ידידי השכחת? ידידתי השכחת?

או כיצד אפשר לאסוף בחזרה את רסיסי הנפש והנשמה?

במשך שנים אני עובדת עם אנשים שחוו משבר ונתקלים במצב בו מתקיימת בהם חוויה פנימית של חוסר קיום, חוסר מסוגלות לתקשר או להתנהל בעולם, ופתאום רגש מסויים צובע את הכל בצבע אחד, בין אם בשחור דכאוני או צבעי הקשת של הפירוק או הפסיכוזה.

כך או כך, ישנה תחושה של חוסר מסוגלות וחוסר תקשורת עם מי שהייתי לפני המשבר הזה.

כאילו שכחתי מי אני.

ברגעים האלה יש צורך עז למצוא עוגנים שיאחדו את חלקי הנפש בחזרה,

וגם את חלקי התודעה והנשמה.

מצבים כאלה כמובן תהליכיים ומצריכים עבודה משותפת עם פסיכיאטר, מטפלי שיח, תזונה נכונה, מנוחה והתנהלות בתוך מסגרת מאפשרת.

ובתוך כל המסגרת הזאת, נכנסת גם עבודת הכתיבה. כמו עבודת קודש.

פגישות עם חלקים מיוחדים שבתוכנו,

עם האפשריות שכבר שכחנו,

ועם אפשרות ההיזכרות.

הכתיבה כעוגן, כמקום יצירה המאפשרת איסוף חלקי הנפש והנשמה.

ממש כך.

אני עדה לנסים המתרחשים בקבוצות העבודה שלי וזה מרגש אותי כל פעם מחדש.

כמובן, לא צריך לחכות למשבר כדי להתחיל לכתוב ולהיזכר מי אני.

וביננו, מי מאיתנו לא חווה משבר קיומי מאז אותו אוקטובר שחור?

רבי יהודה הלוי שחי בספרד במאה ה11 היה כותב פיוטים המתארים את מצב הנפש היהודית בגולה. בפיוט שלו "ידידי השכחת" הוא מתאר את תחנוניי העם היהודי הנמצא בגולה לאלוקים, שייזכר בהם כעם הנבחר. הפיוט כתוב כאישה הקוראת למאהבה להיזכר בה ובאהבתם הגדולה:

ידידי השכחת / ר' יהודה הלוי

"יְדִידִי הֲשָׁכַחְתָּ חֲנוֹתְךָ בְּבֵין שָׁדַי
וְלָמָּה מְכַרְתַּנִי צְמִיתוּת לְמַעְבִידָי

הֲלֹא אָז בְּאֶרֶץ לֹא זְרוּעָה רְדַפְתִּיךָ
וְשֵׂעִיר וְהַר פָּארָן וְסִינַי וְסִין עֵדָי

וְהָיוּ לְךָ דוֹדַי וְהָיָה רְצוֹנְךָ בִּי
וְאֵיךְ תַּחֲלֹק עַתָּה כְּבוֹדִי לְבִלְעָדָי

דְּחוּיָה אֱלֵי שֵׂעִיר הֲדוּפָה עֲדֵי קֵדָר
בְּחוּנָה בְּכוּר יָוָן מְעֻנָּה בְּעֹל מָדָי

הֲיֵשׁ בִּלְתְּךָ גּוֹאֵל וּבִלְתִּי אֲסִיר תִּקְוָה
תְּנָה עֻזְּךָ לִי כִּי לְךָ אֶתְּנָה דֹדָי"

לקוח מתוך האתר של הספריה הלאומית:

<https://www.nli.org.il/he/piyut/Piyut1song_010004700000005171/NLI>

באתר ניתן למצוא גם פירוש לפיוט הכתוב בלשון מליצית של ספרד דאז.

ניתן להתייחס לטקסט הזה גם כמטאפורה וכהשראה להיזכרות של כל אחד מאתנו בכח האלוהי קיומי של הנשמה הגדולה שאנחנו.

וכעת, לתרגיל הכתיבה:

קחו מחברת וכלי כתיבה, התחילו בשאלה העצמית:

ידידתי/ידידי השכחת מי את/ה?

ונסו בכתיבה אינטואטיבית להיזכר בכל החלקים המרכיבים אתכם, מה אתם אוהבים לעשות, במה אתם טובים, מי נועדתם להיות או לאן אתם שואפים.

תנו לעט לכתוב, למחשבות להגיע, לקולות הנשמה לדבר אליכם מרחוק.

מוזמנים לשתף אותי בכתיבה או במה שזה העלה בכם:

smadatz@gmail.com

או בשמחה, לפנות לכתיבת המשך: 0546324400

בברכת ימים טובים,

סמדי.