

שמחים מאד לשתף אתכם ואתכן בעוד ספר פרי עטו של ד"ר פינקי פיינשטיין. מאחלים לכן הנאה ותועלת מהקריאה והיישום.

הצטרפו לשיעורי לימוד פתוחים עם ד"ר פיינשטיין וגם תקבלו מידע שוטף על עדכונים של הספריה הפסיכו-קריאטיבית בקבוצת הווצאפ הראשית של העולם הפסיכו-קריאטיבי.

הדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: השלם שהתפצל, סיפור הבריאה מזווית קצת אחרת

אני מאוד שמח ליצור את הספר הזה. במידה רבה, למרות שזהו ספר שאני יוצר אחרי קורסים רבים אחרים, ואולי דווקא לא מפתיע, הקורס הזה הוא סוג של ליבה של כל העבודה והעשייה הפסיכו-קריאטיבית, ובכלל של הקיום האנושי כפי שאני מאמין בו.

כנראה שבשל כך אני הוגה את הנושא הזה שנים רבות. חי אותו, לומד אותו, מלמד אותו, עובד איתו ומטפל בעזרתו. רק עכשיו, אחרי כעשרים וחמש שנים, אני יוצר לראשונה קורס וידאו וחומר מרוכז סביב הנושא הזה. נושא שאני מאמין שהוא יסוד לחלק גדול מאוד מן השאלות שאנחנו כבני אדם שואלים, הן ברמת המיקרו והן ברמת המאקרו. ככל שמתקרבים יותר להבנת הדינמיקה הזו, וככל שיוצרים דרכה עדשה להתבוננות בחיים ולהבנת החיים, ניתן להכניס יותר סדר פנימי, יותר הבנה לחיים הלא צפויים ולעיתים הכאוטיים כל כך. ניתן להבין מדוע יש מקומות שקשה יותר, ולהכניס מעט הבנה גם למקומות שאי אפשר להבין אותם, למקומות שבהם לעיתים היצרים מנהלים אותנו, משגעים אותנו ומבלבלים אותנו, ולמקומות שבהם אנחנו נופלים וקורסים שוב ושוב.

הנושא הזה חשוב מאוד לכל מי שמנהיגות פנימית משמעותית חשובה לו, מילדות ועד זקנה. לכל מי שחיים יצירתיים חשובים לו, לכל מי שחיים של זוגיות פורה, משפחה הרמונית, עבודה מתאימה או כל נושא אחר שבדרך כלל חשוב לבני אדם, ימצא את עצמו כאן. מעבר לכך, כל עוד החלק הזה של ההסתכלות על הקיום שלנו נעדר מכלי ההבנה שלנו, אנחנו חיים כל הזמן בחסר משמעות. אנחנו חיים עם סימני שאלה שאינם מוצאים לעצמם כיוון, ואינם מוצאים קצה חוט שמספק להם מענה.

אני מתחיל את התהליך הזה, תהליך של שלושים ושישה פרקים, בהתבוננות מעט יותר רוחנית. התבוננות שאינה נשענת על מה שאפשר לכנות הוכחה. זאת משום שחלק גדול מן המידע שאני מביא מגיע ממרחבי אינטואיציה וממרחבי ידע, שהגישה אליהם תלויה בכך שאינני דורש הוכחה מוקדמת. יש אנשים שמוכנים לקבל מידע כזה. הם חשים אותו ולומדים אותו דרך הגוף ודרך החוויה,

וזזהו למעשה שימוש רחב יותר באנרגיה הנשית שלהם. יש אחרים שעדיין אינם מוכנים לכך. לאלה שמוכנים, אנחנו כאן ויכולים לצאת למסע. אחרים, עם הזמן, יוכלו גם הם להתקרב לכך, משום שהם ירגישו את הצורך.

החלק הראשון בתהליך הוא מבוא ליסודות הקיום. כך אני מאמין, שחלק חשוב ויסודי בקיום נמצא כאן, בשיחה הזו, בהתבוננות על הדינמיקה הגברית והנשית, הזכרית והנקבית, היין והיאנג. בהמשך יופיעו גם הסברים טכניים יותר, אך אני בוחר להתחיל דווקא ממקום שיש בו פחות הסבר טכני ויותר התבוננות.

אני מתחיל בפרק הראשון, העוסק בשלם שהתפצל, דרך סיפור הבריאה מזווית מעט אחרת. אם נלך לרגע לסיפור בראשית, הסיפור מספר שבראשית ברא אלוהים את השמים ואת הארץ, והארץ הייתה תוהו ובוהו וחושך על פני תהום, ורוח אלוהים מרחפת. ובשלב מסוים נאמר ויאמר אלוהים יהי אור, ויהי אור, ומכאן מתחילה הבריאה של הדברים.

בלי להיכנס לשאלה אם זהו סיפור אמיתי או מיתוס, ברמה הסמלית הסיפור הזה כבר מדבר בשפה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. בתחילתו מתואר מצב של תוהו ובוהו, מעין אין, ורוח אלוהים מרחפת. ואז, מסיבות כאלה או אחרות, מתרחש שינוי. נשלח אור, ונברא הקיום הפיזי. מרגע זה, לפי הסיפור, יש קיום פיזי, ועדיין יש גם קיום שמעבר לפיזי. אנחנו, החיים בתוך הקיום הפיזי, לעיתים בגלל מגבלות התפיסה שלנו, עלולים לחשוב שיש רק קיום פיזי.

במונחים שנעבוד איתם כאן, רוח אלוהים דומה לאנרגיה נשית. אך מעבר לכך, אותה רוח אלוהית מתפצלת. היא מתפצלת לאזורי חומר ולאזורי רוח. מבחינתנו, אזור החומר הוא ביטוי חזק יותר של אנרגיה גברית, ואזור הרוח הוא ביטוי חזק יותר של אנרגיה נשית. מרגע זה, שהוא לא בהכרח רגע אחד מסוים, אנחנו חיים בדואליות. אנחנו חיים בשני מרחבים בו זמנית.

משימת החיים שלנו היא לדעת לחיות בשני המקומות הללו. לדעת ששניהם קיימים, להבין את האינטראקציה ואת המשחק שביניהם, ולהבין מדוע זה משמעותי כל כך לחיינו. אם נניח לרגע את סיפור בראשית, אפשר לראות את סיפור הבריאה כסיפור שבו קיימת אנרגיה גולמית שבוחרת לפצל את עצמה לשני קטבים. הפיצול הזה יוצר את החיים שאנחנו מכירים.

מרגע זה ואילך, בכל מקום בחיים, קיימות אנרגיה נשית ואנרגיה גברית, כאשר שתיהן במקור אחד. מסיבות שלא ניגע בהן כרגע ולא ננסה להסביר אותן, אותו מקור מתפצל ומאפשר לנו לשחק את משחק החיים. זהו משחק של חיפוש אחר מה שמעבר לחיים, חיפוש אחר הדרך המתמדת לרפא את עצמנו ולהשתחרר מבעיות. למעשה, הבעיה הראשונית, שאינה באמת בעיה אלא תוצאה של החלטה, נמצאת בעצם בפיצול עצמו.

ברגע שאנחנו, כאשר במקור היינו אחד, מפוצלים לשניים, נוצר אי נוחות. זה כבר לא כמו שהיה בתחילה. זה יוצר חוסר שקט. אני כאן ואני כאן. מדוע אני לא ביחד. מדוע אני נמשך לצד אחד, ומדוע הצד השני גם מושך אותי. מדוע אינני מצליח להסתדר איתו. מתוך השאלות הללו נגלים עוד ועוד עניינים, חיוביים ומאתגרים, מעניינים ובעייתיים. כולם סיפור של אותו פיצול ראשוני בין אנרגיה נשית לאנרגיה גברית, ושל מה שיכול להתרחש כאשר לומדים לעשות ביניהן חיבורים.

מכאן אנחנו מתחילים, מתוך הנחה ומתוך סיפור שאני מציע, סיפור שאליו אחזור בגרסאות רבות. אראה כיצד הוא רלוונטי כמעט לכל דבר שקיים. סיפור הבריאה מתחיל בפיצול, ובאופן סימבולי מאוד, כאשר נוצרת בריאה של עובר, הפיצול מתחבר מחדש. הזרע הגברי פוגש את הביצית הנשית, והחיבור הזה יוצר שוב בריאה.

כך הבריאה של הקיום פותחת את המקור, מפצלת אותו במקומות מסוימים ויוצרת מרחב. מרחב שאיננו מבינים עדיין עד הסוף כיצד הוא מתקיים. זהו מרחב של הרמוניה ודיסהרמוניה בין שני הקטבים, של הקושי שלהם להתחבר, ושל המקומות שבהם הם כן מצליחים להתחבר, של המשאלה העמוקה שלהם להתחבר, ושל המתח הקבוע שביניהם. על כל אלה נדבר.

במקום הזה קיימת כל הזמן משאלה עמוקה, אפשר אפילו לומר משאלה אלוהית, לבצע מחדש את ההפריה וליצור שוב בריאה. הבריאה הזו, באופן סימבולי ומרתק, מחברת מחדש את מה שהתפצל, דרך בריאת החיים עצמם.

ברוכים הבאים לקורס הזה. חלקים ממנו עשויים להיראות מוזרים או לא מובנים, וזה בסדר. המשיכו הלאה. רוב החיבורים של המידע הזה מתרחשים במקומות שאינם שכליים. גם זה חלק מהדינמיקה הנשית והגברית. אנחנו חיים בעולם שמוטה במידה רבה לטובת האנרגיה הגברית השכלית. כאן אנחנו מאזנים את הפער על ידי מתן מקום רחב יותר לאינטואיציה, לחוויה ולידע שמגיע משום מקום. ידע שמצטרף ללימוד ומאפשר לנו לפקוח את העיניים אל מה שקיים באמת.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה עם מושגים כמו "בריאה" או "סיפור הבריאה" כשזה מוגש לך כמודל יחסית פשוט של שני כוחות שהתפצלו?
2. האם מרגישה לעתים בתוכך את הפיצול הזה, הדואליות בין שתי האנרגיות האלה?
3. בכלל, איך את מרגישה עם החלוקה הזו, של הקיום, לאנרגיה גברית ונשית?
4. איך את מרגישה עם האפשרות שכל הקיים, מהקטן עד לגדול, מתקיים בתוך אינטראקציה של שני כוחות מרכזיים?
5. למה את מצפה ולמה את מקווה דרך הקורס הזה, של הדינמיקה הגברית-נשית?

פרק 2: שני מקומות שהם הכול: חיים ומוות, חומר ורוח, שפיות ושיגעון

פרק שני הוא השני בחלק הראשון, המבוא ליסודות הקיום.

בחלק הזה אני מציע אוריינטציה שאינני הראשון שמציע אותה. היא מצויה ברפואה הסינית, היא מצויה בחוכמת הקבלה, והיא מצויה בוודאי גם במסגרות ידע נוספות. אני לוקח אותה כאן אל המקום הפסיכולוגי, המעשי והיומיומי. מקום שבסופו של דבר משפיע ונוכח בהרבה מאוד תחומים שחשובים לנו, מבלי שנהיה מודעים לכך שהמבנה הקיומי הזה נמצא שם בכל מקום. חוסר המודעות הזה גם אינו מאפשר לנו לטפל בעניינים, להבין אותם, לשנות אותם או להתמודד איתם באופן ראוי.

כאשר איננו מבינים את היסודות של האופן שבו דברים פועלים, גם הפתרונות שאנחנו מציעים לעצמנו כאשר משהו אינו מסתדר, יהיו בהכרח חלקיים ולעיתים אף לא מוצלחים. לכן פרק שני עוסק בשני מקומות שהם הכול: חיים ומוות, חומר ורוח, שפיות ושיגעון.

במקום הזה אני רוצה להזכיר את מודל היין יאנג. זהו מודל חכם מאוד, וכמו כל מודל חכם, הוא גם פשוט. בתוך עיגול אחד יש חלק שחור וחלק לבן, שווים בגודלם, ובתוך כל אחד מהם קיימת נציגות של האחר. בתוך החלק השחור יש עיגול לבן, ובתוך החלק הלבן יש עיגול שחור.

המודל הזה מייצג כמה דברים, וביניהם את הקשר התמידי בין שני חלקים. בתוך הגבריות קיימת נשיות, ובתוך הנשיות קיימת נציגות של הגבריות. זהו קשר מתמיד. אפשר לדמות זאת לשגרירות של מדינה אחת בתוך מדינה אחרת. מדובר במרחב אוטונומי וחשוב, שמייצג מדינה אחת אך נוכח בתוך השנייה, מעורב בה, מעביר מסרים ומקיים קשר. כך גם באדם. בכל אדם קיימים שני החלקים, ובין שני החלקים יש קשר מתמיד, משום שהסוד האמיתי לקיום בריא ונכון הוא הקשר ביניהם.

בדרגת ההתפתחות האנושית שלנו, אנחנו נוטים פעמים רבות להפריד יתר על המידה בין שני החלקים. בכך אנו מחמיצים את ההבנה ששניהם יחד הם הכול. הכול אינו יכול להתקיים כאשר מתעלמים מאחד מהם. הכול הוא תמיד שניהם יחד.

לעיתים שני החלקים יוצרים מציאות שאיננו אוהבים לראות, משום שאחד מהם אינו נמצא במצב של טיפוח נכון או של הערכה נכונה. הוא מוזנח. לעיתים אף מזלזלים בו, מטילים ספק בנחיצותו או מערערים על עצם הלגיטימיות של קיומו. הוא ממשיך להיות נוכח, אך לא כתורם פעיל ומשמעותי, אלא כחלק שנמצא בחולשה.

גם במצב כזה, הכול עדיין כולל את שני החלקים. אך אז הכול אינו פועל כהלכה, משום שלא ניתן לקיים הפריה הדדית בין שני החלקים כאשר אחד מהם מוחלש. ובכל זאת, הם עדיין הכול, והדבר תמיד ישפיע.

גם ברפואה הסינית ההתבוננות היא תמיד על מאזן היין יאנג. בוחנים כל העת כיצד האיזון והמשחק ביניהם משפיעים על בריאות הגוף. כך גם לגבי בריאות הנפש, בריאות הזוגיות, בריאות המשפחה, בריאות העבודה, בריאות העסק ובריאות המדינה. הכול קשור בסופו של דבר בשני אלה, שהם הכול.

כאן אני מבקש להתייחס לדוגמאות מוכרות מאוד, גם אם לא תמיד קל להתמודד איתן, הממחישות את הרעיון שיש כאן שניים שהם הכול. רק כאשר נכיר בכך שהם שניים שהם הכול, נוכל להתקדם ולהבין לעומק כיצד אנחנו פועלים וכיצד נוכל להנהיג את המהות שלנו למקום שיש בו יותר צמיחה, ריפוי, שינוי, פירוק של בעיות והתפתחות.

הדוגמה הראשונה היא חיים ומוות. פעמים רבות, וכמעט תמיד, מבחינתנו מה שיש הם החיים. המוות נתפס כמה שאין. הוא מסתורי, מפחיד, סוף החיים. אנחנו מטעינים אותו באסוציאציות של חושך, ריק או כלום. בדרך כלל הוא אינו מקבל תוכן של קיימות, אלא נתפס כמקום שאינו חיים.

לפי תפיסת עולמי, זוהי טעות יסודית. טעות אנושית, מובנת וצפויה, אך עם הזמן גם פחות ופחות מועילה. החיים הגשמיים מייצגים את האנרגיה הגברית של הקיום, שבתוכה קיימות חלוקות פנימיות לאנרגיות נשיות וגבריות. המוות, בתוך הזוגיות הזו, מייצג את האנרגיה הנשית. הוא מייצג את המסתורין, את היעדר הגבולות, את המחזוריות, את השקט, את ההרמוניה, את ההתחברות, ההתאחדות, ההתמזגות, את הרוחניות ואת האלוהי.

מנקודת המבט הזו, חיים ומוות הם זוג שהם הכול. אף אחד מהם אינו חשוב יותר מהשני ואינו מהותי יותר מהשני. בדינמיקה הגברית נשית אין תחרות. תחרות אינה רלוונטית כאן. השאלה היחידה היא האם שני הצדדים מטופחים מספיק כדי לאפשר ביניהם הפריה הדדית ויצירה משותפת לטובת צמיחה והתפתחות.

כאשר אנחנו מכחישים את העובדה שהמוות הוא חלק מהקיום, ולא סוף הקיום, נוצרת דיסהרמוניה. ייתכן שהמוות אינו נמצא רק בסוף, אלא נוכח גם עכשיו. ייתכן שאנחנו נעים כל הזמן במרחב שבין חיים למוות, ברגעים רבים במהלך היום, ובעיקר בלילה. בעיניי זהו מקום אחר, שאנו באים אליו וחוזרים ממנו, ולא נקודת סיום מוחלטת.

אין בכך כדי לבטל את הכאב והעצב על אובדן, או את הפחד מהמחשבה שלא נהיה כאן עוד. אך חלק מחוויית הטרגדיה נובע מהתפיסה שיש רק חיים, ושמוות אינו קיום. כאשר מבינים שחיים ומוות הם חלק מהכול, היחס משתנה.

כך גם לגבי חומר ורוח. הקשר ביניהם ידוע לנו בדוגמאות רבות, אך לעיתים, בשלבי ההתפתחות שלנו, אנו מעדיפים להפריד בין קודש לחול, בין פרקטי לרוחני. ההפרדה הזו נוחה לכאורה, משום שקשה לעבד את המורכבות, אך בפועל מדובר בשני מקומות היוצרים יחד את השלם וקשורים זה בזה, בדיוק כפי שחיים ומוות קשורים זה בזה כל הזמן.

בתוך החיים קיימות נציגויות של מוות, ובתוך המוות קיימות נציגויות של חיים. חוסר המודעות לכך מונע מאיתנו לראות את המציאות המלאה. חומר מייצג את האנרגיה הגברית, וגם בתוכו קיימות חלוקות פנימיות לאנרגיות נשיות וגבריות. הרוח מייצגת את האנרגיה הנשית, וגם בתוכה קיימים אלמנטים גבריים ונשיים.

כאשר אנחנו מוטים יותר לחשיפה בסגנון גברי, נעדיף לעיתים את החומריות על פני הרוחניות. אך בכל העדפה כזו נוצרת דיסהרמוניה, משום שאיננו רוצים את הכול אלא רק חלק. כך אנו חיים באשליה חלקית, ואיננו רואים את המציאות המלאה.

אותו עיקרון מתקיים גם בשפיות ושיגעון. בדרך כלל נעדיף להיות שפויים, ובו בזמן קיימת בנו גם פנטזיה מסוימת להשתגע, משום ששני אלה יחד מכילים את הכול. כאשר אנחנו שפויים מדי, כלומר מופעלים יתר על המידה על ידי האנרגיה הגברית של נורמליות, תקינות והשתלבות, אנחנו מוותרים על הניצוץ, על התשוקה, על המקוריות, על היצירתיות ועל החופש המצוי במרחב שאנו מכנים שיגעון.

מהבחינה הזו, שפיות מייצגת אנרגיה גברית, ושיגעון מייצג אנרגיה נשית. בשניהם קיימות נציגויות הדדיות, וכך צריך להיות. השיגעון הופך לפורה, מהנה ומועיל כאשר הוא מחובר לשפיות, והשפיות הופכת לחיה ונושמת כאשר יש בה מגע עם השיגעון.

כאשר אנו מוטים מדי לאנרגיה הגברית, אנו נוטים לבצע הפרדות גסות. מגדירים באופן נוקשה מדי מה נורמלי ומה לא, מי נכון ומי לא, עד כדי שעמום וחוסר טעם לחיים. נוצרת אובססיה להיות כביכול שפויים, ובדרך זו אנו נעשים פחות חיים, משום שנעלם מימד השיגעון שנותן טעם, תשוקה וניצוץ לחיים.

כאשר השיגעון מגיע לקצה, ללא גבולות וללא זהירות, הוא אכן עלול להפוך למזיק ואף מסוכן. אך זו אינה מהותו. כאשר מבינים ששני החלקים הם הכול, אין רצון להימצא רק בצד אחד ולהיות מנותקים מהשני. לא נרצה שפיות ללא שיגעון, ולא שיגעון ללא שפיות. לא נרצה להיות רק חומריים, אלא להכניס רוח אל תוך החומר, ולהכניס חומר אל תוך הרוח.

כך גם ביחס לחיים ולמוות. כאשר מפרידים ביניהם באופן קיצוני, הפחד מהמוות מנהל אותנו. כאשר מבינים שהם רצף אחד, מתאפשרת הנהגה פנימית אחרת.

זהו פרק שני במבוא ליסודות הקיום, שני מקומות שהם הכול. זהו יסוד לבריאות, לצמיחה, להתפתחות ולשינוי. רק כאשר אנו מכירים בכך ששני הצדדים הם חלק מהכול, שווים בגודלם ובחשיבותם, ושקיימות ביניהם נציגויות שמאפשרות תקשורת מתמדת, מתאפשרת תנועה עמוקה של חיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את רואה אפשרות שחיים ומוות הם למעשה שני היבטים של שלם אחד גדול?
2. האם את רואה אפשרות ששפיות ושיגעון גם הם שני היבטים של שלם אחד גדול?
3. איך את מרגישה עם האפשרות שהשלם הוא למעשה תנועה מתמדת ובלתי פוסקת של כוח חיים בין שני קטבים עיקריים?
4. האם את רואה אפשרות שהיגיון ואינטואיציה הם למעשה שני היבטים של שלם אחד גדול?
5. האם את רואה שאת עצמך, תמיד היית ותמיד תהיי, ייצוג אנושי של היבט אחד גדול, ובו שתי האנרגיות המרכזיות הגדולות האלה?

פרק 3: המשאלה לחזור הביתה ולאחד, הפחד, התשוקה, הקשיים

וההזמנה

פרק שלוש, בחלק הראשון, עוסק במבוא ליסודות הקיום מזווית הראייה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. כשאנחנו אומרים מבוא ליסודות הקיום, אנחנו בוודאי רגילים לכך שיש תיאוריות ויש מחקרים מדעיים על איך נוצרו דברים, ראשית החיים, ראשית היקום, ראשית כדור הארץ, המפץ הגדול, וכן הלאה. ואני מביא לכאן משהו אחר. הסתכלות שאינה נשענת על תצפית, ואינה נשענת על מחקר, אלא נשענת על סוג של ידע פנימי. היא נשענת על הבנת החיים ממקום שמקבל אינפורמציה מבפנים.

זה חלק משמעותי בכל מה שנעשה כאן בתהליכי לימוד של מנהיגות פנימית, ובכל מה שקשור לידע פנימי. וזה גם קשור לדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. תכף אסביר. עד כמה אני יכול לסמוך ולהישען על המידע הפנימי. עד כמה אני מושפע תרבותית מן הצורך, מן הבקשה, או אפילו מן הדרישה להוכחות חיצוניות, כאשר במקביל מתקיימת דחיקה של מידע שמגיע מטריטוריה פנימית יותר, רוחנית יותר, אינטואיטיבית יותר. גם זה חלק מן הדרמה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית.

התרגלנו, כבר כמה מאות שנים, בתחילה מסיבות נכונות, לסמוך רק על מה שאפשר למדוד, על מה שיש לגביו הסכמה, על מה שכולם יכולים לומר לגביו שאם מודדים אותו מתקבל אורך מסוים, ושכל אחד יכול להתרשם בעצמו ולהסכים שזה אותו אורך. כך אנחנו יודעים שזה קיים ושזו עובדה. במידה רבה, סוג כזה של ידע, ידע חיצוני, ידע מוסכם, ידע מדיד וידע פיזי, שייך לחלוקה שאני מציג כאן, לאנרגיה הגברית.

האנרגיה הגברית היא זו שחושבת בהיגיון ליניארי. היא זו שמביאה אותנו למדעים המדויקים. היא זו שמבקשת, ולעיתים דורשת, הוכחה כך שגם אחרים יוכלו לראות, להתרשם ולהסכים לפי אמות מידה מקובלות. אבל אנחנו כאן, משום שהחיים הם הרבה מעבר למקום הזה שבו כולם יסכימו על מה

שנמדד בכלי מדידה כזה או אחר. אנחנו במקום שבו האדם לומד להקשיב לידע הפנימי שבו, גם אם אינו יודע להסביר אותו או להוכיח אותו. הוא לומד להקשיב לו.

ברמת החלוקה שלנו כאן, זו האנרגיה היותר נשית שלו. לסמוך על המידע הזה, לפתח אותו, לחקור אותו מבפנים, לראות כיצד לשלוח אותו החוצה ולבחון כיצד הוא חוזר, ולהמשיך לפתח אותו מבפנים. ליצור תהליך למידה של ידע שנמצא בתוכי, שכלל שאני חוקר אותו יותר, נפתחות בי יותר תובנות, ומתגלות עוד אפשרויות של ידע. ובסופו של דבר, כפי שאציג לאורך הדרך, זה גם מתאר את המציאות החיצונית, משום שהמציאות החיצונית קשורה במידה עמוקה למציאות הפנימית.

האנרגיה הגברית, שבתוכה אנחנו רגילים יותר לחיות, עושה גם הפרדות. זה חלק מן התפקידים שלה, ולפעמים צריך לעשות הפרדות בחיים. לפעמים זה קריטי. אבל לפעמים לא. וכאשר ההפרדה הזו מייצרת פרספקטיבה חד משמעית, שלפיה רק מה שניתן לחוש, למדוד ולהסכים עליו הוא משמעותי, וכל השאר הוא ספקולציה או משהו לא אמין, דמיוני, או כביכול לא רציני, אנחנו מגיעים למצב שבו חלקים עמוקים של הקיום אינם מקבלים מקום.

כאן אנחנו נמצאים היום, בשנת 2022, בתקופה שבה מתחיל להיות יותר ויותר ברור שזה כן רציני. שזה חלק ניכר בקיום, בהבנה, במחקר, בצמיחה ובהתפתחות. אותו ידע פנימי.

וכאן אני מגיע אל פרק שלוש. המשאלה העמוקה שמייצגת את הדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, ואת התפקיד שלהן, היא משאלה לאחד ולחבר. ליצור סינרגיה בין שני החלקים, בין האנרגיה הנשית לאנרגיה הגברית. אלא שבתוך זה קיימים פחדים, קיימים קשיים, ולעיתים זה מתעתע.

קשה לאנרגיה הגברית, המאוד מעשית, המאוד מדויקת והמאוד ארצית, לומר כן, אני אפעל בשיתוף פעולה מלא עם האנרגיה הנשית שמביאה לי מידע שאינני יכול לאשר אותו, שמובילה אותי למרחבי אי ודאות, שאומרת לי להקשיב לאינטואיציה, לסמוך על הדמיון ולסמוך על התשוקה. זה האתגר. זה האתגר של האנרגיה הגברית במקרה הזה, וגם של האנרגיה הנשית. איך אנחנו מתחברים. זה כל כך לא מובן מאליו.

זה גם קשור לשאלה כיצד שני אנשים מתחברים לזוגיות, לשותפות ולעשייה משותפת. הפיצול שהחל, והבריאה שקרתה במסגרתו, העניק לנו פלטפורמה של חיפוש. כיצד חוזרים. ותוך כדי הפיצול ותוך כדי החזרה אנחנו עוברים תהליך לימודי, תהליך של התפתחות, תהליך של התרחבות.

כפי שאמרתי, בתחילה יש פיצול לשני קטבים. לאחר מכן, באופן סימבולי, כדי להתרבות אנחנו מאחדים אותם מחדש. זו אחת הסיבות לכך שאנחנו נמשכים, בהקשרים אינטימיים, לבצע הפריה, בין אם פיזית ובין אם רוחנית, כדי לחזור הביתה. ובאותו זמן אנחנו מגלים בתוכנו התנגדויות.

מבחינה תרבותית, במקום שבו אנחנו חיים, הקוטב שעליו אנחנו סומכים יותר בדרך כלל הוא הקוטב הגברי. כל עוד לא התרחשה למידה של כיצד ניתן וכדאי להתחבר בצורה שאינה מבטלת אחד את השני, אנחנו מתבצרים בשני הקטבים. יש חשש, הן מצד האנרגיה הנשית והן מצד האנרגיה הגברית, לוותר על נכסים. יש פחד שדברים יילקחו ממני אם אאפשר לאנרגיה הנגדית להיכנס יותר מדי.

כך האנרגיה הגברית עשויה לחשוש שאם תיכנס יותר מדי אנרגיה נשית, הוא יאבד יציבות, יאבד דיוק, יאבד אחיזה. וכך גם האנרגיה הנשית מרגישה. אם אנרגיה גברית תיכנס, היא תשתלט, היא תפלוש, היא תעשה רעש, היא תקלקל את ההרמוניה. ושני הצדדים, כשהם נסוגים ונרתעים, עושים שגיאה, משום שהם מתרחקים מן המודל הראשוני של העניין. המודל הראשוני הוא מודל ההתחברות.

אנחנו מתחברים כאשר אני מאפשר לחלק מן האנרגיה הנגדית להיכנס לתוכי ולהפרות אותי. מה שזה עושה לי הוא להגדיל אותי ולתת לי חופש. לתת לי חופש לתרום מעצמי הרבה יותר. וכאשר אני מעביר חלק ממני, הנציגות שלי בצד השני יוצרת שם הפריה, והיא מאפשרת גם לי לממש את עצמי וגם לצד השני לממש את עצמו.

הפחדים מפני התחברות הם חשובים, משמעותיים, והם נמצאים לא רק בין אנשים, אלא בתוך האדם. הפחדים האלה הם מאוד משמעותיים להכרה. למשל, מדוע אדם מחזיק בעודף ביקורת עצמית. הוא מחזיק שם נציגות מוגזמת של אנרגיה גברית. באותו מקום הוא עושה זאת מתוך פחד להימסר לאנרגיה הנשית שבו, ליצירתיות שלו, לחופש שלו, לרוחניות שלו, לאינסופיות שלו. זה מבוסס על פחד.

כאשר זה אינו מבוסס על פחד, האנרגיה הגברית, במקום להביא ביקורת עצמית מוגזמת, יוצרת מבנים וגבולות שמאפשרים לאנרגיה הנשית, השופעת, האינסופית והרוחנית, לצמוח. ואז גם האנרגיה הגברית יכולה להתחבר לכך ולראות בכך הישגים משמעותיים, פרקטיים ואף מדידים.

לא לחינם יש לנו תשוקה. לא לחינם יש לנו כל הזמן הזמנה להתחבר, להתקרב ולהתאחד. ולא לחינם אנחנו מגלים שיש לנו הרבה בעיות והרבה קשיים. זה לא פשוט. זו מיומנות. בשביל זה אנחנו כאן.

המיומנות הזו היא מעשה מקודש, אלוהי, לחבר את שני הקטבים הגדולים של הקיום. לחבר את שתי האנרגיות הגדולות האלה ולייצר נס, מצב שבו הן מתחברות ועובדות יחד. וכאשר הן עובדות יחד זה כמו קסם. אז כל אחת מהן מגיעה הביתה, וכל אחת מסוגלת לתרום את חלקה לביטוי יצירתי.

האנרגיה הנשית אינה יכולה להפיק מעצמה משהו משמעותי ללא נוכחות של אנרגיה גברית, ובדיוק כך גם להפך. אבל עד שמגיעים לשם יש פחדים, יש אי הבנות, יש מאבקים ויש מלחמות, משום שאינם יודעים כיצד להתחבר.

כשלא מתחברים, נשארים בהפרדה. כשנשארים בהפרדה, מתבצרים בקטבים השונים. הלימוד שלנו כאן, מעתה ואילך, הוא מצד אחד להכיר היטב כיצד פועלות האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, ומצד שני להתקדם למצב של שיתוף פעולה, מתוך ידיעה מקורית שזה לא קל.

נדחפנו אל הפיצול, התרגלנו לחיות אותו, וכעת לחבר אותו מחדש זו משימה גבוהה. היא משמעותית מאוד, אבל יש הרבה למידה לעשות. וכאשר בתוך האדם מתחילה להתרחש ההתמזגות הזו, כל מושגי המנהיגות הפנימית, הניהול הפנימי, והחיבור בין אינטואיציה לבין שכל, בין תשוקה לבין ביטוי יצירתי ומימוש עצמי, הופכים להיות הרבה יותר קלים.

יש לנו שני קטבים. שניהם מכילים את השלם. שניהם פעמים רבות מופרדים ואינם מבינים זה את זה. ואנחנו יוצאים למסע. מסע שלומד להכיר את שני הצדדים היטב, לתת להם כבוד ומשמעות למי שהם בנפרד, ואז לאט לאט להתקדם במלאכת החיבור.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה זה בשבילך, לחזור הביתה? איזה אסוציאציות הביטוי הזה מעלה בך?
2. האם את יכולה להרגיש ש"הבית" הוא מקום שיש בו דינמיקה מתמדת שיכולה להגיע לרמה של הפרייה ויצירתיות?
3. התבונני פנימה היטב. מה מפחיד ב"לחזור הביתה" באמת? מה מרתיע בתהליך שכזה?
4. לכל אדם ישנם זכרונות כאלה או אחרים של כאב שכרוך בניסיון להתחבר למשהו/מישהו, בניסיון "לשוב הביתה". איך זה אצלך?
5. איזה שינוי עלייך לעבור, לדעתך, כדי שהפעם "דרכך הביתה" תהיה הרמונית ומאוזנת יותר מאשר בעבר?

פרק 4: כמו יין יאנג, שני הפכים שיוצרים את השלם.

פרק 4 פותח את חלק 2, שיתמקד ויתעמק יותר בתופעה שהאנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית הן בעצם שני קטבים שונים ומשלמים.

כפי שכבר ציינתי קודם, חלק מהדברים שאמרתי לא תמיד ברורים, ולא תמיד קל לתפוס, שבלי החיבור הזה בין שני הקטבים, הרבה דברים לא יוכלו לזוז. ולא רק זה, הרבה בעיות יישארו כפי שהן, ואולי אפילו יחמירו. זה סוג של בסיס קיום. זה המקום שממנו באנו, שממנו התפצלנו, ושממנו התרחקנו. וכל דבר שאנחנו רוצים לשפר, לרפא, לתקן, לשכלל, להפוך לצומח יותר, להפוך למספק

יותר, נכון יותר, מדויק יותר והרמוני יותר, בסופו של דבר קשור לכך שנבין שיש כאן שתי אנרגיות הפוכות שיוצרות את השלם.

אי אפשר באופן מהותי לעשות שום דבר אם אנחנו מתמקדים רק באחת מהאנרגיות. אם אנחנו בעד רק אחת מהן. אם אחת מהן חשובה יותר. אם אחת מהן קובעת יותר. זה קודם כול מפר את היסודות הקיימים. היסודות הקיימים הם שיש שתי אנרגיות גדולות, הפוכות, משלימות זו את זו. אלה התנאים הראשוניים. כאשר אנחנו מתעלמים מהם, ומנסים למשל להיות יותר באנרגיה הנשית על חשבון האנרגיה הגברית, מתישהו זה נהיה חסר, זה נהיה תקוע, זה לא אפשרי, ואנחנו אפילו לא מבינים למה.

כאשר אנחנו מסתכלים על מודל היין יאנג, שהוא לבן ושחור בכוונה כסמל לכך שמדובר בשניים הפוכים, אנחנו מבינים שיש כאן דרמה ויש כאן מתח, שהוא חלק מאתגרי הקיום שלנו. איך שניים הפוכים יכולים להתחבר. איך שניים הפוכים יכולים ליצור את השלם. בהרבה מקרים צד אחד מייצג בדיוק את מה שהצד השני חושב שהוא ההפך ממנו. איך הם יכולים להתחבר. ולמה שהם לא יתנצחו ביניהם לגבי מי יותר צודק, מי יותר נכון ומי יותר מתאים.

כל אחד מכיר את שלו. האנרגיה הנשית בעד אוריינטציה נשית, בעד כניסה פנימה, בעד רגשות, רוחניות, זרימה וחופש. ומה לה ולמה שהאנרגיה הגברית מציעה. שכלתנות, גבולות, חשיבה הגיונית והפרדות. אבל כן, זה האתגר הגדול, האתגר הגבוה, להבין שיש כאן סוד של קליק, של חיבור.

במקום שבו הרבה אנשים, קבוצות, ארגונים ועמים הופכים אויבים זה לזה, בסופו של דבר, כששני הצדדים מסתכלים זה על זה, ברור שבמרחב הזה יש גם חוסר איזון של אנרגיה נשית ואנרגיה גברית. לרוב צד אחד יתפוס עמדה גברית מדי, ובצד השני יתפוס עמדה נשית יחסית, והוא יראה את האחר ויאמר שמשו פה לא בסדר, ולהפך. אבל זה לא יעזור לנו. שום קרב לא יכריע את זה, ושום ניצחון לא יכריע את זה.

גם כשיש תנועה, נניח תנועה פמיניסטית, שלא באמת מחפשת את הנשיות אלא מחפשת שוויון זכויות, ובמובן מסוים מחפשת לגיטימציה של נשים להיות כמו גברים, זה לא משרת בסופו של דבר מטרה של איזון. זה אולי חושף חוסר איזון מסוים ומשמעותי, עם עדיפות לאנרגיה הגברית. זה מציף את זה, זה מציג את זה, וזה טוב שכך, אבל זה לא פותר את זה.

הפתרון לשליטת יתר של אנרגיה גברית בעולמנו הוא טיפוח האנרגיה הנשית, ולא תחרות עם האנרגיה הגברית, מי מסוגל יותר לעשות את מה שהאנרגיה הגברית עושה בדרך כלל. נכון שכולם אמורים לקבל ייצוג שווה בעבודה, בפרלמנט, ובהזדמנויות. אבל בפנים, יש קסם שהוא האתגר הגבוה של בני אנוש, החיבור. להגיע למצב שאנחנו אכן יין יאנג, שאנחנו נותנים ידיים, שאנחנו

מבינים שהצד השני בא לעזור לי עם התכונות שלו, שהן לכאורה הפוכות לי. וכדי שהוא יעזור לי עליי למצוא את הדרך לרקוד יחד איתו.

זה לא שאני אתן לו לנהל לי את העניינים. האנרגיה הגברית לא באה אל האנרגיה הנשית כדי להגיד לה איך להיות אנרגיה נשית. האנרגיה הגברית באה לאנרגיה הנשית כדי לעזור לממש את מה שהאנרגיה הנשית מיועדת לספק. למשל, איך אנחנו מגיעים ליצירה, לפרויקט, למימוש חלום. זה מתחיל באנרגיה הנשית. כשהיא מתפקדת כהלכה היא מספקת לנו מידע אינטואיטיבי, תשוקה, פנטזיה, חזון, ראיית מציאות רחבה יותר, כי היא אחראית על האלמנטים הרוחניים. הדמיון שם מאוד מפותח.

האנרגיה הנשית מציגה בפנינו פוטנציאלים מעולם הרוח, עם תשוקה ועם התלהבות. והיא מאוד מאוד רוצה שהם יתממשו, שהם ייוולדו. אבל חסרים לה כלים שאינם שייכים לאנרגיה הנשית. הם שייכים לקוטב ההפוך. כדי להיות מעשי, כדי לבנות מבנה הגיוני שיכול להגשים חלום, צריך להתמקד גם בלהיות הגיוני, ארצי וקונקרטי. ולכן האנרגיה הגברית אינה אנרגיה מפנטזת כמו האנרגיה הנשית, וטוב שהיא ככה.

איפה זה משתבש. כשאין באמת שיתוף פעולה. למשל, כאשר אנרגיה גברית מטילה דופי, מזלזלת ומלגלת על המרחב הרוחני, הזורם, הנוזלי, הלא צפוי והלא ודאי של האנרגיה הנשית. אותו מרחב שמכיל את כל הידע העמוק שנחוץ כדי שהאנרגיה הגברית תעשה בכלל משהו משמעותי. אבל אם האנרגיה הגברית אינה מסוגלת לראות את זה, כי היא מצומצמת בתוך עצמה, כי היא לא רואה שהדרך הנכונה לחיות היא לפי מודל של חיבור, אז היא מסתגרת, נהיית צינית, מזלזלת, מלגלת, ומנסה להקטין את החשיבות של האנרגיה הנשית.

במצב כזה היא כמובן לא תעזור להגשמת חלום. היא תטיל יותר מדי מגבלות וגבולות. היא תנסה להציג את זה כמשהו לא ראוי, או כמשהו שבטח לא יצליח. זו דוגמה לחוסר שיתוף פעולה.

גם להפך. כאשר האנרגיה הנשית מטילה דופי באנרגיה הגברית על זה שהיא שכלתנית מדי, שהיא לא זורמת, שהיא לא חופשייה, שהיא מערכתית מדי, שהיא הגיונית מדי, ולכן אי אפשר לשחק איתה, כי היא לא מבינה שום דבר, כי היא לא תבין לעולם, כי היא ארצית מדי, כי היא רוצה כל הזמן הוכחות. אי אפשר להביא לה פנטזיה. אין עם מי לדבר. אין עם מי לשחק. גם זו טעות.

המלאכה של האנרגיה הנשית היא כן להתקרב לאנרגיה הגברית, ולגרום לה לגלות עניין. ואז להביא את הכלים של האנרגיה הגברית, שאינם נמצאים באנרגיה הנשית. ואז נוצרת שותפות. בשותפות הזאת לכל אחד יש תרומה, כל אחד גדל להיות יותר ממה שהוא, וכל אחד מרגיש יותר בבית. כי במקור התפצלנו. לא נוח לכל אנרגיה להיות לבד שם, בלי אחותה המנוגדת והמשלימה. זה לא נוח להיות שם.

אבל כל עוד לא פיתחנו את התובנה, הכלים והאמצעים לעשות חיבור עם הקוטב ההפוך, להבין שהוא לא בא לקחת ממני, והוא לא בא להראות לי שאני טועה, אלא הוא בא לתת לי את מה שנחוץ לי, חסר לי, ואין לי, כדי לממש את מה שאני רוצה, אנחנו נתקעים.

האנרגיה הגברית, למשל, לא יכולה לברוא דברים משמעותיים, לא יכולה להתקדם, לא יכולה להתרחב, לא יכולה ליצור, ללא הכלים של פנטזיה, רוחניות, תשוקה ורגשות של האנרגיה הנשית. היא לא יכולה. והרבה פעמים נתקעים שם, מפחדים ללכת אל המקום הלא ודאי, המקום המעורפל של האנרגיה הנשית.

הלימוד שלנו כאן מביא אותנו בסופו של דבר למקום שבו אנחנו לא רק לא פוחדים, אלא אנחנו לומדים כיצד לשחק ביחד. בלי לנסות להיות קיצוניים לשום מקום. אלא למצוא מקום שבו אנחנו אכן משתפים פעולה. בתוכנו, בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית שבתוכנו, וגם מול אחרים.

מעתה ואילך נרצה לראות את מודל היין יאנג, את השניים הפוכים שיוצרים את השלם, ולהבין שהשלם יכול להיות שלם רק כך. בהרבה מקומות שאנחנו לא שמים לב אליהם, ושנחנו חושבים שיש בהם רק אנרגיה גברית או רק אנרגיה נשית, לא. גם שם יש את שתיהן. גם בגברים יש את שניהם, גם בנשים יש את שניהם. גם בהתכנסויות נשיות, בשלב מסוים, צומחת אנרגיה גברית. גם בהתכנסויות גבריות, בשלב מסוים, מתעוררות סיטואציות של אנרגיה נשית. הן נמצאות שם.

אתגר החיבור, ואתגר ההבנה שהשלם הוא תוצר של שני הצדדים שמגיעים בעוצמה גדולה, דומה והדדית, הוא אתגר שאנחנו נמצאים בו כרגע. הוא לא קל. הוא מרכזי. הוא מבלבל. זה שלא עובדים איתו הוא התוצר כמעט לכל בעיה שנסתכל עליה.

בשביל זה אנחנו כאן. כדי ללמוד את התורה הזו, שמתחילה, כך אני מאמין, מבריאת הקיום, ומשם ממשיכה אל כל האתגרים שהקיום מציב בפנינו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. נסי לאתר שלוש תכונות אנושיות שמהוות למעשה את ה"היפוך שלך עצמך".
2. איזה דיאלוג יש לך עם אנשים שמייצגים את התכונות שהפוכות ממך?
3. האם הצלחת בעבר להתחבר וליצור משהו במשותף עם אנשים שמייצגים את ה"היפוך ממך"? ולא במקצת? איך זה הרגיש?
4. איזה תכונה שאינה "חזקה" אצלך היית רוצה יותר מכל לחזק או לקבל במתנה, לו יכולת?
5. כיצד ייראו חיך כאשר תשתפרי ביכולת לשתף פעולה עם מי שהפוך ממך?

פרק 5 : אנרגיה נשית ונשים, אנרגיה גברית וגברים

פרק חמש הוא הפרק השני בחלק שתיים, שעוסק בכך שהאנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית הן שני קטבים שונים ומשלימים. מיד זה לוקח אותנו אל הנשים ואל הגברים, ואל מה שמסתתר שם. איזה מתח מסתתר שם כאשר אנחנו מסתכלים על זה מהמקום הלא נכון, או יותר נכון, כאשר אנחנו לא מנצלים נכון את הדינמיקה של שתי האנרגיות.

פרק זה עוסק בכך שאנרגיה נשית קשורה לנשים, ואנרגיה גברית קשורה לגברים. אפשר להניח ולומר שבאופן כללי נשים מייצגות את האנרגיה הנשית. הן נציגות של האנרגיה הנשית, ויש בהן יותר מאפיינים של האנרגיה הנשית.

זה לא אומר שנשים הן רק אנרגיה נשית. הן לא יכולות להתקיים בלי אנרגיה גברית. ולהפך, גברים מייצגים את האנרגיה הגברית, אבל הם לא יכולים להתקיים בלי אנרגיה נשית בתוכם. הם גם לא יכולים להתקדם הרבה, לצמוח, להיות יצירתיים, להיות בעלי מעוף, בלי התשוקה שמגיעה מן האנרגיה הנשית. זו רק דוגמה אחת.

ובכל זאת, האנרגיה הנשית מיוצגת באישה, גם במבנה הגוף הנשי. יש בה את האוריינטציה היותר רגשית, היותר רוחנית, היותר אינטואיטיבית. יש בה את המעגליות הנשית, את הפיזור הנשי, את החולמנות הנשית. אין בדברים האלה שום ביקורת, שיפוטיות, טוב או רע. אלה מאפיינים, והם לא בהכרח מאפיינים כל אישה.

האנרגיה הנשית היא גם זו שמצויה ברחם. היא זו שמטפחת ומאפשרת מרחב לצמיחה. היא זו שמזינה, והיא זו שמגדלת. זו האנרגיה הנשית המיוצגת בתוך האישה.

במקום הזה אני יכול לומר שלדעתי, עיקר האתגרים שעומדים בפני אישה קשורים במימושים של האנרגיה הנשית שלה, ולפחות שעיקר האתגרים של גברים קשורים במימוש האנרגיה הגברית שבהם. אלא שאישה לא תוכל לממש או לעמוד בפני האתגרים הנשיים העיקריים שלה ללא סיוע של אנרגיה גברית, בתוכה ולעיתים גם מחוצה לה. יין יאנג, הם פועלים יחד. ולהפך, גבר לא יעמוד בפני האתגרים הגבריים העיקריים שלו אם לא ייעזר באלמנטים של האנרגיה הנשית, שתיתן לו מידע אינטואיטיבי, תחושות, רעיונות, גישה רוחנית, ועוד.

וכאן חשוב לומר, ללא שום צורך במאבקים מגדריים, שהם תוצר של פתולוגיה בדינמיקה הנשית גברית, פתולוגיה שאדבר עליה יותר בפרק הבא. פתולוגיה שנובעת מאי הבנה שמדובר בשתי אנרגיות גדולות שהתפקיד שלהן הוא להתחבר ולשתף פעולה, אבל זה קשה להן. כאשר זה לא מובן, וכאשר אין מספיק עבודה מתאימה לחיבור הנכון, נוצרים מצבים שבהם נוצרת תחרות. נוצר מתח, קנאה והשוואה בין שתי האנרגיות. ובמקום להיות שתי אנרגיות משלימות, הן הופכות להיות אנרגיות מתחרות ונלחמות. אבל נחזור אל מה שפרק זה עוסק בו, כי בזה נתעמק יותר בפרק הבא.

אישה וגבר, אנרגיה נשית ואנרגיה גברית. מהזווית הזו, הדבר המרכזי שמניע, משפיע ואפילו חשוב לאישה הוא האנרגיה הנשית שלה. פעמים רבות היא לא כל כך מבינה מהי אנרגיה נשית, לא משום שאין לה יכולת להבין, אלא משום שברמה התרבותית המסרים מאוד מבלבלים לגבי מהי אנרגיה נשית.

אנרגיה נשית, כאחת משתי האנרגיות העיקריות שמניעות את הקיים, אינה קשורה למעמד. היא אינה קשורה לשאלה מי חשוב יותר או פחות. היא לא קשורה לאמירות כמו אישה למטבח, אישה לא יכולה להתעסק בנושאים כאלה וכאלה, אישה רק עם הילדים. לא. זה עיוות. לאישה כדאי להתעסק יחסית יותר באתגרי האנרגיה הנשית שלה, משום שזה הדבר שבשבילו היא באה.

כאשר אישה מזניחה את החלק הזה ומתמקדת יתר על המידה באתגרים הגבריים שלה, על חשבון תשומת לב לאתגרים הנשיים שלה, היא למעשה מתעלמת מחלקים בתוכה. והיא סובלת מזה כך או אחרת. משהו לא מסתדר. משהו לא מתחבר נכון. יש כאב שהיא לא יודעת איפה למקם אותו.

כן, בתרבות שלנו, במסגרת העיוותים של התרבות שלנו, חל פיחות של אלפי שנים במעמד האישה, ולכן גם במעמד האנרגיה הנשית. ולכן התפקיד של אישה היום הוא לשאת בגאון, וללמד, וכמובן גם ללמוד, את המהות של האנרגיה הנשית, מתוך ידיעה שמולה נמצאת האנרגיה הגברית, שהתפקיד שלה הוא להיות באינטראקציה ובהתחזקות הדדית, ולא בשום דבר אחר.

במובן הזה, המאבק הנשי, אם יש כזה דבר, הוא לנקות ולהבהיר מהי אנרגיה נשית. איפה היופי שלה. איפה התועלת שלה. איפה החשיבות שלה. לא כמתחרה באנרגיה הגברית, אלא ככוח בפני עצמו. זה אתגר.

וכאן ברמה של האנרגיה הגברית. רוב הגברים לא יודעים מהי אנרגיה גברית. להפך, הם לכודים במושגים מעוותים. הם לכודים במושגים של תחרות, של השוואה, של מעמדות, של מי יותר חזק, מי יותר נחשב, מי יותר עשיר. הם לכודים גם בתוך עמדה שאין בה לגיטימציה להביע חולשה, כאילו זו גבריות. זה לא גבריות. זו פגיעה באנרגיה הנשית שלך, גבר.

האדם לא יכול להתקיים רק עם אנרגיה אחת. אבל עליו לדעת מהי האנרגיה הראשית שלו. אני מאמין שאנרגיה ראשית של גבר היא אנרגיה גברית, והאנרגיה הראשית של אישה היא אנרגיה נשית, אבל זו רק אנרגיה ראשית.

כמו במודל היין יאנג. החלק הלבן של העיגול הוא האנרגיה הראשית של אותו צד, ובתוכו יש עיגול שחור, אנרגיה משנית, ששייכת לקוטב השני. כך הדברים מחוברים.

לשני הצדדים יש למידה מעמיקה של המהות, של האנרגיה הראשית שבהם, ולאחר מכן גם של האנרגיה המשנית שלהם. לאחר מכן מגיעה ההבנה שאלה לא מסתדרים בלי אלה. אבל קודם כול,

תבין את המהות שלך. תלמד אותה. תתאמן בה. תכיר את התרומה הפוטנציאלית שלה ואת החשיבות שלה. תנקה ממנה מיתוסים מקבילים ומחלישים.

מה נועדה האנרגיה הגברית לשרת במרחב, ומה לא. באותו מקום, כאשר האנרגיה הגברית מנוצלת לא כהלכה, היא יכולה להזיק, וכך גם האנרגיה הנשית. כאשר האנרגיה הנשית מנוצלת לא כהלכה היא יכולה להזיק, או כאשר היא לא מנוצלת, וכך גם האנרגיה הגברית.

שתיהן אוסף גדול של מיומנויות, של ידע, של גישה לחיים, של כוח יצירתי, כאשר נוצר החיבור. אלה שתי האנרגיות הגדולות והראשיות של הקיום. ולכן מוטל על גבר לעשות למידה מעמיקה של מהי גבריות. מהי גבריות אמיתית. בזה אתייחס ואגיע בהמשך, אבל כרגע אני מציב את זה.

זה לא פשוט ללמוד מהי גבריות באמת. זה לא פשוט ללמוד מהי נשיות באמת. משום שאנחנו בעיקר לומדים את זה דרך השוואות, וזו לא למידה נכונה.

דע מהי גבריות לא בהשוואה לנשיות, למרות שיש את ההיפוך הנשי. דע מי אתה. דעי מי את. את אישה, את קודם כול אנרגיה נשית. זה חשוב, לא משום שזו דרך לחנך את האוכלוסייה, אני לא בא לחנך אף אחד. זה חשוב בשביל האיזון של המרחב שבו אנחנו חיים. זה חשוב בשביל הבריאות שלנו.

כאשר אנחנו מחוברים יותר טוב למהות העיקרית שלנו, אנחנו מטפלים בעצמנו יותר טוב. אנחנו פועלים יותר נכון. אנחנו מגשימים את החלומות שלנו. אנחנו גם יותר טובים לסביבה. אנחנו מבינים יותר את תפקידנו ואת מקומנו. אנחנו לא רודפים ולא נרדפים על ידי מוסכמות, טרנדים, מיתוסים וסטריאוטיפים. אנחנו לומדים לא לפחד מהגבריות שלנו ולא לפחד מהנשיות שלנו, בשני המגדרים.

הגברים מייצגים חצי, אפשר לומר, מן האנרגיה האלוהית, והנשים מייצגות חצי. בדיוק כמו הכרומוזומים, החצי והחצי שנפגשים בהפריה כדי לייצר שלם חדש, בריאה. לכל אחד יש כן תפקיד גדול, ולכל אחד יש גם את הזרע של הצד השני.

אבל קודם כול, תכיר מי אתה. תכירי מי את. נחקור מהי גבריות, נחקור מהי נשיות. כל אחד מהם הוא משהו גדול, נשגב, משמעותי וקריטי. ואחר כך נשאל כיצד הדברים האלה צריכים להתחבר, כיצד הם יכולים להתחבר. ויש הרבה עונג וריפוי כאשר הם מתחברים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהם האתגרים הנוכחיים שלך בכל הנוגע לאנרגיה הראשית שלך, כאישה או כגבר?
2. מהם האתגרים הנוכחיים שלך בכל הנוגע לאנרגיה המשנית שלך, כאישה או כגבר?
3. האם את מרגישה בנוח עם התפיסה שיש באדם אנרגיה ראשית ואנרגיה משנית, בהקשר גבריות ונשיות?

4. איזה היבט של האנרגיה הגברית בך היית רוצה לחזק כעת?

5. איזה היבט של האנרגיה הנשית בך היית רוצה לחזק כעת?

פרק 6: יסודות ההרמוניה והפתולוגיה בתוך הדינמיקה הנשית

גברית

פרק 6 הוא הפרק השלישי בחלק 2, העוסק בשני קטבים שונים ומשלימים. זהו נושא שאני אדבר עליו גם מכיוונים שונים בהמשך, משום שכך נכון לעבוד, ובוודאי בנושא הזה, לחזור על אותם רעיונות שוב ושוב כדי להטמיע אותם. המושגים הללו הם ברובם תיאורטיים. לא ניתן להוכיח אותם במובן המדעי, אף על פי שמבחינתי אפשר לראות אותם בכל מקום.

כאשר אני מביא תכנים שיש בהם הרבה תיאוריה, חשוב שנחזור עליהם בצורות שונות. החזרה מאפשרת למידע להיספג, עד שהמוח מתחיל לזהות את הדפוסים בעצמו, מתחיל לראות אותם במציאות. זהו הבסיס להבנת יסודות ההרמוניה והפתולוגיה בתוך הדינמיקה הנשית גברית.

ראשית אני חוזר למה שדיברתי עליו בפרק הראשון, השלם שהתפצל. אפשר להניח שקיימת חווית כאב מסוימת בעצם הפיצול, גם אם ברמות מעודנות, עמוקות ורחוקות מן המודע. יש כאב בכך שאני חלק מן השלם, כאשר עמוק בתוכי הייתי פעם שלם, ולאחר מכן פוצלתי. חלק ממני איננו אצלי, אלא נמצא בקוטב השני.

כאב יוצר מתח. מתח יכול ליצור עוינות, מאבקים ואי הבנה. בצד השני יש משהו שחסר לי כדי להיות שלם. הצד השני מייצג עבורי את הפיצול שאני מצוי בו כעת, לפחות במציאות הארצית. בתוך המתח הזה יכולה להיווצר אי הבנה שמונעת ממני להיות בהרמוניה עם הקוטב השני.

אפשר להניח שעמוק בפנים קיימת פנטזיה להחזיר לעצמי את מה שחסר לי. זה שלי, זה גם שלי. למה אין לי את האנרגיה הנשית במלואה. למה אני בדומיננטיות גברית. אני רוצה את הכול. מתוך זה יכולה להתפתח פנטזיה פשוט לקחת את האנרגיה הנשית, למזג אותה בתוכי, ולסיים את המתח. להחזיר לעצמי את מה שנלקח ממני.

אלא שזה לא אפשרי. כך זה לא עובד. וכאשר נעמיק ביסודות ההרמוניה הנשית גברית, יתברר עוד יותר מדוע זה לא אמור לעבוד כך. ברמה הגבוהה, האלוהית, הלא ארצית, אכן הכול ממוזג. שתי האנרגיות פועלות בהרמוניה מוחלטת. הכול אחד. אך כגעגוע למקור, להיסטוריה האלוהית שלנו, נוצרת שאיפה למיזוג מוחלט, לשוב ולהיות שלם ללא חסר.

לאדם יש תשוקה לגיטימית לחזור להיות שלם. אך כאשר התשוקה הזו אינה יכולה להתממש באופן המוחלט והילדותי שלה, כפי שילדים חווים מיזוג עם הוריהם ללא גבולות, נוצר כעס. למה הצד השני

לא מספק לי את מה שאני זקוק לו. אני מוכן לספק גם לו, בוא נתמזג. בוא נאבד גבולות. בוא נהיה אחד.

הכעס הזה יכול להוביל למתחים ולהפרדה, במקום לשיתוף פעולה. כאשר אינני יכול לשאת את העובדה שאיני יכול לממש את פנטזיית ההתמזגות המוחלטת, הקוטב השני, שמייצג עבורי את מה שחסר לי, הופך להיות מושא לעוינות. הוא מייצג את כל מה שאין לי ואינני יכול לקבל. הדבר נמצא אצלו, ולכן הוא מתסכל אותי.

הכעס הזה עלול להוביל למחשבות ולפעולות שלא הייתי גאה בהן כלפי הקוטב השני. ואז מהו הפתרון שנבחר. חומת הפרדה. אי היכרות. ניכור. כל זאת כדי לא לחוות את כאב חוסר היכולת להתמזג. אני מתרחק.

כך קורה גם לאנשים שמתקשים לקיים מערכות יחסים. עבורם זה או מיזוג מוחלט או כלום. יש גם כאלה שיוצרים מיזוג סימביוטי, ומתישהו משלמים על כך מחיר. מיד אסביר מדוע.

כאשר אנו מדברים על הרמוניה נשית גברית מעשית, רלוונטית ואפשרית, אך לא פשוטה, אנו מדברים על עקרון המטוטלת. זהו מצב שבו כל אחת מן האנרגיות מובחנת. הפיצול התרחש מסיבה, והוא מתקיים מסיבה. לכן עלינו להכיר אותו, ולהכיר את האנרגיה שאנו מייצגים, ולייצג אותה היטב.

לא מתוך השוואה, ולא מתוך עמדה לעומתית. זו הדרך הנמוכה לייצג אנרגיה. הדרך הגבוהה היא לומר, זה הטוב שלי. הוא אינו טוב יותר משל האחר, אך זה הטוב שלי. כאשר שני הצדדים מכירים בערך הגבוה של האנרגיה שלהם, ללא צורך בהשוואה, הם גם מבינים שיש לצידם אנרגיה קוטבית להם, שווה בחשיבותה.

מכאן יכולה להיווצר תנועת המטוטלת. מצב שבו אנרגיית החיים נעה הלך ושוב בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. זו הזרימה הבריאה של החיים, ברמת היחיד, ברמת הזוג, המשפחה, הקבוצה, המדינה והקיום כולו.

הדומיננטיות מתחלפת. יש רגעים שבהם האנרגיה הנשית דומיננטית, ולאחר מכן המטוטלת נעה והאנרגיה הגברית נעשית דומיננטית. וזה תקין. ואז שוב חזרה. התנועה הזו מאפשרת לשני הצדדים לדעת שהם קיימים, חשובים, משפיעים ופוריים. הם שותפים למעשה הבריאה.

למשל, יש שלב שבו אני שווה בתוך התשוקה הנשית, בתוך החלום, הפנטזיה והחזון. אני נותן לכך מקום. ואז מגיע רגע שבו המטוטלת נעה אל האנרגיה הגברית, ששואלת כיצד לממש את הרעיון הזה בפועל.

כאשר אנו פועלים כך, האנרגיה הנשית מזינה את האנרגיה הגברית ברעיונות, בחלומות, בתשוקה ובמרחב. האנרגיה הגברית ניזונה מכך, מחזירה בתמורה מיקוד, עשייה, הקשבה ומימוש. התנועה הזו יוצרת הפריה.

במצב זה האנרגיות מתחברות, אך אינן מתמזגות. קיימת ביניהן תלות בריאה. כל אחת יכולה להתקיים גם ללא השנייה, אך באופן חלקי בלבד. הן מתחברות אך אינן מתבטלות, משום שבמיזוג מוחלט כבר לא ברור מי הוא מי, ולא לשם כך הגענו לכאן.

באנו לחקור כל קוטב בפני עצמו, ומתוך כך לחקור גם את הקוטב השני, ומתוך כך לחקור את ההפריה ואת האלוהות בתוך החיים הארציים. האלוהות, במובן הזה, מתרחשת במקום שבו יש קליק, חיבור והפריה, ולא בדביקות מתמדת.

כך זה יכול להתקיים גם במשפחה, כאשר האחריות נעה בין האם לאב, מתוך ידיעה ששני הצדדים חשובים באותה מידה. יש רגעים של הקשבה רגשית והכלה, ויש רגעים של משחק, פעילות ועשייה. יש רגישות לכאב, ויש גם הומור וקלילות. כך נעה המטוטלת, בלי פחד מאף אחד מן הקטבים.

אלה יסודות ההרמוניה. בכל מקום שבו קיימת בעיה, ניתן לראות שהמטוטלת נתקעה. אחת האנרגיות אינה מקבלת את זהותה הנכונה, או שאחת נעשית דומיננטית מדי, או שהתרומה שלה הופכת למעוותת ואינה נאמנה לערכים האמיתיים של אותה אנרגיה.

כאשר שתי האנרגיות מייצגות נאמנה את מקורן, ויכולות להשתתף בתנועת מטוטלת חיה, נוצר מצב של הרמוניה. זה אינו פשוט. זה דורש עבודה. ובשביל זה אנחנו כאן.

יש מי שמחפש את הדרך הקלה לכאורה של התמזגות, אך מגלה שהיא אינה אפשרית במישור הארצי. לעומתה, קיימת הדרך המורכבת יותר, הדורשת מודעות, נכונות לפגוש כאב, ולעמוד בכאב הפיצול, תוך תנועת המטוטלת.

זו העבודה שלנו כאן. ללמוד אותה, להתאמן בה, ולהשתפר בה. זה אפשרי, משום שזה המקור שלנו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. היכן את נוטה "להיתקע" יותר, לדעתך. באנרגיה הגברית או באנרגיה הנשית שלך?
2. התבונני במערכות היחסים החשובות שלך. מה לדעתך יותר פעיל שם, אנרגיה נשית או אנרגיה גברית, לרוב?
3. התבונני בנושאים שלא זורמים כהלכה בחיך. האם את יכולה לנסות ולזהות כיצד האנרגיה הנשית והגברית לא מחוברות שם היטב?
4. התבונני בנושאים שזורמים כהלכה בחיך. האם את יכולה לנסות ולזהות כיצד האנרגיה הנשית והגברית מחוברות שם היטב?

5. איזה רעיונות חדשים או שאלות חדשות מתעוררים בך מלימוד החומר הזה על הדינמיקה הגברית-נשית, עד כה?

פרק 7: הגדרה מחודשת של המושג "איזון"

בדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית אנו נכנסים כעת לחלק השלישי, הכולל את פרקים שבע, שמונה ותשע. חלק זה עוסק בפתולוגיה, בקשיים ובכאב, אף על פי שהעיסוק בנושאים אלה אינו מוגבל רק אליו וימשיך ללוות אותנו גם בהמשך. דווקא משום שמדובר בנושאים עמוקים, מורכבים ורבי שכבות, נדרשת כאן הטמעה הדרגתית, רוחנית ואינטלקטואלית כאחד. לכן אני חוזר על אותם רעיונות מזוויות שונות, מצליב ביניהם ומציג אותם שוב ושוב בצורות מגוונות. כך מתרחשת למידה אמיתית. משהו מתחיל להיות מוכר, מתחבר לידיעות קיימות, ובהדרגה הופך לידיעה פנימית חיה.

פרק זה עוסק בהגדרה מחודשת של המושג איזון. זהו נושא חביב עליי במיוחד, משום שפעמים רבות האסוציאציה הראשונית של איזון היא קו ישר. איזון נתפס כשקט, כמצב רגוע שבו אין קצוות, אין דרמות, אין תנועה חדה. הכול מתנהל פחות או יותר בצורה צפויה, רגילה, נורמלית. אין חריגות, אין הפתעות, אין אי שקט. לכאורה זהו מצב אידיאלי.

אך זוהי תפיסה שגויה של איזון. זה אינו איזון שמשקף בריאות עמוקה וחיים מלאים. איזון אמיתי, גבוה ומהותי הוא מצב דינמי. הוא דורש מן האדם עבודה, תשומת לב ומאמץ מתמשך. גם המאמץ לשמר את האיזון המדומה של קו ישר ושקט כרוך בעבודה, אך זוהי עבודה של התרחקות מן הטבע הבריא של החיים.

הטבע הבריא אינו סטטי. הוא חי, תוסס, נושם, משתנה, מבקש לצמוח ולהתפתח. הרצון להשתנות אינו סימן לחוסר איזון, אלא דווקא לביטוי של בריאות. פעמים רבות החלק הבריא שבתוכנו, זה שמבקש תנועה, התחדשות והרפתקה, מתנגש עם תפיסות תרבותיות של איזון כמצב שבו אין תשוקה, אין חיפוש ואין שאיפה לשינוי. לפי תפיסה זו, אם אתה מאוזן אינך צמא לדבר מה נוסף. אתה נשאר במקום שבו אתה נמצא. אך זו אינה אמת עמוקה של החיים.

האיזון שאנו מבקשים כאן בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית הוא איזון שאינו סטטי. מערכת יחסים בריאה אינה מערכת שבה הכול צפוי מראש. היא אינה מערכת שבה כל תגובה ידועה וכל אמירה צפויה. איזון עמוק כולל בתוכו מידה של אי שקט חיוני, ששומר על החיות, על הסקרנות ועל ההתפתחות. השאלה מה הדבר הבא, לאן מתקדמים עכשיו, מהי התשוקה הבאה, מהי ההמצאה או ההרפתקה הבאה, היא חלק בלתי נפרד מן האיזון.

כאשר האנרגיה הגברית אינה במיטבה, היא עשויה לנסות לקבע דברים. לצמצם הפתעות, לצמצם אי ודאות, לשלוט בסדר היום ובמהלך העניינים. איזון, מבחינתה, הופך להיות מצב שבו הכול ידוע מראש. אך זהו איזון מדומה, שנובע מפחד ולא מחיות. גם האנרגיה הנשית, כאשר היא אינה במיטבה, עשויה לשאוף לאיזון כמצב של הרמוניה מוחלטת ללא הפרעה. מצב שבו כולם מחוברים, כולם זורמים, אין קונפליקטים, אין אי נחת ואין ביטוי של שונות. זהו ניסיון לטשטש גבולות בשם החיבור, אך גם זהו עיוות של איזון.

איזון אמיתי נוצר מתוך השפעה הדדית בין שתי האנרגיות. כל אחת מהן מאזנת את השנייה ומאפשרת לה להוציא מעצמה את המיטב. זהו איזון שיש בו הזנה הדדית. גם במילה איזון עצמה טמונה ההזנה. אין כאן קיפאון אלא תנועה מתמדת.

אפשר לדמות זאת למאזניים. שני הצדדים נמצאים בערך באותו משקל, אך הם אינם קפואים. הם נעים. כל אחד בזמן שלו, בקצב שלו. לא באותו רגע בדיוק, אך בסנכרון מתמשך. יש עלייה ויש ירידה, יש תנועה הלך ושוב. זהו איזון חי.

מכאן נובעת השאלה המעשית והמורכבת. מתי אני עובר מן הקוטב הנשי אל הקוטב הגברי שבתוכי. מתי אני עובר ממנוחה לפעולה. מתי מרעיון למימוש. מתי ממימוש לעצירה, להתבוננות ולהכלה. מתי לבטא תשוקה ומתי להמתין. מתי לפעול מתוך אינטואיציה ורוח, ומתי לעבור לחשיבה שכלית וארצית. היכולת לבצע את המעברים הללו בזמן הנכון, מבלי להיתקע באחד הקטבים, היא ליבת האיזון.

חוסר איזון מתרחש כאשר אנו נתקעים. כאשר אנו נשארים יותר מדי זמן בקוטב אחד. זה יכול להיות עודף פעולה ללא הקשבה, או עודף שהייה ללא תנועה. האיזון אינו ביטול של אף אחד מן הקטבים, אלא תנועה מתמדת ביניהם.

תפקידה של האנרגיה הגברית הוא להביא יוזמה, מימוש והתקדמות. תפקידה של האנרגיה הנשית הוא להזכיר את הצורך בגמישות, בהקשבה ובשקט. כאשר אחת מהן מנסה להשתלט, נוצר חוסר איזון. כאשר שתיהן פעילות ומקשיבות זו לזו, נוצר איזון חי.

בכל רגע כמעט כולנו מצויים בהעדפה מסוימת. נוח לנו יותר להיות מעט יותר בקוטב אחד. האתגר ההתפתחותי הוא ללמוד לזהות זאת, לעצור, ולעבור אל הקוטב השני. כל עוד איננו עושים זאת, אנו יוצרים לעצמנו בעיות, כאב, תקיעות ולעיתים אף התמכרויות ופתולוגיות. לא מתוך כוונה רעה, אלא מתוך חוסר מודעות.

קל יותר להישאר במקום אחד, אך על הנוחות הזו אנו משלמים מחיר. מערכת שאינה בתנועה אינה מערכת פוריה. וכאשר אין פוריות, משהו נתקע. כך מדברת גם הרפואה הסינית על הגוף, וכך ניתן להבין גם תהליכים רגשיים, נפשיים ורוחניים רחבים יותר.

איזון, אם כן, הוא מצב שדורש אימון מתמיד. הוא דורש מוכנות להכיר בכך שתמיד יש משהו שאנו מפספסים ברגע זה, ושעלינו לפקוח עיניים ולנוע באומץ אל הקוטב האחר. וגם שם, לא להישאר זמן רב מדי.

זהו האתגר. ובכל מקום שבו כואב, בכל מקום שבו משהו אינו מסתדר, נתחיל מעתה לחפש היכן קיים חוסר איזון בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. פעמים רבות נגלה עד כמה המודל הפשוט הזה מסוגל להסביר מצבים מורכבים מאוד.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהן האסוציאציות החיוביות שלך לביטוי איזון?
2. איזה נושאים בחייך סובלים לדעתך מחוסר איזון?
3. באותם נושאים, מה נמצא בחסר ומה בעודף מבחינת אנרגיה נשית וגברית?
4. כיצד האנרגיה הנשית שלך מזינה את האנרגיה הגברית שלך ולהיפך? ואם אינך יודעת כעת, זה בסדר. אפשר לנחש
5. איך את מרגישה עם עיקרון המוטטלת של אנרגיית החיים שנעה בין שני הקטבים?

פרק 8: בכל מקום שיש קושי או בעיה נחפש וגם נמצא חוסר איזון

גברי נשי

פרק שמונה הוא הפרק השני בחלק שעוסק בפתולוגיה, בעיות וכאב, גם אם העיסוק בנושאים אלה יופיע ויחזור לאורך כל הדרך בצורות שונות. ובכל זאת, כאן אני מבקש לעצור ולמקד את תשומת הלב בכמה עקרונות שכבר הוזכרו, ולהעמיק בהם מתוך מבט ברור ומסודר יותר.

המטרה שלנו בשלב הזה היא לייצר בהדרגה שפה. שפה שמורכבת ממושגים חוזרים, פשוטים יחסית, אך עמוקים מאוד. שפה שאותה אנחנו מטמיעים, לומדים לדבר, ולומדים להתבונן דרכה על עצמנו ועל העולם. זו שפה דואלית, זוגית, שמביטה על המציאות דרך המתח והדינמיקה שבין שני קטבים מרכזיים. לכן אנחנו חוזרים שוב ושוב לאותם רעיונות, מזוויות שונות, כדי שעם הזמן ייווצר קליק פנימי של הבנה.

הטענה המרכזית של פרק זה היא פשוטה, אך מרחיקת לכת. בכל מקום שבו יש קושי, בעיה, תקיעות או כאב, אם נתבונן מספיק לעומק, נוכל למצוא חוסר איזון בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. זה אינו תמיד ברור ממבט ראשון, ולעיתים אף מעורר התנגדות, אך עם הזמן ועם התרגול, אפשר לראות זאת כמעט בכל מקרה.

הקושי הראשון בזיהוי חוסר האיזון הזה נובע ממנגנון רגשי עמוק. קשה לנו להתבונן בבעיות שלנו בצורה פתוחה, לא שיפוטית, ולא מתגוננת. אנחנו נוטים או להאשים את עצמנו, או להאשים אחרים, או לנסות לפתור מהר מדי, או לברוח. כאן בדיוק נדרשת המיומנות של האנרגיה הנשית.

האנרגיה הנשית מאפשרת לנו להיות עם הקושי. לא לתקן אותו מיד, לא להסביר אותו, לא לנתח אותו, אלא פשוט להיות איתו. לחוות אותו. להרגיש אותו בגוף וברגש. כאשר אנחנו מצליחים להיות עם הקושי בלי שיפוטיות ובלי פחד, נפתח מרחב שבו ניתן באמת להתבונן. זהו שלב הכרחי, שלב יסודי.

רק לאחר שהאנרגיה הנשית מילאה את תפקידה, רק לאחר שניתנה לגיטימציה מלאה לחוויה, יכולה האנרגיה הגברית להיכנס לפעולה. אז היא יכולה להתחיל לארגן, להבין, לנסח תובנות, ולראות דפוסים. אבל התובנות השכליות אינן יכולות להופיע לפני שהחוויה נחוותה. מה שנראה ומוכן מתחיל במה שמורגש ומותר.

כאן מתגלה שוב חוסר האיזון התרבותי שבו אנו חיים. התרבות שלנו מוטה מאוד לעבר האנרגיה הגברית, לעבר פתרונות, ניתוחים, מטרות ויעדים. מתוך ההטיה הזו אנו פוחדים מהחוויה הרגשית, משום שהיא כוללת כאב. אך היכולת להיות עם כאב היא מיומנות נשית בסיסית. האנרגיה הנשית יודעת לשהות בכאב מבלי להיבהל ממנו ומבלי לראות בו כישלון.

עבור האנרגיה הגברית, כאב נתפס לעיתים כעיכוב בדרך להשגת יעד. הוא מפריע לפעולה, ולכן יש נטייה לעקוף אותו או להעלים אותו. אך לא במקרה, ברמה האבולוציונית והסמלית, ניתנה לנשים היכולת להכיל תהליכים מורכבים וכואבים כמו הריון ולידה. יש כאן ידע עמוק על הדרך שבה חיים נוצרים מתוך כאב, ולא למרות הכאב.

אם כן, כאשר אנו רוצים ללמוד על הקשיים והבעיות שלנו, עלינו לאפשר לשתי האנרגיות לפעול בסדר הנכון. תחילה האנרגיה הנשית, שמרגישה, שוהה, מכילה ומאפשרת נתונים חווייתיים. לאחר מכן האנרגיה הגברית, שמארגנת, מבינה ומסיקה מסקנות. כאשר הסדר הזה מתבלבל, נוצר חוסר איזון.

כל בעיה, ללא יוצא מן הכלל, היא תוצאה של חוסר איזון כלשהו בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. זהו כלל פשוט אך עמוק. עם הזמן ועם התרגול, ניתן לראות כיצד בכל מקום שבו משהו אינו זורם, אחת האנרגיות מודחקת, מוגזמת, או פועלת בצורה שאינה מיטיבה.

כאשר חוסר האיזון נמשך, הוא יוצר כאב. הכאב מזמין התמכרויות, קונפליקטים שנתקעים, בלבול, חוסר הבנה, חוסר זרימה, וחוסר יכולת לעבור טרנספורמציה. הוא פוגע ביכולת לאלתר, ליצור, להתגמש ולהביא אסטרטגיות חדשות. אילו יכולנו לשחק עם הקושי, להתייחס אליו ביצירתיות ולנוע סביבו, הוא כבר לא היה בעיה. אך כאשר אין תנועה, הבעיה נשארת ואף מחמירה.

חשוב להבין שלבעיה אין כוונה להיעלם מעצמה. תפקידה הוא להתריע. היא כמו שלט שאומר לנו שיש כאן חוסר איזון, שמשהו אינו בריא. ולכן היא חוזרת, מתעקשת, מפריעה, מכאיבה ומטרידה, עד שנשים לב ונבחר להתבונן במקום שבו נדרש תיקון.

במקום הזה עלינו לשאול שאלות מדויקות. האם יש כאן עודף של אנרגיה נשית, למשל התבוססות בכאב, ברחמים עצמיים, או בדביקות רגשית שאינה מאפשרת תנועה. האם יש כאן עודף של אנרגיה גברית, כמו מאבקים, צורך לנצח, חוסר סבלנות, רצון להוכיח צדק, או הימנעות מהקשבה. האם הגבולות אינם ברורים, או להפך, האם הם נוקשים מדי. האם יש הפרדה מהרגש, או הצפה רגשית ללא מימוש.

היכולת לזהות זאת אינה פשוטה ודורשת ידע, רגישות ואינסטינקטים מתפתחים. בתחילה נדרש לימוד, ובהמשך מתפתחת ראייה פנימית שמזהה את הדינמיקה הזו כמעט באופן טבעי. וכאשר לא מבינים, אפשר ואף רצוי לשאול, להתייעץ ולהיעזר.

כאשר היגיון ואינטואיציה פועלים יחד, נוצרת עוצמה אנושית אמיתית. כאשר תשוקה ואקטיביות נפגשות, נוצרת יצירתיות. אך ברוב המקרים אנו נוטים לבחור רק באחד מן הקטבים, וכך נשארים בחוסר איזון. או פעילות יתר ללא הקשבה, או פנטזיה ללא מימוש.

גם במצבים של טראומה הדבר נכון. כאשר אין איזון בין כאב לריפוי, בין חוויה לתנועה, האדם עלול להיתקע. לעיתים האנרגיה הנשית שווה בכאב ללא יכולת לעבור טרנספורמציה, ולעיתים האנרגיה הגברית מתבצרת בעמדות נוקשות, בשנאה או במסקנות מוחלטות. בשני המקרים, האנרגיות אינן פועלות במיטבן.

המטרה שלנו היא להביא את שתי האנרגיות אל תוך הבעיה, כל אחת בצורתה הבריאה. כאשר זה קורה, מתחילים להיווצר נתיבים חדשים להתמודדות. עצם היכולת לראות שיש דרך, שיש תנועה, מגבירה את תחושת המסוגלות. המסוגלות הזו תמיד נוצרת מן השילוב ומההפריה הפנימית בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית.

כאשר אני גם מאפשר לעצמי להרגיש ולהיות, וגם פועל ומשנה, הבעיה כבר אינה נראית אותו דבר. היא קטנה יותר, ברורה יותר, וניתנת לתנועה. ומשם הדרך ממשיכה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. חשבי על אדם שיקר לך מאד. חפשי אצל אותו אדם נושא שתקוע או בעייתי. חושבת על מישהו כזה?
2. מבלי לפרט לגבי זהות האדם, נסי להעריך את מצב האיזון או חוסר האיזון באנרגיה הנשית והגברית?

3. מה היית מציעה לאותו אדם לעשות כדי לטפל בחוסר האיזון? כיצד היית מציעה לחזק את האנרגיה המוחלשת?
4. התחברי כעת לבעיה בעברך שכבר הצלחת להשתחרר ממנה. האם את רואה שם את חוסר האיזון בין שתי האנרגיות?
5. איזה אתגרים עתידיים יש לך בנוגע לאיזון הפנימי שלך בין האנרגיה הנשית והגברית בתוכך?

פרק 9: ציר רוחבי. כאשר זה לא עובד נכון, זה עובד לא נכון

בפרק זה אנו ממשיכים לעסוק בדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, במסגרת החלק השלישי של הספר, העוסק בפתולוגיה, בקשיים ובכאב. גם כאן מדובר בנושאים שנחזור אליהם שוב ושוב, משום שמידע מסוג זה נטמע טוב יותר דרך תנועה מחזורית של חזרה, הצלבה והתבוננות מזוויות שונות. כך מתרחשת הפנמה עמוקה של מה שאני רואה כמבנה היסודי והבסיסי של הקיום, כפי שניתן להבין אותו דרך הדינמיקה שבין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית.

פרק זה עוסק במושג שאני מכנה הציר הרוחבי. העיקרון שהוא מציע פשוט אך עמוק. כאשר הדבר אינו עובד נכון, הוא אינו פשוט מפסיק לעבוד, אלא הוא עובד לא נכון. כדי להבין זאת, אפשר לדמיין ציר רוחבי, קו אופקי, שבשני קצותיו מצויים שני הקטבים, האנרגיה הנשית מצד אחד והאנרגיה הגברית מצד שני. על הציר הזה אמורה האנרגיה לנוע הלוך ושוב, בדומה לתנועת מטוטלת. התנועה הזו היא תנועה חיונית, והיא אינה אמורה להיתקע באף אחד מן הקטבים.

הציר הרוחבי שונה מן הציר האנכי. הציר האנכי הוא ציר הצמיחה. זהו הציר שבו אנו מבקשים לעלות, להתפתח, לעבור טרנספורמציה, להשתפר ולהתרחב. בציר הזה איננו מעוניינים בתנועה מעלה ומטה, אלא בתהליך כללי של עלייה. לעומת זאת, בציר הרוחבי אנו זקוקים דווקא לתנועה מתמדת ימינה ושמאלה. התנועה הזו היא שמאפשרת לציר האנכי לפעול. כאשר האדם נע נכון על הציר הרוחבי, הוא צומח כלפי מעלה. כאשר הוא נתקע על הציר הרוחבי, הוא עוצר את הצמיחה ואף יוצר ירידה ותקיעות.

התפקיד שלנו בציר הרוחבי הוא להיות בתנועה. לדעת שבכל רגע נתון אנו נוטים להיתקע מעט באחד הקטבים, ותפקידנו הוא לנוע אל הקוטב האחר. תנועה זו היא חלק מעיקרון רחב יותר שאני מכנה עקרון הטבע הבריא. זהו עיקרון שאומר שכאשר אנו מטפחים את הדרך הנכונה, הדרך הנכונה באה לידי ביטוי. אך זה אינו קורה מעצמו. זה דורש אימון, תשומת לב וערנות מתמשכת לנטייה האנושית לסטות מן הדרך, להיתקע, להתעצל או להתמכר.

כאשר הציר הרוחבי אינו פועל נכון, הוא אינו נעלם. הוא ממשיך לפעול, אך הוא פועל באופן מזיק. זהו עיקרון פשוט ועמוק. אין ואקום. אם אינני מדליק את האור, אינני במצב ניטרלי, אלא בחושך. אין

כאן באמת מנוחה. המנוחה האמיתית נמצאת בתנועה החיה, לא בהיעדר תנועה. תפקידי הוא להדליק את האור מדי יום, לגלות שוב ושוב שאני ניצב בצומת מאתגר, ולבחור לפעול בתוך הצומת הזה. אם אינני עושה זאת, יש לכך מחיר.

חוסר איזון בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית נובע מחוסר תשומת לב לצורך בעבודת האיזון. אם אינני שם לב למצב תנועת האנרגיה בתוכי, זה לא יישאר מצב שקט או פנימי בלבד. זה יבוא לידי ביטוי בחיים עצמם. הציר הרוחבי ימשיך לעבוד, אך הוא יעבוד נגד תנועת הצמיחה. כך קורה גם בתחומים אחרים. אם אינני מטפח אהבה עצמית, אני מטפח פחד. אם אינני מתאמן ביצירתיות, אני מטפח תקיעות. אם אינני מטפח תשוקה, אני מטפח דיכאון. זה אינו עונש ואינו איום. זהו מבנה טבעי. במקום שבו איננו משקיעים אנרגיה מיטיבה, נוצר משהו אחר.

כאשר למשל אדם נתקע ברגשי אשמה, חוזר שוב ושוב למחשבה שהוא לא בסדר ונותן לכאב לנהל אותו, האנרגיה הנשית באה לידי ביטוי בעודף. היא מספקת עוד ועוד מידע על חוויית הכאב, אך האנרגיה הגברית אינה נכנסת לפעולה כדי לחלץ, לפעול, לתקן או לשנות. אין תנועה. אין מטוטלת. זה אינו אומר שהאדם לא בסדר. זה אומר שנוצר חוסר איזון שיש להתבונן בו.

מן הצד השני, כאשר אדם מצוי בעשיית יתר, פועל ללא הפסקה, עייף ומותש אך ממשיך לפעול מתוך תחושת חובה ומחויבות, זהו סימן לשהייה ממושכת מדי באנרגיה הגברית. גם כאן הציר פועל נגדו. זהו סימן שיש לעצור, לשוב לקוטב הנשי, לנוח, להרגיש, לקבל הזנה, רעיונות ואינטואיציה. אך גם שם אין להישאר זמן רב מדי. יש לשוב אל הקוטב הגברי, אל הפעולה, אל הגבולות, אל האומץ והעשייה.

להיות בתנועת מטוטלת זו אינה משימה פשוטה. זה דורש ערנות חוזרת ונשנית. יש לנו נטייה לשכוח, להסתגל לקיים, להישאר בתוך עיוורון חלקי. וזה אנושי. איננו מושלמים ואיננו מצויים כל הזמן במודעות מלאה. אך מדי פעם חשוב לפקוח את העיניים, להביט במה שאינו עובד נכון, ולומר לעצמנו שכל הנראה במקום הזה איננו עושים את העבודה הנדרשת כדי שזה יעבוד נכון.

כאשר משהו עובד לא נכון, הוא משמש כתמרור. סימן. תזכורת. אם אינני נכנס ללופ של תסכול מתמשך, אלא מקשיב לסימן, אני יכול לשנות. ברגע שהאנרגיה הנשית מזהה את חוסר האיזון, היא אמורה להניע לפעולה. אם אנו נשארים רק במחשבות, בהלקאה עצמית ובלבטים, האנרגיה הגברית אינה מקבלת את מקומה. לעיתים אין צורך לחשוב עוד, אלא לפעול אחרת, להפתיע, לשנות, להעז.

כך אנו מלמדים את עצמנו לחיות במטוטלת. לשהות בקוטב אחד, לנוע אל הקוטב השני, להשקיע, לשחרר, ולהמשיך בתנועה. זה אינו קל, אך זהו אתגר החיים עצמם. ואם איננו עושים את העבודה המאתגרת אך הבריאה הזו, ניאלץ להתמודד בהמשך עם עבודה קשה וכואבת הרבה יותר, שנובעת מתקיעות וחוסר זרימה.

מתוך כך, במקום ביקורת עצמית או שיפוטיות, אנו יכולים לפתח סקרנות וחמלה. להתבונן היכן הדברים אינם זורמים, אינם מענגים ואינם מספקים, ולהבין ששם קיימת חסימה בתנועת האנרגיה בין הקטבים. אפשר לחבק את הבעיה, לראות בה סימן לכך שעדיין לא הגענו לבריאות מלאה, ולהתחיל לנסות, לבדוק, לשחק ולהתנסות, עד שהתנועה תחזור.

והיא תחזור. משום שזהו הטבע הבריא. והטבע הבריא מחכה שנחזיר אותו הביתה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. חשבי על נושא בחיך שאת חושבת שהוא יחסית מוזנח מבחינתך. כתבי לגבי זה כמה שורות.
2. מהו המחיר שלדעתך את משלמת על ההזנחה הזו, אם בכלל?
3. מה האסוציאציות שלך למושג "טיפוח" ואיך זה מתקשר לך למסע של מנהיגות פנימית?
4. האם יש לך רעיונות חדשים לגבי חיזוק האנרגיה הנשית/הגברית שלך לאור מה שלמדת עד כה על עצמך ובחמרי הלימוד?
5. מה יקרה לאחר ששינויים שכאלה אכן ייושמו באופן מהותי בתוכך, לדעתך?

פרק 10: המרחב הפנימי, רוחניות, אינטואיציה, דמיון ורגשות

פרק זה פותח את חלק ארבע של הספר, העוסק באנרגיה הנשית ובמאפייניה המרכזיים. גם פרקים אחד עשר ושנים עשר יוקדשו לנושא זה. חשוב לומר כבר בתחילה כי אין כאן כוונה לקפח את האנרגיה הגברית. שתי האנרגיות הדדיות ותלויות זו בזו. בהמשך הספר, בחלק חמש, שלושה פרקים יוקדשו למאפייני האנרגיה הגברית. אך כעת המיקוד הוא באנרגיה הנשית, ובהבנה מעמיקה של מאפייניה, כפי שאני רואה ומבין אותם.

חשוב להדגיש כבר בשלב זה שהאנרגיה הנשית אינה שייכת רק לנשים. עם זאת, נשים הן בעיניי הנציגות המובהקות של אנרגיה זו בעולם האנושי. עצם נוכחותן, האופן שבו הן חיות, חשות ומבטאות את עצמן, מהדהד דרך המרחב האנושי את האנרגיה הנשית. יחד עם זאת, אנרגיה נשית קיימת ונחוצה לא פחות גם בתוך גברים, וגם בתוך מרחבים הנתפסים כגבריים יותר.

כפי שכבר נאמר פעמים רבות, כאשר אין סנכרון ושיתוף פעולה בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, נוצרת בעיה. אך כדי להגיע לסנכרון כזה, לשיתוף פעולה אמיתי, לתנועת מטוטלת חיה ולהעברת אחריות מצד לצד, המאפשרת את זרימת החיים, יש צורך שכל אנרגיה תדע את עצמה. עליה להיות מוגדרת, מאופיינת, מטופחת ומחוברת לעמוד השדרה הפנימי שלה.

אנרגיה אינה אמורה להיות בתחרות עם האנרגיה האחרת. היא אינה צריכה להגדיר את עצמה מתוך השוואה לאחרת, אלא מתוך היכרות עמוקה עם עצמה. המטרה כאן היא לאפיין, להבהיר, לפרק

מיתוסים מיותרים, לתת כיוון, ובעיקר ללמוד לנשום את המהות של אותה אנרגיה. אמנם כל אנרגיה היא רק חצי מהשלם, אך אנו רוצים שהחצי הזה יהיה חצי בריא, שלם בתוך עצמו, חצי שידע מי הוא. לא חצי שמסתדר לנצח בלי החצי השני, אלא חצי שמטפח את עצמו כדי שיוכל לעמוד כשווה בין שווים מול הקוטב המשלים לו.

כאשר כל אחד מן הקטבים מחובר לעצמו, יכולה להיווצר ביניהם שותפות אמיתית. פרק זה עוסק בהיבטים של המרחב הפנימי, רוחניות, אינטואיציה, דמיון ורגשות. ישנם כמובן היבטים נוספים של האנרגיה הנשית, אך כאן המיקוד הוא בכך שאנרגיה נשית היא קודם כל פנימה.

הפנימה מתבטא גם במרחבים של בית לעומת חוץ, של משפחה, מנוחה וחופשה, לעומת עבודה, חברה, מסעות והרפתקאות. אך הפנימה העמוק יותר הוא פנימה אל תוך הנפש, אל המקומות הפחות מוגדרים, הפחות שכליים, הפחות מוסברים, ויותר חווייתיים, תחושתיים ומופשטים.

אמנם גם בתוך העולם הפנימי אנו עושים הסברים, אך ההסבר הוא לרוב פעולה שמכוונת החוצה. גם כאשר אנו מסבירים לעצמנו, אנו למעשה מתרגמים חוויה פנימית לשפה שכלית. בכך אנו מוציאים את הפנים החוצה אל המחשבה. לעומת זאת, המרחב הפנימי עצמו, הרוחניות, האינטואיציה, הדמיון, הרגשות והתחושות, שייכים כולם לעולם של האנרגיה הנשית.

האנרגיה הנשית אחראית לטיפול הרוחניות. גם כאן נדרשת לעיתים אנרגיה גברית, למשל כאשר אנו בונים תפיסת עולם או מסגרת רעיונית, אך עצם ההליכה אל הרוח, אל הזרימה הלא מוגדרת, אל המסתורין, אל האלוהות ואל מה שמעבר לחיים היומיומיים, היא באחריות האנרגיה הנשית. אינטואיציה, רוח ודמיון שייכים כולם למרחב הזה.

נהוג לחשוב שנשים הן בדרך כלל אינטואיטיביות יותר, משום שאינטואיציה באה מבפנים. אינטואיציה אינה מבקשת רשות, אינה מבקשת הוכחה ואינה מתאמצת להסביר את עצמה. היא פשוט מופיעה. היא קודמת לחשיבה ההגיונית. אך מאחר שאנו חיים בתרבות שמעדיפה אנרגיה גברית, אנו נוטים להתעלם מן האינטואיציה ולחפש אישורים שכליים. האינטואיציה היא שפה בפני עצמה. היא כמו מחשב פנימי, אך כדי להתחבר אליו עלינו להיכנס אליו מתוך אוריינטציה נשית של פתיחות והקשבה, ולא מתוך דרישה לתשובה אחת מוחלטת.

אנרגיה גברית מבקשת מיקוד, הגדרה ותוצאה. האנרגיה הנשית מאפשרת פיזור, זרימה ותנועה בכיוונים שונים. גם הדמיון שייך לאנרגיה הנשית. היכולת לפנטז, לדמיון, לחוש דברים עוד לפני שהם קיימים, היא מהות נשית עמוקה. כמה חשוב שנוכל לדמיון, לשהות עם הרעיון, לתת לו רחם פנימי, לאפשר לו להתבשל, לפני שהוא עובר אל האנרגיה הגברית שתוכל לממש אותו.

הדמיון זקוק לחופש. הוא אינו זקוק להסברים ולהוכחות. הוא מרחב אינסופי, והאינסופיות עצמה קשורה לאנרגיה הנשית. לעומתה, גבולות וסופיות שייכים לאנרגיה הגברית. המשחק הבריא בין השתיים מחייב נוכחות של שתיהן.

היחס החברתי אל דמיון, ובמיוחד אל דמיון של ילדים, אינו תמיד הולם. ילדים בראשית חייהם מצויים יותר באנרגיה נשית. אך לעיתים קרובות הם מקבלים מסרים שמקטינים את האינטואיציה, הדמיון והרוחניות שלהם, ומבקשים מהם להיפטר ממה שנתפס כדמיוני או ילדותי.

מי שמתעניין בתקשור יודע שהמידע התקשורי זורם דרך הדמיון. זה אינו דמיון בדיוני. זהו דמיון שיש בו אמת ומידע מדויק. אך כדי להכיר בכך, האנרגיה הגברית נדרשת להיפתח לסגנון העבודה של האנרגיה הנשית, שאינה מנסה להוכיח אלא סומכת, נותנת אמון, ומאפשרת תשוקה וכמיהה גם לדברים שעדיין אינם ברי השגה.

זהו מרחב שאי אפשר להישאר בו לנצח, אך חשוב לדעת לשהות בו עד שמגיע הרגע לנוע עם האנרגיה הגברית. רגשות הם נושא רחב ועמוק במיוחד. רגשות אינם פועלים על פי לוגיקה לינארית. יש להם חוקים משלהם. הם משתנים, נעים, ולעיתים סותרים את עצמם. אדם יכול להרגיש כך ואז אחרת, וזה לגיטימי לחלוטין בתוך חוקי הרגש.

לאורך ההיסטוריה נשים נתפסו כרגשיות ולעיתים אף כהיסטריות, משום שהמרחב הרגשי שלהן חי ותוסס. לעיתים הכוחות הללו גולשים לקצוות, במיוחד כאשר חסרה אנרגיה גברית שתוכל להכיל, לייצב ולווסת. לצד זאת, יש גם היסטוריה של פטרנליזם, זלזול ואי הבנה כלפי רגשות. אך למעשה, הרגשות הם לב החיים. שם נמצאים הסיפוק, המימוש העצמי, החזון, ההתלהבות והאומץ.

כאשר המרחב הרגשי אינו מאוזן, הכול מתערער. ויסות רגשי אינו תמיד תהליך שכלי. לעיתים הוא מתרחש דרך חיבוק, דרך נוכחות, דרך חוויה שמאפשרת לרגשות להיות בזרימה. במצבי לחץ וסטres, ההיגיון לעיתים אינו עובד, ואנו זקוקים למגע של אנרגיה נשית שתאפשר רגיעה ובהירות.

פרק זה מציג אפוא כמה מן המאפיינים המרכזיים של האנרגיה הנשית. זהו מרחב פנימי, רוחני, אינטואיטיבי, דמיוני ורגשי. טיפוח האנרגיה הנשית פירושו התחברות, חקירה והעמקה בתחומים הללו, לא הזנחה שלהם ולא קפיצה אוטומטית אל האנרגיה הגברית, אלא העצמה של החלקים המסתוריים, העשירים והמרתקים הללו, והפיכתם לשדה עבודה, לימוד והקשבה.

בפרק הבא נרחיב את המבט אל היבטים בין אישיים, קהילתיים ותקשורתיים, הקשורים לאופן שבו האנרגיה הנשית פועלת במרחב שבין בני אדם.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עד כמה את מרגישה בנוח לשהות בתוך המרחבים הפנימיים שלך?

2. כיצד את מחברת נשיות ורוחניות?
3. מהי מערכת היחסים שלך, כיום, עם האינטואיציה שלך? עד כמה היא מובילה ומכוונת אותך כיום?
4. האם את מרשה לעצמך להפליג רחוק רחוק בדמיון, גם למקומות לחלוטין לא מציאותיים? איזה ערך יש לחוויה כזו, לדעתך?
5. האם היכולת שלך, כיום להכיל, לווסת, לבטא ולחוש את עולם הרגשות שלך שונה לעומת לפני שנה-שנתיים ויותר?

פרק 11: מאפיינים בין אישיים של האנרגיה הנשית, חיבור, תקשורת, בית וקהילה

פרק 11 הוא הפרק השני של חלק ארבע, שעוסק באנרגיה הנשית ובעיקר במאפיינים שלה. כל מה שאדבר עליו כאן הוא תמיד רק חלק מסיפור הרבה יותר גדול. לא רק מבחינת הטקסט ולא רק מבחינת האינפורמציה, אלא מבחינת תהליך שיש לעבור כדי להפנים את הרעיונות ולהתחיל לזהות כיצד המבנים הללו, כיצד המודל הזה, מתלבש בתוך חיי היומיום. זה לוקח זמן. מדברים על זה, רואים את זה, מקשיבים לזה, מפנימים, מאתגרים שוב, לומדים שוב. זהו תהליך ממושך.

בפרק הקודם דיברתי על כך שהאנרגיה הנשית אחראית בין השאר על המרחב הפנימי. על הפנים, על הבית, על המשפחה, על רוחניות, על אינטואיציה, על דמיון ועל רגשות. כל אלה הם מרחבים של עבודה, של טיפוח ושל התפתחות של האנרגיה הנשית, ובדרך כלל הם גם האתגרים הראשונים של נשים. אני מאמין שנשים, האתגרים הראשיים שלהן הם באזור האנרגיה הנשית, והאתגרים המשניים שלהן הם באזור האנרגיה הגברית, אך הן אינן יכולות להתעלם גם מן האתגרים הגבריים שלהן.

במקום הראשון, מבחינת המבנה, יש אתגרי אנרגיה נשית. יש אתגרים של תחזוקת המרחב הפנימי, אתגרים של התפתחות רוחנית שמשתחררת ממגבלות ומשתחררת מפחדים, אתגרים של קשר עם האינטואיציה, לסמוך עליה, להקשיב לה, לשמוע אותה, לאתגר אותה, לחפש אותה ולחקור אותה. יש אתגרים של דמיון, של תעופה עם הדמיון, של דיאלוג איתו והקשבה אליו. יש אתגרים של רגשות, של הכלת רגשות, של ביטוי רגשות, של הקשבה, של הימצאות עם כאב, והימצאות בתוך קונפליקט. אלה ועוד שייכים למרחב הפנימי.

מכאן אנחנו מגיעים לפרק 11, שעובר יותר אל המישור החברתי והבין אישי. כאן אחד המאפיינים המרכזיים של האנרגיה הנשית הוא התפקיד שלה ביצירת חיבורים, בעוד שהאנרגיה הגברית נוטה ליצור הפרדות. אין זה יותר חשוב מזה. לפעמים אנו צריכים חיבור ולפעמים אנו צריכים הפרדה. האמת היא שבסופו של דבר אנו צריכים גם וגם, שילוב נכון של חיבור והפרדה בזמן המתאים. זה דומה מאוד לעיקרון של חופש וגבולות.

האנרגיה הנשית אחראית על החיבור הבין אישי. על מערכות יחסים, שותפות, זוגיות, דיאלוג, חברות ונאמנות. היא אחראית גם על פתרון בעיות במרחב הבין אישי, על השאלה כיצד מקיימים קשר, כיצד שוהים בתוך קשר, וכיצד מתחזקים קשר. זהו מרחב נשי מובהק. האנרגיה הגברית אולי מוציאה קשר לדרך, ולעיתים גם מסיימת אותו, אך בין לבין מתקיימת העבודה הנשית של מיומנות החיבור, המיומנות בלהיות חלק.

להיות חלק מזוג, חלק מחבורה, חלק מקבוצה, חלק ממשפחה, חלק ממדינה אם תרצו. זהו החיבור בין אישים. חמלה היא ביטוי חשוב של אנרגיה נשית, היכולת לחבור אל האדם, לראות משהו מעצמי בתוכו, להקשיב לכאב שלו, ולהצליח לתת לו יד גם כאשר יש מחלוקת. חיבורים בין אישיים נובעים מאותו מקום.

האנרגיה הנשית אחראית גם על תקשורת. מה התפקיד של תקשורת בסופו של דבר. לחבר אנשים. אנשים יכולים להתחבר דרך תקשורת, דרך זה שהם מתקשרים את מה שהם מרגישים ואת מה שהם חושבים. בין אם זו תקשורת מילולית ובין אם זו תקשורת לא מילולית, התקשורת היא אמצעי לחיבור. לפעמים אנחנו רואים סביבנו, בלי להיכנס כאן למיתוסים או לסטריאוטיפים, שנשים הן יותר מילוליות מגברים. הן עושות יותר עיבוד של דברים דרך דיבור, דרך דיאלוג, דרך שיחה. הן יכולות לנהל שיחות ממושכות, וזה טוב להן וזה מזין אותן, משום שזו האנרגיה הנשית. אנרגיה שאחראית על התקשורת, ותקשורת היא סוג של מגע בין שניים.

בזמן תקשורת טובה, הגבולות מעט מיטשטשים והחיבור מתחזק. לכן התקשורת משרתת את היעדים של האנרגיה הנשית. האנרגיה הנשית נהנית להשתמש בתקשורת, נעזרת בה, חוקרת אותה, בודקת אותה בכל מיני כיוונים. בתוך תקשורת יש גם ביטוי וגם הקשבה, וכל אלה נמצאים בתוך הספקטרום של האנרגיה הנשית.

בנוסף לכך, האנרגיה הנשית אחראית על הבית, ועל ניהול הבית במובן הרחב של המושג. בית הוא לא רק משפחה. בית הוא המערה, המקלט, המבצר. השאלה איך אמור להיות הבית מבפנים כדי שתהיה בו תחושה ביתית, תחושה של רכב, תחושה של חממה, תחושה של הגנה. בתוך הבית אני נחשב. בתוך הבית מזינים אותי. בתוך הבית אני יכול לנוח. אני לא צריך למהר בתוך הבית. אני לא צריך להוכיח את עצמי. אני שם. אני בבית.

יש לנו הרבה אסוציאציות אוטומטיות לביטוי להרגיש בבית. להרגיש שבמקום הזה מקבלים אותי, שבמקום הזה אני יכול להיות מנוח, שאני יכול להרפות, שאני לא במלחמה, שאני לא בסכנה. אלה מושגים אידיאליים כמובן. בוודאי שבתוך בתים יש גם מאבקים, יש פגיעה בביטחון, ויש מצבים שבהם המרחב הנשי מתערער. לפעמים האנרגיה הגברית שאמורה להגן על המרחב הזה אינה עושה את תפקידה, ולפעמים האנרגיה הנשית אינה יודעת לדווח לאנרגיה הגברית על הבעיה. יש מכלול של סיבות שבגללן זה מתפרק או לא עובד. אבל כרגע איננו שם. כרגע אנחנו מאפיינים.

התפקיד של האנרגיה הנשית אינו רק לבנות בית, אלא לייצר אווירה של בית. גם אם הלכנו לקמפינג ושמונו אוהל, האנרגיה הנשית תמקם אותנו בתוך האוהל, תיצור לנו קן, ותייצר את התחושה שעכשיו אפשר לנוח, עכשיו אפשר להרגיש בבית. גם התחושה של להרגיש שייכת לאנרגיה הנשית, כפי שהזכרתי.

מכאן אנו מגיעים לקהילה. קהילה היא מרחב אנושי שיש בו חיבור בין אנשים. חיבור בין אנשים יוצר קהילה. וכל עוד החיבור הזה מזין את האנשים בצורה סבירה, הם נהנים להיות בקהילה וגם לשרת את הקהילה ולהזין אותה בחזרה. האנרגיה הנשית יכולה להתקיים שם ולתת לאנשים תחושה של שייכות, של ביטחון, של נוכחות של אנשים אחרים, של אתה לא לבד, אתה חלק מהם.

גם כאן זה יכול להתפרק. יכולות להיות הפרעות משום שהאנרגיה הנשית אינה עושה את עבודתה נכון, למשל בתקשורת ובהקשבה לצרכים ולצורכי ההזנה של כולם. וזה יכול להתפרק גם אם האנרגיה הגברית אינה מתפקדת נכון, ואז יש קרבות אגו, ויש יותר דגש על מה שמפריד מאשר על מה שמחבר. יש בעיות פוטנציאליות. אבל קודם כל, כשבאים להקים קהילה ובאים לשהות בקהילה, מביאים עקרונות של אנרגיה נשית, של חיבור, של הקשבה, של הזנה, של טיפוח ושל דיאלוג רגשי. אחר כך מוסיפים גם אנרגיה גברית, גבולות וחוקים.

האנרגיה הנשית אחראית גם על המבנה המשפחתי. על הדרך שבה קבוצה של אנשים, שלכל אחד יש את הטבע שלו, האישיות שלו, השלויות שלו והעניינים שלו, יכולה בכל זאת להרגיש שייכת, מחוברת, משפחה, חלק ממשוה שגדול מהם.

הדבר הזה מחבר אותנו שוב לרוחניות, שגם היא חלק מן האנרגיה הנשית. כאשר אני מחובר למרחב הרוחני שבי, אני מחובר למשהו שאני יודע שהוא גדול ממני ואין לי בעיה עם זה. האנרגיה הגברית, במובנים מסוימים, עלולה להתקשות בזה, משום שהיא אינדיבידואליסטית יותר, והיא לא תמיד רוצה לחשוב שיש משהו גדול ממנה. וגם זה טוב, גם זה נחוץ. אבל האנרגיה הנשית יכולה להתחבר לכך שאני חלק ממשפחה, חלק מקהילה, חלק ממשוה גדול ממני, וגם זה מאפיין נשי.

כך, בכל מקום, טיפוח ותחזוקה של האנרגיה הנשית מתרחשים דרך טיפוח ותחזוקה של התחומים הללו, ופחות דרך ניסיון להראות לאנרגיה הגברית שגם אני מסוגלת. זה לא התפקיד הראשוני. התפקיד הראשוני הוא לטפח את האנרגיה הנשית, לפתח אותה, ולשפר אותה, כדי שתהיה ברמה גבוהה עד כדי כך שיתאפשר ליצור שותפות עם אנרגיה גברית שגם היא מוכרחה לטפח את עצמה, כדי שתהיה ברמתה הגבוהה ולא ברמה הנמוכה, השתלטנית והמפחדת שלה.

כאשר שתי האנרגיות נמצאות במקום טוב, יש יופי של הפריה, יצירתיות ואורח חיים בריא. זה מה שאנחנו מחפשים כאן. עד כאן, בשני הפרקים הללו, לקחנו מגוון פרמטרים שמאפיינים את האנרגיה הנשית באופן יחסי ברור.

בפרק הבא נשאל את עצמנו כיצד האנרגיה הנשית מתחברת אל האנרגיה הגברית, ומה התפקידים שלה מול הפרטנר או הפרטנרית שלה, מול אחותה, האנרגיה הגברית. משום שכלי זה אין ערך מלא. גם אם אנרגיה נשית תטפח ותטפח את הנשיות שלה, אם היא אינה יודעת לעשות הפריה, היא תישאר חסרה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. כיצד את מחברת "נשיות" עם חיבורים בין אישיים?
2. איך את מרגישה לגבי מיומנויות וביטויי התקשורת שלך כיום, ברמה הקרובה וכן עם אנשים זרים?
3. מהו הדבר החשוב לך ביותר כדי שמקום תהיה בו אווירה של בית?
4. מהי, בשבילך קהילה אידיאלית?
5. האם חווית אי פעם תחושה שיש אפשרות עם אנשים מסוימים, ללא קירבת דם, לחוש שהם בעצם המשפחה האמתית שלך?

פרק 12: החיבורים עם האנרגיה הגברית

פרק שנים עשר הוא הפרק השלישי והאחרון מתוך שלושת הפרקים שבהם אנו בוחנים מאפיינים מרכזיים של האנרגיה הנשית. עד כה דיברנו על המרחב הפנימי, על הפנים לעומת החוץ, על רוחניות, אינטואיציה, דמיון ורגשות. נגענו גם בחיבורים בין אישיים, במערכות יחסים, בתקשורת, בבית ובביתיות, באווירת בית, בקהילה, במשפחה ובחיבורים אנושיים רחבים יותר.

כמובן שישנם עוד תחומים רבים שקשורים לאנרגיה הנשית, וחלקם כבר נרמזו בדברים שנאמרו. זהו מחקר מתמשך. אנחנו רק בשלב יחסית מוקדם של הלימוד, בפרק שנים עשר, ולאט לאט אנחנו גם לומדים לזהות את הדינמיקה הזו בעצמנו, מתוך החיים ולא רק מתוך הטקסט.

בפרק הזה אנו נוגעים בנושא שקל מאוד לא להבין אותו, וקל עוד יותר להשתמש בו בצורה לא נכונה, מטעה ואף פוגענית. ועם זאת, אי אפשר לוותר עליו. גם אם לעיתים נעשה בו שימוש לרעה, הדרך הנכונה אינה להתעלם ממנו, אלא ללמוד כיצד לפגוש אותו נכון. הכוונה היא לכך שחלק מן המאפיינים והתפקידים של האנרגיה הנשית הוא היכולת והייעוד להתחבר אל האנרגיה הגברית.

לאנרגיה הנשית אין ערך מלא אם היא אינה משתמשת במשאביה באופן נכון לצורך הפריה מול האנרגיה הגברית, ולהפך. מצד אחד הדגשנו לאורך כל הדרך את הצורך לאפיין כל אנרגיה בנפרד, להכיר אותה, לטפח אותה, לפתח את המיומנויות הייחודיות שלה, משום שכל אחת מן האנרגיות מטופחת יותר בפני עצמה, כך שיתוף הפעולה ביניהן נעשה עמוק יותר, פורה יותר, יצירתי יותר ומרחיק לכת יותר.

אך כל הטיפוח הזה אינו מטרה בפני עצמה. התכלית שלו היא השילוב, השירות ההדדי וההפריה. האנרגיה הנשית אמורה לשרת צרכים של האנרגיה הגברית, והאנרגיה הגברית אמורה לשרת צרכים של האנרגיה הנשית. אין כאן היררכיה ואין כאן עדיפות. כאשר כל אחת מהאנרגיות נותנת ומקבלת, שתיהן מרוויחות ושתיהן מעוניינות בשיתוף הפעולה.

מתי הדבר הזה נעשה לא נכון? הוא נעשה לא נכון כאשר מתפתחת תפיסה שוביניסטית, שלפיה תפקידה של האישה הוא לשרת את הגבר, ולא להפך, וכאשר מייחסים למה שגבר עושה חשיבות גבוהה יותר מעצם היותו גבר. תפיסות כאלה הן עיוות וניצול לרעה של עיקרון עמוק ונכון, שלפיו כל אנרגיה משרתת את האחרת משום שאף אחת מהן אינה יכולה להתממש ללא האחרת.

האנרגיה הגברית, בהיעדר השפעת האנרגיה הנשית, הופכת לריקה מתוכן. אין לה חזון, אין לה אופק, אין לה דלק פנימי, אין לה תשוקה, ואין לה כלים להתמודד עם כאב, משבר וכישלון. במצבים כאלה היא נוטה לפעול בצורה נוקשה וכפייתית, טווח ההצלחה שלה מצטמצם, ובקונפליקט היא נותרת עם שתי אפשרויות בלבד, בריחה או תוקפנות.

כאשר האנרגיה הנשית נוכחת, היא מאפשרת לאנרגיה הגברית לעצור, להרגיש את הקונפליקט, לשאת אותו, לדון בו ולמצוא פתרונות יצירתיים. ללא האנרגיה הנשית, תהליך כזה כמעט ואינו אפשרי.

גם מן הצד השני, האנרגיה הנשית אינה יכולה להתקיים ללא גבולות והגנה שמספקת האנרגיה הגברית. ללא גבולות היא מתפזרת, אינה מתמקדת, ואינה מצליחה לממש את עצמה. אפשר לדמות זאת למים הזורמים ללא צינור. הם יוצרים שלולית, אך אינם מגיעים ליעדם. הצינור, שהוא דימוי לאנרגיה הגברית, מעניק למים כיוון, גבולות ויכולת להשקות ולהזין.

כך בדיוק האנרגיה הנשית רוצה להזין, להשקות וליצור חיים, אך היא זקוקה להכוונה, למבנה ולגבולות של האנרגיה הגברית. אין כאן עליונות ואין כאן עדיפות. זהו מצב הדדי לחלוטין. ולכן אחת מן המיומנויות הבסיסיות של כל אנרגיה היא לדעת כיצד היא משרתת את האחרת.

חלק מן הקודים של האנרגיה הנשית הוא הידיעה כיצד לסייע לאנרגיה הגברית, לעיתים באינטואיציה, לעיתים במשיכה טבעית, לעיתים בהשראה. על הדרך שבה האנרגיה הגברית מתחברת אל האנרגיה הנשית נדבר בחלק הבא. אך חשוב להבהיר שוב, אין מדובר בנתינה מתוך נחיתות או כפיפות, אלא בנתינה הדדית שמובנית במבנה הקיום עצמו.

התכלית הגבוהה ביותר של הקיום היא החיבורים, ההפריות, האינטראקציה, היצירה והבריאה. משם נובעת המשמעות, האהבה, תחושת המימוש והקרבה אל הממד האלוהי. כל אלה מתרחשים דרך החיבור בין שתי האנרגיות.

לאחר הפיצול, אנו חוזרים ומתחברים מחדש. זהו הסיפור, זו ההרפתקה. ולכן בתוך המבנה של האנרגיה הנשית מצויים קודים של חיבור אל האנרגיה הגברית, בדיוק כפי שתפקידה הוא פנימיות, רוחניות, אינטואיציה, תקשורת וחיבורים בין אישיים.

האנרגיה הנשית אינה מממשת את עצמה אם היא נשארת סגורה בתוך המרחב הנשי בלבד. במצבים של חוסר איזון חברתי, כאשר האנרגיה הגברית הופכת לפולשנית, חודרנית או אלימה, האנרגיה הנשית עשויה להתגונן ולהיסגר. זהו מנגנון הגנה מובן, אך אינו היעד ההתפתחותי.

הריפוי מתרחש רק כאשר שתי האנרגיות מטופחות כהלכה, וחלק מן הטיפול הוא המוכנות לפגוש את האנרגיה השנייה וליצור עמה הפריה. תפקידה של האנרגיה הנשית, כאשר היא מבוססת ובשלה, הוא לראות את הצרכים והיעדים של האנרגיה הגברית, ולהציע את המשאבים שיאפשרו לה להצליח.

כאשר האנרגיה הנשית מספקת לאנרגיה הגברית מידע אינטואיטיבי, דמיון, חזון, רגישות, אמפתיה וחמלה, מתרחש שינוי עמוק. ארגונים, מערכות ויחסים הופכים אנושיים יותר, יצירתיים יותר ופחות תקועים. כך גם ביחס לצרכים הרוחניים של בני אדם.

תפקידה של האנרגיה הנשית הוא לשאול כיצד היא יכולה לאפשר לזה לקרות, באמצעות האוצרות שהיא מביאה עמה. מן הצד השני, נדרשת אנרגיה גברית שמכירה במגבלותיה, ומוכנה לקבל הזנה, הקשבה והשראה מן הקוטב השני.

גם כאן עולה שאלה עמוקה. כיצד האנרגיה הנשית יכולה להציע את עזרתה מתוך כבוד לחופש הבחירה של האנרגיה הגברית, ומתוך הנחה שהצד השני מעוניין בשותפות ולא זקוק לאישורים חיצוניים. ראייה כוללת כזו היא במהותה ראייה נשית, ראייה שמבינה שכל אחד יכול להתממש רק בתוך יחד.

בסופו של דבר, ניתן לומר שבבסיס הקיום הכול מחובר. הבסיס דומה במובנים מסוימים לאנרגיה נשית רחבה, שמתוכה מתפצלת האנרגיה הגברית, ולאחר מכן שתיהן חוזרות להיפגש.

וכך אנו מסיימים את פרק המאפיינים של האנרגיה הנשית. תפקידה של האנרגיה הנשית, לאחר שטיפחה את עצמה והעמיקה בזהותה, הוא להתבונן באנרגיה הגברית ולשאול כיצד היא יכולה להביא אליה את השפע, הרגישות והחזון שלה. כאשר הדבר מצליח, נוצר קליק של הפריה, ומתוך הקליק הזה נוצרת חוויית שמחה עמוקה ומשמעותית.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. כיצד האנרגיה הנשית שלך "מתקשרת" עם האנרגיה הגברית שלך, לדעתך?
2. האם את מצליחה מדי פעם לעשות חיבור הן האינטואיציה שלך לבין השכל שלך, לדעתך?

3. האם זכור לך מקרה בו פעלת בעזרת אנרגיה נשית והשפעת לטובה על משהו או מישהו שבאו באנרגיה גברית?

4. האם לאנרגיה הגברית שלך יש סימני שאלה לגבי הדרך שלה להתבטא בזמן הנוכחי?

5. כיצד לדעתך יכולה האנרגיה הנשית שלך לסייע לה בזה?

פרק 13: המרחב החיצוני, מעשיות, ארציות, היגיון, מבנה, יוזמה והוצאה לפועל

פרק שלושה עשר פותח את חלק חמש של הספר, העוסק באנרגיה הגברית. גם כאן חשוב להבהיר כבר בתחילה כי מדובר רק בחלק מן המאפיינים של אנרגיה זו. אין זו רשימה סגורה, אלא ניסיון לצייר תמונה מרכזית שתאפשר התבוננות, חקירה והעמקה בהמשך. הנושא רחב מאוד, מורכב ובעל שכבות רבות, אך גם מתוך מאפיינים אלה ניתן להתחיל להבין את טבעה של האנרגיה הגברית ואת תפקידה במבנה הקיום.

האנרגיה הגברית אחראית על המרחב החיצוני, על מעשיות, על ארציות, על היגיון, על מבנה, על יוזמה ועל הוצאה לפועל. חשוב מאוד, כאשר לומדים נושאים אלה, לא לבלבל אותם עם שאלות מגדריות, ולא לקחת אותם למקומות של כעס, תסכול או סטריאוטיפים. אין מדובר כאן בגברים לעומת נשים, אלא באנרגיה גברית כעיקרון קיומי, כחלק מן הפיצול הבסיסי של השלם, כחצי מן המערכת הכוללת של החיים.

כאשר אני אומר שהאנרגיה הגברית אחראית על המרחב החיצוני ועל מאפיינים אלה, אין כוונתי לומר שכך הם גברים וכך אינן נשים. אני מתכוון לכך שזו אנרגיה שקיימת בכל אדם. כל אישה זקוקה לאנרגיה גברית, וכל גבר זקוק לאנרגיה נשית. האנרגיות אינן שייכות למגדר, אלא למבנה עמוק של הקיום עצמו.

אנו חיים בתקופה שבה מתרחש תהליך איטי, מתמשך ומוצדק של תיקון ואיזון, לאחר דורות של דומיננטיות יתר של אנרגיה גברית. בשל כך, לעיתים כאשר מגדירים תכונה מסוימת כשייכת לאנרגיה הגברית, עולה רגישות או התנגדות. נשים עשויות לחוש שמנסים לקחת מהן משהו, כאילו נאמר להן שהן אינן מסוגלות. אך אין זה כך. לכל אישה יש אנרגיה גברית, והיא נדרשת להשתמש בה. מעניין לציין שגברים לרוב אינם חווים תסכול דומה כאשר נאמר להם שאינטואיציה, דמיון או רוחניות שייכים לאנרגיה הנשית. ייתכן שהדבר נובע מתרבות שעדיין מחנכת לדומיננטיות גברית, ולכן גברים אינם תמיד פנויים לראות מה חסר להם ומה הם מפסידים.

כך או כך, זהו חלק מתהליך רחב של תיקון ואיזון מחודש. בעוד שהאנרגיה הנשית אחראית על המרחב הפנימי, האנרגיה הגברית אחראית על המרחב החיצוני. היא אחראית על היציאה אל העולם, על המפגש עם המציאות, על המגע הישיר עם החיים, ולעיתים גם על מאבק, חיכוך והתמודדות.

המרחב החיצוני הוא מרחב של יצירה בעולם, של תנועה, של טיול, של הרפתקה ושל גילוי. זהו מרחב שבו האדם מתרחק מן הבית, מן המקום החמים והמוגן, כדי להגדיר את עצמו, לבדל את עצמו ולהיות אינדיבידואל. זהו מרחב שאינו שייך לבית, למקלט או למקום הבטוח. לעיתים השימוש באנרגיה הגברית מתבטא גם כבריחה. כאשר חסרה אנרגיה נשית שמסוגלת להכיל ולהתמודד עם מה שמתרחש בפנים, האנרגיה הגברית עשויה לומר אני יוצא, אני בורח. זהו עדיין שימוש באנרגיה גברית. לעיתים הוא מוצדק ולעיתים הוא פיצוי לא מאוזן, אך בכל מקרה זהו ביטוי של אותה אנרגיה.

מעשיות היא מאפיין מרכזי נוסף של האנרגיה הגברית. בעוד שהאנרגיה הנשית אחראית על דמיון, אינטואיציה, רוח ופיזור, האנרגיה הגברית שואלת שאלות אחרות. איך עושים את זה. במה מתמקדים. מהם התנאים הנדרשים כדי להוציא לפועל, כדי לממש, כדי להפוך רעיון למציאות גשמית. לא פעם מתקיים דיאלוג מוכר בין אנרגיה נשית שחולמת, רוצה לשהות בחזון ובאפשרויות, לבין אנרגיה גברית ששואלת על תקציב, על תזמון, על סדר פעולות ועל צעדים ראשונים.

כאשר הדיאלוג הזה אינו מאוזן, וכאשר האנרגיה הגברית מתערבת מוקדם מדי או בעוצמה רבה מדי, היא עלולה לקטוע חלומות ולהפוך לביקורת מוגזמת ומקדימה. אך כאשר האנרגיה הגברית נעדרת, דברים אינם מתממשים. רעיונות נשארים לפני התחלה, באמצע הדרך או ללא סיום ברור. ללא האנרגיה הגברית אין סגירה, אין הכרעה, אין מתודה ואין שיטה.

יש אנשים שעצם המפגש עם מילים כמו מבנה, החלטה, סיום ודדליין מעורר בהם אי שקט. הם מעדיפים להישאר במרחב הפתוח, המורפי והנשי. אך האנרגיה הגברית יודעת לומר מתי מסיימים פרויקט, על מה מוותרים כדי שמשו יתרחש, ומה צריך להזיז או לצמצם כדי להתקדם. בעוד האנרגיה הנשית רוצה לחבר הכול יחד, האנרגיה הגברית אומרת שלעיתים כדי להשיג מטרה יש צורך בהפרדה, בפירוק ובבחירה.

ארציות היא מאפיין משמעותי נוסף של האנרגיה הגברית. היא מקרקעת. היא אומרת שלפעמים עט הוא עט ושולחן הוא שולחן, וכאן ועכשיו אנחנו מסכימים על זה. במרחבים הרוחניים והדמיוניים, שולחן יכול להיות גם עת, וזה בסדר גמור. אך כדי לפעול בעולם, כדי לבנות, ליצור ולממש, יש צורך בהסכמות בסיסיות, בהגדרות משותפות ובמציאות מוסכמת.

האנרגיה הגברית מביאה עמה היגיון פשוט, לינארי ולעיתים טכני, כזה שמאפשר פעולה משותפת. לא היגיון רוחני פתוח ורב משמעי, אלא היגיון קונקרטי, כזה שאנשים יכולים להסכים עליו ולפעול דרכו. היא מביאה גם מבנה. היא מגדירה כלי רכב, מסגרות עבודה ובלוקים ברורים שבלעדיהם לא ניתן לממש חלום. היא מציבה גבולות של זמן, תקציב, עונה, אנשים ומשאבים. הגבולות הללו לעיתים מעצבנים, אך הם מאפשרים קיום ומימוש.

יוזמה היא לב האנרגיה הגברית. היכולת לצאת החוצה, לעשות צעד, לבחור בחירה, גם כאשר אין ודאות מלאה לגבי התוצאה. האנרגיה הנשית יכולה להציע תחושה, כיוון, רמז או אינטואיציה, אך מי שעושה את הצעד בפועל, מי שהופך אותו לגלוי, מוחשי וארצי, היא האנרגיה הגברית.

האנרגיה הגברית אחראית גם על התמדה. על עמידה מול קשיים, קונפליקטים ואתגרים, ועל המשך פעולה גם כאשר מתעייפים או מתעוררים ספקות. היא זו שאומרת התחייבתי ולכן אני מסיים. היא זו שמציבה מטרות, יעדים ודדליינים, גם אם התוצאה אינה מושלמת אלא מספקת.

אלה הם מאפיינים מרכזיים ומהותיים של האנרגיה הגברית. ישנם מאפיינים נוספים, כמו אינדיבידואליות, חיפוש, הרפתקנות, ויכולת פירוק והפרדה, שבהם נעמיק בפרקים הבאים. אך חשוב לזכור שכל התכונות הללו אינן קיימות לשם עצמן. תכליתן היא לשרת את האנרגיה הנשית, בדיוק כפי שהאנרגיה הנשית משרתת את האנרגיה הגברית.

ההפריה, החיבור והחזרה הביתה, במובן הפנימי והקיומי, הם החזון הגבוה של האדם. זהו גם ייעודה העמוק של האנרגיה הגברית. כאשר היא אינה מממשת את כישוריה כדי להפירות, לחבר ולהוציא לפועל את מה שהאנרגיה הנשית נושאת בתוכה, היא מאבדת את ערכה האנושי והקיומי.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מעריכה את מידת המעשיות והארציות שלך כעת?
2. באיזה תחומים ונושאים ההיגיון השכלתני שלך פועל לטובתך ועבור ההתפתחות שלך?
3. באיזה תחום בחייך את מרגישה שיש צורך במבנה, סדר, ארגון והגדרת מרחב הפעולה?
4. איך את מעריכה כעת את יכולתך ליזום ולהניע מהלכים חדשים?
5. האם לדעתך יש לך כיום יכולת להוציא לפועל רעיונות, משאלות, חלומות או תשוקות שלך?

פרק 14: אינדיבידואליות, הרפתקנות, חיפוש, הפרדה ופירוק

שיעור ארבע עשרה הוא השיעור השני העוסק במיקוד באנרגיה הגברית. כפי שאמרתי כבר כמה פעמים, ואני אוהב לחזור על הדברים שוב ושוב כדי לאפשר הטמעה עמוקה, אנחנו זקוקים לאיזון. איזון פירושו שכל אנרגיה תקבל את הביטוי הנכון שלה, הקרוב ככל האפשר לביטוי המלא, השלם, השופע, היצירתי, הנינוח והלגיטימי שלה. כל אנרגיה צריכה לדעת מי היא, להיות גאה בעצמה ולהרגיש בטוחה בעצמה.

כאשר שני הדברים הללו מתרחשים, מתאפשר הדבר המרכזי והמהותי ביותר שאנו מבקשים להגיע אליו, והוא בריאות ואיזון. זהו המצב שבו מתקיימת תנועה חיה של מעבר אנרגיה מצד לצד, ושיתוף פעולה שאין בו ניסיון לעשות טובה לאחר, ואין בו צורך להיות בסדר מול האחר, אלא שיתוף פעולה שהוא הדרך הבריאה והמאוזנת להתקיים.

לאנרגיה הגברית אין ערך רב אם היא אינה מזינה את האנרגיה הנשית. לא משנה כמה היא תפעל, לא משנה כמה תיצור, אם אין בה הזנה לאנרגיה הנשית, אין לה ערך אמיתי. להפך, כאשר האנרגיה הגברית אינה מזינה את האנרגיה הנשית, היא הופכת בהדרגה להרסנית ובעייתית. בדיוק באותה מידה, גם לאנרגיה הנשית אין ערך משמעותי אם היא מנותקת מן האנרגיה הגברית.

אנחנו מתקיימים בתוך מרחב שהוא כמו יין ויאנג. זהו שלם אחד, הבנוי משני חלקים. הפלא הגדול הוא שהשלם הזה מתקיים בתנועה מתמדת, כאשר כל אנרגיה נעה סביב השנייה, מזינה אותה ומוזנת ממנה. ההפרדה בין האנרגיות היא זמנית ומכוונת, רק כדי שנוכל להכיר, להדגיש, לטפח ולתת תשומת לב נפרדת לכל אחת מהן. כאשר צד אחד אינו מטופח דיו והצד השני מקבל יותר מדי תשומת לב, נוצר חוסר איזון ונוצרת בעיה.

לעיתים כל שנדרש הוא לחזק את החלק החלש, וכאשר הוא מתחזק, הוא כבר יודע לפעול מול החלק החזק ממנו. אך כאשר אנרגיה פועלת לבד, ללא פרטנר, היא מתבלבלת ופועלת באופן לא מאוזן. לכן אנו חוזרים ומדגישים את הצורך בטיפוח הדדי.

פרק ארבע עשרה עוסק במאפיינים נוספים של האנרגיה הגברית. בין היתר נעסוק כאן באינדיבידואליות, בהרפתקנות, בחיפוש, וביכולת להפריד ולפרק. כפי שכבר נאמר, רשימת המאפיינים של האנרגיה הגברית, כמו גם של האנרגיה הנשית, היא ארוכה מאוד. אנו נוגעים בחלק מן הדברים, אך זהו רק שער להמשך חקירה, המשך שאלות והמשך התבוננות בצמדים של היבט גברי מול היבט נשי.

האינדיבידואליות הגברית היא הצורך לומר, אני זה אני. אני שונה. אני אחר. אני מיוחד. יש לי קול משלי, עמדה משלי, דרך משלי. זהו ביטוי מובהק של אנרגיה גברית, והוא קשור ישירות ליכולת להפריד. האנרגיה הנשית, לעומתה, מדברת יותר על אנחנו. על שיתוף פעולה. על עשייה משותפת. על כוח שנוצר מתוך יחד.

לשתי התנועות הללו יש חשיבות. ללא אינדיבידואליות אין שיתוף פעולה אמיתי, וללא שיתוף פעולה לאינדיבידואליות אין ערך רב לאורך זמן. האדם אינו יכול להתקיים כל הזמן לבד, אך גם אינו יכול לוותר על הידיעה מי הוא. לעיתים אנו זקוקים לפעול לבד, לחקור את גבולות היכולת שלנו, לבדוק מה יש בתוכנו, מהו הייעוד שלנו, מהי המתנה הייחודית שלנו לעולם.

לעיתים זה אומר ללכת נגד הזרם. לעיתים זה אומר להיות מרדן, חריג, שונה. אלה ביטויים של אנרגיה גברית. זה לא תמיד נעים, ולעיתים זה מלווה בבדידות, בלבול ואובדן הדרך המוכרת. אך זהו אתגר משמעותי ומרתק של האנרגיה הגברית, ואתגר שכל אדם זקוק לו כדי לטפח את האינדיבידואליות שלו.

הרפתקנות היא היכולת להתרחק מן המוכר, לאתגר את הידוע, לצעוד אל הלא נודע. גם זו אנרגיה גברית. האנרגיה הגברית מתרחקת מן המרכז, יוצאת למסע, לוקחת סיכונים, ובסופו של דבר חוזרת אל המרכז עם שלל. היא חוזרת אל האנרגיה הנשית, אל הבית, ומגדילה את המרכז בזכות מה שהביאה עמה.

באופן סימבולי, זהו בדיוק תפקידה של האנרגיה הזכרית שיוצאת מן הקן כדי לחקור, להסתכן, ולשוב עם מזון, ידע או חוויה. כך כולנו יכולים ליהנות מן השפע. ללא הרפתקנות אין התחדשות, ואין הזנה חדשה לאנרגיה הנשית.

החיפוש הוא היבט נוסף של האנרגיה הגברית. זהו הדחף להמשיך ולשאול, להמשיך ולחקור, לא להסתפק במה שכבר קיים. האנרגיה הגברית אומרת, אני מחפש עוד. עוד ידע, עוד דרכים, עוד פתרונות, עוד אפשרויות לשפר ולהתפתח. היא מתרחקת מן המרכז כדי להרחיב אותו. האנרגיה הנשית אומרת, בואו נטפח את המרכז. האנרגיה הגברית אומרת, בואו נרחיב אותו.

יכולת ההפרדה והפירוק היא אולי אחת התכונות המאתגרות ביותר של האנרגיה הגברית. לעיתים צריך להיפרד. לעיתים צריך לומר לא. לעיתים צריך לפרק מבנה קיים כדי לבנות משהו חדש וטוב יותר. זהו כוח שאנשים רבים חוששים ממנו, משום שיש בו נוכחות של אגרסיביות חיובית, של פעולה חדה וברורה.

לעיתים צריך לשבור קיר. לעיתים צריך לפרק מערכת, תפקיד, מערכת יחסים או דפוס פעולה שכבר אינו משרת. כמו תינוק היוצא מרחם אמו ונפרד, כך גם אדם בוגר זקוק לעיתים להיפרדות כדי להמשיך לחיות ולהתפתח. היכולת להפריד אינה פחות חשובה מן היכולת לחבר.

גם פירוק לגורמים הוא חלק מן האנרגיה הגברית. פירוק מאפשר בנייה מחודשת. הוא מאפשר יצירה חדשה. הוא מאפשר תנועה. גם במשחק, גם באמנות, גם בחיים. לעיתים צריך להרוס כדי ליצור. הפחד מלקלקל, הפחד מלפרק, יכול לעצור תנועה ולהקפיא התפתחות.

כפי שניתן לראות, גם כאן יש מקומות שנחשבים קלים יותר או מקובלים יותר, ויש מקומות שמלווים במיתוסים שליליים. אך דווקא במקומות הללו חשוב לבקר, להכיר, ולטפח את האנרגיה הגברית במלואה, לצד האנרגיה הנשית.

זה היה פרק ארבע עשרה.

בפרק הבא נעסוק באופן שבו האנרגיה הגברית, עם כל כוחותיה, מתחברת אל האנרגיה הנשית ויוצרת עמה שותפות חיה ומפרה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עד כמה, לדעתך, האינדיבידואליות שלך מפותחת כעת?

2. עד כמה את תופסת את עצמך כיום כהרפתקנית? הסבירי ואם אפשר תני דוגמאות
3. אם התנאים היו מאפשרים זאת, האם היית מוכנה לצאת בקרוב למסע חדש לחיפוש דברים שמעולם לא פגשת?
4. עד כמה את מסוגלת להפסיק או לסיים דברים כאשר הקול הפנימי אומר לך שכדאי לך לעשות כן?
5. האם יש לך היום את היכולת "לפרק בשלום" דברים, זאת אומרת לפרק, כשצריך, מבלי להזיק לעצמך או לאחרים באופן שאינו הכרחי?

פרק 15: החיבורים של האנרגיה הגברית עם האנרגיה הנשית

אקדים ואומר שלפעמים, אצל כל אחד מאיתנו, וגם ברמה התרבותית הרחבה, תחומים מסוימים של אחת האנרגיות מעוררים קושי. יש סביבם רתיעה. יש סביבם אי הבנות. לפעמים זה קורה בגלל מיתוסים, לפעמים זה קורה בגלל חינוך, ולפעמים זה קורה פשוט בגלל ניסיון חיים שבו משהו התבטא בצורה לא נכונה והותיר אחריו זיכרון של אי נוחות.

ולפעמים בצדק. לפעמים הרתיעה והאי הבנות נובעים מחוסר איזון שיצר מצבים שבהם אנרגיה מסוימת מתבטאת בצורה לא נכונה. ואז נוצרת רתיעה. אגרסיביות, למשל, היא דוגמה טובה. כאשר אגרסיביות באה לידי ביטוי במקום לא נכון, בהקשר לא נכון, במינון לא נכון, ובצורה לא מתואמת, היא באמת הרסנית ומסוכנת.

ומצד שני, במקומות מסוימים בחיים אין אפשרות להתקיים ללא אגרסיביות. כדי לבקוע צריך מדי פעם להפעיל כוח. כדי לפרוץ צריך לתת מכות בביצה כדי לצאת. יש כוחנות, ויש הפעלת כוח, ויש סוגים של הפעלת כוח שהכרחי שנעשה כדי לרפא, כדי לשנות, כדי להתקדם, ואפילו כדי לשרוד.

אבל במציאות שבה אין איזון בין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית, האנרגיה הגברית לפעמים מקבלת יותר מדי לגיטימציה. היא פועלת באופן שאינו מקבל היזון חוזר מן האנרגיה הנשית לגבי מה נכון ומה מתאים. ואז היא מגיעה למצבים שבהם הכוחנות שלה שלילית. נוצרת אווירה סביב המילה כוחנות. נוצרת אווירה סביב המילה אגרסיביות. ואז אנחנו נרתעים. ואז אנחנו מתבלבלים. ואז אנחנו כבר לא מנצלים את הכוחנות והאגרסיביות הטבעיים שלנו, את אלה שנחוצים לנו בחיים.

ולכן אנחנו פה כדי לזקק, כדי לנקות, כדי לראות את המקום הנכון והבריא של התכונות של האנרגיה הנשית ושל האנרגיה הגברית. אנחנו פה כדי לנצל אותן נכון. אנחנו פה גם כדי שנמנע מלדחוק הצידה תכונות חשובות רק בגלל שטיפחנו סביבן מיתוסים שנולדו מתוך מצב של חוסר איזון.

ועכשיו אני ממשיך. פרק חמש עשרה, השלישי שעוסק במאפיינים של האנרגיה הגברית, עוסק בחיבורים עם האנרגיה הנשית. מה התפקידים של האנרגיה הגברית אל מול האנרגיה הנשית. שוב

אני אומר, לאנרגיה הגברית יש תכונות משלה. היא מאופיינת. יש לה יכולות. יש לה תפקידים בעולם. יש לה אמירה. יש לה נוכחות.

אבל מעבר לכל, כל מה שהיא מצוידת בו נועד כדי להפרות את האנרגיה הנשית. נועד ליצור את החיבורים. בלי זה אין לזה ערך ממשי. ולא רק זה, כפי שאמרתי, כאשר זה לא קורה, אז לא משנה כמה טיפחת, וכמה עבדת, וכמה השקעת, אתה מתחיל להזיק. אתה מתחיל להיות חולה. אתה מתחיל להיות לא מאוזן.

אז איך האנרגיה הגברית מתחברת לאנרגיה הנשית. אני נותן כאן רק היבטים חלקיים, ותמיד יש עוד ועוד מה לחקור, כפי שאמרתי פעמים רבות. אחד הדברים המאוד ברורים, ייתכן שכבר ציינתי קודם, אבל עכשיו אני אדגיש, הוא הגנה. אם נחשוב על המושג רחם, למשל, הרחם הוא סביבה מטפחת, מזינה, שקטה, נעימה. סביבה נשית. אבל לרחם יש דופן שריר. השריר הזה, בהיותו שריר, יכול להתרחב. יש בו גמישות. הוא לא נוקשה. כשמתקלים בו לא חוטפים מכה, אבל הוא חזק ועמיד. הוא בולם זעזועים. הוא מגונן על העובר. זו אנרגיה גברית בתוך הרחם. בלעדיה אין רחם. אין הריון. אין לידה.

ובכל מיני מקומות שבהם אנחנו רוצים לטפח דברים, שבהם אנחנו רוצים לחוות חופש, לחקור, ליצור, להתנסות, לחוות אנרגיה נשית, לפנטז, להתחבר, אנחנו זקוקים להגנה. תמיד. גם הגנה מפני גירויים חיצוניים שמפריעים למרחב להתחבר, להתהוות ולחיות. גירויים שיכולים לעשות רעש, להפריע ולשבש. וגם הגנה מפני גורמים פנימיים שעלולים להפריע לתהליכים, לחיבורים, להתהוות ולהתנסות.

ובמקום הזה האנרגיה הגברית עוזרת לאנרגיה הנשית בכך שהיא מייצרת בשבילה מבנה וחוקים. היא מסרטטת את המותר ואת האסור. היא מסמנת את כללי המשחק. ולפעמים, באופן לא מפתיע, יש התנגדות לזה. יש קול שאומר, לא לקחת לנו את החופש. אל תגיד לי מה לעשות. אל תקבעו לנו את הכללים. אנחנו רוצים פה חופש. אנחנו רוצים התנסות ללא הפרעות בכלל.

אבל אין שום מיכל של חופש שאין בו הגדרה של גבולות. אין בתוך החוויה האנושית חופש ללא גבולות. אפילו כדי לפנטז, אנחנו צריכים מקום שנוכל להיות בו, מקום שישמור עלינו. מקום שתחום אותנו. מקום שגם יגיד לנו מתי לעצור. כי החיים הם לא רק פנטזיה. ואם אנחנו ניתן לפנטזיה לנהל אותנו יותר מדי, היא תהרוס אותנו, והיא תאבד את הערך שלה. אנחנו רוצים להיעזר באנרגיה של הפנטזיה. אנחנו רוצים לצמוח איתה. ולכן כאשר היא נתונה בתוך גבולות מסוימים, גבולות שהתפקיד שלהם אינו להגביל אלא לאפשר, היא יכולה דווקא לפרוח.

ולזה יש הרבה דוגמאות. וגם כאן יש התנגדויות. ולמה התנגדות. זו לא התנגדות לאנרגיה הגברית. זו לא התנגדות לאנרגיה של הפריה. זו התנגדות להפריה. זו התנגדות לחיבור. יש פחד. יש פחד

מפני החיבור. ואני עוד אדבר על זה בהמשך. כי זה בסופו של דבר הסיפור האמיתי מאחורי כל חוסר האיזונים, הפחד מפני החיבור.

אבל זה לא יכול להיות אחרת. כפי שאמרתי גם קודם, האנרגיה הגברית היא אנרגיה של יישום. אנרגיה מעשית. אנרגיה של הוצאה לפועל. אנרגיה של עמידה. אנרגיה של הרפתקנות. אנרגיה שמקרקעת, שהופכת דברים למוחשיים. וכל זה בשביל מה. בשביל שהאנרגיה הנשית, שהיא יותר רוחנית, אמורפית, מיסטית, רגשית, אינטואיטיבית, תוכל להגיע אל הקרקע ולתרום את תרומתה. אחרת אין לה קשר לחיים שלנו בכלל.

אם יש לי רעיון אינטואיטיבי פנטסטי, אני רוצה להעביר אותו. אני רוצה לממש אותו. ואז מגיעות שאלות מעשיות. מה המשאבים הדרושים. מה הזמן. מה תהיה העבודה. מה תהיה ההשקעה. האם זה אפשרי עכשיו. מה החומרים. שאלות שלפעמים מעצבנות, שאלות שלא רוצים שיתערבו יותר מדי, אבל אלו שאלות שמאפשרות לדברים להתקיים.

יש אנשים שכותבים ספרים, למשל, ולא מוציאים אותם לאור. הזמן עובר. והם כל הזמן אומרים לעצמם, כן, מתישהו בעתיד זה יקרה. והם מתכוונים לזה. ואז הזמן עובר. והספר מחכה ומחכה ומחכה. לכאורה, כי הוא עוד לא שלם. כי הוא עוד לא מוכן ללידה. אבל לא. גם בתהליך הריון רגיל יש קצבת זמן. תשעה חודשים וזהו. זה יבוא. אי אפשר לעכב את זה לנצח. זה יבוא, ואנחנו צריכים להסתדר.

וכאן באה האנרגיה הגברית ותוחמת. היא אומרת, הנה, אז אנחנו נשים יעד. ואנחנו נוציא את הספר הזה, או את התוכנית הזאת, או את הסדנה הזאת, או את הטיול הזה, תוך חודש, חודשיים, שלושה. לא משנה מה. אנחנו נעמוד בזה. והנה התוכנית הפנימית איך לעמוד בזה. הנה רשימת הפעולות שעלינו לעשות כדי שזה יקרה. וזה לא יקרה אחרת.

וזה היופי. וזה גם הקושי. זה היופי כיצד שתי האנרגיות מביאות את היכולות שלהן לעשות משהו שהוא גדול מכל אחת מהן בנפרד.

לאנרגיה הנשית אין שמץ של מושג מה יקרה לאחר לידת הרעיון במציאות. אין לה שמץ של מושג. היא נמצאת במרחב שיש בו אין סוף ידע, רעיונות, הצעות, תרחישים, דמיון פנטסטי. זה ככה. זה אמור להיות כך. אבל אין לה באמת מושג איך זה ייראה כאן בשטח. ואיזה דברים יתרחשו בעקבות זה. איזה שינויים. איזה פלא. איזה ניסים יתרחשו בזכות זה שנחתנו אל הקרקע, בזכות זה שהספר יצא לאור, גם אם הוא לא מושלם במאה אחוז.

אולי הוא צריך להיות מושלם בתשעים ואחד אחוז. אולי זה התפקיד שלו. האנרגיה הגברית תגיד, זה טוב להכין אותו היטב, אבל אנחנו רוצים גם שהוא יצא. ואנחנו רוצים לפנות מקום אחרי שהוא יצא

לספר הבא. אבל ספר הבא לא יכול לעבור התעברות, לא יכול לעבור הפריה, לא יכול לצאת לדרך, לפני שאנחנו מפנים מקום.

זה מה שהאנרגיה הגברית עושה, ובהרבה מקומות. למשל, אם אנחנו מדברים על מערכות יחסים, האנרגיה הנשית רוצה חיבור, רוצה הרמוניה, רוצה שיתוף פעולה. מצוין. זה תפקיד שלה. ולפעמים בחיבור מסוים, האנרגיה הנשית קצת מפספסת לראות שזה פה לא עובד. ושהגיע הזמן לשחרר את זה כדי להתקדם, כדי להגיע למשהו שיהיה טוב יותר בהמשך, כדי ללמוד, לתקן טעויות ולצמוח.

והאנרגיה הגברית תגיד, עכשיו פה לא. עכשיו זה לא מתאים. עכשיו מתרחקים. עכשיו לומדים. עכשיו מסתכלים פנימה. ובהמשך אפשר להתחיל משהו אחר, או את אותו דבר מחדש. בלי אנרגיה גברית אנחנו נתקעים. זו עוד דוגמה.

ותמיד יש לזכור, גם כאן וגם בכל הקשר, שבכל פעם שאני מדבר על תרומת אנרגיה אחת לשנייה, זה לא שם אותה בעדיפות. אין פה עדיפות. אנחנו חיים בתרבות שאין ייצור במשך אלפי שנים עדיפות מסוימת, אבל אנחנו פה בשביל לשנות את זה. לא כדי להפוך את האנרגיה שהוזנחה לעדיפה, אלא כדי להגיע סוף סוף למצב הנכון שבו שתיהן מטופחות היטב. שתיהן מזינות זו את זו. שתיהן חשובות באותה מידה.

אין פה תחרות. אין פה השוואה. היא לא נחוצה. היא בכלל לא במקום. יש פה רק שאלה אחת. עד כמה אנחנו מצליחים להתחבר. והחיבור אפשרי, כי הן בנויות בשביל להתחבר. פיזית, רוחנית. הן בנויות בשביל להתחבר. אבל עלינו לעשות את העבודה. ועלינו גם לחצות את הקשיים, כדי לחבר אותן.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. עד כמה את מסוגלת כיום לגנון על המרחב הפנימי שלך מפני ביקורת או שיפוטיות עצמית?
2. עד כמה את מסוגלת כיום לגנון על המרחב הפנימי שלך מפני ביקורת או שיפוטיות מהחוץ?
3. עד כמה את מסוגלת כיום להעז ולצאת למסע למימוש חזון אינטואיטיבי שלך?
4. האם את יכולה לכתוב כאן, כעת, משאלה או פנטזיה שמאד חשובים לך לממש בתקופה הקרובה?
5. כשאת נעזרת בהיגיון השכלתני/גברי שלך, מהו הצעד הראשון בתהליך למימוש אפשרי של המשאלה הזו?

פרק 16: היעד הגבוה, הפריה הדדית מתמשכת

פרק 16 מתחיל את חלק שש של הספר, שעוסק ביעד הגבוה, הפריה הדדית מתמשכת. דיברתי על זה בכמה צורות, ואדבר על זה עוד, והנה אני מדבר על זה יותר.

כפי שאמרתי כמה פעמים, אנחנו בוחנים, חוקרים, לומדים, מדברים, חושבים, חווים, הוגים את המושגים האלה מכמה כיוונים. אנחנו חוזרים עליהם, מניחים אותם שוב, ובודקים אותם פה ופה ופה. רק כך המוח לאט לאט מתרגל למושגים, ויכול להניח אותם במקום של מודל פנימי, סוג של הבנה אישית. ולכן בפרק 16 אני רוצה להציע את המודל הבא: אנרגיית החיים נעה כמטוטלת בין שני הצדדים ושואפת תמיד לשיתוף פעולה.

אפשר להסתכל על זה גם ככה. ליצור איזשהו מודל פנימי שבו יש כאילו מסה, כדור אנרגיה, שהתכלית שלו לנוע בין שני הקטבים. והתנועה הזאת היא בעצם מה שמתרחש בחיים. היא החיים. התנועה הזאת, האנרגיה הזאת, נבנית בתנועה של השפעות מצד לצד בין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית. ובעצם, התנועה הזאת שהיא הגשר בין שני הצדדים, משקפת את השלם. השלם הוא שניהם ביחד. השלם שלא התפצל הוא גם וגם. הוא הכול.

וכאשר אנרגיית החיים נעה בין שני הצדדים, היא למעשה מזכירה ומקיימת את הסוד הפנימי של השלם. השלם שהוא הכול. וכאן יש לנו חיים כסוג של תנועה. וכמה שזה משמעותי לראות את המצבים שבהם אנחנו נתקעים. ממש נתקעים בבעיה ונתקעים, ובאמת יש שם תחושה שאין תנועה. אנרגיית החיים לא זזה, או זזה לא נכון, ויש חוויה שהדברים חוזרים לעצמם. יש פחות תנועה ופריצה.

וכאשר אנחנו מצליחים לחדש את התנועה הבריאה, לפעמים רק על ידי זה שנבין איזו מן האנרגיות יש לחזק, ואיזו מן האנרגיות צריך טיפה לאזן ולהפחית פעילות, פתאום, הפלא ופלא, אנרגיית החיים תשוב לזרום. טבעי. לא נצטרך אפילו לדחוף אותה. כי החיבור בין הקוטב הגברי והקוטב הנשי, החיבור עצמו מייצר תנועה, מייצר חיים.

בדיוק כמו שזרע וביצית מייצרים חיים. אבל כדי שהם יוכלו לייצר חיים תקינים ולא משהו שמתעוות או מכאיב, על שניהם להיות, במקומות רבים בקיום, שווים ומטופחים. אנרגיית החיים בעצם שואפת תמיד לטעם של שיתוף פעולה.

אפשר לראות את זה גם מהצד השני, כפי שאמרתי. כאשר שני הצדדים מטופחים היטב. למשל, אנרגיה נשית שחיה בשלום עם התשוקה שלה. מטפחת תשוקה, חווה תשוקה, חולמת, מפנטזת, שואפת. יש לה משאלות, יש לה חלומות. ואז מגיעה אנרגיה גברית. היא פוגשת את כל האנרגיה שנוצרה בבעבוע של האנרגיה הנשית, והיא הופכת את זה ליישום. יש לנו פה תנועה. יש לנו פה תנועה מחלום למציאות, מפנטזיה להגשמה. יש לנו פה תנועה.

והתנועה הזאת היא סיבובית. ברגע שאנרגיה נשית קיבלה את הערוץ שדרכו היא יכולה להתממש, האנרגיה ממשיכה לנוע וחוזרת חזרה אל האנרגיה הנשית, שרואה את הפלא הזה שנולד. זה ממלא

אותה בסיפוק. זה ממלא אותה בשמחה. זה מזין אותה בביטחון שמה שיש בה יכול לעבור היריון ולידה.

ואז היא מוסיפה. והיא משפרת את הקיים. האינטואיציה שלה מוסיפה עוד מידע לגבי איך לשכלל, אם צריך לתקן, להוסיף, להגדיל, להרחיב, לחקור פנימה. האינטואיציה עכשיו קיבלה מקום, אפילו פיזי, כדי להתוות בו את הדרך שלה. וזה יקרה בתנאי, שוב, שהאנרגיה תוכל לנוע מהאינטואיציה אל ההיגיון, אל החלק המעשי. אנחנו חייבים להמשיך כל הזמן את הקשר הזה.

וככל שהאינטואיציה תוכל להעביר את המידע, וככל שהמידע הזה יוכל להתממש, בתוך האינטואיציה מתפנה מקום לעוד מידע שעובר דרכה בשביל עוד עשייה. וככה האנרגיה הזאת זורמת ומייצרת, על הדרך, מה שאפשר לקרוא לו שלום פנימי.

שיתוף הפעולה בין האנרגיה הנשית והגברית הוא למעשה היסוד האמיתי לכל מה שאנחנו מדברים עליו ברמה החיצונית כשלום אמיתי. כל המלחמות, כל ההפרעות, כל התקיעויות, כל הסכסוכים, כל אי ההבנות, הם בסופו של דבר תוצר של חומה בין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית. יש לזה כל מיני גרסאות, אבל בכל מקום שבו דברים לא עובדים נכון, יש אי התאמה. וכאשר אנרגיית החיים אכן זורמת היטב בין שני הצדדים, זה שלום פנימי.

ושלום פנימי הוא לא מצב פסיבי. הוא שיתוף פעולה. הוא מקום אקטיבי. הוא מקום חי ונושם. זה התנאי. כי אנרגיית החיים עלולה גם להילקח למקומות של טרגדיה, פגיעה, מלחמות וכאב. ולכן התפקיד שלנו בחיבור הנשי גברי הוא לייצר שלום חי.

שלום חי אומר שאנחנו כל הזמן במגע. אנרגיית החיים זזה כמטוטלת, ולא נשארת יותר מדי בשום מקום. כמו שזה לא נכון לעבוד יותר מדי שעות ולנוח מעט, כך לא נכון להטות את החיים יותר מדי לכיוון האנרגיה הגברית ולצמצם את האנרגיה הנשית, כאילו מנוחה פחות חשובה מעבודה. בסופו של דבר המחיר מגיע, וגם העבודה נפגעת, כי היא לא מקבלת את התדלוק של האנרגיה הנשית.

וכדי לחיות חיים בריאים, פרודוקטיביים, יצירתיים ומספקים, אנחנו זקוקים שיהיה מקום טוב לעשייה, להרפתקה, להתחדשות ולמעשים אמיצים. ובו זמנית אנחנו זקוקים למקום שעוצר, שנח, שהוגה, שמפנטז, שחולם. מקום שנכנס לעמדה של לא מנהל ולא משפיע שום דבר עכשיו, אלא אני מרפא.

שניהם חייבים להתקיים. אנרגיית החיים צריכה לזרום ביניהם כראוי. וברגע שהזנחנו אחד מהם, אנרגיית החיים לא זורמת. היא נתקעת. היא באה לידי ביטויים שאנחנו לא רוצים אותם. ואם זה תקוע באנרגיה הנשית או תקוע באנרגיה הגברית, אנחנו מרגישים את זה בכל המערכת.

וזו בדיוק התכלית הגבוהה, הפריה הדדית ומתמשכת. כל יום הוא יום של אתגר הפריה. כל יום הוא יום של אתגר של בחירות אמיצות שמתחילות מאנרגיה נשית ועוברות לאנרגיה גברית. ומהי בחירה

אמיצה. האינטואיציה דוחפת אותנו ללכת למקום מסוים. והאינטואיציה כמעט תמיד דוחפת אותנו למקומות חדשים. ולכן היא קצת מפחידה. ככה זה. מידע אינטואיטיבי יש בו ריגוש, יש בו סיכון. האינטואיציה שולחת אותנו אל אי ודאות, וזה מפחיד.

ואז אנחנו חייבים אנרגיה גברית שתאמר, כן, אני לוקח עליי את המעשה הזה. האינטואיציה דוחפת, ואני כבר מכיר אותה, אני יודע שהיא יודעת מה היא אומרת. קדימה, אני לוקח עליי את הביצוע עכשיו. כל יום. אנחנו אמורים לאתגר את החלק הזה שבאנו כדי להזרים את האנרגיה. ולכן כל יום כדאי לעשות כך או אחרת ביצירה.

יצירה אינטואיטיבית יכולה להיות בכל דבר. בהורות, בבישול, בזוגיות, בציר, בכתיבה, בהמצאה, בבריאה. אני מרגיש את התשוקה לעשייה, ואני הולך ועושה. אני מרגיש את התשוקה להשפעה, ואני הולך ועושה.

ואני פוגש את הפחדים שיש שם. את כל התירוצים שאנחנו מכירים. אין זמן, אני עייף, לא מרשים לי, זה לא יצא טוב, זה לא מתאים, זה לא זמן להרפתקאות, ועוד ועוד. וכשאני מתחיל לדבר כך, אני עוצר את הזרימה הברירה של הנהגת החיים בין שני הצדדים.

כדי שאני אוכל להתפתח, אני צריך להיזכר מדי יום שיש לי אתגרים נשיים ויש לי אתגרים גבריים. ואם אני רוצה שהנהגת החיים תזוז נכון, אולי כדאי שאני אשאל את עצמי מדי יום: מה הם האתגרים הגבריים שלי היום. מה הם האתגרים הנשיים שלי היום.

כי אנחנו רוצים שכל יום תהיה הפריה הדדית. זה לא אירוע. זה לא כמו שגבר ואישה מקיימים יחסים ויש הפריה וזה אירוע. כאן זה סימבולי. אנחנו רוצים שהאירוע הזה יהיה תדיר. שזה יהיה סגנון החיים.

וזה לא חייב להיות במאמץ גדול. זה יכול להיות בקלות. זה יכול להיות בכיף. אנרגיית החיים רוצה לזוז. אנרגיית החיים רוצה לזוז לפעמים דרך מה שאנחנו נכנה אתגרים.

משהו שמחכה בפנים באנרגיה הנשית, ואנחנו לא עושים את הצעד. ובגלל שאנחנו לא עושים את הצעד, אין שיתוף פעולה בין שני הקטבים. אנחנו לא מרשים לאנרגיה הגברית לקחת חלק. אולי היא מוחלשת באותו מקום. לקחת את התשוקה, גם אם יש בה בלבול, ולעשות את הצעד. להמשיך הלאה.

זו התכלית הגבוהה של האדם, ולא רק של האדם, גם של החברה. הפריה הדדית היא מתמשכת. זה לא איזה אירוע אחד. זה לא חתונה שכולם באים ומוחאים כפיים ואחר כך זה נגמר. לא. זה מדי יום מתחננים מחדש. מדי יום מחברים בין רוח לחומר. בין תשוקה למימוש. בין פנטזיה להרפתקה. כמה שאפשר, כמובן.

לפעמים בקטן. לפעמים בסמלי. אבל זה היעד הגבוה שלנו. ואם אדם רוצה לשאול את עצמו מה היעד הגבוה שלי, זה מה שאני יכול להגיד לו.

הפריה הדדית מתמשכת. לראות את הצומת היומי שלי, שבו אני יכול לבחור או ללכת דרך אינטואיציה, או להישאר באותו מקום ולהמשיך לבלום את עצמי. כל יום יש לי איזשהו צומת.

וברגע שאני אומר, אני מרשה לאינטואיציה לקחת אותי, ואני מוסיף אנרגיה גברית של עשייה לזה, אפשרתי לאנרגיית החיים לנוע בין שני הקטבים. זה ממלא אותי אנרגיה. זה ממלא אותי שמחה. זה פותח לי את הראש לעוד זרימה של אינטואיציה שהתפנתה, משום שהאנרגיה שלה הלכה למימוש.

וככה אני חותר יותר לחיים בריאים בכל הרמות של הקיום שלי.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה יותר דומיננטי כעת בחייך, אנרגיה נשית או גברית, להערכתך?
2. מה עלייך לעשות, לדעתך, כדי לחזק את האנרגיה שאינה דומיננטית אצלך כעת?
3. יש לך דוגמה לשיתוף פעולה פורה בין שתי האנרגיות האלה בחייך, בשנים האחרונות?
4. איזה "עצה" האנרגיה הגברית שלך היתה רוצה לתת כעת לאנרגיה הנשית שלך?
5. איזה "עצה" האנרגיה הנשית שלך היתה רוצה לתת כעת לאנרגיה הגברית שלך?

פרק 17: יצירתיות היא המימוש הגבוה של החיבור הנשי גברי

פרק 17 הוא הפרק השני של חלק 6, שעוסק ביעד הגבוה של האדם, הפריה הדדית מתמשכת. בפרק הזה אני רוצה לגעת ברעיון שאותי יחסית מפתיע, אבל כשמסתכלים יותר פנימה אפשר להבין אותו. יצירתיות היא המימוש הגבוה של החיבור הנשי גברי.

רוב בני האדם אינם עוסקים באופן שגרתי ביצירה, ואינם מפעילים באופן שגרתי את היצירתיות שלהם כדרך חיים. הרבה פעמים יצירתיות נתפסת כתכונה מיוחדת. ככזו שנמצאת רק אצל אנשים מסוימים, אולי אפילו כסוג של גאונות. אנשים אוהבים ללכת לראות מה אמנים עושים, מה אנשים שיוצרים עושים. זה מזין אותם, זה נחמד להם, זה סוג של בילוי ובידור. אבל בתודעה הציבורית זה בכלל לא נתפס כמשהו חיוני לחיי השגרה. לא כדרך חיים. לא כאפשרות שיכולה לרומם את האדם, להזין אותו, לשמח אותו, לתת בו תקווה, לרפא אותו, לממש את המהות שלו. זה לא נתפס כמשהו אפשרי וזמין. יש סופרים, יש ציירים, כולם נתפסים כאנשים בעלי יכולת מאוד מיוחדת.

ואכן, לא ניקח מהם את היכולת המיוחדת. יש אנשים שהתמסרו ליצירה, הפכו אותה למקצוע. אבל יצירה לא תמיד קשורה לאמנות. בכלל לא. יצירתיות זו דרך חיים. זו דרך פעולה. זו דרך התמודדות.

זו דרך קיומית. זו דרך שאומרת, אלה החיים, אבל אני יכול לשחק איתם. אני יכול לשנות אותם. אני יכול ללוש אותם. אני יכול להפיק מהם יותר. אני יכול להביא לתוכם משהו מיוחד.

וכשאנחנו מדברים על הדינמיקה בין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית, יש לנו כאן דוגמה מובהקת. כל כך צלולה, כל כך ברורה. כי יש כאן בריאת חיים, יש עולם, יש פיצול של אנרגיה גברית ואנרגיה נשית, ויש את ההתקיימות ביניהן. אנשים עוברים דרך, מחפשים, יוצאים למסעות, מבקשים אהבה, מבקשים ריפוי, מבקשים שינוי, מבקשים הגשמה עצמית, ובדרך כלל הם לא מודעים לכך שמה שהם מבקשים זה חיבור בין האנרגיה הנשית והגברית שלהם. כלומר, מימוש היצירתיות שלהם.

למה אנשים מתרגשים בחתונות. כי חתונה מייצגת את המשאלה העמוקה לחזור הביתה, להתחבר למקור, להיות שלם, לחבר את האנרגיה הנשית והגברית. וגם אם מדובר בזוג אנשים בני אותו מין, בדרך כלל קיימת ביניהם חלוקה לא מודעת לגבי מי מביא יותר אנרגיה גברית ומי מביא יותר אנרגיה נשית, או איך זה מתחלק ומתגלגל ביניהם. אנחנו זקוקים לחיבורים האלה, כי החיבורים האלה מייצרים לנו את ההפריה ואת הדרך אל היצירתיות שלנו.

אבל אנשים לא יודעים את זה. הם לא לומדים את זה בבית הספר. הם מאבדים את היצירתיות הטבעית שלהם בגיל יחסית מוקדם, כי הם מקבלים מסרים שאין לזה ערך, אין בזה יופי, אין בזה חשיבות, אין בזה חוכמה, אין בזה ערך לחיים. יותר חשוב ללמוד מתמטיקה, פיזיקה, גיאוגרפיה, היסטוריה, אבל לא לימודי יצירתיות. ובתוך זה מסתתרת בורות מאוד משמעותית לגבי חשיבות החיבור בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית לאורך כל החיים, וכל פעם בגרסה אחרת.

ומה שחשוב לי כרגע להעביר בתוך הדינמיקה הגברית והנשית הוא הדבר הבא. אנחנו צריכים להסתכל על יצירתיות קודם כל כחלק מן המהות האנושית. אנחנו יכולים לנשום, אנחנו יכולים לאכול, אנחנו יכולים לעשות, ואנחנו יכולים ליצור. וכדאי לנו לנשום, לאכול, לעשות וליצור. זה חלק מאיתנו. זה לא אקסטר. זה לא רחוק מהחיים. זה לא גדול מהחיים. זה לא שונה מהחיים. זה חלק חשוב מהחיים אצל כל אדם, או כמעט אצל כל אדם. ומכיוון שכמעט לכל אדם יש אתגרי חיבור של האנרגיה הנשית והגברית שלו, החיבור הגבוה של האנרגיה הנשית והגברית יוציא מתוכו באופן טבעי משהו שיוצר, משהו שבורא.

ואם נרצה רגע חשיבה קצת רוחנית, תיאולוגית, אלוהית, אנחנו נוהגים לייחס לאלוהות את הבריאה, את היכולת לברוא. ובמושגים קצת יותר אנושיים, אבל עדיין רוחניים, אנחנו אומרים שגם באדם קיימת היכולת לבריאה. וכמה שזה מעניין לחבר את כל הדברים. במקור התפצל משהו. ואנחנו מחברים בחזרה את שני הקטבים שהתפצלו, והופכים לסוג של אלוהים, במובן הזה שאנחנו מממשים את יכולת הבריאה שבנו. וכמה שזה חשוב לאדם להגיע לשם, ולראות שהוא עצמו בעל פוטנציאל להיות מעבר לשגרה, מעבר לנתונים הקיימים, מעבר למה שמצופה ממנו, מעבר למה שמתבקש ממנו.

כי מי שמצפה מאיתנו, מי שמבקש מאיתנו, בדרך כלל גם הוא נמצא בתוך אותה תרבות, בתוך אותה מערכת, שלא כל כך עוסקת בחיבור בין הקטבים. מערכת שלעיתים תעדיף את השכל ההגיוני על פני השכל האינטואיטיבי, וכבר יוצרת חוסר איזון. תרבות שלעיתים תקדש את המדעים המדויקים, את המחשבים, את ההוכחות, על פני הרוח והרומנטיקה והתשוקה והחיפושים וההתנסות. זו התרבות שאנחנו פוגשים כל יום. תרבות שגם אומרת לאנשים מי הוא חכם. מי שיכול לפתור משוואה מסובכת הוא חכם. מי שיכול להוציא ציון גבוה בפסיכומטרי הוא חכם. זו ראייה שמבוססת על בורות ועל אי הכרה עמוקה של הקיום.

כי החוכמה הגבוהה היא היכולת לחבר בתוכי בין האנרגיה הנשית שבתוכי, שהיא גאונית אצל כל אחד, לבין האנרגיה הגברית שתשמח לממש כל רעיון חדשני ומקורי של האנרגיה הנשית. ומשם להגיע ליצירתיות הטבעית. ובאופן פשוט. כי כאשר הן נפגשות, אנרגיה נשית ואנרגיה גברית, הן חוגגות. הן משחקות. זה לא דורש יותר מדי חשיבה מאומצת. חשיבה מאומצת מדי היא להיתקע באנרגיה גברית. כאן זה מרחב של תנועה. זה משחק מהנה בין פנטזיה ומימוש, פנטזיה ומימוש. יש לי רעיון. יאללה, קדימה, בוא ננסה. יש לי רעיון. קדימה, בוא ננסה. רעיון. קדימה, בוא ננסה. ככה. כל הזמן. כל הזמן. תשוקה הופכת למימוש. זו החוכמה האנושית.

ומה שיפה הוא שברגע שהתרגלנו לחיות ככה, להניע את האנרגיה במטוטלת הזאת, לעבור מהר יותר מאנרגיה נשית לאנרגיה גברית וחזרה לאנרגיה נשית, לתרגל יותר פעמים בחירה אמיצה בצמתים שיש לנו במהלך היום, ככל שאנחנו עושים את זה יותר, אנחנו מתרגלים לזה. אנחנו מתחילים לקיים את הטבע הבריא של תנועת אנרגיית החיים בשני הקטבים, ואז זה הולך ומתחזק. כי זה גם מענה, זה גם יעיל, זה עובד טוב, זה נהיה קל, וזה עדיף לנו.

אז זהו היעד, לשים את היצירתיות כרגע פה בינינו, בתוכנו, בתוך הקורס הזה, כתוצר של החיבור הנכון בין אנרגיה נשית ואנרגיה גברית. זהו. זו יצירתיות. לא מתת אל מיוחדת אצל מישהו, לא הפתעה גדולה, לא אימפרוביזציה הכי מקורית בעולם, לא אקזיט בהייטק. זה חיבור בין האנרגיה הנשית שבחירה, שביקשה, שהביאה משהו, לבין האנרגיה הגברית שבחירה, שביקשה, שהסכימה לעשות צעד.

וכמה שזה מרפא. וכמה שזה מתדלק. וכמה שזה משמח. וכמה שזה חשוב ונחוץ בשגרה. יום יום יש לי אנרגיה נשית, יש לי אנרגיה גברית. הן מעוניינות להתחבר. וכשהן מתחברות, כמו קסם, צייק צייק צייק, יצירה, בריאה.

אנחנו חוזרים להיות שלם. וחלק מתכונות השלם הוא יכולת הבריאה. ובריאה היא לא דבר מסובך. היא חלק מהמהות שלנו. וכן, במידה מסוימת זה גם מבדיל אותנו משאר היצורים החיים סביבנו.

היכולת שלנו לשנות, להמציא, לברוא, לשחק עם הקיים. וכל זה תוצר של דבר אחד. של יין יאנג. אנרגיה נשית ואנרגיה גברית.

לדעת את האנרגיה הנשית שבי, לטפח אותה. לדעת את האנרגיה הגברית שבי, לטפח אותה. ואז לתת להן להתחבר מדי פעם, אולי עם דחיפה קלה. וזה יקרה. יצירתיות.

זהו המימוש הגבוה של הפריה נשית גברית. יצירתיות. תכונה שקיימת בכל אדם. והיא עובדת כמעט מעצמה, כמו אצל ילדים, כאשר אנחנו מאפשרים לשתי האנרגיות מקום, ומקרבים אותן. הן כבר ישחקו ביניהן.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

- באיזה תחום בחיך את יצירתית יותר, בדרך כלל?
- באיזה תחום בחיך את יצירתית פחות, בדרך כלל?
- האם את יכולה, תיאורטית, "לקחת" חלק מהיצירתיות שלך שפעילה במקום אחד ו"לנייד" אותה למקום הפחות פעיל?
- מהי התשוקה היצירתית שלך מעוניינת להגשים כעת?
- איזה מתנות מעניקה לך האנרגיה היצירתית שלך, כאשר היא מקבלת ממך אור ירוק לפעול יותר?

פרק 18: חופש ומסגרת, הדרך היחידה להניע שינויים ולצמוח

זה מסוג החומרים שכדאי לעבוד איתם הרבה. לקרוא שוב ושוב, לעשות את התרגילים, ללמוד בקבוצה, ללמוד ביחד, ללמד. זה לא רק כדי להבין יותר, כי זה לא מספיק להבין. המטרה אינה רק לגרום לאנשים להבין. המטרה היא להפוך את זה לדרך חיים, להפוך את המידע הזה לכלי משמעותי שמשפיע על החיים.

וכנראה שבסופו של דבר, אחרי שמנקים ובוחנים מקרוב את שלל המשימות שיש לאדם ואת שלל האתגרים שיש לו, בסופו של דבר אנחנו מתכנסים למקום הזה. להכיר את האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית בנפרד. להכיר בזה שבדרך כלל המין שלי קובע את האתגרים העיקריים שלי. גבר, אתגרים גבריים עיקריים. אישה, אתגרים נשיים עיקריים. לא אתגרים יחידים, וגם אותם אתגרים לא ניתנים למימוש רק על ידי אותה אנרגיה. זה רק סוג של אתגרים. להכיר את זה, לדעת את זה, לדעת למצוא כלים לטפח ולקרוב אותם, לדעת ששתיהן פה, ולתת להן להתחיל לשחק.

לשים לב שאני לא נתקע באחת מהן, ולקפוץ לשנייה. אם נתקעתי יותר מדי בחשיבה שכלית, לשחרר, ללכת לטיול ביער, לשחק, לעבור לחשיבה אינטואיטיבית. ואם נתקעתי יותר מדי בחשיבה אינטואיטיבית, ואופס, להחזיר את עצמי למקום שהוא יותר מובנה, יותר מתוכנן, יותר מוגדר, עם

יעדים. פרק 18 עוסק באחד ההיבטים החשובים והמאתגרים של ההפריה ההדדית המתמשכת, וזו דוגמה נהדרת ליישום של עקרונות ההפריה ההדדית בחיי היומיום.

חופש ומסגרת, הדרך היחידה להניע שינויים ולצמוח. חופש היא מילה מאוד כללית, עם הרבה קונוטציות, אבל לצורך העניין כרגע היא מייצגת את האלמנטים של האנרגיה הנשית. חופש עם הרבה מקום לניסוי, לתעייה, להתנסות, לטעימה, לשיטות חסרות תועלת, לבהייה באוויר, לשעשוע, לצחוק, לאינטואיציה.

ומול החופש יש מסגרת. מסגרת היא לפעמים זמן. לפעמים מגבלות תקציב. מגבלות פיזיות. ולפעמים מסגרת היא באמת מסגרת קצת מלאכותית, שעוזרת לנו לממש את החופש. מסגרת שאומרת, את זה ואת זה אני אעשה בטווח הזה, או במגבלת הכמות הזאת. ובאופן פלאי, כוחות החופש דווקא מתעצמים ומוצאים לעצמם מקום מוגדר להתבטא בו אחרי שקיבלו את הגבולות.

אבל כאשר הגבולות נוקשים מדי, אובססיביים מדי, אנחנו מקבלים עריצות. אלה לא גבולות שנועדו לשרת את החופש. זו לא אנרגיה גברית שמשרתת את האנרגיה הנשית. הגבולות אמורים להיות כאלה שמולידים, ואפילו מעודדים, את החופש לצמוח. ובאותו זמן החופש נמצא שם כדי להזין את המרחב, כדי לעדכן את הגבולות כשצריך. כדי שהגבולות ימשיכו לשרת, ולא להפוך לכלא.

החופש מצטמצם לכאורה לטווח שהגבולות הטילו עליו. זה התפקיד שלו. והחופש מספק למסגרת תשובות לגבי המהות הפנימית שלו, ומתקשר איתה. החופש מספר למסגרת שתודות למסגרת והפעילות שהוא יכול היה לעשות בפנים, קרה כך וכך וכך. וזה מה שהמסגרת אוהבת. זו האנרגיה הגברית. היא רוצה לדעת שהמסגרת יעילה.

ואם החופש, למשל, לא מוכן לקבל את המסגרת, הוא לא משחק. הוא מתעלם. אין שיתוף פעולה בין אנרגיה גברית לאנרגיה נשית. ברגע שהמסגרת לא מוערכת כהלכה, ולכן לא מכבדים אותה, וכל הזמן מנסים רק לערער אותה או להתעלם ממנה, ולא לראות אותה כחלק מאפשר, אין הפריה הדדית.

החופש הזה הופך נטול כל תרומה. כי מה זה חופש. בסופו של דבר חופש הוא היכולת להקשיב לקול הפנימי שלי, ובסופו של דבר גם להוציא אותו לפועל, לממש את הפנטזיה. ברמה הגבוהה יותר, חופש הוא חיבור בין אנרגיה גברית ואנרגיה נשית. כאשר אלה מחוברים, אני הרבה יותר חופשי.

אבל כדי שזה יקרה, אני לוקח רגע את המילה חופש למקום מאוד מסוים. למקום שבו יש לי לגיטימציה להרבה ניסיונות. לטייל בתוך המרחב. לטעום את זה. לצבוע את זה. לכתוב את זה. לרקוד את זה. זה בסדר. אבל זה בתוך מסגרת מסוימת.

יש לי חצי שעה לרקוד ולצייר. חצי שעה. הגדרתי את החצי שעה. בחצי שעה הזאת אני סוגר את הטלפון. אני סוגר את הדלת. אני לא נותן שיפריעו לי. ואני אכבד את הזמן. ובאופן פלאי, המסגרת הזאת של הזמן וההגדרות הפנימיות שלה, אין טלפון, אין הפרעות אחרות, אין תפקידים אחרים, המסגרת הזאת מעניקה לחופש אפשרות לחקור את עצמו, לצמוח, להתפתח. זה לא היה קורה בלעדיה.

חופש אמיתי לא יכול להתקיים בלי מסגרת. נניח שאני רוצה לנסוע, לטייל בעולם, אני רוצה את החופש שלי. וברגע מסוים אני מגלה שאין לי עוד כסף, אין לי משאבים להמשיך. המסגרת שלי מתערערת. אני לא יכול ליהנות מהחופש. אז אני הולך לעבוד. אני כבר לא יכול לעשות מה שאני רוצה. אז יש בוס שיגיד לי מה לעשות, אחרת אין לי כסף לאכול, לשתות, לנסוע, לטוס. כל עוד לא דאגתי לכך שהמסגרת תאפשר לי חופש, אני אצטרך מחדש לעבוד ולהקים את המסגרת. לא תהיה לי ברירה. החיים יאלצו אותי. וזה קורה בכל מיני מקומות.

מקום שבו נעשו הסכמים בצורה לא שלמה, בלי איזון מתאים. יאללה, קדימה, נזרום. ואז מתישהו אנחנו רואים שאנחנו לא יכולים לזרום בלי שיש איזון הסכם. כשאנחנו מבינים מה התפקיד של כל אחד, מה מותר ומה אסור, מה גבולות המשחק שלנו, אז אנחנו יושבים וכותבים את ההסכם. אנחנו בונים מחדש את המסגרת כדי שיהיה לנו חופש.

וכשאנשים עושים ציור אינטואיטיבי, למשל, אני אומר להם שמציירים חמישה ציורים בארבעים וחמש דקות. הם מציירים איך שהם רוצים, אבל הם צריכים למלא את הדף. משחק. אני לא מעביר עליהם ביקורת על מה שציירו, אף פעם. להפך, אני מחמיא להם. הם ממלאים את הדף איך שהם רוצים. ויש להם מסגרת. יש להם ידיעה שאחרי זמן מסוים זה יעצור.

דווקא הידיעה הזאת מכניסה למקום אנרגיה גברית. אנרגיה גברית מייצרת ביטחון והגנה פנימיים, ומאפשרת עכשיו לאינטואיציה מקום לזרום בתוך הקירות, בין הפעולות. ובאופן פלאי, איזה שחרור אנחנו רואים שם. שחרור של יצירתיות. של חופש.

כי חלק מהחופש הוא להוציא את האמת שלך. אבל אתה פוחד להוציא את האמת שלך. ואם אתה חופשי באמת, אתה צריך גבולות שיאפשרו לך, שיעניקו לך ביטחון והגנה, כן להרחיק לכת, כן לצאת מעצמך, כי אתה יודע שהגבולות האלה שומרים עליך. שם נמצאת ההפריה ההדדית והחיבור.

והנה עוד דוגמה נהדרת. זה לא ייתכן אחרת. וזה המקום שהרבה אנשים נתקעים בו. יש להם חלום. יש להם משאלה. הם לא רוצים להפריע לחלום או למשאלה באמצעות גבולות, כי זה כאילו יצמצם את זה, יכלוך את זה, יוריד מזה את הניקיון, את הטוהר, את החופש, את האינסופיות. נכון. וזה גם מה שמאפשר לזה להיוולד. גם בלידה יש כאב, יש לכלוך, יש קושי, ויש לידה.

זה המשחק כל הזמן. החופש הוא באינטראקציה עם המסגרת. יש לי דלת סגורה שעוזרת לי, אבל לא תמיד זה עובד, אז אני ממשיך, והנה שוב יש לי שקט להמשיך, יש לי מרחב שבו אני יכול ליצור. אי ההבנה במקום הזה היא שהגבולות חשובים בדיוק באותה מידה כמו החופש.

בלי משטרה, למשל, כמה שיש לנו נטייה לסלוד מהמשטרה ולפחד ממנה, בוא ננסה לדמיין שבוע בלי משטרה, בלי גבולות. אם המשטרה קפדנית מדי, ועוצרים אותך כל הזמן, ומציקים לך יותר מדי, זו עריצות גברית. אבל אם אין משטרה, וכביכול אנחנו חופשיים לעשות מה שאנחנו רוצים, ואין לנו כללים, אין לנו חוקים, אין לנו הסכמים, אין לנו מגבלות, אין לנו חופש. כי כאוס זה לא חופש.

השילוב היפה בין חופש ומסגרת הוא החופש הגבוה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה תחום בחיך את חושבת שיש לך הרבה חופש?
2. באיזה תחום בחיך את חושבת שיש לך יחסית מעט חופש?
3. איזה "מסגרת" שהיתה חלק מהחיים שלך העניקה לך יותר חופש פעולה מאחרות?
4. איזה "מסגרת" שהיתה חלק מהחיים שלך העניקה לך פחות חופש פעולה מאחרות?
5. כדי להגשים חלום מסוים וכדי לקבל יותר חופש, איזה סוג של מסגרת יכולה כעת לסייע לך לשם כך?

פרק 19: עיקרון הטבע הבריא והמחיר של אי קיומו

בחלקים הקודמים של הספר עסקנו בדינמיקה שבין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, בתנועה ביניהן, ובאפשרות של הפריה הדדית מתמשכת. דיברנו על יצירתיות, על מימוש, על חופש ומסגרת, ועל האופן שבו אנרגיית החיים נעה בין שני הקטבים ושואפת באופן טבעי לשיתוף פעולה. בפרק זה אני מבקש להתעכב על עיקרון עמוק ורחב יותר, עיקרון שאני מכנה אותו עיקרון הטבע הבריא, ועל המחיר שנוצר כאשר עיקרון זה אינו מתקיים.

עיקרון הטבע הבריא אומר דבר פשוט אך עמוק: אנרגיית חיים שאינה זורמת, שאינה נעה, שאינה מוזנת ואינה מפרה, אינה נעלמת. היא אינה נשארת ניטרלית. כאשר אנרגיית החיים אינה משמשת ליצירה, לצמיחה, להפריה ולחיבור, היא מתעוותת, ומתחילה לפעול בצורה שאינה בריאה. זהו עיקרון טבעי, שאינו שיפוטי ואינו מוסרי. זהו חוק של תנועה ואי־תנועה.

כאשר האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית מתקיימות זו לצד זו אך אינן נפגשות באמת, כאשר אין ביניהן דיאלוג, אין תנועה של מטוטלת, ואין הזנה הדדית, נוצר מתח. המתח הזה אינו מקרי. הוא נוצר בדיוק במקום שבו יש פוטנציאל שלא ממומש. פוטנציאל של יצירה, של חיבור, של שינוי, של חיים, שאינו מקבל את הערוץ שלו.

אפשר לראות זאת כמעט בכל מרחב אנושי. במערכות יחסים זוגיות, במשפחות, בקבוצות עבודה, בארגונים, ובתרבויות שלמות. כאשר יש כוח יצירתי שאינו מקבל ביטוי בריא, הוא מתחיל לפעול ככוח של מאבק. אותו כוח עצמו, אותו פוטנציאל, הופך למאבק כוח, לתחרותיות הרסנית, לדומיננטיות, לשליטה, ולעימותים.

חשוב להבין: מאבק כוח אינם תוצר של "רוע". הם תוצר של אנרגיה יצירתית שלא הוזנה ולא הופרת. כאשר האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית אינן נפגשות כדי ליצור, הן נפגשות כדי להילחם. זהו עיוות של אותו כוח עצמו. במקום יצירה יש התנגשות. במקום הפריה יש מאבק.

במקומות רבים בחיים אנו רגילים לראות מאבק כוח כמשהו טבעי, כמעט מובן מאליה. אנו רגילים לחשוב שכך העולם עובד. שיש תמיד מי שמנצח ומי שמפסיד. שיש תמיד מי ששולט ומי שנשלט. אך תפיסה זו משקפת ניתוק עמוק מעיקרון הטבע הבריא. היא משקפת מצב שבו האנרגיה היצירתית אינה מקבלת את הייעוד שלה.

כאשר צד אחד מנסה להיות עליון, דומיננטי, מנצח, הוא אולי נדמה לעצמו כמרוויח בטווח הקצר, אך בטווח הארוך כולם מפסידים. גם הצד הדומיננטי, וגם הצד המוחלש. חוסר האיזון הזה יוצר בסופו של דבר הרס פנימי, ניתוק, ועיוות של הכוח עצמו. זה נכון ביחסים אישיים, וזה נכון גם במערכות גדולות יותר.

עיקרון הטבע הבריא מלמד אותנו שאין כאן שאלה של אשמים. אין כאן חלוקה לפוגעים ולנפגעים במובן הפשטני. יש כאן שאלה של חוסר טיפוח. חוסר טיפוח של אחד הקטבים או של שניהם. כאשר אחד הצדדים אינו מוזן, הצד השני נאלץ לפעול ביתר, ולעיתים אף באגרסיביות. וכאשר זה קורה לאורך זמן, האנרגיה יוצאת מאיזון.

במקום לראות תחרות, אלימות, עוינות או בריונות כבעיה מוסרית בלבד, אפשר לראות בהן סימפטום. סימפטום של אנרגיה שלא הופרת. סימפטום של חיים שלא מצאו את הנושא הבריא שלהם. זהו מבט עמוק יותר, שאינו מצדיק פגיעה, אך מאפשר הבנה רחבה יותר של שורש הבעיה.

כאשר אנרגיית החיים אינה זורמת בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, היא מצטברת. וכאשר היא מצטברת ללא תנועה, היא מתפרצת. ההתפרצות יכולה להיות רגשית, חברתית, פוליטית או תרבותית. אך השורש הוא תמיד אותו שורש: חוסר הפריה הדדית.

הטבע הבריא פועל אחרת. בטבע הבריא יש תנועה מתמדת של נתינה וקבלה. של הוצאה לפועל וחזרה פנימה. של יציאה וחזרה הביתה. כאשר תנועה זו מתקיימת, אין צורך במאבק. אין צורך בדומיננטיות. אין צורך בשליטה. האנרגיה עצמה מאזנת את עצמה.

האחריות שלנו, כבני אדם וכחברה, אינה להילחם בכוח, אלא לטפח את המקומות שבהם החיבור לא מתקיים. לשאול, בכל מקום שבו יש חיכוך, קונפליקט או מתח מתמשך, מה לא מוזן כאן. איזה צד הוזנח. איזו אנרגיה לא קיבלה מקום. מה לא פועל בהתאם לעיקרון הטבע הבריא.

כאשר אנו מתחילים לראות כך את המציאות, אנו מפסיקים לחפש מנצחים ומפסידים, ומתחילים לחפש איזון. לא איזון שטחי, אלא איזון חי, נושם, כזה שמאפשר לאנרגיית החיים לחזור ולנוע, לחזור וליצור, לחזור ולהפרות.

זהו המחיר של אי קיומו של עיקרון הטבע הבריא, וזה גם הפתח לריפוי שלו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה תחום בחייך הדברים זורמים היטב בחייך?
2. האם את יכולה לזהות כיצד בתחום זה יש איזון גברי-נשי אצלך?
3. באיזה תחום בחייך הדברים ממש לא זורמים היטב, בדיוק להיפך?
4. האם את יכולה לזהות כיצד בתחום זה יש חוסר איזון גברי-נשי אצלך?
5. האם יש סיכוי, לדעתך, שאותו "פלונטר" ישתחרר יום אחד בקלות רבה, פתאום, כאשר נתקני שם את את תנועת האנרגיה הגברית-נשית?

פרק 20: לאף אחד מהצדדים אין צורך אמיתי להיות "עליון" או

"לנצח". כולם מפסידים מזה

בשלב הזה של הספר, לאחר שעברנו דרך הדינמיקה בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, דרך רעיון ההפריה ההדדית, דרך היעד הגבוה של שיתוף פעולה מתמשך, ודרך עיקרון הטבע הבריא, ניתן לעצור ולהתבונן באחד המיתוסים העמוקים והעקשניים ביותר בתודעה האנושית. זהו המיתוס של העליונות. המיתוס של הניצחון. הרעיון שלפיו צד אחד חייב להיות מעל האחר, חזק ממנו, שולט בו, או מנצח אותו.

מיתוס זה מלווה את התרבות האנושית זמן רב מאוד. הוא מופיע במערכות יחסים אישיות, בזוגיות, במשפחה, בעבודה, בפוליטיקה, בדת, ובתרבות הרחבה. הוא מופיע גם בתוך האדם עצמו, במאבק פנימי בין חלקים שונים, בין רצונות, בין קולות, ובין אנרגיות. לעיתים נדמה כאילו בלי עליונות אין סדר, ובלי ניצחון אין תנועה. אך כאשר בוחנים זאת לעומק, מתגלה תמונה אחרת לגמרי.

כאשר צד אחד מנסה להיות עליון, לא רק שהצד השני נפגע, אלא שגם הצד "המנצח" מאבד משהו מהותי. הוא מאבד את האפשרות לחיבור. הוא מאבד את האפשרות להפריה. הוא מאבד את

האפשרות לגדול באמת. במקום תנועה הדדית, נוצרת היררכיה. ובמקום שיתוף פעולה, נוצרת שליטה.

שליטה אינה הפריה. שליטה היא סימן לכך שהחיבור נכשל. כאשר אנרגיה גברית או אנרגיה נשית מנסות לשלוט זו בזו, זהו סימן לכך שהן אינן מצליחות להיפגש במקום הבריא שלהן. השליטה מחליפה את הדיאלוג. העליונות מחליפה את ההקשבה. והניצחון מחליף את היצירה.

חשוב להבין: הרצון להיות עליון אינו נובע מעוצמה אמיתית. הוא נובע מחולשה. הוא נובע מחוסר ביטחון. הוא נובע מחשש שאם לא אשלוט, אאבד. אם לא אנצח, אכחד. זוהי תפיסה שמושרשת עמוק בתודעה, אך היא מנוגדת לעיקרון הטבע הבריא.

בטבע הבריא אין עליונות. אין מנצח ומפסיד. יש התאמה. יש תנועה. יש איזון. יש הזנה הדדית. כאשר אחד הקטבים מנסה להיות מעל האחר, התנועה נעצרת. במקום מטוטלת, נוצר קיפאון. במקום חיים, נוצר מאבק.

גם בתוך האדם עצמו, כאשר חלק אחד מנסה להשתלט על החלק האחר, נוצרת פגיעה. כאשר ההיגיון מנסה לשלוט באינטואיציה, או כאשר הרגש מנסה לבטל את השכל, נוצר חוסר איזון. אף אחד מהצדדים אינו אמור "לנצח". שניהם אמורים לפעול יחד.

במקומות רבים אנו רואים מאבקים מתמשכים בדיוק משום שאנשים אינם מודעים לכך שאין כאן באמת אפשרות לניצחון. כל ניצחון כזה הוא זמני. הוא משאיר אחריו אדמה חרוכה. הוא מחליש את המערכת כולה. הוא מייצר ניתוק, ניכור, ופגיעה באמון. בטווח הארוך, כולם משלמים את המחיר.

כאשר תרבות שלמה בנויה על רעיון העליונות, היא מפתחת מנגנונים של דיכוי, תחרותיות קיצונית, והשוואה מתמדת. מנגנונים אלה יוצרים אומנם הישגים חיצוניים מסוימים, אך הם גובים מחיר נפשי, רגשי וקיומי עמוק. האנרגיה היצירתית, שאמורה לזרום וליצור, מושקעת במאבקים פנימיים וחיצוניים.

הדרך הבריאה אינה דרך של הכרעה, אלא דרך של חיבור. חיבור אינו אומר ויתור על זהות. הוא אינו אומר ביטול עצמי. הוא אינו אומר טשטוש גבולות. להפך. חיבור בריא מתקיים רק כאשר כל צד יודע מי הוא, מה תפקידו, ומה תרומתו. רק מתוך זה ניתן להיפגש.

כאשר האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית נפגשות ללא צורך להיות עליונות, הן יוצרות מרחב חדש. מרחב שבו אין צורך להוכיח. אין צורך לנצח. אין צורך לשלוט. במרחב הזה מתאפשרת יצירה. מתאפשרת תנועה. מתאפשרת הפריה הדדית.

זהו שינוי תודעתי עמוק. מעבר מתפיסה של מאבק לתפיסה של שיתוף פעולה. מעבר מתפיסה של ניצחון לתפיסה של חיים. זהו שינוי שאינו מתרחש ביום אחד, והוא דורש למידה, חזרה, התבוננות, ולעיתים גם פירוק של אמונות ישנות.

אך כאשר שינוי זה מתחיל להתרחש, גם ברמה האישית וגם ברמה הקולקטיבית, משהו נרגע. משהו מתייצב. האנרגיה חוזרת לזרום. החיים חוזרים להיות פחות מאבק ויותר תהליך. פחות מלחמה ויותר יצירה.

בסופו של דבר, לאף אחד מהצדדים אין צורך אמיתי להיות עליון. אין צורך אמיתי לנצח. הניצחון האמיתי הוא החיבור. והחיבור אינו מותיר מנצחים ומפסידים. הוא מותיר חיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם זכור לך מקרה בו נגררת לתחרותיות שלא ממש היטיבה איתך?
2. מה המחיר ששילמת על מעורבות באותו עניין?
3. האם כיום ישנם נושאים בחייך בהם מתקיימת תחרותיות שיוצרת לך מתח מיותר?
4. כשאת מתבוננת כרגע באנרגיה הנשית והגברית שלך, האם את יכולה לזהות שם סוג של תחרות במקום שיתוף פעולה?
5. באיזה נושא בחייך, למשל, היית רוצה לראות יותר מעורבות של האנרגיה הנשית שלך מבלי לשנות את דפוס הפעולה הגברי שם?

פרק 21: הפחד מפני ההפריה ההדדית, סיבות לקיומו והטיפול בו

פרק 21 הוא הפרק השלישי בחלק השביעי, העוסק בסיבה האמיתית למתח בין המינים ובין האנרגיות. זוהי אותה סיבה שכבר נגענו בה בפרקים הקודמים מזוויות שונות, והיא חוסר ההפריה ההדדית בין האנרגיה הנשית לאנרגיה הגברית.

בפרק 19 דיברתי על עיקרון הטבע הבריא ועל המחיר של אי קיומו. כאשר עיקרון זה אינו מתקיים, כאשר תנועת המטוטלת אינה מתרחשת באופן נכון בין שני הצדדים, כאשר אחד הצדדים אינו מטופח, אינו מוכר בערכו ואינו מקבל לגיטימציה להתממש דרך הצד האחר, התוצאה אינה רק חוסר איזון פנימי. התוצאה היא דיסהרמוניה רחבה הרבה יותר.

כאשר ההפריה ההדדית אינה מתקיימת, אנו פוגשים מתח, תחרות, אי הבנות, מאבקים, מלחמות, כאב, חולי וקושי. אנו פוגשים תסכול מתמשך ומאבקים חוזרים. אלו אינם מקריים. אלו תוצרים ישירים של חוסר תנועה נכונה בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית.

כבר אמרתי ואף אחזור על כך, לאף אחד מן הצדדים אין צורך אמיתי להיות דומיננטי, להיות עליון, להיות חזק יותר או נחשב יותר. דומיננטיות אינה מיטיבה באמת עם אף אחד מן הצדדים. הדבר היחיד שמיטיב באופן עמוק, משמעותי ובריא עם שני הצדדים הוא תנועת המטוטלת, שיתוף הפעולה, ההפריה ההדדית. כל דבר אחר הוא פחות מזה.

בפרק זה אני מבקש לגעת בנושא שאינו מובן מאליו, ולעיתים אף מבלבל. הפחד מפני ההפריה ההדדית. הפחד מפני חיבור נשי-גברי עמוק, חי ופורה. פחד זה קיים אצל כל אדם במינונים שונים, והוא מופיע לא פעם ברגעים שבהם אנו מצהירים שאנחנו רוצים שינוי, רוצים ריפוי, רוצים תיקון, רוצים להתקדם.

לעיתים אנו רוצים מאוד לשנות משהו בחיינו. אנו רוצים להשתחרר מדפוס, לשפר מערכת יחסים, לממש תשוקה, לצמוח. אך כאשר מגיע הרגע לעשות את הפעולה הנדרשת, משהו מתמסמס. אנחנו עוצרים בדרך. מתנגדים. לא פנויים. פתאום יש דברים אחרים שחשובים יותר. אנחנו לא מתמסרים, לא מתמידים, ולא מממשים באמת את מה שביקשנו לעצמנו.

זהו ביטוי של התנגדות לריפוי. זהו ביטוי של פחד מפני הפריה הדדית.

לפחד הזה יש סיבות רבות. אני אתחיל דווקא באחת השכיחות והחמקמקות שבהן, כזו שקל מאוד לפספס. אנו נוטים להתמכר לדיסהרמוניה. התמכרות פירושה הרגל מזיק שאנחנו מתקשים להפסיק, ולעיתים אף שומרים עליו באופן לא מודע. אנו נותנים לעצמנו הסברים שונים מדוע זה בסדר, מדוע זה מתאים לנו, מדוע כרגע זה לא הזמן להשתנות.

יש פחד מן הדבר הנכון. יש פחד מהצלחה. יש פחד מבריאה. יש פחד מחיבור נשי-גברי מוצלח.

הפחד הזה אינו מדובר בדרך כלל, משום שאנחנו מצויים בתוכו. כדי לראות אותו, צריך לצאת מעט החוצה ולהתבונן בו מהצד. אך ההתמכרות עצמה מקשה על ההתבוננות הזו.

כל מצבי החסר, הכאב והקושי מלווים בדפוס התמכרות. והדרך היחידה לצאת מהתמכרות היא תהליך גמילה. תהליך גמילה אינו קל. הוא דורש זמן, סבלנות, אמונה, עמידות, יכולת ליפול ולקום, אהבה עצמית ותמיכה. זהו תהליך שמזין אותנו בהדרגה ביכולת להיות במקום הבריא, עד שאנו מתרגלים אליו ומשחררים את הדפוס הישן.

ואכן, אנו מתמכרים למערכות יחסים שאינן מזינות. אנו מתמכרים לקונפליקטים, לתסכול, לקורבנות, לכעס, לתחושת קיפוח, למאבקים ולראיית האחר כגורם לבעיות שלנו. אנו מתמכרים לדיסהרמוניה.

קשה לראות זאת משום שההתמכרויות הללו הן חלק אינטגרלי מן החיים שלנו ושל סביבתנו. קל יותר לזהות התמכרויות חיצוניות, כמו אכילה מופרזת, עישון או אלכוהול. קשה הרבה יותר לזהות התמכרויות רגשיות ותודעתיות.

אם נחזור למודל הצירים שדיברנו עליו קודם, הציר האנכי מתאר תנועה מדיסהרמוניה והתמכרות למטה, אל הרמוניה, צמיחה ויצירתיות למעלה. תנועת המוטטלת בין האנרגיה הנשית והגברית היא זו שמאפשרת לציר האנכי לעלות. ללא תנועה זו, אנו נשארים למטה, במצב של קורבנות, חוסר הפריה וחוסר מימוש יצירתי.

כדי לצאת מן ההתמכרות, אנו זקוקים לשתי האנרגיות. האנרגיה הנשית מעניקה לנו אמת רגשית. היא מאפשרת לנו לשהות בכאב, להכיר בכאב הגעגוע להרמוניה, לצמיחה, ליצירתיות. היא מאפשרת לנו להכיר בתסכולים ובפספוסים מבלי לברוח מהם.

האנרגיה הגברית חיונית לא פחות. היא זו שמייצרת את מבנה הגמילה, את התרגול היומיומי, את המשימות, את ההתמדה ואת היכולת להמשיך גם כאשר קשה. היא זו שמחזיקה את החזון, את היעדים ואת הצעדים הקטנים בדרך.

כאשר נופלים לרגע חזרה לדפוס הישן, האנרגיה הנשית מעניקה חמלה, נחמה ואהבה עצמית, ומאפשרת לאנרגיה הגברית להמשיך לקחת אותנו צעד נוסף קדימה.

אך בבסיס כל זה קיים פחד עמוק. פחד לחזור אל השלם. פחד מהשמחה, מהסיפוק, מהרוגע, מהשלווה ומהשפע. פחד מהפריה הדדית. פחד שאם נוותר על הדיסהרמוניה, לא יישאר לנו דבר. זו אשליה.

כאשר יש הפריה הדדית, יש פחות סיבות לפחד ויותר סיבות להיות בתשוקה יצירתית. הפחד נחלש ומתחלף בסקרנות, ברצון לגלות ולחקור את החיים מתוך חיבור.

חשוב לדעת שהפחד קיים. חשוב לא להסתתר ממנו. חשוב להבין ששינויים חיוביים מעוררים פחד משום שהם מוציאים אותנו מן המוכר אל אי הוודאות. זהו חלק מתהליך הגמילה.

הדרך קדימה דורשת תשומת לב יומיומית לשתי האנרגיות, לטיפוחן, לחיבור ביניהן, ולתנועה המתמשכת לעבר הרמוניה. נדרשת התמדה ויכולת להכיל כאב, אך התהליך ממשיך, והדרך נפתחת.

יש פחד. יש התמכרות. ויש גם אפשרות לטפל בהם. ובשביל זה, פחות או יותר, אנחנו כאן.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מודעת לכך שיש לך פחדי הצלחה כאלה או אחרים?
2. האם את מודעת לכך שיש לך פחדים מהרמוניה ושקט בנושאים מסוימים בחיך?
3. איך את מרגישה עם המושג "התמכרות לדיסהרמוניה", האם זה מרתיע אותך?
4. מה "מסוכן", לדעתך, בסיום קונפליקטים וביצירת מרחב פנימי שיש בו פחות רעש ואי הבנות?
5. באיזה נושא בחיך העבודה שיש לך לעשות לשם האיזון הגברי-נשי אצלך נראית מפחידה או מסוכנת יותר מאשר בנושאים אחרים?

פרק 22: הקושי לשחרר את עצמי ואת האחרים סביבי

אנחנו מתחילים את החלק השמיני של הספר, הכולל את פרקים 22 עד 24. חלק זה מוקדש לעיסוק בהיבטים שונים של הקשיים והאתגרים של האנרגיה הנשית. לאחר שבחלקים הקודמים עסקנו בדינמיקה שבין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, וביעד הגבוה של הפריה הדדית מתמשכת, אנו פונים כעת להתבוננות מדויקת יותר במקומות שבהם האנרגיה הנשית מתקשה, נחלשת או מסתבכת.

כדי לפשט את ההבנה, אך מבלי לפשט את המהות, נבחן את הקשיים של האנרגיה הנשית דרך שני היבטים מרכזיים, אשר בפועל שזורים זה בזה ומשפיעים זה על זה. ההיבט הראשון הוא מצבים שבהם האנרגיה הנשית אינה משתמשת במלוא היכולות הטבעיות שלה. כלומר, מצבים שבהם היא פוגשת אתגר השייך לתחום האחריות שלה, אך חלק מן הכישורים הפנימיים שלה אינם באים לידי ביטוי מלא. במצבים כאלה, האנרגיה הנשית פועלת, אך אינה פועלת מתוך מלוא העומק, הרחב והדיוק האפשריים לה.

ההיבט השני הוא מצבים שבהם האנרגיה הנשית אינה מצליחה להיעזר באנרגיה הגברית כהשלמה וכחיזוק. כלומר, היא אינה מגייסת את הכוחות הארציים, היוזמים, המפרידים והמעשיים של האנרגיה הגברית, אשר יכולים לאפשר לה לממש את עצמה באופן שלם ובריא יותר. שני ההיבטים הללו אינם נפרדים באמת, שכן אחד מתפקידי הליבה של האנרגיה הנשית הוא לדעת להתחבר לאנרגיה הגברית וליצור עמה הפריה. כאשר אחד מן הצדדים אינו מטופח דיו, או כאשר החיבור עצמו נחלש, נוצר קושי.

פרק זה עוסק באחד הקשיים המרכזיים והנפוצים של האנרגיה הנשית: הקושי לשחרר.

במהותה, האנרגיה הנשית היא אנרגיה מחברת. היא אנרגיית הביחד. היא אחראית על שותפות, על שיתוף פעולה, על קשר, על דיאלוג, על יצירת מרחבים אנושיים שבהם יש ערך לעצם המפגש. היא זו שאומרת בואו נעשה יחד, בואו נחשוב יחד, בואו ניפגש, בואו נעמיק את הקשר, בואו נטפח את הביחד.

כאשר האנרגיה הנשית פועלת במיטבה, היא יוצרת ביחד איכותי. ביחד שיש בו עומק, הזנה, רוך, משמעות וחיות. זהו המרחב שבו החיבור בין אנשים אינו רק פונקציונלי, אלא מרחב שמרומם את כל המשתתפים בו. זהו התחום שבו האנרגיה הנשית מצטיינת, וזהו גם המקום שבו היא מעניקה ערך לעצם הקשר עצמו.

אך בדיוק באותו מקום שבו האנרגיה הנשית יוצרת חיבור, היא עלולה גם להיתקל בקושי. הקושי מופיע כאשר היא אינה יודעת מתי לעצור, מתי לשחרר, מתי להכיר בכך שחיבור מסוים כבר אינו מזין. יש מצבים שבהם הביחד נשחק, מתעייף, מאבד חיוניות, חדל להיות מרומם או מרפא. במצבים כאלה, החיבור עצמו דורש שינוי, מעבר פאזה, ולעיתים אף סיום.

כאן נדרשת רגישות גבוהה במיוחד. האנרגיה הנשית, בתפקידה העמוק, אמורה לדעת לזהות מתי הביחד כבר אינו מממש את ייעודו. דווקא משום שהיא מיומנת באומנות החיבור, היא אמורה לחוש מתי החיבור הפך לכבד, מדכא, מרסן או מרוקן. היא אמורה לזהות מתי אין עוד קלילות, מתי אין הומור, מתי אין צמיחה, מתי אין אהבה. זהו ידע פנימי של האנרגיה הנשית, ידע שמצוי ברדארים הרגשיים והתחושתיים שלה.

אך לא פעם, בשל פחדים, חרדות ולחצים שונים, האנרגיה הנשית מאבדת קשר עם הידע הזה. חרדת נטישה, פחד מבדידות, תחושה ש"זה מה שיש", או אמונה שלא יהיו חיבורים טובים יותר בעתיד, כל אלה עלולים לגרום לה להיאחז בחיבור שאינו מיטיב. במצבים כאלה, האנרגיה הנשית מוותרת על חוכמתה הפנימית ועל המחזוריות שהיא מכירה היטב.

האנרגיה הנשית יודעת, בעומק מהותה, שהחיים פועלים במחזורים. היא יודעת שיש זמנים של ביחד וזמנים של לבד, זמנים של חיבור וזמנים של פרידה, זמנים של חיים וזמנים של מוות סימבולי. היא יודעת שלשחרר אינו אובדן, אלא תנאי להיווצרות חדשה. לשחרר דומה ללידה. זה כואב, זה מאתגר, אבל זה מאפשר חיים.

כאשר האנרגיה הנשית שוכחת את הידע הזה, הקושי לשחרר מתעצם. ואז נכנס לתמונה מרכיב נוסף: הצורך באנרגיה הגברית.

האנרגיה הגברית היא זו שלעיתים אומרת קאט. היא זו שמציבה גבול. היא זו שאומרת עד כאן. עכשיו זה הזמן להיפרד. עכשיו זה הזמן להיות לבד. עכשיו זה הזמן לצאת לדרך חדשה. היא האנרגיה שמוכנה לבצע את החיתוך, גם כאשר הוא אינו קל.

כך למשל, הורים מתקשים לעיתים לשחרר את ילדיהם. כאן נדרשת גם אנרגיה גברית שמכירה בכך שנער או נערה צריכים לצאת אל העולם, להתמודד, לטעות, לגלות כוחות פנימיים, לפתח עצמאות. זהו תהליך שיש בו סיכון, אך גם צמיחה. הגנת יתר, הנובעת מקושי לשחרר, משדרת לעיתים חוסר אמון ביכולתו של האחר להתמודד עם החיים.

האנרגיה הגברית אומרת: האדם ילמד מתוך ההתמודדות. הוא יפעיל כוח, יצירתיות, תושייה, והוא יגלה את יכולתו לעמוד בקשיים. זהו מקום שבו האנרגיה הנשית עלולה לפספס את התרומה החיונית של האנרגיה הגברית, תרומה שמאפשרת שחרור בריא.

השחרור אינו נוגע רק ליחסים עם אחרים. הוא נוגע גם לשחרור עצמי. שחרור מתפקידים שאינם משרתים עוד. שחרור מאחריות עודפת. שחרור מדאגנות מיותרת. שחרור מדפוסים ישנים. כדי ששחרור כזה יתרחש, נדרשת עבודה משולבת של שתי האנרגיות.

אם כן, הקושי לשחרר נובע משילוב של שני גורמים. מצד אחד, חוסר מימוש מלא של חוכמת האנרגיה הנשית, זו שיודעת על מחזוריות החיים ויודעת לזהות מתי הביחד אינו מיטיב. מצד שני, קושי להיעזר באנרגיה הגברית, זו שמסוגלת לבצע את החיתוך, להציב גבול ולפתוח דרך חדשה. כאשר שתי האנרגיות פועלות יחד, השחרור הופך לאקט של חיים. אקט של הפריה. אקט שמאפשר תנועה, התחדשות וצמיחה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה נושאים בחיך קשה לך "לשחרר", באופן כללי?
2. מה מפחיד בלשחרר אנשים שממש קרובים אלייך?
3. האם זכור לך מקרה שבו נאלצת "להשתחרר בכוח" כדי להמשיך ולהתקדם בחיים?
4. מה יקרה כאשר פחדי השחרור שלך יצטמצמו ב-20-30 אחוזים?
5. באיזה עניין או נושא טרם הצלחת לשחרר את עצמך לחופשי, לדעתך?

פרק 23: הנטייה לתלות, קורבנות, חוסר אונים ודיכאון

בפרק השני של חלק שמונה, העוסק בקשיים ובאתגרים של האנרגיה הנשית, חשוב לי להבהיר כבר בתחילתו שאין כאן שיפוטיות. אין כאן ניסיון להצביע על בעייתיות מהותית של האנרגיה הנשית, ואין כאן השוואה בינה לבין האנרגיה הגברית. בהמשך הספר, בחלק תשע, נעסוק גם בקשיים ובאתגרים של האנרגיה הגברית, וגם שם לא חסרים אתגרים, מורכבויות ומצבים לא פשוטים. המטרה כאן היא לא לבקר, אלא לאפיין, להציג ולהאיר מצבים שכולנו פוגשים.

זהו ניסיון לתת הסבר, להציע מודל, ולמקם את החוויות האלו בתוך הקשר רחב יותר, כזה שמאפשר לנו להבין טוב יותר את עצמנו ואת המערכות העמוקות שמנהלות אותנו, האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. אני מתקשה לחשוב על אדם אחד שיוכל לומר שהדברים המתוארים כאן אינם נוגעים לו כלל, אלא אם כן הוא מנותק מעצמו או אינו מודע למה שמתרחש בו.

לכל אחד מאיתנו יש רגעים שבהם הוא מתקשה לשחרר. רגעים שבהם האנרגיה הנשית שבתוכו אינה פועלת באופן מיטיב, או לחלופין רגעים שבהם גם האנרגיה הגברית אינה מתפקדת נכון. הכוונה כאן היא לא להתרחק מהמקומות האלה, אלא דווקא לחפש אותם, לזהות היכן זה פוגש אותנו, ומתוך כך לאפשר שיפור, צמיחה ואיזון מדויק יותר.

הפרק הזה עוסק בכמה נטיות מרכזיות של האנרגיה הנשית, כאשר הן נלקחות רחוק מדי. בין היתר נעסוק בנטייה לתלות, בעמדת הקורבן, בתחושות של חוסר אונים ובדיכאון. לעיתים מדובר באי הבנה מהותית של תכונות שאמורות להיות חיוביות, ולעיתים מדובר בהיעדר שימוש נכון באנרגיה הגברית, שאמורה לאזן ולתמוך.

נתחיל בנטייה לתלות. תלות, ברמה העקרונית, אינה דבר שלילי. לעיתים היא כורח המציאות, ולעיתים היא חלק ממערכות יחסים בריאות וטובות. כאשר יש לי שותף, ואנחנו עובדים יחד, יוצרים יחד ובוראים יחד, יש בינינו תלות הדדית. אני תלוי בו במידה מסוימת, בבריאות שלו, במצב הרוח שלו, בזמינות שלו ובהקשבה שלו, והוא תלוי בי באותה מידה. בכל מערכת יחסים קיימת מידה של תלות, והיא אינה בהכרח בעיה.

הבעיה מתחילה כאשר התלות חורגת מן המידה הסבירה. כאשר כל שינוי קטן באדם האחר מעורר חרדה גדולה, כאשר יש צורך מיידי להחזיר את האחר למסלול, כאשר עיכוב קטן בתגובה הופך לסערה פנימית. כאן כבר לא מדובר בתלות טבעית של שניים שמזינים וניזונים זה מזה, אלא בתלות מוגזמת, כזו שהופכת להיצמדות.

במקום הזה, האנרגיה הנשית מאבדת את עצמה. מצד אחד, היא יודעת שתלות הדדית היא חלק מהביחד, מהקבוצה ומהמסגרת החברתית. מצד שני, כאשר התלות הולכת צעד אחד רחוק מדי, היא שוכחת שכדי להיות ביחד, צריך גם מרחק. אין ביחד בריא כאשר אני אינו רואה את האחר כאדם נפרד. תלות מוגזמת מוחקת אינדיבידואליות, הן של האחר והן שלי.

עמדת הקורבן היא ביטוי נוסף לכך. לעיתים, כאשר מישהו קרוב פוגע בי, אני אכן קורבן של הפעולה שלו. זו חוויה אמיתית. אך במקום הזה אמורה להתרחש תנועה. להבין שמשהו אינו מתנהל נכון, לשקף, לשתף, להציב גבול. כאן האנרגיה הגברית אמורה להיכנס לתמונה, להגיב, להתגונן, ולשמור על המרחב.

כאשר התנועה הזו אינה מתרחשת, והכאב נשמר בפנים, האדם עלול להיכנס לעמדת קורבן מתמשכת. במקום לומר נפגעתי וזה לא מתאים לי, מופיעה עמדה של אני חלש ואתה חזק, אתה לא בסדר, ואתה אשם. זו עמדה שפוגעת גם באדם עצמו וגם במערכות היחסים שלו, משום שאין בה התארגנות מחדשת ואין בה חיפוש של איזון.

חוסר אונים ודיכאון הם ביטויים נוספים של אנרגיה נשית שנלקחת רחוק מדי. מצד אחד, האנרגיה הנשית יודעת שאני חלק מסיפור גדול יותר, ושיש גבול ליכולת ההשפעה שלי. ההבנה הזו יכולה להיות בריאה ומקרקעת. היא יכולה ללמד ענווה, סבלנות והקשבה.

אך כאשר ההבנה הזו הופכת לחוויה של חוסר אונים מוחלט, של ייאוש מוקדם מדי, של ויתור על האפשרות להתמודד או להשפיע, כאן שוב חסרה האנרגיה הגברית שאומרת שיש קושי, אך יש גם פעולה. שיש מגבלה, אך יש גם דרך.

הפסיביות של האנרגיה הנשית היא תכונה עמוקה וחשובה. היא מאפשרת הקשבה, שהייה והתבוננות. אך כאשר אין ידיעה מתי לעצור, הפסיביות עלולה להפוך לחוסר אונים, ומשם הדרך

לדיכאון קצרה. הנתון הידוע שנשים סובלות מדיכאון בשיעור גבוה משמעותית מגברים אינו מקרי, והוא קשור בין היתר למקומות שבהם האנרגיה הנשית נותרת לבד, ללא תמיכה מאזנת.

הכאב אכן בא ללמד. הוא מזמין הקשבה והתבוננות. אך כאשר אנחנו נאחזים בכאב, מתמכרים אליו או הופכים אותו למוקד בלעדי, האנרגיה הנשית שוכחת את חוכמתה, ושוב נדרשת האנרגיה הגברית שתאמר די, עכשיו קמים, יוצאים, פועלים, נעים.

לכן, במצבים של תלות, קורבנות, חוסר אונים ודיכאון, השאלה הראשונה איננה היכן האנרגיה הגברית, אלא מה קרה לאנרגיה הנשית. היכן היא איבדה את הדינמיקה הנכונה של הביחד, של הקשבה לכאב, ושל תנועה פנימית בריאה. רק לאחר מכן מתאפשרת גם הבאת האנרגיה הגברית, כדי להשלים, לאזן ולאפשר שינוי.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה מצבים או רגעים את מוצאת את עצמך בחווית תלות יותר מהרגיל?
2. כאשר את נקלעת לחווית קורבנות, איזה תחושות מתלוות לכך?
3. מהו הדבר הראשון שאת עושה כדי לעזור לעצמך כשאת חווה חוסר אונים?
4. נסי להתחבר לתקופה בחיך בו חווית דיכאון או משהו דומה. מהם הזכרונות העיקריים מאותם ימים?
5. האם את יכולה כעת להתבונן בכל הנ"ל מתוך עמדה של הבנה וחמלה עצמית?

פרק 24: ספק עצמי וחוסר אמון באינטואיציה ובחושים הפנימיים

פרק עשרים וארבע סוגר את החלק השמיני של הספר, העוסק באנרגיה הנשית, בקשיים ובאתגרים שלה. ושוב אני אומר, וחשוב לומר זאת פעמים רבות, כל הדברים שאני מתאר כאן אינם ביקורת על האנרגיה הנשית, אלא תיאור של מצבים שבהם האנרגיה הנשית מתקשה לממש את היכולות הטבעיות שלה, ונסוגה למקומות שמבטאים חולשה, בלבול או חוסר ביטוי של העוצמה הייחודית שלה.

המטרה שלנו לאורך כל הדרך היא לטפח בנפרד את שתי האנרגיות, להבין כל אחת מהן לעומק, לזהות את המקומות שבהם היא נחלשת או מתבלבלת, ורק לאחר מכן לאפשר להן להתחבר יחד. כאשר שתי האנרגיות מטופחות היטב, החיבור ביניהן קורה כמעט מעצמו. הן פועלות כמו מגנט, כמו פלוס ומינוס, שמתחברים באופן טבעי, ללא מאמץ מיוחד. לעיתים עלינו רק ללמוד כיצד להחזיר את עצמנו למקום שבו מותר להן להיות יחד, לשחק יחד, ולהפרות זו את זו. אך ברוב המקרים, כאשר התנאים מתקיימים, החיבור מתרחש מעצמו.

כדי שזה יקרה, עלינו לזהות את הסימנים שמצביעים על כך שמשהו אינו עובד. בדרך כלל מדובר בחולשה של אחת האנרגיות, ולעיתים קרובות גם של שתיהן יחד. בפרק זה אנו מתמקדים באחד הביטויים המרכזיים של חולשה באנרגיה הנשית, והוא ספק עצמי וחוסר אמון באינטואיציה ובחושים הפנימיים.

גם כאן חשוב לומר, כפי שנאמר לאורך הספר, שחולשה של האנרגיה הנשית, כמו גם חולשה של האנרגיה הגברית, נובעת בדרך כלל משני גורמים הקשורים זה בזה. האחד הוא חוסר הבנה של מהי האנרגיה הנשית וכיצד היא אמורה לפעול באופן טבעי ובריא. השני הוא חוסר הבנה של האינטראקציה, שיתוף הפעולה וההפריה ההדדית שלה עם האנרגיה הגברית, שהיא חלק בלתי נפרד מתפקידה.

ספק עצמי הוא דוגמה מובהקת לכך. ספק עצמי הוא מצב שבו אדם אינו מאמין בעצמו, מתלבט ללא הרף, נעשה אובססיבי, מתקשה לסמוך על עצמו, ולעיתים אף מגנה את עצמו. יש קושי בקבלת החלטות, חוסר אמון בתחושות הפנימיות, ותחושה מתמשכת של חוסר יציבות. במבט עמוק יותר, מדובר בכשל בתפקוד של המערכת הנשית.

המערכת הנשית מחוברת פנימה. היא מחוברת לאינטואיציה, לידיעה שאינה זקוקה להוכחות. זהו הבסיס שלה. אינטואיציה מביאה ידע, והידע הזה נחוה כידיעה. יש הבדל עדין אך מהותי בין ידע לידיעה. ידיעה היא חוויה. כאשר אני יודע משהו באמת, אני זקוק להוכחות. כאשר יש ידיעה, אין מקום לספק. אם נכנס ספק, סימן שלא התקיימה חוויית הידיעה.

האנרגיה הנשית יודעת ליצור את חוויית הידיעה הזו. פעמים רבות היא נמצאת בדיאלוג לא פשוט עם האנרגיה הגברית, שדורשת הסברים, הוכחות ונימוקים. כאשר שתי האנרגיות מסונכרנות, זהו דיאלוג מפרה. אך כאשר הן אינן מסונכרנות, האנרגיה הגברית עלולה להיכנס מוקדם מדי ולזרוע ספק במקום שבו הייתה אמורה להתקיים ידיעה שקטה וברורה.

כאשר האנרגיה הנשית מוחלשת, היא מאפשרת לאנרגיה הגברית שאינה במקומה להטיל ספק בתחושות הפנימיות. עבור האנרגיה הגברית ספק יכול להיות כלי חיובי, חלק מתהליך של מחקר, בדיקה ואימות. אך הספק הזה נכון רק לאחר שהתקיימה ידיעה. כאשר הוא מגיע מוקדם מדי, הוא חותר תחת הבסיס של האנרגיה הנשית.

כך גם חוסר האמון באינטואיציה. אינטואיציה אינה דבר שמסבירים. אינטואיציה מקדימה את זמנה. למעשה, אם נבחן מקרוב את התהליכים המנטליים שלנו, נגלה שאנחנו נמצאים בידיעה אינטואיטיבית רגע לפני שאנחנו מגיעים להבנה שכלית. לכן אנשים לעיתים אומרים "אני צריך לחשוב על זה", משום שהם מנסים לדלג על האינטואיציה ולחכות להבנה הגיונית, שלוקחת יותר זמן.

האינטואיציה היא מיידית. היא חווייתית. היא גופנית. כל דבר שנחוה בגוף שייך לאנרגיה הנשית. הגוף יודע. התחושות הפנימיות יודעות. כאשר אין אמן במה שהבפנים יודע, זהו סימן לכך שהמערכת הנשית אינה מתפקדת היטב. גם כאן היא מאפשרת לאנרגיה הגברית להיכנס ולשאול שאלות שמערערות את הידיעה הבסיסית.

כאשר האנרגיה הנשית עומדת יציב על שתי רגליה, לא ניתן לערער אותה. היא יודעת. אין לה צורך להתווכח, ואין לה צורך לשכנע. היא אינה מונעת מתוך ויכוח. היא פשוט יודעת. יש דברים שהיא אינה יודעת, אך יש דברים שהיא כן יודעת, והגוף שלה יודע אותם.

זהו התפקיד של האנרגיה הנשית. להביא את הידיעה. להביא את האינטליגנציה של הגוף, של התחושות, של החושים הפנימיים. זוהי אינטליגנציה שלמה בפני עצמה. אך אנו גדלים בתוך תרבות שמלמדת לא לסמוך עליה. תרבות שמקדשת את ההיגיון, את ההוכחות, את המדידה, ולעיתים מזלזלת בידיעה הפנימית, באינטליגנציה הרגשית והרוחנית.

כך נוצר חוסר איזון, הן ברמה האישית והן ברמה התרבותית. סגידה למוח ההגיוני, והתעקשות שמה שלא ניתן להוכיח אינו קיים. זוהי פגיעה ישירה בנכסים של האנרגיה הנשית. היא נדרשת לעמוד מול זה, לעיתים לבד, ולהמשיך לומר בשקט ובביטחון: אני יודעת.

לעיתים האנרגיה הנשית נפגעת, נסוגה, ומפסיקה לתרום את תרומתה, משום שהיא כבר אינה מסוגלת לומר בביטחון פנימי "אני יודעת", גם אם אינה יודעת עדיין מה עושים עם הידיעה הזו או מה יהיו השלכותיה. אך תפקידה אינו להיות צודקת או מוכיחה. זהו תפקידה של האנרגיה הגברית. תפקידה הוא להביא את הידיעה, גם כאשר יש בה אי ודאות.

זהו אחד המקומות שבהם האנרגיה הנשית נדרשת לעמוד על רגליה, במיוחד בחברה שאינה מעודדת ידיעה פנימית ואינה מעניקה לה הכרה או גיבוי. דווקא משום כך, תפקידה כאן גדול ומשמעותי יותר.

לעמוד ולהמשיך לומר: אני יודעת. הגוף שלי יודע. לא מתוך מאבק, לא מתוך הצורך להיות צודקת, אלא מתוך שקט פנימי. קודם כל הידיעה, ורק אחר כך הדיאלוג עם הספקות הלגיטימיים.

וכאן נשאלת השאלה, שאלה פתוחה, שאינה מבקשת תשובה מיידית: האם אנחנו מסוגלים להתחבר לאנרגיה הנשית קודם כל?

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה תחומים בחייך את סומכת לחלוטין על האינטואיציה שלך?
2. באיזה מצבים בחייך הספק העצמי מסוגל ממש להפריע לך?
3. האם יש מצבים בהם את יודעת שאת יודעת למרות שרינך יכולה להסביר או להוכיח?

4. האם זה מפריע לך שיש אנשים שחושבים שידיעה ללא הוכחה לא שווה כלום?
5. באיזה נושאים בחיך היית שמחה ליותר מידע והכוונה מהאינטואיציה שלך? האם את מוכנה לקבל מידע חדש ומפתיע?

פרק 25: הישענות מופרזת על היגיון ועל הוכחה חיצונית

אנחנו נכנסים כעת לחלק תשע של הספר. חלק זה עוסק בקשיים ובאתגרים של האנרגיה הגברית, כהמשך ישיר לדיון שערכנו בחלק הקודם סביב הקשיים והאתגרים של האנרגיה הנשית. חשוב לי לומר כבר בתחילת החלק הזה, כפי שאמרתי גם קודם, שהקשיים הללו אינם נחלתם הבלעדית של גברים, וגם לא של נשים שבהן האנרגיה הגברית פחות מפותחת. כולנו, ללא יוצא מן הכלל, מאותגרים בשתי האנרגיות. לכל אחד מאיתנו יש מקומות שבהם האנרגיה הנשית שלו מתקשה, ומקומות שבהם האנרגיה הגברית שלו אינה מתפקדת באופן מיטיב.

תפיסת העולם שמנחה אותי לאורך הספר אומרת שעיקר האתגרים של גבר מופיעים בדרך כלל באנרגיה הגברית שלו, ועיקר האתגרים של אישה מופיעים בדרך כלל באנרגיה הנשית שלה, משום שכל אחד מהם מייצג באופן טבעי אנרגיה מסוימת. עם זאת, ההתמודדות עם האתגרים הללו, אצל גברים ואצל נשים כאחד, מחייבת תמיד שימוש בכלים משתי האנרגיות. אין דרך להתמודד עם אתגר של אנרגיה אחת מבלי לערב גם את האנרגיה השנייה.

האנרגיות הללו נושאות בתוכן טבע בריא. זהו טבע שמחכה להתעורר, שמחכה שייתנו לו מקום. כאשר נותנים לו את הבמה, וכאשר מאפשרים לו לפעול, הוא חוזר ומופיע. כאשר מזניחים אותו, או כאשר נותנים ביטוי קיצוני ולא מאוזן לאחת האנרגיות בלבד, מופיע הטבע הלא בריא, כפי שכבר ציינתי בפרקים הקודמים. מתוך ההבנה הזו, נקדיש שלושה פרקים לאתגרים המרכזיים של האנרגיה הגברית, ופרק 25 הוא הראשון שבהם.

פרק זה עוסק בהישענות מופרזת על היגיון ועל הוכחה חיצונית. ההיגיון הוא הדרך לייצר סדר. הוא מאפשר לנו לבנות מערכת של כללים, עקרונות ושיטות, שעליהם אנשים שונים יכולים להסכים. באמצעות ההיגיון אנו מנסים להגיע לעמק השווה, להסכמה משותפת על מה שאנו רואים, על מה שאנו מודדים, ועל האופן שבו אנו מפרשים את המציאות. ההיגיון מאפשר לנו לפתח שיטות מחקר, דרכי התבוננות והבנה של החיים ושל העולם.

לך יש חשיבות עצומה בתרבות האנושית, במיוחד במאות השנים האחרונות. ההיגיון הפך לכלי מרכזי. גם מה שאנחנו עושים כאן, במסגרת הספר הזה, נשען במידה מסוימת על היגיון, על מודל, על ניסיון לייצר תבנית משותפת, מכנה משותף של עקרונות שניתן לחשוב דרכם על החיים. זו אחת התכליות של ההיגיון. הוא אינו רק כלי להבנת המציאות, אלא גם כלי לחיות בתוכה. הוא מסייע לנו

לעשות סדר פנימי, לצמצם אי־ודאות, לפתח ידע, ללמוד מניסיון ולהסביר לעצמנו ולעולם מה מתרחש.

בהקשר הזה מופיעה גם הדרישה להוכחה. לעיתים אנו מרשים לעצמנו לומר שמהו קיים, תקף או אמיתי רק אם הצלחנו להוכיח אותו. ההוכחה החיצונית נועדה לאפשר אמון. היא מאפשרת לצד אחד להראות לצד האחר שמה שהוא אומר עומד בקריטריונים מסוימים של היגיון, ושניתן לשחזר, למדוד או לבדוק אותם. במקומות רבים, במיוחד בנושאים מדידים ומשמעותיים, יש להוכחה ערך רב. היא מונעת כאוס שבו כל אחד טוען טענות ללא בסיס, ומאפשרת בנייה של עולם משותף שניתן לסמוך עליו.

אלא שכאן מתחילה הבעיה. כאשר ההישענות על ההיגיון ועל ההוכחה החיצונית הולכת רחוק מדי, כפי שקורה כיום בחלקים רבים של העולם, מתרחש חוסר איזון. במערכות חינוך, במשפחות, במקומות עבודה ובמרחבים חברתיים שונים, ניתן לראות לעיתים קרובות נטייה לראות בכל מה שאינו עומד בכללי ההיגיון כלא קיים, לא רציני, לא ראוי לתשומת לב, או אף כמשהו מפוקפק ומאיים. בתרבות כזו, האדם החכם נתפס כמי ששולט היטב במרחבי ההיגיון.

כך אנו מייחסים חוכמה לאנשים שמצטיינים בלוגיקה, במדעים מדויקים, בניתוחים שכלתניים. אין בכך פסול כשלעצמו, אך זו טעות לראות בכך מדד בלעדי לחוכמה. חוכמה אנושית אינה מתמצה רק בהיגיון. כאשר תרבות מייחסת חשיבות גבוהה מדי להיגיון ולהוכחות חיצוניות, היא נוטה להדחיק סוגי ידע אחרים: ידע אינטואיטיבי, ידע רגשי, ידע רוחני, ידע חושי, ידע יצירתי, ידע מאלתר, ידע שמתנהל בתוך אי־ודאות.

כל מה שאינו ניתן להוכחה, לשכפול או לשחזר, נתפס כמאיים. כל מה שמריח אי־ודאות, חוסר שליטה או פתיחות למה שעדיין לא ידוע, מעורר פחד. זהו סימן מובהק לחוסר איזון. כאשר האנרגיה הנשית אינה מקבלת מקום מספק, ההיגיון נותר לבדו. במקום כזה, האנרגיה הנשית אמורה להיכנס ולומר: זה התחום שלי. אני מטפלת באי־ודאות, במידע האינטואיטיבי, הרגשי והרוחני. אין כאן נחיתות. אין כאן פחות ערך. יש כאן סוג אחר של חוכמה.

כאשר יש תחרות בין האנרגיות, כאשר אחת מנסה לבטל את השנייה, אנו מאבדים את הפלא האנושי. היכולת האנושית לשגשוג, לבריאות וליצירתיות תלויה באיזון בין האנרגיות. כאשר שתיהן מועצמות, מכירות בכוח זו של זו, ומאפשרות זו לזו להיכנס לפעולה ברגע המתאים, מתאפשרת תנועת המטוטלת הטבעית של אנרגיית החיים.

כאשר אנו נשענים יתר על המידה על ההיגיון, אנו הופכים ליצורים מפוחדים. ההיגיון פוגש רק חלק מן החיים. הוא אינו יכול להתמודד עם מוות, עם רגשות עמוקים, עם משברים, עם דיכאון, עם כאב

נפשי או עם קונפליקטים בין-אישיים. במקומות הללו אנו זקוקים לחוכמה הנשית, ליכולת להכיל מצבים מורכבים, מזילים, כואבים, גם כאשר אין להם הסבר לוגי ברור.

כאשר אנו מייחסים חשיבות מופרזת להיגיון ולהוכחות, אנו מגיעים לרגעים בחיים שבהם נדרשת יצירתיות, גמישות, פתיחות לאי-ודאות, אך אין לנו כלים לכך. ואז מופיע פחד. מתוך הפחד אנו מנסים להימנע, להפריד, למדר. לא לחשוב על זה, לא לדבר על זה, לא להתקרב. זוהי פעולה מוכרת של האנרגיה הגברית, אך כאשר היא נעשית מתוך חוסר איזון, היא הופכת לחולשה.

אנרגיה גברית שנשענת יתר על המידה על ההיגיון, מבלי להכיר במגבלותיו ומבלי להזמין את האנרגיה הנשית לשיתוף פעולה, נתקעת. גם ההיגיון עצמו נתקע. הוא מאבד את היכולת להסתקן, לחפש, להיפתח להפתעות. במקום לשרת את החיים, הוא מצמצם אותם.

כאן אנו פוגשים מחיר ברור של אי קיומו של עיקרון הטבע הבריא. כאשר האנרגיות אינן פועלות יחד, כאשר ההיגיון מבקש לשלוט לבדו, האדם מאבד חלק מהותי מיכולתו לחיות חיים מלאים, גמישים ועמוקים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם זכור לך מקרה של "עימות" משמעותי בין ההיגיון והאינטואיציה שלך?
2. מה דרש ממך ההיגיון שלך, באותו עניין?
3. מה אמרה האינטואיציה שלך לגבי אותו עניין?
4. איך יישבת את הקונפליקט הפנימי הזה?
5. עד כמה היום את מוכנה ללכת בדרך מסוימת גם ללא כל הוכחה "רשמית" לכך שיש ערך לדרך הזו? תני דוגמאות?

פרק 26: הצורך בשליטה והישענות יתר על ודאות

פרק עשרים ושישה הוא הפרק השני בחלק תשע של הספר, העוסק בקשיים ובאתגרים של האנרגיה הגברית. אתגרים אלו קשורים לעיתים בטיפוח לא מדויק של האנרגיה הגברית עצמה, ולעיתים בחוסר שיתוף פעולה בינה לבין האנרגיה הנשית. שני הדברים הללו קשורים זה בזה באופן עמוק, גם אם לעיתים ניתן להתבונן בהם בנפרד, באופן זמני, לצורך הבהרה והעמקה.

מצד אחד, חשוב לטפח את האנרגיה הגברית כפי שהיא. לא לדלג עליה, לא לצמצם אותה ולא להיבהל מנוכחותה. ובו בזמן, חשוב להבין שחלק בלתי נפרד מן הטיפוח של האנרגיה הגברית הוא הדיאלוג שלה עם האנרגיה הנשית, הגמישות שלה, היכולת שלה לרקוד, להסתגל ולהיות בתנועה ביחסים עם אחותה האנרגטית.

פרק זה עוסק בצורך לשלוט, ובנטייה לקיים מרחב פנימי וחיצוני הנשען באופן מוגזם על ודאות. למעשה, הצורך העז בוודאות הוא לעיתים ביטוי עקיף של חרדה עמוקה מפני אי-ודאות. לא תמיד הוודאות עצמה היא הדבר המבוקש באמת, אלא הרצון להימנע מן התחושה המערערת של חוסר ידיעה, של פתיחות, של הפתעה.

אנחנו חיים בתוך אי-ודאות. גם אם איננו חווים אותה בכל רגע באופן מודע, היא נוכחת תמיד. איננו חיים בכאוס מוחלט, ויש לנו ניסיון חיים, שגרה, זיכרונות, למידה מצטברת וציפיות סבירות לגבי מה שעשוי לקרות בזמן הקרוב. יש לנו השערות מבוססות. יש לנו תחושת המשכיות. אך עמוק בפנים, יש ידיעה שדברים אינם סגורים לחלוטין, ושמהו לא צפוי יכול להתרחש.

אין בכך פסול. מותר לתכנן תוכניות, ויש לכך ערך. התכנון מכניס סדר, מבנה, ותחושת אחיזה. אך ערכו של התכנון הוא חלקי בלבד. כאן שוב ניתן לראות את הדינמיקה שבין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית. התוכנית מנסה לייצר יתדות של ודאות, עוגנים שמאפשרים לנו להתנהל. זהו ביטוי גברי חשוב ובריא. אך כאשר הניסיון לתכנן הופך לניסיון לנטרל לחלוטין כל אי-ודאות, כאשר אין הסכמה לסטייה, לשינוי, להפתעה, כאן מתחילה הבעיה.

במצב כזה, האנרגיה הגברית, שתפקידה להוביל, לווסת ולנהל, נלקחת רחוק מדי. היא מבקשת לייצר שליטה מוחלטת, הנשענת אך ורק על כלים גבריים של היגיון, חישוב וודאות. היא מתקשה להכיל שינוי, רגש, תנודתיות או הקשבה למה שאינו ניתן למדידה מיידי.

גם המושג של שליטה עצמו אינו בהכרח שלילי. שליטה יכולה להיות מובנת כיכולת גבוהה להתמודד עם אתגר, לנהל מצב, או להוביל תהליך. במובן הזה, שליטה אינה דיכוי אלא מיומנות. אך שליטה בריאה ואמיתית אינה נשענת על אנרגיה אחת בלבד. היא נובעת משילוב בין היגיון לאינטואיציה, בין חשיבה מסודרת לחשיבה פתוחה, בין מבנה ליכולת לשהות בתוך אי-ודאות.

שליטה כזו אינה מבטלת חופש, ואינה מנסה לקבוע לאחרים כיצד לדבר, לחשוב או להגיב. להפך, היא מכירה בכך שהתמודדות עם אי-ודאות ועם שינוי היא חלק בלתי נפרד משליטה גבוהה ובשלה. כאן האנרגיה הגברית לומדת דבר חשוב על עצמה: אם היא באמת רוצה לנהל היטב, עליה לשתף פעולה עם האנרגיה הנשית ולא לפעול לבדה.

כאשר הצורך לשלוט הופך מוגזם, הוא עשוי להתבטא בנוקשות, בקשיחות ובניסיונות לכפות סדר חיצוני או פנימי. תופעות אלו יכולות להופיע במערכות יחסים, במקומות עבודה, בארגונים ואף ברמה החברתית והמדינתית. לעיתים מדובר בניסיון לא רק לנהל התנהגות, אלא גם לשלוט בתודעה ובחשיבה.

שליטה יתרה מביאה עמה דיכוי. דיכוי רגשי, דיכוי רוחני ודיכוי של החיוניות. לא במקרה, שליטה לא מאוזנת קרובה מאוד לדיכאון. דיכאון, במובנים רבים, הוא תוצר של דיכוי כוחות החיים שמעניקים

טעם, שמחה, משחקיות ועונג. כאשר כוחות אלו מדוכאים בשם ודאות מוחלטת ושליטה שכלתנית, החיוניות האנושית מצטמצמת למרחב צר מאוד.

מעגל זה מזין את עצמו. החרדה מאי־ודאות מגבירה את הצורך בשליטה. הצורך בשליטה מגביר דיכוי. הדיכוי מגביר חרדה. וכך נוצר לופ שלילי שבו האדם מרגיש שהוא חייב לשלוט יותר ויותר, אך בפועל מאבד תחושת ביטחון פנימית.

באופן פרדוקסלי, האדם גם יודע עמוק בפנים שהשליטה הזו אינה באמת יעילה. ניסיון החיים כבר לימד אותו זאת. ולכן, כאשר משהו מרמז על שינוי או הפתעה, מתעוררת חרדה נוספת, והתגובה האוטומטית היא לנסות להדק עוד יותר את השליטה. זהו ניסיון שאינו מצליח, משום שהוא משתמש בכלים שאינם מותאמים למורכבות החיים.

הוודאות האמיתית אינה נמצאת בהגדלת שליטה חיצונית, אלא ביכולת למצוא שקט פנימי בתוך אי־הוודאות. זו ודאות שמקורה בחיבור רגשי, רוחני ויצירתי לרגע הנוכחי. זהו חיבור שמכיל גם אנרגיה גברית וגם אנרגיה נשית, אך אינו נשען על אחת מהן בלבד.

כאשר האנרגיה הגברית לומדת שגם כדי להשיג את יעדיה שלה, כמו שליטה וניהול, היא זקוקה לשותפות עם האנרגיה הנשית, נפתחת אפשרות חדשה. שליטה יצירתית, שליטה חכמה, שליטה שיש בה דיאלוג חי עם החיים. שליטה שאינה מדכאת, אלא מאפשרת.

כל עוד האנרגיה הגברית מתעקשת לפעול לבדה ולשפר שוב ושוב רק את אמצעי השליטה שלה, חוסר האיזון מעמיק. ההזמנה כאן אינה לוותר על האנרגיה הגברית, אלא להחזיר אותה למקומה המדויק בתוך השלם.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה מקרים ונושאים חשובה לך וודאות במיוחד?
2. באיזה מקרים ונושאים כבר לא חשובה לך, כל כך, וודאות במיוחד?
3. איך את עוזרת לעצמך כשאת נאלצת להתמודד עם מצב או זמנים של אי ודאות?
4. באיזה מצבים את "דורשת" הוכחות לפני שתפעלי או שתסיקי מסקנות?
5. באיזה מצבים את כבר לא "דורשת" הוכחות לפני שתפעלי או שתסיקי מסקנות?

פרק 27: הולכים לאיבוד בעת כאב רגשי או מורכבות רגשית

פרק 27 הוא הפרק השלישי של חלק תשע, העוסק באנרגיה הגברית, בקשיים ובאתגרים שהיא פוגשת. חשוב לומר כבר בתחילתו, כפי שאמרתי גם בפרקים הקודמים, ששלושת הפרקים של חלק זה משקפים רק חלק מן המכלול הרחב של האתגרים של האנרגיה הגברית. מדובר באוריינטציה,

בכיוון מחשבה, בניסיון לתת כיבוד והכרה לאותם מקומות שבהם האנרגיה הגברית מתקשה, ולא ברשימה סגורה או ממצה.

לאחר ההיכרות הראשונית הזו, עלינו להמשיך ולחקור, לשאול, להשוות ולהעמיק. עלינו לבחון כיצד הדברים הללו פוגשים אותנו בתוכנו, כיצד הם מופיעים אצל אנשים סביבנו, ואילו מקומות אולי לא הבנו עד כה, וכעת מתחילים להתבהר כאשר נוסף לנו המידע הזה. זהו תהליך לימודי מתמשך, ולא נקודת סיום.

הקושי שבו עוסק פרק זה הוא קושי משמעותי של האנרגיה הגברית: הנטייה ללכת לאיבוד בעת כאב רגשי או מורכבות רגשית. האנרגיה הגברית, כפי שתיארתי בפרקים הקודמים, נשענת לעיתים יתר על המידה על היגיון מסוים, היגיון שבו אחד ועוד אחד שווה שתיים. זהו היגיון יעיל מאוד לפתרון בעיות מסוימות, היגיון שמאפשר תכנון, יישום, בנייה והתקדמות.

אך כאשר מדובר במצבים רגשיים מורכבים, ההיגיון הזה אינו תמיד מצליח לספק מענה. רגשות אינם מתנהלים בקו ישר. הם מפתיעים, עולים ויורדים, משנים כיוון, משנים עוצמה, משנים צבע. מה שעבד אתמול אינו בהכרח עובד היום. מה שנראה הגיוני ברגע אחד מתערער ברגע הבא. במצבים כאלה האנרגיה הגברית עלולה לחוות בלבול עמוק, ולעיתים ממש תחושת אובדן דרך.

אין הכוונה לומר שמרחבי הרגש שייכים רק לאנרגיה הנשית. אכן, העומק הרגשי והמורכבות הרגשית הם טריטוריה שבה האנרגיה הנשית נעה באופן טבעי יותר, וגם לה יש שם אתגריה כאשר היא אינה מטופחת. אך גם לאנרגיה הגברית יש תפקידים חשובים ומשמעותיים בהתמודדות רגשית. היא אינה אמורה להיעלם מן המרחב הזה.

בבסיס הדברים, האנרגיה הגברית אינה דוברת את השפה הרגשית באופן טבעי. השאלה היא מהו הדבר הגבוה שנדרש ממנה כאשר היא פוגשת שפה שאינה שפת האם שלה. האם היא מגיעה מתוך אוריינטציה של לימוד. מתוך סבלנות. מתוך נכונות אמיתית לחקור, להקשיב, ולהכיר גם במגבלות של שיטות החשיבה המוכרות לה.

היכולת לומר אינני יודע, אינני מבין, ואני מוכן ללמוד, היא יכולת גברית גבוהה. למעשה, על היכולת הזו נשען תחום הפסיכולוגיה כולו, על אף שלעיתים הוא מרחיק לכת בניסיון להגדיר ולהסביר הכול. ועדיין, בזכות מודלים פסיכולוגיים הגיוניים התקדמנו רבות בהבנת הנפש. גם אם בשעת סערה רגשית קשה לנו ליישם את המודלים הללו, עצם קיומם מאפשר פיתוח של כלים תומכים.

כדי שהאנרגיה הגברית תוכל לפעול בתוך המרחב הרגשי, עליה להכיר בכך שהיא חלשה יחסית בתחום הזה. לא חלשה במובן של חסרת ערך, אלא חלשה במובן של זקוקה ללמידה. ובו בזמן, היא נחוצה שם. היא נחוצה כדי לייצר גבולות, כדי לייצר מסגרת, כדי לדעת מתי לומר עד כאן.

לעיתים התרומה הגברית הנכונה ביותר במצב של סערה רגשית היא יצירת מרחק זמני. יציאה מסיטואציה טעונה, לא כבריחה אלא כהפרדה מודעת. זו יכולת גברית מובהקת. אך כאשר האנרגיה הגברית אינה מזהה את תפקידה, והיא עסוקה בעיקר בתסכול ובחרדה על כך שהיא אינה מבינה, היא עלולה להיכשל.

כשם שיש טריטוריות של האנרגיה הגברית שאינן יכולות לפעול ללא תרומתה של האנרגיה הנשית, כך גם להפך. הרגש והרוח זקוקים לכלים גבריים כדי להתקיים ולהתממש. אך כאשר האנרגיה הגברית עסוקה מדי בשליטה, היא עלולה להפוך לפטרונית, מזלזלת או מבטלת כאב רגשי, של האחר או של עצמה.

במקום כזה המערכת נכשלת. אין דיאלוג, אין יצירה, ואין ריפוי. תפקידה של האנרגיה הגברית הוא למצוא דרכים להתמודד גם כאשר היא הולכת לאיבוד. לשם כך עליה לפתח צניעות ולהכיר בכך שנכנסה לטריטוריה שאינה שלה, אך היא נדרשת לפעול בה.

הבחירה היא בין התנגדות לבין סקרנות. בין אמירה של אני לא יכול להיות פה לבין שאלה פנימית עמוקה: כיצד נכון לי להתקיים כאן, ומהי התרומה שאני יכול להביא. גם כאשר האנרגיה הגברית משנית במרחב הרגשי, עדיין יש לה תפקיד.

התפקיד הזה יכול להתממש רק כאשר היא מנטרלת את רפלקס ההתנגדות שלה כלפי תחומים מזילים, רוחניים ורגשיים. כאשר היא מוכנה לומר: הסיטואציה אינה קלה לי, אך אין זה נכון להתעלם ממנה או לבטל אותה. מכאן יכולה להיווצר תרומה של הקשבה, של היגיון מרגיע, של ניסיון לגשר במקום להעצים דרמה.

הניסיון שנצבר הוא נכס גברי חשוב. הידיעה, למשל, שבמצבי כאב רגשי עדיף לעיתים שלא להגיב מיד, היא תובנה גברית הנולדת מהתנסות. כאשר הכאב מציף, ניתן לשלוף מן המאגר הזה ידיעה שנרכשה קודם לכן. זוהי אסטרטגיה רגשית המשלבת הכלה נשית עם החלטה גברית.

לעיתים נדרשת גם הצבת גבול. גם זו החלטה גברית. האלטרנטיבה לכך היא בריחה, התעלמות או סירוב להכיר בכך שמתרחשת חוויה רגשית שדורשת תשומת לב. במצבים כאלה האנרגיה הגברית מוותרת על תפקידה.

אך כאשר היא מכירה בערך של עבודה רגשית, היא מבינה שזו השקעה מועילה. היא מועילה ליחסים, ליצירה, ליציבות, ואף להיבטים חומריים של החיים. פעולה נכונה מול רגשות אינה נוגדת את האינטרסים הגבריים, אלא משרתת אותם.

ולכן, תפקידה של האנרגיה הגברית הוא ללמוד כיצד לא ללכת לאיבוד בתוך המורכבות הרגשית. להיות באינטראקציה עם האנרגיה הנשית, להביא כלים מבלי להתנגד, ומתוך ידיעת המקום שלה,

לא מתוך עליונות. כאשר שני הכוחות הללו פועלים יחד, מתאפשרת התמודדות עמוקה יותר עם מצבים כואבים ומאתגרים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איזה סוג של מורכבות רגשית עלולה לגרום לך קצת ללכת לאיבוד?
2. האם זכור לך מצב כואב במיוחד שגרם לך לאבד את היכולת לנהל את חייך כרגיל?
3. האם באותו אירוע זכור לך שנשענת יתר על המידה על אנרגיה גברית שלא איפשרה לך עיבוד רגשי עמוק של מה שקורה?
4. איזה התקדמות עשית בשנים האחרונות לגבי הכלת מצבים רגשיים לא פשוטים?
5. איזה התקדמות את מעוניינת לעשות בנושא זה, של התמודדות עם מצבים רגשיים מאתגרים?

פרק 28: החרדה הגברית מפני האנרגיה הנשית

פרק עשרים ושמונה פותח את חלק עשר של הספר. חלק זה עוסק בחרדת החיבור, אחד המכשולים המרכזיים בפני הפריה הדדית בין האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית. לאורך הספר חזרנו פעמים רבות על חשיבות ההפריה, על הערך שבחיבור, על הפוטנציאל הגדול שטמון בשותפות בין שתי האנרגיות. אך לצד הידיעה הזו, קיימת מציאות מורכבת יותר, שבה פעמים רבות החיבור אינו פשוט, אינו טבעי, ולעיתים אף מעורר קושי, בלבול ואכזבה.

אנחנו בני אדם, חיים בתוך גוף, בתוך רגשות, בתוך היסטוריה אישית ותרבותית, עם אתגרים שלא תמיד קל להתמודד איתם. יש תהליכים שמתקדמים, ויש תהליכים שנתקעים. יש ניסיונות שמצליחים, ויש ניסיונות שנכשלים. לעיתים מדובר באימון חוזר, עם נפילות בדרך, עם למידה הדרגתית, ועם שיפור שאינו תמיד מורגש מיד. כל אלה הם חלק בלתי נפרד מהחיים.

אחת הסיבות המרכזיות לכך שהחיבור בין האנרגיות אינו מתרחש בקלות היא קיומן של חרדות עמוקות. חרדות מפני הדבר הנכון, חרדות מפני מה שיכול דווקא להיטיב, חרדות שכבר נגעתי בהן קודם בהקשרים אחרים, וכאן אני מבקש להתעכב עליהן באופן ממוקד יותר. בפרק זה נבחן את החרדה הגברית מפני האנרגיה הנשית.

אנרגיה גברית שאינה מטופחת די הצורך, לעיתים בשל בורות לגבי טבעה, ולעיתים בשל ניתוק או ריחוק מן האנרגיה הנשית, עלולה להימצא במצב של חולשה יחסית. במצב כזה היא נוטה להתבצר, להקשיח עמדות, ולהיזהר מאוד מכל מה שנתפס בעיניה כמאיים על יציבותה. אחת התחושות המרכזיות שעולות במצב זה היא פחד מפני מעורבות יתר של האנרגיה הנשית.

זהו פחד עמוק, ולעיתים קשה מאוד להכיר בו. פחד להיבלע. פחד לאבד כיוון. פחד לאבד שליטה. פחד שלא אוכל עוד להסביר מי אני ולמה אני כאן. פחד מפני רגשות. פחד מפני הצפה. פחד מפני חופש. פחד מפני שחרור. פחד מפני שקט. פחד מפני הרפיה. פחד מפני שעמום. הרשימה הזו יכולה להימשך עוד ועוד, והיא משקפת עד כמה האנרגיה הנשית מביאה איתה מרחבים שהאנרגיה הגברית אינה תמיד מכירה או יודעת כיצד לפגוש.

כאשר האנרגיה הגברית אינה בטוחה בעצמה, כאשר היא אינה מטופחת ומעוגנת די הצורך, כל דבר אחר שמגיע מבחוץ נחוזה כאיום. גם אם האנרגיה הנשית מביאה אפשרות להרחבה, להעמקה ולהעשרה, האנרגיה הגברית במצבה החרדתי תיטה להסתגר, להתנגד ולהתבצר. לא משום שהאנרגיה הנשית מסוכנת, אלא משום שהאנרגיה הגברית אינה חשה יציבה דיה במקומה.

בפועל, האנרגיה הגברית זקוקה מאוד למה שהאנרגיה הנשית מביאה עמה. היא זקוקה לתבלינים של חופש, של אי־ודאות, של מחזוריות טבעית, של רכות ושל פתיחות לרוחניות. היא זקוקה לכלים להתמודד עם בלבול, עם חוסר ידיעה, עם מצבים שבהם אין פתרון מיידי. כל אלה הם חלק בלתי נפרד מהיכולת של האנרגיה הגברית לממש את עצמה באופן עמוק, יצירתי ומשמעותי.

אך כאשר האנרגיה הגברית אינה מודעת לצרכים הללו, היא לא רק שאינה מחפשת אותם, אלא אף חוששת מהם. במצבים כאלה, מי שנמצא בדומיננטיות גברית לא מטופחת עלול להרוס חיבורים חשובים. חיבורים זוגיים, מקצועיים, יצירתיים וחברתיים עלולים להיפגע דווקא ברגע שבו כמות מסוימת של אנרגיה נשית מתקרבת.

במקומות אלה מופיעה חרדה עמוקה, שלעיתים נחוות כמעט כחרדת מוות. חרדה של אובדן זהות. חרדה של תלישות. חרדה של מפגש עם כאב שאין כלים להתמודד איתו. חרדה של הסרת מסכות, של אמת, של פגיעות. כל אלה מיוצגים על ידי האנרגיה הנשית, ולכן נחוות כמאיימים כאשר אין די ביטחון פנימי.

האנרגיה הגברית במצב זה עסוקה מאוד. עסוקה בעשייה בלתי פוסקת, במאבקים, במלחמות, בהגדרות, בהיגיון, בשליטה. לעיתים העיסוק האינטנסיבי הזה אינו נובע מחיוניות, אלא דווקא מבריחה. בריחה מן הצורך לעצור, לנוח, לשהות, לבהות, להמתין. כל אותם מצבים שיכולים להזין ולשפר את האנרגיה הגברית, אך נחוות כקשים ומאיימים.

כך נוצר מעגל שבו האנרגיה הגברית מגבירה את עצמה עד כדי עודף, לעיתים אף עד אובססיות. עודף זה אינו בהכרח יעיל, אינו יצירתי, ואינו מספק. הוא מונע מתוך חרדה, מתוך ניסיון להתרחק ממה שהאנרגיה הנשית מציעה, הנתפס ככאוטי, מבלבל, מסיט מן הדרך ומערער מיקוד.

כיצד ניתן להתחיל לפגוש חרדה כזו? עצם ההכרה בחרדה היא אתגר משמעותי. לדעת שאני בחרדה פירושו להרגיש. להתבונן. לא להילחם, לא לברוח, לא להכחיש ולא לטשטש. זהו מעשה של אומץ גברי עמוק. אומץ שאינו מתבטא בכיבוש, במהירות או בכוח, אלא ביכולת לשהות עם מה שמפחיד.

לשאול את עצמי מה באמת מפחיד אותי. האם האנרגיה הנשית אכן מסוכנת? האם היא באמת מאיימת על הזהות שלי? או שאולי אני מפספס כאן אפשרות להפריה, להרחבה ולהעמקה? מי שנמצא בדומיננטיות גברית זקוק להכיר בכך שהוא נתון לחרדה מפני החיבור, מפני תנועת המטוטלת בין הקטבים, מפני פתיחת מרחב שיאפשר כניסה של אנרגיה נשית.

ההתמודדות אינה אמורה להיות מיידיית או מושלמת. מדובר בתהליך של משא ומתן פנימי. בדיקה. התנסות. פתיחות. אומץ לנסות. לא מתוך חרדה, אלא מתוך סקרנות ואחריות. גם כאן נדרש אומץ. לא אומץ של הישגים חיצוניים, אלא אומץ להרגיש, לאהוב, לפגוש כאב, ולסמוך על האינטואיציה.

בלי שותפות עם האנרגיה הנשית, האנרגיה הגברית אינה יכולה לממש שינוי עמוק, יצירתיות אמיתית או מהפכה משמעותית. היא נותרת כלואה בתוך מסגרת מצומצמת, לעיתים מבלי להיות מודעת לכך. הרצון להיות יצירתי "מחוץ לקופסה" אינו יכול להתממש כאשר הפחד מן האנרגיה הנשית סוגר את הקופסה מבפנים.

המסע מתחיל בהכרה בחרדה. בהסכמה לראות אותה. בפרק הבא נבחן את התמונה מן הצד השני, ונפנה להתבוננות בחרדה הנשית מפני האנרגיה הגברית, חרדה שגם בה טמונים רבדים עמוקים ומשמעותיים להבנת הדינמיקה כולה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה יכול לגרום לך לפחד מבפני "היבלעות"?
2. מה מפחיד במצבים של אי סדר או חוסר היגיון?
3. מה מפחיד בחיבור חזק לרגשות?
4. מה מסוכן, לדעתך, בהתקרבות רבה למישהו אחר?
5. ובכלל, מה עוד באנרגיה נשית יכול לגרום לך לרתיעה ואי נוחות?

פרק 29: החרדה הנשית מפני האנרגיה הגברית

אנחנו כעת בחלק 10, שעוסק בחרדת החיבור נשי גברי, המכשול העיקרי מפני הפריה הדדית. הפרק הקודם עסק בחרדה הגברית מפני האנרגיה הנשית. ושוב, גם כאן, חשוב לי לחזור על העיקרון שכבר אמרתי בכמה צורות: מדובר בחרדות שאולי סטטיסטית נראות יותר אצל גברים או יותר אצל נשים, אבל הן נוכחות אצל כולם. הן נוכחות גם בקרב נשים וגם בקרב גברים, כי בכל אחד מאיתנו קיימות

שתי האנרגיות, וכאשר אנחנו לא נמצאים בטיפוח הנכון ובקשר הנכון עם הקוטב השני שבתוכנו, אנחנו מייצרים פחד סביב הקשר.

זה מתחבר למה שאמרתי כבר כמה פעמים על עיקרון הטבע הבריא. כאשר לא עושים את הדבר הנכון, אנחנו מקבלים תמונת ראייה לא נכונה. כאשר אין חיבור, יש עוינות. אין הרבה באמצע. אם אנחנו לא עושים חיבור, אנחנו יוצרים מטרה בצד השני. ולכן עבודת החיבור, עבודת ההפריה ההדדית, היא עבודה שאינה מתקלה. ולכן חשיבותה גבוהה.

פרק 29 עוסק במשהו שהוא די מוכר, וגם הוא לפעמים מעוות משום היותו מבוסס על חרדה. זהו הנושא של החרדה הנשית מפני אנרגיה גברית. וזה לא דבר שאין לו סיבות. בוודאי שיש לו סיבות. אנחנו חיים בתוך חברה שבה לאורך תקופות ארוכות לגברים מותר יותר מאשר לנשים בתחומים שונים. יש מצבים שבהם גברים מקבלים העדפה, לא בהכרח משום שבאמת יש להם כישורים טובים יותר. יש חברה שבה יש שכיחות גבוהה יותר של פגיעה פיזית של גברים בנשים מאשר להפך.

אני אומר, כמובן, שיש גם פגיעה נשית רגשית בגברים, ויש גם ביטויים של כוח נשי שלא תמיד פועלים בצורה מיטיבה, וגם לזה יש מקום במקומות אחרים, ואולי זה קשור יותר לחרדה הגברית מפני אנרגיה נשית. לאנרגיה הנשית יש כוחות. אבל כאן, בפרק הזה, כשאנחנו עוסקים בחרדה הנשית מפני אנרגיה גברית, אנחנו עוסקים בדברים שיש להם בסיס, ובחלקם גם בסיס תרבותי. לא משום שאנרגיה גברית במהותה היא אלימות, אלא משום שלפעמים, בתרבות מסוימת, ניתנת לגיטימציה כך או אחרת לאלימות גברית, לביטויים של זלזול כלפי נשים, כלפי המין הנשי, כלפי נשיות.

בהרבה מקומות יש העדרה של כוח נשי, יש העדרה של יכולת לעמוד מול כוחות, מול לוחמנות, מול ניסיון להשתלט. ובמקום הזה, יש לאנרגיה הנשית באמת סיבה לחשוש מפני פלישה, מפני ניסיון לשלוט בה, מפני ניסיון להכניס אותה לתוך קופסאות, מפני ניסיון לזלזל באינטליגנציה הטבעית שלה, לזלזל בדרכיה הרחניות יותר והפחות מוחשיות.

ובחברה שבה באמת יש העדפה או דומיננטיות גברית, אז באמת לדברים האלה יש מימוש. ובכל זאת, חשוב לומר בזהירות: הרבה פעמים זה יותר חרדה ממה שבאמת קיים. ואני אומר את זה עם הסתייגות גדולה, משום שהדברים אכן קיימים. יש מסורות שמצדיקות הדרת נשים, או פחיתות ערך של נשים. הדברים האלה קיימים.

אבל כשאנחנו מנסים לרגע, ורק לרגע, לנטרל את הדברים שהכי קיימים והם בעיה, וגם הם תוצר של חוסר איזון, אנחנו יכולים לראות שכאשר האנרגיה הנשית מבקשת למלא את תפקידה, ובין השאר התפקיד שלה הוא להתחבר עם האנרגיה הגברית, היא מביאה איתה חרדות שלעיתים לא משקפות בדיוק את מה שעומד מולנו עכשיו, כאן, במציאות הנתונה, אלא חרדות שנבנו עקב ניסיון, וגם עקב

חוסר טיפוח, וחוסר הכרה בכוח של האנרגיה הנשית, חוסר הכרה שלה בעצמה, ומכאן גם חוסר הכרה של האנרגיה הגברית בה.

ואז אנחנו מגיעים לדוגמה אחת מרכזית שממחישה את זה היטב: האנרגיה הנשית, למשל, חרדה מפני פלישה. פלישה היא סוג של איכות גברית. חדירה. כניסה למקומות. לפעמים זה בהקשרים חיוביים, לפעמים זה בהקשרים אבולוציוניים, ולפעמים זה בהקשרים אלימים, משתלטניים, ועוד כל מיני ביטויים אחרים.

וכאן החרדה הנשית היא כזו: אם אני אתקרב, אם אני אתחבר, אם אני אכניס את האנרגיה הגברית לתוך המרחב שלי, יפלו למרחב המוגן שלי. במקום להגן עליו, יפלו אליו ויפגעו בו. זה חשש שמובן למה הוא קיים. אבל חשוב להבין גם מה אמור היה להיות התפקיד הבריא של האנרגיה הגברית.

במצבה האופטימלי, האנרגיה הגברית אמורה לייצר גבולות שמגוננים על האנרגיה הנשית. היא אמורה לא לאפשר פלישה. זה שימוש נכון באנרגיה גברית. היא אמורה לגונן על האינטואיציה, לשמור על הלגיטימציה שלה, לא לפסול מיד את הרעיונות שלה, לתת לה מקום, לגונן עליה, ולהראות אותה ככזו שמייצגת חוכמה.

ולא לנסות ישר "לאמת" אותה בכלים שכלתניים פשוטים של נכון לא נכון, כאילו שאם זה לא עובר דרך ההיגיון הרגיל אז אין לזה תוקף. אנרגיה גברית מתקדמת מכירה באינטליגנציה של האינטואיציה. היא מגוננת עליה, מאפשרת לה לפעול, נותנת לה מקום, מגוננת עליה מפני זלזול, מפני ספק, מפני ניסיון לקחת אותה למקומות שהיא לא שייכת אליהם.

אז כן, לאנרגיה הנשית יש סיבות להיות חרדה מפני פלישה. יש סיבות להיות חרדה מפני ניצול כוחני של שיתוף פעולה. יש סיבות לחשוש מפני חוסר הקשבה לתרומה שיש לה לתת. יש סיבות לחשוש שאם היא תהיה קרובה מדי לאנרגיה הגברית, האנרגיה הגברית במצב לא מאוזן תבטל אותה, תנסה להסביר לה איך היא "צריכה להיות".

אבל המפתח, בסופו של דבר, נמצא קודם כל בעמדה הפנימית של האנרגיה הנשית. אנרגיה נשית שיודעת שהיא זקוקה לגבולות, להגנה על האינטואיציה, תעמוד על כך שבתוך מסגרת שיתוף הפעולה היא תקבל את ההגנה הזאת. אחרת היא לא נכנסת לשיתוף פעולה. היא לא באה כדי לוותר על עצמה. היא באה כדי להביא את עצמה.

אנרגיה נשית שמודעת לעצמה, באה עם ביטחון בידע הרוחני האינטואיטיבי שלה. והיא לא מתאמצת כל הזמן להוכיח אותו בכלים שלא שייכים לטריטוריה הזאת. הרבה פעמים ההיגיון השכלתני הוא נמוך יותר מן ההיגיון הרוחני, והוא לא תמיד יכול "להתדבר" איתו. ולכן היא שומרת על עצמה. היא שומרת על עצמה לא מתוך פחד, אלא מתוך ידיעה של מי היא. היא לא מורידה את עצמה. היא באה

עם הידע שלה, והיא סומכת על עצמה. כאשר היא בטיפול עצמי, כאשר היא בביטחון במהות שלה, אז היא פחות פגיעה.

אבל כאשר גם היא עצמה מטילה ספק בתוקף של האינטואיציה שלה, בתוקף של הדמיון, של הרוח, של הגמישות, של ההכלה, כאשר היא לא באמת באה מחוברת באומץ ובביטחון למה שיש לה, אז האנרגיה הגברית, שהיא הפוכה, ושמדברת בצורה אחרת, יכולה לבקש לצמצם את החשיבות של האנרגיה הנשית. וכאן יש ממה לפחד. יש ממה לחשוש.

וגם זה נובע מניסיון החיים ומה שקיים כיום, וגם נובע מזה שחוסר האיזון גורם לפעמים לאנרגיה הנשית, במקום לטפח את עצמה, לנסות להיות "חזקה" כמו אנרגיה גברית. ואז היא באה לחיבור חלשה מאוד. כי היא ניסתה לעשות חיקוי של אנרגיה גברית, אבל לא הביאה את עצמה כאנרגיה נשית.

וכאן אנחנו רואים משפט שהוא כמעט סמל תרבותי: "Everything you can do, I can do better". ברור מאיפה זה בא. זה בא מהיסטוריה של פחיתות ערך, מהשוואה, מהמאבק על לגיטימציה, מהרצון להוכיח. אבל זה לא מועיל לאף אחד. זה לא מאפשר לתרבות להבין את הגדולה והעומק של האנרגיה הנשית. זה משאיר את השיח במקום של "השוואת תנאים", של "לתת גם לנשים לעשות תפקידים גבריים" כאילו שזה איזון.

זה לא איזון. וזה נכון שיש תפקידים שנשים יכולות לעשות, ושגברים יכולים לעשות, וזה בוודאי נכון. אבל התעקשות על זה כדרך לאזן היא טעות. הדרך לאיזון היא העצמה וטיפול, בנפרד, של כל אחת מהאנרגיות שהתפצלה. קודם להכיר את עצמה. קודם להיות בטוחה בעצמה. ורק אחר כך להתחבר.

כי כאשר זה לא קורה, את מגיעה לחיבור עם פחד. ואת מגיעה עם צד שמזהה את הפחדים שלך. ואז הוא יכול להשתלט עלייך, יכול לקבוע בשבילך, יכול להטיל בך ספק, יכול לקחת לך את המקום. וכשזה קורה, החרדה הנשית מפני האנרגיה הגברית מתחזקת. היא מתחזקת כי היא "מוצאת הוכחות". ואז מעגל החרדה ממשיך.

וכאן חשוב לי לחזור שוב, בצורה ברורה, כמעט חד משמעית: לאנרגיה הנשית יש כל כך הרבה. אין קיום בלעדיה. היא מביאה את הרוח, את הרעיונות, את הפנטזיה, את החזון, את התשוקה. כל אלה, בלעדיהם, האנרגיה הגברית לא שווה כלום. באמת לא שווה כלום. היא ריקה מתוכן. כי אין לה מה לממש. אין לה מה להוציא לפועל. אין לה מה להפרות.

אבל כדי שהאנרגיה הנשית תוכל להעניק את מה שיש לה, מבלי לפחד מהביטויים המוגזמים, האלימים, המשתלטניים של אנרגיה גברית לא מאוזנת, עליה לבוא מכירה בעצמה. עליה לבוא עם הידיעה של הצרכים שלה. עליה לבוא עם תנאים נכונים. וכאשר היא עושה זאת, היא גם תלמד את

האנרגיה הגברית כיצד היא מוגנת, כיצד היא זקוקה להגנה, כיצד היא זקוקה להקשבה, כיצד היא זקוקה ללגיטימציה.

ומכאן נפתחת הדרך להפריה הדדית פוטנציאלית. לא מתוך מאבק. לא מתוך השוואה. לא מתוך מי צודק ומי יותר חכם. אלא מתוך חיבור. מתוך הבנה ששני הקטבים האלה נועדו להתחבר, ושאל אנחנו לא מחברים, אנחנו מייצרים עוינות. ואם אנחנו כן מחברים, אנחנו מייצרים חיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את חוששת מדי פעם שמישהו או משהו ישתלטו עלייך?
2. האם את חוששת מדי פעם שמישהו או משהו יפלוש אלייך באופן אלים?
3. האם את חוששת מדי פעם משרירות לב שנובעת מהישענות מוגזמת על "היגיון" תוך התעלמות מרגשות או אינטואיציה?
4. כאשר את פוגשת כאלה ביטויים אנושיים סביבך, כיצד את מגיבה?
5. מה קורה כאשר הפחדים האלה מתחלפים בהעצמת האנרגיה הנשית בתוכך באופן מוגבר יותר?

פרק 30: היסוד למריבות, מלחמות, הרס ועימותים

פרק זה עוסק ביסוד עמוק מאוד של הקיום האנושי. יסוד שאינו שייך רק לחיים האישיים של אדם זה או אחר, אלא חוצה מערכות יחסים, קבוצות, תרבויות, עמים וחברות שלמות. זהו יסוד שמופיע בכל מקום שבו החיבור בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית אינו מתקיים באופן בריא, רציף ומפרה.

כאשר אנחנו מדברים על מריבות, עימותים, הרס ומלחמות, יש נטייה טבעית לחפש סיבות חיצוניות. משאבים, כוח, שליטה, אידאולוגיה, טריטוריה. כל אלה אכן משחקים תפקיד. אך הם אינם השורש. הם הביטוי. מתחת לפני השטח פועל מנגנון עמוק יותר, שקט יותר, ולעיתים בלתי מודע לחלוטין. מנגנון של ניתוק, או כשל, בחיבור בין שני הקטבים הבסיסיים של אנרגיית החיים.

כאשר אנרגיית החיים אינה יכולה לנוע בחופשיות בין הקוטב הנשי לקוטב הגברי, היא אינה נעלמת. אנרגיה שאינה זורמת אינה מתפוגגת. היא מצטברת. וכאשר היא מצטברת ללא ערוץ של הפריה, יצירה ומימוש, היא מחפשת פורקן אחר. הפורקן הזה, במקרים רבים, לובש צורה של מאבק.

כאן חשוב להבין נקודה עקרונית: אותו כוח שמסוגל לברוא, הוא גם אותו כוח שמסוגל להחריב. אין כאן שתי אנרגיות שונות. זו אותה אנרגיית חיים, שפעם פועלת דרך חיבור, ופעם פועלת דרך ניתוק. ההבדל אינו בעוצמה, אלא בכיוון.

כאשר האנרגיה הנשית נושאת בתוכה משמעות, חזון, רגש, רגישות ותשוקה פנימית, והיא פוגשת אנרגיה גברית שמוכנה להקשיב, להתגייס, להגן ולממש, נוצרת תנועה. התנועה הזו מייצרת תחושת חיים, משמעות ושייכות. אדם, קבוצה או חברה שחיים בתוך תנועה כזו אינם זקוקים למאבק מתמיד כדי להרגיש שהם קיימים.

אך כאשר החיבור הזה אינו מתרחש, נוצר מתח פנימי. האנרגיה הנשית חשה שאינה נראית, שאינה נשמעת, שאינה מקבלת מקום. האנרגיה הגברית, מצידה, פועלת ללא כיוון פנימי ברור, ללא חיבור למשמעות עמוקה. במצב כזה, הכוח חדל לשרת חיים, והופך לכוח שמנסה לשלוט, להכריע או לכפות.

במקום יצירה יש מאבק. במקום הפריה יש עימות. במקום תנועה מעגלית יש קווים נוקשים של צדק, אשמה, עליונות וניצחון. זהו רגע שבו אנרגיית החיים כבר אינה זורמת בין הקטבים, אלא נתקעת בצד אחד, או נקרעת ביניהם.

אפשר לראות את אותו דפוס גם במערכות יחסים אישיות. כאשר בני זוג אינם מצליחים לייצר הפריה הדדית, הם אינם בהכרח נפרדים. לעיתים קרובות הפרידה מאיימת מדי. במקום זאת, הקשר מתמלא במריבות חוזרות. כל אחד נאחז בעמדתו, בכאבו, בצדק שלו. המריבה מחליפה את היצירה, והקונפליקט מחליף את החיבור.

אך אותו מנגנון בדיוק מתקיים גם בקנה מידה רחב יותר. קבוצות, עמים ומדינות שאינן מצליחות לייצר חיבור בין רגישות למשמעות, לבין פעולה, הגנה ומימוש, מפתחות תרבות של כוחנות. כוח שאינו משרת חזון, אלא מנסה להחזיק את המציאות דרך פחד.

הרבה מן המלחמות אינן מאבקים על חומר בלבד. הן מאבקים על זהות, על משמעות, על שייכות. אלו בדיוק המרחבים שבהם האנרגיה הנשית אמורה לפעול. כאשר מרחבים אלה אינם מקבלים מקום, האנרגיה הגברית פועלת לבדה, ללא איזון, והופכת לאגרסיבית, נוקשה ולעיתים הרסנית.

אך גם ההפך מתקיים. כאשר האנרגיה הנשית פועלת ללא גיבוי, ללא מימוש וללא הגנה, היא עלולה להיאחז בכאבים, בפנטזיות או באידאולוגיות, ולהזין מאבק רגשי מתמשך. גם כאן אין הפריה, אלא קיפאון.

במילים אחרות, הרס אינו נוצר רק מתוך שנאה. לעיתים קרובות הוא נוצר מתוך פחד עמוק מן החיבור. פחד מלהיות מושפע, פחד מלהיות פגיע, פחד מלוותר על שליטה, פחד מלהיכנס לתנועה שבה אין צד אחד שמנצח.

שלום, במובנו העמוק, איננו מצב סטטי. הוא איננו היעדר מלחמה בלבד. שלום הוא תהליך חי, מתמשך, של הפריה הדדית. הוא היכולת של שני קטבים להישאר במגע, להקשיב זה לזה, להשתנות זה בעקבות זה, ולאפשר לאנרגיית החיים לנוע ביניהם.

כאשר התנועה הזו נעצרת, החיים עצמם מאבדים גמישות. ואז האנרגיה מחפשת תנועה דרך דרמה, קונפליקט, עימות או מלחמה. לא מתוך רוע, אלא מתוך חוסר יכולת אחרת לנוע.

אם כן, היסוד למריבות, לעימותים ולהרס אינו נעוץ רק במבנים חיצוניים, אלא בראש ובראשונה במבנים פנימיים. ביכולת או בחוסר היכולת שלנו, כאנשים וכחברות, לאפשר לאנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית להתחבר באופן בריא, מתמשך ומפרה.

זהו אינו אירוע חד פעמי. זהו אינו יעד שמגיעים אליו פעם אחת. זהו תרגול חיים מתמשך. וככל שנבין זאת לעומק, כך נוכל להתחיל לזהות שבכל מקום של מאבק, מסתתר גם חיבור שלא התרחש, או חיבור שנפגע בדרך.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. התמקדי לכמה דקות בעימות מתמשך מההווה או מהעבר, כזה שהסב לך צער משמעותי או שאילץ אותך להתמודדות רבה מאד. מוכנה?
2. האם את מזהה כעת את המאבק הפנימי בעימות הזה, בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית?
3. האם האמבק הזה היה/עדיין הווה הן בתוכך והן עם הדמות/הדמויות המדוברות?
4. מהו לדעתך התיקון ברמת האיזון הגברי-נשי שעשוי להקל ולהיטיב עמך סביב הקונפליקט הזה או משהו דומה לו?
5. מה את למדה כיום, לאחר הלימודים שעברת, בהקשר של הקונפליקט הזה, לגבי אירועים חדשים דומים שיקרו בעתיד?

פרק 31: ידע פנימי לעומת ידע חיצוני וההשלכות הרגשיות

הכרוכות בכך

בדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית אנו נכנסים כעת לחלק אחד עשר של הספר. בעיניי זהו חלק מרתק במיוחד, גם מבחינה אינטלקטואלית, גם מבחינה יצירתית וגם מבחינה רוחנית. זהו חלק שמבקש מאיתנו לעצור, להתבונן, ולהסכים לשהות בתוך שאלה עמוקה שמלווה את האדם כבר דורות רבים.

חלק אחד עשר עוסק באינטואיציה מול היגיון שכלי, במאבק שבין ידע לבין התרחבות וצמיחה. זהו מאבק שמתרחש לא רק בתוך התודעה הפרטית של כל אדם, אלא גם ברמה התרבותית הרחבה. אפשר לומר שזהו תהליך ארוך, כמעט אבולוציוני, של שינוי שיווי המשקל בין סוגי ידע שונים, בין דרכי ידיעה שונות, בין מה שנחשב כידיעה תקפה לבין מה שמודר או נדחק לשוליים.

באופן גס ופשטני אפשר לומר שהידע שמיוחס למה שנקרא מוח שמאלי נשען בעיקר על ניסיון מצטבר, על העבר, על מה שכבר נלמד, נבדק ואושר. זהו ידע שנשען על הסכמות, על קונצנזוס, על כללים ברורים של הוכחה. יש אנשים שמיומנים יותר בשימוש בו, יש כאלה שפחות, אך זהו ידע שניתן ללימוד, להעברה ולשחזור.

לעומתו, הידע שמיוחס למה שנקרא מוח ימני, ידע אינטואיטיבי, פועל אחרת לגמרי. הוא אינו נשען על העבר אלא דווקא פונה אל העתיד. זהו ידע שאין לגביו הוכחה במובן המקובל, משום שהוא מביא רמזים, תחושות, ידיעות מוקדמות לגבי מה שעדיין לא התרחש. אי אפשר להוכיח אותו מראש, ולעיתים גם לא בדיעבד, לפחות לא בכלים הרגילים.

זהו ידע שמגיע מתוך חושים פנימיים, מתוך אנטנות, מתוך רדארים עדינים שקולטים מידע בדרכים שאינן ליניאריות ואינן רציונליות במובן הצר. וכאן בדיוק מתחיל המתח. התרבות שלנו עדיין מעניקה עדיפות ברורה לידע שניתן למדידה, לבדיקה, להוכחה. ידע אינטואיטיבי זוכה לפחות לגיטימציה, פחות קרדיט, ולעיתים אף לביטול.

מי שעובד עם אינטואיציה, כפי שאני עושה, יודע עד כמה המצב הזה יוצר קושי. אפשר לשאול אותי מאין אני יודע דבר מה, ואני יכול לומר שראיתי אלפי פעמים שזה עובד, אבל גם אז, תמיד יישאר סימן שאלה. אין לי הוכחה מוחלטת. זהו חלק בלתי נפרד מהדרמה של האינטואיציה, אבל גם מהיופי שלה.

המטרה כאן אינה להוכיח שאינטואיציה חכמה יותר מן ההיגיון, וגם לא להפך. המטרה היא לייצר מטוטלת, לייצר תנועה, לייצר שיתוף פעולה. דווקא משום שהאינטואיציה זוכה לפחות מקום, חשוב כעת לטפח אותה. לא כדי להחליש את השכל ההגיוני, אלא כדי להזין אותו. כאשר אחד הצדדים מוזנח, גם הצד השני נפגע.

בפרק זה אני מציע חלוקה נוספת, גסה במכוון, לצורך ההתבוננות והמחקר. אינטואיציה והיגיון שכלי כידע פנימי לעומת ידע חיצוני. ידע פנימי הוא ידע שמגיע מתוכי. לא למדתי אותו מספר, לא קיבלתי עליו תעודה. אולי קיבלתי השראה, אולי עידוד, אולי ליווי, אבל הידיעה עצמה עולה מבפנים.

כאן מתחילים הוויכוחים. מאין אתה יודע. מי אמר לך. איפה ההוכחה. אלו שאלות שמגיעות מתוך אוריינטציה של ידע חיצוני. ידע שנמצא בספרים, במאגרי מידע, באקדמיה, אצל המרצה. ידע שמבוסס על הסכמות, על כללים ברורים, על שיטות מדידה שאפשר לשחזר.

המדע המודרני בנוי על הידע החיצוני הזה, ובצדק. הוא חוקר את המציאות החיצונית, מודד, משווה, מאשר. אך הוא מתקשה מאוד לחקור אמת פנימית, משום שאין לו כלים למדוד אותה. ולכן, באופן טבעי, מתפתחת אוריינטציה תרבותית שלפיה רק מה שניתן למדידה קיים באמת.

ולצד זה, מתקיים שפע עצום של ידע פנימי. תחושות בטן, תובנות, דמיון, משיכה פנימית, תשוקה. ידע עשיר, חי, דינמי, שלעיתים נדמה כאילו הוא מגיע משום מקום. אפשר להתאמן בקליטה שלו, אך הדבר דורש אמון, נכונות לשחק, נאיביות בריאה ופתיחות.

גם הרגשות שייכים לידיע הפנימי הזה. וכאן מתרחש לא אחת עימות כואב. אדם מרגיש משהו, ואחר מנסה לשכנע אותו שהוא לא באמת מרגיש כך. שהרגש אינו מוצדק, אינו הגיוני. זהו עימות קלאסי בין אנרגיה נשית ואנרגיה גברית. פנימה מול החוצה. תחושה מול ניתוח.

כאשר יש דה לגיטימציה לידיע הפנימי, יש גם דה לגיטימציה לרגשות. אינטואיציה היא דבר שמרגישים. נכון, זה לא הגיון שכלתני. זהו הגיון מסוג אחר. וכאן העבודה שלנו. להציב את שני סוגי הידיע במרחב של שיתוף פעולה. לא פחד, לא תחרות, לא ביטול הדדי.

לאינטואיציה אין ערך ללא שכל הגיוני שיוכל להכניס אותה למבנה פעולה. ולשכל הגיוני אין חיים ללא אינטואיציה שתזין אותו בחזון, ביצירתיות ובתשוקה. הם זקוקים זה לזה. ובשביל זה אנחנו כאן. כדי להכיר את שניהם, לטפח את שניהם, ולאפשר להם להתחבר.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. באיזה שלב בחיך הבנת שאת מעוניינת יותר להסתמך על ידע פנימי?
2. איזה קשיים פגשת במהלך הדרך כשנסענת יתר על המידה על מידע חיצוני?
3. האם את מוצאת כיום דרכים להפגיש מידע פנימי וחיצוני בחיך?
4. מהו המידע הפנימי החדשני ביותר, מבחינתך, שפגשת בתקופה האחרונה?
5. האם את מתחברת למושג "ספרייה פנימית" ולכך שאת יכולה רק להשתפר ביכולת שלך לשאוב משם יותר מידע וכלים?

פרק 32: לאינטואיציה יש חוקים וסדר למרות שזה נראה כאוטי

לחלוטין

פרק שלוש ושניים הוא הפרק השני בחלק אחד עשר, העוסק בדינמיקה שבין אינטואיציה לבין היגיון שכלי. למעשה, כותרת החלק כולו מספרת את הסיפור המרכזי שבו אנו עוסקים כאן: האם האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית פועלות במאבק זו מול זו, או שהן מצליחות להיכנס למצב של הפריה הדדית, שממנה נולדות התרחבות וצמיחה.

כפי שכבר אמרתי פעמים רבות לאורך הספר, אין כאן דרך אמצע. אין מצב ביניים. יש למעשה שתי אפשרויות בלבד. או שיש הפריה הדדית בין האנרגיות, או שיש מאבק. ובמאבק הזה, גם כאשר צד אחד נדמה כדומיננטי, בסופו של דבר שני הצדדים נחלשים. גם האנרגיה שנראית חזקה לכאורה נפגעת מכך שאין לה הפריה, משום שהיא פועלת ללא איזון וללא השלמה.

היום ניתן לראות זאת היטב במקומות רבים. האנרגיה הגברית, שבתרבות שלנו נתפסת לעיתים כשליטה וכדומיננטית, למעשה הולכת ונחלשת. לא מפני שהיא אנרגיה חלשה במהותה, אלא מפני שהיא פועלת ללא שיתוף פעולה עם האנרגיה הנשית. אין דבר כזה אנרגיה חלשה או אנרגיה חזקה יותר. שתי האנרגיות חזקות וחשובות באותה מידה. אך כאשר אין ביניהן שיתוף פעולה, שתיהן נפגעות, כל אחת בדרכה.

התהליך שאנו עושים כאן, לאורך הספר כולו, הוא תהליך שמטרתו לאפשר לשיתוף הפעולה הזה להתרחש. זהו תהליך לא פשוט. לעיתים הוא מאתגר מאוד. אבל הוא אפשרי, משום שהוא נוגע ביסוד העמוק ביותר של הקיום שלנו. זה נמצא שם בפנים, גם אם שכחנו זאת.

וכאן פרק שלושים ושניים מבקש להתעכב על נקודה מהותית: לאינטואיציה יש חוקים ויש סדר, גם אם בעיני ההיגיון השכלי היא נראית כאוטית לחלוטין. השאלה היא תמיד, בעיני מי היא נראית כאוטית. בעיני האנרגיה הגברית.

עבור האנרגיה הגברית, מה שאין בו שליטה ברורה, מה שאין בו סדר שניתן להבין ולעבוד איתו בצורה לינארית, נתפס כבליל, כפיזור, כמשהו לא רציף ולא הגיוני. כאשר אין מבנה לוגי מוכר, האנרגיה הגברית חשה אובדן שליטה, בלבול, ולעיתים אף חוסר אמון. מבחינתה, מה שאין לו סדר כזה, אולי אינו קיים כלל.

לעומת זאת, עבור האנרגיה הנשית, אותו מרחב שנראה כאוטי בעיני האנרגיה הגברית הוא מרחב ביתי. זהו מרחב פורה, יצירתי, שופע ידע וחוכמה. מרחב שבו ניתן לאלתר, להשתנות, לגלות חיבורים חדשים ודברים שלא ניתן לגלות כאשר הכול מסודר ונעול בתוך מבנים נוקשים.

ובכל זאת, גם לאינטואיציה יש חוקים ויש סדר. יש לה היגיון פנימי. יש לה מטרות, יש לה יעדים, ויש דרכים שבהן היא פועלת. יש דברים שמעודדים אותה ויש דברים שמפריעים לה. אלא שהיא עוסקת בתחומים שהשכל ההגיוני מתקשה להגיע אליהם. היא נוגעת במידע שנמצא כמה צעדים קדימה, מידע שעבור ההיגיון השכלי עדיין אינו קיים.

מבחינת ההיגיון, מה שעדיין לא קרה אינו קיים. אין מידע פנימי, אין ידיעה מוקדמת, אין תחושה של עתיד. כל זה נחשב לכלום. אך מבחינת האינטואיציה, זהו בדיוק תחום הפעולה שלה. וכאן מתחילה הבעיה, כאשר אנו מגבילים את עצמנו לשיטת ידע אחת בלבד.

כאשר אנו עושים זאת, אנו מוותרים על חלקים עצומים מהמשאבים האנושיים שלנו. ניתן לראות זאת היטב, למשל, במשבר שבו מצויה הרפואה המודרנית. הרפואה הלכה רחוק מאוד בניסיון להתנקות מכל מה שאינו עומד בקריטריונים של היגיון שכלי. עד כדי כך שהיא ניתקה את עצמה מהחושים, מהקשר האישי עם המטופל, מתחושות הבטן ומהרגש.

בעבר, הרופא הסתמך גם על היכרות עמוקה עם האדם שמולו, על הקשבה, על תחושה פנימית. היום, במקרים רבים, הוא מתבקש לנטרל את כל זה. נאמר לו שזו אינה מקצועיות. שהוא צריך להיות מיושר עם המערכת, עם המחשב, עם הספרים ועם ההנחיות. וכל מה שאינו נכנס למסגרת הזו נתפס כלא רלוונטי.

זו דוגמה מובהקת למה שקורה כאשר מוותרים על האינטואיציה. כאשר מייחסים לה מקריות, השראה רגעית או כאוס לא רציני. ואז, דווקא מסביב, פורחות שיטות אחרות, טכנולוגיות ריפוי שונות, והציבור נוהר אליהן, משום שהן מצליחות לגעת במקומות שהרפואה השכלית בלבד אינה מגיעה אליהם.

כאשר אנו צוללים פנימה ומאפשרים לאנרגיה הנשית להתחזק, כאשר אנו לומדים לסמוך על האינטואיציה, מתגלה לנו דבר מעניין. אנו מתחילים לחוות שיש בה סדר. שיש בה חוקים. אינטואיציה היא ידיעה. חוויית ידיעה. והיא אינה כאוטית. היא שונה. אין לה הוכחות במובן השכלי, ולעיתים נדרשת דרך של אימון רוחני כדי להסתמך עליה, אך היא ידיעה.

כך אני מגדיר אינטואיציה: אני יודע משהו, כי אני יודע אותו. גם אם אני יכול להסביר לאחרים כיצד אני יודע. זו אינטואיציה. והיא יכולה להיות כלי עבודה, כלי מחקר, כלי שמלווה אותנו בכל תחום של החיים.

לאינטואיציה יש מאגרי ידע משלה. יש לה אנציקלופדיות פנימיות, שאינן פועלות כמו מאגרי המידע של ההיגיון השכלי. היא פועלת דרך אותנטיות רגשית, דרך יושרה פנימית, דרך צמיחה רוחנית. היא קשורה לאהבה, ליצירה, וליכולת להתרחב.

ההיגיון השכלי, לעומת זאת, אינו בהכרח מחובר לאהבה או ליצירה. הוא יכול להיות מחובר לכך, אך לא תמיד. לעיתים, כדי להעמיק בידע שכלי, אנו נדרשים לנתק זמנית את התחושה ואת האינטואיציה. זהו סוג של ידע שמבוסס על חוסר איזון, על התבצרות של האנרגיה הגברית שאומרת: כאן יש מקום רק לי, ורק לכללים שלי.

כך בדיוק פועלת הרפואה במקומות רבים. כל מה שאינו עומד בקריטריונים השכליים נחשב כלא קיים. שטויות. ממבו ג'מבו. לא הוכחתם, אז זה לא קיים. וכך אנו משליכים לפח מקורות ידע אדירים, ומגבילים את עצמנו, ולעיתים אף הופכים בהדרגה לרובוטים.

ולכן אני חוזר ואומר: אינטואיציה היא מרחב של ידע. יש לה חוקים, יש לה שיטות, יש לה טכניקות. יש דרכים להעצים את הנגישות אליה ויש דרכים להתרחק ממנה. אפשר אפילו לנסח רשימה של חוקים וכללים, גם אם בעיני ההיגיון זה נראה כאוטי.

בעיני מי זה נראה כאוטי. בעיני המוח ההגיוני, שמבחינתו מה שלא עובד לפי החוקים שלו אינו קיים ואף מסוכן.

ומהו התפקיד שלנו. לא להוכיח להיגיון שהוא טועה. אלא לחזק את האנרגיה הנשית. לחזק את הידע הנשי. להביא אותו בביטחון אל מול האנרגיה הגברית, ולומר: אנחנו כאן יחד. לא כדי לנצח, אלא כדי להתרחב. אני מביאה איתי את מה שנראה לך כאוטי, ואתה מביא איתך את הכלים שלך. יחד, נוכל לעבוד כצוות.

וכך, כל אחד מאיתנו יוכל להתרחב, ולתרום לאדם שמבקש, אולי יותר מכל דבר אחר, לחבר בין שני הצדדים שבתוכו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהם ה"חוקים" שאת מכירה, בכל הנוגע להתחברות לאינטואיציה שלך?
2. איזה דברים מאד מפריעים לך להקשיב לאינטואיציה שלך?
3. איזה דברים מאד מסייעים לך להקשיב לאינטואיציה שלך?
4. איזו החלטה משמעותית עשית לאחרונה בעיקר עקב הנחיית האינטואיציה שלך?
5. במבט לאחור, האם את יכולה לבנות סוג של היגיון פנימי לרצף ההחלטות האינטואיטיביות שלך במשך השנים? האם יש קשר ביניהן?

פרק 33: הדרך לשילוב הספרייה החיצונית והספרייה הפנימית לטובת המין האנושי

פרק 33 חותם את חלק אחד עשר, העוסק במתח, ולעיתים אף במאבק, שבין אינטואיציה לבין היגיון שכלי, בין ידע שנצבר ונאגר לבין תנועה של התרחבות, צמיחה וחידוש. זהו פרק שמביט קדימה. פרק של חזון. ניסיון להתבונן לא רק במה שהיה עד כה, אלא במה שעשוי להיפתח בפנינו כאשר אנו לומדים לעבוד אחרת עם מקורות הידע שלנו, החיצוניים והפנימיים כאחד.

כאשר אנחנו משתמשים במושג "ספרייה", מתעוררת בנו לרוב חוויה מוכרת מאוד. מקום שיש בו שפע של ספרים, שפע של ידע, מחשבה, חקירה וניסיון אנושי מצטבר. ספרייה היא מרחב שמבטא את ההשקעה העצומה של האנושות בלמידה, בתיעוד, בהמשגה ובשמירה של ידע. לאורך דורות

רבים אנשים כתבו, חקרו, ניסחו, העבירו, שימרו, העמיקו, והותירו אחריהם עקבות של מחשבה בתוך הספרייה החיצונית.

הספרייה החיצונית, בין אם היא פיזית ובין אם דיגיטלית, היא מוחשית. אנחנו רואים את הספרים, את העמודים, את הכותרות, את המדפים, את המידע המסודר. גם כאשר מדובר בטקסט דיגיטלי, עדיין יש לו צורה, גבולות, מסגרת. זוהי ספרייה שנוצרה מתוך מאמץ, תהליך, זמן ויישום. זוהי תוצאה של תנועה פנימית שיצאה החוצה.

כאן חשוב לעצור ולזכור דבר יסודי. כל ספרייה חיצונית התחילה כספרייה פנימית. כל רעיון, כל תובנה, כל גילוי, כל תאוריה, נולדו תחילה במרחב פנימי, אינטואיטיבי, יצירתי, רגשי, לא-מובנה. האנרגיה הנשית מקדימה תמיד את האנרגיה הגברית. תחילה יש רעיון, תחושה, דימוי, שאלה, חוויה. ורק לאחר מכן מגיע שלב העיבוד, הניסוח, הסידור וההוצאה החוצה.

אלא שבמהלך ההתפתחות התרבותית קרה תהליך מורכב. הספרייה החיצונית, שנולדה מתוך הספרייה הפנימית, הלכה וצברה מעמד, סמכות, כוח ולגיטימציה, עד שבמקומות רבים היא החלה להתנתק מהמקור שמזין אותה. בהדרגה נוצר מצב שבו הידע השכלי, הניתן להוכחה, למדידה ולהמשגה, הפך כמעט בלעדי, בעוד שהידע הפנימי, האינטואיטיבי, החווייתי, נדחק לשוליים ולעיתים אף בוטל.

זהו אחד השורשים של המשבר התרבותי שבו אנו מצויים. משהו שנברא מבפנים, גדל, התפתח, התחזק, וצבר כלים ותוצאות, אך תוך כדי כך שכח את מקורות ההזנה שלו. תשומת הלב עברה מהאוצרות הפנימיים אל המשאבים החיצוניים. מהשאלה הפתוחה אל התשובה הסגורה. מהתנועה אל המבנה.

כאשר הספרייה החיצונית הופכת למקור הידע הבלעדי, נוצר גם מדרג. היררכיה. יש מי שמסתדר טוב יותר עם צורות הידע החיצוניות, ויש מי שפחות. יש מי שנחשב "חכם", ויש מי שמסומן כ"פחות אינטליגנטי". הספרייה החיצונית אינה נגישה באותה מידה לכולם, לא משום שהידע אינו קיים בהם, אלא משום שהגישה אליו נמדדת בכלים מסוימים בלבד.

לעומת זאת, הספרייה הפנימית קיימת בכל אדם. היא שופעת, עשירה, מלאה במידע, חוויות, זיכרונות, דימויים, חיבורים וידיעה עמוקה. אלא שלמדנו לא לראות אותה. לא לסמוך עליה. לא לדעת כיצד להיכנס אליה. במובן מסוים אפשר לומר שהספרייה הפנימית היא האמת, לא כאמת מוחלטת, אלא כמרחב חי, מקורי, מתחדש, שמכיל היגיון פנימי עמוק ורחב הרבה יותר מכפי שאנו רגילים לחשוב.

כאשר אנחנו מתחילים לחזק מחדש את האנרגיה הנשית, ולא לפחד מן הפנייה פנימה, מתאפשר תהליך אחר. אפשר לדמיין את האינטואיציה כשליחה, כנציגה של הספרייה הפנימית. היא שולפת

עבורנו פיסות מידע, תובנות, רעיונות, בהתאם למוכנות שלנו, לעיתוי, לצורך. לעיתים זה מקדים את זמנו. לעיתים זה נראה לא ברור. אך בהדרגה, כאשר התובנה מתבהרת ומתקבלת, היא מצטרפת גם אל הספרייה החיצונית.

כך נוצר גשר. ידע פנימי נע החוצה, וידע חיצוני חוזר פנימה. התפקיד שלנו בעידן הזה אינו להמתין באקראי להשראה, אלא ללמוד כיצד להיכנס אל הספרייה הפנימית באופן מודע יותר, לשאול שאלות, לטייל, לחפש, לאפשר למידע חדש להתגלות.

הספרייה הפנימית, חשוב לומר, אינה רק אנרגיה נשית טהורה. יש בה גם מבנה, קודים, חוקים, סדר פנימי. גם שם פועלת אנרגיה גברית, אך היא משרתת את התנועה הנשית ולא משתלטת עליה. אין כמעט מרחב שבו מתקיימת אנרגיה אחת בלבד. תמיד יש שילוב, תמיד יש איזון דינמי.

כאשר אנו משפרים את הגישה אל הספרייה הפנימית, מרשים לעצמנו ללכת לאיבוד מעט, לשאול שאלות חדשות, ולהיפתח למידע שעדיין אינו מוכר לנו, אנו יוצרים חיבור חדש בין עבר, הווה ועתיד. הספרייה החיצונית מחזיקה את ידע העבר וההווה. האינטואיציה נושאת בתוכה ידע שמבקש להתרחב אל העתיד. החיבור ביניהן מאפשר תנועה שלמה יותר.

אם כן, המשימה היא שחרור הבלעדיות של הספרייה החיצונית כמקור הידע היחיד, מבלי לבטל את ערכה. היא תצוגה חשובה של ידע שעבר עיבוד, אך היא אינה סך כל הידע. חלקים רבים אחרים מצויים במרחבי הספרייה הפנימית, ואליהם לא נגיע רק דרך חשיבה מאומצת, אלא דרך שהייה, פתיחות, סקרנות ושאלות חיות.

אפשר לדמיין מצב שבו אנו לא רק מקבלים מידע מן האינטואיציה, אלא גם לומדים לנוע יחד איתה פנימה, אל מקורה. זו דרך שעדיין מתהווה. היא אינה ברורה עד הסוף. אך עצם ההליכה בה, עצם הנכונות לחבר בין הספריות, פותחת פתח להתפתחות עמוקה של האדם ושל האנושות כולה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה עם המושג ספריה פנימית?
2. מה מיוחד, בעיניך בספריות?
3. יש לך דוגמה למצב בו הספרייה הפנימית שלך הביאה לך מידע מסודר וחשוב שלא היה יכול לבוא מבחוץ?
4. יש לך דוגמה למצב בו אי הקשבה לספרייה הפנימית שלך יצר קושי לפעול עם הספרייה החיצונית?
5. באיזה תחום בחיך היית רוצה יותר שיתוף פעולה בין הספריות האלה?

פרק 34: החתונה האמיתית: לפקוח את העיניים, להשתחרר

מהאשליה ולשתף פעולה

בדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית אנו נכנסים כעת לחלק השנים-עשר של הספר, הכולל את פרקים שלושים וארבע עד שלושים ושש. הכותרת של חלק זה שואלת שאלה פשוטה לכאורה, אך עמוקה מאוד: מדוע אנחנו באמת מתרגשים מחתונות?

מדוע אירוע של חתונה נוגע בנו כל כך עמוק בלב. מדוע עצם ההחלטה להתחבר, ברמה הסמלית, הטקסית, ההצהרתית ולעיתים גם הדתית, מעוררת בנו התרגשות, דמעות, שמחה ותחושת משמעות. בין אם מדובר בגבר ואישה, אישה ואישה או גבר וגבר, תמיד מתקיים שם חיבור כלשהו בין אנרגיה נשית לאנרגיה גברית. ולא לחינם החיבור הזה מרגש אותנו.

גם אם מוסד הנישואים עצמו עבר טלטלות רבות, וגם אם בפועל לא תמיד הדברים עובדים כפי שהיינו רוצים, עצם הטקס, עצם החתונה, ממשיך לעורר בנו משהו עמוק. הוא מזכיר לנו כמיהה. הוא נוגע בזיכרון פנימי. הוא מחבר אותנו לשאיפה עתיקה להיות שלמים. זה אינו קיטש ואינו קלישאה. יש שם משהו אמיתי מאוד שמופעל בתוכנו כאשר אנחנו מתרגשים מחתונה.

האם מה שאנחנו מרגישים קשור בהכרח למה שקורה בפועל באותה חתונה ספציפית. לרוב לא. במקרים רבים המציאות היומיומית של הקשר אינה עומדת בעומס של ההבטחה הסמלית. ובכל זאת, לא במקרה תרבויות רבות כל כך נתנו ונותנות משקל גדול לטקסי חתונה. במידה מסוימת, חתונה מסמלת עמידה ביעדים תרבותיים וקהילתיים, סימון של מה שנחשב נכון וראוי. אך מעבר לכך, החתונה היא סמל. ולסמל הזה יש סיבה עמוקה לחגיגה, לשמחה ולהתכנסות אנושית סביבו.

מכאן נולד פרק זה, המבקש לדבר על החתונה האמיתית. חתונה שאינה רק טקס חיצוני, אלא תהליך פנימי. חתונה שמזמינה אותנו לפקוח את העיניים, להשתחרר מאשליות, ולהתחיל לשתף פעולה באמת.

חתונות רבות במובן החברתי כוללות מימד חזק של אשליה, של הצגה ושל מופע. לעיתים מושקעים משאבים עצומים במוזיקה, בלבוש, באוכל, בעיצוב ובאווירה, עד שהעיקר הולך לאיבוד. העיקר אינו השואו, אלא החיבור הרגשי והרוחני, שהוא מורכב, מאתגר ודורש עבודה. חיבור שיש בו אחריות, עומק ומשמעות, ולעיתים אף ממד גורלי.

החתונה האמיתית, אם כן, מתרחשת קודם כול בתוכנו. וככל שהיא מתבססת יותר בפנים, כך היא יכולה גם לבוא לידי ביטוי בקשר חיצוני מתאים. לא בהכרח דרך חתונה רשמית, אלא דרך חיבור חי שיש בו אינטראקציה, תנועת אנרגיה, ותנועת מטוטלת בין שני קצוות. חיבור שבו אחד ועוד אחד אינם שווים שתיים בלבד, אלא יוצרים שלישי חדש, מרחב משותף שמפרה ומעצים את שני הצדדים.

כדי שתתקיים חתונה פנימית כזו, עלינו להשתחרר מאשליות. אשליית הדומיננטיות של האנרגיה הגברית במקומות מסוימים. אשליית הדומיננטיות של האנרגיה הנשית במקומות אחרים. ואולי בעיקר, אשליית הנפרדות. האשליה שלפיה אפשר להתפתח, לרפא את עצמנו ולהגשים את חיינו ללא שיתוף פעולה פנימי בין שתי האנרגיות.

כאן אנו פוגשים את הדילמה ואת הקושי, אך גם את היופי, היצירתיות והצמיחה שטמונים באותה חלוקה לשתי אנרגיות. העבודה מתחילה מבפנים. להכיר בכך שבתוכי מתקיימת עבודה מתמשכת של חיבור בין אנרגיה גברית לאנרגיה נשית. ליצור ביניהן מעין חתונה פנימית, שיתוף פעולה מתמשך בין אינטואיציה לשכל, בין רגש לחשיבה הגיונית, בין פנטזיה למעשיות.

כל עוד אין תנועה, כל עוד אין ידיעה שאני שווה זמנית בצד אחד כדי לעבור לאחר ולחזור, אני עדיין איני בתוך החתונה האמיתית. החתונה אינה נקודת סיום, אלא מצב דינמי. היא עצם הדינמיקה שבין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית.

אחת האשליות המרכזיות שכדאי להתנער מהן לאורך הדרך היא האמונה שהאיזון בין שתי האנרגיות הוא מצב שקט ורגוע. רבים שואפים למקום של שלוה מוחלטת, של peace of mind, שבו אין בעיות, אין מתחים, אין קונפליקטים ואין חובות. זו אשליה. שקט הוא מצב זמני, המאפיין בעיקר את האנרגיה הנשית. הוא לגיטימי, חשוב ונחוץ, אך הוא רק צד אחד של המטוטלת.

זהו מקום של עצירה, הקשבה וטעינה. מקום שבו הדברים שוקעים, מתייצבים ומקבלים משקל. אך ממנו אמורה לצמוח תנועה חזרה אל הצד האחר, הפעיל, הרועש, היצירתי ולעיתים גם המאתגר. זהו לבה של החתונה האמיתית.

החתונה האמיתית היא מיומנות. היא אומנות אנושית גבוהה. לדעת להיות בתנועה מתמדת. לדעת לטפח כל אחת מן האנרגיות בנפרד, ולדעת לנוע ביניהן. אולי כאן טמון גם סוד הזוגיות הבריאה והקשר הבריא. לדעת מתי לקבוע ומתי להקשיב. מתי להוביל ומתי לאפשר הובלה. דומיננטיות שמתחלפת, בהתאם לצורך, לזמן ולהקשר.

אם חתונה מעוררת בנו אסוציאציה של סוף מסע, של הגעה הביתה או של סיום הבדידות, הרי שעדיין לא הבנו מהי חתונה באמת. חתונה היא ההסכמה להיכנס אל תנועת המטוטלת. ללמוד להתקיים בתוכה. לזהות היכן אני נתקע, וללמוד להשתחרר. להבין שעל לטפח את שתי האנרגיות כדי שיהיו בשלות לשיתוף פעולה אמיתי.

במקום הזה נוצר שיתוף פעולה מתוך בחירה, לא מתוך חובה. שיתוף פעולה שהוא רווחי, מזין ומחיה. האנרגיה רוצה לנוע, וכאשר היא נתקעת, הדבר עלול לבוא לידי ביטוי גם בכאב ובחולי. הפחדים שעולים סביב חשיפה, אובדן עצמי, התמזגות או שליטה, הם סימנים לכך שהחתונה הפנימית עדיין אינה מבוססת דיה.

חתונה אינה דבר שכופים ואינה דבר שמבצעים באופן מלאכותי. היא תוצר של הבשלה. של הכרה בכך שיש שני כוחות מרכזיים, שיש לטפח כל אחד מהם, ושיש ללמוד לנוע ביניהם. כאשר זה קורה, עם הזמן הדבר נעשה טבעי יותר. זה הופך להיות הטבע הבריא.

לעיתים אנו סוטים מן הדרך. משברים הם חלק בלתי נפרד מן התהליך. משבר בתוך החתונה אינו כישלון, אלא סימן לכך שמהו מבקש תיקון. אולי אחת האנרגיות אינה מטופחת די הצורך, ואולי שיתוף הפעולה ביניהן זקוק לעדכון. לשם כך קיימים גם המשברים, כדי להראות לנו היכן נדרשת עבודה נוספת.

זו החתונה האמיתית. אין צורך בבגדים נוצצים או בטקס מפואר. נדרש לב אמיץ, המוכן לעשות את העבודה. עבודה בטיפוח שתי האנרגיות, כל אחת במקומה, ומתוך ידיעה שכל אדם נושא בתוכו את שתיהן. זהו מסע שאינו פשוט, אך הוא מספר את הדרמה האנושית העמוקה שאותה אנו חוקרים לאורך הספר כולו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מתרגשת בחתונות?
2. האם את מאמינה שניתן לקיים חיבור מזין ומשמעותי בין שתי האנרגיות האלה?
3. נסי לדמיין את החתונה הפנימית שתוכך. לאן זה לוקח אותך כרגע?
4. מאיזה אשלייה התפכחת בשנה האחרונה?
5. כיצד אשלייה זו קשורה לדינמיקה של האנרגיה הנשית והגברית?

פרק 35: זהו אתגר חיים, ובו מסתתרות התשובות למרבית השאלות

אם הגענו עד לכאן, סימן שעשינו כברת דרך. ובו בזמן, ייתכן מאוד שאנו חשים שיש לנו עוד הרבה מה ללמוד. שני הדברים הללו נכונים באותה מידה. דווקא ככל שנכנסים עמוק יותר אל התכנים הללו, כך מתברר עד כמה הדרך עוד ארוכה, ועד כמה יש עוד רבדים לגלות. זהו טבעו של תהליך חי. הידיעה מתרחבת ככל שאנו מתקרבים אליה, ולא להפך.

בשל כך, כמו בקורסים אחרים וכמו בתהליכי לימוד עמוקים נוספים, יש ערך רב לחזרה. לקריאה חוזרת. להתבוננות מחודשת. ואם אפשר, גם ללימוד בקבוצה, לשיח משותף, או אפילו ללימוד של אחרים. כל אלה אינם מיותרים. להפך. הם מאפשרים למידע לא רק להישמע, אלא ממש להיטמע, להתמזג, להפוך לחלק מאיתנו. לא כמשהו חדש שמגיע מבחוץ, אלא כמשהו שמזכיר לנו ידע עמוק שכבר קיים בתוכנו, עמוק מאוד בפנים.

כאן אנחנו נכנסים אל חלק שתיים-עשרה של התהליך, ושואלים שאלה שנראית לכאורה פשוטה, אך נוגעת בלב-ליבו של אתגר החיים האנושי: מדוע אנחנו באמת מתרגשים בחתונות. נכון, עם השנים יש מי שמתעייפים מהטקס, מי שכבר התגרשו, מי שנכוו, מי שפגש פער בין ההתרגשות של הערב הגדול לבין מה שהתרחש לאחר מכן. ניסיון החיים מלמד אותנו שהטקס עצמו אינו ערובה למה שיבוא בהמשך.

ובכל זאת, יש משהו באירוע הזה, בטקס הזה, שמפעיל בנו משהו עמוק. משהו שמניע את הלב. משהו שמחבר אותנו לכמיהה עתיקה, לחוויה של חיבור, של איחוד, של חזרה הביתה. מכאן נולד הפרק הזה, שמבקש להתבונן בשאלה מדוע חתונות עדיין מרגשות אותנו, גם כאשר אנו מודעים למורכבות, לשבריריות, ולמחירים האפשריים.

ההתרגשות הזו אינה מקרית. היא נובעת מכך שאנו פוגשים מול עינינו סמל חי של אתגר חיים מרכזי. אתגר שבו מסתתרות תשובות להרבה מאוד שאלות שאנו שואלים את עצמנו שוב ושוב. לעיתים, אפילו כאשר אנו צופים בסצנה של חתונה בסרט, או רואים קטע וידאו קצר, עולה בנו ההתרגשות בלתי מוסברת. באותו רגע, ייתכן שאנו נוגעים, ולו לשבריר שנייה, בליבה של שאלה עמוקה הנוגעת לחיינו שלנו.

הרגע הזה מאפשר לנו לצאת מעט מן השגרה. מן הדרמות הקטנות והגדולות, מן העשייה האינסופית, מן המרדף. הוא מאפשר לנו להתבונן באתגר המרכזי של חיי האדם באופן נקי יותר. לא דרך הבעיות היומיומיות, אלא דרך תמונה רחבה יותר, שבה מסתתרות תשובות לשאלות שאנו מחפשים במסעות ארוכים, לעיתים כואבים, של ניסיון וטעייה, של הצלחות וכישלונות.

אין פירוש הדבר שאם נבין זאת נחדל מן החיים המעשיים. להפך. הידיעה הזו יכולה לאפשר לנו לפגוש את חיי היומיום שלנו באופן מדויק יותר. האתגר הזה, שביסודו הוא רוחני, מתממש דווקא דרך הדברים הפשוטים: מערכות יחסים, עבודה, החלטות, יוזמות, אופן ההתמודדות עם בעיות ואופן ההבנה שלהן. הוא שזור בכל אלה, גם כאשר איננו מודעים לכך.

לכן יש ערך לעצירה רגעית. לעצירה לא צינית. לא מזלזלת. לעצירה שמרשה לעצמה להתרגש מחתונה. משום שבאירוע הזה מתקיים סיפור סמלי שמייצג את מה שאנו עושים כאן. לא בהכרח בטקס אחד ויחיד, אלא כתהליך מתמשך של חיבור.

טקס החתונה, כמעט בכל תרבות, בכל עדה ובכל עם, הוא טקס רב-עוצמה. מושקעים בו זמן, כוונה, אנרגיה, משפחה, חברים, קהילה. לא במקרה. לא רק מתוך שיקול חברתי או מוסרי. יש בו משהו שחורג מן החיים הרגילים, משהו שנוגע ברובד עמוק יותר. במקומות רבים רואים בחתונה אירוע שנמצא מעט מעל החיים, אירוע שבו מעורבות אנרגיות, משום שבתוכנו קיימת כמיהה עמוקה לחתונה. כמיהה לחזור הביתה.

הכמיהה הזו חיה בנו, גם אם איננו מודעים לה. לעיתים אנו נזכרים בה דרך התרגשות מטקס, דרך צפייה, דרך חוויה חיצונית שמפעילה משהו פנימי. ההתרגשות הזו איננה סתם רגש חולף. היא מידע. היא תזכורת. בתוך חיי יומיום עמוסים, מבלבלים, רוויי לחצים, חרדות, אי־ודאות, שחיקה, מריבות, פיוסים ואכזבות, קל מאוד לשכוח מאין באנו ולכן אנו שואפים.

גם כאשר אנו נזכרים, אנו שוכחים שוב. לכן אנו זקוקים מדי פעם לתזכורות חווייתיות. חתונה מרגשת היא רגע שעוצר את הזמן. לרגע, שום דבר אחר אינו חשוב. מניחים בצד טרדות, שיקולים ודאגות, ומתכנסים סביב חוויה אנושית, משפחתית וזוגית עמוקה.

מי שעובר תהליך של לימוד הדינמיקה הנשית-גברית מוזמן להסתכל על ההתרגשות הזו לא רק כצופה, אלא כמשהו שנוגע לו אישית. גם אם איני קרוב במיוחד לזוג, גם אם אני אורח רחוק, משהו באירוע הזה מדבר אליי. לא בגלל הקרבה המשפחתית, אלא משום שעמוק בתוכי אני תמיד כמה לחתונה פנימית.

גם אדם נשוי, גם אדם בזוגיות, אינו פטור מן הכמיהה הזו. משום שהסמל אינו מתייחס רק לזוג חיצוני, אלא לתנועה פנימית. סמלים הם שערים. הם מאפשרים לידע להגיע אלינו דרך ערוצים חווייתיים, מטאפוריים, דמיוניים, ולא רק דרך ההיגיון.

אפשר להתעלם מן ההתרגשות. אפשר לזלזל בה. ואפשר גם להקשיב לה. לשאול כיצד החיבור הזה, שאנו רואים מול עינינו, נוגע לאתגר החיים שלנו. האתגר של חיבור פנימי בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית שבתוכנו.

זהו אתגר הריבוי. זהו האתגר הגבוה. זהו תהליך שבו האדם עובר מתפיסה מצומצמת של עצמו כישות נפרדת, אל הבנה רחבה יותר של היותו גם רוח, גם חלק מן השלם. בתוך התהליך הזה, כאשר התנועה הפנימית בין שני הקטבים מתחדשת, מתרחש משהו עמוק. החרדות נרגעות. האינטואיציה זורמת. תובנות מופיעות. שאלות שהיו סבוכות מתחילות להתבהר.

ברגע שמתרחשת החתונה הפנימית, ניתן לחדש אותה שוב ושוב. מדי יום. זהו תהליך חי. וכאשר ההרמוניה מתבססת, מתפנה מקום ליצירה, להגשמה, ולחיים שמרגישים שלמים יותר.

אם כן, זהו מה שמסמלת לנו החתונה. כמיהה אנושית עמוקה להתחברות בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית בתוכנו. לעיתים אנו מקבלים תזכורת לכך דרך זוג צעיר, או דרך טקס מרגש, שמזמין אותנו להיות עדים, אך גם משתתפים, במסע החיים עצמו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהו, לדעתך, האתגר הגדול ביותר של חיך נכון לעכשיו?
2. איך את רואה באתגר הזה את מצב האיזון בין האנרגיה הנשית והגברית?

3. כיצד האנרגיה הנשית שלך יכולה להשתפר בנושא זה?
4. כיצד האנרגיה הגברית שלך יכולה להשתפר בנושא זה?
5. כיצד "חתונה" ביניהן, כפי שמוסבר בשיעור, יכולה לשפר את התפקוד שלך מול האתגר הזה?

פרק 36: על החתונה להתחדש מדי יום, כמעט אפילו מדי רגע

אנחנו מגיעים אל פרק 36, הפרק השלישי בחלק השנים עשר, והוא נוגע במושג החתונה ברמה הרוחנית, הרגשית והטרנספורמטיבית. כאשר אנחנו מדברים לאורך הספר כולו על אנרגיה נשית ואנרגיה גברית, אנחנו למעשה מדברים שוב ושוב על מיזוג, על הפריה, על התחברות, על שיתוף פעולה, על שותפות עמוקה, על חיבור חי ודינמי בין שני כוחות יסודיים שמרכיבים את הקיום האנושי.

המילה חתונה נושאת בתוכה הד רגשי, רוחני ונפשי חזק מאוד, ולכן חשוב להתעכב עליה ולהבין למה אנחנו חוזרים אליה כאן, בסיום הדרך. זהו אידאל פנימי, זהו כיוון, זו שאיפה, וזה גם אחד המקומות שבהם אנחנו מתקשים יותר מכל. במובן עמוק, זהו הדבר שאנחנו מחפשים לאורך כל חיינו, גם אם אנחנו מחפשים אותו דרך קשרים, שותפויות, מערכות יחסים, עבודה, יצירה, או כל מסגרת אחרת.

ובסופו של דבר, אם נעמיק ונקשיב באמת, נגלה שהחיפוש הזה מתרחש בתוכנו. דרך זוגיות, דרך שותפויות, דרך קשרים משפחתיים וחברתיים, אנחנו מחפשים את החיבור כדי להיזכר במשהו פנימי, כדי לממש בתוכנו את החיבור בין שתי האנרגיות הגדולות האלו. במונחים רוחניים אפשר לומר שזה החיבור שמאפשר לנו לפגוש בתוכנו את האלוהי, לא כמשהו חיצוני, אלא כמצב פנימי של שלמות.

מה שפרק 36 מבקש לומר, והוא ממשיך באופן ישיר את סיום פרק 35, הוא שעל החתונה הזו להתחדש מדי יום, כמעט אפילו מדי רגע. אין מדובר באירוע חד פעמי, אין מדובר בנקודת יעד שמגיעים אליה ונשארים בה. מדובר בתנועה מתמשכת, בתרגול מתמיד, בהקשבה חוזרת ונשנית לעצמנו.

החתונה הפנימית מתרחשת בכל פעם שאנחנו מחברים בין תחושת בטן לחשיבה הגיונית, בין תשוקה להוצאה לפועל, בין דמיון לגשמיות. היא מתרחשת כאשר אנחנו מחברים רגש עם היגיון, נאיביות עם מעשיות ארצית, רצון פנימי עם פעולה בעולם. אף אחד מהצדדים הללו אינו חשוב יותר מהאחר. אין כאן היררכיה. יש כאן צמד.

אין ערך לפוטנציאל יצירתי אם הוא אינו פוגש את העולם ואינו משרת את החיים. ואין ערך לעשייה אם היא מנותקת מן הלב, מן הרגש, מן ההזנה הרוחנית. גם אם עשייה כזו מביאה כסף, כבוד או

פרסום, אם היא אינה מזינה את האנרגיה הנשית, אם היא אינה מרחיבה ומעמיקה את החוויה הפנימית, היא נותרת ריקה ממשמעות.

באותו אופן, אין ערך לחיים אם אינם נתפסים בתוך הציר של חיים ומוות, ואין ערך למוות אם אינו מובן כחלק בלתי נפרד מן החיים. בכל רגע נתון יש לנו הזדמנות, אפשרות, קריאה פנימית, לחדש את החתונה בתוכנו. להזמין אל תוך המרחב הפנימי את האנרגיה שפחות פעילה כרגע, לחזק אותה, לטפח אותה, ובו זמנית למתן את האנרגיה הדומיננטית מדי, כדי לפנות מקום לאחרת.

כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו מגדילים את מספר רגעי ההתרגשות שנובעים מן ההפריה האוטנטית שבתוכנו. כך חוויית החתונה הופכת ממשוה נדיר וחד פעמי, למשהו חי, נוכח ושכיח יותר, מבלי שנצטרך לחפש ריגושים חיצוניים או אירועים מיוחדים. החתונה מתרחשת בתוך היום יום, בתוך החיים עצמם.

על החתונה להתחדש מדי יום, כמעט אפילו מדי רגע. ולכן עלינו לשים לב מתי שכחנו. מתי שכחנו שבתוכנו פועלות שתי אנרגיות. מתי נסחפנו יותר מדי לכיוון אחד. לעיתים זה יהיה כבדות, פסימיות, דכדוך, תחושת קיפאון. במצבים כאלה לעיתים התרחקנו מן האנרגיה הנשית החיה, הנוכחת, השקטה והמרפאה, אך לעיתים דווקא חסרה שם אנרגיה גברית שתתמוך, שתייצב, שתניע.

כדי שאנרגיה נשית תוכל לפעול נכון, להתמסר, לנוח, לשהות, להאט, היא זקוקה לליווי של אנרגיה גברית מגוננת, כזו שיוצרת ביטחון, שמאפשרת את השקט. אחרת, הפחד מפני שקיעה, דכדוך או אובדן כיוון הוא פחד מוצדק. כאשר אנרגיה נותרת לבדה לאורך זמן, הבידוד שלה עלול לבוא לידי ביטוי דרך כאב.

גם אנרגיה גברית, כאשר היא פועלת ללא ליווי של האנרגיה הנשית, עלולה לכלות את עצמה. היא אינה יודעת מתי לעצור, מתי להקשיב, מתי להתבונן. היא עלולה להיכנס למרוץ מתמיד של עשייה, הישגיות, הוכחה עצמית והגדלת האגו. כל אלה יכולים להיות חיוניים ומבורכים, אך רק כאשר קיימת אנרגיה נשית שממתנת, שמעניקה משמעות, שמזכירה את החוויה.

כאן נדרשת עבודת מודעות. מאמץ מנטלי ורוחני של התבוננות. לשאול את עצמנו איפה אני נמצא עכשיו. איזו אנרגיה פעילה יותר. מה שלום האנרגיה השנייה. מה חסר לי ברגע הזה כדי לחדש את החיבור. וכאשר החיבור מתרחש, כאשר שתי האנרגיות מטופחות ומוזמנות, נולדת חוויה של שפע פנימי, של סיפוק, של שמחה, של תחושת להיות במקום הנכון.

זוהי החתונה הפנימית. זוהי ההפריה הפנימית. והיא אינה תמיד קלה. לעיתים היא דורשת יציאה מאזור הנוחות. לעיתים היא דורשת להביא אנרגיה גברית שתוציא אותנו מקיבעון שחשבנו שהוא המקום הבטוח. אך אין מקום אחד נכון להיות בו. אנחנו חיים בתנועה. ותנועת המוטטלת הזו היא תנועת הצמיחה.

גם ברמה החברתית, לא תמיד הסביבה תומכת בשינוי. יש נטייה לרצות שגרה, יציבות, היעדר הפתעות. כאשר אין מקום להפתעה, חסרה אנרגיה גברית יוצרת. כאשר יש אחיזה אובססיבית במה שיש, האנרגיה הנשית מתקשה להתחדש. התהליך הבריא הוא תהליך של המשך חיפוש, של אתגור, של התחדשות, הנולדים מתוך שיתוף פעולה מתמיד.

כל הזמן, כל צד לומד מן האחר, מקבל ממנו, ומתעדכן דרכו. וזהו התהליך שעלינו לעשות בתוכנו. לשאול, ברגע הזה, מה חסר לי כדי לחדש את החתונה. לא דרך ניתוח שכלי בלבד, אלא דרך התבוננות בחיים עצמם, בימים האחרונים, בתנועה הפנימית.

איזו אנרגיה דומיננטית. באילו צורות. איזו אנרגיה מוחלשת. האם היא באה לידי ביטוי גם בדרכים לא רצויות. ואיזה שינוי קטן, איזה מאמץ עדין, יכול לאפשר חיבור מחדש.

לעיתים המאמץ נדרש דווקא בצד הנשי. למשל, היכולת להאט, להמתין, להסכים להיות. גם זה לעיתים דורש כוח. היכולת לבחור באיטיות, בהקשבה, בנשימה, היא חלק מן העבודה. וככל שאנחנו מתרגלים את המשחק המודע הזה בין האנרגיה הנשית והגברית, כך אנחנו מתקרבים יותר ויותר לחוויית החתונה הפנימית, מבריאים את עצמנו, משתחררים מתקיעויות, ומאפשרים לחיים להיות יצירתיים, שמחים ומספקים יותר.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את יודעת לזהות כשנוצרה בתוכך הפרייה בין שתי האנרגיות?
2. כיצד את יכולה לשפר את התרומה היום-יומית שלך לאיזון הנכון ביניהן?
3. חישובי לרגע על תחום שאת נוטה להזניח, יחסית, ומדי פעם להתעורר ולראות שאולי כדאי לטפל בו קצת יותר?
4. כיצד האנרגיה הגברית שלך יכולה לטפל בנושא הזה טוב יותר, כבר היום?
5. כיצד האנרגיה הנשית שלך יכולה לטפל בנושא הזה טוב יותר, כבר היום?

פרק 37: ברגע הוודאות הנוכחי ניתן לחבר את שתי האנרגיות

ולהרגיש נהדר

הדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, חלק שלוש עשרה, מבקשת כעת להתבונן באפשרות עמוקה ויפה במיוחד: להפוך את אי-הוודאות שמלווה את חיינו, ולו לרגעים מסוימים, לוודאות מתוקה, חיה ונגישה. לא ודאות נוקשה, לא ודאות שמבטיחה עתיד מסוים, אלא ודאות שמתקיימת כאן ועכשיו, בתוך הרגע הנוכחי עצמו.

כמה נחמד זה יכול להיות, ואפילו מרפא, לדעת שיש נקודה אחת בחיים שבה הדברים ברורים. נקודה אחת שבה אין צורך לדעת מה יקרה בעוד שעה, מחר או בעוד שנה. נקודה אחת שבה ניתן לחבר בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית, ולחוות תחושת שלמות, בהירות ואפילו עונג. שלושת הפרקים האחרונים של הספר מבקשים לבחון את האפשרות הזו, לא כתיאוריה פילוסופית, אלא כמתנה מעשית שנובעת מהבנת הדינמיקה בין שתי האנרגיות הגדולות הללו.

אפשר לדמיין זאת כמו חיבור בין שתי אנרגיות עצומות, שבדרך כלל פועלות בתנאים מורכבים, לעיתים אפילו סותרים, ופתאום נפגשות במקום אחד מדויק. מקום שבו הייעוד שלהן לפעול יחד מתקבל בקלות יחסית, כמעט בטבעיות. לא מתוך מאמץ, אלא משום שזהו המקום הנכון עבורן להיפגש. השאלה היא, מתי המקום הזה מתקיים.

אפשר לקרוא לו רגע הוודאות הנוכחי. רגע הוודאות הנוכחי הוא עכשיו. ברגע זה ממש. כאשר את מקשיבה לי, כאשר אתה קורא את המילים האלו, כאשר תשומת הלב שלך נוכחת כאן. זהו רגע שמתעדכן כל הזמן, אך בו זמנית הוא הרגע היחיד שבו קיימת ודאות מוחלטת. אנחנו כאן. אנחנו נוכחים. אנחנו יודעים שאנחנו כאן. זו הוודאות האמיתית היחידה שעומדת לרשות האדם.

כל השאר יכול להשתנות. העתיד יכול להתבטל, להתחדש, לגדול או להצטמצם. העבר כבר איננו, והוא מתקיים בעיקר בזיכרון ובפרשנות. אנחנו לא באמת יודעים מה יקרה בעוד כמה דקות, ובוודאי שלא בעוד כמה ימים או שנים. אבל ברגע הנוכחי יש ידיעה ברורה: אני כאן, עכשיו. במובן עמוק מאוד, זהו הזמן היחיד שקיים באמת. כל השאר הוא תנועה מנטלית סביבו.

מה שמיוחד ברגע הנוכחי, ולא תמיד ברור לנו, הוא שזהו הרגע שבו עומדת לרשותנו כמות האנרגיה הגדולה ביותר. גם אם אנחנו עייפים, גם אם הנסיבות אינן אידיאליות, עדיין זה הרגע שבו החיים נותנים לנו את המיטב שהם יכולים לתת באותו זמן. כאן קיימת זמינות. כאן קיימת אפשרות. כאן קיימת ודאות.

הקושי הגדול של האדם המודרני הוא להישאר ברגע הזה. התודעה נמשכת שוב ושוב אל העבר ואל העתיד, אל דאגות, חרטות, ציפיות ופחדים. ככל שאנחנו שוהים יותר שם, כך פוחתת תחושת הוודאות, וכך מתרחקת גם היכולת לחבר בין האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית. החרדה, הלחץ והבלבול הם תוצאה ישירה של התרחקות מרגע ההווה.

כאשר אני מצליח להיות נוכח ברגע ההווה, וכאשר יצרתי בתוכי גמישות מחשבתית וניקיון פנימי מסוים, משהו אחר מתאפשר. ברגע הזה, אני יכול לחוש את שתי האנרגיות מתחברות. יש שם הזמנה שקטה, כמעט עדינה, לחיבור. כאילו נפתח מישור שבו החיבור נעשה אפשרי יותר.

ברגע ההווה אני יכול לחוש את התשוקות שלי. לא רק את הדחפים המיידיים, אלא גם את התשוקה העמוקה יותר, המרכזית, זו שמכוונת אותי. ההכוונה הפנימית הזו אינה צועקת. היא נוכחת. היא

מדברת דרך הגוף, דרך התחושה, דרך האינטואיציה והדמיון. ככל שאני מיומן יותר בשהייה בהווה, כך אני קשוב יותר למידע הזה.

ברגע ההווה אפשר גם לסנן, במידה מסוימת, את הביקורת העצמית המוגזמת, את הספקות ואת הפחדים. לא לבטל אותם, אלא לא לתת להם לנהל את המרחב. כך מתאפשר חיבור עמוק יותר לאנרגיה הנשית, זו שמביאה את המשאלה, את הכיוון, את הערוץ היצירתי. כל זה נוכח כאן, עכשיו. ובאותו רגע ממש, גם האנרגיה הגברית זמינה. ברגע ההווה נמצאים המשאבים המנטליים, הרגשיים והמעשיים הדרושים לצעד הבא. לא לכל הדרך. לא לתוכנית הגדולה. אלא לצעד הראשון. זו מיומנות חשובה של האנרגיה הגברית: לדעת לפעול צעד אחד קדימה, מתוך הקשבה למה שנולד באנרגיה הנשית.

כאשר אני מתחיל לחשוב על כל הצעדים העתידיים, אני שוב נמשך החוצה מרגע ההווה. אבל כאשר אני שואל את עצמי שאלה פשוטה: מהו הצעד שאני יכול לעשות עכשיו, או היום, במסגרת הסבירה של הרגע הזה, אז מתאפשר חיבור חי בין שתי האנרגיות. האנרגיה הנשית מביאה את התשוקה, והאנרגיה הגברית נענית לה בפעולה.

זהו מה שאני מכנה רגע של ודאות. ודאות שראוי להכיר אותה, לחפש אותה, להתמקד בה, להקשיב לה ולתרגל אותה. זו ודאות שאינה מבטיחה דבר מעבר לעצמה, אך יש בה כוח רב. בנקודה הזו ניתן לחולל ניסים קטנים וגדולים. זהו מעין טקס נישואין שמתרחש בהווה, חיבור חי שבו האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית נפגשות, מזינות זו את זו, ומולידות תנועה חדשה בחיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. ברגע זה בדיוק, מה מרגיש לך ודאי לחלוטין?
2. ברגע זה בדיוק, מהי התשוקה שלך לאיזה שהוא שינוי/יצירה/התקדמות/אתגר/תנועה?
3. איך את מרגישה לגבי התשוקה הזו, כרגע בדיוק?
4. האם האנרגיה הגברית שלך מוכנה להצטרף לאחותה הנשית ברגע זה?
5. אם כן, מהו הצעד הראשון שהאנרגיה הגברית מציעה לעשות לאחר שקיבלה את המידע האנרגטי מהאנרגיה הנשית?

פרק 38: לאפשר לכוח הבריאה לפרוץ החוצה מתוך רגעי

אי-הוודאות

פרק זה הוא הפרק הלפני-אחרון בתהליך שאנו עוברים כאן יחד. הדינמיקה של האנרגיה הנשית והאנרגיה הגברית אינה נלמדת ברגע אחד, ואינה נרכשת כידע סגור. זוהי למידה מתמשכת, מחזורית, כזו שממשיכה להתעדכן עם החיים עצמם. אנחנו פוגשים אותה שוב ושוב בנקודות שונות

של הקיום, מנסים ליישם, בודקים את עצמנו, מתקנים, מאזנים, וחוזרים שוב אל אותו עיקרון ממקום מעט אחר.

אפשר לראות בכך תפיסה של לימוד תמידי. במובנים רבים זו תפיסה שמזוהה עם אנרגיה נשית, כזו שאינה מחפשת סיום חד וברור אלא תהליך מתמשך. האנרגיה הגברית נוטה לעיתים ללמוד דבר-מה ולסמן וי, ואילו האנרגיה הנשית מבקשת להישאר בתנועה, לחזור, להעמיק, לשהות. שתי התנועות הללו נחוצות, וכאן אנו ממשיכים את התהליך שהחל בפרק הקודם.

בפרק 37 דיברתי על הרגע הנוכחי, על האפשרות לחבר בין שתי האנרגיות בתוך ההווה, ולהרגיש תחושת שלמות, אפילו אם היא רגעית. פרק 38 ממשיך את אותו קו, אך גם מחזיר אותנו להתחלה, אל מושג יסוד עמוק מאוד: כוח הבריאה. השאלה עד כמה אנו, כבני אדם, מרשים לעצמנו לחוש שיש בנו כוח לברוא, אינה שאלה טכנית. זו שאלה קיומית.

המילה בריאה נושאת בתוכה כמה משמעויות. היא נוגעת בבריאות, ביצירה, בהקמה ובהתהוות. יש קשר עמוק בין תחושת הבריאות של האדם לבין הקשר שלו לכוח הבריאה שבתוכו. ככל שאדם חש שהוא מנותק מן הכוח הבורא, קטן מולו או תלוי בו בלבד, כך הוא עלול לחוש חלש יותר. לעומת זאת, כאשר אדם לומד להכיר בכך שיש בו כוח בריאה, להשתמש בו, להפעיל אותו ולתת לו ביטוי, משהו במערכת הפנימית שלו מתארגן מחדש.

כוח הבריאה נמצא בכל אדם. כל אדם בורא, גם אם אינו מגדיר את עצמו כך. לעיתים הבריאה מודעת וברורה, ולעיתים היא מתרחשת מבלי שנשים לב. החיים עצמם מזמנים לנו מצבים שבהם אנו נדרשים לברוא, לחדש, לשנות, להקים משהו שלא היה קודם. אני טוען שזו אינה רק אפשרות, אלא צורך עמוק. כדי לקיים חיים בריאים יותר, נדרשים צעדים של בריאה, של יצירה, של התחדשות ושל שינוי.

כאן נכנס מושג אי-הוודאות. לכאורה, אי-וודאות נתפסת כמשהו בעייתי, כמצב שיש להימנע ממנו. לרוב, ההתייחסות לאי-וודאות מגיעה מתוך זווית ראייה גברית, כזו שמבקשת שליטה, ידיעה ברורה, ניטרול הפתעות וסדר מוחלט. ואכן, יש תחומים רבים בחיים שבהם ודאות, גבולות ובהירות הם חיוניים. גם כאן, בתהליך הזה, יש מסגרת, יש מספר פרקים, יש משך זמן, יש חזרתיות.

אך כאשר הצורך בוודאות הופך לדומיננטי מדי, וכאשר אי-הוודאות נתפסת כאיום, אנו מאבדים גישה למרחבים שבהם כוח הבריאה יכול לפעול. חלק גדול מן הקיום מתרחש דווקא במרחבים עמומים, פתוחים, לא סגורים. האנרגיה הנשית פועלת שם. משם מתחיל כוח הבריאה. "רוח אלוהים מרחפת על פני המים" היא תיאור של מצב ראשוני, לא מובנה, שבו הבריאה מתחילה.

כאשר האנרגיה הגברית מנסה להקדים ולשלוט, לקבוע סדר מוקדם מדי, להכתיב מבנה עוד לפני שהחומר הבשיל, נוצר בלבול. הקשר לכוח הבריאה נחלש, משום שהאנרגיה הנשית לא קיבלה את מקומה. האנרגיה הנשית באה קודם. היא יוצרת את המרחב.

כאשר אנו לומדים להתחבר לרגע הנוכחי, לוודאות האמיתית של העכשיו, אנו יכולים גם להתחבר לוודאות של האינטואיציה. אינטואיציה אינה מגיעה עם סימני שאלה רבים. היא מגיעה עם איכות של ידיעה. גם אם האנרגיה הגברית מתקשה עדיין להכיר בכך, האיכות הפנימית של האינטואיציה היא של בהירות.

הרגעים שאנו נוטים לכנות אי־ודאות הם למעשה רגעים של חופש. אלו מרחבים שבהם כוח הבריאה יכול לפרוץ החוצה, לשנות חיים, לרפא, לטפח ולהתחדש. זהו מרחב שזקוק לרכות, לסקרנות, להכלה. מרחב עטוף, אוהב, נינוח. כאשר אנו מאפשרים לעצמנו לשהות שם, אותו רגע יכול להפוך לחגיגה יצירתית.

אך כאשר אנו חוששים מדי מן הרגעים הללו, מן השעמום, מן העמימות, מן היעדר התשובות, אנו מצמצמים את החופש הפנימי הנחוץ לבריאה. הפחד מבזבז זמן, הפחד מלהיות בלי עשייה ברורה, סוגר את השער. כוח הבריאה זקוק למרחב. כל עוד הוא אינו מתממש, אפשר לשאול האם באמת נתנו לו את המרחב הזה.

לעיתים המרחב ניתן, אך ברגע שכוח הבריאה מתחיל לעלות מבפנים, מתעורר פחד. פחד משיפוט, פחד מכישלון, פחד מלאבד, פחד להיראות מגוחכים. ואז האנרגיה הגברית מגויסת שוב למקום שאינו משרת, לסגירה, לעצירה. אך כוח הבריאה אינו פועל כך. הוא זורם. הוא אינו מגמגם ואינו מחשב יתר על המידה.

מי שהתנסה ביצירה אינטואיטיבית מכיר את הרגעים הללו. הרגעים שבהם החשיבה נרגעת, והאנרגיה הנשית מקבלת מקום להוביל. דווקא שם, האנרגיה הגברית מוזמנת לתפקיד אחר, תפקיד של הגנה, של נוכחות, של הסכמה להיות בתוך מה שהיא מכנה אי־ודאות.

במקום הזה, אי־הוודאות אינה חוסר. היא מרחב. מרחב שאפשר לשהות בו, להקשיב בו, לנוח בו. משם יכולה לצמוח פעולה של בריאה, כאשר האנרגיה הגברית מצטרפת עם הכלים שלה, בזמן הנכון.

לפעמים אין דרך אחרת. לפעמים התכנון אינו עובד, הייעוץ אינו עוזר, והחשיבה מסתובבת במעגלים. ואז נדרש לעצור. לשהות. לא למהר. לא לנסות לספק תוצאה מידית. לתת לאנרגיה הנשית ליצור רחם פנימי, תנאים, הזנה. בתוך הרחם הזה, הרעיון יכול לגדול, בדיוק כפי שעובר גדל ברחם תשעה חודשים, מבלי למהר.

כך אנו מוזמנים לאפשר לכוח הבריאה לפרוץ החוצה מתוך רגעי אי־הוודאות. לא להיבהל מהם, אלא לראות בהם שער. שער אל חיים יצירתיים, מחוברים ובריאים יותר.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה מפחיד אותך באי ודאות?
2. מה מלהיב אותך באי ודאות?
3. תני שתי דוגמאות לגבי דברים שחשבת שיש לך לגביהם ודאות ועם הזמן חשבת שטעית.
4. תני דוגמה לרעיון ממש מועיל שהגיע לתודעה שלך דווקא במצב בו לא היית פעילה/פרודוקטיבית/מעשית.
5. באיזה נושאים בחיך כדאי לך לייצר יותר "איים" של אי ודאות, לדעתך?

פרק 39: החיים כמטוטלת: להכיר בתנודות, לפעול בהתאם ולחבר

את שני הכוחות יותר ויותר

ההכנה של הקורס הזה, הקורס המסיים, הייתה עבורי מהירה יחסית. זה משהו שאני שם לב אליו בדיעבד. לפעמים, כשעוסקים ביסודות, כשנוגעים בשכבות הבסיסיות ביותר של ההבנה, הדברים מתארגנים מעצמם. יש תחושה שהידע כבר קיים, מוכר מבפנים, ורק מבקש ניסוח, מבקש שיקראו לו בשמו.

לפני שאני נכנס לעומק הפרק הזה, חשוב לי לעצור רגע ולומר שברמת המודל, ברמת ההסתכלות וההתייחסות, אנחנו מדברים כאן על יסוד. על אבן בניין בסיסית של הקיום. אולי בגלל זה גם התחושה היא של מהירות, של פשטות. לא פשטות שטחית, אלא פשטות עמוקה, כזו שנוגעת בשורש.

אפשר לדמות זאת לשני חלקיקים זעירים, כמעט בלתי נראים. חלקיק אחד הוא האנרגיה הנשית, הקוטב הנשי. החלקיק השני הוא האנרגיה הגברית, הקוטב הגברי. שניהם יחד הם אבני הבניין האנרגטיות של הקיום. כל מה שאנחנו חווים, כל מה שנבנה מעבר לכך, נוצר מתוך קומבינציות שונות של שני היסודות הללו.

הדינמיקה ביניהם היא דינמיקה חיה. היא בתנועה מתמדת. מהרמה המיקרוסקופית ביותר ועד הרמה הרחבה והקולקטיבית ביותר, נשאלת שוב ושוב אותה שאלה: מה טיב הקשר בין שני הקטבים. האם מתקיים ביניהם איזון. האם מתקיימת הפריה הדדית. או שמא, במקום הפריה הדדית, מתקיימת הפרעה הדדית.

זהו חוק פשוט אך עמוק. כאשר אין תקשורת טובה, מתקיימת תקשורת לא טובה. כאשר אין הפריה, מתקיימת הפרעה. ההפרעה הזו היא לא עונש, אלא סימפטום. קריאה. חיכוך. דיס־הרמוניה שמאותתת שמהו כאן יצא מאיזון.

במה שאנחנו לומדים כאן, בקורסים, בסרטונים, בשיחות, אנחנו פועלים ברמת המקור. אבל בתוך כל אחד מאיתנו יש גם מיקרו. יש לא מודע. יש בסיס אנרגטי של קיום שרובו נסתר מן העין. אנחנו לא יכולים למדוד אותו בכלים רגילים, אבל אנחנו בהחלט יכולים לחוש אותו. וככל שאדם מתקרב לתחומי לימוד כאלה, מתפתחת אצלו הכרה אינטואיטיבית וחוויתית, שמלמדת אותו משהו עמוק: ההכרה החווייתית רחבה ועמוקה הרבה יותר מן ההכרה השכלית בלבד.

וכעת, פרק 39. הפרק שמסיים את התהליך הזה. החיים כמטוטלת.

החיים עצמם פועלים בתנועה של מטוטלת. יש בהם תנודות. יש בהם מחזורים. יש בהם מעבר מתמיד בין שני קטבים. יום ולילה. פעילות ומנוחה. עשייה והשהיה. האנרגיה הגברית והאנרגיה הנשית נוכחות לא רק בתוכנו, אלא גם במבנה החיים עצמם.

במהלך היום אנחנו לרוב יותר ערניים, יותר יצרניים, יותר פועלים. זהו אזור עם דומיננטיות של אנרגיה גברית. לקראת הערב והלילה אנחנו מאטים. הראייה מתעמעמת. הגוף מבקש מנוחה. אנחנו נעשים ביתיים יותר, רגשיים יותר, מחפשים קרבה. זהו אזור עם דומיננטיות של אנרגיה נשית.

זו מטוטלת יומיומית. ואנחנו לא אמורים לבטל אף צד שלה. להפך. אנחנו אמורים להכיר בה, להסתנכרן איתה, ולשלב בכל אחד מהקטבים גם את האנרגיה המשלימה לו.

כאשר אנחנו יוזמים, עושים, דוחפים קדימה בלי לעצור, בלי להקשיב, בלי לאפשר שהייה, מתישהו האנרגיה הגברית שוחקת את עצמה. אז מתחילים להופיע קשיים, תקלות, פירוקים. לא כעונש, אלא כניסיון של החיים להחזיר איזון.

וכאשר אנחנו שוהים יותר מדי באזור האנרגיה הנשית, באזור השימור, הפחד משינוי, ההימנעות, גם אז תופיע קריאה פנימית לצאת, לזוז, לפעול. אם לא נקשיב לה, המטוטלת תיאלץ להניע אותנו בדרכים כואבות יותר.

התפקיד שלנו הוא לפתח מודעות למטוטלת הזו. להרגיש את התנודות. לא להתנגד להן. לא לנסות לבטל אותן. אלא ללמוד לעבוד איתן. לפעמים אפילו ליזום אותן מראש, כדי לחיות חיים מאוזנים יותר.

החיים עצמם מלאים באותות. עונות השנה. מחזורי הגוף. מחזורי יצירה. הכול מדבר מטוטלת. ואם אנחנו מתעלמים ממנה, היא תכפה את עצמה עלינו. ואם אנחנו מסתנכרנים איתה, היא תישא אותנו.

על העיקרון הזה יושבת, למשל, הרפואה הסינית, בהקשר הגופני. כאן אנחנו מרחיבים את העיקרון אל סגנון חיים שלם. דרך חיים שאפשר ליישם בכל תחום.

יש זמן להיות נועזים, יוזמים, פועלים, מפתיעים. ויש זמן להאט, להקשיב, לשהות, להיות עם הכאב, להיות עם השקט. שני אלה נחוצים תמיד. לא יחד באותו רגע, אלא כתנועה. כמטוטלת.

וזו אולי הלמידה העמוקה ביותר של הספר הזה. להכיר במטוטלת. לחפש אותה. להקשיב לה. להתייעץ איתה. להיעזר בה. לא רק ברמות הגדולות של החיים, אלא גם ביומיום, ברגעים הקטנים.

אם נצליח לעשות זאת, נוכל לחיות חיים שמכילים גם עשייה וגם מנוחה, גם יוזמה וגם הקשבה, גם חיבור לקרקע וגם פתיחות לרוח.

זה אינו סוף הדרך. זהו צעד בתוך דרך גדולה מאוד. דרך שכולנו, כיחידים וכאנושות, נמצאים בה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהם הדברים הכי חשובים, לדעתך, שלמדת בקורס הזה?
2. איזה שאלות חדשות התעוררו בתוכך לאור התהליך הזה?
3. איך את מרגישה, היום, עם המושג מנהיגות פנימית?
4. להיכן נוטה כעת המטוטלת שלך יותר, לאנרגיה הנשית או הגברית?
5. מה ישתנה בחייך כאשר המטוטלת הזו תנוע באופן יותר סימטרי, הדדי ומחבר בין שתי האנרגיות?