכרת העולם. וגם הכרה-עצמית זו נקבעת על פי טבע המושגים שבהם אנו משתמשים, שהם עצמם תלויים בסוגי הניסיונות ומצבי הגוף שלנו.

#### 4.16 מקור הטעויות בגוף

הקטגוריות החשובות ביותר לעיצוב המושגים שלנו הן תחושות המשקל והיכולת להניעו באמצעות הגוף ותנועתו. זהו חוש שיווי המשקל.

זהו גם "עקרון מציאות": זהו המפגש המשמעותי הראשון עם העולם שכל תינוק חווה, ולא קטגוריות מופשטות של שפה או של לוגיקה.

בגוף שנמצא מחוץ לשיוי משקל, ולכן גם ללא תנאי היסוד של יציבה וחשיבה נכונים, כל המושגים משתנים, אנו מאבדים את הסרגל הפנימי, המראה על היות הגוף במרכז שיווי המשקל או בחריגה ממנו.

טענה זו משתלבת לחלוטין עם הקביעה של ריצ'ארד דוקינס, שכבר צוטטה לעיל, ולפי "יש רגליים לטענה שאין בשום מקום בגופנו שום עצם ושום שריר שהצורך הזה בתיקון פסח עליהם. הצורך להתאים פרט כלשהו אולי נסתר מן העין, אולי נידח ואולי מתוקן בדרך עקיפה ורעועה, אל השינוי הגדול הזה ביציבה" [מהליכה על ארבע להליכה על שתיים].

לטענתי, טענה זו רלוונטית גם ביחס לצורות שונות של יציבה, יציבה (או תנועה) נכונה או ליקויים שונים.

מאחר שהנוח/הקל/הנעים משתבשים, מתווספים "קביים", הן של תנועה והן של מחשבה.

זו "עשייה", בניגוד לתנועה מושלמת שנעשית מתוך אי-עשייה.

באותו הרגע כל המושגים על העולם משתנים ומשתבשים, והופכים את הלא-נכון להגייוני בתוך שיטה שגויה.

פעולות מתוך מחשבה ליניארית מהוות דוגמאות למחשבה שאיבדה את ההקשר המעגלי, המהווה יסוד אינטגרלי בגוף.

#### 4.17 הערה: לא-רדוקציוניזם

ברצוני להבהיר: אינני טוען שהחזקת גוף מסוימת מובילה בהכרח ליצירת מושגים מסוימים או לעיצוב תפיסת עולם מסוימת. ככל הנראה, הקשר בין גוף למחשבה מורכב בהרבה. לכן אני מדגיש את הרעיון של "שרשרות המושגים" (להלן), האופן שבו מושג אחד מסייע לנו לפענח מושג אחר. ללא ספק ניתן להיות בעל גב עגול, ועדיין להבין לעומק מושגים שקל יותר להבינם בגוף משוחרר (גב J). למשל, להבין את המושגים הפרדוקסליים לכאורה של צ'י, של סאטווה, אי-עשייה, צ'קרות, קונדליני, ספונטניות ומחשבה הוליסטית. ניתן להכיר ולהבין מושגים אלה גם בגב תפוס, אולם זה קשה הרבה יותר ומייצר מובן-מאליו חברתי שלילי כלפיהם, שהוא אחד מנושאי הדיון בספר זה.

כל אדם לחוד, כשלעצמו, מסוגל להתגבר על מכשולים-לכאורה רבים, כולל אלה שמקורם בגוף. בכל זאת, העובדה ששימוש לקוי בגוף הוא תופעה רחבת היקף כל כך מרמזת, לדעתי, על כך שיש טעם לבדוק אם מתקיימות השלכות לעובדה זו ברמת האוכלוסייה. תופעות שעשויות להיות קשורות לכך הן השמנת יתר, דיכאון, סוכרת, הפרעות קשב וריכוז וכל

שאר התסמינים המתמיהים של החברה המודרנית. לדעתי, ניתן לקשור בוודאות גב תפוס לקושי להגיע למצב של מדיטציה והרפיה, וגם למקום השולי שפרקטיקות כאלה מקבלות בחברה ובתרבות שלנו.

#### 4.18 לסיים: האם התודעה שוכנת בגוף בלבד?

למען הסר ספק, אני טוען כאן שהתודעה שוכנת בכל הגוף, אולם אין כוונתי לטעון שהיא מוגבלת לגוף בלבד.

רופרט שלדרייק (Rupert Sheldrake), למשל, מציע להתייחס לתודעה כאל שדה (field), שאינו מוגבל למוח (הוא אינו עוסק בגוף החושב). הצעה זו מאפשרת לו לענות על תמיהות שונות הקשורות בתודעה, כמו חוסר היכולת למצוא מקום ספציפי במוח לזיכרון וכן תופעות על-חושיות שהוא חוקר (למשל, ידיעה מקדימה לגבי זהות אדם קרוב בשיחת טלפון,<sup>92</sup> ידיעה מוקדמת של כלב שבעליו חוזר הביתה<sup>93</sup> או התחושה שמתבוננים בך<sup>94</sup>).

מבחינת שלדרייק (ביולוג בהכשרתו ופילוסוף של המדע מרשים ביותר ביכולתו לחשוב מחוץ לקופסה), זיהוי המיינד עם המוח הוא אחת מעשר הדוגמות (Dogmas) הרווחות כיום במדע שהוא מבקר, לצד ההתייחסות לטבע כאל מכניסטי בלבד, הוודאות שאין תודעה בחומר, דחיית התכליתיות בטבע, רפואה מכניסטית ועוד. שלדרייק יוצא כנגד ההנחה הרווחת במדע כיום, שלפיה אנו מבינים את העולם (שהוא חומרי, בעל חוקי טבע בלתי משתנים וכו'), ונותר רק למלא את החללים הרבים בידיעות שלנו על אודותיו.<sup>95</sup> שלדרייק רוצה להפוך את ההנחות המוסוות של המדע לכפופות בעצמן לחקירה המדעית. וכך אם ההנחה היא שהעולם דומה יותר למכונה מאשר לאורגניזם, השאלה היא "האם באמת העולם דומה יותר למכונה מאשר לאורגניזם?" וכד'.

האפשרות שהתודעה היא מעין שדה המתקיים גם מעבר לגוף חורגת מהדיון בספר זה, אולם הדיון בספר לא נועד להכחיש אפשרות זו.





## פרק חמישי

# על הפילוסופיה

### 5.1 הנחות מוסוות

לרעיון שיש אמת בגוף, ושביחס לאמת זו נבנים ומתעצבים המושגים שלנו, יש השלכות על תחומים רבים. למעשה, השלכות אלה כה מרובות, עד שהן מערערות מושכלות יסוד, תפיסות מושרשות והנחות מוסוות.

בדיונים שבהם עוסק ספר זה, מושכלות יסוד והנחות מוסוות נחשפות כל אימת שתחום לימוד כלשהו או תיאוריה כלשהי או פרקטיקה כלשהי מניחים שיציבה או תנועה נכונות אינן רלוונטיות לתחום הלימוד, לתיאוריה או לפרקטיקה.

ואם קיימת הנחה שיציבה נכונה רלוונטית, אבל אין זיהוי נכון של יציבה זו, או קיים זיהוי שגוי שלה, ואין לימוד של היציבה הנכונה - במקרה כזה אנו עדיין נמצאים במרחב הטעות שבו שולטת היומרה הלא מבוססת לידיעה.

כשחושבים כך על הגב הישר, מתברר שההשלכות נרחבות מאוד. הן משליכות על האופן שבו חושבים על הגוף האנושי, על פעולה נכונה ולא נכונה של הגוף, ובמיוחד על המושגים שבאמצעותם אנו מבינים את פעולת הגוף.

ברור שתפיסה זו מערערת תפיסות שגורות של תנועה, של יציבה ושל מחשבה עליהן, כפי שהן מקובלות ברפואה, למשל. בכך אני מתכוון לעובדה הפשוטה שבלימודי רפואה לא מלמדים את הסטודנטים, אפילו לא ברמה של קורס בסיסי, מיומנויות כמו יוגה או טאי צ'י, או שיטה מערבית העוסקת ביציבה נכונה (למשל, טכניקת אלכסנדר או שיטת פלדנקרייז).

פירוש הדבר שמבחינת הכשרת הרופאים, ידיעת הגב הישר ותרגולו לא נחשבים קשורים להתמקצעות ברפואה ובבריאות. עובדה זו נכונה גם בשלב ההתמחות באורתופדיה, למשל. גם אורתופדים לא עוסקים כחלק מהכשרתם בפרקטיקות של תנוחה או יציבה נכונות (להבדיל מתרגול הבא מיוזמתם של אורתופדים מסוימים בזמנם הפנוי ולפי נטיית לבם).

מאחר שיש רופאים רבים מאוד, ואורתופדים רבים מאוד, שאינם מערערים על דפוסי הכשרה אלה, מתברר שיש הסכמה רחבה מאוד בתחום הרפואה שהכשרה זו איננה רלוונטית, או לפחות איננה הכרחית. עובדה זו מחייבת לשאול כיצד מתגבש קונצנזוס זה, ומה משמעותו.

קונצנזוס זה לא היה תולדה של הסכמה לאחר ויכוח, מאחר שככל הידוע לי, מעולם לא התנהל ויכוח בעניין זה. כלומר, זו הסכמה רחבה שמקורה בהאמנות משותפות לעוסקים בתחום, האמנות שלפיהן פרקטיקות כאלה אינן שייכות לרפואה, אם כי ניתן ומותר להמליץ עליהן לחולים הסובלים, למשל, מכאבי גב. ולכן באתרים של מרפאות כאב מופיעות לעתים המלצות על יוגה או על טאי צ'י, שאותן ציטטתי לעיל.

מכאן ניתן לנסח כמה הנחות מוסוות של הרפואה בכלל, והאורתופדיה בפרט, שאותן חולקים כה רבים מהמומחים בתחום, עד שאין כלל דיון או ויכוח בעניין. למשל,

- (1) אין קשר בין ליבת הרפואה לידיעת היציבה הנכונה;
- (2) השאלה כיצד נוצרת "מחלה" (כולל בעיות אורתופדיות שונות) לא אמורה להיות מוסברת במונחים של שימוש לא נכון בגוף (ולכן גם הריפוי אינו מתבסס על הוראת השימוש הנכון);
- (3) פרקטיקות יציבה ותנועה נכונות חשובות למי שסובלים מכאבי גב, אבל לא לאחרים, והן לא רלוונטיות לרופאים מתוקף מקצועם;
- (4) רופאים עוסקים בעיקר בטיפול באנשים חולים, בבעיות שהתפתחו אחרי שכבר נזק, ולא במניעת הנזק;
- (5) בתחומי הבריאות והרווחה הגופנית יש דברים שקשורים לרפואה, ודברים שלא. היוגה והטאי צ'י הם דוגמאות לדברים שרלוונטיים לבריאות הפיזית (והנפשית), אבל הם לא חלק מהרפואה. הם לכל היותר רפואה "משלימה".

בהמשך אדבר על הנחות יסוד מוסוות נוספות של הרפואה, שקשורות לרעיון של רפואה מבוססת מדע או מבוססת עדויות (science / evidence based medicine).

כאמור, המעניין בהנחות אלה הוא שלא מתקיים עליהן ויכוח כלל. ליתר דיוק, לא מתנהל ביחס אליהן ויכוח בתוך הרפואה.

בפיתול בעלילה האופייני למדע העכשווי בכלל, ולרפואה בפרט, המבוססים על התמחויות ותת-התמחויות רבות, רופאים רבים מאמינים בהנחה סמויה נוספת, והיא:

- (6) יש מישהו שזו מומחיותו, שבטח כן מבין בדברים אלה.

(למשל, אורתופדים ודאי מבינים מהי יציבה נכונה; או שמישהו מבין מדוע אין לכאורה בעיה בשימוש בכספית [חומר נזיר-טוקסין] בטיפולים מסוימים,<sup>96</sup> או מדוע אין לכאורה בעיה לשים פלואור [עוד חומר נזיר-טוקסין] במי השתייה, הרחצה וההשקיה.<sup>97</sup>)

הנחה זו מאפשרת לרופאים רבים להמשיך ולתת אמון בלתי מסויג בפרדיגמה הרפואית, אף שהם לא מסוגלים להסביר לעצמם סוגיות מעין אלה, שמדי פעם הם נתקלים בהן.

אלו דוגמאות ל"צרימות", לבעיות בתפיסת העולם שלנו (ממש כמו אי-נחת בגוף), שניתן להתעלם מהן או לנסות להבין אותן וללמוד מהן.

הנחה זו, שמישהו בטח מבין בזה, מבוססת על הנחה סמויה נוספת:

(7) הפיצול להתמחויות ולתת-התמחויות רבות ברפואה, שיש לו ביטוי נרחב בפרקטיקה הרפואית, לא מונע בסופו של דבר טיפול כולל, מוצלח ושלם במטופלים.

מחוץ לרפואה יש רבים שמבקרים הנחות אלה. ניתן לומר שחלק לא קטן מהתחום של "רפואה משלימה" הוא סוג של קריאת תיגר על רעיונות אלה. דיקור סיני, למשל (אקופונקטורה), או שיאצו מבוססים על תפיסה הוליסטית של הגוף.

כמה מהרופאים מתייחסים בסובלנות לתחומים כאלה. הם עובדים יפה בפרקטיקה, ולכן הם נסבלים כטיפולים תומכים, אולם הם נחשבים לא מבוססים מדעית, והם לחלוטין לא נחשבים סיבות טובות לחשוב מחדש על מושכלות יסוד בתחום הרפואה בכלל, או האורתופדיה בפרט. עובדה זו מחייבת אותנו להרהר על הדברים שעליהם יש או אין ויכוח ועל המשמעות של קיום הוויכוח או היעדרו.

## 5.2 הערה על "אנטומיה של גופות"

לפני הדיון בוויכוחים ובמשמעות של היעדרם, ראוי להרחיב בעניין הנחה מסוימת נוספת של הרפואה, הרלוונטית במיוחד לדיון בספר זה:

(8) מודל הגופות באנטומיה.

מאז הרנסנס האנטומיה נחקרת ונלמדת בבתי ספר לרפואה סביב מודל הגופה, ולא מודל הריקוד. כשלמדתי אנטומיה, הסבירו לי שיש מוסכמות בתחום, שנועדו להבטיח תיאור מדויק של האיברים. לכן מניחים שהאדם שוכב על הקרקע שכיבת פרקדן, רגליו צמודות, ידיו פשוטות לצדי גופו וכפות ידיו פונות קדימה (האגודלים החוצה). למנח זה קוראים "התנוחה האנטומית" (או מנח אנטומי). זהו גם המודל המקובל בארגונומיה.<sup>98</sup>

מוסכמה זו מקורה בעובדה שהאנטומיה נחקרה בעבר באמצעות נתיחת גופות. במצב זה מדברים, למשל, על קירוב של הגפיים אל הטורסו או הרחקתן ממנו, כאילו היה מבנה הגוף שטוח. אולם בהנחה שהתבוננות בגוף האדם השוכב פרוש על הקרקע מאפשרת לימוד של מבנה הגוף, אזי אנטומיה זו חלקית, ולכן גם שגויה בחלקה. היא נשארת אמיתית ותקפה לחלוטין בכל הנוגע לפרטים, מבנה השרירים, העצמות, מספר החוליות בגב, הסחוסים וכו'. אבל היא איננה מסוגלת להסביר את הקשרים שבין הגפיים, הגב והתנועה, מכיוון שהקשר ביניהם נמצא במבנה של כל אלה, זה ביחס לזה. במילים אחרות, אנטומיה זו אדישה לפעולות התנועה בגוף, הרלוונטיות לתיאור של ריקוד או של טאי צ'י.

זהו ההבדל בין זיהוי החלק וחקירתו ובין חקירת השלם. אם הגב הישר מחייב מנח כלשהו של הגפיים, הן ביחס לגב והן ביחס לכל איברי הגוף, אזי גם לומר "גב ישר" או "יציבה נכונה" בלי ההקשר של כל הגוף לא אומר לנו דבר.

הפילוסוף האמריקאי הידוע ג'ון דיואי אמר בהקשר זה (בהקדמה לספר של פ"מ אלכסנדר, מייסד שיטת אלכסנדר):

The anatomist may "know" the exact function of each muscle... But if he is himself unable to coordinate all the muscular structures involve in, say, sitting down or in raising from a sitting position in a way which achieves the optimum and efficient performance of an act—if, in other words, he misuses himself in what he does—how can he be said to know in the full and vital sense of the word?<sup>99</sup>

בשנת 1931 הסתפק ג'ון דיואי בשאלה רטורית. לטעמי, 85 שנים לאחר כתיבת דברים אלה, ולאחר שהרפואה התפתחה באופנים שהתעלמו לחלוטין מתובנותיהם של אלכסנדר, פלדנקרייז ואחרים, ניתן לומר באופן ברור שהאנטומיסט לא יודע דברים חשובים על הגוף, ושהוא אף אינו מודע למה שאינו יודע.

תיאור היציבה הנכונה (ושיווי המשקל), המופיע בפרק השני של ספר זה, אינו סותר דבר מהדברים הכתובים בספרי האנטומיה, אולם ספרים אלה לא מסוגלים להסביר יציבה ותנועה נכונות. בכך הם חלקיים, ואי-המודעות לחלקיות זו היא מכשול בפני התקדמות הרפואה.

### 5.3 על ויכוחים

העובדה שתחת הכותרת "פילוסופיה" דנתי ברפואה אינה מקרית. לדעתי, אין תחום דיון או עיסוק שאינו פילוסופי במשמעות של תפיסת עולם או תמונת עולם

רחבה, הכוללות הנחות מוסוות רבות, שעליהן לא נוהגים לקיים דיון. ניסיון לגעת בהנחות מוסוות אלה לרוב לא מתקבל יפה. כדי להסביר רעיון זה, אשתמש בטיפולוגיה שהציע בזמנו מרסלו דסקל, שהבחין בין שלושה סוגים עיקריים (ideal types) של ויכוחים או סיטואציות פולמוסיות: דיון (discussion); התנצחות (dispute); ומחלוקת (controversy). טיפולוגיה זו הייתה רלוונטית מבחינת דסקל לתחומים שונים, כולל מדע, פילוסופיה ותיאולוגיה.<sup>100</sup>

דסקל אפיין את השוני בין סוגי סיטואציות ויכוחיות אלה לפי מטרות הוויכוח ודפוסי הטיעון. ה"דיון" מתואר כאירוע שבו המשתתפים חולקים ביניהם הנחות משותפות בנוגע לתחום, כשהמטרה היא להגיע אל ה"אמת", וההנחה היא שאפשר להגיע להסכמה. ב"התנצחות" המטרה אינה להגיע לאמת, תהיה מה שתהיה, אלא לשכנע צד שלישי. כלומר, לנצח בוויכוח בעיני הצד השלישי. "מחלוקת" היא הסוג המעניין ביותר, שכן היא מתחילה, כמו ה"דיון", בניסיון להגיע לאמת, אולם אז מתברר כי אין הסכמה בדבר הנחות יסוד, מתודות או כללים לפתרון הוויכוח. המחלוקת "מתרחבת" לוויכוח על הנחות היסוד, על סוגי המומחיות הרלוונטיים, על המומחים הרלוונטיים והכשרתם, ההקשרים הרלוונטיים (context, co-text), המתודולוגיה, הטיעונים הרלוונטיים, העובדות הרלוונטיות ועוד. דסקל סבר שהתקדמות ניכרת במדע ובפילוסופיה מושגת במחלוקות, דווקא מכיוון שהן מערערות על הנחות מוסוות ומתודולוגיות מקובלות.

את המהלך של דסקל ניתן להציג גם בהיפוך: במקום שאין בו מחלוקת, גם כשיש סיבות מצוינות לוויכוח המאתגר הנחות מוסוות, יש הסכמה רחבה על תפיסת עולם העיוורת לחלוטין להנחות המוסוות שבה, או שהיא אינה רואה בהן כל בעיה. במילים אחרות, מדובר בתפיסת עולם לא ביקורתית, שלא מודעת לעצמה ככזו.

אינני טוען כאן שהרפואה היא תחום שקופא על שמריו. ההפך הוא הנכון: ההתפתחויות ברפואה מרשימות מאוד בכל קנה מידה. רעיונות חדשים מופיעים ומאתגרים גם הנחות יסוד מקובלות. כך, למשל, בעשור האחרון מתפתח באטיות תחום הרפואה המגדרית, שחשף את העובדה שמרבית הניסויים הפרמקולוגיים בתרופות נעשו על גברים (לרוב אמריקאים לבנים), או שהם מתעלמים משינויים הורמונליים אצל נשים בתקופת המחזור החודשי (שרלוונטיים לאופני ההשפעה של תרופות).<sup>101</sup> ובכל זאת, כיצד ניתן להבין את ההנחות המוסוות ביחס ליציבה הנכונה ולרלוונטיות שלה לרפואה?

כתשובה, ארצה להשתמש בשני מושגים: תפיסת עולם ופילוסופיה. כדי להדגים מושגים אלה, אשתמש בדיון של דוואל וסשנס (Devall & Sessions) (1985) על אודות "תמונת העולם הדומיננטית".<sup>102</sup>

הביטוי "תמונת העולם הדומיננטית" מתייחס לרעיון של דוואל וסשנס, שלפיו התנועה האקולוגית, ובמיוחד "האקולוגיה העמוקה" האקוצנטרית (מייחסת מעמד מוסרי לטבע), מהוות ערעור גורף על תמונת העולם המקובלת. לצורך כך הם מאפיינים את תמונת העולם המקובלת במערב לפי כמה פרמטרים. לפי דוואל וסשנס, "תמונת עולם", או ה"פרדיגמה"<sup>103</sup> המקובלת, הן אוסף של נורמות, ערכים והאמנות, הכוללים:

- 1) הנחות כלליות ביחס למציאות, ומקומו של האדם בה;
- 2) כללי משחק של פתרון בעיות;
- 3) הסכמה על מטרות חברה;
- 4) ביטחון שפתרונות לבעיות ימצאו במסגרת ההנחות או הכלים של הפרדיגמה;
- 5) ביטחון שנתונים ועובדות, כולל נתונים ועובדות חדשים, יכולים להיות מוסברים רציונלית על ידי המומחים בפרדיגמה (מדענים, אנשי דת וכדומה).

בתרגום רעיונות אלה לרפואה, ההנחה היא שדיקור סיני, למשל, יוסבר בסופו של דבר על ידי המומחים הרלוונטיים, רופאים האמונים על הרפואה המערבית, וזאת בהסתמך על המתודולוגיות, הכלים ועל המושגים המקובלים ברפואה זו.

יש להדגיש, הנחות אלה, שאותן חולקים כל המאמינים בפרדיגמה, הן בהגדרה חסרות ביסוס מכיוון שהן כוללות ציפייה שגם בעתיד תתברר הפרדיגמה כנכונה וכתקפה, הנחה שלא ניתן להוכיח. רופאים רבים אמנם מרגישים ביטחון רב בהנחות אלה, מכיוון שמבחינתם ההיסטוריה של הרפואה היא של הצלחות ושל התקדמות מאוד מרשימה ובלתי פוסקת, אבל כבר הפילוסוף בן המאה ה-18, דיוויד יום, הראה שלא ניתן להכליל מתוך כל מספר סופי של נתונים עובדתיים ניבוי עתידי בוודאות מוחלטת. זוהי בעיית האינדוקציה, שמדענים רבים לא מודעים באופן מספק להשלכותיה המתודולוגיות.

לסיכום חלק זה, היעדר הוויכוח ברפואה על הסוגיות שצינתי לעיל חושף הסכמה על הנחות יסוד מוסוות, שלפחות בחלקן חייבות להיות שגויות.

מה שמאפיין שיה "פנימי", פנים-פרדיגמטי, הוא ההכחשה שיש ויכוח או בעיה בהנחות היסוד. כך, למשל, בדיון שהתקיים בכנסת ב-16.3.2016 בנוגע להפלרת מים התבטא אחד המומחים, מנהל האגף לבריאות השן במשרד הבריאות:

אני מומחה ברפואת שיניים ציבורית, והעבודה שלי היא לקרוא את כל המחקרים ואת כל המאמרים בצורה ביקורתית. אנחנו מכירים את הספרות המדעית. נאמר כאילו יש ויכוח או יש חילוקי דעות. אם אני הייתי אומר דעה אחת ופרופסור \*\*\*\*\*, שהוא פרופסור ברפואת שיניים ציבורית, היה אומר דעה שנייה, היה אפשר להגיד שיש ויכוח בין מומחים. אם פרופסור \*\*\*\*\*, היה אומר דעה אחת, ופרופסור \*\*\*\*\*, היה אומר דעה אחרת, היה אפשר להגיד שיש ויכוח בין אנשי המקצוע. אבל אני שמעתי ואתם שמעתם שאין ויכוח בקרב אנשי המקצוע.<sup>104</sup>

באותה ישיבה השתתפו מומחים אחרים, לא רופאים, שהציגו מחקרים רבים המעלים חשש כבד, שלפיו להפלת המים עלולות להיות השלכות בריאותיות וסביבתיות קשות. היעדר הוויכוח הפנימי בקרב המומחים, שייצגו את עמדת משרד הבריאות, פשוט חושף את ההסכמה הרחבה ביניהם על הנחות היסוד; את העובדה שבדיון הפנימי ביניהם אין ויכוח על פרקטיקה זו (של הכנסת חומצה רעילה למים, כדי לשפר לכאורה את עמידות השיניים לעששת), שמחוץ לתחום הצר של מומחיותם נמצאת במחלוקת רחבה, שבקרב הרופאים פשוט מוכחשת.<sup>105</sup> נשאלת השאלה, מה טיבה של השקפת עולם משותפת רחבה?

#### 5.4 תמונת עולם = שרשרת מושגים

לדעתי, הסיבה לכך שאין דיון בהנחות יסוד ברפואה (או בכל תחום אחר שמתקיים בו מצב זה) היא העובדה שהנחות היסוד השותקות מהוות חלק מהותי מתפיסת העולם של התחום. ערעור עליהן יערער גם חלקים אחרים בתחום, שנחשבים מבוססים היטב. מומחים מוכנים לדון ברעיונות שאינם מאתגרים את הנחות היסוד, כלומר רעיונות שמשתלבים היטב בתמונת העולם. לשם כך מתנהל "דיון" ער, כמשמעו אצל דסקל, כלומר חיפוש משותף וכן לחלוטין אחר האמת, ומחויבות להרחבת הידע והיכולת של הפרקטיקה הרפואית לסייע ולעזור לאנשים במצוקה. במסגרת דיון זה ייתכנו ויכוחים ואי-הסכמות, אולם ברקע הדיון יהיו הסכמות עקרוניות, מהותיות יותר מבחינת המשתתפים בדיון.

לעומת זאת, אל מול מערערים על הנחות יסוד אלו תתנהל מחלוקת רבת-פנים, הולכת ומסתבכת, מאוד יצרית וחסרת פתרון. מחלוקות כאלה ניתן למצוא בסוגיות, כמו הפלת מים, חיוב בחוק של חבישת קסדות אופניים, בטיחות של חיסונים (שלעיתים כוללים כספית), בטיחות של סתימות שיניים עם אמלגם (שכולל כספית, ובעיני המתנגדים נחשב לכן לרעיל), מהימנות של אבחנה פסיכיאטרית, תוקף של מבחנים פסיכומטריים ועוד.<sup>106</sup>

אם נחזור לשאלות שבהן אין "מחלוקת", אלא רק "דיון", נמצא שככלל (וחייבים להיות גם יוצאים מן הכלל), כל עובדה או תיאוריה שנידונות או נמצאות בוויכוח, ב"דיון", אינן מערערות על הנחות היסוד, כלומר, הן עשויות להתאים לתמונת העולם שאליה מחויבים הרופאים בתוקף הנחות היסוד שלהם. במילים אחרות, יש עובדות ותיאוריות חדשות, שלא מערערות על הקוהרנטיות הבסיסית של תמונת העולם, ויש כאלה שכן. תיאוריות שמערערות על הקוהרנטיות הבסיסית נתקלות במקרה הטוב בחשדנות גדולה, ובמקרה הפחות טוב בגיחוך ובדחייה גורפת.

במילים אחרות, מה שמאפיין תפיסת עולם הוא הקוהרנטיות הפנימית שלה. כל מושג, רעיון, עובדה או מחשבה נמצאים בהרמוניה יחסית עם כל שאר העובדות, ההנחות והרעיונות. עובדה זו מצביעה על אפיון בסיסי של כל תמונת עולם, כל פרדיגמה או דוקטרינה: חוסר סובלנות ו/או חוסר סבלנות כלפי כל עמדה או רעיון שלא משתלבים עם (ואף מערערים על) הנחות היסוד, כולל אלה שאינן מנוסחות כלל (הנחות סמויות).

\*

חוסר סובלנות כלפי רעיונות החורגים מתפיסת העולם מעלה שאלה: כיצד מזהים רעיונות "חורגים"? יש כמה אפשרויות לנסות להסביר תופעה זו. אפשרות אחת היא שיש תכונה המציינת את כל הרעיונות ששייכים לאותה תמונת עולם, וכך אנו מזהים מה מתאים ומה לא. לצערי, לא הצלחתי לחשוב על תכונות כאלה, שמשותפות לכל הרעיונות והמחשבות במסגרת תמונת עולם מסוימת.<sup>107</sup>

אפשרות שנייה היא שאנו מוכנים לקבל רעיונות ומחשבות מאנשים הנמנים עם המסגרת האינטלקטואלית המתאימה/החוגים החברתיים הרלוונטיים. כאן יהיה ניתן, לדעתי, למצוא לא מעט עדויות לכך שיש בטענה זו ממש. לכן, למשל, רק איש צבא (או איש צבא לשעבר) יכול לדבר בישראל על פינוי שטחים מבלי להיות חשוד באי-הבנה ובהפקרת הביטחון. באופן דומה רק רופאים אמורים להיות מוסמכים לדבר על אודות בריאות ורפואה.

אף שתופעה זו, של העדפת דוברים, אכן מתקיימת, לדעתי, היא איננה מאפשרת לענות על השאלה המהותית שמאחורי הקוהרנטיות של תמונת עולם, והדחייה של רעיונות סותרים אותה או חריגים לה. לכן אני מעלה כאן השערה שלישית, שלדעתי יש בה לפחות חלק גדול מן האמת. לפי השערה זו, המחשבות והרעיונות השונים תומכים זה בזה, מחזקים ומאשרים את עצמם. בכך רעיון חריג אינו רק כזה שקשה להבינו במסגרת פרדיגמה מסוימת, אלא הוא כזה שגם מאיים עליה, ולכן גורר תגובות של חוסר סובלנות, פחד וכעס. יש יותר מדי מה לאבד: את הפרדיגמה. כמו כן קשה לחשוב בלי הפרדיגמה, מכיוון שהמחשבות שלנו לא באות כבודדות אלא כשרשרות, כנרטיבים.



## 5.5 שרשרות מושגים בתחום התנועה

דוגמה לכך היא האופן שבו בני אדם רבים חושבים על תנועה, על עצמיותם הגופנית. אנשים רבים חושבים שלנוע זה מאמץ, שלהפעיל שרירים פירושו להתאמץ, ושכושר גופני משמעו היכולת להתאמץ לאורך זמן. הם חושבים שגמישות של הגוף היא פעולה שכרוכה בביצוע תרגילים מיוחדים, שביצועם כרוך בכאב של מתיחת השריר. הם חושבים שבאופן טבעי כשעומדים, יושבים, הולכים או רצים במשך פרק זמן מסוים, אז מתעייפים, כי קשה להתאמץ לאורך זמן. הם חושבים שכדי להיכנס לכושר, צריך לאמן קבוצות שרירים מסוימות, ושכדי לייצב את הגוף נדרש חיזוק קבוצות שרירים אחרות, ושביצוע נכון של תרגילים פירושו לעבוד בכל פעם על קבוצת שרירים אחרת. הם חושבים שהתנועות הבסיסיות של הגוף הן פשיטה וכיווץ של השרירים, שנראים מבחוץ כמו קירוב והרחקה של הגפיים. כל אחת מטענות אלה משתלבת עם כל האחרות. הן יוצרות שרשרות של מושגים ומחשבות הנמצאים בהרמוניה זה עם זה. הרמוניה שגויה, אבל עדיין הרמוניה.

מנקודת המבט של יציבות (למשל, כפי שהיא מבוצעת בטאי צ'י), של שיווי משקל, טענות אלה לא נכונות, או שהן מאוד לא מדויקות: תנועה נכונה היא בהרפיה וללא מאמץ; ביצוע תנועות לאורך זמן לא מעייף אלא להפך, מחדש וממריץ את ערוצי האנרגיה בגוף (מזרים צ'י לחלקי הגוף השונים), גמישות היא המצב הטבעי של הגוף, והיא מתחדשת ומשתפרת במגע עם הקרקע, במיוחד בסוגים שונים של ישיבה; אין צורך להיות עייפים, פשוט לפעול נכון עם הגוף ולא נגדו, מתוך שיווי משקל ובתנועות המעדיפות את המעגל על פני הקו הישר, ולכן הכיווץ והפשיטה או הקירוב וההרחקה אינם אבני הבניין הנכונות של התנועה, אלא הפיתול והמעגל, ויותר מכך, תנועות עמוד השדרה ופעילות הנשימה, כשהן מבוטאות בכל שאר איברי הגוף.

בתיאור זה ברור שמדובר בשתי פילוסופיות תנועה שונות לחלוטין, לכן גם כשרואים מורה מבצע תנועות בטאי צ'י, קשה מאוד לבצע תנועות אלה, מכיוון שהביצוע של התלמיד מתבסס על פילוסופיית תנועה אחרת לגמרי: על מאמץ, על פעולות של איברים שונים בנפרד, על סדרה של קווים במקום על מעגל, על חיקוי שאינו מצליח לגעת במהות, על ניסיון לבצע סינכרוניזציה מהסוג הגס במקום מהסוג העדין.

התלמיד אינו מצליח לתפוס שכל המושגים שלו בנוגע לתנועה הם שגויים. הוא חושב שאם יתאמץ יותר, הוא בסוף יצליח. אם הוא יתמיד הוא אכן יצליח, אבל המאמץ עצמו הוא חלק מתמונת העולם שחייבים לנטוש. תמונת עולם זו מאשרת שוב ושוב מהלכים שגויים ביחס לגוף.

המחשבות הן שמניעות את הגוף, והן יכולות להיות מחשבות שגויות, אם הן מבטאות היגיון של הגוף שאינו נמצא בשיווי משקל. אבל גם ביחס לגוף שאינו נמצא בשיווי משקל, המחשבות הן קוהרנטיות זו ביחס לזו: הן פשוט מייצרות עולם פחות מצלח, עולם שמרובים בו הקשיים, המאמץ, העייפות ותחושת חוסר היכולת.

לעתים מתוך מחשבות אלה ניתן לבצע לא מעט, להיות בכושר (במשמעות של מסוגלות להתאמץ לאורך זמן), לקפוץ, לבצע תרגילים מסובכים של אומנויות לחימה. הפעלת הגוף תמיד תהיה נכונה יותר מבחירה בחוסר תנועה, המאפיין את אורח החיים היושבני (sedentary lifestyle) הרווח כל כך. כשאנשים מבלים את מרבית זמנם בחוסר-תנועה (בעבודה, בתחבורת ישיבה, בעלייה במעליות וכדומה), ניתן להפעיל את הגוף רק בזמן ה"פנוי", וזה דורש נחישות והתמדה. וכשהנחישות וההתמדה מתקיימות, מצבו של הגוף אכן טוב בהרבה לעומת הבטלה הגמורה שאורח החיים היושבני מעודד. אלו הם הישגים אמיתיים שעדיין מבוססים על טעויות, ולכן מוגבלים בטווח האפשרויות שלהם, מכיוון שהם עדיין פחות יעילים ונכונים לגוף מתנועות שמבוצעות מתוך שיווי משקל.

## 5.6 היוריסטיקה בגוף

לרעיון שאנו נעים ונחים על פי פילוסופיית תנועה, על פי תפיסה של הגוף, יש השלכות רבות. החשוב כאן הוא לשים לב לעובדה שלמרות שמדובר ברעיונות שגויים, לרעיונות שגויים אלה יכול להיות ערך היוריסטי, עדיין ניתן לפעול איתם בהצלחה בעולם. המגבלות שלהם מתבטאות בכאבים, בחוסר נוחות, בעייפות, אולם אינדיקטורים אלה לפעולה לא מיטבית מפורשים על פי אותם כללים היוריסטיים שגויים. ובכך שגיאות וטעויות יכולות להתמיד ואף להיות מעוגנות במסגרות חשיבה ההולכות ומשתכללות, שעדיין מבוססות בסופו של דבר על אותן היוריסטיקות שגויות.

היוריסטיקה (Heuristics) היא כלל חשיבה המבוסס על היגיון פשוט או אינטואיציה, המאפשר לקבל במהירות החלטות ולפתור בעיות. מדובר בפתרון מעשי שלא מתיימר להיות מיטבי או מושלם, אבל עונה על צורך מיידי כשפתרון מיטבי הוא בלתי אפשרי או לא מעשי. תהליך היוריסטיקה נחשב לקיצור דרך מנטלי, המקל את העומס הקוגניטיבי של קבלת החלטות. דוגמאות להיוריסטיקה כוללות שימוש בכללי אצבע, ניחושים מלומדים, שיפוטים אינטואיטיביים, סטריאוטיפים, פרופילינג (profiling) או שימוש בשכל הישר. היוריסטיקה מתימרת להיות דרך חסכונית לקבלת החלטות ולפתרון בעיות.<sup>108</sup>

הבעיה היא שהיוריסטיקה לעתים קרובות כוללת טעויות ודעות קדומות, כפי שהראו זוכה פרס נובל לכלכלה דניאל כהנמן ועמיתו טברסקי.<sup>109</sup> כהנמן וטברסקי הראו שהחלטות רציונליות לכאורה מבוססות על היוריסטיקות (בכלכלה, למשל) שתוצאותיהן אינן מיטביות, ושהן נמצאות במקומות שבהם לא שיערנו כלל שיש בעיה.

הסיבה שהיוריסטיקות אלה מתקבלות על ידינו כפתרונות מספקים היא שהן מבוססות על "השכל הישר" ולכן מתאימות לו וכדומה. כלומר, הן מתאימות לאותן פרדיגמה או פרדיגמות שבאמצעותן אנו רגילים לראות את העולם ולפתור בעיות.

ניתן להפריך היוריסטיקות שגויות בשתי דרכים. דרך אחת היא להראות שבפרקטיקה הן מספקות פתרון נחות לעומת פתרון אחר. דניאל כהנמן, למשל, מראה שאפשריות החלטות שתוצאותיהן טובות יותר, ואולי אף מיטביות; שההיוריסטיקות מספקות פתרון שאינו רציונלי, ולכן גם לא מיטבי.

דרך אחרת להפריך היוריסטיקות היא להראות באיזה אופן הן מתבססות על כללי חשיבה שהם עצמם שגויים או לא מיטביים. זו מטרתי בספר זה ביחס להיוריסטיקות של הגוף ושל החשיבה על הגוף. לצורך כך צריך לאפיין את מסגרת החשיבה המאפשרת ומצדיקה היוריסטיקות שגויות. צריך לאפיין את הפרדיגמה היוצרת אותן, את תמונת העולם, ולאפיין גם את הפרדיגמה המנוגדת לה, "יציבות". במילים אחרות, לאפיין ולהסביר את פילוסופיות התנועה השונות.

## 5.7 על הפילוסופיה

"פילוסופיה" היא מילה המאיימת על רבים. היא נראית ללא מעט אנשים (בייחוד המעשיים לכאורה) מסובכת מדי, מופשטת מדי, לא פרקטית. בעיניי זו תפיסה שגויה. לטעמי, פילוסופיה היא היכולת לדבר על דברים מסובכים לכאורה בשפה פשוטה. האקט של טיהור התודעה מטעויות ומאי-הבנות. מכיוון שמחשבות מהוות חלק מכל פעולה, פיזית או מנטלית, הפילוסופיה היא לדעתי תחום העיסוק הפרקטי ביותר.

עולמנו הוא עולם של רעיונות: צדק, מדינה, יעילות, פרקטיות, דמוקרטיה, קיימות, נחישות, חירות, חובה... את כל חיינו אנו מעבירים מתוך כפיפות למושגים, לדפוסי מחשבה. קצתם נאכפים עלינו מבחוץ (סוציאליזם, בברית המועצות; דתות, בכל מקום), וקצתם מהווים אילוצים פנימיים שהטלנו על עצמנו (קנאה, כעס).

ללא יכולת לנווט בעולם המושגים והמחשבה האדם הופך להיות חסר אונים בפני מניפולציות, כשהכלי הכמעט יחיד שיש לו כדי להתנגד להן הוא האינטואיציות שלו. לא תמיד זה מספיק.

אני משתמש במילה "פילוסופיה" בשני מובנים שונים ומשלימים: (1) פילוסופיה מהווה דיון בידיעה, במושגים ובהתאמתם למושגים אחרים, לכלל הניסיון שלנו; (2) פילוסופיה היא האופן שבו המושגים השונים שלנו מאשרים זה את זה ויוצרים תמונת עולם קוהרנטית למדי עבורנו. כלומר, שיטה פילוסופית היא יצירת שרשרת מושגים מנוסחת היטב, שמסוגלת לנסח את העמדה של פילוסוף מסוים.

הפילוסופיה המודרנית החלה בראשית עידן ההשכלה כחלק מהפרויקט שיצר את המדע המודרני. לכן השאלות שהדריכו אותה היו קשורות לשאלה כיצד ניתן ליצור מדע תקף, שיאפשר להכיר את העולם. הוויכוח הגדול רצינוליזם-אמפיריציזם, למשל, עוסק בשאלות מתודולוגיות שאמורות לאפשר ולסייע לכונן מדע כזה.

בעת הזאת הסוגיה הבווערת ביותר היא האקולוגיה. לכן אתיקה סביבתית אמורה לעמוד בבסיס הפילוסופיה של המאה ה-21. מדובר באתיקה סביבתית במובן הרחב של המילה, של אקו-פילוסופיה, העוסקת גם בשאלות מטאפיזיות ואפיסטמולוגיות, אולם אלה נועדו לשרת את האתיקה הסביבתית, ולכן הן לא יכולות להתפס כקודמות לה. להשקפתי, דיון בסוגיות אלה חייב להיות נגזרת של האתגר האקולוגי. דיון במושגים אלה ללא ההקשר האקולוגי עלול להפוך את האקולוגיה לסרח עודף של הפילוסופיה (כפי שהדבר נעשה כיום ברוב מערכות החיים שלנו). אני מעוניין בתמונת עולם שמסוגלת לחבר את האדם לשלם הגדול יותר של הטבע, ולאפשר בחירות המאפשרות גם לטבע לשגשג.

לכן המשך הדיון כאן יוביל לאתיקה סביבתית.

## 5.8 פילוסופיה = תמונת עולם = הכנה של המציאות

פילוסופיה (במשמעות השנייה) היא היכולת ליצור תמונת עולם, הבנה חדשה של המציאות.

מעשה הפילוסופיה הוא תיאור תמונת העולם החדשה. תמונת עולם זו כופה את עצמה על תודעתו של הפילוסוף ומחייבת אותו לנמק ולהסביר את רעיונותיו לעצמו וגם לאחרים באופנים ישירים ועקיפים.

במובן זה כל פילוסופיה, בטהרתה, היא שיטה שלמה והיא אנליטית.

הפילוסופיה השלמה היא שיטה, מכיוון שהיא מתארת תמונת עולם שלמה, שיש בה השלכות על תחומים רבים ועל שאלות מגוונות. וזאת מכיוון שההבחנות בין תחומי דעת שונים ובין דיסציפלינות אינן טבעיות ואינן מוחלטות, הן בעצמן תולדה של הנחות יסוד, לעתים מוסוות או סמויות, ולעתים שגויות. כל דיון המהווה ערעור על הנחות יסוד הוא בהגדרה חוצה גבולות דיסציפלינריים, מתודולוגיים ואחרים.<sup>110</sup>

כל שיטה שלמה היא אנליטית בהגדרה, מכיוון שכל חלקי השיטה אמורים לבטא ולתאר כל חלק אחר. זהו ביאור וניתוח תמונות העולם המתוארות במסגרת השיטה.

במובן זה כל פילוסופיה היא פוזיטיביסטית. היא אומרת משהו חיובי על המציאות, על העולם.

תמונת עולם ניתן רק לשכלל, לא להפריך. הניסיון למצוא הפרכות בפילוסופיות גדולות הוא לפיכך אי-הבנה של מהות השיטה הפילוסופית. נדיר שתימצא סתירה מפורשת בשיטה פילוסופית. מה שניתן לעשות הוא להראות שסוגיות או עובדות לא מקבלות מענה בהבנה המסוימת הזאת, וזו הזדמנות להחליפה בהבנה טובה יותר.

וזאת להבדיל מתמונת עולם ללא הבנה, שיש בה פערים גדולים שהמחזיקים בהם לא מבינים אותם, או אף לא מכירים בהם. תפיסת עולם כזו ניתן לבקר ולהפריך בדיוק מהסיבה שהיא איננה מבוססת על הבנה אמיתית, אלא על סברות, אמונות וכד'. דוגמות (dogma) הן דוגמאות מצוינות לתמונות עולם שניתן למוטט באמצעות ביקורת.

יש לפילוסופיה גם מופעים צרים יותר מניסוח של שיטה שלמה, כשהיא מנסה להתחקות אחר גישות אחרות ולהבינן, כלומר ליצור "מבחוץ" תמונה קוהרנטית של גישה אחרת, הבנה של פילוסוף אחר את המציאות.

אלו המופעים הביקורתיים של הפילוסופיה. הם חשובים ביותר לחינוך הפילוסוף בפרט, ולחשיבה ביקורתית בכלל. אולם לא בכדי לכבוד הרב יותר בהיסטוריה של הפילוסופיה זוכים פילוסופים שהעמידו שיטה שלמה.

לכן אם לפילוסופיה מסוימת אין חזון פוזיטיבי, הדרך היחידה להיות פילוסוף היא להיות ביקורתי; להבין מה הם המחזירים וההשלכות של החזקה בעמדה מסוימת, גם אם הפילוסוף המקורי לא טרח לצייןם בפירוט מספיק או להבהירם.

תמיד יהיו בפילוסופיה הנחות מוסוות, שככאלה, יוצרי השיטות או תלמידיהן לא תמיד מבחינים בהן.

## 5.9 הבנה

הבנה היא התגבשות של שרשרת מושגים, המאפשרת להסביר את העולם. מדובר בהיסט, או בגילוי עניין חדש שלא היה ידוע (לזה שהבין. ייתכן שהעניין כבר היה ידוע קודם לכן לאחרים). המסורות העתיקות של הלוגיקה החמיצו לגמרי עניין זה, ולכן נכשלו בניסיון לתאר את רגע התובנה. בלוגיקה זיהו שני מנגנונים שבאמצעותם ניתן לעסוק במושגים

ובמשפטים: אנליזה וסינתזה. באנליזה מתבצע פירוק של מושג או של רעיון מורכבים לחלקיהם הפשוטים. בסינתזה מצרפים יחדיו מושגים. אכן, בשני האופנים יוצרים משהו חדש במחשבה שלא היה קיים קודם לכן, ובכך ניתן להתקדם לעבר הבנה חדשה. הדבר נכון במיוחד כשאנו רותמים את הלוגיקה (פורמלית ולא פורמלית) בשירות הביקורת כדרך להבין את הצרימות והקשיים שברעיונות קודמים/אחרים. אולם הגיבוש של רעיון חדש לא יכול להתבצע רק באמצעות בחינה לוגית של רעיונות קודמים. הבנה מחייבת מושגים חדשים, או היסטים של שרשרות המושגים הקודמים.

ביחס לכל מה שאנו מבינים, תיתכן הבנה מעמיקה וטובה יותר.

מטרידות ומרגשות אותי במיוחד מחשבות ותובנות שאינני יכול לנסח בשלב זה, ולכן הן נותרו מחוץ לדיון בספר זה, למרות שהן מרגישות אמיתיות.

### 5.10 אי-הבנה

אי-הבנות נובעות לעתים קרובות מנרטיבים שונים או מתמונות עולם שונות, תמונות עולם שמורכבות משרשרות ארוכות של מושגים, המאשרים זה את זה ויוצרים שיטתיות בתוך מחשבותיו של אדם. קשה מאוד להבין שאצל אדם אחר קיימות שרשרות מושגים ומחשבות אחרות לגמרי, ולכן קשה להבין זה את זה.

אי-הבנות נובעות משרשרות מושגים; מושג אחד מעצב את הבא אחריו, שמאשש ומחזק אותו, וכך עד אינסוף. וזאת מכיוון שכל מושג יבנה בהקשר של המושגים האחרים.

אי-הבנות רבות מקורן ב"טעות כפולה", ולעתים ב"טעות כפולה ומכופלת".

כך, למשל, מחיר הדלק. אנשים חושבים שדלק זול זה טוב. אבל דלק זול מנציח את השימוש במכוניות, ולכן את הפקקים.

דלק יקר היה יכול לספק תמריץ לרכיבה על אופניים, לפיתוח תחבורה ציבורית יעילה, להפחתת השימוש במכוניות, ולכן להפחתת הפקקים וכל שאר ההחצנות השליליות של תחבורת המכוניות.

זו הסיבה שכל כך קשה לגשר על אי-הבנות. מכיוון שהן נמצאות בשרשרות של אי-הבנות, ולא באחת מסוימת.

דוגמה לאי-הבנה כפולה ומכופלת:

לפני זמן-מה חיכיתי בתור למשרד ממשלתי. לאחר כמה דקות שבהן ישבתי (כהרגלי, ברגליים משוכלות על המושב; הסנדלים על הרצפה לידי), ביקש ממני המאבטח "להוריד את הרגליים מהכיסא". הראיתי לו שלא שמתי

את הסנדלים על המושב, אלא פשוט שילבתי את כפות רגלי, בעוד אנשים אחרים מניחים רגל על רגל בתנוחות שונות. לבקשתו, חדלתי לשבת כך ונעמדתי (ביציבות) עד שהגיע תורי.

המאבטח לא ידע כיצד צריך לשבת, ולכן הוא אכף את ההתנהגות המקובלת. במקרה זה התקיים גינוי חברתי של ישיבת/יציבת גב ישר/יציבות, בגלל ראייתן כשגויות במובן של מנוגדות לאמת החברתית (אי-הבנה אחת), שמסתמכת על ההנחה שהמוסכמה החברתית בדבר מנח הגוף היא נכונה, ושתרגול/הימצאות במצב של גב ישר (ישיבת חצי לוטוס) זה עניין של תרגול מיוחד (אי-הבנה שנייה), שמניחה שיש לי בחירה בין "לעשות" גב ישר ובין להיות כמו כולם (אי-הבנה שלישית),

שמניחה שהצורות שבהן אני מקיים גב ישר הן סוג של עשייה, בעוד הן למעשה סוג מומלץ במיוחד של מנוחה (אי-הבנה רביעית).

יש כל כך הרבה אי-הבנות מסביבנו, וכל כך מעט תקשורת כדי לנסות ולהבין.

אי לכך המעשה הראוי הוא לאמץ מזג של ענווה ושל חמלה ולהתרחק מהכעס.

יש להבין שייתכן שלא כל האמת נמצאת בידינו, ולכן הגינוי המהיר הוא טעות.

ויש להבין שתמיד אפשרי שהזולת באמת אינו מביין/מסוגל להבין את נקודת מבטנו או להסכים איתה, ולכן יש לשמור על מוכנות לקבלו מתוך הקשבה.

להבין שכעסים עלולים להיווצר מאי-הבנות או מטעויות.

## 5.11 הצורך במושגים חדשים

אין פילוסופיה סינתטית שהיא שיטה שלמה.

גם אם פילוסופיה מסוימת יצאה מנקודות מוצא שונות ומגוונות, כדי להיות פילוסופיה היא חייבת לגבש תפיסה קוהרנטית ממקורותיה השונים. אם היא מסוגלת לכך, אזי הסינתטיות שלה הייתה בסך-הכול פיגום כדי להגיע להבנה המאחדת, שכעת מסוגלת להסביר כיצד מרכיב א' קשור הכרחית למרכיב ב'.

בכל מקום שמוצאים עמדה סינתטית, סימן הוא שאין בעמדה זו הבנה עמוקה.

כשאין הבנה עמוקה, נאחזים בעדויות חלשות יותר: סטטיסטיקה, דעות מקובלות, "המובן מאליו" (המכונה גם "שכל ישר") או קיבוץ של רעיונות יפים (ואולי גם נכונים), שמאוד מקווים שביחד הם ייתנו הבנה טובה יותר של המציאות, גם אם תופרים אותם בתפרים גסים.

הבעיה היא שבחשיבה סינתטית קשה להבחין באי-הבנות ובטעויות.

היוםרה לדעת, גם כשאין לך תמונת עולם שגוזרים ממנה אנליטית האמנות, היא תמונה. וזאת מכיוון שהיא שקולה לטענה שלפיה אין צורך בתמונת עולם שלמה; שהיא לא הכרחית להבנה ולידיעה של העולם.

פירושה, למעשה, לוותר על הבנת העולם.

וזו עמדת ה"פוסט" למיניהם: פוסט-מודרניזם, פוסט-הומניזם.

הבנה חדשה מחייבת מושגים חדשים/מחשבות חדשות, ולא רק ניתוח של המושגים הישנים או בניית החלופה כניגוד למה שהיה קודם (לא-תבונה בפוסט-מודרניזם, או אדם אחר [משוכלל, חדש] בפוסט-הומניזם).

כל המהפכות הגדולות במחשבה ובמדע נעשו באמצעות הצעת מושגים חדשים: מערכת שמש הליוצנטרית, יחסיות, תורשה...

אנליזה איננה מכשיר לבניית פילוסופיה חדשה. בעיקרון, אנליזה לא יכולה לבצע מהפכה כזו. לכן אנליזה איננה מכשיר ליצירת ידע; שוב, למעט חריג הביקורת; והביקורת עצמה חשובה ביותר ממש כפי שסוקרטס, בייקון, דקארט ופופר תיארו אותה: כחיסון בפני דוגמטיות וכדרך להתנער מטעויות ומרעיונות שגויים. אולם שחרור אינטלקטואלי אף פעם אינו שלילי בלבד; הוא אינו רק ביקורתי כלפי המושגים הישנים; במיטבו הוא גם מבוסס על מושגים חדשים, חלופיים. מדובר ב"שחרור ל..." ולא רק ב"שחרור מ..."

## 5.12 ההבדל בין ידיעה לסברה

ההבדל בין מי שבאמת יודע על מה הוא מדבר ובין מי שלא הוא, בלשונו של אפלטון: ההבדל בין ידיעה לסברה.

לא ניתן להגדיר ידיעה במונחים של התאמה למשהו, חיצוני או פנימי. ידיעה מתאימה לכול; ידיעה היא ההבנה כיצד העולם נראה לפתע קוהרנטי ומובן. ניוטון חווה את זה עם התפוח.

סברה היא ההתאמה לדבר אחר, חיצוני, כעדות לתוקף של האמנה שלנו.

ידיעה היא לא "לדעת ש-X..." ; ידיעה כוללת הבנה.



הבנה מאפשרת פעולה בעולם. במובן זה הבנה היא פרגמטית, אבל היא מעבר לעצם היכולת לפעול בעולם. הבנה היא גם ידיעת הסיבה לפעולה או לאירוע.

הבנה משתלבת על ידע סמוי, עם know-how.

### 5.13 לכל אדם יש פילוסופיה

אין אדם ללא פילוסופיה.

זו לרוב פילוסופיה שטחית, שגויה, ועם המון "חורים שחורים" של אי-ידיעה ושל אי-הבנה. עם הרבה היוריסטיקות לא מנומקות, שמכיוון שהרבה אנשים מחזיקים בהן, ההנחה היא שהן טובות מספיק, ושהן לא רחוקות מהאמת על העולם או על עצמנו.

הפילוסופיה האישית של מרבית בני האדם כוללת סברות, שלפיהן יש מישהו שיודע להסביר את המציאות, את הקשיים ואת האתגרים. רבים רוחשים מידה רבה של אמון במומחים ובבעלי הסמכות וההסמכה, סמכות בעיני החברה, הסמכה ממוסדות נחשבים או מבעלי מעמד. הם תולים בהם את התקווה שאזורי האי-ידיעה והאי-הבנה מובנים ומוסברים על ידי אלה שזהו תפקידם: להבין תחומים מסוימים.

כך הפילוסופיה הרווחת היא שהמציאות היא פחות או יותר כפי שנהוג לדבר עליה.

הפילוסופיה הרווחת היא לא-ביקורתית.

יש רבים המתייחסים לעמדה הלא ביקורתית כאל עמדה פרקטית ביחס לעולם, מציאותית לכאורה. בפועל זו עמדה שמתעלמת ממרבית הקשיים האישיים, החברתיים והסביבתיים שאנו רואים סביבנו.

את הלא-קוהרנטי או הלא-מתאים לתמונת העולם מכחישים או מסבירים הסבר מסלק (to explain away), העיקר שלא יפריע לקוהרנטיות הבסיסית.

בסילוק הלא-קוהרנטי מנסים לסלק את האיום שבהכרה באפשרות של האי-הבנה ושל הטעות. הרעיון שיתכן שיימצאו מושגים אחרים לגמרי, המבססים תמונת עולם שונה לחלוטין.

אבל הצרימות (הדברים שלא מתאימים, אי-הבנות, היעדר הבנה, תחושות לא נוחות בגוף) רווחות בכל מקום, אם כי הן מוכחשות.

אנו חיים בעולם של אי-התאמות, טעויות ואי-הבנות. לכן צריך להניח כדרך חיים שיתכן שאנו, הזולת, החברה, הידע המקובל, כרוכים בטעות או שמעורבות בהם טעויות.

לכן חשיבה ביקורתית היא הכרחית.

**5.14 אנשים מעשיים**

אנשים "מעשיים" אומרים שהם לא אוהבים פילוסופיה. הם רוצים פרקטיקה, תכלס.

אלו אנשים שלא מבינים את הפילוסופיה שלהם עצמם.

הם לא מודעים לכל ההנחות המוסוות והאחרות שעומדות בשורש תפיסת העולם שלהם.

הם חייבים להיות מאוד לא ביקורתיים כדי להניח שהחברה ככלל "פחות או יותר בסדר", שהדברים הם פחות או יותר "כמו שצריך".

זה לא שאין מה לשפר, הם יגידו, אבל לא צריך לדבר על זה יותר מדי. חשוב יותר מה עושים.

אבל אז, כשניגשים לשאלה "מה עושים", הם יהיו מוכנים לעשות רק דברים שמתאימים לפילוסופיה שלהם, ודברים שלא מתאימים לפילוסופיה זו ייראו להם "לא פרקטיים".

זה נכון בכל תחום: כיצד לשפר את הבריאות, את איכות החיים בעיר (זיהום, רעש, תחבורה ציבורית...), כיצד לעשות שלום עם השכנים ועם אלה שחיים בקרבתנו.

לכן קשה כל כך להסכים על סוגיות פרקטיות עם אנשים מעשיים.

כל דבר שלא מתאים לפילוסופיה שלהם, נראה להם לא מעשי.

לכן אי אפשר להציע משהו מעשי לגמרי, כמו לצמצם את כניסת המכוניות לעיר, ובמקום שיתפנה להרחיב מדרכות, לסלול שבילי אופניים ולספק תחבורה ציבורית טובה.

לכן אי אפשר להציע לסבסד מזון בריא במקום לטפל אחר כך במחלות.

בכלל, אי אפשר להציע לשנות התנהגות או סגנון חיים.

אפשר להציע, אבל זה לא ייראה להם פרקטי, ולכן הם לא יסכימו.

ואם תנסו להסביר להם מדוע זה הכרחי, הם יסבירו לכם שעכשיו אתם כבר מדברים פילוסופיה, וזה לא מתאים להם, הדיבורים הגבוהים האלה. צריך לעשות דברים תכלס ולהכיר במגבלות. הם לא מבינים שהמגבלות העיקריות הן אלה של המחשבה, אלה שהם מטילים על עצמם.

אם אציע, למשל, להוציא את מרבית הכיסאות מאולמות ההרצאות, להשאיר רק קצת עבור אלה שקשה להם לשבת על הרצפה, ובמקום כיסאות לשים שטיחים, כדורים (לישיבה), כריות... הם יגידו שאני לא פרקטי.

פסוקים חכמים מאוד, שלא אני אמרתי:

*תן בי את השלונה - לקבל את הדקרים שאין ביכלתי לשנות,  
את האקץ - לשנות את אשר ביכלתי,  
ואת התבונה - להבחין בין אלה לאלה<sup>111</sup>*

### 5.15 הארה - שינוי בשרשרות המושגים

שינוי בשרשרות המושגים הוא אירוע מדהים, התחושה היא של מעין הארה. ההבנה שניתן להסתכל אחרת לגמרי על העולם, ואז (או גם אז) כל המושגים והרעיונות מתיישבים יפה, בתבנית שונה מהקודמת. אני מכנה שינוי כזה "היסט".

דוגמאות ידועות במיוחד להיסט כזה הן הרעיון של קופרניקוס בדבר השמש שבמרכז היקום (ולא כדור הארץ); קאנט סבר שרעיון ה"סינתטי אפריורי" שלו מהווה מעין "מהפכה קופרניקאית"; איינשטיין ביצע היסט מדהים, כשהפך את המושגים של ניוטון של החלל והזמן ממוחלטים ליחסיים, ולמהותיים בהבנת הגופים עצמם.

אני סבור שתופעת היסט רווחת למדי. ייתכן שכולם חוו אותה, ואף מספר רב של פעמים. הבעיה היא שקשה מאוד להסביר אותה, מכיוון שלעתים קרובות היא כרוכה בידע סמוי, שקשה לנסח אותו במילים. זו גם הסיבה שכל כך קשה להסביר כיצד לבצע מהלך גופני קשה לכאורה. הוא פשוט כשיודעים אותו, ובלתי מובן למי שאינו מבין אותו. כשמדובר בתרגיל גופני, הגוף מעגן את ההבנה החדשה, וכך ניתן לשמר אותה. אולם אם מדובר בהבנה אינטלקטואלית (ובכלל זה תובנה רוחנית), קשה לאדם הלא מיומן להתחיל להתמודד עם השינוי בשרשרות המושגים ולתאר אותו. כך עלול להיווצר שיח אזוטרי, שונה לחלוטין, בלתי מובן למי שבא מבחוץ.

התוצאה היא אי-הבנות, ולעתים בדידות גדולה.

ייתכן שמושגים חדשים אלה יהיו שגויים, הבנה חדשה לא חייבת להיות מדויקת. וזו כבר טרגדיה, שאני מניח שמתרחשת הרבה בתחומים כמו רוחניות, שבה תובנות אמיתיות וחשובות עלולות להיות מתוארות במושגים לא מספיק מדויקים, או מכלי שני.

כאמור, כל ויכוח עלול להוות מפגש בין שרשרות מושגים, ולכן קשה מאוד להגיע להבנה ולהסכמה.

לכן כל ויכוח עלול להגיע לאי-הבנה מוחלטת. לכן קשה כל כך להבין זה את זה אם לא מקשיבים. על פי רוב, בני אדם מרצים/מדברים, ולא מקשיבים. כך לא ניתן להתגבר על שרשרות המושגים.

לדעת, מרסלו דסקל זיהה ב"מחלוקת" את המפגש בין "שרשרות מושגים" שונות. סיטואציה שבה הוויכוח חושף את עומק התהום הפעורה בין תמונות עולם, המתבססות על הבנה אחרת לגמרי של המציאות, שמתבססת על מספר רב של מושגים, המאשרים ומצדיקים זה את זה.

### 5.16 על ההבנה הרפלקטיבית

הבנה של ממש כוללת גם הבנה של ההבנה: הבנה רפלקטיבית.

לכן כל פילוסופיה במובן הרחב (של תמונת עולם, המודעת לעצמה) היא גם מטא-פילוסופיה.

זאת ניתן לראות החל באפלטון, שרעיונותיו כוללים טענות מטאפיזיות (ידע כהכרת האידיאות); וכן טענה בדבר הדרך שבאמצעותה מגיעים אל האידיאות (דיאלקטיקה: ויכוח הכולל שקלה וטרייה); וטענות לגבי טבע המושגים (אידיאות נצחיות ובלתי משתנות; הגופים הארציים "משתתפים" באידיאות). וכך גם ביחס לברקלי או ליום, שיידונו להלן.

### 5.17 התבוננות פנימית

לראשונה הבחנתי בתופעת התלות שבין מושגים שונים כשחקרתי את רעיון ההתבוננות הפנימית (introspection) באמפיריציזם.<sup>112</sup> אמפיריציזם היא גישה פילוסופית שהתפתחה במאות ה-17 וה-18, ולפיה כל ידיעה מבוססת על מושגים התלויים בניסיון, כשהניסיון נחלק במסורת זו כנובע משני מקורות: חיצוני ופנימי. הניסיון החיצוני מספק לכאורה ידע על העולם באמצעות החושים, ואילו הניסיון הפנימי חושף את דרך פעולת המיינד, כולל רגשות ומחשבות.

במחקר זה הבחנתי שהטענות בדבר הדברים שהמיינד מגלה לכאורה, מבפנים ומבחוץ, תלויות בהנחות בדבר טבע המושגים ובדבר החושים / אמצעי ההכרה שלנו. במילים אחרות, המושגים והחוש שמגלה אותם היו חלק מאחדות תיאורטית אחת. הוויכוח בין מסורת זו לגישה הרציונליסטית מקורו באותו העיקרון עצמו.

הרציונליזם והאמפיריציזם נחלקו ביניהם בשאלה בדבר טבע המושגים, ולכן בדבר המתודולוגיה הראויה למדע העתידי. האמפיריציסטים סברו שכל המושגים מקורם בניסיון, ולכן חקירה בדבר טבעו של הניסיון, והמנגנונים השכליים המאפשרים אותו, היא תנאי מקדים לאפשרותו של מדע. לכן קיים דיון מתודולוגי נרחב באמפיריציזם על טיבו של החוש הפנימי, תכונותיו ואפשרויותיו, ודיווחים על תצפיות אינטרוספקטיביות,

של התבוננות פנימית. ברציולזים כל זה לא קיים, עד כדי כך שכשלייבניץ מבקר את ג'ון לוק באופן שיטתי וכותב את "המסות החדשות" כתשובה מפורטת ל"מסות על שכל האדם" של לוק, הוא לא טורח להתייחס לאף אחד מהטיעונים האינטרוספקטיביים אצל לוק או לענות עליהם. זה פשוט לא נראה לו מעניין, חשוב או רלוונטי, אף שמבחינת לוק הייתה זו ליבת הטיעון.<sup>113</sup>

הרציוליסטים, לעומת זאת, סברו שהמושגים החיוניים למדע הם מולדים, מדובר בכשרים של השכל שבלעדיהם לא ניתן לפענח את הניסיון, הם תנאי לאפשרות של ניסיון. כך, למשל, המשפט המתמטי  $1+1=2$  נכון בלי קשר לניסיון, ואילו היה לי ניסיון שלפיו  $1+1=3$ , פירוש הדבר שללא ספק טעיתי.

זו הסיבה שמכנים השקפות של פילוסופים "שיטה", מכיוון שכל המושגים קובעים זה את זה ונקבעים זה על ידי זה. לכן מבחן לפרשנות טובה הוא שהפרשן מסוגל להבין את הקשרים בין מושגים שונים של פילוסוף. זו הסיבה שיש כל כך הרבה מחקרים בפילוסופיה בנוסח של "מושג ה-X אצל הפילוסוף Y".

## 5.18 הסובייקטיבי והאובייקטיבי

למען הסר ספק, בשיטה שלי יש עדיפות מתודולוגית לסובייקטיבי על פני האובייקטיבי.

הסובייקטיבי הוא המבט הפנימי, הקשוב לתודעה ולניסיון האישי.

האובייקטיבי מורכב מקטגוריות חיצוניות, לעתים קרובות חלקיות וליניאריות.

הסובייקטיבי יכול להיות אוניברסלי, ובכך לפתור בעיות מתודולוגיות שונות של "תיקוף" מחשבות ורעיונות פרטיים.

האובייקטיבי לא קיים באמת. אלו צורות שונות של מחשבות על המציאות. הסובייקטיבי הוא הנוכח תמיד בתודעות של היצורים השונים המהלכים או שורצים על פני האדמה, עפים באוויר או שוחים במים.

האובייקטיבי הוא "מבט משום מקום",<sup>114</sup> ולפיו יש לגיטימיות או תוקף רק לרעיונות שניתן לאשש באופן בלתי תלוי בחוויה הסובייקטיבית, ובעדיפות לכלים מתמטיים. נסו לחשוב על משהו מנקודת מבט אובייקטיבית, שאינה מנקודת מבט מסוימת, ותראו שהדבר בלתי אפשרי. להתייחס לבלתי-אפשרי בתור המציאות, ואל הסובייקטיבי בתור אשליה, זה צמצום והכחשה של טבעה של החוויה האנושית ושל יכולותיה.

אפשר לחשוב שאין קשר בין החוויה האנושית לעולם רק כשחיים מתוך ניתוק בין החוויה האנושית והאישית לבין העולם. ניתוק זה מסביר לא רק את ההעדפה של האובייקטיבי על פני הסובייקטיבי (שבאה לידי ביטוי בהעדפה של נתונים, מספרים וסטטיסטיקות על פני תחושות ורגשות), אלא גם את האופן שבו אנו מטפלים בעולם ומעצבים אותו, ללא רגישות מינימלית למחזורים של הטבע ולדרישות המערכת האקולוגית שבה אנו תלויים.

\*

אני משוכנע לחלוטין שמרבית (אם לא כל) הטענות המופיעות בספר זה יכולות לקבל אישוש בכלים אובייקטיביים: מספרים וסטטיסטיקות.

מבחינתי, זו לא תהיה הוכחה שאני מצפה או מחכה לה.

יש ערך רב במספרים ובסטטיסטיקות. הם יכולים ללמד אותנו הרבה. מה שאין להסכים לו הוא השימוש במספרים ובסטטיסטיקות כדי להכחיש ידע אחר, כדי להכחיש את ההיגיון ואת התבונה בגילוייהם האחרים.

כך למשל, לפני כמה שנים פרסמתי מאמר עם חבריי אבירם שריאל ויוסף אגסי על כשל מובנה בהיגיון של שיטת הפטנטים הנהוגה כיום.<sup>115</sup>

המאמר מבוסס על טיעון, שלפיו אחת ההצדקות המרכזיות כיום לשיטת הפטנטים, "דילמת הממציא", חוזרת ללא כל פתרון בשיטת הפטנטים הנוכחית עם "דילמת הממציא מחדש".

את "דילמת הממציא" ניסח הכלכלן הידוע קנת' ארו (Kenneth Arrow) בתקופת המלחמה הקרה. לפי ארו, לממציא יש עלויות פיתוח, שיגרמו לכך שהמוצר שלו יהיה יקר יותר מזה של המתחרה הזריז, שיעתיק אותו וישלוט בשוק. כך נוצר תמריץ שלילי לפיתוח של רעיונות חדשים, ששיטת הפטנטים (מונופול מוגבל בזמן) פותרת לכאורה.<sup>116</sup>

המאמר שלנו טען שדילמה זהה מופיעה ביחס לרעיונות שכבר נרשמו כפטנט, אבל לא הפכו למוצר, ותוקף הפטנט עליהם פג. במצב זה גם אם הרעיון מצוין, ותנאי השוק או התנאים הטכנולוגיים (בניגוד לעבר) בשלים להפיכתו למוצר, היזם המתבסס על פטנט שפג תוקפו יהיה כפוף לדילמת הממציא, ללא כל סיוע משיטת הפטנטים שאינה נותנת מענה לסוגיה זו.

שלחנו את המאמר לכמה כתבי עת, וההערות שקיבלנו בתור נימוקי דחייה לא כללו כל ערעור על הטיעון שלנו או ויכוח איתו. מה שהיה חסר מבחינתם הוא מחקר כמותי, מספרי, סטטיסטיקות. הנתונים שהבאנו במאמר בדבר הרלוונטיות הגורפת של "דילמת הממציא מחדש" לשיעור גבוה מההמצאות

שנרשמו כפנטנט, לא סיפקו את הקוראים האמונים על תפיסה צרה מדי של מחקר אקדמי, שלפיה אין די בטיעון הגיוני תקף. זהו גם טבע המחלוקת בנוגע להפלת מים (להלן).

### מספרים

אני מעריך גדול של המתמטיקה. תמיד רציתי לשלוט בה יותר, ומאוד הערכתי את המיומנים בה. למרבה המזל, אף שמעולם לא שלטתי במתמטיקה פורמלית, בנוסחאות, תמיד הייתה לי אינטואיציה לכמויות ולמספרים. בכל זאת, מתמיהה אותי מאוד הנטייה לראות במספרים את חזות הכול. לעתים, זו העדפת התפל על העיקר.

### 5.19 דוקטרינה

אינני רואה את עצמי שייך לשום דיסציפלינה, תיאוריה, או דוקטרינה. כל דוקטרינה שהיא מחייבת להאמין בה ולקבל את הדרך שלה. בכך תביעתה לאמת הופכת למתחרה באמת עצמה.

אילו הייתה דוקטרינה יכולה להיות זהה לאמת עצמה, לא הייתה בכך כל בעיה, אולם האמת היא אינסופית, וכל דוקטרינה שהיא חייבת להיות מוגבלת מטבעה: היא מנוסחת בשפה טבעית, על ידי אדם יחיד או קומץ אנשים, שגם אם הם מוכשרים מאוד, הם בכל זאת יכולים להקיף רק חלק קטן מאוד של האמת, ובדרך לעשות טעויות קטנות או גדולות.

גם אצלי ודאי נפלו טעויות.

אולם למקבלי דוקטרינות מכלי שני חסומה הגישה הישירה אל האמת. היא מתווכת על ידי הדוקטרינות.

דוגמה מצוינת לעניין זה היא ההבחנה ברפואה בין טיפול ראוי לרשלנות. הטיפול הראוי נעשה על פי הפרקטיקה המקובלת (accepted practice). כך, למשל, טיפול במשככי כאבים או בכדורי שינה נתפס כראוי, ואילו טיפול בקנאביס (רפואי) לא נחשב כזה, מכיוון שאינו חלק מהפרקטיקה המקובלת.

בכך הפרקטיקה המקובלת גוברת על התועלת הרפואית, כלומר על האמת.

תמיד ימצא קומץ המומחים שמסוגלים להתעלות מעל מומחיותם, כלומר מעל להכשרתם ולאמונות הכרוכות בדוקטרינה, שמתקפה הם מקבלים את הסמכתם. נתקלתי בלא מעט אנשים מעוררי השראה כאלה. לעתים קרובות הם נתקלים בחשדנות, וגרוע מזה. שהרי מעצם העובדה שהם מפקפקים בדוגמה הרפואית, הם נתפסים כמפקפקים בעצם הסמכות שהסמכתם הקנתה להם. לא פשוט בכלל.

## 5.20 הארות

הארה היא הרגע שבו מבינים משהו.

כולנו מכירים הארות קטנות כאלה.

יש גם הארות גדולות, כשמבינים דברים שמטלטלים את תפיסת העולם הרגילה שלכם, או את זו המקובלת על אחרים.

לפי הסיפור (שמהימנותו אינה ברורה), ניוטון חווה רגע כזה כשתפוח נפל עליו/לידו. אז הוא הבין את כוח המשיכה.

אינשטיין חווה הארה כזו כששאל את עצמו כיצד ייראו המחוגים על מגדל השעון בבאזל, אם הוא, אינשטיין, ירכב על קרן אור המתרחקת מהמגדל. אז הוא הבין את תורת היחסות, ובהמשך הוא הבין היכן טעה ניוטון בעניין כוח המשיכה.

שניהם יצרו אז פילוסופיה: מערכת קוהרנטית שמבוססת על תובנה (insight).

גם לי היו הארות כאלה. בין השאר, כך הבנתי את הטאי צ'י. חווייתי את זה, למשל, ברגע שהבנתי את התנועה "ידי עננים" (waving hands like clouds) אז הבנתי שכל התנועות שלי ישתנו לתמיד, מכיוון שכל הטאי צ'י מקופל בתנועה זו, ומכיוון שתובנה זו ניתנת להכניס לכל תנועה ביומיום.

הארה לא חייבת להיות מקורית. הטאי צ'י קיים שנים רבות. להפך, כל ידיעה מהווה רגע של הבנה אישית. המקוריות ראויה להערכה, אבל ההבנה האישית של כל אחד ואחת יפה ומיוחדת עוד יותר.

לכן חינוך אמור להיות דרך שבה אנו מגיעים להארות של עצמנו. לא מידע שמספר לנו מי שידוע, כדי שניבחן על זה ונקבל ציון. זהו מושג מגוחך של חינוך, שאינו מבוסס על האופן שבו באמת לומדים כיצד לדעת.

הארה זה להבין כיצד לעשות משהו, או להבין שאפשר לראות את העולם אחרת לגמרי. בשני המקרים זו חוויה מפעימה. כולם חוו את זה, ולכן כולם יודעים שהיא קיימת, אבל קשה להגיע לשם. בשביל זה צריך להרפות.

## 5.21 הפילוסופיה והמדע

בראשית התימרה הפילוסופיה לנסות להבין את המציאות ואת טבע האדם. לעתים קרובות הניחו פילוסופים שיש קשר בין ידיעת העצמי לידיעת העולם.



הפילוסופיה עסקה בטבע העולם (מטאפיזיקה), ובייחוד בשאלות של הכרת העולם; מה פירושו לדעת משהו על המציאות (אפיסטמולוגיה, חקר הידיעה), וכמובן, השערות לגבי טיבה של המציאות (אונטולוגיה). אלו השאלות הבסיסיות: "מה יש?" ו-"כיצד אני יכול לדעת את זה?"

עלייתו והצלחתו המרשימות של המדע הטכנולוגי המודרני הנחיתו מכה קשה על יומרת הפילוסופיה לנסות ולהבין את העולם.

התברר, כך נראה לפתע, שהכרת המציאות היא עניין של שיטה, של מתודולוגיה שכבר הוכיחה את עצמה: המדע. הרהורי הפילוסופים ושיקוליהם נראו לפתע ריקים, כמעט חסרי משמעות או חשיבות, קירובים בלבד לאמת, ולעתים קרובים רחוקים מאוד, עד שהמדע מגלה את טבעה האמיתי של המציאות, ומאשש או מפריך את הרהורי הפילוסופים.

תיאור זה מניח תפיסה אידיאלית של המדע כשיטה שאכן הצליחה. לפי תפיסה אידיאלית זו, המיתוס על המדע, המדע הוא אינקרמנטלי. הוא מתקדם צעד אחר צעד. הוא אינו מתיימר להבין הכול בבת אחת (כפי שהפילוסופים התיימרו), אולם כל הישג, כל התקדמות, הם שלב בדרך לידיעה השלמה שאותה חיפשו בעבר הפילוסופים, בתמימותם, בעקרונות מוחלטים שהשכל הטהור יכול לגלות להם.

כך, למשל, הסיפור המקובל על האטום.

לפי סיפור זה, דמוקריטוס (הפילוסוף היווני הקדום, בערך 460-370 לפנה"ס) כבר ניחש שהעולם בנוי מאבני בניין בסיסיות (אטומים), ואילו המדע הוכיח את זה.

הוכיח? תלוי איך מבינים את האטום.

לפי השיקול האטומיסטי, חייבים להניח אבני בניין בסיסיות שלא נחלקות, כדי שיהיה ניתן לבנות מהן את כל הדברים החומרניים המורכבים שאנו מכירים במציאות.

גוטפריד וילהלם לייבניץ, הפילוסוף הגרמני החשוב מראשית העת החדשה,<sup>117</sup> סבר שהרעיון בדבר האטום אינו סביר. אם משהו יכול לשמש אבן בניין בסיסית לדברים החומריים, שמהותם (או לפחות תכונה המאפיינת אותם) היא ההתפשטות (תפיסת מקום במרחב, כפי שהוא מתואר בגאומטריה האוקלידית), אזי האטום עצמו צריך שיהיה בעל נפח, שיהיו לו צדדים. גופיף כזה, קטן ככל שיהיה, מעצם העובדה שיש לו נפח ניתן לחלוקה לפחות באופן עקרוני (גם אם מפאת קוטנו זה קשה מאוד), לפחות חלוקה במחשבה, וכך עד אינסוף; רגרסיה אינסופית המפרקת את מושג האטום.

במדע המודרני האטום מתפרק לתת-חלקים, שהקשר ביניהם למושג המקובל של חומר, במובן המקובל של המילה, קלוש מאוד. אז מי צדק בעניין האטום, דמוקריטוס או לייבניץ?

זה לא משנה. טיעון זה לא בא להוכיח שאין חומר, או שכל היקום אינו אלא תודעה. ממש לא. מה שחשוב לעניין זה הוא שהמדע מניח שדמוקריטוס צדק, מכיוון שהמדע הוא במובן מסוים לא בקורת, והוא מעדיף רעיונות המתאימים למיתוסים המקובלים בו.

אם נחזור לשאלת מעמד הפילוסופיה מול המדע, הפילוסופיה במאה ה-20 קיבלה באופן לא ביקורתי את תביעת המדע לסמכות מוחלטת בתחומים מגוונים; הבנת הקיום הפיזי, הטבע (פיזיקה), הבנת החיים (ביולוגיה, רפואה), הבנת האדם (פסיכולוגיה) וסדרה ארוכה של תת-התמחויות נלוות. לפילוסופיה נותרה ההיסטוריה של הפילוסופיה, כלומר לימוד ההשערות וההוכחות הישנות (והמיושנות), וכן נותרו לה אותם התחומים שהמדע עד כה לא מצא בהם עניין רב: אתיקה ואסתטיקה. בכך הפילוסופיה אכן הפכה להערות שוליים לאפלטון (טענה המיוחסת לפילוסוף וויטהד).

פילוסופים במאה ה-20, שלא רצו להסתפק בתפקידים צנועים אלה, גיבשו משימות חדשות עבור הפילוסופיה: ביקורת המדע וביקורת השפה. תפקידים אלה היו אמורים לאפשר לפילוסופיה להרים תרומה כלשהי, זניחה ככל שתהיה, לפרויקט הרחבת הידע שכעת מכונה "מדע". זו אחת הסיבות לשימת הדגש בפילוסופיה של השפה ובלוגיקה. כמו כן השינויים הגדולים במדע, ובמיוחד המהפכה של איינשטיין בפיזיקה, הולידו בפילוסופיה האנגלו-אמריקאית שיח ביקורתי המכונה "הפילוסופיה של המדע".

דיון זה מתאר בהרחבה את העובדה שהמדע משתנה, ולא רק מתפתח נדבך על נדבך; שהנחות היסוד של איינשטיין שונות מאלה מאלה של ניוטון, ושהתוצאה היא מדע שונה, המפיק תמונת מציאות שונה. הדיונים בפילוסופיה של המדע הם באשר למשמעות עובדות אלה עבור המדע.

לטעמי, הפילוסופים של המדע לא מספיק הדגישו, במיוחד בפני מדענים, את המסקנה המתבקשת: שהמדע עיוור להנחות המוצא שלו, או שהוא רואה אותן כהכרחיות וכמובנות מאליהן, וככאלה שלא אמורות לעניין מדענים מן השורה.

דרך אחת להבין את שוויון הנפש של מדענים לנוכח הנחות היסוד שלהם היא להניח שמושג האמת שלהם פרגמטי. המדע "עובד", הוא מאפשר להגיע להישגים, יש לו תוצאות פנטסטיות "בשטח". ולכן מדענים לא צריכים לגלות כל עניין בהרהורים פילוסופיים בדבר הנחות היסוד של המדע.

ניתן גם להוסיף ולטעון שהצלחה זו, פרגמטיזם זה, הם הוכחה שהמדע אכן מצליח לתאר יפה את העולם. כלומר, שתפיסת האמת שלו אינה רק פרגמטית אלא גם אמת כהתאמה לעולם, ולכן היא נכונה.

גם תפיסה כזו היא לא ביקורתית במפגיע. שהרי מחקרים בדבר "זמן מחצית החיים" של עובדות לכאורה במדע מצביעים על שינוי בלתי פוסק ומהיר מאוד במה שנחשב "אמיתי"<sup>118</sup>.

זאת ועוד, צריך לשאול, "אמיתי באילו קריטריונים", תחת איזה תיאור?<sup>119</sup> כך, למשל, לטענתי, פעולה גופנית נכונה היא מעגלית ונעשית מתוך שיווי משקל.

אפשר לטעון שהמדע הצליח, לפחות בכמה מהמקרים, לתאר את העולם באופן דומה להצלחה של פעולה גופנית המבוצעת באופן קווי וללא שיווי משקל. הפעולה מתבצעת, אבל איננה יעילה, וייתכן שהיא אף גורמת נזק (כאבים, נזקים לגוף).

כך, למשל, את התנועה "ידי עננים" ניתן לחקות באמצעות סדרת פעולות קוויות שונות (הרמת היד, הסטה, פתיחת מרפק וסגירתו, הרמת הכתפיים והורדתו), שהן שגויות, מעייפות, פחות נעימות ולא יעילות. בטאי צ'י ניתן לבצע תנועה זו באמצעות סיבוב מלא של כף היד בלבד (גריפה פנימה בתנועת "למה מה?" וסיבוב מלא כלפי חוץ). כך תנועת כף היד מחליפה את כל התנועות האחרות. מתקדמים יכולים לוותר על תנועת כף היד ולתת לידיים לבטא תנועות קטנות שמקורן בבסיס עמוד השדרה. תנועות קטנות בכיוונים שונים בבסיס עמוד השדרה, באגן, מתבטאות בכל הגוף ומאפשרות לבטא את כל שלל התנועות של הטאי צ'י. תוספת קלה של טונוס קל באצבע של כף יד או בבהונות הרגליים מאפשרת לתנועה להיות מהירה והחלטית. לא צריך יותר. לכן פעולות אחרות, קוויות, הן שגיאות, אף שהן יכולות להיות אפקטיביות, אבל הן לא מיטביות. הן שגיאות ביחס לתנועה הנכונה של הגוף, וביצוען ימשיך וירחיק את המבצע מלזהות את המסלולים הנכונים ואת התנועות הנכונות של הגוף.

ההשערה שלי היא שהמדע לוקה לעתים באותם ליקוים ממש, הגורמים לכך שניתן לראות הישגים והצלחות בקריטריונים ליניאריים, ולהכחיש את הרלוונטיות של הפגיעה בעיקרון המעגלי (למשל, כאבי מפרקים וגב, ובהשאלה: המשבר האקולוגי או בעיות בריאות רווחות). בחלק הדין בסביבה אתייחס לדוגמה של הפלרת מים, שבה חשיבה קווית איננה מסוגלת להבין שיקול דעת מעגלי/מערכת.

הדיון לעיל מחייב לשאול שאלה ביקורתית: האם תחום דעת הופך למדע כשמפסיקים לשאול שאלות על הנחות היסוד? האם הבגרות לכאורה של המדע, הרגע שבו הוא נפרד מהפילוסופיה וחדל לשאול שאלות, הוא הרגע שבו הפך ללא ביקורתי, ולכן ללא מסוגל להתמודד עם שאלות החורגות מהפרדיגמה שלו?

אנו חיים בעולם של טעויות ושל אי-הבנות. לכן צריך להניח כדרך חיים שייתכן שיש בנו, בזולת, בחברה ובידע המקובל, טעויות. לכן חשיבה ביקורתית היא הכרחית.

רופרט שלדרייק<sup>120</sup> מבחין בין המדע כשיטה של חקירה, כמתודולוגיה, ובין המדע כהשקפת עולם. כהשקפת עולם, המדע עלול להיות דוגמטי. כיום השקפת העולם המדעית היא מטריאליסטית ורדוקציוניסטית. הכול אמור להיות מוסבר במושגים חומריים/מולקולריים מכניסטיים, גם הביולוגיה והרפואה. מבחינתי, ברגע שהמדע הופך לדוגמטי, הוא הופך ללא-פילוסופי, ולכן למדע פחות טוב.

## 5.22 לסיכום

פילוסופיה היא כל מערכת שיטתית של רעיונות ומחשבות. היא לא חייבת להיות מנוסחת – ולעתים קרובות היא אינה מנוסחת כלל. גם לאנשים "פרקטיים" שלא מאמינים בפילוסופיה, יש פילוסופיה: של תפיסת עולם פרקטית, וזאת מכיוון שרעיונות ומחשבות אף פעם לא באים בנפרד, אלא הם תמיד חלק משלם, מאוסף של רעיונות ומחשבות המאפשרים ומאשרים זה את זה וכך הלאה. לכן כל כך קשה לאמץ מחשבה ביקורתית ולהבין רעיונות חדשים, מכיוון שהם יהיו תמיד, ובאופן רדיקלי, זרים לפילוסופיה שבה מחזיק השומע. אם הם לא יהיו זרים, לא יהיה בכך איום, ויתקיים דיון ברעיון. אם הם נראים זרים, הם מאיימים על כל כך הרבה רעיונות אחרים, ובמיוחד על הקהורנטיות (או הקהורנטיות-לכאורה) של הפילוסופיה האישית הבסיסית, שהם במקרה הטוב יהיו נושא למחלוקת, ובמקרה הרע יידחו ברמות שונות של חוסר סבלנות, חוסר-סובלנות, ולעתים גם בטינה ואגרסיביות.

דוגמה לפילוסופיה היא פילוסופיית הגוף והתנועה הרווחת בתרבות שלנו. אני חושב שהגוף חכם מאוד, גאוני. בתרבות שלנו הגוף נחשב לטיפש, למכונה לא כל כך מוצלחת; תבונה יש לכאורה רק במוח. זו פילוסופיה שנקודת המוצא שלה היא חוסר יציבות, היעדר שיווי משקל של הגוף ופרקטיקות גוף מגבילות. מנקודת מוצא זו כל פעולה מזוהה עם מאמץ, תרגול של הגוף נחוזה כמאמץ, חיוניות של הגוף מתוארת כ"כושר גופני" (שמוכן כיכולת להתאמץ לאורך זמן), גמישות נתפסת כדבר שהולך לאיבוד ונעלם עם הגיל, ופרקטיקות לשיפור הגמישות נחשבות למטלות מייגעות ואף כואבות (האקט של המתיחה, כשהוא מבוצע באופן לא נכון).

במצב זה כל פעולה גופנית מבוצעת כפעולה יחידה, המערבת רק איבר אחד של הגוף, ותרגול גופני נתפס כפעילות שאמורה לעבוד על קבוצות שרירים מסוימות (למשל, שריר היד, הרגל, הגב העליון, החזה, הישבן וכדומה), או על תפקודים מסוימים (למשל, לב-ריאות) או למטרה מסוימת ("חיטוב" של איבר מסוים).

פעולות הגוף הופכות לפרדיגמה של מחשבה ושל פעולה בעולם בכלל. לכן המחשבה הליניארית דומיננטית בחברה ובתרבות שלנו, ומאוד קשה, כמעט בלתי אפשרי, לדבר על פעולה הוליסטית או במונחים מערכתיים. הפרדיגמה הבסיסית ביותר של המחשבה, פעולות הגוף, משובשות ללא הכר בשל טעויות בהפעלת הגוף, שמקורן בהיעדר יציבות ובהיעדר שיווי משקל.

בהמשך אתאר בקצרה דוגמאות לדיונים סביבתיים המעמתיים, להבנתי, תפיסת עולם מערכתית, מעגלית, עם תפיסת עולם ליניארית. הטענה שלי היא שתפיסת העולם הקווית מאפשרת להסביר לפחות כמה מהמחלוקות בנושאי סביבה. היעדר מחשבה מערכתית, מעגלית, מהווה גורם חשוב ביותר למשבר האקולוגי ולאיום בהידרדרות באיכות החיים והסביבה.



I have nothing new to the world. Truth and non-violence are as old as the hills.

K.M Gandhi<sup>121</sup>

פרק שישי

## אתיקה (א)

### המחויבות לאמת ולמידות טובות

#### 6.1 מבוא

בפילוסופיה נהוג לחשוב שהלוגיקה עוסקת באמת, ואילו האתיקה עוסקת בטוב.

אני מזהה את הטוב עם האמת.

לכן מבחינתי, העיקרון הבסיסי ביותר באתיקה הוא המחויבות לאמת בכל זמן שהוא. ליתר דיוק, המחויבות צריכה להיות לאמת הפנימית, זו שמתגלית ומתגלמת בגוף, זו המציגה את עצמה בפני המודעות, שיכולה להכחישה או לקבלה.

הטוב של הגוף (ולכן גם האמת שלו) הוא גב ישר, יציבה נכונה, פעולה מתוך שיווי משקל, הרפיה.

הפעולה הגופנית האפקטיבית ביותר היא עם גב ישר; רק גב ישר מאפשר הרפיה מוחלטת; גב ישר הוא המצב הטבעי של האדם; הוא מייצג את הנכון, ולכן את האמת, וגם את הקל, הפשוט והנוח.

ביחס ליציבת הגוף – הגב הישר הוא האמת.

מי שדבק באמת, צריך לדבוק בעקרונות אלה.

כל מי שקורא שורות אלה, ואינו מנסה לתקן את היציבה שלו, דוחה (postpone, not reject) במודע (אם כי ללא הבנה מלאה של ההשלכות) את האמת ואת הטוב.

דחייה זו נעשית בשל הרגלים, ויותר מכך, בשל טעויות נרכשות ואי-הבנות ממושכות על אודות הנכון, הטוב והאמת הגופניים. לעתים קרובות יחליטו אנשים שונים ש"מחר" הם יתחילו. היום הם עייפים. אין להם כוח. הם לא מסוגלים. מחר יום חדש, שבו ניתן לבצע את המאמץ הפרדוקסלי, להתיישר ולהרפות.

כל אדם שחווה סוג כזה של מחשבות מבצע טעות, המכונה "חולשת הרצון". מדובר בטעות פשוטה, מכיוון שגב ישר מרגיש תמיד יותר קל ונוח. לכן דחיית הנכון והטוב מטעמים אלה היא אף פעם לא נכונה. היא תמיד טעות. גם כשמאוד עייפים, יישור הגב ויציבה נכונה יהיו קלים יותר, נוחים יותר, מחזקים יותר.

בבוקר כתיבת שורות אלה ראיתי אישה עושה את דרכה מהחניה למשרד. היא נעלה נעליים עם עקבים גבוהים. כל צעד שהיא עשתה היה נוקשה ומאומץ. אותה אישה צריכה להגיע למשרד, לחלוץ את הנעליים, לנסות ללכת כמה צעדים ברגליים יחפות ולהרגיש את ההבדל. לאחר שתרגיש את ההבדל, עליה לבחור בטוב. לבחור באמת של מה שנכון לכפות רגליה.

צריכה להיות רק נוכחות אחת כאן: היא של האמת.

## 6.2 הקדמה קצרה על הדיון המסורתי באתיקה

האתיקה היא תחום המחשבה העוסק בפעולה, בהחלטות ביחס לחיי היומיום ובכלל.

האתיקה עוסקת בשתי שאלות גדולות: "מהו המעשה הטוב או הראוי?" וגם, "מהם החיים הטובים?"\*

\*שאלות אחרות הן נגזרות של שאלות אלה, או דיונים על אודות שאלות אלה, והן כוללות גם סוגיות כמו "מהו הטוב?" (ואם ניתן לזהות אותו עם עובדה בעולם), "מהו טבעו של המוסר?" (מטא-אתיקה), "האם ניתן לתפוס/לראות בעולם את הנכון והטוב, או שמא אלו הם שיפוטים בלבד שאנו מבצעים בתודעה הפרטית שלנו?" (Moral non-cognitivism) ושאלות נלוות דומות.

בדיון המודרני, שהתעצב מאז המאה ה-18, שלטה אתיקה של פעולה (action ethics), המהווה תשובה לשאלה הראשונה, "מהו המעשה הטוב או הראוי?" אתיקת הפעולה הייתה אמורה להגדיר את טבעה של הפעולה הנכונה, על פי עקרונות יסוד שנוסחו במדויק כמענה על שתי אינטואיציות תקפות אך מנוגדות. לפי אינטואיציה אחת, מעשה אמור להישפט על פי כוונות, עקרונות שהנחו את הפעולה. גישה זו מכונה דאונטולוגיה (deontology), מלשון "חובה" ביוונית, כשהייצוג המובהק שלה מתגלם ברעיון "הציווי המוחלט"<sup>122</sup> של קאנט. כל מי שמבצע מעשים לפי עקרונות מוחלטים, למשל, עשרת הדיברות, תרי"ג מצוות או העיקרון שלפיו "אין לאכול מזון מן החי" (אתיקה טבעונית) וכד', מיישם אתיקה דאונטולוגית. על אתיקה כזו נאמר ש"הדרך לגיהנום רצופה כוונות טובות", כלומר, שלעתיים כוונות יפות מולידות תוצאות לא מיטביות, ולעתיים אף הרות אסון, שמאפשרות לומר שהמעשה היה שגוי ואף לא ראוי.



האינטואיציה השנייה יוצאת מנקודת מוצא הפוכה וגורסת שתוצאות של פעולה רלוונטיות כדי להעריך את מידת מוסריותה. גישה זו, המכונה תוצאתנות (consequentialism), מנוסחת יפה בתועלתנות (utilitarianism). לפי גישה זו, שהיא כמותנית (quantitative) במהותה, מעשה הוא נכון אם הוא מביא את המידה הרבה ביותר של אושר/טוב/תועלת לאלה המושפעים מהמעשה (ביחס לחלופות, כמובן; אם יש חלופה טובה יותר, המעשה אינו נחשב טוב מספיק).

כשאני אומר שיש לדבוק באמת של הגוף ולהקפיד על גב ישר, אני מציע עיקרון דאונטולוגי. כשאני אומר שדבקות באמת של הגוף מובילה לתוצאות טובות במונחים של הרפיה, בריאות של הגוף ורגיעה לתודעה, אני מציע קריטריון תועלתני. אינני רואה סתירה בין השניים, ואני רואה אינטואיציות אלה לא כמוציאות (exclude) זו את זו, אלא כמשלימות זו את זו.

### 6.3 אתיקה של מידות טובות

בשליש האחרון של המאה ה-20 התפתח דיון הדוחה את הדומיננטיות של אתיקת הפעולה בדיון המוסרי המערבי. החלופה שהוצעה הייתה חידוש הגישה המכונה "אתיקה של מידות טובות" (virtue ethics), שמקורה כבר באתיקה הניקומכאית של אריסטו.<sup>123</sup> גישה מוסרית זו מדגישה את בניית האופי המוסרי ואת טיפוח הסגולות האישיות הטובות (ודחיית המידות הרעות). האינטואיציה המנחה אתיקה זו היא שהשיח הממוקד בהערכת הפעולה המוסרית, אם היא ראויה או לא, מחמיץ את העיקר. והעיקר הוא שהאדם המוסרי, איש המעלה, תמיד יבחר בעשיית המעשה הנכון; שהמעשה הנכון נובע באופן טבעי, וללא מאמץ, מאישיותו של אדם בעל מצפון, בעל אופי טוב. זהו דיון אתי אשר אינו מסתמך על עקרונות מופשטים, אלא על ערכים ותכונות אישיים, ובכך הוא מהווה דיון גם בשאלה על החיים הטובים או הראויים.<sup>124</sup>

אצל אריסטו, המידות הטובות היו אלה שהתאימו לחברה של זמנו. ככלל, המידות הטובות כפופות לקריטריון חברתי: הדברים שהזולת מעריך בי (או הדברים שאני מעריך אצל הזולת). אריסטו הבחין בין מידות טובות אינטלקטואליות ובין מוסריות. ביחס למידות הטובות של התבונה (מעשית או עיונית), ככל שהן מפותחות יותר, כך טוב יותר. המידות הטובות של המוסר כפופות לקריטריון נוסף: דרך האמצע. אריסטו החשיב מידות טובות כאמצע בין שתי מידות רעות. כך הנדיבות היא אמצע בין קמצנות לפזרנות; האומץ הוא אמצע בין פזיזות לפחדנות; הצדק הוא אמצע בין יותר מדי לפחות מדי, וכך הלאה.

אפשרויות שיטות שונות של אתיקה של מידות טובות. כך, למשל, האתיקה הליברלית דוחה את הציות העיוור לסמכות, שעליו מבוססת האתיקה הקונפוציאנית. אצל ניטשה האותנטיות וההתגברות על מגבלות העצמי נחשבות למידות טובות היוצרות את העל-אדם (uber-mensch). האתיקה הפמיניסטית, להבדיל, מדגישה יחסים אישיים, מחויבות, אכפתיות ואהבה (care), כתכונות הראויות לטיפול.

כאמור, מסורת אתית זו החלה עם אריסטו ונכנסה מחדש לשיח המוסרי המערבי המודרני על ידי מקינטייר (Alasdair Macintyre) בספרו *After Virtue* (1981).<sup>125</sup> לפי מקינטייר, פרויקט הנאורות נכשל בניסונו לבסס את הרציונליות האוטונומית, אשר הייתה אמורה להנחות את תהליך קבלת ההחלטות במוסר. המודרניות מבוססת על אידיאל של אינדיבידואליזם נטול נרטיב או הקשר, ועקב כך נוצרה תחושת פיצול, ניתוק ובדידות. ניסיון זה היה כרוך ביצירת רציונליות חילונית, שהדיחה את הדת מהמעמד של מנחת החשיבה המוסרית, שמצאה את עצמה ללא עיקרון מנחה מספק. הפתרון של מקינטייר התמקד בשימת דגש בפרקטיקות, בנרטיבים ובמסורות, המאפשרים לפרט לפתח "מידות טובות", שהן מימוש של ה"טוב", המובן אצל מקינטייר כתכלית (telos), כפרויקט מתמשך המעוגן והמתגלם במציאות קונקרטית. אני רואה ברעיון המידות הטובות דרך טובה לדבר על אתיקה, מנקודת המבט של יציבות ושיווי משקל של הגוף ושל התודעה.

## 6.4 המידות הטובות של הגוף ושל התודעה

כאמור, הנכון והטוב לגוף, האמת של הגוף, הם יציבות, שמתאפיינת בנוחות, בקלות תנועה ובהיעדר כאבים.

לכן המידות הטובות של הגוף הן שמירה על גב ישר ועל שיווי משקל.

זוהי מחויבות שאינה רק של הגוף. פירוש הדבר להיות מזדע בכל רגע ורגע למנח של הגוף בתנוחות שונות, במנוחה ובתנועה. פירוש הדבר להיות כל הזמן במודעות לשיווי המשקל.

היכולת לשמור על תודעה אחת, על מחשבה אחת לכל אורך היום, עד זמן המנוחה, מכונה מדיטציה. **מדיטציה היא המידה הטובה של התודעה.** זו היכולת להתמקד במחשבה אחת, בתחושה אחת, לאורך זמן. במקרה זה מדובר ביכולת להתמקד בשיווי המשקל, בתחושת הנוחות שבגוף, בניסיון להרפות כל מאמץ ובנכונות לאמץ את ההרפיה.

לכן מדיטציה גם היא מידה טובה של הגוף, של המערכת גוף-תודעה.

## 6.5 רגשות: המידות הטובות והרעות

שמירה על יציבות ועל שיווי משקל היא מידה טובה שלכאורה מתייחסת לגוף בלבד. תפיסה כזו היא טעות המבוססת על הדיכוטומיה גוף-תודעה. מכיוון שהמחשבות מתגלמות בגוף, מתבטאות בגוף, נחשבות בגוף, שמירה על יציבות של הגוף חיונית כדי לשמור גם על שיווי המשקל והיציבות של התודעה ושל המחשבות. לא ניתן לשמור על תודעת הקל, הנוח והישר של הגוף ללא יכולת לבצע מדיטציה, כלומר לשמור על תודעה אחת ללא הפרעות.

הפרעות רווחות למדיטציה, לשיווי המשקל של התודעה, הם רגשות שליליים. כזכור, אין מחשבה שאין לה גילום בגוף. הדוגמאות הטובות ביותר למחשבות מעין אלו הן הרגשות. כל רגש מלווה בטונוס מסוים של השרירים, בהחזקה מסוימת של השרירים, של הגוף. לכן רגשות יכולים לשרת את המדיטציה או לפגוע בה מאוד; וזאת מכיוון שרגשות יכולים לפגוע מאוד בהרפיה או לאפשר אותה.

הרגשות והמחשבות המשרתים את המדיטציה, את הריכוז ואת ההרפיה, הם מידות טובות.

הרגשות והמחשבות הפוגעים במדיטציה, בריכוז ובהרפיה, הם מידות רעות. המידות הרעות (vices) הן פחד, כעס, זעם, עלבון, צדקנות, גרגרנות, חמדנות, קנאה, יוהרה, אלימות, ודומיהן, על כל הופעותיהן. המידות הטובות (virtues) הן סאטווה, ריכוז, שלווה נפש, אהבה, מתינות, חמלה, נדיבות, סבלנות, סובלנות וכד'.

## 6.6 אתיקה והמדיטציה

אתיקה היא האופן שבו מתבטאת המדיטציה בחיי היומיום.

אתיקה פירושה להתרחק מהמידות הרעות (vices) ולאמץ את המידות הטובות (virtues).

לכן ביוגה, יאמה וניאמה (כללי עשה ואל-תעשה) מהוות חלק מהאשטנגה, הדרך בעלת שמונת האיברים.

המדיטציה מאפשרת לחוש את לפיתת המידות הרעות בגוף ובתודעה, ואת ההרפיה והרגיעה המתלוות למידות הטובות.

ההבחנה בין המידות הטובות לרעות היא בהרפיה. לא ניתן לכעוס ולהרפות בו-זמנית; לא ניתן לצחוק צחוק אמיתי שלא מתוך הרפיה מוחלטת. זהו סוד החיוך של הבודהא.

כל דוקטרינה שהיא (בודהיזם, נצרות, יהדות, יוגה...) יכולה להיות דרך למדיטציה. ככזו היא אינה יכולה להיות חשובה יותר מהאתיקה או מהמדיטציה עצמה. אם יש התנגשות-לכאורה בין כל דוקטרינה שהיא לאתיקה או למדיטציה, פירושו של דבר שנפלה טעות בדוקטרינה או בפרשנות לדוקטרינה.

## 6.7 פרשנות

כל אמת מתגלה או באופן ישיר, כתחושה של הגוף וכהבנה של המחשבות, או מכלי שני, באמצעות ספרים, מורים וכד'.

הבנה מכלי שני, או אמת מתוכת, היא תמיד דרך של פרשנות. היא הניסיון להבין את משמעות המילים של המורה/הספר.

לכן זו טעות קשה להתעקש על הבנה מסוימת של רעיון, תיאוריה או דוקטרינה. כל פונדמנטליזם הוא במהותו פרשני, אולם זו פרשנות נוקשה, פרשנות המפחדת מפני סטייה מהאמת כפי שסופרה לנו.

פחד הוא אחת המידות הרעות. הפחד מייצר פרשנויות שהן גם שגויות וגם תוקפניות. אלה פרשנויות שגויות, מכיוון שהאמת הראשונית הייתה נטולת פחד, ואילו הדבקות העיוורת בה הופכת להיות דבקות-מתוך-פחד-לאבד-את-האמת, ולכן זו כבר לא אותה אמת.

וכשמציגים השגות על האמת-מכלי-שני, חסידי אמת זו עלולים להיכנס למגננה, לפחד מפני ערעור על מה שקיבלו כאמת ולהגיב בחוסר סובלנות, בחוסר סבלנות או אף בתוקפנות.

חייבים לקבל באהבה ביקורת וערעור על רעיונות, במיוחד אם מדובר ברעיונות מתווכים, ולא בהתנסות ישירה. יש לקבל ביושר את האפשרות שייתכן שאנו טועים, במיוחד כשאנו בוחרים בפרשנות נוקשה לאמת.

## 6.8 שליטה ברגשות

מסיבה לא ברורה, ביטוי של רגשות עזים נתפס בתרבות שלנו כאותנטיות, ולכן כסימן לאמת. לפיכך אנשים רבים נוטים לצעוק, לכעוס ולהגיב בזעם על דברים שלא היו חייבים לעורר מנעד כה קיצוני של רגש.

זהו תמיד תחליף לאמירת דברים בשקט, מתוך שיחה והקשבה לזולת.

רגשות כאלה אמורים לעורר רגשות עזים גם אצל השותף לאינטראקציה, ואז נוצר "ריב". ריב מהווה שיתוף פעולה בין היוזם למגיב (או כמו שאמי נהגה לומר, "שניים רבים, שניים אשמים").

הפגנת הרגשות העזים נועדה ליצור מחויבות בצד השני. היעדרה מתפרש כחוסר כבוד או כהיעדר מעורבות רגשית, ולכן כחוסר אכפתיות. אלו טעויות.

**רגש עז הוא תמיד החזקה של הגוף.** תרגישו את זה (כאן המקום לנסות ולבצע התבוננות פנימית). כשכוועסים, המצח מתכווץ, האיברים נדרכים, ולכל אלה יש רק תשובה אחת: הרפיה. רק אחריה ניתן לדון מחדש בסוגיה, וליתר דיוק, לדבר על האמת. כל השאר מהווה רעש והסחות דעת מיותרים.

למעשה, יש מרכיב נוסף בהבעת רגשות עזים: אלימות. הבעת רגשות כזו מתבטאת בצעקות (רעש), ולעתים בתוקפנות. זהו חיוב תשומת הלב של הנמען, ובכך יש תוקפנות, כפייה בכוח של רצונכם על רצון הנמען, ובמקרה זה על הקשב שלו, על תוכן התודעה שלו.

אלימות היא התרחקות מן האמת, ניגוד מוחלט לאמת, מכיוון שהיא מנוגדת באופן מוחלט להרפיה. מדובר בכפיית דעה ו/או התנהגות על הנמען או נטילת משהו משלו.

באומנויות לחימה דגש רב מושם בשליטה ברגשות. אם צריך להילחם - לרוב, להתגונן - ייעשה המאבק ככל האפשר מתוך שלווה נפש מוחלטת. שלווה נפש זו נדרשת הן אינסטרומנטלית (יעיל וקל יותר להילחם כשאינכם מוגבלים וסגורים על ידי החזקות הגוף של הרגשות השליליים), והן עניינית. אלימות אינה סיבה מספיק טובה לאבד שלווה נפש עבור מי שכבר מחזיק בה.

\*

כשאנשים נתונים בסערת רגשות, כעס, רוגז, עלבון... אי אפשר לדבר איתם. הם נוטים לצעוק.

אנשים צועקים כשכוואב להם.

אם משאירים אותם לבד, אחרי זמן-מה הם יירגעו, לפחות קצת. זו ההרפיה.

אם הם היו יודעים לעשות את ההרפיה נכון, זה היה קורה מהר יותר, והם היו סובלים פחות.

## 6.9 פחד

פחד הוא אחד הרגשות הרווחים ביותר והדומיננטיים ביותר בתרבות שלנו. לעתים קרובות פחד מעצב את החלטות היומיום.

הפחד מיוצג בגוף באמצעות תחושה: זה סוג של החזקה של השריר שאינה נוחה. הוא נוכח גם כמרכיב ברגשות שונים לכאורה לחלוטין. באכזבה (חשש שלא תהיה הזדמנות נוספת), ככעס (פחד לסבול)...

פחד הוא מעצור של הגוף ושל הרוח: הפחד מתבטא בהחזקה של שרירים. מי שמפחד לא יכול לפעול בגמישות, לא של הרוח ולא של הגוף.

לפחד פנים רבות, והוא מסתתר מאחורי מחשבות הגיוניות לכאורה. כך, למשל, אוכל יותר עכשיו, כדי שלא אהיה רעב אחר כך (פחד מרעב); אוכל יותר עכשיו, מכיוון שאוכל כל כך טעים לא יהיה אחר כך; אמהר לרמזור האדום כדי שלא אחמיץ את האור הירוק; אשאיר את הזרוע/הרגל קרוב לגופי, כדי שלא אאבד שיווי משקל; אסתכל כלפי מטה בזמן הירידה במדרגות כדי שלא אפול...

לעתים קרובות אנשים מתבלבלים בין פחד לזהירות או למתינות.

פעולה מתוך פחד היא תמיד מדויקת ונכונה פחות מפעולה או מתנועה מתוך יישוב דעת, מתוך הרפיה.

הניגוד לפחד, כמו הניגוד לכעס, הוא החיוך, היא הרגיעה.

אומץ פירושו היכולת להירגע גם לנוכח איומים או איומים-לכאורה.

## 6.10 ביטחון עצמי

פחד מהווה סוג של החזקה של הגוף.

הפעולה שלו היא עצירה.

אפשר לראות זאת בבהלה, שהיא סוג של פחד פתאומי. היא מתבטאת בקפיאה במקום או במעין "קפיצה" בחלק מהגוף או בכולו.

בכל פעולה של עצירה, קפיאה במקום וגם קפיצת הבהלה, יש החזקה של השרירים, ושיווי המשקל נפגע.

זה בדיוק מה שצריך להיות, מכיוון שללא עצירה האדם עלול להתקדם לעבר סכנה. זה התפקיד של הפחד: לעצור תנועה לעבר הסכנה.

הפחד עוצר אותנו. פיזית.

וכשהפחד עוצר, כלומר חלק מהגוף מאובן או תפוס, לא ניתן לפעול מתוך שיווי משקל מושלם.

ואז נפגע הביטחון העצמי.

כך זה צריך להיות.

במצב רגיל לאחר רגע הפחד (העצירה) נעריך מחדש את המצב ונחליט לפי הצורך אם לעצור, לסגת או להתקדם.

הבעיה היא שאחרי רגע של עצירה היינו אמורים להיות מסוגלים להתעשת, לחזור לשיווי המשקל (פיזי ומנטלי – זה אותו הדבר), להירגע ולפעול בצורה הטובה ביותר, היעילה ביותר.

פעולה בצורה הטובה ביותר היא מתוך הרפיה, ביציבה נכונה ובשיווי משקל מושלם.

אולם אם היציבה לא נכונה, ובגוף יש המון טעויות, המון החזקות, שיווי המשקל נפגע. ואז אף פעם אין איזון, אף פעם אין שיווי משקל מושלם, ולכן נפגע הביטחון העצמי.

והיעדר שיווי המשקל, היעדר הביטחון העצמי, נתפס כפחד. ובצדק. כיצורים פיזיים, אין מפחיד יותר מהיעדר שיווי משקל – עלולים ליפול. לכן היעדר מתמשך של שיווי משקל מוריד מהביטחון העצמי.

ולכן אנשים חיים בחששות, בפחדים, ולכן קשה להם יותר להתמודד עם דברים שונים שקורים להם. ואז הם מגיבים בכעס, אז הם נעלבים, כי הם חוששים שעלבו בהם, רק מכיוון שנשמע עלבון לכאורה, או שנדמה שנשמע (שניתן לפרש אמירה כ-) עלבון.

ביטחון עצמי הוא סוג של יציבות. חוסר ביטחון עצמי נובע קודם כול מיציבה לא נכונה/לא רפויה. "זקיפות קומה" אינו ביטוי ריק, אלא תיאור מדויק של הביטחון העצמי.

אנשים רבים חושבים שביטחון עצמי זה רק משהו מנטלי, שאפשר לבצע איזוהו "טריק" בראש ולקבל ביטחון עצמי.

לפעמים זה נכון. במקום שיווי משקל אפשר להיעזר בהישגים אישיים או בהערכה חברתית. כסף, למשל, יכול לעזור, והיעדרו עלול לפגוע בביטחון העצמי, מכיוון שהיעדרו יוצר חשש שלא יהיה בעתיד, או שלא אוכל לרכוש משהו שאני צריך עכשיו, וחששות הרי מובילים להחזקות מיותרות של הגוף ולפגיעה בשיווי המשקל, ולכן גם בביטחון העצמי.

אולם כסף ומעמד חברתי הם הסוג הנחות של הביטחון העצמי, כזה המושג מתוך השוואה עם אחרים, שמנסה על דרך ההשוואה להגיד לעצמי, "יחסית אליו אני דווקא ממש בסדר": לא שמן כמוהו, לא זקן כמוהו, לא רזה כמוהו, יותר יפה ממנו, יותר גמיש ממנו, מבוסס כלכלית יותר, המכונית שלי יפה יותר ועוד...

חששות ניתן להפיג באמצעות הרפיה, באמצעות סיפור שמסביר מדוע זה לא כל כך חשוב, ובטח יהיה בסדר. ואז נרגעים, תחושת ההחזקה בגוף פוחתת, וממילא משתפר הביטחון העצמי.

תרגיל זה רק מדגים את העיקרון שעליו אנו מדברים כאן.

הוא יהיה יעיל יותר עם גב ישר, שמאפשר הרפיה עמוקה יותר.

וגם הפוך, לאדם עם גבנון (כלומר, עם גב עגול, שזהו הגב ה"רגיל" בחברה יושבת-כיסאות) אף פעם לא יהיה ביטחון עצמי מלא, מכיוון שבמקום תחושת הרווחה, שהייתה אמורה להתבטא גם בגוף, תמיד נוכחת גם תחושה לא נוחה. עובדה זו עלולה להוביל להונאה עצמית, להכחשת התחושה ולמוחצנות של הביטחון לכאורה, ואולי אף לצורך להתבטא ביהירות כביטוי לתוקפנות שנועדה לכסות על הזיוף שבביטחון שבא מכסף, מהצלחה מקצועית או חברתית או מכוח פוליטי או בירוקרטי,<sup>126</sup> המכסים על תחושה שאינה באמת נוחה או נכונה.

#### 6.11 רעש/כעס - פעולת מחשבה

ביחס לרגשות, יש רבים הסבורים שהם מהווים מעין "רקע" למחשבה. ולכן שאין כל קושי להחזיק ברגש שלילי חזק, ועדיין להיות מסוגל לחשוב באופן שקול, "בהיגיון".

לדעתי, רעיון זה שגוי מיסודו. כל רגש, ובמיוחד רגש עז כמו כעס, מחייב תשומת לב, ולכן הוא אינו רקע רגשי בלבד של מחשבות, אלא הוא המחשבה.

הוא מתבטא גם בפעולת מחשבה רפלקסיבית, בפעולת מחשבה המסבירה את עצמה בדיבור פנימי, למשל, מדוע פלוני הוא "לא בסדר", "לא צודק" וכד'.

עיקרון יסודי: לא ניתן לבצע ביעילות שתי פעולות מחשבה בו-זמנית.

(מדיטציה היא פעולת המחשבה היעילה ביותר; היא הריכוז במושא אחד או במחשבה אחת בלבד לאורך זמן.)

(על פי המיתוס, ניתן לבצע יותר מפעולה מנטלית אחת בו-זמנית. במידה מסוימת זה נכון. אני יכול לאכול ולקרוא באותו הזמן, אבל אני מתקשה לאכול ולהקשיב לאחרים בו-זמנית. אני סבור שמי שחושב שאין כל קושי בביצוע כמה פעולות מנטליות בו-זמנית מתבלבל בין היכולת להסיט את תשומת הלב לסירוגין בין מושאים שונים ליכולת להתמקד בכמה מושאים בו-זמנית. מה שבטוח, לא ניתן לבצע מדיטציה ולבצע פעולה נוספת בו-זמנית. זהו הניגוד המוחלט למדיטציה.)



לדעתי, מדיטציה היא הצורה הנכונה של המחשבות, ולכן היא אמורה להיות הפרדיגמה שבאמצעותה אנו מבינים את החשיבה ואת הרגשות שלנו.)

ולכן במצב של כעס או כל סערת רגשות אחרת, השכל לא חושב על הדבר שהוא היה אמור להבין/ שהוא היה אמור להקשיב לו...

לזה קוראים לא לחשוב בהיגיון.

היגיון הוא הצורה הנכונה של המחשבות.

כשפעולות אחרות לא מפריעות, אומרים שאדם "חושב בהיגיון", בלוגיקה.

אנשים טועים כשהם סבורים שניתן לחשוב שתי מחשבות בו-זמנית, ושהרגש הוא רעש רקע של פעולת המחשבה, ולא פעולת המחשבה עצמה.

לא יכולה להיות תקשורת עם מישהו שכועס עליי.

האנשים שאיתם קשה לי לתקשר הם אלה שכועסים עליי.

כל עוד הם כועסים עליי, לא תיתכן הבנה.

ייתכן שאם היו מפסיקים לכעוס ומתחילים להקשיב, הם היו רואים שאין להם סיבה לכעוס.

## 6.12 צעקות

בני אדם רבים צועקים לא מעט.

צעקות מקורן בכאב. קשה להתאפק כשכואב.

לפיכך ריבים המלווים בצעקות מקורם בכאב.

מעוררת תדהמה היא העובדה שבני אדם צועקים בעת ריב או ויכוח.

פירוש הדבר שהריב או הוויכוח מעוררים בהם כאב.

אחרת לא ניתן להבין את הבחירה לצעוק. שהרי האמת חזקה גם כשהיא נאמרת במתינות. הצעקה והרמת הקול לעתים נדירות בלבד יתפרשו על ידי הנמען כעדות ניצחת לאמת של הצועק. ברוב המקרים ההפך הוא הנכון.

לא ניתן להקשיב ולצעוק בו-זמנית. הקשבה מחייבת הרפיה. לפיכך שיחה עם צעקות אינה שיחה.

לעתים קרובות בני אדם מתיימרים לשוחח, אולם צד ב' מחכה (במקרה הטוב) לסיום דבריו של צד א' כדי להביע את עמדתו, שלא שונתה כלל על ידי דבריו של צד א'. זו אינה שיחה, אלא החלפת מילים בין המסרבים-להקשיב: חירשות התנהגותית.

מוטב לשמוע את דברי הזולת ולהמתין עד שיתנסחו המילים המדויקות, המנסות להבין את הזולת.

בכל שיה צריך להניח שטבע המחשבות מייצר אי-הבנות ללא גבול.

איוולת היא להניח שיש בוויכוח צד צודק וצד טועה (בעולם מחשבות פילוסופי יחיד). חייבים להניח שבכל ויכוח (בוודאי כזה הגורם כאב, כלומר, רצון לצעוק) עלולה להיות מעורבת אי-הבנה (בין שרשרות מושגים שונות). לפיכך גם אם לא ניתן לשכנע בצדקת עמדה מסוימת, צריך להצטער במשותף על האי-הבנה ולקוות שבעתיד היא תתבהר.

כאמור, לעיקרון זה יש חריג אחד בלבד: אם בוויכוח צד אחד מתעקש שאין אי-הבנה, ושהצדק המוחלט שלו, צד זה טועה. הוא טועה לכל הפחות בדחיית האפשרות שקיימת אי-הבנה.

צודק מי שמסוגל להסביר את אי-ההבנה: אם הוא באמת מסוגל לנסח את שתי תמונות העולם המתנגשות.

היוםרה לצדק מוחלט היא טעות המכונה צדקנות, המערבת מידות רעות כגון יוהרה וחוסר הקשבה. המחויבות המוחלטת לאמת, כפי שהיא מתגלה בהרפיה ובמדיטציה, היא המזור לצדקנות כזו.<sup>127</sup>

### 6.13 חולשת הרצון

כל שאני מבקש, ממליץ עליו, הוא שמירה בכל זמן שהוא על גב ישר.

גם אם לא תסכימו עם כל שאר הדברים הכתובים בספר זה (אתיקה, מדיטציה), שמירה על גב ישר עדיין תספק לכם פטור מוחלט מכאבי גב ותחושה פיזית טובה.

זה מחייב להתרחק ממשענות של כיסאות ולשאוף ביציבה לעבר הקרקע (כשהראש מרחף לעבר השמים).

בעניין זה אין פשרות, ולא ייתכנו. כל מי שחושב לעצמו, "לא צריך להגזים" - אפשר להתאמן מדי פעם בשמירה על גב ישר, ובשאר הזמן לשבת "בנוחות" בכיסא, בכורסה, לנעול עקבים או ללבוש חליפות לא נוחות - צריך לדעת שהוא חווה את המידות הרעות של חולשת הרצון, העקשנות והנוקשות. אלו טעויות ושגיאות שרק יאריכו את הדרך להרפיה וליציבות ללא כל תועלת.

אין זמן לבזבוז. מי שדוחה את אימוץ היציבות ביום או בדקה חווה, שוב, טעויות או את חולשת הרצון.

כשיודעים שזקוף פירושו קל ונוח יותר, אבל מתפתים בכל זאת להשעין את הגב על משענת, זו חולשת הרצון.

המדיטציה היעילה ביותר היא ההקפדה על גב ישר בכל רגע. כשעייפים ורוצים לנוח על משענת, צריך להבין שמדובר בחולשת הרצון ולהתגבר עליה. צריך לזכור תמיד שגב ישר יותר נוח ופחות מעייף מכל צורה של מנוחה לכאורה שקרית ושגויה על משענות, כורסאות וכדומה. לשכב מותר, לעתים המנוחה הכרחית. אבל בכיסא אסור לשכב, אסור להשעין את משקל הגוף על משענת ולכנות תנוחה כזו "ישיבה". משענות הכיסאות מעוותות את צלם עמוד השדרה, את צלם היציבות. השכיבה הנכונה והיעילה ביותר היא תנוחת הגופה (שוואסנה) ביוגה.

#### 6.14 טעויות והונאה עצמית

מהדברים שנאמרו לעיל עולה כי טעויות והונאה עצמית הן תופעות רווחות.

הונאה עצמית מתרחשת בכל פעם שאנו מודעים למסר של הגוף, אבל מנסים (ובמידה מסוימת גם מצליחים) להתעלם ממנו.

כך, למשל, כל מי שקנה נעליים "יפות", גם אם הן לא היו מספיק נוחות, ביצע אקט של הונאה עצמית, שבמסגרתו הוא הקריב את תחושת הנעים, הקל והנוח לטובת רגשות אחרים (למשל, הצורך לקבל אישור חברתי). הונאה עצמית מתרחשת גם כשאנו מעדיפים כלל התנהגות שנחשב לאמת חברתית על פני התחושות והמצפן הפנימי שלנו.

אסור לוותר על המצפן הפנימי, על התחושות. התרחקות מהם מובילה לתלות באחרים ולחוסר היכולת להתפתח ולהשתנות לבד.

הונאה עצמית מתקיימת בכל עת כשלא נוח לנו, ואנו מניחים שזה בסדר ומדחיקים זאת, משכיחים במתכוון. זהו חוסר יושר כלפי עצמכם.

לעתים קשה מאוד להבין את המסר של הגוף. קחו לדוגמה הליכה של אדם שהגב התחתון שלו תפוס. אדם כזה אינו יכול להתיישר, הוא הולך ברגליים מעט כפופות, וכך שומר על הגב התחתון ישר. אם ינסה "ליישר" את הגב, כלומר להגדיל את הקשת שבגב התחתון, הוא יסבול מכאבים. זו דוגמה נפלאה להנחיה יעילה ואמינה של הגוף. כך צריך לעמוד: זו כבר כמעט עמידה של צ'י קונג. במקום לקבל הנחיה זו באהבה, אנשים רבים מתעקשים לחזור לעמידה ה"נורמלית", ועד אז נחים על משענות של כיסאות ולוקחים סמים רפואיים שנועדו להקל את התסמינים. פשוט טעויות ואי-הבנה.

### 6.15 חוש הטעם, ומזונות שמנסים לרמות אותן

הקושי להבין את המסרים של הגוף חוזר עם חוש הטעם והמזון שאנו אוכלים. אנשים רבים מתקשים להבחין בין מזון שטוב להם לאכול ממנו ובין מזון-לכאורה, שממנו הם צריכים להתרחק.

סוכר וקמח לבן, מלח שולחן ומזונות מעובדים שכמותם אינם רעים רק מכיוון שהם "מזיקים לבריאות". זו תפיסה מכניסטית פשטנית. נזקם הגדול הוא בעובדה שהם מרמים את הגוף: הם מרמים את חוש הטעם, שהוא החוש שנועד לברר אילו מזונות טובים לגוף ומאילו צריך להתרחק.

זהו חוש עדין שדורש טיפוח. הוא אחראי למשימה חשובה מאין כמותה: להחליט מה הם החומרים שייכנסו לגוף ויהפכו לגוף עצמו. חוש הטעם נועד לזהות אנרגיה זמינה (מתוק), מינרלים צמחיים (פיטו-כימיקלים: מלחים, תבלינים), שומנים ועוד.

זו צריכה להיות החלטה כבדת משקל: אילו דברים ייכנסו לגוף ויהפכו להיות הגוף עצמו.

סוכר ומזונות מעובדים מייצרים מעין רעש מחריש אוזניים במערכת הטעם והופכים את הטעמים הטבעיים לדלים ולמשעממים. זהו שורש הרע של תזונה לקויה.

הסוכר מתחזה ל"טעים", מכיוון שחוש הטעם שלנו נועד (בין השאר) לזהות אנרגיה טבעית זמינה: פירות בעיקר; המלח מהווה חיקוי למלחים רבים, מינרלים צמחיים (פיטו-כימיקלים) שאותם היינו אמורים לקבל ממזון צמחי מגוון וכך הלאה. לחשוב שמזון-לכאורה עם כמויות גדולות של סוכר, שמנים צמחיים מעובדים ומלח הוא "טעים" זו פשוט טעות של הקשבה לתחושות הגוף. זה אומר שתזונה קלוקלת לאורך שנים רבות גרמה לנו לאבד את היכולת להבחין, על פי חוש הטעם, אילו מזונות טובים לנו.

הבשורה הטובה היא שקל מאוד לפתח חוש טעם מדויק יותר, שקשה יותר לרמות אותו. כל שצריך הוא לבסס את התזונה על פירות ועל עלים וירקות, ולהתחיל להקדיש תשומת לב רבה לכל נגיסה: מדיטציה.

הדרך "לאבד" קלוריות היא לאמץ את אותה מדיטציה של היעדר מאמץ ודחיית תחושות האי-נוחות גם באכילה. אסור לאכול ולו נגיסה אחת שאיננו מרגישים שהיא חיונית לחלוטין, שאיננו משתוקקים אליה ללא הסתייגות. כל מיניע אחר לנגיסה אחת ממזון (או מתחליפיו המעובדים) הוא שגוי. בכל פעם שאנו רוצים "לגמור הכול מהצלחת", ליהנות עוד קצת מטעמו של האוכל, לקבל תמורה מלאה על התשלום במסעדה, אנו מתעלמים מתחושת האי-נוחות הקלה שמתלווה לאכילת יתר.

זה המקום שבו אנו נותנם למידות הרעות לשלוט בנו: חמדנות, השתוקקות, פחד (שלא יהיה אחר כך, שאחמיץ קורטוב של הנאה עכשיו, שיכולתי לקבל יותר עבור מה ששילמתי).

הפחד הוא היועץ הגרוע ביותר, גם באכילה.

אכילת יתר מנוגדת לתחושת הנעימות בגוף. התולדה של אכילה לא מיטבית היא תחושות לא נעימות של כבדות וכד', שההתעלמות מהן תוביל בסופו של דבר למחלה.

כל גישה אחרת לתזונה נראית לי חלקית בהגדרה, ולכן לקויה.

מוטב ללמוד להכיר את התיאבון, זוהי תחושה נעימה של רצון להכניס מזון לגוף. ואז צריך ללמוד להכיר את הטעמים, את אלו המציינים מזון מזין ואת אלו שלא; ובמיוחד את תחושת ה"מספיק", אני לא צריך עוד גם מהמזון המצוין הזה.<sup>128</sup>

הדוגמה הבולטת ביותר של אכילת יתר היא התאוה לפחמימות, שתחושתן בגוף היא של כבדות ועייפות. אין כל רע בצריכתן המתונה מאוד, במיוחד כשרעבים מאוד (רעב אמיתי, ולא השתוקקות לתודעת האכילה), אולם זיהוי תחושת הכבדות עם תחושת השובע היא טעות קשה ונפוצה.

וזאת הסיבה שהשתוקקות בפרט, ותשוקות בכלל, כשאינן נשלטות, הן חטאים הגורמים לאובדן השליטה בגוף ובמחשבות. "שכר מצווה מצווה, ושכר עברה עברה".

הדרך הנכונה לחיות היא מתוך מתינות והקשבה בכל מעשה. זהו הסוד של המדיטציה: הקשבה.

המתינות מושגת באמצעות הקשבה לגוף ולתחושות.

היא איננה סותרת קיום יחסי מין. הפחד ממין מהווה טעות ממש כמו כל פחד אחר. ההשתוקקות העודפת היא ליקוי ממש כמו השתוקקות עודפת למזון. השלכותיה המנטליות והגופניות פחות נראות, אולם נזקן לגוף ולתודעה אינו פחות בהכרח. לכל מפגש מיני יש לגשת מתוך איפוק: טנטרה.

## 6.16 הנאה

הנאה נחשבת משום-מה למשהו שעומד בניגוד לבריאה או לנכון. רבים מדברים מתוך דיכוטומיה שגויה, לדעתי, בין לעשות את הנכון ובין ליהנות. דוגמאות בולטות לכך הן האמירה שאני מעדיף לאכול (מאכלים כבדים, לא מזינים ולא בריאים), לשתות (הרבה אלכוהול), להרבות ביחסי מין וכד', ליהנות לכאורה, מכיוון ש"חיים רק פעם אחת", מכיוון ש"עדיף ליהנות כל עוד אפשר" וכד'.

לדעתי, דיכוטומיה זו מבוססת על אי-הבנה. הנאה במיטבה מבוססת על איפוק. האוכל טעים יותר כשאוכלים בצמצום, מתוך קשב מרבי ללעיסה ולטעמים שבמזון. כשמפתחים קשב כזה, מתברר שהדברים המזינים הם הטעמים ביותר. שמזון "כבד" יותר ניתן לאכול בכמויות קטנות בלבד; שמידת ההנאה ממזון כזה פוחתת ונעלמת כמעט מיד, ושהיא מוחלפת בתחושה כבדה בקיבה – הפוך מהנאה.

כלומר, המפריזים באכילה לא מפריזים בהנאות על חשבון הבריאות, אלא הם פשוט לא מיומנים ביכולת ליהנות באמת מהמזון שלהם, הנאה שאמורה להיות מבוססת על שכלול חוש הטעם, כך שיגלה מה טוב ומה פחות מתאים לגוף. אז חווים את הסיפוק שבהקשבה לדרישות הגוף ובסיפוק צרכיו: הנאה כפולה ומכופלת (הנאה נפשית מהצלחת ההקשבה, שנלווית להנאה החושנית מאכילת מזון טעים ומזין באמת).

אינני הראשון שאומר זאת. זה היה התיקון שהכניס הפילוסוף היווני הקדום אפיקורוס לדיון ההדוניסטי. עד לאפיקורוס ענו ההדוניסטים, בני האסכולה הקירינית, על השאלה "מה הם החיים הטובים?" בתשובה: חיי הנאה, מקסימום הנאות חושים. אפיקורוס טען, לעומת זאת, שגודש של הנאות חושים מוביל לאי-הנאה, ואף לסבל (כשהקיבה עמוסה מדי, למשל). הדרך להיות הדוניסט, לפי אפיקורוס, הייתה להרבות בהנאות אינטלקטואליות, שבהן קשה יותר להפריז בהיסח הדעת, ולנקוט גישה של איפוק ואף סגפנות מסוימת ביחס להנאות החושים. גם בפילוסופיה היהודית פותח רעיון זה, שזכה לכינוי טנטרה. דרך זו, המבוססת על הקשבה לגוף, מתבטאת אצל הגבר (בהקשר של היצר המיני) ביכולת לדחות פליטת זרע ולבסוף גם לוותר עליה בעת קיום יחסי מין. היכולת ללמוד לשלוט ביצר, ובגוף, מהווה פרקטיקה רבת-עוצמה הקשורה למסורת של מדיטציות משוכללות ושל שליטה בקונדליני (טנטרה).

אין כל רע בהנאות, ובלבד שדרכן לומדים להקשיב לגוף ולתודעה. אם אוכלים בחופזה, או יתר על המידה, או מתחככים בהנאות מתוך חוסר תשומת לב, ולעתים מתוך התמכרות, שאינה אלא הרצון לחוות את הגוף ולהגיע למצבי תודעה הקשורים בו, אזי אלו הנאות פחותות, מסדר שני. צל בלבד של ההנאות מהסדר הראשון, שבהן הגוף והתודעה מתפקדים במלוא יכולותיהם.

קשה לחשוב על דברים מהנים יותר מגוף משוחרר וגמיש, מחוש טעם המבחין היטב במזון הטוב לחך, כולל המידה המדויקת של הנגיסות שניתן לבלוע, מתחושת האנרגיה (צ'י, פראנה...) הזורמת בגוף או אופפת אותו במעגל, ההופך את כל התנועות לקלות, לנעות מעצמן, פרקטיקה שמתרגלים בטאי צ'י או בצ'י קונג.

לכן אינני ממליץ על התנזרות מכל סוג שהוא במובן של קבלת כללים מבחוץ ללא הקשבה פנימית. צריך ללמוד להקשיב לתחושות, לא להימנע מהן, אבל חייבים ללמוד מהן. בלי הלימוד, המותנה בהקשבה תמידית, במדיטציה, כל נגיסה תהיה החמצה של האפשרות לשכלל ולעדן את התודעה. וגם להפך. ניתן להפוך את ההנאות למדריך של מדיטציה, ובלבד שמסתמכים על הפרקטיקות המאפשרות לשלוט בהן: מתינות, איפוק וגם ויתור.

### 6.17 הכחשת הסבל

אנשים מכחישים את הסבל שמקורו בהזקות (אי-הרפיות) שגויות (שליליות) של הגוף.

כך, למשל, לפני זמן קצר אמרתי לחברה קרובה "תרפי". התכוונתי למצח שלה, שהיה כולו מכווץ. גם הגב העליון שלה היה מעוגל, וממש לא במקרה, היא הייתה עצבנית ועייפה.

ביקשתי בחיוך שתנסה להרפות את המצח, ונגעתי קלות במצחה.

"אאההה", ענתה החברה, כולה נזעמת ונעלבת, "אני אשמה שאני עצבנית? זה לא העולם שגורם לי עצבנות?"

לא עניתי, אבל אני מאמין שבמקרה זה לא העולם הוא הבעיה.

העולם בהחלט עלול לגרום עוול, ואפילו מתמשך. עולם העבודה, למשל.<sup>129</sup> אולם תחושות הכעס והעצבנות הן נטל נוסף, עונש נוסף, שבני אדם ממיטים על עצמם, ותחושות קשות אלה מתבטאות מיד בגוף. הן הניגוד המוחלט להרפיה.

אכן, בני אדם אחראים לתחושותיהם ולמצבי גופם, וזה אותו הדבר.

אגב, לא פשוט לצעוק/לכעוס עם גב רפוי. ניסיתי, זה לא עובד טוב, מכיוון שכעס מהווה החזקה של הגוף, פעולה שקשה לבצע עם הרפיה.

וממש בלתי אפשרי לכעוס או להתעצבן כשמחייכים. חיוך אמיתי, שפירושו הרפיה מלאה של שרירי הפנים. כך נראית הרפיה מלאה של הפנים, נטולת החזקות מיותרות המקרינה רווחה: חיוך.

### 6.18 התנועות המותרות-חברתית: (1) BioPower

יש תנועות ותנוחות שנחשבות מותרות/מקובלות מבחינה חברתית, וכאלה שלא.

דווקא הלא-נוח, עגול-הגב נחשב מקובל חברתית. התנועות והתנוחות המשוחררות לרוב לא.

לכן ילדים שרצים בשמחה, מדלגים וקופצים, נתפסים לעתים כהפרעה. כשהם גדלים, הם לומדים "כיצד להתנהג". הם רצים רק בשיעורי התעמלות, הם כבר לא מדלגים להנאתם.

זו הצורה הנפוצה ביותר של Bio-Power.

במושג Bio-Power השתמש הפילוסוף הצרפתי מישל פוקו כדי לתאר את תהליך ההפנמה של מושגים מדעיים של בריאות ושל נורמליות ביחס לגוף ולשימושים בו, תהליך המנוהל על ידי קבוצות מקצועיות על בסיס טענתן לידע מדעי (biopolitics). לפי פוקו, יש "טכניקות רבות ומגוונות להשגת הכפפת גופים ושליטה באוכלוסיות"<sup>130</sup>.

מדובר בהסדרת מנהגים מקובלים: הרגלי בריאות וטכניקות רבייה מהווים דוגמאות בולטות במיוחד של BioPower. לרוב מדובר בקישור של גוף האדם לידע מאורגן כדי להשיג שליטה חברתית. מדובר במשטור הגוף ובהכפפתו לציוויי החברה, לעתים קרובות בהקשר המיני.

מסיבה לא ברורה, בתרבות הדומיננטית כיום משטור הגוף כרוך בהושבתו בכיסאות, בהצעתו לעתים קרובות על עקבים (נשים) ובאופנת חליפות המקשות על תנועות הגוף. דילוג נחשב ל"ילדותי", ישיבה על הרצפה ללא מכובדת, ריצה שלא-למטרות-כושר נחשבת ביטוי לחוסר שליטה עצמית ועוד.

\*

לעתים (רחוקות, למזלי) אני נתקל בהסתייגות, כשאני יושב בשיכול רגליים (חצי לוטוס) בכנסים אקדמיים, למשל, או מול סטודנטים.

לפעמים אנשים מבינים את ההתעקשות לשמור על גב ישר, שגורר ישיבה אחרת ועמידה אחרת, כהתנהגות לא ראויה.

עניין זה מדהים אותי בכל פעם מחדש. הגב העגול, העקום, הכואב, מקבל לגיטימציה חברתית; הגב הישר נתפס כאקסצנטריות במקרה הטוב, וכהתרסה והתנהגות לא ראויה במקרה הרע.

אלה שבוחרים לכעוס סבורים שיש לי בררה, ושמה שאני עושה מנוגד לסדר הטוב ולאמת כפי שהם תופסים אותם.

הם טועים פעמיים.

בפעם הראשונה, מכיוון שהם סבורים שלא ייתכן שנפלה טעות בסדר המקובל, או שלא ייתכן שהוא באמת ובתמים לא מתאים/לא נכון מסיבה כלשהי. ודאי יש היגיון בכיסאות, אחרת לא כולם היו יושבים כך, גם החכמים והמשכילים ביותר.



ובפעם השנייה הם טועים כשהם סבורים שיש לי בררה. שכפי שאני מסוגל לבצע תרגילי טאי צ'י, יוגה או קונג פו מורכבים, כך אני יכול לשבת "כמו כולם" בכיסאות או לעמוד "כמו כולם".

האמת היא שאינני יכול.

אינני יכול מכיוון שהתודעה והגוף שלי מכוונים אל הישר, והגוף מגיב באלימות כנגד הניסיון להוציאו מהיציבות.

גם הם מכירים משהו מהסבל, מהאי-נוחות הנלווית ליציאה מהישר. הם מכירים אותם בתור כאבים, אי-נוחות, חוסר ביטחון עצמי, עייפות ועוד. הם רק לא מבינים את הקשר בין היציבה שלהם לתחושות הגופניות והנפשיות הלא נעימות.

ממש כפי שיש סוגי עונג חדשים המתלווים ליציבות, כך ישנם סוגים חדשים של סבל: תחושת חסימת הצ'י היא כזו. התוצאה של חסימת הצ'י היא כאב, אי-נוחות קשה, עייפות רבה וקריסה. אינני יכול אחרת.

אבל אני יכול לפעול טוב יותר מהרגיל. מה עדיף?

זו הסיבה שבחרתי לכתוב ספר זה, שאני מקווה שיבהיר את תחושותיי ואת רעיונותיי.

כפי שאני רואה זאת כיום, האפשרויות העומדות מולי (ומול כל אדם אחר, להבנתי) הן שני מצבים קיצוניים: חולשה מוחלטת או עוצמה גדולה. אלו האפשרויות היחידות, שאיתן אני מתמודד גם כיום, בכל דקה.

אני לא עושה יוגה/טאי צ'י/צ'י קונג, אני חי כך, לא מתוך עשייה אלא מתוך אי-עשייה. כל ניסיון לצאת ממצב זה הוא מצב של עשייה, עשייה נחותה, לא נוחה, מתרחקת-מהנכון, מחלישה ושוברת-מדיטציה. לכן אינני יכול אחרת.

\*

אם הישיבה בשיכול רגליים, היוגה, היא לא ראויה לכאורה לישיבה בכנסים אקדמיים, למשל, פירוש הדבר שהאקדמיה מנוגדת לכאורה ליוגה.

מדוע שמישהו יאמין בזה?

ניתן להאמין בזה רק כשמישהו חושב שיוגה "עושים"; למעשה, יוגה "הווים", כלומר הופכים ליוגה, נמצאים ביוגה.

המחשבה שיוגה "עושים" מתבססת על ההנחה המוסווית, שישבה בכיסא היא "רגילה" ואינה כרוכה בעשייה, ואילו יוגה היא לא רגילה וכרוכה בעשייה.

בפועל ישיבה בכיסא מחייבת מאמץ ועשייה, ואילו ישיבה בלוטוס היא רפויה ונטולת מאמץ יחסית.

זהו הבלבול בין עשייה לאי-עשייה, שהמינוח הטאוואיסטי מאפשר לדבר עליו. גם פ"מ אלכסנדר זיהה שגיאה זו וכינה אותה "doing" במירכאות. לפי אלכסנדר:

I found that I must not concern myself primarily with "doing", as I then understood "doing", but with *preventing myself from doing* ... from giving consent to gaining an end by means of that habitual "doing" which resulted in my repeating the wrong use of myself that I wished to change. (Italics in the original, p. viii)

...to try to "get it right" by direct "doing" is to try and reproduce what is known, and cannot lead to the "right", the as yet "unknown". (p. ix)

לפי אלכסנדר, פעולה מתוך מחשבה שגויה, המתבססת על הרגל שגוי של הגוף, מונעת מהמתרגל לפעול על פי כוונתו החדשה, הנכונה יותר לגוף. כלומר, ההחלטה לעשות מונעת את האפשרות של לימוד נכון יותר.

ייחוס עשייה (ולעתים אף מאמץ) לישיבה הנכונה מתקיים לעתים גם בפרקטיקות מתקדמות כמו ביוגה. לעתים, קצת מתוך מיסטיפיקציה של העיסוק, שיש בה משום קורטוב של יהירות שאינה במקומה, תוארה היוגה כמחייבת מאמץ של כוחות הגוף והנפש. המילה מאמץ פשוט לא הייתה במקומה. הביטוי המתאים הוא "מחויבות", וזו אכן צריכה להיות מוחלטת, מכיוון שלא הגיוני לוותר על מחויבות זו לנוכח היתרונות הגדולים שבה, בוודאי שכך אם תוצאת הוויתור היא מאמץ גדול יותר, של היומיום השגוי.

היוגה הרי מלמדת הרפיה, ובהרפיה אין מאמץ כלל. רק הניסיון לעשות יוגה כרוך במאמץ, כשטרם למדנו להרפות, ואז עלינו להיאבק בהרגלים שגויים. אכן מטלה מפרכת, אם כי מאוד מאוד מתגמלת. המתגמלת ביותר.

במצב של הרפיה הפעולה מענגת. זהו מצב הסאטוה.

ואז מתאפשרת יצירת מושגים חדשים על העולם, מתוך החוויה החדשה שלו. מתאפשרת קבלה שלו, עם הרבה פחות שיפוט, שמקורו בכעסים ובפחדים הטבועים בדפוסים הישנים.

כל פרקטיקה שמגבילה את הגוף (בתנועות הנכונות), מגבילה את התודעה. היא מגבילה את האופנים שבהם התודעה יכולה להכיר ולהבין את עצמה.

יש צורות חזקות ויעילות מאוד לעבוד עם הגוף-תודעה, אבל גם הן עלולות להגביל. אם, למשל, מגבילים את הגוף לצורות חזקות אלה (למשל, האתה-יגה בסגנון מסוים בלבד), מחמיצים את תודעות-הגוף האחרות.

### 6.19 מצבי התודעה האסורים חברתית: BioPower (2)

לא רק גוף משוחרר נתפס כמאיים בחברה שלנו. בחברה המודרנית יש פחד רב גם מפני מצבי תודעה לא שגרתיים, ובמיוחד מפני חומרים היוצרים אותם, שחלקם הגדול (האפקטיביים שביניהם) מכונים סמים לא חוקיים.

בתרבות שלנו קיימת אי-הבנה מוחלטת בעניין חומרים אלה.

כאמור, בכל עניין שהוא עלינו לשאול את עצמנו מהו הדבר שאנו אוהבים בדברים השונים, וכיצד הוא משפיע על הגוף ועל התודעה (שהם אחד).

אחת הסיבות שאנשים נמשכים ל"סמים" הבלתי חוקיים היא שהם מאפשרים הרפיה, ולפיכך מדיטציה, שהיא המצב הטבעי של הגוף.<sup>131</sup> העצלות המיוחסת למשתמשי קנאביס מקורה בדיוק בתופעה זו של הרפיית הגוף. עם זאת, להתרשמותי, ועל סמך עדותם של משתמשים, ניתן להשתמש בהרפיה זו כדי להתניע יצירתיות וחיים מקצועיים פעילים מאוד. הרפיה זו (ותועלות נוספות, שאינן בתחומו של ספר זה) היא אחד הגורמים שבגללם חוקים נגד סמים לא מסוגלים למנוע מבני אדם להתעקש על שימוש בהם. אי-חוקיותם מהווה טעות קשה, שמקורה בפחד, ואפשר שגם במידות רעות אחרות; כמו כן עצם האי-חוקיות גורמת נזקים חברתיים קשים בקרימינליזציה של אזרחים שומרי חוק וביצירת עולם תחתון וכלכלה שחורה של ספקי הסם.

אינני בר-סמכא בנושא. אני מכיר לא מעט אנשים שמכירים חומרים משני תודעה טוב ממני, הן מבחינת הניסיון איתם והן מבחינת המגוון. מה שהכרתי אפשר לי להתנסות במדיטציות עמוקות ולתרגל ריכוז והרפיה. אני חייב להם תודה עמוקה.

בתרבויות אחרות, פטריות קסם, קנאביס, איוואסקה, סן-פדרו ועוד מהווים חלק ממסורות רוחניות נעלות, כולל היוגה (קנאביס). יש להם ככל הנראה גם פוטנציאל תרפויטי חשוב.<sup>132</sup> אין לקחת אותם בקלות דעת, ומומלצות הדרכה ושמירה של חברים ומדריכים בעת צריכתם. מומלץ שלא להתנסות בהם במצב של היעדר בשלות. כל זה אינו הופך את איסורם המוחלט בחוק להגיוני או לראוי. הסיכונים לכאורה הקשורים בהם מהווים ברובם תעמולה של פחד, הנטועה עמוק בבורות, בטעות וכאי-הבנה; כולן מידות רעות.

האיסור על שימוש בסמים משני-תודעה הוא מעורר מחשבה. מדובר בשליטה בתודעה; סוג אחר של שליטה במחשבות, שבזמנו הכרנו בתור אינקוויזיציה. כאן לא נאמר לנו מהי האמת על העולם ועל מה אסור לדבר, אלא באילו אופנים מותר לנו לחוות אותו, לחוש אותו.

## 6.20 תרבות הפחד

הביטוי "תרבות הפחד" (Furedi, 1997) מתאר את האופנים שבהם פוליטיקאים ומעצבי דעת קהל מנסים להשיג מטרות פוליטיות ואחרות באמצעות ניסיון לעורר פחד בציבור הרחב,<sup>133</sup> רעיון שהודגם יפה לאחר פיגועי ה-11 בספטמבר, כשהממשל האמריקאי ספג ביקורת על כך שניצל את מצב החירום כדי להעביר החלטות שנויות במחלוקת. הטענה היא שהפחד אינו נובע מלמטה, מהקהל הרחב, אלא מלמעלה (top-down), ומקורו בפוליטיקאים ובבעלי כוח או אינטרסים, המקדמים סדר יום באמצעות הפצת הפחד בתקשורת.

הביקורת על תרבות הפחד קשורה לסוגיה נוספת: הפטרנליזם הקיים בחוקים, דוגמת חוקי סמים או חוקים המחייבים חבישת קסדות אופניים. אנשים בעלי תפיסה מסוימת בנושאי בטיחות או סיכון כופים על זולתם, "לטובתם", ובאמצעות מנגנון המדינה את תפיסותיהם על החיים הטובים או הנכונים/הטובים. אמנם ההצדקות הראשוניות לעמדה הפטרנליסטית הן לרוב תועלתניות (העלות החברתית – פגיעה ביחיד גורמת לעלות לחברה בכלל), אולם מאחורי ההצדקה, המתבססת על העלות החברתית, קיימים ערכים נוספים (בטיחות, למשל), ותפיסות עולם (מדעית רדוקציוניסטית, למשל) או רצון לשמור על הסדר החברתי (שהשימוש בסמים קלים או פסיכדליים<sup>134</sup> לכאורה מאיים עליו).

## 6.21 המדיקליזציה של קנאביס

וריאציה מעניינת על איסור ה"סמים" היא ההסדרה של מה שמכונה "קנאביס רפואי". זהו קנאביס רגיל לכל דבר ועניין, שקבוצות גדולות של חולים קיבלו את הרשות להשתמש בו בתנאי רישוי מחמירים. את ההסדרה מבצע בישראל משרד הבריאות, שבכל הפרסומים הרשמיים בעניין מתעקש על הטענה ש"קנאביס אינו תרופה, אינו רשום כתרופה, ויעילותו ובטיחותו בשימוש למטרות רפואיות טרם הוכחו. יחד עם זאת, קיימות עדויות לכך שקנאביס עשוי לסייע לחולים הסובלים ממצבים רפואיים מסוימים ולהקל על סבלם".<sup>135</sup>

משרד הבריאות חושב שעדיין אין הוכחות מספיקות ליעילות הקנאביס, אבל לא מקיים כל הליך מחקרי מהיר שמטרתו לספק את ההוכחות המתאימות.

במחקרים שונים בארץ ובהול"ל כבר נמצאו הוכחות כאלה, אבל משרד הבריאות ממעט להתרשם מכך. זאת ועוד, נכון ל-2017 כבר רשומים כ-30 אלף משתמשים בקנאביס רפואי. לפי הערכות, עוד קרוב למיליון ישראלים משתמשים בקנאביס באופן מזדמן או קבוע. עד כה לא נצפו כל בעיות חברתיות, התנהגותיות, פסיכיאטריות ואחרות, שאמורות להיות מיוחסות לשימוש בחומר זה. היכן אלפי הנפגעים שהיו אמורים להיפגע משימוש בסם מסוכן לכאורה זה?

המעניין הוא שאנשי משרד הבריאות לא טורחים לשאול את השאלה ההפוכה: מדוע סבורים אלפי בני אדם שהקנאביס עוזר להם? והאם ייתכן שצרכני "פנאי" של החומר זקוקים לו מסיבות דומות? ככל הנראה, הקנאביס פועל באמצעות המערכת האנדו-קנבינואידית, מערכת בגוף (כמו מערכת הדם, השרירים, העצמות וכו') שאחראית למספר רב של תפקודים חיוניים, ובהם תיאבון, המערכת החיסונית, הורדת דלקתיות בגוף, שכחה (גם זה חשוב) ועוד. האם ייתכן שצרכני קנאביס פשוט זקוקים לחומר שאסור עליהם על פי חוק?

בזמנו כתבתי עם חבר כמה מאמרים, שניתחו את האופנים שבהם ההסדרה הנוכחית של תחום הקנאביס מהווה שיבוש חמור ביותר של כל כללי האתיקה, שהיו אמורים לחול על הפרופסיה הרפואית.<sup>136</sup> במקום לשקול את טובתו של המטופל, המערכת הרפואית דורשת ממבקשי קנאביס לעבור מסע ייסורים שכולל טיפול (אפשר לומר – בכפייה) בתרופות אחרות, פרמקולוגיות, שעלולות להיות להן תופעות לוואי קשות, במשך שנה לפחות, כתנאי לקבלת הקנאביס. בכך עוברים פחות או יותר על כל כלל ביו-אתי, ובכלל זאת גם על הציווי "ראשית, אל תגרום נזק" (Primum non nocere). בקשות של רבים, שהיו יכולים לצאת נשכרים משימוש בחומר, מסורבות, ורבים אחרים לא טורחים להגיש כלל בקשות לרישיון בשל הסבירות הגבוהה שיסורבו, מכיוון שהמצבים הרפואיים או הנפשיים-סובייקטיביים שלהם לא נכללים בהתוויה של משרד הבריאות לשימוש בקנאביס. הסדרה זו פוגעת גם בסמכות המקצועית של הרופאים שכן היו מעוניינים לטפל בקנאביס (או לטפל מהר יותר).

המעניין הוא שהאחראים מצד משרד הבריאות טורחים להדגיש את חשדנותם העמוקה כלפי הקנאביס, ובו-זמנית ששים להיות האמונים על התחום: מדיקליזציה – התהליך שבו סוגיות חברתיות הופכות לרפואיות, כאלה שרק לרופאים יש הזכות והסמכות להכריע בהן.

היומרה והסמכות של רופאים להכריע בתחום אמורות להיות תלויות ביומרה למדעיות של התהליך: "רפואה מבוססת עדויות" או "מבוססת

מדע" (evidence-based science). אני מבין רפואה כזו כמתנגדת לניסיון ולעדויות האישיים, ומעל לכול, כנעדרת תיאוריה. אין תיאוריה שמסבירה כיצד הקנאביס הרפואי עובד במצבים רפואיים כל כך מגוונים, או מדוע אנשים חשים נזקקים לקנאביס גם כשאינם "חולים". מדוע מתואר הקנאביס בעברית כ"כיף"? מדוע ההרגשה הנעימה? האם ייתכן שהשימוש בחומר הוא נעים, מכיוון שהוא כולל חומרים שהגוף זקוק להם? אין כל תיאוריה בעניין, רק חשדנות עמוקה, שניזונה מדעות קדומות המבוססות על פחד. לא יותר. פחד, חשדנות והסמכות החברתית להכריע בסוגיות שהרופאים אפילו לא מתיימרים להבין בהן (הפקידים האחראים מדגישים שמעולם לא התנסו בחומר זה).

משרד הבריאות נושא באחריות ישירה גם לתוצאות הנוראות של הקרימינליזציה של המשתמשים. על-פי חוק, בסמכות מנכ"ל משרד הבריאות להוציא את הקנאביס מפקודת החומרים המסוכנים, ולעצור באחת את השתוללות האבסורדים בתחום: טיפוח שוק שחור ופלילי לאספקת מרבית הסם, הובלת אזרחים שומרי-חוק ותורמים-לחברה למעצרים ולהליכים פליליים מיותרים, בזבוז כספי ציבור ומשאבי משטרה, ועוד.

ברגע אחד ניתן היה לפתוח שוק של מיליארדים של ייצוא קנאביס רפואי מישראל, ולאפשר פיתוח של תעשייה חקלאית מודרנית וסביבתית של המפ (זני קנאביס ללא מרכיבים פסיכואקטיביים), לייצור נייר, אריגים, חומרי בנייה עמידים, זולים ומבודדים (המפקריט), ועוד. העובדה שזה עדיין לא קורה מקורה בשמרנות ובפחדנות, ותו לא. אני רואה בעניין זה כישלון קשה נוסף של המסד הבריאותי בישראל.

## 6.22 ה"מומחים" והקנאביס

דעות ה"מומחים" נגד שימוש בקנאביס הן דוגמה מובהקת לעמדה נטולת הבנה.

ראשית, רובם מצהירים מלכתחילה שמעולם לא ניסו קנאביס, ושהם מסתייגים משימוש ב"סמים" בכלל (בין שהדבר נכון ובין שהם משקרים). בכך הם גורסים שלא צריך להתנסות כדי להבין, ושהניסיון וההיכרות האישיים אינם ממין העניין, שהם אינם רלוונטיים לסוגיה.

אחר כך הם מביאים עדויות לכאורה בעניין מסוכנות הקנאביס. משתמשי הקנאביס מקבלים עדויות אלה בחוסר אמון בהסתמך על ניסיונם האישי.

לפי המומחים, הניסיון האישי אינו אמין, וצריך להעדיף את הידע של המומחים, שבהיעדר מחקר אפילו לא מתבססים על נתונים של ממש.

זהו המסר של המומחים מתנגדי הקנאביס, שאותו אני דוחה כחצוף וכאקט של בורות המהללת את עצמה. החירות הבסיסית ביותר של אדם היא להקשיב לעצמו וליצור הבנה משל עצמו. איסור על גיבוש הבנה כזו, שקיים כיום רק ביחס לחומרים משני תודעה (קרי, סמים), והמגייס לעזרתו את החוק הפלילי (שהיה אמור למנוע פגיעה של אדם בחברו או בחברה), הוא אחת הדרכים שבהן מושתק חופש הביטוי והמחשבה באופן המקביל לדיכוי המחשבה בתקופות של קנאות דתית חשוכה.

בפועל עמדת המומחים מפיצה פחד, שאף פעם אינו תורם למחשבה צלולה.<sup>137</sup>

### 6.23 חירות אישית

בלי חירות אישית לא ניתן לתרגל יציבות ואת המידות הטובות הקשורות בה. חירות היא היכולת לחפש את האמת גם לנוכח מוסכמות חברתיות בדבר הנכון והלא-נכון, שאינן תמיד מבוססות או שלמות. בתחום הגוף המוסכמות החברתיות אינן מיטביות; עובדה שעליה מעידים כיסאות, נעלי עקב, בתי שימוש מערביים ובגדים נוקשים. ניתן להניח שטעויות שונות נפלו גם בתחומים אחרים.

מהעובדה שהעולם החברתי אינו מושלם חייבים לגזור את החירות לנסות ולשפר עולם זה עבור כל אדם בנפרד כאינדיבידואל, ועבור החברה בכלל. אי לכך על החברה לקבל בהכנעה ובענווה את האפשרות שעובדות-לכאורה או ערכים מקובלים הם שגויים, ולצמצם למינימום את הפגיעה בחירות האישית, שכוללת את היכולת לחפש ולמצוא אושר, אמת, סיפוק ומשמעות אישית וקולקטיבית.

הכלל צריך להיות: חירות אישית מרבית ושווה לכול ללא פגיעה בזולת. לכן יש לצמצם את הפטרנליזם למינימום.

(דוגמאות שבעזרתן ניתן לצמצם פטרנליזם חברתי הפוגע בחירות האישית: מוסכמות בדבר תנוחות גוף נכונות, במיוחד ישיבה ועמידה; קרימינליזציה של שימוש בקנאביס ובפסיכדליה; הפלרת מים.)

### 6.24 אחריות אישית

אחריות אישית היא החובה לחפש ולמצוא את האמת.

אחריות אישית היא המחויבות להקדיש את הקשב הראוי כדי לחוות ולהבין את הנכון והלא-נכון, את האמת ואת הזיוף, ולפעול בהתאם; אף מומחה חיצוני לא יכול להחליף אחריות אישית.

הוויתור על האמת הפנימית לטובת דעות מקובלות או עדויות של מומחים מהווה ויתור על האחריות האישית, על המחויבות להגיע להבנה אישית.

על כל חולה במחלה קלה או קשה מוטלת החובה לברר עם עצמו אם הוא באמת מבין את מצבו, מסכים עם האבחנה, מבין אותה ומבין מה עליו לעשות כדי לשפר את מצבו.

אחריות היא משא שעלול להכביד: הביטוי "כובד האחריות" היה אמור להיות מובן באופן ראשוני כיכולת לשאת את הכבידה של עצמנו. יש לפתח את היכולת לזהות את שיווי המשקל ולהכיר ברגע שבו הוא מופר. לכן המושגים של משקל ושיווי-משקל הם מהחשובים ביותר; הם הפרדיגמה הגופנית שמאפשרת לנו להבין את המושג של אחריות (וגלגול אחריות).

במובן זה הפילוסופיה דומה מאוד לטאי צ'י.

בשני התחומים יש להיות מודעים ללא הרף למשקל, למידת הסיכון, לכובד האחריות, המקופלים באמירה מסוימת/בצעד מסוים.

זהו ה"חוזק" של טענות (propositions), עליו מדברים בלוגיקה.

הפילוסוף (וכל איש אקדמיה או עורך דין מיומן, למעשה, כל איש מקצוע טוב) מבין תמיד היכן משקל הטענה מונח, וכיצד לא לצאת מאיזון; לא להגיד דבר שלא יוכל לנמק.

לנמק = לתת את הטעם, להסביר. הנימוק יהיה תמיד טוב וענייני. אולם לפילוסוף אסור להיות דוגמטי. בהיתקלות בטיעון נגדי עליו לדבוק באמת, ממש כפי שאיש הטאי צ'י חייב להגיב על משקל היריב ולנוע איתו. עליו להבין את תחושת המשקל של טענות היריב ולהפנים תובנות שהצד שכנגד הציע.

## 6.25 בני האדם הם טובים

צלם האדם הוא תודעתו, כפי שהיא אמורה להיות מעוצבת על פי גופו הזקוף, שנמצא ביציבות, בשיווי משקל.

מנקודת מבטה של היציבות, כעסים, קנאה, רכושנות ושאר מידות רעות הם טעויות; פגיעה מיותרת באחרים נעשית מתוך אי-הבנה, שאינה מסוגלת לראות את העצמי כחלק משלם גדול יותר, הכולל את הזולת, לרבות היצורים החיים, הסביבה/הטבע. כדי לשמור על גב ישר ולטפח את צלם התודעה, לא מספיק ליישר את הגוף; צריך גם להתרכז בנכון, ללמוד לזהות את האמת ולדבוק בה: אתיקה.



## Savai 6.26

אני חושב שאת הדברים שאני אומר כבר אמרו מזמן, בצורות שונות. אבל קשה מאוד להבין את הדברים שאני אומר עם גב עקום, עם גוף תקוע, עם מחשבות המוחזקות על ידי הפחד לסוגיו, על-ידי דפוסים מקובעים. התגובה של מרבית האנשים תהיה פחד או כעס, שהם לעתים קרובות אותו הדבר. לפחות דומים מאוד.

ואז יהיה להם קשה להקשיב, ויהיה לי מאוד קשה להסביר להם, מכיוון שהם יכעסו.

במיוחד אם הדברים שאגיד יפגעו באיזושהי צורה בדוקטרינה שחשובה להם מאוד, בין שקוראים לזה רפואה מערבית, ארגונומיה, שיטת \*\*\*\* לגוף או לתודעה, יוגה \*\*\*\* (אחת מהדרכים, לא חשוב איזו) ועוד.

אבל נתקלתי בזמנו במושג שיכול לפייס אותם, להסביר עד כמה אני מעריך את מה שהם עושים, את הדרך שהם כבר עשו.

המושג הזה הוא Savai. נתקלתי בו אצל אקטיביסט הודי גנדיאני, פילוסוף של מים ושל שמירת טבע, בשם אנופאם מישרה (-1948 Anupam Mishra, 2016)<sup>138</sup>, שעסק בגילוי-מחדש של טכנולוגיות מים מסורתיות בהודו.<sup>139</sup>

Savai, לפי מישרה, הוא מושג שבלעדיו לא ניתן להבין את הישגיהם יוצאי הדופן של הקדמונים, שבנו מערכות לאיסוף מים, לטיהורם ולשימורם במדבר ת'אר (Thar Desert) שברג'סטאן, אחד המדבריות הצחיחים ביותר בעולם, ובכל זאת המאוכלס ביותר, ששימש במשך מאות שנים מרכז מסחרי, פוליטי וכלכלי חשוב.

אצל מישרה, Savai היא היכולת לעשות דברים באופן טוב יותר ממושלם.<sup>140</sup>

אני חושב שכל תובנה היא מושלמת, רגע של מקוריות ואונטניות, מתוך חיבור עמוק לדבר שאותו מבינים; שום תובנה אינה הטובה או המושלמת ביותר.

תמיד אפשר להשתפר.

ולכן אין כל פגיעה ברעיון שניתן לקחת משהו טוב, אפילו טוב מאוד, אפילו מושלם, ולשפר אותו.

התעקשות לפיה אין מקום לשיפור או להבנה חדשה היא טעות.

מבחינתי, ההמלצה על גב ישר, על יציבה נכונה, למשל (או כל טענה והמלצה אחרת כאן), מהווה שיפור כזה שאינו פוגע, ורק יכול לתרום לכל דוקטרינה שהיא על כל הטוב שבה והתועלת שהיא כבר מביאה.



## פרק שביעי

ופקחת ביום ההוא את עיניך  
והצצת היישר אל תוך עיני הטבע  
וראית בהן את תמונתך - וידעת  
כי אל עצמך שבת.  
כי בהתעלמך מהטבע, התעלמת מעצמך  
א"ד גורדון, האדם והטבע, 1924

## אתיקה (ב)

### אדם, אדמה, סביבה

#### 7.1 אי-פגיעה (סביבתית) בעצמי

בפרק הקודם נידונה הטענה שהעיקרון הבסיסי ביותר של האתיקה הוא המחויבות לאמת. המחויבות לאמת היא אישית. עובדה זו מיקדה את הדיון באתיקה בפרק הקודם בעיקר בהקשר של העצמי: אתיקה של מידות טובות, כשהמידות הטובות הבסיסיות שבהן דובר הן (1) הדבקות באמת, כולל (2) האמת של הגוף: יציבה נכונה. התחושות, הרגשות, הרעיונות והמחשבות המשרתים את האמת של הגוף, שכרוכה ביציבות ובהרפיה, נחשבים מידות טובות, ואילו המנוגדות להן הן המידות הרעות. כמו כן (3) המדיטציה הוגדרה כמידה הטובה של התודעה, שתרגול שלה מאפשר ביתר קלות את השמירה על היציבות הגופנית.

למעשה, מה שמנחה את המידות הטובות הוא אי-פגיעה בעצמי, אי-פגיעה בגוף ובתודעה. הבנה שהיצמדות לאמת של הגוף טובה לגוף טובה לתודעה, ושהמידות הטובות הן דרך טובה לתרגל יחס נכון יותר לעצמי.

דיון זה באתיקה, הממוקד בעצמי, באמת ובביטויה במחשבות ובפעולות העצמי, הוא חלקי בהגדרה. אתיקה אמורה להנחות גם את מערכת היחסים עם הזולת ועם הסביבה.

כל עצמי קיים בהקשר מסוים, של סביבה מסוימת ושל הזולת הסובב אותו. התאמה בין העצמי-הגוף לסביבה חיונית לרווחה האישית. מכאן נובעת אתיקה סביבתית ראשונית: איכות סביבה, החיונית לרווחת העצמי. פרק זה עוסק באיכות הסביבה החיונית לרווחה האישית ובהשלכות של דיון זה.

## 7.2 אי-פגיעה בזולת

תרגול המידות הטובות והתרחקות מהמידות הרעות משנים לחלוטין גם את היחס לזולת. הבנת הצרכים של העצמי, הבנת הטוב והרע ביחס אליו, גוררות הפנמה של היחס הראוי גם לאחרים. מהבנה זו נובע עיקרון יסודי ובסיסי נוסף: אי-פגיעה בזולת.

הזולת הוא כל יצור שמסוגל לחוש או להגיב.

בהגדרה זו כל היצורים החיים הם זולת. כולם מגיבים למתרחש בסביבה, ובכך, בהגדרה, לכולם יש סוג כזה או אחר של מודעות, שקשה לנו להשיג במחשבה האנושית המצומצמת שלנו, אולם חובה עלינו לכבד. את הקושי להכיר ולהבין מודעות לסביבה של בעלי חיים, לטאות, חרקים, צמחים, דגים, רכיכות, אזוב, חיידקים או יצורים אחרים - אנו צריכים לראות כביטוי של המוגבלות האנושית ותו לא. כל התייחסות אחרת לזולת הלא-אנושי, המתבטאת לרוב בקריטריונים שבהם רק בני אדם מסוגלים לעמוד בהצלחה, כלומר קריטריונים סוגניים<sup>141</sup> ומפלים, המוכיחים לכאורה את העליונות האנושית, מהווה הונאה עצמית המבטאת מידות רעות של יהירות, פחד (מפני אובדן מעמד העליונות לכאורה האנושי) ובורות המהללת-את-עצמה.

באי-פגיעה בזולת הכוונה לכל פגיעה לא הכרחית. פגיעה לא הכרחית היא כזו שמקורה (או שהיא קשורה ב-) באחת המידות הרעות: פחד, שנאה, קנאה, רכושנות, נוקשות, רדיפת בצע, השתוקקות להנאות או לצבירה חומרית, על כל הופעותיהם. כמה מהמידות הרעות מופיעות כגלגול של כוונות טובות וכשיבושן. דברים כאלה קורים גם במדע. זהו ביטוי נוסף לְאי-המושלמות האנושית, שיש להיות מודעים אליה ולהיזהר מפניה.

פגיעה הכרחית נעשית מתוך יישוב דעת, באין בררה אחרת, ומתוך הבנת משמעותה.

## 7.3 החיים הלא-מושלמים

לא ייתכנו חיים נטולי כל פגיעה בזולת, אם חיים כאלה כוללים מחויבות של שמירת העצמי, כלומר הרצון להמשיך ולהתקיים, לרבות להיות נזון מהזולת (כולל הזולת הצומח, הזעיר וכד'). כמו כן פגיעה בזולת עלולה להתרחש בשוגג, או שהזולת יחווה פגיעה גם אם לא הייתה כל כוונה כזו כלפיו: אי-הבנות מהסוג שתיארתי לעיל.

עיקרון זה מופיע במסורות שונות. ביטויו הבולט הוא בעקרון האהימסה (Ahimsa)—חמלה, אי-פגיעה או אי-אלימות—המהווה עיקרון בסיסי

בשלוש הדתות שהתפתחו במרחב היהודי: הינדואיזם, בודהיזם וג'איניזם. ההמלצה המיוחסת לישו להגיש את הלחי השנייה מהווה גם היא ביטוי של עיקרון זה, וכך גם "ואהבת לרעך כמוך" של הלל הזקן.

לא ניתן לחיות חיים מושלמים; לא ניתן להימנע לחלוטין מפגיעה בזולת, אולם חובה לנסות ולצמצם את הפגיעות ככל האפשר.

אתיקה המחויבת לאמת והמודעת לפגיעות הבלתי נמנעות באחרים, מקריות או מכוונות, חושפת את האי-יכולת העקרונית להיות מושלם, היא חושפת את הפגמים שלנו ובכך מולידה ענווה, שגם היא מידה טובה. ביטוי ראוי לענווה הוא ההכרה בעובדה שלא ניתן לחיות חיים מושלמים.

אתיקה במובן הרחב של המילה איננה מתמצאת באי-פגיעה,<sup>142</sup> בהימנעות בלבד מגרימת נזק לזולת. יש גם צד חיובי לאתיקה: העניין והאכפתיות כלפי שלומו ורווחתו של הזולת.<sup>143</sup> מדובר באכפתיות שאמורה להוביל גם לפעולה למען רווחתו, כולל מאמץ למנוע פגיעה מצד גורמים שלישיים ושאיפה לאפשר לזולת לחיות חיים מלאים וטובים.

פעולה למען רווחתו של הזולת, להבדיל מפעולה למען רווחתו של העצמי, מאפשרת לתרגל את המידות הטובות. בפרט היא מאפשרת לתרגל פעולה שלא מתוך עניין בעצמי. בכך פעולה ראויה אתית ביחס לזולת הופכת אותנו לקצת פחות בלתי מושלמים.<sup>144</sup>

## 7.4 רגישות

כדי לצמצם את הפגיעה בעצמי ובזולת (האנושי והלא-אנושי), צריך לפתח רגישות. צריך ללמוד להקשיב ולהרגיש.

מדיטציה היא אחת הדרכים האפקטיביות להכרת העצמי, והיא מסייעת להבין פגיעות בעצמי ובזולת.

לא ניתן להימצא במדיטציה במצב של הפרעות. הסביבה עשויה להיות זירה שמחזקת מדיטציה (הרים, מדבר, טבע), והיא עלולה לגרום להסחת דעת ולפגיעה קשה באפשרותה.

פגיעה במדיטציה היא אחת הצורות הנפוצות של פגיעה בעצמי או בזולת. פגיעה כזו מתבטאת במקרים רבים בפגיעה באיכות הסביבה.

## 7.5 החיים הטובים מחייבים שקט

החיים הטובים הם חיים המאפשרים מימוש של הצלם. לכל יצור חי יש צלם, ביטוי של המבנה שלו, יכולותיו וכישוריו. החיים הטובים הם חיים

שמאפשרים ביטוי של הצלם. למשל, אם יצור חי כלשהו מחונן ביכולת לנוע ממקום למקום (למשל, תרנגולת או פרה, להבדיל מחמציץ או מתפוח אדמה). חייו לא יהיו טובים ללא אפשרות לנוע, לכל הפחות די צורכו.

לכן כליאה והסגר מהווים אלימות כלפי כל יצור בעל כושר תנועה.

אצל האדם אחד מהמרכיבים החשובים בטבעו הוא היכולת לבצע מדיטציה. כאמור, המדיטציה היא המידה הטובה של התודעה: היכולת להקשיב בריכוז עמוק לעצמכם, לזולת, לסביבה.

כיום בגלל טעויות רווחות בחברה, שאת קצתן תיארתי לעיל, מעטים המצליחים בכך במידה הראויה, אולם עובדה זו לא הופכת את המדיטציה לחשובה או ליקרת ערך פחות. ההפך הוא הנכון: המדיטציה חשובה מאוד, והעובדה שקשה לתרגל מדיטציה, כשהיא אמורה להיות פשוטה כל כך (ריכוז, התבוננות במחשבות/בעצמי), עצם נדירותה, מחייבות בירור והגנה עליה ועל אפשרותה כחלק מהמושג של חיים טובים.

המדיטציה איננה פינוק. היא לא משהו שמומלץ לעשות מדי פעם כדי להירגע. מדוע המדיטציה מרגיעה? מכיוון שהיא המצב הנכון של התודעה, והיא מחייבת גם כניסה למצב הנכון של הגוף (שהוא תנאי למצב מושלם של תודעה), ולצורך כך צריך לארגן את העולם שיהיה טוב יותר. אתיקה סביבתית.

בלי שקט קשה מאוד להיות במדיטציה. לכן החיים הטובים מחייבים שקט; הרעש מגביל מאוד את האפשרות להאזין לעצמכם ולעולם.

## 7.6 איכות חיים כוללת איכות סביבה

אינני מנסה להגדיר כאן את החיים הטובים, אלא להצביע על כמה תנאים הכרחיים לחיים טובים. אריסטו דיבר על החיים הטובים כחיים של רווחה, סוג של מימוש עצמי שהוא כינה *Audaimonia*. הוא הבחין בין שלוש דרכים עיקריות, שבהן בני אדם מחפשים מצב זה של רווחה: באמצעות חיי הנאה (הדוניזם); חיים של מימוש מקצועי וחברתי (כל מקצוע המאפשר פרנסה ו/או מקנה לבעליו הערכה חברתית); וחיי עיון (פילוסופיה, שבחלוקות המקובלות כיום כוללת גם מדע, רוחניות וגימנסטיקה).

אינני מתכוון לטעון כאן בעד או נגד כל מושג מסוים של החיים הטובים. אצל אנשים רבים מושג זה כולל, ולעתים קרובות בצדק, איזושהו חזון אישי של מינימום הכרחי-לכאורה של מוצרי צריכה, לימודים, מימוש אישי יצירתי, הקמת משפחה, הצלחה חברתית או חיפוש רוחני. יש לי הערכה עמוקה כלפי כל אחד ואחת המנסים לממש את החזון שלהם של חיים טובים.

בחזון זה מעורבים תכופות שני מושגים שונים לחלוטין: רמת חיים ואיכות חיים. רמת חיים מתייחסת לדברים שכסף יכול לקנות ישירות או בעקיפין. איכות חיים, לעומת זאת, היא מושג חמקמק יותר, שלא אנסה להגדירו כאן. אסתפק בטענה שאיכות החיים כוללת איכות סביבה, ושמוטב שסוגיה זו לא תהיה מותנית במעמד כלכלי ("איכות חיים", השמורה רק לשכונות מסוימות או ליישובים פרווריים מנותקים, לא עומדת בדרישה זו).<sup>145</sup> במילים אחרות, אני רוצה לדבר על איכות סביבה במונחים של זכויות אדם, של מינימום הכרחי שכל אדם (וכל יצור חי) זכאים לו, כשמינימום זה כולל אפשרות לחיים בריאים של גוף ושל תודעה.

### 7.7 זירת החיים הטובים

מימוש של כל חזון אישי על אודות החיים הטובים מתנהל על רקע פיזי. לא ניתן לדבר על החיים הטובים ללא מחשבה על הזירה שבה הם אמורים להתמש. זו הסביבה. לכן איכות הסביבה היא חלק מהותי מתפיסה של חיים ראויים.

במחשבה נוספת, המילה "זירה" עלולה להטעות. הזירה היא רקע לפעולות של בני אדם. האדמה איננה רק זירה, היא גם מעצבת את רווחתם של בני האדם ותורמת לה באופן ישיר. היא ישות-מערכת בפני עצמה, שעליה נדבר בעקיפין בהמשך. מומלץ בכל יום לנסות להתחבר ישירות לאדמה, פיסית, בעמידה או ישיבה יחפה (ללא סוליות גומי מבודדות).

### 7.8 הרגישות היא מידה טובה

איכות הסביבה נמדדת כיום באמצעות תקנים: פליטות של חומרים מסוכנים; מקסימום דציבלים (רעשים) בסביבות מגורים או תעשייה או חללי תעסוקה, ובזמנים שונים של היום; רמות קרינה שונות ומסוגים שונים.

בעיניי, מדדים אלה, על כל חשיבותם, מחמיצים נקודה חשובה: זו של איכות החיים, זו שניתן להבינה רק באמצעות הקשבה, באמצעות המדיטציה. במילים אחרות: אם זה מפריע, זה לא בסדר. במיוחד אם זה מפריע לאנשים רגישים במיוחד.

כאן (שוב) אני עלול להיתקל בהרמת גבה, בתמיהה: דווקא הרגישים הם אמת המידה? מרבית האנשים (כך לפחות הם סבורים) מסוגלים להסתדר היטב בעיר, במקומות שיש בהם ריכוז של בני אדם, של מכוונות (כולל מכוניות), של אוויר המנוטר על ידי המשרד להגנת הסביבה ונחשב בטוח למדי לשאיפה. אז יש רגישים (לרעש), אז יש כאלה המושפעים במיוחד מאיכות האוויר ולוקים במחלות ריאה ובהפרעות נשימה. אבל בסך הכול לא צריך לשנות כל

כך הרבה. אמנם בהרים האוויר טוב יותר, וגם שקט יותר שם, אבל החיים העירוניים נותנים יותר, ובשביל היותר הזה צריך לכאורה להסתגל לאיכות סביבה נמוכה יותר, שלא מאוד מפריעה לרוב הגדול של האוכלוסייה.

עמדה כזו מקדשת את ההתעלמות, את החסינות-לכאורה מפני הפרעות, שמקורן בעובדה שאנשים רבים (ואולי הרוב) מסוגלים להתעלם, ובכך לנטרל את הפרעות, לקטום את עוקצן. לדעתי, זו טעות.

ההתעלמות ההכרחית לכאורה. בלי ההתעלמות מהמצוקות של הרעש ושל זיהום האוויר לא ניתן לצאת לקניות בעיר, לא ניתן לבצע הליכת ערב לצד הכביש, לגור מעל חניה. אבל ההתעלמות הזאת זהה להתעלמות, להדחקה של תחושות לא נעימות בגוף, שהן האינדיקציות לפעולה לא נכונה או ליציבה לא נכונה, להיעדר שיווי משקל.

הטעות של ההתעלמות מבוססת על האמנה שגויה ומסוכנת, שלפיה הרגישות היא בעיה, ולפיכך האדם היציב והשקול הוא זה שאינו מניח לצרימות/ לחוסר הנוחות להפריע לו. לכאורה, מערכת כריזה המופעלת בקולי קולות בתחנת הרכבת, או המתנה במעבר חצייה בזמן שעשרות מכוניות דוהרות מולנו במהירות (מרעישות ומזהמות את האוויר שאנו אמורים לנשום), לא אמורות להפריע. קהות החושים היא מעלה טובה לכאורה, ואילו הרגישות וההקשבה הן חסרונות, חולשות, שאסור להיכנע להן.<sup>146</sup> צריך להפגין מולן חוסן, ולכן לא צריך לנסות לסוכך על האוזניים מפני הרעש, או להתרחק ממעבר החצייה הלא נעים.

לדעתי, ראוי להפוך מחשבה מוטעית זו על פיה: הקהות היא מידה רעה, שחושפת אותנו לסיכוני בריאות, ויותר מכך, מונעת מאיתנו את ההכוונה של הגוף, את האמת של הגוף, שהן האופן שבו אנו מתקיימים בעולם. הרגישות היא ההכוונה שהגוף מציע, שיש לקבל באהבה וללמוד ממנה.

אחת הסיבות לכך שאנו חשים שרעש או זיהום הם בסדר, למרות המצוקות שהם גורמים לנו, היא העובדה שהם מוסדרים ומפוקחים על ידי הרשויות השונות: לרכבים מזהמים במיוחד אסור לנוע בכביש, ויש מגבלה על מידת הרעש המרבית המותרת בעיר ובאזורי מגורים, ובשעות מסוימות וכד'; ויש ערכים חברתיים נוספים שמימושם כרוך ברעש (תעסוקה, בילוי, תרבות). במילים אחרות, אמור להיות בכל זה היגיון, שהופך את מה שקורה מסביב לנכון ולנורמלי-לכאורה.

אני לא חושב כך. אני חושב שאם הרשויות מתירות למפגעים מסוימים להתקיים, והן לא רואות את העלמת המפגעים האלה כמשימה ראשונה במעלה, אזי הן לא מבינות מה הן אמורות לעשות. אזי הן כשלו במבחן בסיסי של מילוי תפקידן, מכיוון שהן לא הבינו אותן נכון.



## 7.9 איכות הסביבה

אנו לא זקוקים לפחות זיהום או לפחות רעש: אנו זקוקים לאוויר נקי, למים נקיים ולשקט שמאפשר לשמוע את צליליו החרישיים והחרישיים-פחות של הטבע. אלו הצלילים שאנו אמורים לשמוע; וזו הסביבה שמאפשרת לנו לשמוע את מחשבותינו, וגם את תדר הריק השקט כשהמחשבות פוסקות, ונותרות רק התחושות והצליל של התודעה.

לכן מחפשי אמת, יוגים ונזירים בכל רחבי העולם ובכל התקופות, העדיפו להתפלל ולתרגל מדיטציה במדבריות או בהרים, בבדידות. הם עשו זאת לא מכיוון שהם לא ידעו לתרגל שקט לנוכח ההפרעות הפעוטות המזדמנות במנזרים או בכפרים הקטנים בהרים, אלא דווקא מכיוון שהפרעות כשמן הן: מחסומים בפני השקט הפנימי של התודעה. הן חודרות פנימה. וזאת עוד לפני המודרניזציה, התיעוש ורעשי המכונות והתחבורה הממונעת. אנו זקוקים לסביבה שבה מספר הפרעות קטן, גם אם אנו יוגים ממש מוכשרים.

דמינו מתכנני ערים שנדרשו לתכנן כך את העיר: שיהיו בה שקט ואוויר נקי.

זה כל כך קל ופשוט. קודם כול צריכים לשנות את מערכת התחבורה: לתעדף באופן נמרץ אופניים, הליכה ותחבורה ציבורית חשמלית, שקטה ונקייה.

העובדה שזה לא קורה בערים (למעט במקומות ספורים בעולם) היא תוצאת מחשבה של "גם וגם", גם נסלול שבילי אופניים (על המדרכות), וגם נשאר מספיק מקום למכוניות.

שקט לא יהיה בעיר כזו.

גם החושך חשוב. הערים המודרניות הכריזו בקול גדול: ויהי אור, גם בלילה. לכן במרבית הערים כבר לא ניתן לראות כוכבים בלילה, למעט הבהירים ביותר.

אם רוצים לראות כוכבים, אין קל מזה. צריך לוודא שתאורת הרחוב לא תפנה לשמים, ולכבות אותה במידת האפשר כשכבר אין בה צורך, בשעות הקטנות של הלילה.

העובדה שזה לא קורה מקורה בסיבה פשוטה מאוד: גם החושך אינו נחשב למטרה חברתית חשובה.

אנו זקוקים גם למזון מזין ובריא.

מזון מזין ובריא אינו אוסף של קלוריות, אלא מרכיבי התזונה שאנו זקוקים להם, ובהם נכללים קודם כול הרבה פירות, ירקות ועלים מסוגים ומצבעים שונים, קטניות ודגנים מלאים במידה מתונה ועוד. כדי שמזון זה יהיה בריא,

הוא צריך להיות ככל הניתן לא מעובד ונטול רעלים וחומרים אחרים שאינם מזון: ללא חומרי הדברה, שימור וטעם, שאינם טבעיים ושלא היו אמורים להימצא במזון שלנו.

הסיבה שזה לא קורה היא פשוטה: גם מזון מלא ובריא אינו מטרה חברתית מקובלת אצלנו. לכן מרבית המוצרים במרכולים נמצאים באריות, ויש עליהם כל מיני סימונים משונים שקשה לקרוא, אבל שמשמעותם היא שיש בהם כל מיני חומרים שמותר כיום להכניס לאוכל, אף שהם לא באמת מזון אלא מיוצרים במעבדות ובמפעלים (חומרי שימור, טעם וצבע).

שקט, אוויר ומים נקיים, מזון בריא. זה לא כל כך קשה. היה צריך לשאוף לכך, ואז היינו מצליחים. בלי להציב מטרות כאלה, איכות החיים אף פעם לא תהיה כזו שמאפשרת בריאות לגוף ולתודעה.

במילים אחרות, הזיהום, הרעש, חוסר המנוחה לגוף ולנפש שאנשים חווים בעיר, הם תולדה של החלטות, שהן ביטוי לאופן שבו חושבים על העולם.

## 7.10 החיים הטובים

החיים הטובים הם שקטים. אין בהם רעש שמפריע לחושים. אין בהם ריחות לא נעימים, חריפים, של אגוזים וארובות. הם כוללים שמים, שניתן לראות בהם כוכבים; הם כוללים חושך בלילה, שמאפשר לנוח באמת; אוויר טוב לנשימה; וגם היכרות עם צמחים ובעלי חיים אחרים, שבלעדיהם קשה שלא לחוש בדידות גדולה.

האם החיים שלנו כיום טובים? בהגדרה זו, לרוב לא. רוב בני האדם מנסים לחיות בטוב בתוך מציאות שאיננה טובה להם. היא איננה טובה ממש כפי שנעליים לא נוחות אינן טובות עבורנו, ממש כפי שמנח לא נכון של הגוף מייצר מצוקה וכאבים.

וממש כמו במקרים של כיסאות או נעלי עקב, אנו לומדים להדחיק. להסתדר. לחשוב שבעצם לא כל כך נורא. שזה נורמלי. שבמדינות אחרות יותר גרוע. הכול נכון, וזו עדיין טעות גדולה. זו טעות, מכיוון שאנו מתכחשים לצרימה, לאמת כפי שהיא מתגלה בפנינו. והאמת היא שכאשר אין טבע בעיר וקשה למצוא מקום בחוף, כשהים מזהם ומסביב רועש וקשה או בלתי אפשרי למצוא מקום שקט, לא טוב לנו.

היו מי שיאמרו, לי זה לא מפריע. אינני רוצה להתווכח איתם. אשאל רק, האם לא היה נעים יותר עם אוויר נקי יותר, מים טובים ושקט? אם כן, חבל על הוויכוח. צריך להכיר בכך שאנו יצורים ביולוגיים, החולקים עם כל שאר היצורים מורשת של התאמה למערכת אקולוגית לא תעשייתית.

כל הביטויים של האנטי-אקולוגיה התעשייתית החדשה לא בריאים לנו, לא מתאימים לנו, וגם לא ליצורים החיים האחרים. אין אף אדם שמעדיף אוויר אגוזים על אוויר נקי; אין אף אחד שיעדיף את הרעש על השקט; אין אף אחד שלא יעדיף מזון טרי ובריא על פני תחליפיו (אם חושיו מחודדים מספיק). ואני לא רוצה שיגידו לי, אם אתה רוצה איכות חיים, לך לכפר או לך תגור בהרים או במדבר. שם יש שקט ואוויר נקי. בעיר אנשים מעדיפים דברים אחרים. מי שאומר כך, לא מבין את המסרים של הגוף.

עד לפני זמן לא רב, 200 שנים בערך, העולם של מרבית בני האדם היה שקט וכלל אוויר נקי ומזון שהיום מכנים "אורגני". כל אלה היו נחלת הכלל, משאבים משותפים (commons).<sup>147</sup> העולם לא היה מושלם, אבל לא היו בו הפגמים של היום. איכויות הסביבה נלקחו מבני האדם בתהליך חברתי המתיר מסיבות שונות, ולפעמים נדמות כטובות וראויות, את איון והיעלמותן. כל חזון של החיים הטובים או הראויים צריך להניח, ואף לדרוש, את כינונה מחדש של איכות הסביבה, את איכות זירת החיים הטובים.

אינני רוצה לדון בשאלה איזה עולם טוב יותר, זה של היום או זה של העבר. אני מדבר רק על הדברים שנלקחו מאתנו, ושהם חיוניים לרווחתנו לבריאותנו. ההתעלמות האישית מהם היא טעות, שרבים מאתנו מבצעים בהיסח הדעת. ההתעלמות החברתית מהם היא כבר שגיאה בסדר גודל עצום, המעידה על העקרונות הבסיסיים הדומיננטיים בתרבות ובחברה של היום, שההסתייגות מהם מזכה את המסתייג בתואר "לא מעשי".

אינני דן בשאלה מה נעדיף במצב נתון. אני דן בשאלה מהו הטוב לגוף ולתודעה. אנשים היו רוצים להרגיש כמו בכפר כשהם בעיר. דווקא בישראל אפשר לחוש בכך. יום כיפור העירוני החילוני הוא מופת של אוטופיה סביבתית. החילונים מאמצים ביום זה מעין צום תחבורתי (וצרכני) ונמנעים מנהיגה במשך יממה אחת. התוצאה מדהימה: עצם ההיעלמות של המכוניות מהמרחב העירוני משנה לחלוטין את הסביבה ואת האווירה: שקט יורד על העיר, זיהום האוויר נעלם, ואנשים ממלאים את הרחובות.<sup>148</sup>

בראשית היה השקט. בטבע יש מעט מאוד רעש. ביערות נשמע בעיקר משחק הרוח בעלים ורשרוש הגבעולים. פה ושם קריאות של בעלי חיים. רוח סערה מייצרת שאון, לא רעש. התחבורה המנועית, המקובלת כיום כאופן התנועה המועדף, יוצרת רעש, של תדרים מיכניים, שהולך ומתגבר עם המהירות, ומוכפל מאות ואלפי מונים כשעוד כלי רכב מתווספים לתנועה, ככל שהיום מתעורר, ועוד אנשים בוחרים למהר למחוז חפצם דווקא במכונית פרטית - החשופה לפרדוקס שכלל שממחרים יותר ומסוגלים למהירות גבוהה יותר, כך מגיעים לאט יותר, לפחות בעיר. וגם להפך. לכן באופניים מגיעים מהר יותר, בשקט, ובלי אלימות.

**7.11 אלימות**

אין לי הגדרה טובה לאלימות, אבל אני מזהה אותה בקלות:

אלימות היא מנוע רועש ומזהם של רכב שחולף לידי.

אלימות היא זיהום האוויר, האדמה או המים.

אלימות היא מערכת כריזה שמכריזה בקולי קולות איזו הודעה שמישהו חושב שדחוף להשמיע, וצפירות של אמבולנסים.

אלימות היא לכבוש את האדמה, להרוס ולחפור, באופן שלא משאיר מקום לשום יצור אחר.

אלימות היא פגיעה ביצור חי.

אלימות היא להשתמש בקלות-דעת בתרופות חזקות, סינתטיות.

אלימות היא זעם, כעס, חמה או קנאה, המופנים כלפי אדם, רחוק או קרוב.

אלימות היא הפרעה לתנועה או להיגיון של המעגל.

ייתכן שלעתים אין בררה, וצריך להגיב או לנקוט אלימות. התבונה היא להבין שמקרים אלה אמורים להיות מצומצמים מאוד, שצריך להצטער עליהם. גם אם יש מקרים כאלה, המסקנה שאלימות מוצדקת תמיד היא טעות של ההיגיון, המכונה "כשל ההכללה החפוזה".

צריך לשאוף לצמצם את האלימות צמצום אינסופי. אם הצורך בנקיטת אלימות חוזר שוב ושוב, ככל הנראה אנו עושים משהו לא נכון.

אנשים רבים מתקשים בזיהוי אלימות, מכיוון שהם מזהים אותה עם פגיעה פיזית ישירה באדם או עם רגשות חזקים. בפועל האלימות היא כל מקרה שמתקיימת בו פגיעה במכוון או מתוך שוויון נפש או בהיסח הדעת בזולת, אנושי ולא-אנושי.

**7.12 היעדים החברתיים הראויים ביחס לאיכות הסביבה**

אחת התכונות המאפיינות חשיבה רציונלית היא הצבת מטרות והיכולת לנסח תוכנית פעולה שתאפשר השגת מטרות אלה.

מטרות אלה עצמן לא אמורות להיות שרירותיות, צריך שיהיה בהן טעם.

בנוגע לאיכות החיים ולאיכות הסביבה, שהן מבחינתי אותו הדבר, המטרות החברתיות אמורות להיות כאלה השומרות על הבריאות של בני האדם, של בעלי החיים ושל הסביבה הטבעית. שמירה על הבריאות מובנת כאן באופן רחב כשמירה על המערכת גוף-תודעה, שאותה תיארתי בחלקים בקודמים.

אם כן, מה אנו צריכים כדי להיות בריאים בגוף ובתודעה? קודם כול צמצום וביטול כל הזיהומים כולם. כל מה שהופך סביבה נעימה ללא נעימה ואף למטרידה או מסוכנת: אנו זקוקים לסביבה ללא סיכונים: ללא זיהום אוויר, מים וקרקע; אנו זקוקים לסביבה שיש בה הרבה טבע, הרבה ירוק, הרבה מגוון (שבמיטבו הוא לא מתוכנן); אנו זקוקים לשקט, ולאוויר שניתן לנשום מלוא הריאות.

### 7.13 אדם ואדמה

אני מציע חזון של חיים טובים, של הרמוניה בין הגוף לתודעה, של שיווי משקל, של חיי מימוש של הצלם הגופני של האדם.

גוף האדם לא נמצא בחלל ריק. לא ניתן לחיות חיים טובים, במובן של נכונים לאדם, בלי הקשר שבין האדם לאדמה ולסביבה. לחשוב שניתן לחיות כך, בנייתוק מהסביבה ומהמערכת, זאת טעות; טעות הדומה לסוג הטעויות היוצרות תנועה ויציבה לא נכונות.

היציבות עוסקת ביחס שבין האדם לאדמה. ביכולת להימצא עליה בשיווי משקל. אולם על מה אנו אמורים להימצא בשיווי משקל? מהי האדמה? לרבים, לרבים מאוד, הדבר שעליו אנו דורכים הוא מדרכה, או כביש או מרצפות של חדר. במילים אחרות, לא על האדמה. אם חושבים על זה, יש בני אדם רבים שכמעט אף פעם לא דורכים בכפות רגליהם על האדמה. וגם כשהם נמצאים ישירות על האדמה, הם נעולים במנעלים שונים, החוצצים בינם לקרקע (לרוב בסוליות גומי, שמבודדות את תדרי האדמה).

באדמה יש חיים. באספלט ובבטון אין. אנו נוהגים לחשוב שאין בכך כל בעיה. שלא ניתן לחוש בחיים שבאדמה או בהיעדרם באספלט, ולכן אין בזה כל עניין בעל חשיבות. יש בכך טעות, שמקורה בהיעדר רגישות. האדם התפתח לתוך סביבה עתירת חיים מסוגים שונים ונועד ללכת על האדמה ולחוש אותה. הרעיון שאין בדברים אלה שום דבר שיכול להשפיע לחיוב או לשלילה על בריאותם ועל רווחתם של בני אדם, ושהם אף לא מסוגלים לחוש בהם, נראה לי תמוה, משונה. מחייב בדיקה. אם בני האדם נועדו לשרוד, היה עליהם להיות מסוגלים להעריך גם איכות של סביבות, כאלה הטובות עבורם יותר או פחות. היה עליהם להרגיש את מידת התאמתם לסביבה או את מידת התאמת הסביבה אליהם, ולחוש ביצורים חיים אחרים.

ההנחה בדבר היעדר הקשר המהותי בין האדם לאדמה, מתבססת על הנחה קודמת, שלפיה ניתן לראות את האדם כאינדיבידואל (בלתי מתחלק, על פי הפירוש בלטינית), כיחיד, ולכן גם ככזה שאינו שייך לשום סביבה, מכיוון שלכאורה הוא אינו מוגדר על ידי מערכת יחסים עם העולם שמסביבו. העולם לכאורה הוא זירה בלבד לבני האדם ולרצונותיהם (ומקור למשאבים). גם רעיון זה נראה לי משונה.

## 7.14 טירוף

טירוף זה להאמין במשהו כשכל העדויות מצביעות על כך שהוא שגוי.

אנו חיים בעולם מטורף: אנו חיים על פי כללים וחוקים רציונליים-לכאורה, ובונים מערכות בירוקרטיות הגיוניות-לכאורה, ומתייעצים עם מומחים-לכאורה שחונכו על ברכי המדע המודרני המתיימר לדעת המון ולהיות מסוגל להבין הרבה (ואת מה שהוא לא מבין הוא אמור להיות מסוגל להבין בעתיד, בכלים שכבר יש בידיו היום). ולמרות זאת, אנו לא מסוגלים להתמודד עם אף אחת מהבעיות הרודפות אותנו זה עשורים רבים: הפערים החברתיים הולכים וגדלים, המערכת הפוליטית במשבר מתמשך, מחלות התרבות (סוכרת, השמנת יתר, אוסטאופורוזיס, סרטן, תת/יתר פעילות בבלוטת התריס ועוד...) הולכות ומתפשטות, והמערכת האקולוגית במשבר מתמשך, שבו כמעט כל הפרמטרים הולכים ומחמירים כל הזמן זה עשורים רבים, ואין שום דבר שנעשה כדי להתמודד עם הסיבות העמוקות של הטירוף הזה. בעיניי זה מאוד ברור.

הטירוף הנו הרעיון שניתן לפעול בעולם, או ביחס לגוף, בלי להביא בחשבון שיקולי מערכת, ולחשוב שיהיה בסדר.

בכנות, אינני מבין כיצד ניתן להמשיך ולחשוב כך.

למה שאוכלים יש השלכות על הבריאות; לדרך שבה נעים, יושבים או עומדים יש השלכות על הבריאות; ולסביבה הפיזית יש השלכות על הבריאות (רעש, זיהום אוויר, חשיפת חסר לכוחות המרפאים של הטבע ושל השקט).

לא ניתן לשמור על הבריאות ללא כל אלה, אבל מסיבה לא מובנת כלשהי זה לא נחשב התחום של משרד הבריאות.

כך גם בכלכלה ובחברה. לאופן שבו אנו מתכננים את מערכת התחבורה, את הבתים, את בתי הספר ואת בתי החולים, לסגנון החיים שלנו יש השפעה על הסביבה, על החברה ועל המערכת האקולוגית שאנו חלק ממנה.

השפעה זו יכולה להיות מיטיבה או מזיקה. היא כמעט אף פעם לא תהיה ניטרלית. אולם האתגר האקולוגי לרוב אינו מהווה שיקול של ממש באשר לאופן שבו אנו חיים. ליתר דיוק, שיקול הדעת האקולוגי נחשב משני ביחס לדברים האחרים, שנחשבים חשובים יותר, כמו תעסוקה, דיור, גידול בתמ"ג, חישובים כלכליים צרים וכמובן שיקולי ביטחון.

אנשים "פרקטיים" חושבים שאפשר להסתדר בלי העניין האקולוגי הזה. שיש בעיות סביבתיות (וחברתיות) שצריך לטפל בהן, בלי לחשוב על המערכת, על הכוליות. זה נראה להם לא פרקטי במקרה הטוב, מופרך ורוחני במקרה הרע.

האנשים ה"פרקטיים" לא מבינים שאין דרך אחרת, שיש רק מעגלים שאנו יכולים להשתלב בהם או להפריע לפעולתם. אין אפשרות נכונה אחרת. כל עוד בוחרים להתעלם משיקולי המערכת, למעט "תיקונים" שנחשבים הכרחיים (לעתים מכונים ביומרה לא מבוססת "קיימות" [sustainability]), אבל מהווים לרוב טיפולים בתסמינים בלבד), לא יהיה תיקון של ממש. זהו אותו סוג של בלבול שמוביל אנשים לחשוב שנעלי עקב יכולות להיות אורתופדיות, או שמשענת מסוג מסוים "טובה לגב". זוהי מעשיות (practicality) שנובעת מחוסר הבנה, אבל מתוך הנחה שיש מי שמבין, ושהוא יודע מה הוא עושה, וכל עוד לא "מגזימים" בשיקולי מערכת זה בסדר, וכל עוד הרגולציה לא מכבידה מדי.

תרבות שלא מסוגלת לחשיבה מערכתית, שלא מבינה כיצד לחשוב במונחים של מעגלים, הסתעפויות, השלכות, השפעה הדדית ותלות הדדית, מתוך מבט צופה פני עתיד, היא תרבות שאינה בת-קיימא, הזורעת הרס בכל מקום.

לא ניתן לשמר מעגלים במקרה, ולא ניתן לשמר מעגלים באמצעות תיקונים ליניאריים. מתמטית, אינסוף קווים ישרים לא יכולים לבטא מעגל, תמיד יישאר משהו חשוב ופשוט מאין כמוהו שלא-ניתן לבטא עם קווים. אלו פשוט אינסוף מאמצים לא מדויקים, וסך כל המאמצים האלה לא יכול להביא לתוצאה המדויקת. רק לזיוף או לחיקוי מוצלח לכאורה, אך כושל במהותו.

### 7.15 חשיבה מערכתית

התובנה העמוקה שיציבות מסוגלת להעניק היא תחושת השלם של הגוף, ותחושת השלמות של הגוף-תודעה. פירושו של דבר להרגיש, בגוף ממש, את הקשר שבין הזרת, האמה או האצבע המורה ובין הרמת הרגל, למשל; זאת ההבנה כיצד כיוון בהונות הרגליים כלפי מעלה מאפשר להניף את הגוף מעלה בתרגיל על המתח; ההבנה כיצד תנודת החלק התחתון של הגב, אזור עצם העצה ועצם הזנב, שולחת את הרגל ואת הזרוע בתנועה אחת מתואמת, קלה ופשוטה. ולחילופין, פשוט להימצא בהקשבה ולהרגיש כיצד הצי' מרים את הידיים או את הרגליים בהליך פלאי ומענג. במילים אחרות, זו התודעה של ההוליווד בגוף וההבנה כיצד כל חלק מהווה ביטוי של השלם או מכוון אל השלם, תלוי בהקשר.

מנקודת מבט זו, קשה להבין תפיסות של גוף ושל סביבה שאינן מכירות בכך; תפיסות הסבורות שניתן לחשוב על דברים בנפרד, לפעול באופן ליניארי, להתעלם מהקשרים מתוך הנחה שהם לא באמת חשובים, מכיוון שלצרכים פרקטיים ההקשר לכאורה לא באמת קובע או חשוב.

מנקודת מבטי, יש כאן שני ליקויים שונים: ליקוי אחד הוא קהות של ההרגשה, שמונעת הבנה ותחושה של הקשר שבין אדם לסביבה, אדם לטבע; את האופן שבו אנו ניזונים מהסביבה, את האופן שבו היא יכולה לחזק או להחליש אותנו, תלוי עד כמה היא משגשגת ובריאיה.

הליקוי השני הוא ליקוי של חשיבה, של חוסר היכולת להבין את הרלוונטיות של הקשרים (contexts), את הטירוף הנובע מפעולות המנוגדות להיגיון של מערכת, את חוסר ההיגיון שבערעור ללא מחשבה של מעגלי היזון חוזר החיוניים לרווחתנו, ואת ההתכחשות למשמעות העובדה של קיום כחלק משלם גדול יותר, כחלק ממערכת (למעט התייחסויות הנדמות כמס שפתיים בלבד).

בשורש התנהגויות אלה נמצאת אי-הבנה: של ההבדל בין "מערכת" כמכונה ל"מערכת" ככולות אורגנית, הוליסטית.

במערכת כמכונה לכל חלק יש תפקיד מוגדר, כל חלק עלול להתקלקל, וניתן גם לתקנו בנפרד. ניתן לחשוב עליו בנפרד. העובדה שזוכרים שהוא חלק ממערכת (מכונה) היא חשובה, אבל לא מהווה שינוי בחשיבה על האובייקט הקונקרטי שבו דנים בהקשר מסוים.<sup>149</sup> תיקון תקר באופניים יהיה דוגמה לתיקון מערכת כמכונה.

במערכת שהיא כוליות אורגנית, לעומת זאת, כל חלק קובע את השלם ונקבע על ידיו, מעוצב ומעצב בו-זמנית. הביטויים הראשוניים של גישת המערכת הם סינכרוניזציות וסינרגיות, שבתנועה מתוך יציבות קל לחוש בהן בגוף. תפיסה משוכללת יותר של חשיבה מערכתית מהסוג השני, של כוליות אורגנית, מופיעה אצל פריטיוף קאפרה, ואותה אציג להלן בקצרה.

## 7.16 ההשפעה של אי-יציבות על המחשבה

ברקע דיון זה עומדת טענה ספקולטיבית, שאני מהרהר בה זה זמן-מה, ולפיה לאנשים עם תפיסה לא מערכתית של עצמם קשה יותר להשיג במחשבה, להבין, קיום כחלק משלם גדול יותר ואת ההיגיון הפנימי של מערכות החיים והטבע.

זו מחשבה ספקולטיבית במובן זה שאינני יכול להסיקה ישירות מתוך החוויה והאמת של הגוף, כפי שעשיתי בסוגיות אחרות בספר זה. עם זאת, זו אפשרות שצריך לדון בה, להרהר בה, מכיוון שאינני מכיר תיאוריה טובה שמתיימרת להסביר את חוסר הרצון או את חוסר היכולת להתמודד עם סוגיות סביבתיות ועם המשבר האקולוגי.

טענה ספקולטיבית נוספת, או נגזרת, היא בדבר האתיקה של הפעולה או המעשה בעולם. לגביה אני מרגיש בטוח יותר, ובמובן מסוים היא מאשרת את הטענה הראשונה.



הטענה הנוספת היא שהמושג של "פעולה" או "עשייה" בתפיסה ליניארית שגוי לחלוטין בהקשר של מערכות הוליסטיות, שאינן בנויות כמכונות. הוא שגוי מכיוון שפעולה שלא מתוך ההיגיון של המערכת תמיד תיצור תולדות לא מתוכננות (unintended consequences), שליליות או לא-מיטביות.

בפעילות גופנית פעולה כזו מתבטאת בהפעלת איבר אחד בלבד בגוף במקום את הגוף כולו, ובפעולה שלרוב מערבת רק שריר אחד או קבוצת שרירים אחת במקום להשתמש בשיווי המשקל ובמעגלים שבגוף שלנו. התולדה של פעולה כזו היא גוף לא מאוזן, אי-נוחות, תחושת מאמץ, ולעיתים אף כאב או מחלה.

זוהי אתיקה של פעולה ליניארית, שיכולה להיראות סבירה לחלוטין ומתבקשת מנקודת מבט צרה, מכניסטית, אבל שאי-ההיגיון שבה מתגלה בביקורת מנקודת מבט לא-ליניארית, מערכתית, מעגלית.

לא ברור מדוע המערכות הציבוריות שלנו מתקשות לבצע חשיבה כזו. הולזים אינו מילה גסה: זו הדרך שבה המדע המדויק, הזהיר והביקורתי, היה אמור להעמיק בה ולפרוה.

### 7.17 התפיסה המערכתית

בחשיבה מערכתית-הוליסטית העולם נתפס כרשת של יחסים בלתי ניתנים להפרדה (network of inseparable relationships). לפי פרייטוף קאפרה, ראשית התפיסה הזאת במחשבה המערבית היא בפיזיקת הקוואנטים של ראשית המאה ה-20, שבה החל המעבר מדיון על אודות אובייקטים למחקר של יחסים. תורת היחסות גם היא תרמה רבות לעיצוב תפיסה חדשה זו, שבמקום לחשוב על העולם במונחים של הדברים שנמצאים בתוכו, מתייחסת אליו קודם כול במונחים של היחסים שמתקיימים בין הדברים, ואז נחשפת חוקיות אחרת: של רשתות, תלות הדדית ודפוסים של ארגון.<sup>150</sup> מערכות כאלה נמצאות בכל מקום, החל מהרמה התת-אטומית, דרך מבנה הכוכבים והגלקסיות, וכלה באופן שבו יש להבין את התפתחות היצורים החיים ואת היחסים ביניהם.<sup>151</sup>

רעיונותיו של קאפרה שקרובים אינטלקטואלית ל"תיאוריית גאיה" של המדען והסביבתן החשוב ג'יימס לאבלוק. לפי לאבלוק, כדור הארץ מתנהג כמערכת מורכבת המסדירה את עצמה (self-regulating system) באמצעות הביוספירה (השכבה שבה מתקיימים תהליכי חיים בכדור הארץ). כך כדור הארץ ממשיך להיות "מתאים לחיים" למרות שינויים אובייקטיביים חיצוניים, כמו עלייה בטמפרטורה הממוצעת של השמש.<sup>152</sup> הגישה של לאבלוק רחוקה ממיסטיקה: הוא מתאר מערכות מורכבות של

משוב (feedback mechanisms), הפועלות באמצעות יצורים חיים שבעצם התפקוד הרגיל שלהם, נשימה וכו', יוצרים ומשמרים את התנאים הפיזיים-לכאורה על פני כדור הארץ, כמו הרכב האטמוספירה<sup>153</sup> או הטמפרטורה הממוצעת.<sup>154</sup> מסיבה זו היה לאבלוק אחד מחשובי המתריעים כנגד סיכוני שינויי האקלים עקב פליטות אנתרופוגניות של גזי חממה.<sup>155</sup>

קאפרה לוקח רעיונות כמו אלה של לאבלוק ומטמיע אותם בתפיסה רחבה יותר, שלפיה ניתן לראות את העולם כולו כרשתות (networks) וכדפוסים של ארגון, (patterns of organization) הכפופים לתיאוריית המורכבות (complexity theory)<sup>156</sup> בפזיקה, שרעיונות כמו כאוס, פרקטלים ודינמיקות לא-ליניאריות<sup>157</sup> מהווים חלק ממנה. לפי תפיסה זו, מערכות אקולוגיות הן רשתות של מזון עבור אורגניזמים, שהם עצמם רשתות של רקמות ושל תאים, שהם עצמם רשתות של מולקולות: רשתות הן דפוסים המאפיינים את כל מה שחי (ומערכות חברתיות הן רשתות תקשורת). דגשים אלה מהווים שינוי בהנחות היסוד של המדע, מעיסוק בדברים ובכמויות לעיסוק בדפוסים, ביחסים, באיכויות ובתהליכים. האבולוציה בתפיסה זו איננה רק בררה טבעית של מוטציות אקראיות או תחרות על משאבים, אלא מיוחסת לה נטייה ליצירתיות, לחדשנות, למורכבות ולשכלול, ככוחות מניעים וכאפיון בסיסי של כל צורות החיים.

רשתות הן דרך אחת להבין חשיבה מערכתית. דרך אחרת היא לחשוב במונחים של שדות (fields). אנו מוקפים בשדות חשמליים ואלקטרומגנטיים. הם אפילו עלולים לגרום לנו לחלות. אנו גם מייצרים שדות כאלה. בהגדרה המושג "שדה" חורג מהתפיסה המכניסטית הקלאסית. אולם בתחומי הביולוגיה והרפואה אחד הביטויים של היעדר תפיסה מערכתית הוא חוסר היכולת לחשוב במונחים של שדות. נכון להיום, הביולוגיה והרפואה מתעלמות מסוגיות אלה. אין אף הסבר ביולוגי או רפואי קונבנציונלי שמשמש במושג השדה כדי להסביר משהו בגוף ביולוגי. מבחינת הביולוגיה והרפואה, זהו סוג של אפקט של הדברים שקיימים באמת (מולקולות של חומר, גנים) ותו לא. וזאת אף שפיזיקת הקוואנטים כבר פירקה את מושג החומר לפני יותר ממאה שנים: התפיסה המכניסטית מנקודת מבט פיזיקלית היא חלקית בהגדרה. לכן ביולוגיה מולקולרית, אם היא אינה כוללת התייחסות לשדות, חייבת להיות חלקית בהגדרה, גם אם לא רוצים לדבר במונחים של הילה קיריליאנית (Kirlian aura).<sup>158</sup>

תובנות אלה רלוונטיות לדיון הסביבתי, מכיוון שהטענה היא שהבעיות העיקריות של זמננו (אנרגיה, אקלים, כלכלה) לא יכולות להיות מובנות במבדוד זו מזו. אלו הן בעיות מערכתיות, הן כולן קשורות זו בזו. תובנה זו מופיעה בדיון הסביבתי מראשיתו. ב-1972 פורסם מסמך חלוצי, "גבולות

הצמיחה",<sup>159</sup> שאחת התובנות החשובות שבו הייתה שהניסיון לפתור בעיה אחת (או "גבול" אחד) של צמיחה כלכלית גורר מפגש עם בעיות או גבולות אחרים.<sup>160</sup> הדילמה המרכזית שמחברי הדוח ציינו הייתה האשליה שניתן לקיים צמיחה ללא גבול בעולם סופי. קפארה מציג תפיסה זו כאמונה לא רציונלית, המבטאת התנגשות בין מחשבה ליניארית האופיינית לתרבות שלנו ובין הדפוסים הלא-ליניאריים המאפיינים את המערכות האקולוגיות ואת אינספור מעגלי המשוב (feedback loops) החיוניים למערכות תומכות החיים בעולם ומייצבות אותן.

כך, למשל, מנקודת מבט אקולוגית, צמיחה כלכלית אינסופית (שאותה מקדשים הכלכלנים), שמשמעה גידול מתמיד בצריכת חומרים ומשאבים, היא בלתי אפשרית. הצמיחה (growth) נמדדת כיום באמצעות מדד התמ"ג, המתעלם לחלוטין מסוגיות של שימור אנרגיה ומשאבים, שוויון חברתי, יחסים חברתיים, ערכו של העתיד, ועוד; הצמיחה מייצרת פסולת וזיהומים ומכלה את משאבי כדור הארץ. חלק גדול ממה שמכונה "צמיחה" אינו אלא פסולת בצורות של מוצרים חד-פעמיים, אריזות, שקיות או מוצרי צריכה שמעולם לא נועדו להחזיק מעמד יותר מזמן קצר; הרוב מגיע במהירות לאתרי הטמנה, ומעט מאוד ממנו ממוחזר, לרוב באופנים מאוד לא יעילים שפוגעים באיכות חומר הגלם הממוחזר (downcycling). וזאת במקום לנסות להכניס משאבים למעגלי הזנה מקיימים, כדוגמת אלה שעליהם מבוסס העולם הטבעי. איומים אלה מחמירים עקב שינוי האקלים, שנובע משימוש בטכנולוגיות מבוססות דלקי מאובנים.

צמיחה זו מעוגנת כיום באתיקה ניאו-ליברלית, קפיטליסטית, שמכירה במעט מאוד מגבלות אתיות על העולם הכלכלי (אסור להפר את החוקים, אולם מותר להתחכם להם). רווחת עובדים, טובת המערכת האקולוגית או גשוג חברתי אינם מטרות בשיטה זו. (דיונים כאלה נכנסים למערכת הכלכלית כיום תחת הכותרת "אחריות חברתית או אתיקה עסקית, לרוב באופנים המוגבלים בכך שהם לא יבואו על חשבון האינטרס העסקי או "השורה התחתונה" של הרווח הכספי).<sup>161</sup>

מנקודת המבט של יציבות, מהלכים ליניאריים לגיטימיים-לכאורה מתורגמים בפועל למהלכים הרסניים לדפוסים ולמערכות בעלי היגיון מעגלי, ומאיימים עליהם בהרס שממנו נפגעים בני אדם, אינספור יצורים אחרים והמערכות האקולוגיות עצמן, האדמה.

## 7.18 פסולת

פסולת, למשל. היא התוצאה של היתר חברתי לייצר מוצרים שעל אחריתם אין לאף אחד אחריות.

בטבע אין פסולת. כל דבר משמש חומר בניין, מזון, עבור יצור אחר (פסולת=מזון).<sup>162</sup> כתרבות, הרשינו לעצמנו להפיק פסולת, משהו שאינו יכול להיעלם בשלווה בדרך הטבע. משהו שאינו חלק מהמעגל.

פסולת היא ביטוי חיצוני בולט במיוחד למחשבות שגויות. מחשבות שלפיהן זה בסדר לבצע פעולות שלא מבינים את אחריתן, או שתוצאותיהן אינן חלק מהמעגל.

כל קבורה של פסולת באתר הטמנה (או שרפתה) היא עדות עצובה לכישלון מתמשך בחשיבה מערכתית. לא ייתכן שנייצר מוצרים, שקיות, עטיפות, אריזות ומוצרים חד-פעמיים למיניהם, שאחריתם היא שרפה או הטמנה. כל מה שלא חוזר למעגל האקולוגי, אל כלכלת החומרים, הוא כישלון נוסף.

לטעמי, זהו ביטוי בולט למחשבה ללא שיווי משקל, ולכן לחוסר היכולת לנהוג באחריות.

### 7.19 קיימות

פסולת היא עדות למערכת לא-מקיימת (unsustainable).

קיימות היא איכות של מערכת, היא היכולת של מערכת להתקיים לאורך זמן ולשגשג.

מה שעלול לסכן את המערכת הוא שגוי; מה שתורם לה הוא טוב. אלדו ליאופולד, היערן וחלוץ שמירת הטבע בארצות הברית (1887-1948), כבר אמר את זה באופן יפה ומדויק: "דבר-מה הוא נכון אם הוא נוטה לקדם את השלמות, היציבות והיופי של הקהילה הביוטית; הוא שגוי אם הוא נוטה בניגוד לכך".<sup>163</sup> פלסטיק באוקיאנוסים, פסולת רדיואקטיבית או כריתת יערות מהווים דוגמאות בולטות, מייצגות ועצובות של הפרת עיקרון זה.

בשוודיה ניסו לנסח כללים לקיימות, הידועים בכינוי "הצעד הטבעי" (TNS). גישה זו מבוססת על ארבעה עקרונות המגדירים חברה בת-קיימא, המתבססים על מניעת פגיעה במערכות אקולוגיות. עקרונות אלה קובעים כי: (1) ריכוז החומרים שמקורם בקרום כדור הארץ אינו גדל באופן שיטתי בביוספירה; (2) ריכוז החומרים מעשה ידי אדם אינו גדל באופן שיטתי בביוספירה; (3) לא מתרחשת הידרדרות שיטתית של הטבע באמצעים פיזיים (פגיעה ביערות, הרס בתי גידול, דיג יתר, וכדומה); (4) היכולת של בני אדם לענות על צורכיהם אינה פוחתת באופן מערכתי.<sup>164</sup>

כלכלה, תרבות וחברה המבוססות על עקרונות המנוגדים לגישה זו אינן מקיימות. הכלכלה, התרבות והחברה שבהן אנו חיים כיום אינן מקיימות. לא ניתן לחיות ולשגשג לאורך זמן במערכת אקולוגית לא-מקיימת. לכן צריך לשנות את האופן שבו אנו חושבים ופועלים בעולם.

## 7.20 דוגמה לפרקטיקה לא-מקיימת

דוגמה אזוטריה, ובכל זאת מאוד מייצגת, של פרקטיקה לא-מקיימת (כלומר, לא-מערכתית) הניזונה מדפוסי מחשבה הרווחים כיום היא הפלרת מים. מערכות בריאות שונות בעולם, כולל בארצות הברית ובישראל (אבל לא באירופה), מוסיפות פלואור למים בטענה שהוא תורם לבריאות השיניים. מאחר שכבר כתבתי רבות על עניין זה,<sup>165</sup> שלעניות דעתי, הוא פרקטיקה הסותרת במפורש את האתיקה הרפואית,<sup>166</sup> אסכם בקצרה את מה שאני חושב בסוגיה זו - פרקטיקה זו לוקה בשני ליקויים קשים: היא עלולה לפגוע במערכת הסביבה, והיא עלולה לפגוע במערכת הגוף. היא ביטוי מעורר השתאות של חוסר יכולת לחשוב באופן מערכתי, של קיבעון מחשבתי, של בורות המתחפשת לידיעה ושל יוהרה הסבורה שאין סיכוי שהיא טועה.

הפלרת מים היא דוגמה להפרה בוטה של העיקרון הראשון של ה-TNS: מניעת הצטברות בביוספירה של חומרים שמקורם בקרום כדור הארץ. חומרים שמקורם במעבה האדמה לא מופיעים על פני הארץ מעצמם. צריך לכתות אותם. החומצה הפלואורוסייליציית (H<sub>2</sub>SiF<sub>6</sub>), המשמשת להפלרת מים, היא תוצר לוואי (פסולת תעשייתית) של תעשיית כריית הפוספטים והדשנים. חומצה זו מכילה שאריות של חומרים אחרים מהמחצב: מתכות כבדות ושאר חומרים מסרטנים שנקשרו במחקרים גם לפגיעות ניירולוגיות, וביניהם כספית, אלומיניום, ארסן, קדמיום ועוד, אשר לגביהם אין מינון "בטוח" לחשיפה. הפלואוריד עצמו הוא אחד החומרים החריפים, הרעילים והמסוכנים בטבע. הוא גם רעלן עצבי (ניירו-טוקסין) ומסרטן. בשל רעילותו הוא היה אחד החומרים הראשונים שעברו הסדרה כחומר מסוכן.

חומר זה מוסף למי המגזר הביתי בטענה שבמגע עם השיניים הוא מונע עששת. אעסוק קצרות בטענה זו להלן, אולם בשלב זה אני רוצה לבחון את הסוגיה מנקודת מבט מערכתית: מה המשמעות של הוספת פלואור למים? רק כשלושה אחוזים ממי המגזר הביתי משמשים לשתיה או לבישול. רוב המים (97%) משמשים להדחת אסלות, לרחצה וכדומה. מים אלה מטופלים אחר כך במתקני טיהור שפכים, שאינם מסננים את הפלואור, ומשם מגיעים אל החקלאות, אל הקרקע ואל מי התהום. פירוש הדבר: הצטברות של חומרים רעילים ומסוכנים בסביבה הטבעית ובמערכת ייצור המזון, בניגוד מפורש לעקרונות ה-TNS.

מכיוון שישראל מובילה בעולם בהיקף השימוש במי קולחין בחקלאות, משמעות חידוש הפלרת המים היא ניסוי בקנה מידה עצום בהרעלת הקרקע, מי התהום והתוצרת החקלאית, שתוצאותיו עלולות להיות הצטברות הרת

אסון של פלואור ומתכות כבדות במזון, הרעלת הקרקע ופגיעה בפוריות, והצטברות רעלים במי התהום של מדינת ישראל. במילים אחרות, התערבות מיותרת ללא כל הצדקה במערכת האקולוגית משיקולים של בריאות שיניים. ציון נכשל בחשיבה מערכתית.

### ומה בנוגע למערכת הגוף?

רעיון הפלרת המים כושל לחלוטין גם בחשיבה מערכתית על הגוף. אין אף יצור חי שניזון מפלואור או משתמש בפלואור בתהליכי חיים. הפלואור איננו נוטריאנט (חומר תזונה שגוף חי זקוק לו); המשפט הראשון בתקציר דוח SCHER האירופאי מ-2010,<sup>167</sup> העוסק בסיכוני הפלואורידים והפלרת המים, קובע: "פלואוריד אינו יסוד חיוני לגדילה ולהתפתחות האדם, ולרוב האורגניזמים בסביבה".<sup>168</sup>

נוטריאנטים הם יסודות ותרכובות כימיים החיוניים לחיים ולגדילה של יצורים חיים, המשמשים לבניין הגוף ולאספקת אנרגיה. אצל בעלי חיים (להבדיל מצמחים) הם מגיעים כמעט תמיד ממקור אורגני. בהיעדרו של נוטריאנט, יפתח הגוף מחלות חסר. דוגמה ידועה למחלת חסר היא הצפדינה, מחלה שמקורה במחסור בוויטמין סי. אין מחלות חסר בשל היעדר פלואורידים בגוף. הפלואור הוא יסוד נפוץ בטבע, אולם הוא כמעט אינו מופיע במערכות אורגניות, אצל בני אדם או בקרב בעלי חיים, ולא במקרה: אין שום תהליך ביוכימי בגוף שדורש נוכחות של פלואורידים.

### פוגע בחיידקים אבל לא בבני אדם?

למעשה, אחד ההסברים ליעילות לכאורה של הפלואוריד הוא שהפלואור פוגע בחיידקים בפה: "הפלואוריד מדכא את פעולת החיידקים בפה בכך שהוא מפריע להם ביצירת האנרגיה".<sup>169</sup> כלומר, באופן לא מפתיע, הפלואוריד רעיל לחיידקים. אבל כיצד משפיעים פלואורידים על תהליכי יצירת האנרגיה בתאי אדם רגילים? על איברי הגוף השונים? פגיעה זו ודאי מתקיימת גם ביחס למערכות הגוף שלנו. ככל הידוע לי, אין שום תיאוריה המבססת את הטענה שבני אדם חסנים לפגיעות מפלואורידים לעומת חיידקים.

כשגוף חי נחשף לרעל, הוא מנסה להוציאו מחוץ לגוף באמצעות מערכות סילוק הרעלים שבו. כשמדובר בפלואורידים, הגוף עושה זאת בהצלחה חלקית בלבד, בערך של 50%. עובדה זו מטילה עומס מיותר על מערכות סילוק הרעלים בגוף ומותירה בו רעלים שלא הצליח לסלק. רעלים אלה מצטברים במיוחד בעצמות ומשנים את הרכבן. למיטב ידיעתי, אין תיאוריה שמסבירה מדוע אין לכאורה בעיה בעומס יתר על מערכות סילוק הרעלים בגוף, או בהצטברות פלואורידים בעצמות.

### כיצד הפלואור אמור לעבוד?

לפי תגובת משרד הבריאות לבג"צ, "הפלואור מעכב את תהליך הדה-מינרליזציה<sup>170</sup> של השן כאשר הוא נמצא בסביבתה";<sup>171</sup> לפי המועצה המדעית של ההסתדרות לרפואת שיניים (2010), "הפלואוריד עשוי למנוע או לעכב את מחלת העששת באמצעות כמה מנגנוני פעולה"<sup>172</sup> שהעיקרי בהם הוא: "הורדת רמת המסיסות של גביש ההידרוקסיאפטיט על ידי הפיכתו לפלואוראפטיט".<sup>173</sup> כיצד בדיוק?

מינרל השן עשוי מחומר הנקרא הידרוקסיאפטיט, שלמעשה הוא החומר הקשה בגוף, אולם גם הוא נפגע על ידי הפרשת חומצה מהחיידקים הקיימים בפה, כך למעשה נוצר חור בשן—עששת. הפלואור גורם ליצירה של מינרל שנקרא פלואוראפטיט, שהוא עמיד יותר מהמינרל הרגיל ובכך מגן על השן.<sup>174</sup>

במילים אחרות, גם לפי התיאוריה התומכת בהפלרה, מדובר בחיזוק של חומר השן המקורי, ולא בנוטריאנט החיוני לרכובת המקורית של השן. רופאי השיניים מצאו דרך לשפר לכאורה את האבולוציה באמצעות שינוי הרכב השן, בטענה שהדבר מועיל נגד עששת. לדעתם, אמיל השן המקורי לא יכול לעמוד באתגרים המודרניים של מזון עתיר סוכר, אז במקום לשנות את התזונה משנים את הרכב השיניים.

אני רואה בעובדה זו סתירה מפורשת של הטענה שהפלואור מוסיף לבריאות הציבור. אם בעצם פעילותו הוא משנה את הרכב הגוף, הרי שאין בו כדי לתרום לבריאות הגוף. לכל היותר, ניתן להחזיק בדעה (המשונה) שלמען הבריאות צריך לשנות את הרכב הגוף והחומרים המרכיבים אותו, ולכן גם את אלה שמזינים אותו.

### מותר או אסור לבלוע?

על שפופרות משחות השיניים המכילות פלואורידים מופיעה תמיד אזהרה מפני בליעתו בטעות. במקרה של בליעה, על ידי ילד למשל, נדרשים ההורים לדווח לרופא המשפחה או לרופא שיניים. אם אסור לבלוע פלואורידים במשחה, מדוע בטוח לחלוטין לבלוע אותם במים? אגב, כמות הפלואורידים במשחת שיניים בגודל גרגיר אפון דומה לכמותם בכוס מים.

### פעולה טופולוגית או סיסטמית?

שאלת הבליעה קשורה לשאלה בסיסית אחרת: כיצד אמור הפלואוריד לפעול? את הפלואור ממליצים תומכיו לצרוך בשתי צורות עיקריות: הפלרת מים ושימוש במשחות שיניים עם פלואוריד. כלומר, בבליעה (השפעה סיסטמית, באמצעות מערכת הגוף), או בשימוש על פני שטח השן באמצעות משחת שיניים (השפעה טופולוגית).

אולם לפי המועצה המדעית של ההסתדרות לרפואת שיניים, מתברר שכבר בשנות ה-70 וה-80 החלו להטיל ספק ביעילות ההפלרה הסיסטמית. משנת 1987 נרשמה ירידה בשיעורי העששת בערים שנבדקו בגרמניה, אף שהמים בהן לא הופלרו, וכך "להפסקת ההפלרה של מי השתייה אין בהכרח אפקט שלילי על מניעת עששת"; "...עדויות רבות שהצטברו מעלות כי פלואוריד טופיקלי משחק תפקיד מרכזי במניעת עששת, וכי האפקט האנטי-עששתי של פלואוריד סיסטמי הוא ככל הנראה קטן".

למרות דברים אלה, מסקנת מחברי הדוח היא ש"חשיפה תדירה לכמויות יומיות קטנות של פלואוריד תהווה דרך טובה ויעילה להפחתת הסיכון לעששת בכל קבוצות הגיל. מומלץ אפוא לציבור לשתות מים עם ריכוז מיטבי של פלואוריד ולצחצח שיניהם פעמיים ביום במשחה עם פלואוריד".<sup>175</sup> בכנות, אינני מבין כיצד יוצאת מסקנה זו מדיון באותו העמוד שמראה שאין תועלת מצריכה סיסטמית (בליעה) של פלואורידים.

זאת ועוד, עצם ההשערה שבערים בגרמניה ירדה העששת עקב שימוש בפלואוריד במשחות השיניים מהווה כשל לוגי הנקרא "הנחת המבוקש", סוג של טיעון מעגלי (circulus in probando). השאלה הייתה אמורה להיות, "האם פלואוריד הוא הפקטור העיקרי לתחלואה או לאי-תחלואה בעששת?" ייתכן שצריכת הסוכר והפחמימות הריקות ירדה באירופה באותה תקופה? ואולי עצם הצחצוח של השיניים יוצר את ההבדל, ולא משחות השיניים?<sup>176</sup>

### פלואורוזיס

פלואורוזיס היא מחלה שנגרמת מחשיפה לפלואורידים (הרעלה). המונח פלואורוזיס החליף ביטוי קודם, "שיניים מנומרות" (mottled enamel), כתופעה המתוארת כ"גם אסתטי שהתבטא בכתמים בצבע לבן דמוי גיר עד לצבע חום". לפי קרסנטי ואחרים (2003),<sup>177</sup> כבר במחקרים הראשונים נמצא כי קיים קשר הפוך בין פלואורוזיס לעששת – באזורים שנצפתה בהם תופעת הפלואורוזיס היה שיעור נמוך של תחלואה בעששת". כאן החל החיפוש אחר רמה "מיטבית" של הוספת פלואורידים למים, שמטרתה לצמצם את הפלואורוזיס (התופעה השלילית) ועדיין לשמור על ההפחתה לכאורה בעששת (התופעה החיובית).

יש ויכוח גדול (שמוכחש בידי תומכי ההפלרה) על השאלה אם באמת יש שיפור ניכר בתחלואה בעששת עקב הפלרת מים, אבל כאן אני רוצה להתמקד בפלואורוזיס. כאמור, בקרב תומכי ההפלרה הרעלת פלואורוזיס מובנת כתופעה אסתטית בלבד, ככתמים בשיניים (בעיה "קוסמטית" בלבד). זו דרך מוזרה להתייחס להשפעות שליליות של רעלן מוכר מאוד, שהמשרד להגנת



הסביבה מגדיר כחומר מסוכן. בחשיפה מתונה פלואורידים עלולים לגרום להרעלה אקוטית ולמוות או לפגיעות קשות בצורה של כוויות ונזקים למערכות שונות בגוף. לפי המועצה המדעית של ההסתדרות לרפואת שיניים בישראל:

כאשר נבלעת מנה גדולה של פלואוריד בבת אחת, תתרחש שורה של אירועים חריפים. הסימנים כוללים בחילה, הקאה, התכווצויות, ריור יתר ובהמשך חולשה כללית, שיתוק של שרירי הבלעיה, ספאזם ועוויתות בגפיים, היחלשות הדופק, ירידת לחץ הדם, דיכוי נשימתי, הפרעות בקצב הלב, תרדמת ומוות בתוך שעות מספר.<sup>178</sup>

במצבים "קלים" יותר הרעלת פלואורוזיס מתבטאת בפגיעה במבנה העצמות ובמערכת השלד.<sup>179</sup> בעיות בריאות נוספות, המיוחסות לחשיפה לא אקוטית לפלואורידים, כוללות סרטן, פגיעה נוירולוגית, נזק לכליות, פגיעה בבלוטת התריס (ולכן גם סיכון לסוכרת), ירידה במנת משכל אצל ילדים, כאבי ראש קשים דמויי מיגרנה, הפרעות קשב וריכוז ועוד.

ההכחשה הנמרצת והתמוהה של סיכוני הפלואורוזיס נועדה למנוע דיון בשאלות כיצד הפלואורוזיס נוצר, ומהי הכמות הבטוחה המרבית (אם יש כזו) של הצטברות פלואורידים בגוף. אילו היה מתנהל דיון בשאלות אלה, היה מתברר שלתומכי ההפלרה אין תשובות עליהן. לכן משרד הבריאות מסתפק בחזרה על המנטרה הלא משכנעת, שלפיה אין כל סיכון "במינון המומלץ".

טענה זו לא ניתן להוכיח, ולכן זו עזות מצח, יהירות וקלות דעת להתעקש על כך שאין סכנה במינון X. כך, למשל, מתברר ששתיית תה שחור רגיל מעלה את החשיפה לפלואורידים<sup>180</sup> מעבר ל"כמות המומלצת" לפי משרד הבריאות. ומה לגבי בני אדם ששותים הרבה תה שהורתח במים מופלרים?

מדובר בסתירה פשוטה: אם ההפלרה אמורה להיות בטוחה, "במינון אופטימלי", אבל בעיקרון אי-אפשר לשלוט במינון ברמת האדם הבודד, לא יכול להיות שההפלרה בטוחה, ולא יכול להיות "מינון אופטימלי". כאן המקום שבו ההיגיון אמור לגבור על יומרה לסמכות מדעית, בה מתהדרים אנשי משרד הבריאות.

ביחס לכל חומר טוקסי (רעיל) מתקיימת עקומת פעמון באוכלוסייה, כשבקצה אחד נמצאים המעטים החסינים במיוחד, ובקצה השני הרגישים במיוחד, ובמרכז העקומה נמצאת שרוב האוכלוסייה. בעמדת משרד הבריאות אין כל התייחסות לאפשרות שלפיה קיימת אוכלוסייה פוטנציאלית של רגישים במיוחד לפלואורידים (חולי כליות, תינוקות ופעוטות, אנשים ששותים הרבה מים, וכדומה). זאת ועוד, חשיפות סביבתיות לפלואורידים, שמשרד הבריאות מכנה "אפקט ההילה", יהפכו אותם לחשופים לפלואורידים ממקורות נוספים. לפי משרד הבריאות:

"אפקט ההילה" הוא ההשפעה של הפלרת מים על תושבי יישובים שמי השתייה שלהם אינם מופלרים. תושבי אזורים אלה אשר צורכים מוצרים שיוצרו באזורים מופלרים (כגון: חלב, ירקות, פירות, משקאות מבוקבקים, בשר, דברי מאפה) נחשפים להשפעה החיונית של פלואוריד אע"פ שהמים המסופקים להם אינם מופלרים.<sup>181</sup>

במילים אחרות, משרד הבריאות מתאר בחיוב את התופעה של הצטברות פלואורידים בסביבה, שגוררת גידול בחשיפות משניות, ולכן אי-שליטה במינונים של חשיפות אינדיבידואליות לפלואורידים. כישלון מוחלט בחשיבה מערכתית. מנסחי ה-TNS סופקים ידיים בייאוש.

אפקט ההילה גורם גם לכך שיהיה קשה מאוד לאתר בעיות בריאות הקשורות לפלואור, למשל, חשד שחומר זה גורם פגיעה בבלוטת התריס. כך, למשל, ב-2014 פורסם מחקר שנערך בישראל שלפיו חלה עלייה של 40% בשיעור הסובלים מבעיות בתפקוד בבלוטת התריס בישראל בין השנים 2003 ל-2010. החוקרים ייחסו עלייה זו למחסור בIOD, שעלול להוביל לתת-פעילות של בלוטת התריס. במחקרים עדכניים התברר שצריכת פלואוריד גורמת להפרשה מוגברת של IOD בשתן. לכן בבלוג ישראלי ידוע הופיעה השערה, שלפיה הפלרת המים שהונהגה בישראל בתקופה זו היא שגרמה לעלייה בשכיחות הבעיות בתפקוד בלוטת התריס בישראל.<sup>182</sup> גם אם השערה זו נכונה, בשל אפקט ההילה יהיה קשה להוכיחה בהשוואה בין אזורים מופלרים לאזורים לא מופלרים. כלומר, אחד הנזקים של חשיפות סביבתיות הוא הפגיעה באפשרות של המדע לעקוב אחר גורמי סיכון.

עניינית, האפשרות לגרימת פלואורוזיס בשוגג סותרת את העיקרון שבו התחלנו פרק זה: אי-פגיעה בזולת, כולל בזולת הלא-אנושי.

סוגיית הפלרת המים אופיינית למידת המעורבות של מערכת הבריאות בסוגיות סביבתיות ולרמת הבנתה אותן. ככלל, רופאים לא עומדים בחזית המאבק כנגד סיכונים סביבה; רופאים רבים אינם מודעים כלל להשלכות על הבריאות של גורמים סביבתיים, לרבות שיטות בנייה, החומרים שמהם בנויים רהיטים ושבהם נצבעים קירות המשרדים, אוורור, קרינה וכד'. מעטים הרופאים בקופות החולים שישאלו את המטופל, המתלונן על כאבי ראש חוזרים למשל, אם הוא קרוב למקור קרינה, שיבררו פרטים על אודות האורור במשרד, שישאלו אם קיים מקור וויי-פיי או קרינה אחרת בחדר הכיתה וכד'. הביואתיקן פיטר ווייטהאוס<sup>183</sup> כינה במונחים ספק-קליניים את ה"עיוורון" של הממסד הרפואי לסביבה כ"תסמונת הניתוק האקו-מדיקלי".<sup>184</sup>

כמו כן הרעיון שלפיו ניתן וראוי לטפל בעששת באמצעות הפלרת המים הוא ביטויי בולט וקיצוני לגישה המכניסטית/רדוקציוניסטית לבריאות. לפי גישה זו, האדם הוא מעין מכונה, וניתן לטפל בכל בעיה בנפרד מבלי לחשוב על כלל מערכת הגוף. דוגמה רווחת לכך היא טיפולים סימפטומטיים, כמו גלולות נגד כאבי ראש או גלולות שינה, הניתנות מתוך דחייה משתמעת של הרעיון שלפיו היינו אמורים להעדיף טיפולים טבעיים, לא חודרניים או פולשניים וכדומה, המיועדים להחזיר את הגוף/האדם לאיזון נטול-מחלה.

במילים אחרות, אין מצפן בדמות הטבע או גישה מערכתית.

הפלרת מים היא ביטויי קיצוני לאופן הצר מאוד שבו הרפואה המערבית מגדירה בריאות כהיעדר חולי, מתוך התמקדות בתפקודה הפיזיולוגי התקין של "מכונת הגוף", ומתוך התעלמות יחסית מהיבטים כוללים של רווחה אישית, חברתית וסביבתית. שוליותה של הרפואה המונעת במודל הרפואי הקיים היא תסמין לרפואה, שרואה את עיקר ייעודה בתיקון חוליים ולא בהבטחת הבריאות. וכך בחברת השפע אנו צופים-משתתפים במחזה פרדוקסלי של הידרדרות הבריאות בפרמטרים מרכזיים, וזאת למרות העלייה הגדולה ברמת החיים, בידע ובטכנולוגיה הרפואיים. זאת ועוד, השכלול הדרמטי בידע ובטכנולוגיות הבריאות, לצד יתרונותיהם החשובים, מהווה ביטוי נוסף לחשיבה רדוקציוניסטית, מכניסטית, שבה קיים מומחה לכל איבר או מערכת בגוף בנפרד, אך לא ברור אם ניתן ליצור מסוגי מומחיות ותת-התמחויות אלה מבט שלם ומאוחד על הגוף ועל הבריאות.

## 7.24 הוויכוח על הפלרת מים

יש לא מעט אנשים, רבים מהם רופאים, קצתם מוכשרים ופיקחים מאוד, שחושבים שאני טועה בעמדתי נגד הפלרת המים.

ואילו אני חושב שהם טועים, ושהם חוששים להודות בטעות, הם פוחדים שיגנו אותם על הטעות המתמשכת זה עשרות שנים של קידום ההפלרה כחלק חשוב ממדיניות הבריאות הציבורית. אם נפלה טעות בהפלרה, ייתכן שנפלו טעויות נוספות, ובזאת הם לא שמחים להודות.

אז הם מעדיפים להמשיך עם זה ולהגיד שפלואורידים טובים לבריאות.

בואו נראה על מה הוויכוח:

אני אומר שמכניסים רעל למים, חומר מסוכן מאוד שידוע שגרם וגורם בעיות בריאות קשות, המתועדות בספרות הטוקסיקולוגית והסביבתית.<sup>185</sup>

והם אומרים שאם שולטים במינון, אין בעיות, וזוהו משפר במידת-מה את מצבן של השיניים, ולכן את הבריאות אצל כמה מהאנשים ששותים מים מופלרים (לפי התיאוריה, בעיקר ילדים). הם טוענים שהכול תלוי במינון, ולכן אין בעיה.

אבל הם לא באמת יכולים לשלוט במינון מכל מיני סיבות (לא שולטים בכמות המים שאדם מסוים שותה, בחשיפה ממקורות נוספים ["אפקט ההילה"], ברגישות האינדיבידואלית ועוד).

וכשלא שולטים במינון, ואולי גם אם כן שולטים, עלולות לצוץ בעיות: פלואורוזיס – כינוי למחלות שנגרמות מחשיפה לפלואוריד.

אני חולק על עצם ההנחה שהכול תלוי במינון. במקרה של רעילות מים או תפוחים, אכן הכול תלוי במינון. ביחס לפלואור, דיוקסינים, אורניום, עופרת וכדומה, הסיכון קטן ככל שהחשיפה קטנה, אבל אין שום כמות שבה חומרים כאלה טובים לגוף, בניגוד למים או לתפוחים.

למעשה, ההסתמכות על פרצלסוס מתנערת מכל מה שידוע מאז ראשוני ההוגים הסביבתיים, החל מרייצ'ל קרסון ("האביב הדומם"): שיש דברים שמוטב להיתקל בהם כמה שפחות: דברים שמקורם במחצבים שלא היינו אמורים להיחשף אליהם כלל במערכת האקולוגית, או חומרים סינתטיים שהגוף והאקולוגיה לא הוכשרו להתמודד איתם (כמו דיוקסינים). בכל מקרה, מומלץ להיחשף להם כמה שפחות. ה-TNS מספק כללי אצבע סבירים להתנהלות עם חומרים כאמור.

תומכי ההפלה מכחישים את חומרת הסיכון, מכירים רק בפלואורוזיס השיניים (כבעיה אסתטית או קוסמטית) ומכחישים את הידע המצטבר בספרות המקצועית על סיכונים אחרים, קשים יותר וקשים ביותר.

אז בגלל קצת שיפור לכאורה בעששת אצל ילדים, טענה שיש עליה ויכוח, נכניס חומר מסוכן למים? זה נראה לכם הגיוני?

ואם החומר הזה בטוח לחלוטין, מדוע יש אזהרה על שפופרות משחות השיניים מפני בליעתו בטעות? ואם אסור לבלוע אותו במשחה, מדוע הוא בטוח לחלוטין בבליעה במים?

הם לגמרי התבלבלו בין דברים שעוזרים לגוף/לבריאות, שאנו זקוקים להם, ובין דברים שמסכנים את הבריאות שלנו.

לכן הם מזלזלים בסיכונים בלי סיבה טובה, ואז הם באים עם סטיסטיקות שיש עליהן ויכוחים ומחלוקות, והם טוענים שאין ויכוחים (כדי שלא יצטרכו להתמודד עם השאלות הקשות); ליתר דיוק, הם טוענים שאין ויכוח

עם מי שבאמת מבין (כלומר, רופאים), כי אלה שמתנגדים להפלרה הם בורים או סתם פופוליסטים, שלא באמת יודעים (גם אם יש ביניהם חוקרי סרטן, כימאים או בעל פרס נובל ברפואה).<sup>186</sup>

הוויכוח על אודות הפלואור חושף מחלוקת בין שתי תפיסות עולם, הרפואית (רדוקציוניסטית) והמערכתית-הוליסטית. לטעמי, כל תפיסה שאינה מערכתית היא שגויה, או לפחות שגויה חלקית, ובכך לא מחזיקה את כל האמת כפי שהיא מדמה לעצמה.

## 7.22 עומס על מערכת הגוף

מי שמאפשר להפליר מים או מבצע "רגולציה" של חומרים מסוכנים, שמשמעה היתר לפלוט רעלים לסביבה, סבור שבני אדם מסוגלים להתמודד עם כמויות קטנות של רעלים. להתמודד, אולי. אבל יש כאן סיכון גדול של פגיעה במערכת הגוף, של יצירת "עומס" (load) שגוזל משאבי גוף ואנרגיה ממשימות אחרות החיוניות לבריאות.

אם חומרים שלא אמורים להיות במערכת האקולוגית נמצאים בסביבת האדם, פירוש הדבר שבני אדם צריכים להתמודד עם משהו שהם מעולם לא הוכשרו ביולוגית להתמודד איתו, כמו ממתקים מלאכותיים.

זאת ועוד, הפלואורידים, כאמור, לא חיוניים לשום פעולה ברמת התא האנושי (אין אף תא אנושי שמשתמש בפלואורידים לכל מטרה שהיא); למעשה, הפלואור רעיל לכל תא אנושי בנפרד (ועל זה אין מחלוקת). התא האנושי הוא הולון (holon): מערכת שלמה שכוללת תת-מערכות (האברונים וכו'), שהן עצמן מערכות של מולקולות וכו', והוא גם תת-מערכת בגוף האנושי (שהוא עצמו תת-מערכת במערכת האקולוגית של החיים על פני האדמה). זו מערכת מורכבת של מערכות בתוך מערכות (nested hierarchies), שאף חלק ממנה אינו זקוק לפלואורידים. מדוע להניח שחבילת הגוף האנושי – כשלושה טריליון תאים אנושיים עטופים בעור – צריכה להיחשף למשהו שאף תא אנושי לא היה צריך להיחשף אליו בנפרד?

הפלרת מים, מבחינתי, היא אחת הדוגמאות המרהיבות של חשיבה פשטנית בתוך קופסה מאוד קטנה.

## 7.23 חשיבה רדוקציוניסטית לעומת מערכתית: הערכת סיכונים והאתגר של תופעות סינרגיות

מקדמי הפלרת המים בטוחים שהם צודקים, בין השאר, מכיוון שהם מתיימרים להתבסס על מה שמכונה רפואה מבוססת מדע או מבוססת עדויות. לדעתי, סוג זה של רפואה "מדעית" אינו מסוגל להתמודד עם

האתגר (והסיכונים) של הסינרגיה, ולכן הוא שגוי מעיקרו. זו סוגיה רחבה יותר מעניין ההפלרה ומתייחסת לכל הסדרת החומרים המסוכנים בחוק הקיים כיום, וכן לרגולציית התרופות המקובלת כיום.

בקצרה: מדיניות הבריאות הנוכחית עסוקה בהסדרת "הרמות המותרות" או ה"בטוחות" של ייצור, שימוש ושחרור של חומרים הידועים או חשודים כרעילים וכמסוכנים, וזאת במקום לאסור את השימוש בהם.

זוהי שיטה המתנהלת לפי "הערכת סיכונים" (risk assessment), מונח מכובס שבאמצעותו מצדיקים את המשך החשיפה לסיכונים סביבתיים. ההנחה העומדת בבסיס השיטה (שגם מקדמי ההפלרה מחזיקים בה) היא שהמינון קובע את הרעילות. מקורה ברופא והאלכימאי פאראצלסוס Paracelsus (1493-1541), שנחשב לאבי הטוקסיקולוגיה (חקר הרעלים), שקבע שכל חומר הנו רעיל במינון מסוים; מה שמבדיל בין רעל לתרופה הוא המינון.

לכן המדיניות הציבורית הנוכחית, הנשענת על תפיסה זו, לא מנסה להגביל את מספר הרעלנים בשימוש או את תפוצתם, אלא מנסה לשלוט במינון באמצעות הגדרת רמות "בטוחות", שבהן חשיפה לחומר או לטכנולוגיה (למשל, קרינה) היא "בטוחה" או כרוכה בסיכון "לא משמעותי". הרמות הבטוחות נקבעות באמצעות זיהוי הרמה שבה מתקיימת הרעלה אקוטית, והגדרת הרמה הבטוחה כאיזושהי חשיפה קטנה בהרבה. הרמה ה"בטוחה" מתורגמת ל"תקן", שעליו אמורות להיות אמנות סוכנויות האכיפה, הרגולציה והבירוקרטיה.

מתודולוגיה זו מניחה כמה הנחות אונטולוגיות בלתי סבירות על אודות המציאות.

(1) ראשית, היא מניחה שמבחינה פרקטית, אין חומרים טובים ורעים (לבני אדם, לסביבה), אלא רק מינונים נכונים או לא נכונים של חומרים, שכשלעצמם יכולים להיות בטוחים לשימוש במינון כלשהו, ויהיה נמוך ככל שצריך. לפי משרד הבריאות: "השפעותיו של פלואוריד ככל חומר אחר תלויות במינון. גם למים או לחמצן, שהנם חומרים חיוניים ובהיעדרם לא ניתן לקיים חיים, יש השפעות מזיקות במינונים גבוהים"<sup>187</sup>.

בעיניי, גישה זו מונעת את האפשרות להבחין בין דברים שצריך להימנע מהם לדברים שטובים לנו. גם תפוחים טובים, אבל לאכול יותר מדי תפוחים זה לא מומלץ. עובדה זו לא הופכת את התפוחים לשקולים לעופרת, לכספית או לפלואור. מהטענה שיתכן שכל חומר רעיל במידה מסוימת לא נובע שאין להבחין בין חומרים רעילים ללא רעילים, ויש לוודא חשיפה קטנה ככל האפשר לחומרים הרעילים, חשיפה השואפת לסף ההימנעות המוחלטת.

(2) כמו כן חומר מסוים עלול להיות מסוכן לבריאות באופנים רבים מאוד, כמספר מערכות הגוף שבהן הוא עלול לפגוע: הוא עלול לגרום הרעלה אקוטית, סרטן מסוגים שונים, מומים מולדים, דיכוי המערכת החיסונית, גירויים בעור, מחלות נשימה, פגיעה בתפקוד הכליות, נזקים לכבד, הפרעות נוירולוגיות, פגיעה בפוריות, הפלות מוקדמות, משקל או גובה נמוכים לילוד, השפעות הורמונליות, פגיעה בבלוטת התריס ועוד. מכיוון ש"תקן" מתייחס לרוב רק לכמה מסיכונים אלה, שעשויים להיות אינסופיים, כל תקן הוא בהגדרה חלקי. לכן מוטב לצמצם חשיפות לחומרים מסוכנים, ולא לנסות להגדיר את הרמות שבהן הם בטוחים לכאורה.

(3) לבסוף, גישה זו מניחה שניתן להתייחס לכל סיכון בנפרד. ש"תקן" של פליטות חומר X עומד בנפרד מ"תקן" של חומר Y, ושלא להאליץ את כל קשר לחשיפה לחומר Z או לקרינה W. כשחושבים על זה, מבינים שזו גישה בלתי מציאותית: היא מנוגדת לכל מה שניתן להבין במושג "סינרגיה".

סינרגיה (אֶבּוּר, מיוונית: synergos "לעבוד יחד") היא מושג שלרוב מוצג באופן חיובי: פעולה משותפת של שני גורמים או יותר, שביחד נותנים תוצאה טובה או אפקטיבית יותר מאשר צירוף פשוט של פעולת כל גורם בנפרד. הביטוי "השלם גדול מסך כל חלקיו" מתאר יפה תופעה זו. בהקשר של זיהומים אנו עלולים להיתקל בסינרגיה שלילית: מזהמים עלולים להשפיע הדדית עם חומרים אחרים (1/או עם קרינה וכו'), כך שחשיפה לחומר אחד יכולה להגביר מאוד את הרעילות של חומרים אחרים (1+1 שווה 15 ולא 2). בהתחשב בעובדה שמאז מחצית המאה ה-20 נכנסו לשימוש יותר ממאה אלף כימיקלים סינתטיים, שגוף האדם בפרט, והטבע בכלל, מעולם לא התפתחו כדי להתמודד מולם, אין "רגולציה" שתוכל למנוע את הסיכונים.

הרגולציה מניחה שהיא אמורה לשקול שיקולי עלות-תועלת, בדגש על "צמיחה" כלכלית, ומנסה להגיע ל"מספר קסם" שיבטיח רמה "בטוחה" של חשיפה, כדי שיהיה ניתן להמשיך ולפלוט רעלים ברמת חשיפה "בטוחה", ולא כדי למנוע פליטות בכלל. הערכות סיכונים מאפשרות "להמשיך בעסקים כרגיל", מתוך הסתת תשומת הלב מהשאלה אם צריכים להפיק בכלל חומרים רעילים, למכור אותם, להשתמש בהם ולהיפטר מהם, וזאת במקום לעסוק בדיון החשוב יותר, של החיפוש אחר תחליפים לחומרים הרעילים ולתהליכי הייצור הרעילים, כדי שנוכל לצמצם חשיפות אליהם.<sup>188</sup> את אותה הביקורת ניתן להפנות גם כלפי רגולציה של תרופות. בעיקרון, תרופה מאושרת לאחר ניסויים שלא כללו סינרגיות. לאחר מכן כל מטופל שיקבל כמה תרופות בו-זמנית מהווה מעבדה מהלכת של תופעות לוואי, שחלקן מהוות תולדה של סינרגיות שליליות בין תרופות שונות או סיכוני בריאות אחרים.

זו השיטה שאמורה להצדיק מדעית גם את הפלרת המים.

הערכת הסיכונים מתבססת על שתי מתודולוגיות עיקריות: מחקר בחיות מעבדה, ואפידמיולוגיה (מחקר באוכלוסיות אנושיות). האפידמיולוגיה בעייתית משתי סיבות: ראשית, היא עוסקת בספירת גופות ומחלות. במילים אחרות, אנו חוקרים את הנזקים לאחר שהם כבר נגרמו; שנית, קשה לה להתמודד עם סינרגיות שליליות. קשה מאוד להבחין בין גורמי סיכון שונים במצב שבו הביוספירה הופכת להיות מרק של כימיקלים, והמזון מלא גורמי סיכון.

המתודולוגיה הראשונה חשופה גם לביקורת האתית על אודות ניסויים בבעלי חיים.

### 7.24 מדע וניסויים כבעלי חיים

חלק מיומרת הרפואה להיות מבוססת עדויות או מדע קשור לפרקטיקה של ניסויים בבעלי חיים. כיום אני סבור שקשה מאוד להגן על המוסריות של פרקטיקה זו, שהדוגלים בה מחזיקים לרוב בתפיסה אנתרופוצנטרית נוקשה (בני אדם חשובים יותר), אולם כאן אני רוצה להתמקד בסוגיה אחרת: אני חושב שפרקטיקה זו מחייבת דיון ביקורתי במושג "מדע".

אם מדע פירושו חקירה שיטתית של גורמים שונים בעולם הטבעי, אז ניסויים בבעלי חיים הם אכן מדע. אפשר ללמוד באמצעותם כל מיני דברים. אבל כך גם ביחס לניסויים בבני אדם. לכן צריכים לחשוב על המושג מדע במונחים של השאלות שעליהן ניסויים אלה היו אמורים לענות. במילים אחרות, צריך לברר את הבסיס האינטלקטואלי והתיאורטי, את ההנחות המוסוות העמוקות מאחורי פרקטיקה זו.

משימה זו חורגת בהרבה מעבר למטרות של ספר זה. לכן אסתפק בציון העובדה שבתחומי הבריאות והרפואה הניסויים בבעלי חיים מבוססים על הסתירה שלפיה בעלי חיים מספיק דומים לבני אדם כדי שהניסוי יהיה רלוונטי עבור בני האדם, ומספיק שונים מבני אדם כדי שלא תעלה כל בעיה אתית. למיטב ידיעתי, עדיין אין אף מחקר אמפירי או גישה פילוסופית שמסוגלים להוכיח לוליינות אינטלקטואלית כזו.

לוליינות אינטלקטואלית כזו מופיעה גם בנוהג הקיים בארצות הברית, שלפיו מעניקים פטנט על מזון מהונדס גנטית בשל העובדה שהומצא כאן משהו חדש, בעוד פוטרים מזון זה מרגולציה ומחובת סימון בשל העובדה שהוא substantially equivalent, כלומר זהה לסויה או לתירס לא מהונדסים.



אני חשדן מאוד כלפי כל מבנה אינטלקטואלי שמתחיל בסתירה מפורשת. הוא מעלה שאלות בדבר התמריץ או דפוס המחשבה שמאפשר לאנשים להתעלם מהסתירה.

כמו כן הלקח מהרפואה המגדרית ו/או מהרפואה המותאמת אישית מראה שמחקר בקרב בני אדם בדבר יעילות של תרופות, למשל, עלול להיות לא רלוונטי ואף שגוי לחלוטין מבחינה מגדרית או אישית אחרת. כיצד אפוא יכולה לצמוח רפואה "מדעית" מניסויים כאלה, שאמורים להסיק מסקנות תקפות ממינים ביולוגיים שונים?<sup>189</sup>

על ניסויים שמטרתם להצדיק קוסמטיקה ו/או תוספים מלאכותיים למזון לא ארחיב. מדובר בעיוות על עיוות. ניסויים בבעלי חיים אמורים להצדיק הלעטת בני אדם בחומרים שאינם מזון כלל, או שלא היו אמורים להגיע לכדי מגע עם העור שלנו. זהו עיוות קשה של החשיבה.

תומכי הניסויים מדברים על מיליוני בני אדם שחיהם ניצלו או השתפרו ללא הכר כתולדה של ניסויים אלה. אני בספק. חלק גדול מהניסויים הם ניסויי פרוצדורה או בירוקרטיה. במילים אחרות, אם רוצים לקדם תרופה או טיפול, אזי אמור להיות קודם כול שלב מקדים של ניסויים בבעלי חיים. שלבים אלה מייקרים מאוד את עלות פיתוח הטיפולים החדשים, ויוצרים מערכת בריאות מאוד יקרה, שיש בה קומץ קטן של חברות תרופות גדולות מאוד, שחוקרות דברים שיכניסו לכיסן ממון רב, ומתעלמות מטיפולים שאין בצדם פטנט ומונופול. לכן לא חוקרים את הרפואה המבוססת מזונות, ומתקדמים לאט מדי בטיפולים מבוססי קנאביס.

במילים אחרות, מדובר בדרישות הבירוקרטיה, ולא בהתקדמות המדע.

רבים מהשותפים לתעשיית הניסויים בבעלי חיים הם שוחרי טוב, ובכנות שואפים לשפר את חיי הזולת. ייתכן באמת שכמה מניסויים אלה הכרחיים. גם אז העובדה שהם מתבצעים בבעלי חיים ולא בבני אדם היא ליקוי אנתרופוצנטרי סוגני.

זאת ועוד, בתור תלמיד של גנדי, אני מתקשה להאמין שניתן להצדיק בקלות תהליך שכרוכה בו גרימת כאב, סבל ומוות, בוודאי כשניסויים אלה מהווים קודם כל דרישות של הבירוקרטיה והרגולציה (הנחיות אישור תרופות של ה-FDA, למשל), ולא תמיד הכרח מדעי.

"המטרה מקדשת את האמצעים" מעולם לא הייתה סיסמה של הומניסטים גדולים. כאמור, אם מקבלים את העיקרון שבו התחלנו פרק זה – אי-פגיעה בזולת, כולל בזולת הלא-אנושי – קשה עוד יותר להגן על הכללים המחייבים כיום תעשייה שיטתית של ניסויים בזולת הלא-אנושי.

## 7.25 בעלי החיים

חלק מאתיקה סביבתית הוא היכולת לראות את המשותף עם כל שאר היצורים, לראות בכלם את השאיפה לחיים, לצמיחה ולהתפתחות, לטוב שלהם, ולכבד טוב זה ככל שניתן.<sup>190</sup> בהתבוננות קשובה מתגלים החיים על פני האדמה כאחדות אחת התלויה הדדית, ואשר יכולה לצמוח רק ביחד. תחושה זו ניתן להרגיש במעבה היער, או בחוף הים מול השקיעה, כששקט שורר מסביב.

קל להבין אותה במיוחד כשלומדים להזדהות עם בעלי החיים ולהרגיש אותם.

האדם הוא בעל חיים, יונק.

גופו דומה מאוד לזה של בעלי חיים רבים אחרים, שהקרובים אליו ביותר הם היונקים.

כמו במקרה של האדם, תודעתם מעוצבת על ידי הדברים שהגוף מסוגל לחוש בהם.

גופם של בעלי החיים דומה מספיק לזה של בני אדם כדי להניח שתודעתם דומה מאוד. שהם מסוגלים לחשיבה ולמחשבות שהן תולדות הגוף. שמבחינה זו אין כל הבדל בין האדם לאחיו ולקרוביו בעלי החיים.

אם יש להם גוף, יש להם תודעה.

ההנחה שאין זה כך מבוססת על דואליזם, על דיכוטומיות מהסוג שניסיתי לדחות בספר זה, בין גוף לתודעה.

רק דואליזם כזה, שמבחין בין גוף לתודעה, יכול להגיע למסקנה המופרכת שיכול להיות הבדל משמעותי במהות בין טבעה של תודעת האדם לטבע התודעה של בעלי החיים, או להכחיש שהתודעה של בעלי החיים קיימת בכלל. מופרכות מסקנה זו גלויה לעין כל המתבונן בהתנהגות בעלי החיים ובתגובותיהם לעולם, לסביבה וכלפינו.

נכון, זו מסקנה אנלוגית. אנו מסיקים מהתנהגות בעלי החיים על אודות תודעתם, ממש כפי שאנו מסיקים מהתנהגות בני אדם על אודות תודעתם. בשני המקרים אין לנו גישה ישירה ליסוד הסובייקטיבי של ההכרה, לתחושות המרכיבות את תוכני התודעה.

הכחשה מטעמים אלה של תודעת בעלי החיים מקורה בבלבול שבין היסוד הסובייקטיבי (התחושה באמצעות הגוף-תודעה "שלי") ליסוד האובייקטיבי (התנהגות נצפית). כל תודעה היא סובייקטיבית, פרטית בלבד, אולם

כתלויה בגוף ניתן לצפות בה וללמוד עליה מתוך התנהגות בעלי החיים, אנושיים ולא-אנושיים.

## 7.2.6 סבל בעלי החיים

נהוג להניח בדיונים אתרופוצנטריים שמכיוון שתבונת בעלי החיים נחותה מזו של בני האדם, סבלם (באותם תנאים שבהם בני אדם היו מאוד סובלים) קטן יותר, וזאת מכיוון שלפחות חלק מהסבל משמעו הבנה ופרשנות הייחודיות לכאורה לבני אדם. לכן בעלי חיים סובלים מכאב, אבל לכאורה לא חווים סבל נפשי מהיחס כלפיהם.

לעניות דעתי, יש כאן הנחת המבוקש, שלפיה תודעת בעלי החיים או תבונתם פחותות מאלה האנושיות. אינני מוצא שום נימוק טוב לדעה זו. ברור שהיא מבוססת על מבחנים שבני אדם יצליחו בהם יותר, אך אין בהם כדי להשוות תודעה או תבונה מסוגים שונים. השאלה איננה כיצד בעלי חיים יצליחו במבחן פסיכומטרי, אלא כיצד הם מבינים ומפענחים את סביבתם על פי כישוריהם.

למעשה, אם ההנחות שהנחתי למעלה נכונות, אזי תודעת בעלי החיים, לפחות היונקים, מפותחת לא פחות מזו האנושית, אם כי היא ודאי מאוד שונה, מכיוון שגופם שונה ויציבתם שונה (לרוב, ארבע רגליים).

לגבי איכות הסבל, ייתכן שההפך ממה שנוהגים להניח הוא הנכון. לבני אדם יש יכולת לדחות את הטבע שלהם, להכחיש את תחושותיהם באמצעות מבנים מורכבים של חשיבה שנותנים משמעות (לעתים שגויה לחלוטין) לחוויותיהם. נרטיבים של משמעות.

נרטיבים אלה מאפשרים להכחיש ולכן לשאת סבל, למשל, סבל של ישיבה ממושכת בכיסאות, שאותו חווים סטודנטים בהרצאות, למשל.

לבעלי החיים ככל הנראה אין מנגנון כזה. לכן סבל הגוף בוודאי מציק להם הרבה יותר. יותר, ולא פחות.

זאת ועוד, הגוף מוליד גם מבנים של חשיבה, ולכן גם אפשרות לשמחה או לסבל נפשיים, שאינם כרוכים ישירות בכאב פיזי (כמו החשש מכאב כזה או תחושת תסכול). חייבים להניח שבמקום שבו בעל חיים עלול לסבול הוא אכן סובל, במיוחד כשכשריו הטבעיים, כמו היכולת לנוע באופן חופשי ולהרגיש טוב בגופו, נפגעים עקב טיפול לקוי, מזון לא איכותי או לא מתאים, או פרקטיקות שמתעלמות בקלות דעת מרווחת בעלי החיים (תעשיית המזון מן החי; ניסויים בבעלי חיים), התעלמות שעלולה להגיע לקיצוניות של סדיזם וחרושת של מוות, שהסופר היהודי יצחק בשביס זינגר ואחרים השוו בצדק לשואה.<sup>191</sup>

## 7.27 עקרון ההיזהרות

אתיקה היא לבחור בטוב ולהתרחק מהרע.

לכן גם בחומרים מסוכנים וגם בטיפולים רפואיים יש לבחור את החלופה האלימה והמזיקה פחות. בהקשר הסביבתי מכנים בחירה זו "עקרון ההיזהרות" או "הזהירות המונעת" (the precautionary principle),<sup>192</sup> המופיעה בהצהרת ריו מ-1992 ובאמנת מאסטריכט האירופאית מאותה שנה. על פי העיקרון, אם פעילות מסוימת מעלה חשש לפגיעה בבריאות או בסביבה, יש לנקוט אמצעי זהירות גם אם יחסי הסיבה והתוצאה טרם הוכחו. כלומר, די בהצבעה על אפשרות הפגיעה כדי למנוע את הפעולה, ואין צורך גם בהוכחת נזק. מדובר בהכרה במגבלות המדע וההוכחה האמפירית, כשהפעולה נדרשת להקדים את הידע.

עיקרון זה מהווה ניסיון לשנות את דפוסי המחשבה ביחס לסיכונים סביבתיים. העיקרון קובע שלא צריך להוכיח שעלול להיגרם נזק (נניח, מהפלרת מים). להפך, מי שרוצה להפליר מים צריך להיות מסוגל להוכיח מעבר לכל ספק שחומר רעיל ידוע הוא בכל זאת בלתי מסוכן לחלוטין. לתרגום זה של עקרון ההיזהרות למתודולוגיה קוראים "היפוך נטל ההוכחה" (The Principle of Reverse Onus): בטיחות, ולא נזק, אמורה להיות הדבר שיש להוכיח. עיקרון זה מסיט את נטל ההוכחה להראות שאין סיכון מן הציבור החושש (נניח, מהפלרת מים) לאלה המעוניינים לייצר או להחזיר טכנולוגיות וחומרים מסוכנים-בפוטנציה לסביבה.

מדיניות ציבורית, הפועלת על פי עקרון הזהירות, הייתה מונעת חשיפה לחומרים שעלולים להיות מסוכנים, לפני שהם נכנסים לשוק כמוצרים. כיום הרגולציה אמורה להוכיח סיכון הכרוך בחומרים ספק-מסוכנים, משימה שקשה מאוד לעמוד בה, ההופכת את המדיניות הציבורית בתחום למועדת לכישלון במניעת סיכונים, במיוחד בטכנולוגיות ובחומרים שלא גורמים סימנים קליניים מידיים, אולם עלולים בכל זאת לגרום סיכון לבטיחות בטווח הארוך, במיוחד ביחס לילדים.<sup>193</sup>

גישה זו הייתה פוסלת מראש כל שימוש בהפלרת מים, שהרי פלואורידים מוכרים היטב למדע כחומר רעיל, מעכל ומסוכן, בעוד היעדר מחקרים היה אמור למנוע שחרור כמויות גדולות של פלואורידים לחקלאות, לאדמה ולמי התהום.<sup>194</sup>

עיקרון נלווה נוסף הוא החיפוש אחר התחליף הרעיל פחות. אם רוצים לסלק מזיקים משדה, תיקנים מהבית או פרעושים מהכלב, יש לחפש תחליפים שיהיו כמה שפחות רעילים וכמה שיותר בטוחים לסביבה.

עיקרון זה תקף גם ביחס לתרופות ולטיפולים רפואיים, ולחיקויי מזון.

עקרון ההיזרה מניח שהשאלה, "האם השימוש בכימיקל רעיל זה הוא הכרחי?" צריכה להחליף את השאלה, "האם הכימיקל הרעיל הזה בטוח לשימוש?" וזאת מכיוון שהקביעה שיש רמות חשיפה לזיהומים, שבהן הסיכון קטן לכאורה, פירושה היתר בפועל להמשיך ולזהם את הטבע, את הסביבה ואת בני האדם, בחומרים רעילים ומסרטנים.

בתרגום למערכת הבריאות, היה צריך לשאול אם ניתן לבצע את הטיפול בגישה חודרנית ומתערבת פחות, עם תרופות חזקות ורעילות פחות, וכמה שיותר טבעיות. תרופות וטיפולים כאלה ממילא לא יצריכו ניסויים בבעלי חיים.

## 7.28 לא לודים

יש להדגיש, האדם יוצר כלים ומשתמש בכלים מאז הופיע לראשונה ביערות ובערבות. הטכנולוגיה היא חלק חשוב מהאנושיות באשר היא. אולם גם היבט אנושי זה אמור להיות כפוף לשיקולי אתיקה ולביקורת.

בחשיבה המקובלת, פקפוק בטכנולוגיה או ביקורת כלפיה זוכים להתייחסות שלילית ולכינוי הגנאי "לודיט". הלודיטים (Luddites) המקוריים, שנקראו על שם מנהיג ספק-מיתי בשם נד לוד (Ned Ludd), היו קבוצות של פועלים אנגלים שהתארגנו בראשית המאה ה-19 בניסיון למנוע את מיכון בתי החרושת לטקסטיל בבריטניה, בטענה שהמכונות גורמות אבטלה, עוני ורעב. בשנת 1811 התפשטה התנועה במהירות, ומפעלי צמר וכותנה רבים נהרסו עד שממשלת בריטניה דיכאה את התנועה בכוח רב, כולל באמצעות צבא והוצאות להורג.<sup>195</sup> תנועת הלודיטים ניסתה להגן על מקורות הפרנסה של הפועלים, אולם הדימוי המקובל שלה הוא של תנועה רומנטית, הדוגלת בפשטות מרצון ומחזיקה בפילוסופיה אנטי-טכנולוגית של חזרה לטבע. אנשים המסרבים להשתמש בסלולרי, לנהוג במכוניות או לאפשר התקנת "מונים חכמים" של חשמל או מים בביתם מכונים כיום לודיטים מודרניים.<sup>196</sup>

האינטואיציה הלודיטית בפרשנות המודרנית שלה היא של חשד כלפי הטכנולוגיה ומודעות לסיכונים שבה. אין כוונתי לקדם כאן פילוסופיה לודיטית, אלא להבחין בין טכנולוגיה אלימה וקווית לטכנולוגיה משתלבת בסביבה ובמרחב, ומעגלית. ההנחה שלי היא שגם טכנולוגיה וגם כלים עשויים להיות ביטוי של יציבות או של אי-יציבות; של מחשבה קווית ומגבלת או של מחשבה מעגלית המודעת לסיכונים ולמחירים אפשריים.

אופניים, למשל, הם מבחינתי גילום מעורר השתאות של טכנולוגיה מעצימה, המעניקה חירות וכושר תנועה בטווחים הארוכים של הערים המודרניות, והיא דרך מדהימה לנוע על פסי האספלט שהאנושות נוהגת לצייר על פני

האדמה. האופניים עושים זאת תוך כדי העצמה גופנית מחד גיסא, ומאידך גיסא תוך תפיסת מקום מינימלית במרחב וכמעט ללא עלויות סביבתיות וחברתיות. המכונות, לעומת זאת, פוגעות בצלם האדם (אותו מושיבים בתוך קופסת מתכת), מעקרות את תנועתו הגופנית במרחב ואחראיות למגוון עצום של השלכות סביבתיות, חברתיות ובטיחותיות שליליות.<sup>197</sup>

גם חקלאות מסורתית, צמחי מרפא, יוגה, פאנלים סולריים ופנסים נטענים באמצעות תנועת היד או הרגל מהווים מבחינתי טכנולוגיות מעצימות ומדהימות. השאלה היא אם מדובר בטכנולוגיות מעצימות-אדם המתחשבות בסביבה, או בטכנולוגיות של קנה מידה גדול, המעצימות את בעלי כוח. מבחינה זו, בורות מים והפקת לחות מהאוויר הן דוגמאות לטכנולוגיות מבוזרות, המעוררות בי אמון רב יותר מאשר התפלת מים, שעובדת בקנה מידה עצום וצורכת כמויות גדולות של אנרגיה (ופולטת פחמן לסביבה), גם אם יש בה תועלות חברתיות מוכחות.

עלינו לחפש טכנולוגיות מעצימות, המכבדות את צלם האדם ושומרות על סביבתו, ראויות סביבתית וחברתית; עלינו לדחות את אלה שאינן שומרות על צלם האדם או על הסביבה. אין כאן עמדה שלילית עקרונית כלפי כל טכנולוגיה באשר היא, אלא עמדה המקדשת בחירה מושכלת, אישית וחברתית בין טכנולוגיות שונות, מתוך בחינת השפעתן על האדם ועל העולם.

## 7.29 פעולה מתוך אי-עשייה: להתחבר למעגל

ביחס לגוף, אי-עשייה כמעט תמיד טובה יותר מעשייה. האי-עשייה היא היכולת להתחבר למקצב טבעי של הגוף ושל הסביבה, להתחבר לתנועה קיימת במקום ליזום, להשתמש בכל מערכת הגוף ולא רק בחלקה. אני סבור שטענה זו נכונה גם ביחס לסביבה וגם ביחס לבריאות האדם.

לכל הפחות, ההמלצה על האי-עשייה או על ההתחברות למערכת, למעגלים הסובבים אותנו, היא מתודולוגיה שיכולה למנוע טעויות.

ההנחה שתמיד עדיפה העשייה על פני האי-עשייה (שאיננה שקולה לבטלה או לפסיביות, אלא לסוג אחר של התמודדות עם אתגרים) היא אחת מההנחות המוסוות החזקות של התרבות שלנו. הנחה שאין לה הוכחה, אולם קיימות עדויות לכך שהיא עשויה להיות שגויה במקרים רבים.

למשל, לאחרונה נתקלתי בפרסומת שקפצה בעת גלישה באינטרנט, וזו לשונה: "מכירים את הרגשת הצרבת שמופיעה לפעמים לאחר ארוחות כבדות או אכילה בשעות מאוחרות?... " זו הייתה פרסומת לגלולה נגד צרבת, מבחינתי, זו דוגמה לעשייה שגויה. צרבת היא הזדמנות ללמוד מהגוף. ללמוד שצריך

להימנע מאכילה בשעות מאוחרות או מזלילת ארוחות כבודות. זו לא מחלה, אלא התנהגות שגויה; היא מחייבת שינוי התנהגות ולא תרופה. כמו כן לתרופה עלולות להיות תופעות לוואי. בשביל מה זה טוב? האמור לעיל מתייחס לכל הפרמקולוגיה הסימפטומטית, הרפואה שמטפלת בתסמין במקום בגורם לו.

האדם הוא מערכת אורגנית. תפיסה של אדם כגוף-מכונה מחמיצה היבטים חשובים שייכתן שאיננו מבינים כיום, אבל שבלעדיהם קשה להניח שניתן להשיג ריפוי ובריאות.

כפי שכבר נאמר, יוגה, טאי צ'י או צ'י קונג לא ניתן לבצע שלא מתוך תפיסה של מערכת. פרקטיקות אלה מוכרות גם על ידי רופאים כמשפרות בריאות. יש להתייחס לפרקטיקות כאלה כאל פרדיגמות וללמוד מהן להבין את הגוף-כמערכת, ולמעט ככל האפשר בטיפולים ובפרקטיקות המבוססים על תפיסות הגוף-כמכונה.

לא כל תפיסה הוליסטית ביחס לגוף או לסביבה היא נכונה. אבל קשה לי להאמין שתהיה תפיסה נכונה ביחס לגוף או לסביבה שלא תהיה בסופו של דבר גם הוליסטית.

הכחשת ההיבטים ההוליסטיים, המערכתיים, בבריאות או בסביבה, היא אקט של יומרה-לידיעה (ויהירות), המסתיר את הבורות העמוקה ביותר: את זו שאינה יודעת מה היא אינה יודעת.

בריאות אישית ובריאות הסביבה כרוכות בהתחברות למקצב של המערכת, בכיבוד המערכת, בניסיון להבין אותה ולפעול מתוכה ועל פיה. כל תפיסה שאינה כזו לא מסוגלת להבטיח בריאות שלמה: כל שהיא יכולה לצפות לו הוא בלימה זמנית של החולי.

כך גם ביחס לסביבה. צרך לשאול מהם הגורמים המפחיתים מאיכות המערכת האקולוגית ומפוריותה, ומהם הגורמים המקדמים שגשוג ופוריות. הביולוג והפילוסוף הסביבתי החשוב גרט הרדין אמר בזמנו שהוא אינו מוצא טעם רב בהבחנה בין אופטימיות לפסימיות, שהן מצב נפשי בלבד. במקום זאת הוא טבע שני מושגים חדשים: מאיוריזם (תהליך של שיפור במערכת) ופז'וריזם (תהליך שלילי, הגורם לפגיעה במערכת).<sup>198</sup> הוא אמר שצריך לזהות תהליכים פז'וריסטיים ולהתמודד איתם, ולחזק תהליכים מאיוריסטיים.

כל החלטה אמורה להתאים למעגל, להשתלב במערכות תומכות החיים של הגוף, הטבע והחברה. היא אמורה לתרום למערכות האקולוגיות שאנו תלויים בהן, והיא אמורה לתרום לבריאות ולאיכות החיים והחברה. אם היא לא כזו, אם היא נעשית מתוך תפיסה של tradeoffs בלבד, היא עלולה להיות שגויה.

בכל החלטה צריך לוודא שאין בזבוז מיותר של אנרגיה ו/או משאבים. כלומר, צריך לשאול אם וכיצד ניתן לבצע את אותו דבר עם פחות מאמץ, יותר בזול. (למשל, ביחס לדיור, מעל גובה מסוים מערכות המעליות והתשתיות המשותפות מתייקרות מאוד. לכן דיור עממי זול לא יכול להיות במגדלים; עלויות התחזוקה יהיו יקרות מדי.)

בכל החלטה צריך להעדיף את האמת. עיקרון זה דורש דחייה של החיקוי, של הזיוף, של המסוכן וכיוצא באלה. במילים אחרות, תפיסה מרחיבה של עקרון ההיזהרות.

### 7.30 חזון סביבתי

פרק זה לא נכתב כדי להוכיח שאני יודע לכתוב באופן שטחי, להתייחס לסוגיות מורכבות כאילו היו פשוטות. הפרק נועד להדגים שלעתים בעיות נראות מורכבות, מכיוון שהן מוצגות כאוסף של סוגיות שאינן קשורות זו לזו, או שאינן קשורות לשאלות גדולות אחרות. הדרך לקשור יחד סוגיות לא-קשורות לכאורה היא באמצעות חזון מאחד, השקפת עולם שלמה. אחת הרעות החולות של כל מדיניות היא היעדר חזון ברור. למשל, בסוגיות סביבה אף אחד לא תומך בזיהום, אבל כפי שאמר ההיסטוריון וההוגה הסביבתי לין וויט:

I have not discovered anyone who publicly advocates pollution. Everybody says that he is against it. Yet the crisis deepens because all specific measures to remedy it are either undercut by 'legitimate' interest groups, or demands kinds of regional cooperation for which our political system does not provide. We deserve our increasing pollution because, according to our structure of values, so many other things have priority over achieving a viable ecology. ... our structure of values ... is deep rooted in us ... Until it is eradicated not only from our minds but also from our emotions, we shall doubtless be unable to make fundamental changes in our attitudes and actions affecting ecology.

לפי לין וויט, מדובר בסדרי עדיפויות. לתחושותי, מדובר בהעדפת מצב העניינים כרגיל, כשלא יודעים מה באמת צריך לעשות, כשאין חזון של החיים הטובים. לכן אני רוצה להציע חזון כזה:

שקט

סביבה בריאה



מזון בריא

מים נקיים

חשכה בלילה

לא לו ניתן להוסיף גם פרמטרים חברתיים רלוונטיים, כמו רווחה, סולידריות, ערבות הדדית וכד', כדי שדאגות היומיום לא יגרמו מצוקות, שעלולות לגרום תחושות מחסור, קיפוח ואלימות.

חזון זה כולל אינדיקטורים שנמנו לעיל (ואפשריים נוספים), שלפיהם יהיה ניתן לעצב קבלת החלטות בנושאים שונים. אינדיקטורים אלה אמורים להיות ביטוי של תפיסה רחבה יותר. וזו הצעת: כל מדיניות פרקטית אמורה להיות ביטוי של עיקרון יסודי, שהקשר בינו לאמצעים הפרקטיים ברור למציע ולאחראים ליישום שלו.

חזון זה מאפשר חיים טובים.

חיים טובים הם כאלה המאפשרים לנו להתחבר לעולם, לטבע, לזולת, והחשוב מכול: לבצע מדיטציה.

מדיטציה במשמעות היסודית של היכולת להקשיב לעצמך ולשמע את העולם, ובשביל זה צריך שקט, סביבה נטולת הפרעות לגוף ולתודעה.

### 7.3.1 פשטות מרצון

כדי להכיר את הגוף, צריכים ללמוד לשמור בכל תנועה על ההרפיה. כל התנועות כולן נכונות יותר כשהן מבוצעות מתוך רגיעה. עיקרון אחד, כלל אחד, המנחה את התנועה: הרפיה.

כדי להרפות, צריך להפחית במאמץ עד למינימום האפשרי, ומעבר אליו, עד להיעדר מאמץ מוחלט, שהנו גם כמעט-היעדר של כוונה, כשהתנועות מתבצעות מעצמן, מתוך התנועה האינסופית הפנימית. כך נוצר הטאי צ'י.

זהו סוד הפשטות שמאחורי יופיין של תנועות הגוף; סוד הצמצום שבכוונה, ההפחתה האינסופית של המאמץ.

עקרונות אלה הם כלליים; הם תקפים לא רק עבור התנועה.

במערכות יחסים צריכים לעקוב רק אחר האהבה, ללא סיגים מיותרים הנספחים אל התנועה המשותפת (קנאה, ושאר מיני תובענות).

ביומיום פירוש הדבר הסתפקות בפחות, במועט שמאפשר את הרווחה.

כשאוכלים פחות, ומזונות פשוטים יותר, נותר יותר כוח לעכל ולנוע.

לא ניתן לבלוע את העולם, להכיל אותו. ניתן פשוט לחיות בו, לזרום איתו. כשחיים כך, מתברר שלא צריך לקנות כל כך הרבה דברים. שלא חייבים לקנות בכלל. גם כאן האפשרות לשיפור הפשטות (simplifying) היא אינסופית.

הנרי דייוויד ת'ורו כבר אמר זאת באופנים המדויקים ביותר.<sup>199</sup>

לא במקרה גם אצלו הפשטות החומרית לבשה צורה של תנועה, של הליכה שאינה סוג של התעמלות, שמבצעים אותה בזמנים קבועים כפי שנוטלים תרופה, והיא גם לא אמצעי כדי להגיע ליעד כלשהו; ההליכה אצל ת'ורו היא הרפתקה, שוטטות שהולכת אחר "מגנטיות חשאית" של הטבע ותו לא.<sup>200</sup>

אני חי כך עם אופניים, שאיתם קל לתרגל טאי צ'י; ניתן להרפות ועדיין להמשיך להתקדם (ותודה עמוקה לממציא הפריילוף).<sup>201</sup>

אם כל אחד יצרוך פחות, יישאר יותר לכולם; גם בעולם צפוף.

פשטות מרצון חשובה לא רק בהקשרים של כלכלת החומרים ותרבות הצריכה. היא חשובה גם בפשטות שבתנועות.

### 7.32 מימוש עצמי (self-realization)

מימוש עצמי פירושו להיות ולהרגיש חלק מהמעגל.

במבט פנימה פירוש הדבר לחוות את הזרימה הפנימית של תודעה במעגלים של הגוף. זו אחת התובנות שהמדיטציה מאפשרת.

ברמה הגבוהה ביותר, מימוש עצמי הוא החוויה של להיות חלק משלם גדול יותר.

השלם הגדול ביותר הוא הטבע/העולם, המפעפע וקורן חיים של תודעה.

כדי להיות חלק מהשלם, חוויה איננה מספיקה. נדרש ניסיון לפעול בעולם למען הזולת ולמען המעגל.

גם בנושא זה אני תלמיד של המהטמה גנדי ושל ארן נס.<sup>202</sup>

## פרק שמיני

# תורת היחסות של התודעה (לקחי המדיטציה)

### 8.1 איזון נפשי

האם זו באמת ספקולציה כל כך מדהימה לחשוב שיש קשר בין שיווי משקל גופני לנפשי? ואם יש קשר, מדוע מעטים כל כך מנסים לחקור קשר זה?

אם מקבלים את הטיעון של ספר זה, הקושר בין מצבי הגוף למצבי התודעה, אזי נוקשות של הגוף מייצרת נוקשות במחשבה; אי-יכולת בגוף מייצרת תחושת אי-יכולת נפשית, תחושת מוגבלות וחוסר אמון בעצמכם. לכן מסע רוחני מחייב התמודדות עם עצמכם, עם הגוף, בניסיון להתגבר על המגבלות שהוא מציב בפני המחשבה.

כשמבינים את הקשר גוף-מחשבה, מבינים שהגוף אינו יריב שיש להתגבר עליו, אלא חלק מעצמכם, שיש ללמוד להתיידד איתו. על המגבלות שהגוף יוצר במחשבות ניתן להתגבר, ואפשרות ההתגברות מהווה כשלעצמה הישג המאפשר חיזוק של אפשרויות השיפור העצמי והאצתן.

אז מבינים באופן פרקטי לגמרי את הרעיון שזה "הכול בראש", שהמגבלות שלנו לעתים קרובות הן מגבלות של תודעה, קודם כול תודעת האפשרי והבלתי-אפשרי.

לכן חשוב לשקול את המלצתי להתרחק מכיסאות, במיוחד מהמשענות שלהם; לא רק מכיוון שזו הדרך הנכונה יותר לשבת, הדרך הנוחה והקלה יותר, אלא מכיוון שזו הזדמנות לתרגל ויתור על הרגלים שגויים והתגברות על דפוסים חברתיים, שרק מתוך התמודדות איתם מתבררת מידת דכאונתם.

### 8.2 התודעה כפרדיקט מותנה

אנשים חושבים שהתודעה שלהם לא משתנה. שמה שמשתנה בהכרה שלהם אלו הרגשות.

זה לא מדויק.

הרגשות הם התוכן של התודעה.

הגוף נותן צורה למחשבות ולרגשות.

התודעה היא פרדיקט מותנה. הוא תלוי בתוכן שלה, והתוכן, התחושה של איך שזה מרגיש, הם הרגשות. לכן התודעה מרגישה כל הזמן את המצבים של הגוף.

הרגשות: אלו התחושות של השרירים במצבי מתח (טונוס) שונים, שמתבטאים בהבעות פנים ובהחזקות גוף.

כך ניתן לשחרר רגשות שליליים באמצעות הנשימה: משחררים את הגוף, וזה אותו הדבר. כך משתחררות המחשבות.

כל הרגשות שלנו יחד, בשינויי היומיום, כולל העליות והמורדות שבמצבי רוחנו, אלו גם התחושות של התודעה.

אמר הפילוסוף ויטגשטיין, ובצדק: עולמו של האדם העצוב הוא עולם עצוב.

מכיוון שכל מה שאדם חושב או חווה במצב רגשי מסוים "צבוע" בצבע הרגשי של הגוף, באופנים שבהם רגשות מחזיקים את הגוף, את השרירים.

זה מה שאנו מכירים בו את עצמנו. זו התחושה של ה"אני".

תחושת העצמי היא סך כל הפחדים והתחושות שמלווים באופן קבוע את המחשבה.

כשלומדים להרפות, נעלמים הפחדים, שהם אינם אלא סוג של החזקה של הגוף, ובמקומם מופיעה תחושת תודעה אחרת.

כשה קורה, אנשים חשים שקרה להם משהו מאוד מיוחד, מאוד משמעותי. שהם הבינו משהו שיכול לשנות להם את החיים.

אבל... כשתחושת ההתעלות שוככת, נעלמת ההרפיה שבגוף, ואז חוזרים הפחדים (ההחזקות המיותרות), וההחלטות והרגשות של ההתעלות והשמחה נראים פתאום לא ממשיים.

הסיבה היא שהמחשבות נוצרות בגוף, ומחשבות אחרות נוצרות בגוף התפוס. קשה לחשוב מחשבות של שחרור בגוף תפוס.

זה הסוד של התודעה.

כשמבינים שהתחושה המלווה אתכם באופן קבוע היא פחד מסוגים שונים, ומשחררים אותו, זה רגע של הארה.

ההארה איננה אחת. יש הארות והתעוררויות רבות, בכל פעם שמבינים באמת רעיון חדש (כמו התינוק שלומד לקום וללכת). ההארה שאני מדבר עליה היא זו שמתקיימת כשהתודעה משתחררת מהאחיזה של הגוף, מלפיתת המחשבות המוטעות, ברגע של הרפיה מוחלטת.

### 8.3 התפכחות

אני חושב שלא ניתן להישאר בהארה (זו המתלווה להרפיה מלאה ושלמה של הגוף ושל התודעה).

כי זוכרים את המצב הקודם, שקדם להארה.

וחוששים שזה יחזור.

והפחד שזה יחזור (או פחדים אחרים), מוציא אותך מההארה.

האגו זה הפחד של ההארה.

זה הפחד של להפסיק להתקיים.

ולכן אי אפשר להחזיק בהארה.

מי שרוצה להמשיך להתקיים, לא יכול להיות מואר.

ג'ק קורנפילד, גורו של רוחניות מוכר מאוד, כתב על זה ספר: "אחרי האקסטזה"<sup>203</sup>. בספר הוא מספר על אנשים שהיו במצבים מאוד גבוהים, וידועים בתור מורים רוחניים, ואז הם כבר לא היו שם, חיי היומיום הכריעו אותם. הם חוו בלבול, אכזבה, פחד לאכזב את תלמידיהם, פחד שלא יעמדו/ שהם כבר אינם עומדים בציפיות שהם עצמם יצרו אצל אחרים.

הוויתור על הפחד להפסיק להתקיים שונה לגמרי מהתחושות של מי שרוצה למות, להפסיק להתקיים.

מי שרוצה להפסיק להתקיים סובל, וחושש מהסבל, חושש שהוא אף פעם לא יצליח להשתחרר מהכאב, ומעדיף למות כדי לא להרגיש את הפחד.

כי הפחד באמת לא כל כך נעים.

אבל התרופה לפחד היא ההרפיה, השחרור, ולא המוות.

לא מדובר רק בפחד להפסיק ולהתקיים באופן אישי. קיום כרוך גם באהבת המשפחה, הילדים. כך נוצרות היקשרות, היצמדות (attachment). היקשרות כזו מנוגדת להרפיה המוחלטת. לוויתור המוחלט. אבל זו הדרך לחיות את החיים, מתוך הבנה שלא ניתן, ואולי גם לא צריך, לחיות בהארה.

### 8.4 לפעום עם הנשימה

הדרך לשחרר היא ללמוד לעבוד עם הנשימה.

צריך לתת לגוף לפעום, בהרפיה, ללמוד מהנשימה.

מי ששולט בנשימה, שולט בכל הגוף.

מכיוון שכל הגוף אמור לעבוד כיחידה אחת, כשאין החזקות מיותרות של הגוף, כל הגוף פועם עם הנשימה. ואז ההרפיה מושלמת.

כשלא מצליחים לפעום כך עם כל הגוף, סימן שאנחנו מחזיקים אותו בכל מיני מקומות. ההחזקות האלה הן הפחד.

כשמרפים, ניתן לאפשר לכל הגוף לבטא כל תנועה.

התנועה מתחילה מהנשימה, ובהמשך מבסיס עמוד השדרה.

ראשית תבוא הנשיפה, עד לכיווץ המוחלט של הגוף; ואז, עם ההרפיה, תבוא השאיפה, מעצמה, נטולת מאמץ, ממלאת את כל הגוף באוויר. אצבעות הידיים נפתחות.

התנועות שאתם מכירים, האופנים שבהם אתם רגילים להפעיל את השרירים – כיווץ ופשיטה – תשכחו מהם. אלו תנועות קוויות. אתם רוצים לעבוד עם המעגל, עם המעגלים, הספירלות, השמיניות ועם הפיתולים. במקום כיווץ ופשיטה, צריך לעבוד על החזקה לעומת הרפיה, פתיחה וסגירה (עם הנשימה), ועל פיתולים, התפתלויות ומעגלים. שם נמצאות התנועות שאין להן התחלה וסוף. שם נמצא האינסוף שבגוף.

תמיד צריך לחפש את המעגל, בכל תנועה.

כל מקום שאינו מעגלי כרוך ככל הנראה באיזושהי טעות, אחת לפחות, וייתכן שיש שם טעויות רבות.

בהחזקות, יש את הנכונות ואת השגויות.

ההחזקות השגויות הן אלו שאיננו מודעים להן, אלו שאיננו יכולים להרפות או להרפות לחלוטין, גם כשאנו שמים לב אליהן (או שמים לב לביטוייהן).

החזקה נכונה היא בהרפיה.

החזקה נכונה משתלבת בתנועה הטבעית של הגוף, שהיא סגירה ופתיחה. כל החזקה אחרת אינה נכונה. יש לה תרופה אחת בלבד: הרפיה. הרפיה מלאה אפשרית רק ביציבה נכונה, בגב ישר.

## 8.5 מעבר למחשבות

כשלומדים לשחרר, לשחרר את הפחד, את הגוף ואת התודעה, המחשבות משתנות.

כשלומדים לעשות את זה שוב ושוב, מתחילים לראות שיש משהו שנשאר אחרי שהפחדים/המחשבות נעלמים. תודעה.

אז מבינים ש"אני" זה לא המחשבות שלי. שהמחשבות הן המצבים של הגוף, אבל שיש משהו שנמצא מעבר למחשבות.

אני מכיר תיאוריות של אחרים בעניין (דתות, אמונות רוחניות). אין לי עמדה בעניין הזה.





## פרק תשיעי

### דיאלוג

פעם חבר ראה כיצד אני מתרגל בבוקר (יוגה וטאי צ'י), כשטיילנו עם כמה חברים במדבר, ואמר לי, אני בחיים לא אוכל לעשות את זה.

אז אמרתי לו שאני יכול ללמד את זה,

ושזה בעצם מאוד פשוט,

שצריך רק להרפות,

והוא אמר שהוא מבין.

אז אמרתי לו, לא, אתה לא באמת מבין,

כי כשאתה מנסה להבין, אתה לא מרגיש את זה.

להבין זה סוג של תחושה, וקשה להרגיש אותה בלי להרפות,

ואתה לא יודע להרפות,

אתה רק חושב שאתה יודע,

אבל לעתים קרובות אתה חושב מחשבות של אחרים - מניח שדברים מסוימים הם אמת, על סמך עדותם של מומחים שונים או אנשים שאמינים בעיניך,

אתה לא באמת מרגיש את זה בגוף שלך,

אתה לא באמת מבין את מה שהם אומרים,

והאמת היא שגם הם בעצם לא כל כך מבינים,

מכיוון שבעצם גם הם עושים טעויות, אבל לא יודעים את זה.

מכיוון שאין להם את המושגים,

מושג הוא הרגשה מיוחדת בגוף,

סוג של תחושה,

שלא ניתן לתאר.

בחלק מהמושגים ניתן לחוש, להבין אותם, רק כשלומדים להרפות. לכם אין מושגים כאלה, ואתם לא ממש מאמינים שמספרים לכם עליהם. בינתיים אתם רגילים לחשוב שהכול (תמונת העולם שלכם) די בסדר, שבדרך כלל אין טעויות, או שאין טעויות מהותיות, מכיוון שמישהו בטח יודע את התשובות, אבל זה לא באמת נכון.

מכיוון שהעולם מלא באנשים שאומרים שהם יודעים, כשהם בעצם לא מבינים, והם מתרגזים כשאומרים להם שהם טועים או שהם לא מבינים. והם לא מוכנים ללמוד, מכיוון שבשביל ללמוד צריך להתחיל להקשיב, לאחרים ולעצמך, אבל בשביל להקשיב צריך להרפות, ואת זה הרוב לא מבינים. אילו הייתם יודעים להקשיב, הייתם מבינים שזה הסוד של המדיטציה. המדיטציה היא היכולת ללמוד, להקשיב לטעויות.

...

"אז מה צריך לעשות?" אתה שואל,

צריך לוותר מכאן והלאה, ולתמיד, על משענות של כיסאות, על ישיבה באסלה, להתמכר לקרקע, וללמוד לצמוח מתוכה. להבין שהרפיה אפשרית רק בגב ישר, ולכן להתחייב לשמור תמיד על גב ישר. ולהתרחק ממשענות, מכיוון שהן מתבססות על טעות, שלפיה הגב מצריך תמיכה.

הגב אמור לצוף מעל האגן, בשיווי משקל.

לכן צריכים לשחרר את מפרק האגן ולהקטין כמה שיותר את הזווית שבין הירכיים לכלוב הצלעות, ולהרים את עצם הסטרנום (החזה) למעלה וקדימה (בזווית של 45 מעלות), ולשמור על גב ישר מהפרינאום (בין המפשעה לפי הטבעת) ועד לקודקוד הראש.

בישיבה, להדביק את המפשעה לקרקע או למושב ולהרים את עצם הזנב (ופי הטבעת) באוויר. כך מתרחקים נכון מהמשענת, קדימה ולמעלה.

...

כאן הסתיימה השיחה. הקשב הסתיים עוד קודם, וגם היה צריך לזוז, להמשיך בטיול.

ואני נשארתי עם המחשבות שלי.

רציתי לומר, שאם באמת החבר שלי יתרגל, כפי שהצעתי לו, וילמד לנשום, הוא יוכל לחקור את הסוד של ההרפיה, את הארגון הפנימי המופלא של הגוף, שבנוי בשיווי משקל מושלם, הגוף שנחקר באומנויות פלאיות וכל כך נגישות ומעשיות, כמו טאי צ'י, צ'י קונג, קונג פו, יוגה ואחרות, שהן מבטים שונים על 'יציבות' מפרספקטיבות שונות.

לא אמרתי אף מילה נוספת.

לא רציתי "להפור", כמו שהבנות שלי אומרות.

אני עושה את זה כאן...



## פרק עשירי

### מחשבות אחרונות

#### הומו סאפיינס, האדם החושב

(במקום סיכום)

מדברים על האדם כהולך על שתיים. אני מעדיף להגדיר זאת אחרת: האדם הוא בעל חיים המסוגל להתאזן על רגל אחת. בכל צעד רגל אחת דוחפת את הקרקע בעוד השנייה באוויר. שיווי משקל הוא החוש החשוב כאן, והוא עובד נכון רק במצב של יציבות.

בין שעל רגל אחת ובין שעל שתיים, האדם הוא בעל חיים שרגליו על הקרקע, בעוד ראשו מתנשא לכיוון השמים. צלם האדם כרוך בשימור כיוון זה מהאדמה לשמים. צלם זה כרוך בשכלול מרתק של החושים העדינים, שיווי המשקל והפרופוריוספציה, ותחושת הצי' שנע בגוף (המענגת מכל התחושות), המסוגלים להביא את האדם לאיזון מושלם של גוף ושל תודעה. זהו הביטוי הנפשי של צלם האדם.

אולם, האדם הוא ככל הנראה בעל החיים היחיד שמסוגל ללכת לאיבוד בתוך מחשבותיו. בניגוד לבעלי החיים האחרים, שלא זקוקים ללמוד כיצד לנוע נכון, ומה לאכול, אצל האדם האנושי הבוגר המודע לעצמו, גם תנוחות הגוף תלויות וקשורות במושגים ובמחשבות, עד שהוא עלול לשכוח כיצד למד להפעיל את גופו כפעוט, עד כדי כך שהוא שוכח כיצד ללכת יחף וכיצד לשבת על האדמה, או להסתנכרן עם הזריחה ועם השקיעה. לרעיון זה יש השלכות רבות; יידרש זמן רב לחשוב על כל משמעויותיהן.

עד אז ניתן לנסות להתחבר מחדש אל החיה שבאדם, אל הגוף המוכשר לנוע על פני הקרקע באופן המיוחד רק לבני אדם.

כבני אדם, אנו חיים בתוך רעיונות. רעיונות מעצבים את כל אפשרויות הקיום האנושי, גם את אלו הקשורות לגוף. לכן פילוסופיה היא העיסוק הפרקטי ביותר. הפילוסופיה לא יכולה להישאר עיסוק אינטלקטואלי בלבד, היא חייבת להתחבר מחדש לגוף, למסורת של העיסוק בגימנסטיקה, מורשתם של סוקראטס, שהלך יחף, ושל תלמידו אפלטון.

פילוסופיה זו, כל פילוסופיה במיטבה, לא יכולה להיות נוקשה, מכיוון שהאמת לא יכולה להיות נוקשה; מכיוון שחיבור לאמת-של-הגוף, לתנועה וליציבה הנכונות, מחייב הרפיה. לשם לכך נדרשת מחויבות מוחלטת לאמת ולמידות הטובות, לא לתיאוריה, לאידיאולוגיה, לדוגמה או לדוקטרינה. אלו עלולות להרחיק אותנו מן האמת, כשהן כופות פרשנויות נוקשות על ההבנה המקורית שמקורה בהרפיה.

אינני יודע אם המצב האנושי מאפשר הבנה שלמה. אני כבר הבנתי את הטאי צ'י מספר פעמים, ובכל פעם נוסף עוד רובד, עמוק ושלם יותר. כל אחת מההבנות הייתה יקרת ערך, חשובה ואמיתית. אף אחת מהן לא חשובה או יקרת ערך יותר מהאמת.

\*

### תרגול יציבות

לכו יחפים, הרגישו את האדמה, חפשו את השקט, התרחקו ממשענות, שמרו על הגב ישר, שבו על הארץ, סרבו לנעלי עקב, טפחו את חוש הטעם (הימנעו מדברים מעובדים שאינם מזון), אכלו במתינות, התאימו את יומכם לזריחה ולשקיעה, שחקו עם הגוף, הגמישו את השרירים, למדו לעבוד עם הכוח, תנו לעצמכם לפעום עם הנשימה, חלקו אהבה, הרגישו את הטבע, דבקו באמת, התרחקו מטעויות, תנו אמון בגוף, טפחו את המידות הטובות ודחו את הרעות, קחו אחריות על הסביבה, חפשו מסלולים ומעגלים של תנועה ושל אינסוף (שמיניות בגוף), שחררו את הפחדים ואת התודעה, קדשו את ההרפיה, השתעשעו עם שיווי המשקל, עשו מדיטציה בחיוך.



## תודות

תודה עמוקה למורים רבים (לפילוסופיה, קונג פו, טאי צ'י, יוגה, ועוד),  
שהעשירו אותי ולימדו אותי את שהיה ביכולתם ללמד,  
ואת שהיה ביכולתי ללמוד מהם;  
כל אחד מהם על פי דרכו, ומכל אחד מהם על פי דרכי.

ברצוני להודות במיוחד למורות הקשוחות מכולן, בנותיי ענת ודפנה  
(מימי), שמלמדות אהבה ומתמודדות ומשחקות איתי במשותף במגוון  
אתגרים של יציבות.

מוקדש לזכרה של ד"ר טלי גרגיר (1973-2017)





# הערות

<sup>1</sup>באנגלית: inaction or non-doing.

<sup>2</sup>Naess, A. (1986). The Deep Ecology Movement: Some Philosophical Aspects. *Philosophical Inquiry*, 8; Devall, B. & Sessions, G. (1985). *Deep Ecology: Living as if Nature Mattered*, Gibbs Smith, Publisher, Salt Lake City, Utah.

<sup>3</sup>למען הסר ספק: אין לי כוונה להבחין כאן בין אנרגיה נפשית ובין אנרגיה גופנית. ליתר דיוק, בדומה לפ"מ אלכסנדר (מייסד שיטת אלכסנדר), אני מסתייג מההבחנה בין הנפשי לפיזי. כפי שאסביר להלן, ביטויים שונים אלה מהווים תיאור מקורב של הסיבתיות הגורמת לבזבוז אנרגיה. ראשית, מהמצב הגופני למחשבות, ואחר כך מהמחשבות לתחושות הגופניות.

<sup>4</sup>הערה על המונחים: בספר זה אשתמש ב"גוף" וב"תודעה" כשני המושגים הבסיסיים של הדיון. אני מעדיף "תודעה" על המונחים "נפש" או "מיינד", הן מכיוון שאינני מעוניין לדון בשאלות על אודות המהות הנפשית או על האפשרות של הישארות הנפש לאחר מות הגוף, והן מכיוון שאני מעוניין לדחות את הדיכוטומיה גוף-נפש כדי לדון באחדות גוף-תודעה, סוגיה שאדון בה בהמשך הספר. עם זאת, אשתמש בהקשרים מקובלים במילה "נפשי" וכו', ואשתמש ב"מיינד" במקומות בהם אני דן בפילוסופים שדיברו על "מיינד", להבדיל מתודעה וכו'.

<sup>5</sup>נדחה גם הרעיון שלפיו המהות הנפשית זוהתה כדבר אחד שאין בו חלקים (זהו האינדיבידואל: מלטינית, אינדיבידואום - שאינו ניתן לחלוקה).

<sup>6</sup>מישורי, ד' (2007). ספורט באקוטופיה: פעילות גופנית בפילוסופיה הסביבתית. ב-אילן גור-זאב ורוני לידור (עורכים), ספורט: ערכים ופוליטיקה, הוצאת ספרים דוד רכגולד: 67-82.

<sup>7</sup>מישורי, ד', נוי (קניון) ס' (2017). אופני ערים – סביבה, תחבורה אקטיבית וצדק חברתי. ב-יצחק ח', מישורי ד', חזני א', לידור ר' (עורכים), אופניים - האדם, המכונה והרוח, אחה מדיה: 95-123.

<sup>8</sup>Bacon, S. F. (1620). *Novum organum scientiarum* (The New Organon). Cambridge University Press, Cambridge, UK, 2000.

<sup>9</sup>"We cultivate beauty with simplicity, and we do philosophy without lacking in firmness". In, Hadot, P., & Chase, M. (2004). *What is ancient philosophy?* Harvard University Press, p. 16.

<sup>10</sup>Shalvi, S., & Leiser, D. (2013). Moral firmness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 93, 400-407.

<sup>11</sup>Solomon, M. (1988). "With firmness in the right": *The creation of moral hegemony in Lincoln's second inaugural*. Communication Reports, 1(1), 32-37; Adler, C., & Margalith, A. M. (1977). *With Firmness in the Right: American Diplomatic Action Affecting Jews, 1840-1945*. New York, Arno Press.

<sup>12</sup>Baumeister, R. F., & Juola Exline, J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of personality*, 67(6), 1165-1194.

<sup>13</sup>Duban, J. (1985). Thoreau, Garrison, and Dymond: Unbending Firmness of the Mind. *American Literature*, 57(2), 309-317.

<sup>14</sup>דני רוה (2010). חוטים פילוסופיים ביוגה של פטנג'לי. הקיבוץ המאוחד.

<sup>15</sup>Swami Vivekananda (1994). *Raja Yoga: Conquering the Internal Nature*. Advaita Ashrama, Calcutta: 213-214.

<sup>16</sup>The Words of Gandhi, p. 46; quoted in Lyon, E. (2014). Ghandi. *Verbum*, 4(2), 47-54

<sup>17</sup>Ayawaska או Ayahuasca, שם של צמח הגדל בדרום-אמריקה ושל חליטה מעוררת הזיות המופקת ממנו (בשילוב עם צמח ממשפחת הקפה), המכילה חומר בעל השפעה פסיכו-אקטיבית (DMT).

<sup>18</sup>Blocksom, B. (2015). Music, trance, and transmission in the Santo Daime, a Brazilian Ayahuasca religion (MA dissertation, University of Maryland, College Park): 38-39. [http://www.neip.info/upd\\_blob/0001/1592.pdf](http://www.neip.info/upd_blob/0001/1592.pdf); Matas, A. (2014). Ritual Performance of the Santo Daime Church in Miami: Co-constructive Selves in the Midst of Impediments to Local Acculturation (MA dissertation, FLORIDA INTERNATIONAL UNIVERSITY): 98-101; Labate, B. C., Cavnar, C., & Gearin, A. K. (Eds.). (2017). *The World Ayahuasca Diaspora: Reinventions and Controversies*. Routledge.

<sup>19</sup>מישורי, ד (2017). המלך הוא עירום: הפלרת-מים במבחן ההיגיון. *הנהגת הבריאות: כתב עת להיבטים בבריאות קהילתית* (1): 8-20.

<sup>20</sup>מישורי, ד. (2015). מדע במחלוקת: הוויכוח על חוק הקסדה וקסדות האופניים בישראל. *בתנועה – כתב עת למדעי החינוך הגופני והספורט* 11 (1): 7-49.

<sup>21</sup>"דיסוננס קוגניטיבי" הוא מושג בתיאוריה של לאון פסטינגר משנות ה-50, לפיה שמירה על העקביות הוא אחד המניעים החשובים בהתנהגות האנושית. אדם המחזיק בעמדה מסוימת יתקשה לפעול בצורה המנוגדת לעמדה זו ויחוש תחושה לא נעימה של דיסוננס, מעין היעדר הרמוניה. תחושה זו יכולה לדרבן אדם או לשנות את התנהגותו או את אמונותיו כדי להקטין את הדיסוננס (הקונפליקט). לטענתי, ההיגיון הגופני כרוך באמונות על אודות הגוף ועל יחס לעולם, שעלולות להיות בדיסוננס ביחס לתיאוריות מסוימות על אודות העולם, המדע, הגוף, רפואה ועוד. ראו הרחבה בפרק 5 ובפרק 7. מקור:

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press 1962 (1987).

Harmon-Jones, E. E., & Mills, J. E. (1999). An Introduction to Cognitive Dissonance Theory and an Overview of Current Perspectives on the Theory. In: Harmon-Jones, E. E., & Mills, J. E. (eds.). *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology*. American Psychological Association, 1999.

<sup>22</sup>זאב לוי ונדב לוי (2002). אתיקה, רגשות ובעלי חיים: על מעמדם המוסרי של בעלי חיים. ספרית פועלים, הוצאת הקיבוץ הארצי השומר הצעיר והוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה. <http://www.kotar.il/KotarApp/Viewer.aspx?nBookID=96033080#1.0.6.default>

<sup>23</sup>"סונגנות" (speciesism) היא כינוי לאפליה של יצורים חיים על רקע מין ביולוגי, על משקל צורות אחרות של אפליה, כמו גזענות (אפליה על רקע אתני), מיננות (סקסיזם), אפליה מטעמי מגדר) וגילנות (ageism, אפליה מטעמי גיל).

<sup>24</sup>Glickman, V. (2002). *Life, automata and the mind-body problem*, Tel Aviv University

<sup>25</sup>Andersson, G. B. (1999). Epidemiological features of chronic low-back pain. *The lancet*, 354 (9178), 581-585.

<sup>26</sup>דוקינס, ר' (2009). ההצגה הגדולה כתבל: הראיות בזכות האבולוציה. כנרת, זמורה-ביתן, דביר, 2010.

<sup>27</sup>"Attacking the person making the argument, rather than the argument itself, when the attack on the person is completely irrelevant to the argument the person is making. Logical Form:

Person 1 is claiming Y.

Person 1 is a moron.

Therefore, Y is not true."

[https://www.logicallyfallacious.com/tools/lp/Bo/LogicalFallacies/1/Ad\\_Hominem\\_Abusive](https://www.logicallyfallacious.com/tools/lp/Bo/LogicalFallacies/1/Ad_Hominem_Abusive)

<sup>28</sup>איתי גל (11.11.16). לגמרי מיותר: איברים בגוף שאנחנו לא צריכים. YNET.

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4873660,00.html>

<sup>29</sup>[http://www.clalit.co.il/he/your\\_health/family/Pages/lower\\_back\\_pain.aspx](http://www.clalit.co.il/he/your_health/family/Pages/lower_back_pain.aspx)

<sup>30</sup><http://healthy.walla.co.il/item/2755448>

<sup>31</sup>בהזדמנות אחרת אתייחס בהרחבה למקורות ראשוניים בשביל להצביע על הקשר בין הטענות המופיעות בספר זה ובין מסורות אלה. לשם הדיון כאן אין זה הכרחי.

<sup>32</sup>גלעד חרובי, בהקדמה לספר: פוירשטיין ג' (1979). היוגה סוטר לפטנג'לי. אסטרולוג, 2007, עמ' 7.

<sup>33</sup>לפי סוואמי ויוקננדה (1863-1904), שפירש את היוגה לפי גישת הודאנטה, הראג'ה יוגה היא דרך המלך, שלצדה קיימות פרקטיקות יוגיות נוספות השואבות גם הן מהמסורת של פטנג'לי ומושפעות מאוד גם מהבהגוואד גיטה, ובהן קארמה יוגה: היוגה של הפעולה, שירות הולת והאל ללא תמורה; ג'נאנה יוגה: היוגה הפילוסופית וקריאה בכתבי הקודש; והבהאקטי יוגה: דרך ההתמסרות והדבקות באל.

<sup>34</sup>ב"ס איינגאר (1966). אור על היוגה. אסטרולוג, 2000, ע' 36.

<sup>35</sup>צ'קרות הן מרכזי האנרגיה של האדם ביוגה וברפואה ההודית, והן מקבילות לצמתים של צ'י בצ'י קונג. ארחיב בנושא זה בספר הבא.

<sup>36</sup><http://www.yogatipulit.co.il/66243/%D7%99%D7%95%D7%92%D7%94%D7%95%D7%A2%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%94%D7%A9%D7%93%D7%A8%D7%94>

<sup>37</sup>באיינגאר יוגה מתרגלים חדשים עובדים גם באמצעות כיסא תרגול מיוחד, עשוי מתכת ונטול משענת (למעט המסגרת שלה), שנועד לאפשר לאנשים בעלי גוף "מערבי" (כלומר, מקולקל) לתרגל באופנים שאפשרו בעתיד את ביצוע האסאנות ללא עזרים. בכל מקרה לא מדובר בביצוע אסאנות עם כיסא.

<sup>38</sup>אורית סן-גופטה (2012). לב האימון: מחשבות על יוגה. ספרי ויג'נאנה, עמ' 56.

<sup>39</sup>Sivananda Ashram Yoga Retreat Bahamas: *Relaxation Matters*, August 2016 E-News, 1.8.2016.

<sup>40</sup>פירשטיין ג' (1979). היוגה סוטר לפטנג'לי. אסטרוולוג, 2007, עמ' 127, 128.

<sup>41</sup>"Supreme Ultimate Boxing" (tǎijí quán, 太極拳)

<sup>42</sup>סון לו טאנג (Sun Lu-t'ang, 1860-1933) מייסד סגנון הסון של הטאי צ'י צ'ואן.

<sup>43</sup>התבניות מתארות אפליקציות של לחימה המכונות בשמות מטאפוריים, ומתארות בטייים שונים של אנרגיה אותה ניתן להפיק מהגוף הרפוי: פנג (peng, הדיפה, האנרגיה של כדור מתרחב), לו (משיכה, ליווי), ג'י (press), אן (דחיפה במעגל, מלמעלה למטה), ליי (פיצול), צאי (תלישה), ג'ו (כתף), קאו (מרפק). תרגול הטאו לו הוא איטי, זורם והרמוני, תוך אפשרות לייצר מכל תנועה או אפליקציה לחימתית בטיי מהיר ומרוכז של כוח (פה ג'ינג). תרגול טיפוסים בטאי צ'י צ'ואן נעשה בווגות נקרא "ידיים דוחפות" (pushing hands, טוי שואו), בו המתרגלים נמצאים במגע רציף וזורם המאפשר תרגול שיווי משקל, יציבה, רגישות ליריב (טינג). יישום טכניקות לחימה/האנרגיות והחצנה של כוח (פה ג'ינג).

<sup>44</sup><http://www.pain.org.il/01/%D7%98%D7%90%D7%99%D7%A6%D7%99-%D7%A8%D7%A4%D7%95%D7%90%D7%99/>

<sup>45</sup>מהו טאי צ'י צ'ואן? <http://www.yoga-studio.co.il/tai-chi-chuan>

<sup>46</sup>מיצ'יקו ניטוֹבָה, צבי ינאי (1986). טאי-צ'י: מדיטציה בתנועה. מחשבות 54: 12.

<sup>47</sup>סינית קלאסית: 氣; וייד-ג'יילס: chi.

<sup>48</sup>בסינית קלאסית: 氣功; וייד-ג'יילס: chi gong.

<sup>49</sup>יתרונות הצי' קונג. <http://qikong.co.il/index.php?m=text&t=5137>

<sup>50</sup>יין ויאנג הם מהעקרונות החשובים בפילוסופיה הסינית. הם מתארים שני כוחות היוליים, מנוגדים אך משלימים, הקיימים בכל הדברים בעולם. יין הוא הקר, האטי, החשוך, הנשי; יאנג הוא החם, המהיר, המואר, הגברי. אין דבר שהוא לחלוטין יין או לחלוטין יאנג; בכל דבר טמון הגרעין של ניגודו, ולכן בסמל היין-יאנג נמצאת נקודה לבנה בחלק השחור ולהפך: מה שעולה חייב לרדת, היום הופך ללילה. היין והיאנג אמורים להימצא במצב של איזון, של שיווי משקל. אולם עלולים להתקיים ארבעה סוגים של חוסר איזון: עודף יין או עודף יאנג, חוסר יין או חוסר יאנג. התוויות יין ויאנג מותנות בנקודת המבט, כך שהעץ הנוקשה עלול להישבר ברוח בעוד השיח מתכופף, נכנע, ואת המים לא ניתן לשבור. בתרגול טאי צ'י היין והיאנג מובנים קודם כול כמשקל לעומת אי-משקל וכפעולה לעומת אי-פעולה. בתנועת הטאי צ'י כל תנועה הופכת למעגל המקיים בתוכו גלגולים של יין ויאנג.

<sup>51</sup>Danny Dreyer (2004). *ChiRunning: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-Free Running*. Fireside, NY.

<sup>52</sup>הטכניקה מדגישה הרפיה, מציאת הציר המרכזי בגוף, התיישרות (alignment) ביחס אליו ותנועה סביבו, כשהגוף מוטה מעט קדימה, כך שכוח המשיכה מושך את הגוף קדימה כשהוא נע מצד לצד (מסביב לציר) ובהרפיה. מפתח השיטה, דני דרייר, אינו מתרגל טאי צ'י בעצמו, אלא אצן שלמד ממורה סיני כיצד להפנים בריצה עקרונות של טאי צ'י. מהתרשמותי, ומבלי להיכנס לפרטים, ריצת צ'י היא טכניקה הכוללת הנחיות נכונות ומדויקות, אולם אינני בטוח שכל ההנחיות הנכונות נאמרות בה או נאמרות מספיק במפורש, לפחות על סמך סרטוני וידיאו שבהם מופיעים מדריכים בשיטת ריצה זו. להתרשמותי, היה צריך לשים דגש רב יותר באופן שבו הזרועות המשוחררות מהוות חלק מהמבנה ומאפשרות להסיע את הגוף קדימה. בכל מקרה, לא ניתן לרוץ באופן נכון עם גב עקום. מי שרוצה לרוץ נכון חייב לשמור בכל זמן על גב ישר. ללמוד מהי יציבה נכונה ולהתרחק מטעויות. אחרת כל ריצה תהיה תעירת טעויות, גם אם היא מתבצעת על פי עקרונות נכונים. על ריצה נכונה ראו בקצרה בפרק השני.

<sup>53</sup>The philosophy of how we run - ד"ר רוס טאקר: תרגום: תומר גמינדר: [http://sportforthoughts.blogspot.co.il/2011/01/blog-spot\\_25.html](http://sportforthoughts.blogspot.co.il/2011/01/blog-spot_25.html)

<sup>54</sup>בהזדמנות אחרת ארחיב בנוגע להבדלים שבין "יציבות" לגישות אלה.

<sup>55</sup>לפני שנים רבות זכיתי לשמש אסיסטנט של המורה המיתולוגית לפיתוח קול לולה שנצר (1998-1903). סייעתי לה לכתוב את החלק הראשון של ספרה בתמורה להדרכה בשיטתה, שהתבססה גם על עקרונות שיטת משה פלדנקרייז, שהיה ידידה הקרוב. ספרה יצא לאור לאחר מותה: לולה שנצר: קולי זה אני: המדריך השלם לפיתוח קול ולדיבור (הרחיבה, השלימה וערכה: נירה גל). תל אביב: יוזמות הייליגר, תשס"ג, 2003.

<sup>56</sup>Brider, R. (2008). Introduction to Ergonomics. Crc Press, p. 37.

<sup>57</sup>הרעיון בדבר החלפת ה-S ב-J מופיע בספר:

Esther Gokhale (2007). 8 Steps to a Pain-Free Back. Pendo Press.

<sup>58</sup>לכבדים יותר מומלץ להיזהר בביצוע תרגיל זה, מכיוון שהאסלה עלולה להישבר...

<sup>59</sup>המודרות (yoga mudras) הן תנוחות כפות ידיים ביוגה, אשר אמורות לנתב את אנרגיית הגוף (פראנה) במהלך התרגול או המדיטציה. סגירת מעגלים באמצעות אצבעות שונות מייצרת הבדל משמעותי בתנוחה ובורימת האנרגיה בגוף.

<sup>60</sup><http://www.isramedia.net/content/dangerous-sitting-position>

<sup>61</sup>The W's of "W" sitting. <https://www.youtube.com/watch?v=stfK305QAdk>

<sup>62</sup>במבנה נכון היד מאזנת את הרגל, ולכן תנועת הגוף קדימה, ששולחת את הזרוע (הרפיה) קדימה (הזרוע מיטלטלת על פי תנועת הגוף, ובכך משמרת את אנרגיית התנועה ומעבירה אותה קדימה), מאפשרת לשלוח ללא כל מאמץ את הרגל הקדמית ולהניחה על הקרקע בעדינות. הליך זה מתבצע תוך כדי דחיפה של הרגל האחורית, עד שהמשקל מתמלא ברגל שהייתה קדמית ועתה היא אחורית.

<sup>63</sup>[http://www.maot.co.il/lex10/glossary/g\\_2010.asp](http://www.maot.co.il/lex10/glossary/g_2010.asp)

<sup>64</sup><https://en.wikipedia.org/wiki/Synchronization>

<sup>65</sup> על סינרגיה בהקשר של סביבה, ראו הפרק השביעי.

<sup>66</sup> "Credo quia absurdum est", אמירה המיוחסת לטרטוליאן, תיאולוג מאבות הכנסייה הנוצרית (בערך 150-230 לספירה).

<sup>67</sup> הדיון הפוסט-הומניסטי לוקה באותם הכשלים, ולכן כפוף לאותן טעויות.

<sup>68</sup> ההבדל בין מטא-אידיאולוגיה לאידיאולוגיה הוא שאידיאולוגיה היא עמדה ביחס למצב האנושי, ניתוח של הדרוש תיקון ותוכנית פעולה פוליטית שנועדה לשנות את העולם; כאלו, למשל, הם הסוציאליזם, ההומניזם או הליברליזם. מטא-אידיאולוגיה כוללת הנחות מוסוות או מפורשות, תפיסות, רעיונות וערכים שאינם נתונים במחלוקת בין האידיאולוגיות השונות. לפיכך הם "שקופים" בתרבות שלנו, הם אינם זוכים לדיון של ממש, וממילא מעלותיהם, חולשותיהם והשלכותיהם זוכות למעט מאוד התייחסות. כזו, למשל הייתה האמונה ב"קדמה" ובתיעוש, המשותפת לסוציאליזם ולקפיטליזם של המאה ה-20. לכן התחרות בין ארצות הברית לבריט המועצות הייתה על ייצור מוצרי צריכה, טכנולוגיה צבאית והמרצון לחלל, ולא במדדי אושר אנושי, למשל. לכן בביקורת הסביבתית על אודות "תמונת העולם הדומיננטית", שאחראית ליצירת המשבר האקולוגי, לא הסתפקו בביקורת הקפיטליזם או הסוציאליזם; היה צריך לבקר את הערכים והרעיונות המקובלים בחברה (שלפי ביקורת זו מאפשרים את הפגיעה בטבע, בסביבה וביצורים חיים אחרים), שקצתם משותפים לאידיאולוגיות שונות. לתיאור מטא-אידיאולוגיה המודרנית-תעשייתית בהקשרים הירוקים, ראו:

Dobson, A. (2009). *Green Political Thought* (fourth edition), Routledge, London & N.Y.

<sup>69</sup> השאלה היכן למדנו את המצבים השגויים לא חייבת להיות מהותית לדיון כאן. אם הטעויות הן מקוריות שלנו, קלוקל שנוצר עם השנים, גם אז מזדקרת שאלה גדולה בדבר האפשרות שאנו מתחקים מהנכון ומהאמת ומתחילים לטפח שגיאות. עם זאת, אני מסכים עם רולף ועם פלדנקרייז שבמקרים רבים הטעויות הגופניות נלמדות מאחרים.

<sup>70</sup> סבורני שגם לכך התכוונו יוגים כשדיברו על "אנגדה". יש כאן עונג מוחשי, חריף, שאינו מוכר למי שחי חיים שלמים של גוף תפוס בשל יציבה לקויה.

<sup>71</sup> Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

<sup>72</sup> Toneatto, T., & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 260-266.

<sup>73</sup> Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

<sup>74</sup> <http://fair-use.org/g-e-moore/principia-ethica/>

CHAPTER I: THE SUBJECT-MATTER OF ETHICS, 14-12 בעיקר סעיפים

<sup>75</sup> הגדרה ל"טוב" המקובלת בהדוניזם ובכמה גרסאות של תועלתנות (utilitarianism).

<sup>76</sup>David Hume (1739). *A Treatise of Human Nature* (III, I.1)

<sup>77</sup>"If you see the Buddha on the road, kill him."

<sup>78</sup>הבית הראשון משירה של המשוררת זלדה, "כציץ העמקים". <http://www.mouflon.co.il/1104>.

<sup>79</sup>Wim Hof (איש הקרח) פיתח שיטה המבוססת על תרגילי נשימה ועל חשיפה לקור שמבטיחה להפוך את המתרגל ל"חזק, מאושר ובריא" (strong, happy and healthy). מניסיוני, יש לשיטות כאמור יכולת לשנות לחלוטין את ההנחות המוסדות שלנו ביחס לגוף וביחס לבריאות. המשותף עם הגישה שאני מציג כאן ביחס ליציבה, הוא התעלמות ממסד הרפואי מסוגיה זו, ולקייחת הנשימה האנושית כמובנת מאליה וכחסרת קשר לשאלות של בריאות, למעט כשמתגלות מחלות ריאות או נשימה. לביקורת כנגד גישת הרפואה הממוסדת בכלל, ראו פרק 5. לשיטת וים הוף, ראו: <http://www.wimhofmethod.com>

לספרות אקדמית העוסקת בשיטת וים הוף, ראו:

Kox, M., & Pickkers, P. (2014). Just chilling out. *New Scientist*, 223(2983), 26-27.

"Pickkers Peter JUST THINK ABOUT IT: INFLUENCING YOUR INNATE IMMUNITY WITH YOUR BRAIN, WOULDN'T THAT BE GREAT?", In: Clevers, H. *Immunity and Science fiction: The next 50 years in Immunology*. NVVI Symposium Lunteren, 2015, March 26-27 Congresscentrum De Werelt, Lunteren, The Netherlands.

Buijze, G. A., Sierevelt, I. N., van der Heijden, B. C., Dijkgraaf, M. G., & Frings-Dresen, M. H. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PloS one*, 11(9), e0161749.

Kretschmar, T., & Tzschaschel, M. (2016). *The Power of Inner Pictures: How Imagination can Maintain Physical and Mental Health*. Karnac Books.

<sup>80</sup>קרן צוריאל הררי (22.01.15). עובי אותי באמא שלך. כלכליסט.

<https://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3650496,00.html>

<sup>81</sup>Siegel, D. (2014) *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. Penguin.

<sup>82</sup>חוקרים פירקו חושים אלה לחושי משנה נוספים. את הראייה, למשל, מפרקים לתפיסת צבע ולתפיסת בהירות, ואת המגע מפרקים ליכולת לחוש בלחץ, בטמפרטורה ובכאב, על פי סנסורים עצביים שונים. דקויית אלה פחות רלוונטיות לדיון כאן.

<sup>83</sup>Jütte, R. (2005). *A History of the Senses: from Antiquity to Cyberspace*. Polity; Howes, D., & Classen, C. (2013). *Ways of sensing: understanding the senses in society*. Routledge.

<sup>84</sup>Neural Theory of Thought and Language (NTTL)

<sup>85</sup>Lakoff, G. (2012). Explaining embodied cognition results. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 773-785.

<sup>86</sup>The (disembodied) symbol manipulation theory

- <sup>87</sup>Lakoff, G., & Johnson, M. (1980) *Metaphors we live by*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- <sup>88</sup>Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic Books; Lakoff, G. (2008). *The political mind*. New York: Penguin Viking.
- <sup>89</sup>Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Routledge, 2012; Polanyi, M. (1966). *The Tacit Dimension*. University of Chicago Press.
- <sup>90</sup>Ryle, G. (1945, January). Knowing how and knowing that: The presidential address. In *Proceedings of the Aristotelian society* (Vol. 46, pp. 1-16). Aristotelian Society, Wiley.
- <sup>91</sup>בהמשך דובר גם בהבחנות נוספות בין "יודע-למה" (know-why), שאמור לתאר את יומרת המדע להבין, ובין "יודע-מי" ("know-who"), הרלוונטי להתרששות (networking) ברשתות חברתיות, סוגיות שלא נעסק בהן כאן.
- <sup>92</sup>Sheldrake, R., & Smart, P. (2003). Experimental tests for telephone telepathy. *JOURNAL-SOCIETY FOR PSYCHICAL RESEARCH*, 68, 184-199.
- <sup>93</sup>Sheldrake, R., & Smart, P. (1998). A dog that seems to know when his owner is returning: Preliminary investigations. *JOURNAL-SOCIETY FOR PSYCHICAL RESEARCH*, 62, 220-232.
- <sup>94</sup>Sheldrake, R. (2005). The Sense of Being Stared At--Part 1: Is it Real or Illusory?. *Journal of Consciousness Studies*, 12(6), 10-31; Sheldrake, R. (1999, January). The "sense of being stared at" confirmed by simple experiments. In *RIVISTA DI BIOLOGIA BIOLOGY FORUM* (Vol. 92, pp. 53-76). ANICIA SRL.
- <sup>95</sup>Sheldrake, R. (2012). *The science delusion: Freeing the Spirit of Enquiry*. Coronet.
- <sup>96</sup>כספית משמשת כיום באמלגם, תרכובת נפוצה לסתימות, וכן בתימרוסל (Thimerosal), תרכובת אנטיספטית ואנטי-פטרייתית, המשמשת כחומר משמר בחיסונים ובתכשירים אופטלמולוגיים (לעיניים).
- <sup>97</sup>ראו פרק 7 לדיון קצר בסוגיה זו.
- <sup>98</sup>Lehto, M. R., & Landry, S. J. (2012). *Introduction to human factors and ergonomics for engineers*. Crc Press, pp. 57-58.
- <sup>99</sup>John Dewey, Introduction to FM Alexander (1933). *The Use of the Self* (3rd edition). Re-Educational publications Limited, 1955; p. xviii, Italics in the original.
- <sup>100</sup>Dascal, M. (1998). Types of Polemics and Types of Polemical Moves. In: *Dialogue Analysis VI*, edited by S. Cmejrkova et al., Band 1, Tübingen: Niemeyer: 15-33; Dascal M. (1998). The Study of Controversies and the Theory and History of Science. *Science in Context* 11 (2): 147 – 154.



<sup>101</sup>טלי גרגיר (2017). האבחון והטיפול הרפואי במחלות אוטואימוניות: ביקורת מגדרית. *הנהגת הבריאות: כתב עת להיכטים בבריאות קהילתית* (1): 62-52.

<sup>102</sup>Devall, B. & Sessions, G. (1985). *Deep Ecology: Living as if Nature Mattered*. Gibbs Smith, Publisher, Salt Lake City, Utah

<sup>103</sup>המונח פרדיגמה (מיוונית: תבנית, דגם) מתאר דפוסי מחשבה מקובלים במסגרת של תחום מדעי או רעיוני, וגם "השקפת עולם" (Weltanschauung). פילוסוף המדע תומאס קון (1962) השתמש במונח כדי לתאר את מכלול ההנחות, התפיסות והשיטות שמגדירות חשיבה מדעית (שרווחות בקרב קהילת מדענים) בתקופה מסוימת. קון הגדיר פרדיגמה ככוללת ארבעה מרכיבים: 1. הכללות סמליות (כמו נוסחאות מתמטיות); 2. התחייבויות מטאפיזיות – הסכמה בין המדענים על האונטולוגיה של תיאוריה (מה הם הדברים שקיימים בעולם, ומה הם תכונותיהם האפשריות); 3. ערכים (מה נחשבת לתיאוריה טובה, מה הם המאפיינים של הסבר משכנע); 4. דוגמאות מקובלות של פתרון בעיות, כמופת לחיקוי כיצד לפתור בעיות דומות (exemplar). קון טען שהמדע מתפתח בשני אופנים: בתקופות של "מדע תקני" (מדענים פותרים בעיות במסגרת הפרדיגמה; בתקופות של "שינויי פרדיגמה" (paradigm shift) מדענים מחליפים גם הנחות יסוד וכו' ויוצרים שינויים דרמטיים בדפוסים ובעקרונות של המדע המקובל. למשל, המעבר מפיזיקה ניוטונית לפיזיקה של איינשטיין, שכלל ערעור על מוסכמות אונטולוגיות-מטאפיזיות של חלל וזמן מוחלטים, ואגב כך גם החלפה של הדוגמה המייצגת (האקזמפלר) לעשיית מדע. קון סבר שהמדע עובר בין תקופות של "מדע תקני" לתקופות של "שינוי פרדיגמה".

קון ביצע, למעשה, סוציולוגיזציה של המדע, התייחסות אליו כאל פרויקט חברתי. גם מתנגדיו של קון הסכימו עמו בעניין זה. כך, למשל, פול פייראבנד (1970, 1993) חלק על קון שהמדע נע בין תקופות של מדע תקני ושל שינוי. לדעתו, במדע יש שני סוגים מקבילים בזמן של פעילות, רכיב "תקני" ורכיב "פילוסופי", והאחרון הוא המקום שבו רעיונות חדשים מתגבשים ונמצאים בעימות עם הרעיונות ה"תקניים".

הרכיב ה"פילוסופי" הכרחי, מכיוון שעל פי פייראבנד, אין שום כלל מתודולוגי שאינו מופר בזמן זה או אחר על ידי מדענים. המדע לעולם אינו יכול להיות מבוסס על מתודולוגיה טהורה, מכיוון שהוא מושפע מרעיונות שונים בתקופות שונות, כמו רטוריקה, מטאפיזיקה ואידאולוגיה.

גם מעמדתו של קון וגם מעמדת פייראבנד עולה כי לעתים אי אפשר ליישב מחלוקת מדעית באמצעות קריטריונים דיסציפלינריים מוסכמים.

ראו: קון, ת' (1962). *המבנה של מהפכות מדעיות*. הוצאת ספרי סימן קריאה, 1977; פייראבנד, פ' (1976). איך להגן על החברה מפני המדע, *מחשבות* 44: 10-17;

Feyerabend, P. (1970, September). Consolations for the Specialist. In: *Criticism and the Growth of Knowledge: Volume 4: Proceedings of the International Colloquium in the Philosophy of Science, London, 1965* (Vol. 4, p. 197). Cambridge University Press; Feyerabend, P. (1993). *Against method*. Verso.

<sup>104</sup>מישורי, ד' (2016). הפלרת מים: "היגיון בסיסי", הכחשת המחלוקת ועמדת המומחים. עלון *הביאתיקה* 15 (יולי; חלק ראשון+שני).

<sup>105</sup>Gesser-Edelsburg, A., & Shir-Raz, Y. (2016). Communicating risk for issues that involve 'uncertainty bias': what can the Israeli case of water fluoridation teach us?. *Journal of Risk Research*, 1-22.

<sup>106</sup> יודגש, מבין הנושאים שהוזכרו לעיל, כותב ספר זה בדק רק את נושא הפלרת המים ואת קסדות האופניים, ואין לו עמדה מבוססת ביחס לנושאים האחרים שהוזכרו.

<sup>107</sup> למעשה, הרעיון של ויטגנשטיין בדבר "דמיון משפחתי" (family resemblance) מערער על עצם האפשרות למצוא תכונה כזו. לפי ויטגנשטיין, דמיון משפחתי עשוי להיות לא תכונה אחת המשותפת לכל החברים בקבוצה, אלא העובדה שכל החברים יחזיקו כמה תכונות משותפות; לא כולם יחלקו את אותן התכונות המשותפות, אולם כל חבר בקבוצה יחזיק במספר תכונות המשותפות עם בן המשפחה האחר, ממש כפי שילד יכול להיות דומה בצבע העיניים לאבא, בשיער לאמא, בצורת כף הרגל לאחד הדודים וכך הלאה.

<sup>108</sup> Michalewicz, Z., & Fogel, D. B. (2013). *How to solve it: modern heuristics*. Springer Science & Business Media.

<sup>109</sup> Tversky, A., & Kahneman, D. (1975). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. In *Utility, probability, and human decision making* (pp. 141-162). Springer Netherlands; Gilovich, T., Griffin, D., & Kahneman, D. (2002). *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge university press.

<sup>110</sup> לכן גבולות דיסציפלינריים בין פקולטות ובין מחלקות שונות באקדמיה מאפשרים כל מיני הנחות מוסוות ביחס לידע, למדע ולאקדמיה. לכן כל רעיון חדש באמת, רדיקלי, חייב לערער על הנחות יסוד אלה, שמאבנות תובנות של העבר, ולכן מגבילות את המחשבות של העתיד. זו אחת הסיבות שמונעת מהרפואה, עד כה, לאמץ ולהפנים את רעיונותיו של פ"מ אלכסנדר, יותר ממאה שנים לאחר שהוצגו וזכו לפרסום חיובי ניכר, ולאחר שזכו להסכמות נלהבות של רופאים רבים. זו אחת הסיבות, לדעתי, שמקשות על קרנות מחקר לאתר ולממן מחקרים חדשניים באמת.

<sup>111</sup> "תפילת השלווה", המיוחסת ל-Reinhold Niebuhr (1892-1971) תאולוג פרוטסטנטי אמריקאי ופעיל זכויות אדם. גרסה מוקדמת יותר מיוחסת לפרנציסקוס הקדוש מאסיו (1182-1226).

<sup>112</sup> Mishori, D. (2003). *Arguing from Inner Experience: The Inner Sense from Locke to Reid* (Ph.d Thesis). Tel Aviv University; Mishori, D. (2005). 'Subjective arguments: Instances of introspective moves in Empiricism'. In Dascal, M. & Barrotta, P. (eds.): *Subjectivity and Controversies*. John Benjamins, Amsterdam & Philadelphia.

<sup>113</sup> D. Mishori (2012). Introspective Arguments in Locke: And what about Leibniz? In H. Breger, J. Herbst und S. Erdner (eds.). IX. Internationaler Leibniz-Kongress: Natur und Subjekt (proceedings of the IX International Leibniz Congress: Nature and Subject). Druckerei Hartmann GmbH, Hannover, Germany: 191-199.

<sup>114</sup> Thomas Nagel (1986). *The View from Nowhere*. Oxford University Press.

<sup>115</sup> A. Sariel, D. Mishori, J. Agassi (2015). The Re-Inventor's Dilemma: A Tragedy of the Public Domain. *Journal of Intellectual Property Law and Practice* Vol. 10, No. 10: 759-766.

<sup>116</sup>לפי קנת' ארו, בשיטה כלכלית מונופוליסטית (קומוניסטית/סוציאליסטית) בכמה מהמקרים המדינה יכולה לייצר את המוצר החדש (ללא מתחרים), אולם במקרה שהמוצר החדש מאיים על מוצר מונופוליסטי קיים בבעלות המדינה, ולאחר שהושקעו המשאבים בהקמת קווי ייצור ומפעלים, לא יהיה למדינה כל תמריץ לייצר את המוצר החדש, הטוב יותר. זהו, לפי ארו, יתרונה של השיטה הקפיטליסטית, המגינה על קניין רוחני, ובכך מאפשרת תחרות ופיתוח מתמיד. זהו טיעון מתקופת המלחמה הקרה, שכפי שהראינו מחביא דילמות לא פחות קשות מאלו של הכלכלה המתוכננת-הסוציאליסטית.

<sup>117</sup>Gottfried Wilhelm von Leibniz, 1646–1716.

<sup>118</sup>E.g., Arbesman, S. (2012). *The half-life of facts: Why everything we know has an expiration date*. Penguin; Hall, J. C., & Platell, C. (1997). Half-life of truth in surgical literature. *The Lancet*, 350 (9093), 1752.

<sup>119</sup>את השאלה, "Under what description?", למדתי מהמורה הדגול לפילוסופיה, פרופ' גרשון ויילר ז"ל.

<sup>120</sup>Sheldrake, R. (2012). *The science delusion: Freeing the Spirit of Enquiry*. Coronet.

<sup>121</sup>M.K. Gandhi (1927). *An Autobiography or The Story of my Experiments with Truth*. Ahmedabad: Navajivan Publishing, 2008: back cover.

<sup>122</sup>The categorical imperative.

<sup>123</sup>Bartlett, Robert C.; Collins, Susan D. (2011). *Nicomachean Ethics*. Chicago: University of Chicago Press.

<sup>124</sup>Statman, D. (1997). Introduction to virtue ethics (1-41). In, Statman, D. (Ed.), *Virtue Ethics*. Edinburgh: Edinburgh University Press.

<sup>125</sup>Macintyre, A. (1981). *After Virtue- A Study in Moral Theory*. Gerald Duckworth & Co. Ltd.

<sup>126</sup>כל אלה מהווים השוואות עם אחרים. כשאדם נמצא ביציבות, הוא מסוגל להעריך את עצמו קודם כול ביחס לעצמו. כשהוא מחוץ ליציבות, הוא נעזר בקריטריונים היציבים של השוואה לאחרים. ואז כסף או היעדרו משנים את ההערכה העצמית, וכך גם מעמד חברתי וכד'.

<sup>127</sup>מרשל רוזנברג אמר את זה מאוד יפה. לפי רוזנברג, במקום לשחק במשחק המענג של לתת, אנו עסוקים במשחק מענג הרבה פחות: מי צודק. לפי רוזנברג, משחק זה ממש שטני, מכיוון שהטועה או האשם הייבים בעונש כדרך "לחנך" אותם. לצורך כך המחנך נוקט ב"שפת שועל" שיפוטית (מי צודק, מי אשם, הסיבות לכך באישיות), וזאת במקום לדבר ב"שפת הג'ורף", של רצון להקשיב ולברר אי-הבנות. משחק זה עצוב במיוחד כשהוא מתקיים מול רשויות בירוקרטיות, המשתמשות ב"שפת-משרד" (Apt-schprache) בירוקרטית של כללים וחוקים כדי להכחיש אחריות וכדי להצדיק התעמרות במסווה של צדק מנהלי. למרבה הצער, משחק גרוע זה שכיח גם במערכות יחסים, בין בני זוג, הורים וילדים, בין אחים, עמיתים לעבודה ועוד. ראו

Marshall Rosenberg (2012). *Nonviolent Communication - San Francisco Workshop* - <https://www.youtube.com/watch?v=YwXH4hNfgPg>

<sup>128</sup>מצאתי פתרון קצת מסורבל, אבל יעיל. אני מסתובב עם קופסה קטנה ושם בה קצת מזון שאני מאוד רוצה לאכול, אבל עכשיו הוא עלול להכביד עליי. כך אני מסוגל לשמור על ארוחות קטנות ולא מעייפות.

<sup>129</sup>מישורי ד', מאור ע' (עורכים), העסקה פוגענית: הדרה וניצול שיטתיים בשוק העבודה. המכללה החברתית-כלכלית והוצאת אחוה, 2012.

<sup>130</sup>[Biopolitics is the] "explosion of numerous and diverse techniques for achieving the subjugations of bodies and the control of populations". Foucault, M. (1981). *The history of sexuality*. Volume I, Trans. Robert Hurley London: Penguin, p. 140.

<sup>131</sup>גם אלכוהול הוא משקה משחרר. מסיבה זו בכמויות קטנות הוא מאפשר להרפות את הגוף ולשנות את ההתנהגות. לכן אנשים שלא מיומנים במדיטציה אוהבים לצרוך אלכוהול. גם אלכוהול וגם טבק מהווים אנרגיה טמאסית, מרדימה, ולכן לא מומלצת למתרגלי פרקטיקות של גוף-תודעה.

<sup>132</sup>Domínguez-Clavé, E., Soler, J., Elices, M., Pascual, J. C., Álvarez, E., de la Fuente Revenga, M., ... & Riba, J. (2016). Ayahuasca: Pharmacology, neuroscience and therapeutic potential. *Brain research bulletin*.

<sup>133</sup>Furedi, F. (1997). *Culture of Fear: Risk Taking and the Morality of Low Expectation*. Continuum International Publishing Group.

<sup>134</sup>חלק חשוב מההיבטים הרוחניים שהתלוו למהפכת ילדי הפרחים בשנות ה-60, מקורו בשימוש באל-אס-די (LSD), שאז היה חוקי והפך ללא-חוקי בשל הזיהוי הפוליטי שלו עם הביקורת החברתית ותרבות-הנגד של התקופה. ראו: Lee, M. A., & Shlain, B. (1992). *Acid dreams: The complete social history of LSD: The CIA, the sixties, and beyond*. Grove Press.

<sup>135</sup>"ניהול בית מסחר למוצרי קנביס – אהסון והפצה בתנאים נאותים של מוצרי קנביס לשימוש רפואי", נוהל משרד הבריאות מס' 158, יולי 2016.

<sup>136</sup>ד' מישורי, צ' קליין (2015-2016). הטיפול בקנאביס רפואי: אתגר ביו-אתי למערכת הבריאות בישראל (חלק ראשון); הטיפול בקנאביס רפואי: ערעור האתיקה הרפואית והדילמות הביו-אתיות שבהסדרה הנוכחית (חלק שני); הטיפול בקנאביס רפואי: המדיקליזציה של הקנאביס (חלק שלישי). עלון הביואתיקה, פורום צפת לביו-אתיקה (עלון מס' 12, 13, 14). צ' קליין, ד' מישורי (2017). קנאביס וסטיבנס: סם מסוכן או תרופה? לפי משרד הבריאות, תלוי ביצרן ובאריזה. עלון הביואתיקה, פורום צפת לביו-אתיקה (עלון מס' 17).

<sup>137</sup>הערה: מי שגיב בכעס על הנאמר לעיל על "סמים", לא הבין את החלקים הקודמים של הספר.

<sup>138</sup>Mishra, A. (2001). *The Radiant Raindrops of Rajasthan*. Published by Research Foundation for science, Technology and Ecology, New Delhi, India; Mishra, A. (1993). *Aaj Bhi Khare Hain Talaab* (in Hindi). Published by Gandhi Shanti Pratishtan, New Delhi (Special English edition, 2012; translated by Parvesh Sharma).

<sup>139</sup>R. Levi & D. Mishori (2015). Water, the Sacred and the Commons of Rajasthan: A Review of Anupam Mishra's Philosophy of Water. *Transcience: A Journal of Global Studies* 6 (2): 1-25.

R. Levi & D. Mishori (2017). Water, Virtue Ethics and TEK in Rajasthan: Anupam Mishra and the Rediscovery of Water Traditions. In: R. Ziegler & D. Groenfeldt (eds.), *Global Water Ethics: Towards a Water Ethics Charter*, Routledge: London: 197-214.

D. Mishori & R. Levi (2017). The Hydro-Ecological Self and the Community of Water: Anupam Mishra and the Epistemological Foundation of Water Traditions in Rajasthan. In: Baghel, R.; Stepan, L & Hill, J. (eds), *Epistemologies of Water in Asia*, Routledge: London: 125-141.

לפי מישרה:<sup>140</sup>

"savai is a term used in mathematics but also in life. In pure life. savai means 25% more. ...I'm 100% and you're 125%. It's a kind of honor giving, to have more love and affection for somebody else than for oneself".

ביחס לקציר (איסוף) מים, מישרה אומר:

"...it means that the effort of harvesting is not 100%. 100% is perfect! They are not saying perfect, but more than perfect!"

לפי מישרה, בלי יישום של מידה טובה זו לא היה ניתן ליישב את המדבר:

"Without understanding the 'savai' nature of this princely people, we will utterly fail to understand how in the last millennium big towns like Jaisalmer, Jodhpur, Bikaner, and even Jaipur were established according to all the rules of town planning. The towns were moreover highly populated and yet, in spite of the scarcity of water, they were no less equipped than other cities of the county. In fact each of these towns, at different periods of time and for long durations, was important centers of power, trade and art" (Mishra, 2001: 24).

<sup>141</sup>סוגנות (speciesism) היא אפליה של יצורים חיים על בסיס מינם הביולוגי, וזאת בדומה לגזענות שהיא אפליה על רקע אתני, סקסזם כאפליה על רקע מגדרי או גילנות (אייג'זם) כאפליה על בסיס של גיל.

<sup>142</sup>בשפה קאנטיאנית, מדובר במימוש בלתי שלם של החובה המוסרית.

<sup>143</sup>כפי שהשתמשתי במילה "זולת" לעיל, ולכל אורך טקסט זה, המילה "זולת", האחר, כוללת גם את הזולת הלא-אנושי, כולל כל היצורים החיים.

<sup>144</sup>"אגואיזם פסיכולוגי" הוא התפיסה שלפיה כל פעולה, שנועדה לכאורה לשרת את הזולת, היא למעשה פעולה עבור עצמי. כך, למשל, נדבה לקבצן מזכה את מבצע הפעולה בתחושה טובה, ובכך הוא שירת את עצמו לא פחות מאשר את הזולת. במילים אחרות, כל המעשים הם בחשבון אחרון אגואיסטיים. תפיסה רדוקציוניסטית זו מניחה שאין הבדל בין פעולה המשרתת את הזולת לפעולה שלא, ובכך עצם המושג אגואיזם הופך לחסר משמעות. לא אכנס לדין זה. רק אסתפק בעובדה שכאן אני מבחין בין פעולות על פי המידות הטובות ובין אלה שלא.

<sup>145</sup>הדיון באי-שוויון בהנאה מתועלות סביבתיות או של נזקים וסבל ממפגעי סביבה מכונה "צדק סביבתי". לא ארחיב כאן בסוגיה זו.

<sup>146</sup>כיום, למשל, אנשים רבים טוענים שהם מאבדים את היכולת לחיות בעולם המודרני; רגישים לכימיקלים או לקרינה (EHS), למשל. EHS (electromagnetic hypersensitivity syndrome) היא רגישות פתולוגית לשדות אלקטרומגנטיים בסביבה. הלקים בתסמונת זו (המאבחנים/מתארים כך את עצמם) טוענים שהם סובלים משדות אלקטרומגנטיים ברמה הנמוכה באופן ניכר מהרמה המרבית המותרת על פי תקני בטיחות וקרינה שונים. ברמות קיצוניות הם טוענים שאינם יכולים לתפקד בסביבה עמוסת הקרינה המקובלת כיום. כיום זו אינה אבחנה רפואית מוכרת, והרשויות והממסד הרפואי מתכחשים אליה על פי רוב.

<sup>147</sup>מישורי, ד' (2011). למי שייכת נחלת הכלל? ב-בנשטיין ג' (עורך), קיימות: חזון, ערכים, יישום. מרכז השל והמשרד להגנת הסביבה: 129-139.

<sup>148</sup>רובינסון ד', מישורי ד' (2004). כיפורטופיה: סביבה אורבנית ללא מכוניות, חברה 11: 16-14; מישורי, ד'; רובינסון, ד' (2011). יום הכיפורים הישראלי: הזדמנות לחשבון נפש על סביבה ומרחב ציבורי. אקולוגיה וסביבה 2 (4): 315-314.

<sup>149</sup>פריטיון קאפרה (1975) הבחין בין המודל הקרטזיאני של היקום, המבוסס על השעון המכני, ובין תפיסת עולם של מערכות (שתוצג להלן). אני מסכים במידה רבה עם דבריו, וכאן חשוב לי לחדד את העובדה שמדובר ברעיונות שונים בדבר השאלה מהי "מערכת" (גוף מיכני הוא מערכת שונה מגוף ביולוגי). ראו:

Capra, F. (1975). *The Tao of physics: an explorations of the parallels between modern physics and eastern mysticism*. Shambhala, 1991.

<sup>150</sup>Capra, F. (2015). The Systems View of Life A Unifying Conception of Mind, Matter, and Life. *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*, 11(2), 242-249.

<sup>151</sup>Capra, F., & Luisi, P. L. (2014). *The systems view of life: A unifying vision*. Cambridge University Press.

<sup>152</sup>Lovelock, J. E. (1979). *Gaia: A new look at life on earth*. Oxford Paperbacks, 2000; Lovelock, J. (2000). *The ages of Gaia: A biography of our living earth*. Oxford University Press, USA.

<sup>153</sup>Lovelock, J. E., & Margulis, L. (1974). Atmospheric homeostasis by and for the biosphere: the Gaia hypothesis. *Tellus*, 26(1-2), 2-10.

<sup>154</sup>לתיאור פופולרי ומקיף של רעיונותיו של לאבלוק, ראו: מישורי, ד' (2006). תיאוריית גאיה (לגלות את גאיה). *חיים אחרים* 120: 27-22.

<sup>155</sup>Lovelock, J. (2007). *The revenge of gaia: earth's climate crisis & the fate of humanity*. Basic Books.

<sup>156</sup>Manson, S. M. (2001). Simplifying complexity: a review of complexity theory. *Geoforum* 32(3), 405-414; Reitsma, F. (2003). A response to simplifying complexity. *Geoforum* 34 (2003) 13-16; Manson, S. M. (2003). Epistemological possibilities and imperatives of complexity research: a reply to Reitsma. *Geoforum*, 34(1), 17-20.

<sup>157</sup>Glick, J. (1987). *Chaos: Making of a New Science*.

<sup>158</sup>הילה קורליאנית היא תופעה שגילה במקרה הצלם הסובייטי סמיון קורליאן בשנת 1939, שהבחין שכששמים אובייקט במתח חשמלי גבוה על לוח צילום, נוצרת על לוח הצילום דמות של העצם וכן מעין הילה מסביב. התברר שאובייקטים שונים, כמו עלים, צמחים, איברי גוף ואינדיבידואלים שונים, משאירים הילה עם חתימה ייחודית על לוח הצילום. יש המזהים את ההילה שנראית בתצלומים עם אנרגיית החיים, שעליה מדברים בתרבויות שונות (צ'י, קי, פראנה...).

<sup>159</sup>Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J., & Behrens, W. W. (1972). *The limits to growth*. *New York*.

<sup>160</sup>כך, למשל, ניסיון לפתור את בעיית המים של מדינת ישראל באמצעות התפלה גורר תלות גדולה יותר באנרגיה ופליטות רבות יותר של גזי חממה (שעוללות להיות לרועץ אם וכאשר יוטלו מגבלות על פליטות פחמן משיקולי אקלים), נוסף על נזקים לסביבה הימית והחופית ממתקני התשתית ומהחזרת הרכז לים. כמו כן פתרון כזה מייקר את המים, שהופכים למוצר תעשייתי, ומשטר הזכינות של ההתפלה המבוסס על הפרטה מאיץ את הרחבת הפערים החברתיים.

<sup>161</sup>מישורי, ד' (2017). עסקים וסביבה: אינטרס עצמי, אחריות או אתיקה? ב-סיטבון 'דוניץ-קידר ר' (עורכים), שוק, משפט ופוליטיקה: על אחריות חברתית של תאגידים, רסלינג: 197-228.

<sup>162</sup>פסולת=מזון הוא עיקרון מעורר השראה בגישה לעיצוב ולתכנון של מוצרים, "מעריסה לעריסה" (cradle to cradle), שמתבססת על הרעיון שבטבע אין פסולת; הכול משמש משאבים מזינים ליצורים אחרים. מאכן שעיצוב וייצור תעשייתיים אמורים להתנהל בשני מעגלים: ביולוגי וטכנולוגי. הרעיון מחייב שארטיים שונים, למשל, יעובדו ללא כל שימוש ברעלים כדי שיוכלו להפוך בהמשך לקומפוסט\*, שישמש מצע לגידול מזון, ואילו רכיבים כמו פלסטיק או מתכת אמורים להיות מיוצרים באופן שמאפשר להשתמש בהם מחדש או למחזרם במעגל הטכנולוגי. גישה זו גם תומכת באספקת שירותים במקום מוצרים כדי למנוע מכירה של דברים שיהפכו לפסולת. ראו:

W. McDonough, M. Braungart (2002). *Cradle to Cradle: Remaking the way we make things*.

\*קומפוסט (דְשׁוֹקָת) הוא דשן עשיר שנוצר מזבל אורגני שהתפרק. קומפוסט מוכן נקרא גם רְקִבּוּבִית או "הוּמוּס" (humus), והוא מהווה חומר דישון אידיאלי לטיוב קרקע חקלאית ולהפרייתה.

<sup>163</sup>"A thing is right when it tends to preserve the integrity, stability and beauty of the biotic community. It is wrong when it tends otherwise." Aldo Leopold (1949). *The Land Ethics*, in: *A Sand County Almanac and Sketches Here and There*.

<sup>164</sup>The Natural Step: The Four System Conditions of a Sustainable Society. <http://www.naturalstep.org/the-system-conditions>

<sup>165</sup>מישורי, ד', רבינוביץ' ד' (2016). "הפלת מים בישראל מסוכנת לבריאות ולסביבה". חוות דעת מומחה, הוגשה במסגרת עתירה לבג"צ של ח"כ יעל גרמן וח"כ יעל כהן-פארן נגד שר הבריאות, 3.7.16; מישורי, ד' (2016). הפלת מים: "היגיון בסיסי", הכחשת המחלוקת ועמדת המומחים. עלון הביאתיקה 15 (יולי; חלק ראשון+שני).

<sup>166</sup>מישורי, ד' (2015). הפלת מים, ביו-אתיקה וסביבה. עלון הביאתיקה 11 (יוני).

<sup>167</sup>Scientific Committee on Health and Environmental Risks (SCHER): Critical review of any new evidence on the hazard profile, health effects, and human exposure to fluoride and the fluoridating agents of drinking water, © European Commission 2010.

[http://ec.europa.eu/health/scientific\\_committees/environmental\\_risks/docs/scher\\_o\\_122.pdf](http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/environmental_risks/docs/scher_o_122.pdf)

<sup>168</sup>Fluoride is not an essential element for human growth and development, and for most organisms in the environment. (P. 4)

<sup>169</sup>תגובת משרד הבריאות לבג"צ, עמ' 7.

<sup>170</sup>הדה-מינרליזציה—תהליך יציאת מינרלים מן השן עקב חומצות שנוצרות בעת פירוק פחמימות על ידי חיידקים.

<sup>171</sup>שם, עמ' 6.

<sup>172</sup>המנגנונים הנוספים הם "השפעה על תהליכי הרה-מינרליזציה והדה-מינרליזציה", שמתייחסים לשינוי הרכב השיניים שנידון לעיל, ו"עיכוב אנזימתי של חיידקים קרוינגיים", שעליו כבר דובר.

<sup>173</sup>המועצה המדעית של ההסתדרות לרפואת שיניים (2010). ועדת הסכמה בנושא: פלואורידים ברפואת שיניים: נייר עמדה. חוברת מס' 7 - אוקטובר 2010, עמ' 10.

[http://www.mirror.upsite.co.il/uploaded/files/1392\\_ce718524f0e94e188abb55473213e6f5.pdf](http://www.mirror.upsite.co.il/uploaded/files/1392_ce718524f0e94e188abb55473213e6f5.pdf)

<sup>174</sup>ד"ר רונן בורדובסקי (04.04.16). פלאור במים: באמת גורם לשיניים בריאות יותר? YNET. <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4784633,00.html>

<sup>175</sup>שם (ה"ש 26). עמ' 13-14.

<sup>176</sup>ככל שאני מעמיק במחקר על הפלרת המים, כך אני הופך חשדן יותר כלפי הרעיון שאנו זקוקים לפלואורידים בכלל, גם במשחות השיניים. עם זאת, לא בדקתי לעומק נושא זה, ולכן דיון זה מתמקד בשאלת הפלרת המים בלבד.

<sup>177</sup>קרסנטי א' ואחרים (2003). רמה מיטבית של פלואוריד במים ובריאות הציבור. הרפואה 142 (י"א).

<sup>178</sup>המועצה המדעית של ההסתדרות לרפואת שיניים: ועדת הסכמה בנושא: פלואורידים ברפואת שיניים: נייר עמדה. חוברת מס' 7 - אוקטובר 2010, עמ' 20.

<sup>179</sup>מתוך אתר ארגון הבריאות העולמי (WHO): [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/diseases/fluorosis/en](http://www.who.int/water_sanitation_health/diseases/fluorosis/en) ציון

<sup>180</sup>Mahvi, A. H., Zazoli, M. A., Youncian, M., & Esfandiari, Y. (2006). Fluoride content of Iranian black tea and tea liquor. *Fluoride*, 39(4), 266; Cao, J., Zhao, Y., Li, Y., Deng, H. J., Yi, J., & Liu, J. W. (2006). Fluoride levels in various black tea commodities: measurement and safety evaluation. *Food and Chemical Toxicology*, 44(7), 1131-1137; Sofuoglu, S. C., & Kavcar, P. (2008). An exposure and risk assessment for fluoride and trace metals in black tea. *Journal of Hazardous Materials*, 158(2), 392-400.



<sup>181</sup> אתר משרד הבריאות: "פלוואריד".

[http://www.health.gov.il/Subjects/Dental\\_health/information/Pages/fluorides.aspx](http://www.health.gov.il/Subjects/Dental_health/information/Pages/fluorides.aspx)

<sup>182</sup> עלייה בשיעור של 40% בקרב הסובלים מתפקוד לקוי של בלוטת התריס – קשר להפלורה? אמת אחרת (בלוג), 10.3.2016.

<http://www.emetaheret.org.il/2016/03/10/%D7%AA%D7%A4%D7%A7%D7%95%D7%93%D7%9C%D7%A7%D7%95%D7%99%D7%A9%D7%9C%D7%91%D7%9C%D7%95%D7%98%D7%AA%D7%94%D7%AA%D7%A8%D7%99%D7%A1%D7%95%D7%A4%D7%9C%D7%95%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%93>

<sup>183</sup>Whitehouse, P. J. (1999). The ecomedical disconnection syndrome. *Hastings Center Report*, 29(1), 41-44

<sup>184</sup> משחק מילים על תסמונת רפואית של נתק בין שני חלקי המוח.

<sup>185</sup> לסקירה מאירת עיניים, אם כי מעט מגמתית ולא עדכנית, ראו: כריסטופר ברייסון (2004), *הונאת הפלוואריד, פוקוס*, 2006.

<sup>186</sup>Gesser-Edelsburg, A., & Shir-Raz, Y. (2016). Communicating risk for issues that involve 'uncertainty bias': what can the Israeli case of water fluoridation teach us?. *Journal of Risk Research*, 1-22.

<sup>187</sup> משרד הבריאות: שאלות ותשובות בנושא פלוואריד והפלת מי השתייה; מדוע יש אנשים שמתנגדים להפלורה?

[https://www.health.gov.il/Subjects/Dental\\_health/information/Pages/fluoride-QA.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/Dental_health/information/Pages/fluoride-QA.aspx)

<sup>188</sup>Obrian, M.H. (2000). When Harm is Not Necessary: Risk Assessment as a Diversion. In R Hofrichter (ed.). *Reclaiming the Environmental Debate: The Policies of Health in a Toxic Culture*. Cambridge, MA: The MIT Press

<sup>189</sup> הנס רוש (1991). *טבח החפים מפשע*. כנרת.

<sup>190</sup>Taylor, P. W. (2011). *Respect for nature: A theory of environmental ethics*. Princeton University Press; Taylor, P. W. (1981). The ethics of respect for nature. *Environmental Ethics*, 3(3), 197-218.

<sup>191</sup>Patterson, C. (2002). *Eternal Treblinka: Our treatment of animals and the Holocaust*. Lantern Books.

<sup>192</sup>Kriebel, D., Tickner, J., Epstein, P., Lemons, J., Levins, R., Loechler, E. L., ... & Stoto, M. (2001). The precautionary principle in environmental science. *Environmental health perspectives*, 109(9), 871; Hansen, S. F., Krayner von Krauss, M. P., & Tickner, J. A. (2007). Categorizing mistaken false positives in regulation of human and environmental health. *Risk Analysis*, 27(1), 255-269.

<sup>193</sup>Cranor, C. (2008). The legal failure to prevent subclinical developmental toxicity. *Basic & clinical pharmacology & toxicology*, 102(2), 267-273; Cranor, Carl f. (2008). Do You Want to Bet Your Children's Health on Post-Market Harm Principles-An Argument for a Trespass or Permission Model for Regulating Toxicants. *Vill. Envtl. LJ*, 19, 251.

<sup>194</sup>עקרון ההיזהרות אמור להיות צופה פני עתיד. לכן יכולים תומכי ההפלה לטעון שכבר הוכח שהיא בטוחה, ולכן אין צורך לנקוט לגביה את עקרון ההיזהרות. על כך אענה (1) שהפלת המים משמשת כאן רק דוגמה; ו- (2) שעל הוכחות הבטיחות ביחס להפלה יש כל כך הרבה מחלוקות, עד שלא ניתן לומר כלל שעניין הבטיחות הוכח במקרה זה. לכן אני מציע כאן עיקרון נגוד: "אם יש ספק אז אין ספק"; אם יש ויכוח, אזי פרקטיקה הכרוכה בסיכון לכאורה היא פסולה, גם אם תומכיה סבורים שיש בה תועלת.

<sup>195</sup>Binfield, K. (2015). *Writings of the Luddites*. JHU Press.

<sup>196</sup>Jones, S. E. (2013). *Against technology: From the Luddites to neo-Luddism*. Routledge.

<sup>197</sup>מישורי, ד' (2017). חירות, שחרור, תנועה – אופניים בעיר מזווית אישית. ב-יצחק ח', מישורי ד', חוני א', לידור ר' (עורכים), *אופניים: האדם, המכונה והרוח*, אחוה מדיה, 2017: 211-219.

<sup>198</sup>Hardin, G. (1976). Pejorism: The Middle Way. *The North American Review*, 261(2), 9-14; Hardin, G. (1977). Rewards of pejorative thinking. *Managing the commons*, 126-134.

<sup>199</sup>Henry David Thoreau (1854). *Walden*.

<sup>200</sup>הנרי דייוויד ת'ורו (1862). טיול (Walking), כרמל.

<sup>201</sup>מנגנון גלגל חופשי (Free wheel mechanism); הביטוי בעברית פריילוף לקוח מגרמנית (Freilauf).

<sup>202</sup>Naess, A. (1987). Self-realization. *The Trumpeter* 4 (3): 35-42; Naess, A. (1995). Self-Realization. An ecological approach to being in the world.

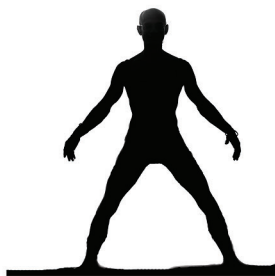
<sup>203</sup>ג'ק קורנפילד (2000). *אחרי האקסטוזה: ההארה בחיי היומיום*. הוצאת מודן.



'יציבות' היא השורש המשותף של אמנויות הלחימה ושל היוגה. כדי להימצא ביציבות יש להקפיד על יציבה נכונה, בגב ישר, ובהרפיה. ספר זה כולל הנחיות לעמידה, ישיבה ותנועה ביציבות, המאפשרת מדיטציות עמוקות, ושליטה בגוף ובתודעה.

בעולם המודרני נפלו כשלים וטעויות רבות. המשבר האקולוגי הוא ביטוי לטעויות כאלה. היום יום החברתי הוא ביטוי נוסף לטעויות. בני האדם מעבירים חלק ניכר מחייהם בישיבה על כסאות, שגורמת לכאבי גב והופכת אנשים בוגרים לחסרי גמישות.

קיים קשר בין תרבות השימוש בגוף, וההתייחסות אליו כאל מכונה, לבין הקושי לבצע מדיטציה. תפוצתן של מחלות שפע כרוניות, ההידרדרות באיכות הסביבה והמשבר האקולוגי הרב-מימדי הן דוגמאות בולטות נוספות לטעויות של התרבות, המדע והרפואה העכשוויים. מקור חלק מטעויות אלה הוא הוויתור על האמת ועל ההיגיון שבגוף, ועל אי-הבנת המשמעות של ויתור זה.



**ד"ר דניאל מישורי** פיתח את הפילוסופיה ושיטת התרגול ולימוד הגוף 'יציבות' (Firmness), אותה הוא מלמד במרכז הספורט באוניברסיטת תל-אביב. הוא מרצה בכיר לאתיקה סביבתית בבית הספר ללימודי הסביבה ע"ש פורטר ובחוג לגיאוגרפיה באוניברסיטת תל-אביב. הוא פעיל חברתי וסביבתי שכהן בעבר כיו"ר "הפורום המתאם של ארגוני הסגל האקדמי הזוטר" (ע"ר), יו"ר "ישראל בשביל אופניים" (ע"ר), והיה "עמית סביבה" במרכז השל לקיימות. כמו כן הוא פעיל ליגליזציה (קנאביס), עוסק בריפוי, ומתמחה ביוגה, בצ"י קונג ובאמנויות לחימה (טאי צ'י, קונג פו). ספריו הקודמים כוללים את "העסקה פוגענית" (2012) ואת "אופניים: האדם, המכונה והרוח" (2017), אותם ערך-במשותף עם חברים ושותפים לדרך.



0 6760000040 3  
דאנאקוד: 676-40  
מחיר מומלץ: n"ש 88