

שלוש טענות אודות הגוף

Three Assertions About the Body. Gendlin, E. T. 1993

ד"ר יוג'ין ט. ג'נדלין, אוניברסיטת שיקגו
תרגום: בועז יכין

פתיחה

כיצד אפשרית ההתמקדות מבחינה תיאורטית? במאמר זה אדון בדרך בה אנו יכולים לחשוב אודות הגוף החי בדרך בה ההתמקדות נעשית מובנת. אדון בגוף ביחס לחוויות מסוימות הנפוצות יותר מאשר התחושה המורגשת.

תחושה מורגשת **מגיעה**. היא לא פשוט יושבת שם ומחכה. אנו צריכים לאפשר לה להיווצר ולהגיע. דבר זה לוקח לפחות כמה רגעים, לפעמים יותר. כך שאנו מבינים שתחושה מורגשת היא התפתחות מסוימת, עוד פיסה של תהליך חיים נוסף. מהיכן היא צומחת? כיצד ניתן לחשוב על ארועים וחוויות רגילים באופן בו נוכל להבין מהי תחושה מורגשת וכיצד היא נוצרת?

תחושה מורגשת היא בבירור משהו שם, משהו עם חיים משל עצמו, שאנו מתייחסים אליו ישירות. אם אנו מתייחסים לגוף שלנו, היא מגיעה במרכז הגוף, ואז היא נמצאת במין מרחב מוזר משל עצמה. היא מביאה את המרחב של עצמה. במרחב הזה התחושה המורגשת היא אובייקט ישיר, **זה, שם**.

אני רוצה לדון במספר חוויות הדומות לתחושה מורגשת, פרט לכך שעדיין לא התגבשו לכדי אובייקט ישיר ומובחן. רוב האנשים לא יודעים להפנות את תשומת ליבם לגוף שלהם, כך שחוויות אלו יוכלו להיווצר ולהגיע כתחושה מורגשת. או, שלפעמים הן כן הופכות לתחושה מורגשת מובחנת, אבל לא בגלל שהאדם מאפשר לה להגיע במכוון. חוויות אלו פרושות לכן לאורך רצף המשתרע מהיותן בקושי מורגשות עד להגעתן כתחושה מורגשת.

סוג זה של חוויה מוכר לכולם, בדרך כלשהי, ועם זאת מעטים מכירים אותו בפשטות, באופן בו הם יודעים דברים אחרים. כולם חוו אותו, בזמן זה או אחר, אך עם זאת, למרבה הפלא, נדיר שמישהו מדבר עליו. אין לו אף מילה בשפתנו.

זו דוגמה שאני משתמש בה פעמים רבות משום שהיא מוכרת לכולנו: כאשר אתה מתעורר בבוקר, אתה יודע לפעמים שהיה לך חלום, למרות שאתה לא זוכר אותו. אתה יודע משום שהחלום הותיר מאחוריו הרגשה מוזרה, איכות מסוימת. אם תנסה למלל אותה, אתה עשוי לומר: "זה מרגיש..... אה..... לא בדיוק מוזר, גם לא שמח, לא אשם, לא עצוב..... אממ....." זו תחושה חסרת שם הקשורה בדיוק לאותו חלום. אם תפנה לאותה תחושה חסרת שם, תיגע בה ותטעם אותה, החלום כולו עשוי לצוץ פתאום מתוכה. כל אותם מאורעות רבים שבחלום היו דחוסים איכשהו לתוך אותה תחושה קטנה וחסרת שם.

אינטואיציה

דוגמה נוספת היא מה שאנו קוראים לו תחושת בטן ("hunch"). מצב מסוים עשוי להיראות בסדר גמור על פניו, אך לא כך אתה מרגיש לגביו. אתה מנסה למלל את התחושה שמהו לא בסדר, אבל כל מה שאתה יכול לומר הוא "זה..... אההה....." אם תלך בעקבות העובדות האובייקטיביות הן ינחו אותך ללכת בעקבות המצב. התחושה הלא נוחה אומרת לך "לא, אל תעשה את זה." רוב האנשים יודעים שלא כדאי להתעלם מתחושה כזאת, שכדאי לפחות לבחון את המצב יותר לעומק. תחושת בטן יכולה להיות גם תחושה חיובית בנסיבות שנראות לא מבטיחות.

בעסקים היכולת לתחושות כאלו נקראת "אינסטינקט היזמות". היא מאפשרת לאדם להיכנס למצבים טובים, או לצאת ממצבים רעים, הרבה לפני אנשים אחרים. לפעמים קוראים לסוג זה של חוויה "אינטואיציה". המילה מתייחסת לדרך שבה הבנות חשבות מגיעות לעיתים לאנשים, למרות שהם אינם יודעים לומר כיצד הגיעו.

רוב האנשים פשוט מקבלים את העובדה שסוג זה של חוויה יכול להיות אמיתי, למרות שאין להם שום דרך להבין איך ולמה. אנו לא נשאיר זאת כך.

תחושת בטן היא רק דוגמא קטנה אחת לסוג החוויה שאני מתכוון אליה. אבל בואו נבחן את תחושת הבטן יותר מקרוב. אם היא אומרת "לא", מהו בדיוק הדבר שאומר "לא"? אלו לא המילים, אלא אותה תחושה לא נוחה, מציקה, **תחושה גופנית**. במקום להרגיש טוב בקשר לדברים הטובים הגלויים, אתה מרגיש לא נוח **פיסית** בקשר למצב.

האם זה באמת הגוף?

אני יודע שחלק מהאנשים יאמרו שהם מרגישים את התחושות הללו בראש, ולא בגוף. יהיו גם אנשים שיאמרו שההרגשות שלהם הן מסביבם, ולא בתוך הגוף שלהם.

כדי לחשוב יותר לעומק על איך התמקדות היא אפשרית, עלינו לחשוב באופן שונה על הגוף החי. כך שחשוב לשים לב לכך שכאשר אנו מדברים על התמקדות אנו משתמשים במילה "גוף" בדרך מסוימת: אנו משתמשים בה כדי לדבר על איך שאנו מרגישים **את הגוף שלנו מבפנים**.

#1: הגוף המצבי

כולנו יודעים שהגוף שלנו יכול להרגיש בנוח או שלא בנוח בקשר למצב מסוים. אבל איך זה אפשרי למעשה? **הגוף מכיר את המצב!** לרוב אנו לא מנסחים זאת כך. אנו אומרים שאנחנו מכירים את המצב ושהגוף שלנו רק **מגיב** למה שאנו יודעים. אם אנו חושבים שזה מצב טוב, הגוף אמור להרגיש בנוח. אם אנו חושבים שהמצב מסוכן, הגוף שלנו אמור להגיב בכעס או בפחד. כמובן שהגוף שלנו אכן מגיב למה שאנו חושבים, **אבל לא רק לזה. הגוף שלנו מרגיש את המצב ישירות.**

למשל, תאר לעצמך מצב בו אתה פוגש מישהו שאתה מכיר ברחוב, אבל אינך זוכר מיהו. זה שונה לחלוטין מלראות אדם זר. אדם זה גורם לך לתחושה מאוד מוכרת. אתה לא מצליח להיזכר מיהו האדם, **אבל הגוף שלך יודע מיהו**. יותר מכך, הגוף שלך יודע כיצד אתה מרגיש לגבי אותו אדם. למרות שאינך זוכר מי זה, לתחושה המורגשת שלך לגבי אותו אדם יש איכות מאוד מסוימת.

אם היה עליך לתאר את התחושה המורגשת שלך לגבי אותו אדם שאינך מצליח להיזכר מיהו, היית עשוי לומר למשל: "זו תחושה של משהו לא מסודר, לא נקי. אני מרגיש קצת חשש, כאילו שהייתי מעדיף שלא יהיה לי יותר מידי קשר עם אותו אדם, אבל מעורבת בזה גם איזושהי תחושה של סקרנות משונה שלא מרגישה כל כך בריאה, ו...". אם היית נכנס לזה יותר עמוק היית מגלה יותר ויותר, גם על האדם וגם על עצמך. אבל לא ניתן לבטא את כל החוש המורגש במילים. טוב ככל שתבטא את זה, עדיין ישאר תמיד עוד משהו שלא אמרת. אפילו כדי לומר חלק מהדברים, תצטרך להמציא ביטויים חדשים, מכיוון שהדבר לא מתאים לניסוחים והקטגוריות הקיימים. זו התחושה הייחודית שלך לגבי בדיוק אותו אדם. כל אדם אחר יגרום לך לתחושת גוף אחרת.

בוא נאמר שנזכרת לפתע מיהו אותו אדם. עכשיו אתה עשוי להיות מופתע. אתה עשוי לומר "לא ידעתי שאני מרגיש כך לגבי אותו אדם!"

אבל כיצד ניתן להבין את כל זה? האם לגוף שלך יש דעה משלו על האנשים שאתה מכיר? ואם יש לו, למה הוא שומר את הדעות שלו לעצמו במקום לחלוק אותן איתך מההתחלה?

קל יותר לענות על השאלה השניה מאשר על הראשונה. לרוב אין לנו כזו תחושת גוף ייחודית לגבי אנשים ואירועים. היא באה יותר בקלות כאשר המילים והמחשבות הרגילים שלנו חסרים באופן זמני, כאשר אנו לא מצליחים למצוא מילים, או, כמו בדוגמא שנתתי, כאשר שכחנו משהו.

קשה יותר להסביר כיצד הגוף יכול להכיר מצבים מלכתחילה, וכיצד הוא יכול לפעמים להכיר אותם יותר טוב ויותר לעומק מאשר (כפי שאומרים) "אנו" מכירים אותם. אבל יש דבר שניתן כבר לקבוע, רק על בסיס הדוגמא של תחושת הבטן: **יש לנו גוף מצבי**. זו הנקודה העיקרית הראשונה שלי – הגוף חש מצבים.

סוג החוויה שאני מתכוון אליה מיוחס לפעמים ל"לא מודע", למרות שכמובן שתחושה גופנית כזו היא מודעת. אנו מודעים לכך שאנו חשים אותה כאשר היא שם, אך עם זאת נכון הדבר שהרבה מהידע שיכול לצאת ממנה היה לא מודע לפני כן. אין כזו תחושת גוף מורגשת ישירות בלא מודע. כאשר אנו מזמינים אותה לבוא, אנו יכולים להרגיש אותה מתהווה וצומחת. היא לא נמצאת שם מלכתחילה. לכל היותר ניתן לומר שהיא יוצרת את עצמה **מתוך** ה"לא מודע".

אבל בכך שאנו קוראים לזה "לא מודע" אנו לא מסבירים סוג זה של חוויה. זהו רק שם מיסתורי, כמו ש"תחושת בטן", "אינטואיציה" ו"אינסטינקט" הם שמות מיסתוריים לחוויה.

לא ניתן להסביר זאת עם תיאוריה מהסוג הרגיל. בכדי **להסביר** זאת, נצטרך קודם כל לשנות את מה שאנו מתכוונים אליו כשאנו אומרים "להסביר". לא מספיק להציע מושגים חלופיים. בנוסף למושגים, סוג זה של חוויה חייב בעצמו לשחק תפקיד בסוג חדש של הסבר, בדרך חשיבה **שמשתמשת** בסוג זה של חוויה.

אפיונים של סוג זה של חוויה:

מה ניתן לומר על סוג זה של חוויה על סמך שתי דוגמאות אלו בלבד?

- החוויה מורגשת, ולא מדוברת או נראית. היא לא מורכבת ממילים או דימויים אלא מתחושה **גופנית**.
- היא לא מתאימה לשמות או לקטגוריות הנפוצים לרגשות. זו **תחושה ייחודית של אדם זה או של מצב זה**.

עלינו לשים לב גם לעוד מאפיין של סוג זה של חוויה:

- למרות שתחושה גופנית כזו מגיעה **כהרגשה אחת**, אנו יכולים להרגיש שהיא **מכילה מרכבות**. אני רוצה להסביר אמירה זו.

תחושת הגוף שלך לגבי האדם שאתה מכיר מכילה את כל ההסטוריה שלך עם אותו אדם ואת מה שאתה מייחל לו עם אותו אדם. היא מכילה גם את מה שאותו אדם מעורר בך וחלק מהצרות הלא פתורות שלך. כמו כן נמצא שם גם האופן המדויק בו אתה מחבב ולא מחבב את אותו אדם, ועוד הרבה. הרשו לי לאסוף את כל הדברים האלו יחד ולקרוא לזה

"מורכבות." אתה עשוי להיות מסוגל לחשוב שלושה או ארבעה מהדברים האלה, אבל רובם נשארים חבויים בפנים. תחושה גופנית כזו מכילה **מורכבות פנימית**.

למורכבות הפנימית אין עדיין חוטים או חלקים נפרדים. עם זאת, מאוחר יותר, כאשר הם מופיעים בנפרד, אנו אומרים שהם כבר היו שם, בתחושה הבודדת שהיתה לנו בהתחלה.

לרוב איננו חושבים על תחושות פיסיות ככאלו שמכילות תערובת מורכבת. תחושות פיסיות אמורות להיות פשוטות. כאב או תחושה הם בדיוק מה שהם. הם **אטומים**. אנו לא מצפים, למשל, למורכבות מובלעת בכאב הדוקר שבקרוסול נקוע או בחווית הצבע האדום. יתכן שהמצב שהוביל לקרוסול הנקוע היה מורכב, אבל אנחנו לא מצפים למצוא את המורכבות שבמצב בתוך הכאב. מה שמייחד את סוג התחושה הגופנית עליה אני מדבר הוא שהיא כן מכילה מורכבות פנימית, "כל זאת" אודות אותו אדם.

אתה יכול לחוש שישנה מורכבות מובלעת, גם אם אתה לא מצליח לחשוף אותה, גם אם אתה לא מצליח לפתוח אותה ולהכנס פנימה. אני משתמש במונחים "לפתוח ולהכנס". סוג זה של תחושה גופנית הוא שער. אם נפתח אותו ואם נכנס, אפשר ללכת צעדים רבים פנימה.

הכל הוא בעצם ככה

כל אדם וגם כל מצב יכול ליצור בכך תחושה מורגשת, למשל עבודתך, איזושהי מטלה שעליך לעשות, או איזשהו חלק קטן של אותה מטלה. בכל פעם התחושה המורגשת תהיה מורכבת מובלעת, ולא אטומה כמו חווית הצבע האדום.

אומן או אדם הרגיש לצבעים עשוי להתנגד לאופן בו אני קורא לצבע האדום "אטום". "הלא כל גוון של אדום נושא אלינו מורכבות מובלעת מסוימת, מרקם תחושות המכיל אספקטים רבים של החיים, ושניתן לתאר אותו יותר ויותר לעומק?" אני מסכים, אבל **כל זה** לא נמצא בצבע. למעשה, זו התחושה המורגשת שלנו של הצבע. צבע יכול ליצור בנו תחושה מורגשת בקלות. דבר זה נכון גם לגבי עץ בעל צורה משונה, שולחן ישן, שולחן חדש – למעשה כל דבר! **ניתן לחוות תחושה מורגשת של כל דבר, גדול או קטן.**

דבר אינו כה פשוט ומובן מאליו שהתחושה המורגשת שהוא יוצר בנו תהיה פשוטה ומובנת מאליו. כל דבר שהוא נחוה על ידי גופנו בדרך מורכבת שנוכל לפתוח ולהכנס אליה.

אם נתייחס לעולם כמורכב לא מחפצים אטומים שקיימים באופן נפרד מאיתנו, אלא כפי שהם במצבים בהם אנו חיים עם הגוף שלנו, הכל משתנה. חפצים ונסיבות כבר אינם מובנים מאליהם וברובם בלתי ניתנים לשינוי. כעת כל אחד מהם נפתח למורכבות מובלעת אליה אנו יכולים להכנס.

#2: יש לנו גוף צמחי

כיצד יכול הגוף להכיר את המצבים שאנו נמצאים בהם, ולהכיר אותם טוב יותר מאיתנו? וכיצד יתכן שהוא יכול לצפות כיוונים חדשים לפעולה ומחשבה? תשובה מלאה לכך תדרוש זמן מה. אצטרך לספר על טיעונים פילוסופיים מורכבים ועל מחקר פסיכותרפי. כאן רק אשרטט את התשובה בקווים כלליים.

בפיסילוגיה ובפילוסופיה עכשווית מקובל – בטעות – להניח שהגוף מקבל מידע על העולם רק דרך חמשת החושים. הוא לא יכול להכיל מידע שלא ראה, שמע, הריח, טעם או מישש. אמנם חלק מהפילוסופים אמרו שלשכל שלנו יש "אידיאות פנימיות", אך דבר זה תמיד היה

מוטל בספק. ההנחה הנפוצה ביותר, בהווה ובזמנים עתיקים, היתה שאיננו יכולים לדעת דבר שלא מגיע דרך חושינו. תמיד היתה בעייתיות בהבנת הקשר בין הגוף והנפש. אבל בכל מקרה לגוף לא אמור להיות מידע שלא הגיע דרך חמשת החושים.

אבל מה עם כל המקרים של הכרה גופנית של מצבים? הם כולם מוזרים ובלתי מוסברים אם אנו נצמדים להנחה המקובלת שאנו יכולים לדעת רק דרך חמשת החושים. כיצד יתכן שיש לנו גוף מצבי? כיצד אנו יכולים לחשוב על הידיעה הגופנית הזו?

לצמח אין את חמשת החושים שלנו. הוא לא רואה, שומע או מריח. אך עם זאת, ברור שהצמח מכיל את המידע הקשור לתהליכי החיים שלו. הוא חי מתוך עצמו; הוא מארגן את הצעדים הבאים בתהליך החיים שלו, ומבצע אותם אם הסביבה מציעה לו את מה שהוא זקוק לו. כך שלצמח יש את המידע על תהליך חייו בתוך ויחד עם האדמה, המים, האויר והאור. יש לו את המידע, או שנוכל לומר גם שהוא **עצמו** המידע, מכיוון שגוף הצמח עשוי מאדמה, מים, אויר ואור. הוא יוצר את עצמו מתוכם וכך, כמובן, הוא מכיר (הוא **בעצמו**) מידע לגביהם. אבל אלה לא רק אדמה ומים שנמצאים שם. למעשה, יש הרבה יותר מידע מורכב לגבי חייו של הצמח איתם, הדרך בה הוא יוצר עצמו מתוכם. אנו שמים לב שהצמח אינו זקוק לחמשת החושים כדי להיות סוג זה של מידע.

גם גופם של בעלי חיים מכיל (הוא בעצמו) מידע שכזה. גם הם יוצרים את עצמם מתוך החומר שהם אוכלים והחמצן שהם נושמים. מידע גופני זה משוכלל על ידי המידע שהם מקבלים מהחושים. חמשת החושים הם לא מרכיבים מהם עשוי היקום. במקום זאת, מה שמגיע מחמשת החושים **נכנס לתוך** הגוף הצמחי ומשכלל ומשנה את המידע המורכב הזה. לבעלי חיים יש חיים מורכבים יותר מלצמחים. לגוף שלהם יש (הם בעצמם) לפחות את כמות המידע שיש לצמחים. הם מארגנים ומבצעים את תהליכי החיים המורכבים שלהם מתוך גופם. חמשת החושים לא מרכיבים את עולמו של בעל החיים. הם רק משכללים את המידע המורכב של חיי הגוף שהצמח **מהווה**.

שפה ותרבות מאוד משכללים את תהליך החיים ואת המידע של גופנו הצמחי. הנקודה השניה שלי היא: **אנו יכולים לחשוב על המידע השפתי והמצבי שלנו לא כעל נפרד ומנותק, אלא כשכלול של גופנו הצמחי, המורכב בפני עצמו.**

בדרך זו אנו יכולים לחשוב כיצד הגוף החי מכיר (מרגיש, חי, הווה...) את מצבו **מבפנים**. אבל מהו מצב? **מצב הוא לעולם לא משהו שהוא רק חיצוני.**

למשל, בואו נאמר שזו עובדה חיצונית שהדלת נעולה. אבל זה לא מצב. מצב הוא לעולם לא רק העובדות החיצוניות שקיימות לבד. המצב הוא שאני חוזר הביתה ומגלה ששכחתי את המפתח. או שהמצב הוא שאני מתחבא מאחורי הדלת הנעולה הזו, ומקווה שהיא תחזיק מעמד בזמן ששלושה אנשים מנסים לשבור אותה. או אולי אני נעול בפנים ומנסה לצאת החוצה. **מצב תמיד מערב איזשהו דבר חי שנמצא בתהליך של ארגון המשך חייו.**

בקווים כלליים אנו יכולים לומר שהגוף מכיר את המצבים בגלל שהוא **בעצמו** חיינו בתוכם. מהגוף באים המהלכים הבאים שלנו, לא רק נשימה ואכילה אלא גם האינטראקציה שלנו עם אחרים ומה שאנו עומדים לומר להם.

כיצד קרה שהתעלמו מכל זה במשך זמן רב כל כך? התעלמו מזה בגלל שזה לא מתאים לעולם המורכב בלעדית ממרחב, זמן וחמשת החושים. העולם המורכב כך נתפס במשך זמן רב כבסיסי למדע. למרות שהיתה הרבה ביקורת פילוסופית של תפיסה זו, רק עכשיו אנו מפתחים חלופה בת-קיימא.

כיצד סוג זה של חוויה מתפקד בפסיכותרפיה

התחלתי לעבוד על חוויה זו בפילוסופיה, אבל קודם אומר לכם איך היא מתרחשת בפסיכותרפיה, משום ששם קל ביותר לצפות בה.

בפסיכותרפיה, בהתחלה ולאורך התהליך, כאשר אנשים מדברים על בעיה הם אומרים מה שהם יכולים לומר אודותיה. אז הם עוצרים. מה שניתן להאמר נאמר, אבל הבעיה לא נפתרה. האדם יודע שיש עוד הרבה מאוד לומר, אבל אינו יודע מה לומר. זה

שתיקות גורמות לחלק מהאנשים לאי נוחות; הם מרגישים צורך להמשיך לדבר כדי למצוא דברים אחרים לומר. אבל אם הם יכולים לשאת את השתיקה, הם עשויים להשאיר את תשומת ליבם על ה....., על אותו קצה שבו יש עוד, אבל דבר נוסף לא יכול להאמר.

בסדרה של מחקרים של פגישות תרפיות שהוקלטו, גילינו שפסיכותרפיה מצליחה כאשר אנשים עובדים עם סוג מסוים זה של חוויה. כיום זו אחת התגליות המאומתות ביותר במחקר פסיכותרפי.

הרשו לי לספר לכם מה אפשר לשמוע בהקלטה שכזו: שומעים את האדם אומר משהו, ואז ממתין. לאחר שתיקה, האדם אומר: "לא, מה שאמרתי לא היה נכון; זה לא בדיוק זה; זה... המממ...". ולאחר מכן שוב שתיקה. לאחר זמן מה האדם עשוי לומר משהו כמו "זה ממש שם, אבל אני לא יודע מה זה". ואז, לאחר עוד שתיקה, לפתע "אה, כן, דבר אחד לגבי זה הוא...". ולאחר עוד כמה משפטים, שוב, "בוא נראה, האם זה נכון?" עוד שתיקה, ולאחריה אולי נשימה עמוקה ו"כן, זה נכון, הדבר הזה הוא נכון."

הבדיקה השקטה הזו אפשרית כי יש משהו **שם** שאפשר לבדוק מולו. זה **משהו מורגש, אבל עדיין לא ידוע**. הוא מורגש כמשמעותי, אבל הוא לא מזוהה מייד. זה ה..... כעת אנו קוראים לו "תחושה מורגשת."

אפשר לשמוע את האדם מנהל שיחה עם ה..... למרות שלא יודע מהו, האדם בטוח שמה שנאמר לראשונה הוא "לא זה". לפעמים האדם מנסה סדרה שלמה של אמירות די גיוניות, אך אף אחת מהן היא לא "זה". איך האדם יודע שהן לא נכונות? בגלל שה..... הלא מדובר **לא זז** בתגובה לאף אחת מהאמירות המוצלחות האלו.

לבסוף משהו עולה מתוך התחושה הזאת, קצה חוט, רמז, איזשהו חלק קטן, מחשבה. המעט הזה עשוי לא להישמע מיוחד. בפני עצמו הוא אולי פחות מעניין ממה שהאדם הציע קודם. אבל כאשר האדם אומר "בוא נראה, האם זה נכון?" יש תגובה מורגשת מיידית. המחשבה היא מיוחדת מפני שיחד איתה התחושה המורגשת **זזה, מתעוררת**, או משחררת קצת. כך שהפיסה הקטנה **הזו** היא מיוחדת. היא רבת ערך. בואה הוא צעד, בדרך לצעדים נוספים. יהיו צעדים רבים כאלו.

עד כה גרמתי לזה להישמע כאילו האדם מנסה דברים או מקשיב רק למה שבא מה..... יש יותר מזה בצידו של האדם בשיחה.

התהליך נע **בצעדים**. מה שבא בצעד אחד לרוב אינו פותר משהו, אבל הוא משנה קצת את התחושה המורגשת. מתוך התחושה שהשתנתה יכול לבוא צעד נוסף.

בתחילה, כאשר האדם עומד בקצה זה, נראה שדבר לא יכול לקרות שם. זה נראה לא מבטיח, פשוט מקום תקוע. אבל כאשר מגיעה תחושה מורגשת, תחושה של כל הבעיה, "כל זה", האדם מרגיש טוב יותר, אפילו לפני שכל צעד נוסף נובע מזה. רוב הצעדים הם גם די קטנים. קצת אנרגיה חדשה, קצת יותר חופש במקום שהיה קודם נוקשה כולו, קצת תנועה של חיים יחד עם משהו שעכשיו אנחנו **יכולים** לומר. צעדים קטנים כאלה אולי לא נראים כמו

התקדמות משמעותית. אדם שאינו מכיר את הצעדים הקטנים האלה עלול בקלות להתעלם מהם. אך ברגע שלמד להכיר את התהליך, הוא לומר להעריך ולתור אחר כל דבר שמביא איזושהי תחושה של שינוי בתחושה המורגשת.

במהרה יש צעד נוסף, ועוד אחד. לבסוף צעד גדול מגיע, שינוי גדול בדרך בה גופנו מרגיש את הבעיה. אז הבנתנו את הבעיה משתנה גם היא. עכשיו כל הסיטואציה עליה דיברנו משתנה. דברים אחרים נראים לפתע רלוונטיים. אבל גם צעד גדול אחד לא מספיק לפתור בעיה. זה עשוי לדרוש צעדים רבים. חודשים לאחר מכן אנו עשויים להבין שכבר אין לנו את הבעיה הזו, ושלמעשה היא נעלמה כבר לפני זמן רב.

בספרי **התמקדות** אני מראה כיצד אנו יכולים ללמוד לאפשר לתחושה מורגשת לבוא, וכיצד לדאוג לכך שיקרו צעדים. אנחנו גם מלמדים את זה **במכון ההתמקדות בשיקגו**.

לפעמים זה העבר שעולה מתוך החוש המורגש. אבל אנשים לא היו משתנים בתרפיה אם כל מה שהיו עושים הוא לחפור בעבר. מה שיותר חשוב הוא **שהרבה דברים חדשים** יכולים לעלות מהתחושה המורגשת כאשר אנו עומדים בקצה.

ואפילו העבר הוא הרבה יותר מורכב, מפוסל בקווים הרבה יותר מעודנים מכפי שחשבנו, כאשר הוא עולה מתחושה מורגשת. לא היינו מודעים לקשרים המורכבים האלה, למורכבויות הייחודיות האלו, כאשר רק זכרנו את הארועים, או כאשר חוונו אותם במקור. אנו אומרים שמה שאנו מוצאים היה שם כל הזמן. למעשה, זה לא נכון, כפי שאסביר. בואה של תחושה מורגשת והצעדים שבעקבות זאת ממשיכים – אבל גם יותר מאשר ממשיכים – את מה שהיה.

אנשים משתנים בפסיכותרפיה; אנו לא רק לומדים להכיר את העבר טוב יותר. נוצרות דרכים חדשות להיות, וברור שהן אינו נובעות לוגית מאיך שהיינו פעם. ואנו גם לא יכולים לכפות על עצמינו, מלמעלה, דרכי התנהגות חדשות. אמנם יש מקום לתכנן עצמנו מחדש, אבל **בפני עצמו** דבר זה לא משנה אותנו בהרבה. אנו צריכים לאפשר לאידיאל שאליו אנו שואפים להיות במערכת יחסים עם התחושה המורגשת של איך שאנחנו עכשיו. אז יכולים לעלות צעדים חדשים והרבה יותר מעודנים, שמובילים אותנו לא בדיוק לאן שתכננו אלא למשהו הרבה יותר טוב והרבה יותר מעודן.

בין אם זה עבר או הווה, הנקודה שלי פה היא שמה שעולה הוא לעיתים קרובות מעודן מכפי שהמונחים השגורים יכולים לומר. בתרפיה אדם צריך לשחק בשפה, הוא צריך להיות משורר בכדי לומר חלק מהדברים.

מה שמביא אותי לדוגמא הבאה שלי:

ה..... בשירה

משורר נמצא באמצע כתיבת שיר. שש או שבע שורות נכתבו כבר, והן נראות די טוב. מה עכשיו?

המשורר עשוי להיות סתם מבולבל ותקוע, או שאולי יש תחושה מורגשת מאוד מסוימת של **מה עוד השיר צריך לומר**. כאשר המשורר קורא שוב ושוב את השורות, עד למקום בו הן נעצרות, משהו נוסף **מגיע**. שם, במקום בו השורות נעצרות, השיר **ממשיך**, אבל לא במילים. השורות נעצרות, אבל השיר.....

משפטים רבים מציעים עצמם אבל הם לא אומרים **את זה**. חלקם טובים מספיק בכדי לשקול אותם. המשורר **מקשיב** לשורות המוצעות. אחרי החלק שכבר נכתב, מה עשויות השורות החדשות לומר כאן, במקום זה, ב בו השיר הלא גמור ממשיך?

רוב השורות הללו נדחות. לפעמים שורה כזו מפתה את המשורר: "תשתמש בזה, זה טוב, אף אחד לא ידע שזה לא אומר בדיוק את מה שרוצה להאמר פה." המשורר מנסה לדחוף את השורה הטובה לתוך ה אבל לא. ה לא מוכן לקבל את השורה. הוא ממשיך לומר את האמירות **המרומזות** שלו ושומר עצמו נפרד מהשורה הטובה. הוא מתעקש **להמשיך לא להאמר** על ידי השורה. הוא נותר שם, ממשיך **לרמוז בעקשנות** כמו קודם, לא מוטרד על ידי השורה הטובה. או שיכול לקרות דבר גרוע מכך – ה נעלב מהשורה; הוא נובל, מתכווץ ועומד להעלים ולנטוש את המשורר. מהר: סלק את השורה הזו! כתוב אותה בשוליים, שמור אותה ליום אחר או לשיר אחר, אולי. אבל מהר, קרא שוב את השורות שנכתבו כבר ו- כן, הינה זה שוב; ה – התחושה המורגשת של איך השיר ממשיך במקום בו נעצר.

ה דורש, מאיץ, הוא רעב, הוא **מתעקש**, הוא יודע, מציע, **רומז**, רוצה – משהו כל כך מדויק שנדמה כאילו כבר נאמר, ועם זאת – ללא מילים. ידו של המשורר מחווה, נעה באוויר. ה הזה כל כך תובעני, כל כך עקשני, **יותר מדויק** מכל הניסוחים הנפוצים. ה הוא לא קדם-ורבלי. הוא מבין שפה, כפי שאנו יכולים להבין מהעובדה שהוא מגיב לשורות המוצעות ויודע שהן לא מתאימות. ה הוא לא באמת חסר מילים, למעשה הוא מלא במילים **מרומזות** וגם במצבים **מרומזים**. גם הרבה היסטוריה ותרבות מרומזים. אבל זה, שרוצה להאמר, לא נאמר לפני כן. ה מלא במילים הנאבקות לארגן עצמן מחדש למשפטים חדשים. המשפטים החדשים אינם קיימים עדיין. ויתכן שלעולם לא יגיעו – אולי השיר לא יושלם.

כיצד יכול ה **לרמוז** על מה שאינו קיים עדיין ומעולם לא התקיים? ועדיין, הוא רומז בדיוק על מה שהוא רומז, ולא יהיה מוכן להסתפק בפחות מזה. מה שה רומז עליו הוא יותר מדויק, יותר מסוים, יותר מעודן מהביטויים הנפוצים. מה שהשיר בא לומר מתגלה אם כן כיותר מורכב ממה ששפתנו אי פעם אמרה. השיר מרמז על משהו שהוא **יותר מעודן**, **מבוטא ביתר דיוק** מכל מה שכבר ידענו.

לבסוף, ניסוח מסוים מגיע. הפעם ה כבר לא נמצא שם, עדיין **רומז** למשהו נפרד מהשורה. הוא גם לא נובל, מתכווץ או נעלם. הוא זורם לתוך השורה החדשה. השורה לוקחת אותו איתה, נושאת אותו. אבל השורה גם אומרת **יותר** מאשר ה רמז עליו. המשורר אומר שהשורה הזו היא עכשיו מה שה היה, אבל זה לא לחלוטין מדויק.

השורה מאפשרת למשורר לגלות יותר משהיה שם לפני כן. השורה מגלה, פותחת, מרחיבה, מפתחת את ה השורה נושאת את ה **מעבר**. היא נושאת את ה **קדימה**.

עוד שורות עשויות להגיע עכשיו בקלות, לזמן מה, עד שתהיה שוב עצירה. לאחר קריאה מחדש, חדש מגיע, שורות רבות נדחות, ועם קצת מזל שורה חדש תמשיך לשאת את השיר **קדימה**.

לא היתה עד עכשיו דרך לתאר את היחס הזה, ההמשכיות הזו שיוצרת עוד. עכשיו אנו קוראים לה **לשאת קדימה**.

שימו לב שהנשיאה **קדימה** היא הרבה יותר מובחנת מכל הפעמים האחרות בהן ה סירב לזוז. שהנשיאה הזו קדימה שונה באופן ברור מכל ההצעות האחרות האלו שהשאירו את ה תלוי שם, כמו מקודם. אנו גם שמים לב לכך שהגוף **מכיר את השפה** – מכיוון שהוא מזהה זאת כאשר ניסוחים אינם מבטאים את מה שנרמז.

ואנו רואים שוב שהגוף מכיר את המצב, את הפן בחיים שהמשורר מנסה לבטא. אחרת הוא לא יכול היה לדעת כל כך במדויק שהשורות המוצעות לא מתאימות.

ה "....." של המשורר **מתנהג בדיוק כאילו שהשורות נשכחו ועכשיו הן נזכרות**, אבל ברור שהדבר אינו כך! הן חדשות. שוב אנו רואים שהגוף יכול לרמוז על **משהו חדש**. כבר ציינתי זאת כאשר הזכרתי פסיכותרפיה. תיאוריות רבות טוענות שאנו יכולים למצוא בנסיין רק מה שהוכנס אליו מן החוץ. לא נכון! הגוף שלנו הוא יותר מסך החוויות שחווינו, הדברים שלימדו אותנו והמצבים שבהם חיינו. כל מה שנכנס לתוך גופנו המורכב לא רק נאגר שם; הוא **נחיה הלאה!**

נסינות הופכים לחלק מהמשך החיים של האדם. ובואה של תחושה מורגשת מהווה גם הוא **המשך** חיים. משהו חדש ומורכב יותר משידענו יכול לצמוח מתוכה.

שוב: הכל הוא כך.

כל שיר טוב מביא לנו משהו שמעולם לא נאמר לפני כן, לרוב משהו יותר **מורכב** ממה שנאמר לפני כן. **אבל שיר יכול להיות על כל דבר שהוא**, כל פן של החיים. אפשר לראות שכל דבר הוא למעשה יותר ממה שהוא נראה בדרך כלל. כל דבר הוא גם מורכבות שאנו יכולים לחדור אליה. אנו יכולים להכיר כל דבר הרבה יותר לעומק אם אנו חושבים מתוך ה..... שאנו יכולים לחוות ממנו.

ה בחשיבה

..... כזה קורה גם בקצוות, בכל פעם שאנו חושבים בצורה רעננה על משהו. התחושה המורגשת של קצה המחשבה, ה..... מרמזת על צעדי החשיבה הבאים שלנו ומובילה אליהם.

אנו חושבים את המחשבה הזו, והיא, ועוד אחת... אבל אז אנו מגיעים לקצה בו אנו מרגישים עוד אבל לא יכולים עדיין לחשוב אותו. אבל אנו יודעים שצריך להישאר שם, בקצה. יכולנו לעבור ליד הקצה ולהמשיך הלאה בדרכים מוכרות ונכונות, אבל לא – אנו נשארים על הקצה. אנו **מעדיפים** להישאר תקועים. אנחנו אפילו גאים בקצה הזה – יש לנו קצה חוט! משהו **חדש** יבוא!

3. הגוף מרמז על הצעד הנכון הבא שלו

באוטוביוגרפיה שלו, אלברט אינשטיין אומר שבמשך 15 שנים, בזמן שעבד על הבעיה שהובילה לתורת היחסות, הוא הונחה על ידי "תחושה" של מה שהפתרון צריך להיות. ברור שב"תחושה" הוא לא התכוון לתגובה רגשית; היה לו שרמז על צעד נוסף שהיה קשה ליצור. הגוף יכול לרמוז על משהו חדש, **אחרי** שספג שפה וידע אנושי מתוחכם. גופו של אינשטיין למד הרבה מתמטיקה ופיסיקה. אבל הצעד החדש הגיע לא רק מהמתמטיקה והפיסיקה. שום תורה חדשה לא נבעה מהם. לכן היתה בעיה. **לאחר שספג את כל זה, גופו המשיך ורמז על הצעד הבא.**

אמרתי כבר שתחושות וחוויות למידה מגיעות לתוך גוף חי שהוא כבר מורכב למדי. כאשר אנו חושבים, אנו עובדים עם יותר מאשר רק הדברים שהגיעו מבחוץ. כך יכול היה אינשטיין להשיג יותר ממה שנבע רק מהמתמטיקה ומהפיסיקה.

כעת אנו רואים שהגוף מרמז לא רק על יותר, אלא על הצעד הבא **הנכון**. סוג זה של "נכון" מתייחס גם ל"נכון" המוסרי, אבל בדרך מורכבת. הגוף יכול גם להתמכר, מה שמשתמש ביכולת שלו לרמוז על הצעד הנכון הבא, אבל גם מעוות אותה. יש גם תחושה ישירה של

טעות, של בחירה המבוססת על קרקע לא יציבה. ישנם סיבוכים רבים נוספים, ששווה מאוד ללמוד להכיר, מכיוון שהכרתם מאפשרת לנו להשתמש ביכולת של הגוף לרמוז על הצעד הנכון הבא בצורה יעילה יותר. כרגע אני רוצה רק להבין את יכולת הרמיזה על הצעד הבא כפי שהיא.

כדי להבין את משמעות המילה "נכון" כאן, עלינו להסתכל על מקרים ברורים יותר. כל גוף חי רומז על הצעדים הבאים של תהליך החיים שלו. הצמח צופה שהשמש תגיש, והוא צופה את הפוטוסינתזה שלו עם השמש.

אתנולוגים מצאו שהתנהגויות מורכבות כמו ריקודי חיזור, בניית קנים, וחיפוש אחר אוכל הן תורשתיות. הגוף החי צופה כל צעד נוסף של תהליכי חיים מורכבים. בחתול נוספו לגוף הצמח סט שלם של מורכבויות נוספות. כעת, כאשר הוא מורעב, גופו מציע לשבת ליד חור באדמה. הוא מציע שמשהו יצא מתוך החור, והוא מציע סדרה מורכבת של ניתורים. גופו של החתול יכול להציע גם צעדים חדשניים כאשר הצעד הבא הרגיל שלו לא יכול להתרחש בשל נסיבות החדשות לחתולים. גופו יכול ללמוד ולסכם מצבים חדשים, והוא יכול להציע שפתח את החלון כדי לצאת מהבית. לפעמים הוא גם יכול לפתוח את החלון בפועל.

גופו הצמחי הוסיף לעצמו גם שפה, מתמטיקה ופיסיקה. עכשיו הוא יכול להציע צעד נכון נוסף במצבים שכוללים את תחומי הידע הללו. כאשר החיים נעצרים – כאשר אנו חשים בבעיה – הגוף שלנו מציע מהלך נוסף (בין אם אנו יכולים לגבש ולבצע אותו ובין אם לא).

כאשר אנו נוהגים במכונית או מטיסים מטוס, ברגע שהגוף ספג את הפרטים הוא יכול להציע את הצעד הנכון הבא, שהוא חדש ומעודן יותר ממה שלמד.

כמובן שאנו מפספסים הרבה. בלי כל המתמטיקה והפיסיקה, גופו של איינשטיין לא היה מציע צעד נוסף שיעבוד. עם זאת, כשכבר היה לו את כל הידע הזה, הוא **הרגיש** את הצעד הבא. גופו הציע את הצעד הבא. ההצעה הזו הנחתה אותו בתכנון פרטים חדשים ושינויים חדשים שיסייעו לבצע את הצעד הבא.

הגוף מסכם את הנסיבות שהוא מכיל ואז מציע את הצעד הבא, בין אם זו תורת היחסות או שאיפה. דבר זה לא הובן היטב בעבר. **הגוף תמיד מציע את הצעד הנכון הבא.**

הגעה גופנית

אנו לא יכולים פשוט לגרום לאורגזמה, לשינה או לדמעות. כדי להביא דמעות אנו יכולים לחשוב על משהו עצוב. אולי אז הדמעות יבואו. אולי לא. אנו יכולים להזמין שינה; אנו יכולים לשכב ולנסות להפסיק לחשוב. אנו רגילים לעובדה שזה חייב להגיע. הדבר דומה עם כעס או רוך, אנחנו יכולים לנסות לזייף אותם, אבל כדי שבאמת נחוה אותם הם חייבים להגיע.

כך הדבר גם עם מילים. כאשר הכל עובד בצורה חלקה, אנו פשוט מתחילים לדבר והמילים **הנכונות** פשוט יוצאות. אבל אם הן לא מגיעות, מה אנחנו יכולים לעשות? אנו מחכים עד שיגיעו.

גם מחשבות חדשות הן כך. אנחנו לוקחים עליהן קרדיט לאחר מכן, אבל אנחנו לא באמת יוצרים אותן. אנו שמים את עצמינו בעמדה הנכונה, עוברים על רעיונות ישנים כמו המשורר שקורא שוב את השורות שכבר כתב. אנחנו מחכים שם, במקום בו המחשבות הישנות נגמרות, מקווים ל..... להצעה של יותר ממה שחשבנו בינתיים. אם זה לא מגיע, אנחנו לא יכולים ליצר את זה. הגעתו היא גופנית, כמו הדוגמאות האחרות שנתתי.

ה במצבים המבלבלים שלנו

יצירתיות הפכה לחיונית בחיינו. היא כבר לא מיומנות מיוחדת למקצועות מסוימים.

בימינו לא היינו יכולים לעבור את היום אם היינו הולכים רק לפי **החוקים, התפקידים והשגרות** שעליהם חונכנו. לא שאנחנו יכולים להסתדר בלעדיהם, אבל אנחנו חייבים לשנות ולפתח אותם. הרבה מהמצבים שלנו הם עכשיו יותר מורכבים ולפעמים ייחודיים.

בכל יום בעבודה ועם אנשים הקרובים אלינו, ישנם מצבים בהם אנו לא יכולים פשוט להמשיך ולעשות אחד מהדברים הרגילים שאנו יודעים. אנו חייבים למצוא איזשהי דרך חדשה הלאה.

החברה הפכה למורכבת יותר מהשגרות ומהמושגים שהיא מלמדת.

רוב מבקרי החברה המודרנית לא רואים את המורכבות הגדולה יותר. הם רואים רק את קריסתם של הדפוסים הישנים ואת הסכנות וההפסדים הכרוכים בדבר.

המבקרים הללו חושבים שבלי הדפוסים חברתיים יש רק חוסר סדר בחברה האנושית. בהתאם לכך, הקשיים הנוכחיים בחיינו הם בדיוק מה שהיו מצפים לו. תפקידי עבודה מוגדרים חברתית כבר לא תומכים באנשים. נישואים הם כבר לא קדושים. מערכות יחסים בין אנשים אינן מחזיקות מעמד לנצח. אנשים לא יודעים מה לעשות בהרבה מצבים ובחיים בכלל. הדפוסים הישנים סיפקו את כל אלה, והמבקרים החברתיים חושבים שרק דפוסים הנכפים מבחוץ **יכולים אי פעם** לספק את זה.

קריסתם של הדפוסים הישנים נגרמת למעשה על ידי התפתחות חדשה שנמצאת רק בתחילתה. זהו לא רק הפסד והתמוטטות. ישנה גם הפתחות להתפתחות נוספת. אני מתכוון להראות כיצד השלב הנוכחי נוצר וכיצד כעת אנו נכנסים לשלב חדש.

לסוג החוויה שעליו אני מצביע יש תפקיד מרכזי במעבר שלנו לשלב החדש.

זה נכון שקריסתם של דפוסים חברתיים יציבים עשויה להשאיר אותנו בחלל ריק. כאשר המשמעויות הישנות, הרשמיות של קשרינו החברתיים מאבדות מכוון, אנו עלולים שלא למצוא משהו שיקח את מקומן לזמן מה. אנו עשויים להדרדר לסיפוק עצמי פשוט, משום שדרכי החיים הישנות והממושמות נראות חסרות משמעות. כאשר המניעים ה"גבוהים יותר" כושלים, אנו נוטים ליפול לנמוכים יותר. או שחסרים לנו לגמרי מניעים אמיתיים. אז יש לנו **פחות** הנחיה ממה שסיפקו לנו החוקים הישנים.

אבל חשבו על זה: האם אין זה נכון שלפחות לפעמים אנחנו **צודקים** בכך שאנו לא פועלים לפי אחד מהחוקים הישנים? נכון הוא שלפעמים אנו דוחים את החוקים הישנים כי זה קל יותר. אנו מודדים עצמינו מול אמות מידה נמוכות יותר, מנסים לדרוש מעצמינו **פחות**. אבל לפעמים אנחנו לא יכולים לעשות מה שלימדו אותנו כי אנו חשים **יותר** במצב ממה שהשגרות הישנות שלנו יכולות לענות עליו.

במצב מסובך, אם אנחנו לא יכולים לפעול בדרך קלה ושגורה, ואם דרך חדש לא מציעה עצמה במהרה, מה יש לנו? מה אנחנו מרגישים? בבלבול, אולי תסכול. אולי אנחנו פשוט תקועים. אבל מהו הדבר שאומר לנו שהפעולות או הניסוחים הרגילים שלנו לא מספיקים או לא מתאימים? אם נשאל עצמנו את השאלה הזו, ואם נשים לב היטב למה שעוצר אותנו, אנו עשויים לגלות שיש לנו תחושה של מה **שכן** נחוץ, של מה **שכן** יעבוד, אם רק **נוכל** לממש אותו.

כאשר אנו לא יודעים מה לעשות, אנו חשים יותר מכפי שאנו יכולים לומר. כאשר אנו שמים לב, בישרות, למה שאנחנו כן מרגישים, זה כמו תחושת בטן: ה..... יודע יותר ממה שאנו

יכולים לומר או לעשות. כמו איינשטיין, יש לנו "הרגשה", תחושה לא ברורה שמובילה לפתרון שאנו מחפשים. זה שאנו חשים בדבר מספיק כדי לגרום לנו לדחות את כל הדרכים הזמינות, למרות שהצעד החדש שיקח את כל זה **עמוק יותר** למימוש לא קיים עדיין.

יתכן שנצליח, או שלא נצליח, לגבש את צעד הפעולה הבא שאנו זקוקים לו מתוך ה..... יתכן שהוא לא יגיע בזמן הקרוב – או אי פעם. אבל יותר סביר להניח שנמצא דרך חדשה כזו אם נחווה קודם תחושה גופנית של מה שנחוץ, ואם נשים אליה לב. היא מציעה וצופה דרכים חדשות שעדיין לא נוצרו.

למשל, כאשר אני צריך להתמודד עם משהו כאבא, אני עשוי להיזכר במה שאבי היה עושה במצב שכזה. כמובן שאני רוצה להיות שונה ממנו בכמה דרכים, אבל אני לא יכול פשוט לעשות רק את מה שהוא עשה שאהבתי. זה לא יעבוד. הילדים בימינו שונים מאיך שאנחנו היינו; האם זה העניין? אבל אני אוהב את הילדים שלי כמו שהם. עודדתי אותם בעצמי להיות שונים מאיך שאני הייתי. הבעיה היא שישנו **יותר** במצב שצריך להתמודד איתו מאשר אני יכול לחשוב עליו בבירור. אם אשים לה למה שעוצר אותי, אני יכול לחוש **ביותר** הזה.

מה הייתי אומר אם הייתי מדבר מה..... שלי? אם מישהו היה מקשיב, הייתי יכול לדבר במשך שעות. הייתי עשוי לומר מה אני יכול לומר על זה. הייתי עשוי לומר שאני מכיר את העצות הרגילות שהייתי מקבל. הייתי עשוי לדבר על הילדים שלי, על איך שהם. הייתי עשוי לדקלם את מה שכבר ניסיתי ומה בדיוק קרה בעקבות זאת. אבל לאחר שאומר את כל מה שאני יכול לומר, עדיין אשאר עם הבעיה. אחרי שאומר את כל הדברים האלו, עדיין יהיה "....." – התחושה של יותר ממה שאני יכול לומר, התחושה של מה **כן** היה נכון לעשות אם הייתי יכול לגבש זאת. ה"....." הוא התחושה שלי של ה**עוד** שדרך פעולה מסוימת זקוקה לו כדי להתקדם.

מושגים חדשים וסוג חדש של מושגים

במקום אחר ("*A Process Model*", ניתן להשגה דרך המכון להתמקדות) בניתי מודל תאורטי חדש של הגוף, תהליכי החיים הצמחיים שלו, התנהגותו והתפקיד שהוא משחק בשפה ובתרבות.

למודל יש שני כוחות: יש לו את **כוח ההגיון**, **כוחם של מושגים מדויקים ותלויים-הדדית**, אבל יש לו גם **כוח חדש**. המושגים הם **לא רק** המושגים ההגיוניים הרגילים. הם גם מסוג חדש. הם מושגים שמביאים את החוויה אותה תארתי יחד איתם. המושגים נובעים מסוג זה של חוויה ושומרים אותה בתוכם. אדם יכול לנוע ממושגים אלה בשתי דרכים: אפשר לנוע מהם בדרך הגיונית, אבל אפשר גם, **ובאופן שונה, לנוע מה..... המורגש גופנית שהם מביאים.**