

דנה גניהר, אורית אילן

הגוף החי

היכרות עם יוג'ין ג'נדלין

בשנת 1997, שנים אחרי פיתוח ה"התמקדות"¹ מפרסם הפילוסוף והפסיכולוג יוג'ין ג'נדלין את **A Process Model**: ספר הפילוסופיה הנובע מההתמקדות ומוביל אליה. הספר הזה, המורכב לקריאה, מערער את היסודות של הדרך הרגילה שבה אנו חושבים על ה"מציאות" ועל "עצמנו". את המוטיבציה שלו לפיתוח מודל התהליך מסביר ג'נדלין כך:

היות שאנו, בני-האדם, נמצאים כאן, אנו יודעים שאיננו בלתי אפשריים; מודל של "מציאות" שגורם לנו להיראות כך, חייב אם כן שיהיה בו משהו מוטעה. בואו אם כן נפתח מושגים של "גוף" ו"סביבה" שיחולו גם על הגוף שלנו עצמנו [...] בואו לא נבנה מודל על מושגים בסיסיים שגורמים לגופנו להיראות בלתי אפשרי.

(ג'נדלין, APM, פרק 1)

המודל שגורם לנו "להיראות בלתי אפשריים" הוא המודל המדעי הנפוץ (שהתפתח במערב החל מהמהפכה המדעית); נקודת המוצא שלו היא שהעולם מורכב מיחידות, חלקיקים הנבדלים זה מזה ושומרים על זהות מובחנת לאורך זמן. חלקיקים אלו יכולים ליצור מורכבות הולכת וגדלה (אטומים, מולקולות, חלבונים, תאים, רקמות, איברים, גוף האדם), אך התכונות היסודיות שלהם נשמרות. איך אם כן הופיעו מתוכם, כמו משום מקום, המודעות, השפה, החשיבה, הרגשות? מודל של חלקיקים נפרדים אינו מצליח להסביר זאת, ולכן העולם האנושי נדמה כצף באוויר, והמשמעות האנושית כמעין תוספת ל"מציאות". השאלה הזו היא שאלה קיומית, שכן הקושי אינו רק להסביר רצף מתוך מודל של יחידות, כי אם הדיסוננס בין המודל המדעי לחוויית החיים שלנו: התפיסה המדעית היא כמו 'זום-אין' שמתחיל מהיקום הגדול והולך וקטן עד שמגיע אלי - אולם התחושה של האני החי, שממלאת אותי, עומדת בסתירה למבט הזה. כפנומנולוג, ג'נדלין לוקח את החוויה האנושית במלוא הרצינות. אם המושגים אינם מצליחים להדהד, לשקף ולהתכתב עם החוויה האנושית שלנו - יש לחשוב מחדש את המושגים, לא לזרוק לפח את ההתנסות האנושית. הוא מציע הליכה מתוך תחושת החיות ל'זום אאוט', שכפי שנראה משנה את החוויה ל"הכל חי".

בטקסט שצוטט לעיל שם ג'נדלין את המילה "מציאות" במרכאות, כדי לסמן שהמודל המדעי אינו זהה לה; שהבלבול הקריטי הוא במחשבה שהעולם אכן בנוי מאטומים המתקיימים במרחב חיצוני לנו ושאנו כצופים מבינים אותו במנותק מאיתנו. המודל המדעי אמנם יעיל והכרחי, אומר ג'נדלין, אבל אנחנו הם אלה שיצרו אותו; לכן כדאי לנו לפתח מודל חדש, חלופי, שיוכל להסביר אותנו-עצמנו: מודל של תהליך.

מודל של תהליך, תהליך כמודל

מובן שרבים מסכימים עם הטענה שאנו יוצרים את המודלים שלנו ושהם אינם בהכרח "המציאות"; ועם זאת, אומר ג'נדלין, מודל היחידות עדיין נמצא בתשתית החשיבה שלנו, ואנו לכודים בתוכו שכן "הוא שזור כחלק בלתי נפרד במבנה של רוב המושגים, ונרמה כדרך היחידה ליצור מושגים חדשים. זה יישאר

כך כל עוד יחסר לנו מודל 'בסיסי' חלופי".

הפתרון של ג'נדלין הוא פיתוח של מודל הנובע ממושגים חדשים, שאינם מטמיעים בתוכם את ההנחות של מודל היחידות. הדרך לעשות זאת היא "לדבר מתוך תהליך החיים, לפתח מושגים יסודיים מ'לדבר-מתוך'..." ואכן, A Process Model כתוב כתהליך מתפתח. הוא מדבר 'מתוך תהליך החיים', והייו טקסט הם חיים של אורגניזם חי: המושגים ב־APM אינם מוגדרים וסגורים באופן כזה שאפשר 'לתפוס' אותם ולקבע אותם כבלתי משתנים. ככל שהספר צומח, הם מתרחבים, אוספים עוד ועוד היבטים, מנביעים מושגים חדשים. כך מתאר אותם ג'נדלין במאמר "שלוש טענות על הגוף":

הפגישה עם הפרוסס מודל היתה הלם תודעתי ורגשי. לא הבנתי כלום ובו בזמן כל חיי חיפשתי את זה. עשר שנים הקדשתי כדי להבין את הטקסט ולהבין איך לקרוא אותו. הקריאה מבקשת הסכמה שהחוויה הישירה והגוף החי יהיו מעורבים בהבנת הכתיבה של ג'נדלין על החוויה הישירה והגוף החי.

זה לא רק שההבנה שלי את הפרוסס מתעדנת ומשתכללת ומתחדשת, רקמות גופי השתנו בעקבות הקריאה. ג'נדלין כותב על אינטרקציה תחילה, והאינטרקציה שלי לעולם נפתחת מבפנים. החיות שהמילים נושאות זורמת בגופי ומחלחלת למצבי חיים והקשרים מקצועיים. זהו ספר פועל: הקריאה בו מנכיחה אצל הקורא את מה שהוא כותב עליו, בתודעתו, גופו והקשרי חייו.

דנה גניהר

בניתי מודל תיאורטי חדש של הגוף, של כוחות החיים הווגטטיביים שלו, התנהגותו, והתפקיד שלו בשפה ובתרבות. כוח אחד של המודל הזה הוא כוח לוגי, של מושגים מדויקים הקשורים זה בזה; אבל יש לו גם כוח אחר, חדש, שכן המושגים אינם רק מושגים לוגיים רגילים אלא גם סוג חדש של מושגים. הם מביאים איתם את החוויה שאותה תיארת - נובעים מהחוויה הזו, שומרים ונושאים אותה בתוכם. אפשר לנוע מהמושגים הללו בשתי דרכים: באופן לוגי, אך גם באופן אחר, מתוך התחושה המורגשת בגוף שהם נושאים עמם.

וב־: A Process Model

אחת המשימות של העבודה הזו היא להמשיג מחדש את הגוף, כך שנוכל להבין איך אנו חשים סיטואציות מורכבות, איך הגוף יכול להעלות תשובה לשאלה אנושית מורכבת שאין לנו תשובה עליה, איך גוף וקוגניציה אינם פשוט חצויים ונבדלים זה מזה.

זה ללא ספק דורש מושג שונה של גוף מזה שהפיזיולוגיה מציעה לנו כרגע. [...] הן מה שהיא אומרת והן סוג המושגים שהיא משתמשת בהם אינם יכולים להמשיג את היבטי הגוף שאנו מכירים וחשים.

(APM, פרק 7)

ג'נדלין מכוון אם כן לא רק לתוכן אלא לדפוס או לתבנית של המושגים שאנו יוצרים וחושבים איתם. ב־APM הוא מדגים הלכה למעשה את האופן שבו מושגים נוצרים ישירות מהגוף, כשהגוף מעורב בתהליך החשיבה. המושגים שלו - חלקם חדשים, אחרים מושגים מוכרים שהוא טוען במשמעויות חדשות - הם פרוקסיליים ולא פועלים במבנה בינארי (גוף/סביבה, זהה/שונה, סובייקט/אובייקט וכו'). לכן, גם הבנתם דורשת מאיתנו ללכת מעבר לסדר הלוגי ולפנות לחוויה ישירה יותר הנוכחת בגוף השלם; זו כוללת אמנם הבנה קוגניטיבית, אך ממשיכה גם מעבר לה. נסו לחשוב על תחושת חלום - יש בו סדר משל עצמו, השונה מהסדר הלוגי/כרונולוגי של הערות. האם נצליח לספר את החלום שלנו מבלי לגלוש לדיבור בסדר של הערות?

כדאי לציין שבטקסט שצוטט לעיל, היכולת של הגוף "להעלות תשובה לשאלה אנושית מורכבת שאין

לנו תשובה עליה...” אינה רק תיאור תיאורי אלא אפשרות מעשית. הפילוסופיה של ג'נדלין הצמיחה שתי פרקטיקות שנשענות על היכולת הזו, מזמנות אותה ותומכות בה: התמקדות (focusing) וחשיבה בקצה (Thinking At the Edge).

מודל חי ליקום חי

עוד מוטיבציה של ג'נדלין ב־APM היא להמיר מודל של יקום מת במודל של יקום חי ומשתנה. “כשאנו מניחים שאפשר להסביר חיים במונחים של דברים לא־חיים, אנו עלולים שלא להבחין בכך שהסברנו דברים חיים במונחים של דברים לא־חיים, הוא כותב. ג'נדלין מתייחס במיוחד להנחה הרווחת, שהיקום התחיל כחומר ללא חיים שבשלב כלשהו התפתחו בו חיים; לפי הנחה זאת, החיים הם הדבר שאותו יש להסביר – וכדי לעשות זאת אנו משתמשים במושגים המתארים חומר ללא חיים. ג'נדלין הופך את הקערה על פיה: אנו חווים ורואים חיים בעולמנו, ואנו יודעים שחיים הם חלק אינהרנטי מהקיום. הם הנתון הראשוני. לא אותם צריך להסביר. הוא מבקש אם כן לבנות מודל שלא יציג את החיים כמשהו שהופיע ביקום באופן פתאומי; להיפך – במודל שלו אין הפרדה בין יקום ובין חיים, ומתוך החיים נבע גם האדם (המסוגל לבנות מודל של יקום חסר חיים...). הלא־חי, בניגוד להנחה הרווחת, אינו קודם לחיים:

הכל באמת מובן אחרת אם אנו לא מניחים ששם, בחוץ, יש יקום מת, עם כל מיני דברים בחלל; ושישנה הפינה הקטנה והמזורה שלנו, כדור הארץ, ואז הפינה הקטנה והמזורה שבה אני יושב, ויש לי גוף – עדיין מת לפי המדע שלנו, עשוי מכל אותם מבנים... – ואז בפינה הקטנה הזו, באופן מוזר מאוד, ישנו אני, החי.
לא רק אני חי – כל מה שקיים חי!
(מתומלל מתוך שיחה עם ג'נדלין)

בלב המודל של ג'נדלין נמצא תהליך חיים, שיוצר ויוצר־מחדש סביבות להתקיים בהן ולקיים אותן דרכו. סביבה, בשונה ממה שנדמה לנו כשאנו צופים במציאות “מבחוץ” איננה מה שמקיף/סובב את הגוף אלא כל מה שתהליך החיים מתקיים בו ומקיים אותו (כמו קן הציפור, קונכיית הסרטן, הגוף שלנו, השפה שלנו, התרבות שלנו...). ההפרדה הכאלו מובנת מאליה בין גוף וסביבה אינה קיימת עבור ג'נדלין. בפועל אין “גוף” ללא “סביבה”, ולהיפך. יש גוף־סביבה כתהליך חי אחד הממשיך לייצר גוף־סביבה נוספים לקיומו – ולא באופן כאוטי או אקראי אלא מתוך הבנה (בתחילה לא מודעת ולא מילולית) של מה נדרש ליצור החי כדי שהצעד הבא יקדם את תנועת חייו: “הגוף אינו רק מה שנמצא בתוך מעטפת העור. הוא מערכת הרבה יותר רחבה. [...] הגוף של כל יצור הוא התוצאה והתוצר של תהליך החיים שלו. (APM, פרק 1) המושגים של ג'נדלין מאפשרים לאדם לחוש שייך למרקם החיים והטבע; הם מאפשרים לנו לחשוב את עצמנו ויכולותינו האנושיות כנובעים מהתהליך החי: “חשיבה בצורה הרגילה, לבדה, אפשר שתהיה נכונה ורבת עוצמה. אך כשהיא באה במגע עם מה שהגוף כבר יודע וחי אותו, הופכת עוצמתה גדולה לאין שיעור” (מתוך הספר התמקדות).

השפה החיה בגוף

תהליך החיים הזה התקיים לפני התפתחות האדם, וכדי להבין אותו כבני אדם, עלינו להתחיל בחוויה האנושית. אנו מפתחים מתוך עצמנו מושגים על אודות מה שהנו עדיין לא אנושי – ואז, הולכים כל הדרך חזרה אל האנושי כדי להבין את הרצף. ג'נדלין מעוניין לפתח באופן אורגני את היכולות האנושיות מתוך תהליכים שקדמו לבני האדם. הוא מחפש דרך להראות שתופעות אנושיות (כמו שפה וחשיבה) נובעות מהתהליך האורגני של גוף־סביבה ולא הוצנחו על בני אדם מלמעלה; שאנו לא מנותקים מכל תהליכי החיים הקודמים לנו. בדרך כלל, אנו רגילים להפריד בין דיבור וחשיבה לבין הגוף ותהליכיו. ג'נדלין אומר שלא רק שהגוף

משתתף בדיבור ובחשיבה אלא שהוא זה שהנביע יכולות אלו מלכתחילה.² שפה שייכת לגוף, היא חלק/הנה הגוף, והתפתחה במין האנושי כתוצאה ממצב חיים, בתוך מצבי חיים, ולא כמערכת של הסכמות שרירותיות. הגוף מייצר ושב ומייצר את השפה, ממש כפי שהוא נושם. ג'נדלין אומר:

אנחנו מציעים דרך להבין איך שפה מתפתחת באופן גופני, באיזה סוג של "מערכת" נמצאים הקשרים הפנימיים שלה. שפה היא לא משהו שהושלל בגוף. דיבור נוצר ישירות מהגוף. הסדר האינהרנטי שלו הוא הרבה יותר רחב מסידור של הברות נפרדות.
(APM, פרק 7)

כשחושבים על כך, אפשר לראות עד כמה חוויית השפה היומיומית שלנו מהדהדת את האמירות של ג'נדלין. לימדו אותנו שיש מילים "נרדפות", ובכל זאת אנו מרגישים ש"סהר" ולבנה" לא באמת ניתנות להחלפה זו בזו, ושמצב חיים אחד יזמן את המילה האחת בעוד שאחר את השנייה; שההבדל בין "עלטה", "חשכה" ו"אפלה" אינו רק במידה של היעדר האור, וש"קרוב ל" ו"סמוך ל" רחוקים הרבה יותר משאפשר לשער; מדוע

יש מילים שמעוררות בנו אי נוחות בלי קשר למשמעותן המילולית, מילים שמעקצצות, מכבידות, מחליקות עלינו, מעוררות בנו חוסר שקט או כיליון נפש? זה לא קשור רק בהיסטוריה הפרטית או התרבותית שלנו ובהקשרים שהן נושאות עמן עבורנו. זה קשור במצולל, במרקם, בדחיסות, במשך, בתחושה שלהן בחלל הפה ובכית החזה, במרחב הגופני שבו הן חיות. ג'נדלין, ב-APM מבקש להסביר מהו הגוף שמצמיח מתוכו שפה ומזי שפה הנובעת מהגוף. ההסבר שלו הוא בו זמנית אבולוציוני ופנומנולוגי: גם תיאור מושגים של הולדת השפה כשלב ברצף של התפתחות החיים, וגם תיאור של תהליך המתהווה בכל רגע, כל הזמן ובו זמנית עם התהליכים הצמחיים והחייתיים בגוף האדם.

כל הציטוטים והאזכורים, אלא אם כן צוין אחרת, הם מתוך:

Eugene Gendlin, *A Process Model, Studies in Phenomenology and Existential Philosophy*, Northwestern University Press, 2017

1. אפשר לתאר את ה"התמקדות" כהפניה של תשומת לב דקה למרחב תחושי, המגלה מתוכו את הצעד הבא של תהליך החיים; אפשר לתאר אותה גם כתהליך תרפויטי ומפגש אנושי משחרר. היא כנראה גם וגם - ועוד. המתעניינים יכולים לקרוא עליה בספרו המתורגם לעברית של יוג'ין ג'נדלין התמקדות, מאנגלית: מנשה ארבל, הוצאת מרקם 2001.

2. יש קרבה רבה בין רעיונות אלו של ג'נדלין לבין הגישה של embodied cognition (שעליה מדברת גם אורלי פורמן במאמרה המתפרסם בגיליון זה). לא כאן המקום להאיר על ההבדלים ביניהם. נציין רק שג'נדלין מלכתחילה לא מקבל את ההבחנה בין גוף, תודעה לסביבה, ולכן הוא מנסח אחרת את השאלות ועונה מתוך מודל שונה.

"אבל מה זאת אומרת דיוק של טקסט?" שאל אותי ת', "לפי מה מדייקים אותו?" השאלה הכתה אותי באלם. לראשונה נעצרתי להתבונן על מה שהיה לי מובן מאליו ושדיברתי אותו בכל סדנת כתיבה או עריכה שהנחיתי.

בבית חיפשתי בגוגל "body, language" - ומצאתי את יוג'ין ג'נדלין. הוא דיבר את שפתי. אצלו מצאתי, לראשונה, הקשר ורשת מושגית למה שככותבת הרגשתי תמיד: שהשפה חיה בגוף, שהמילים באות ממנו, ושהדבר שאני עושה כשאני כותבת וכשאני מחכה למילה שתגיע, אינו לדפדף במעיין מילון פנימי, אלא להפנות את תשומת לבי לגוף, או למרחב פנימי-חיצוני שאני חשה באופן גופני, להקשיב, ולחכות - -

אורית אילן