



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 הפסיכوزה.

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 האפשרויות 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 ה-11 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:

יְיִדִּי הַשְּׂכַחַת / ר' יהודה הלוי *

"יְיִדִּי הַשְּׂכַחַת חֲנוּתְךָ בְּבִין שְׂדִי

וְלָמָּה מְכַרְתָּנִי צְמִיתוֹת לְמַעַבְדִּי

הֲלֹא אַז בְּאֶרֶץ לֹא זְרוּעָה רִדְפָתִיךָ

וְשַׁעִיר וְהָר פֶּאֶרֶן וְסִינִי וְסִין עָדִי

וְהִיוּ לְךָ דֹּדִי וְהָיָה רְצוֹנְךָ בִּי

וְאִיךָ תַּחֲלֶק עִתָּה כְּבוֹדִי לְבִלְעָדִי

דְּחִינָה אֶלִי שַׁעִיר הַדּוּפָה עָדִי קֶדֶר

בְּחִוְנָה בְּכוּר יוֹן מַעֲנָה בְּעַל מָדִי

הִישׁ בְּלָתְךָ גּוֹאֵל וּבְלָתִי אֲסִיר תִּקְוָה

תִּנָּה עֲזָךְ לִי כִּי לֹךְ אֶתְנָה דָּדִי"

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

ובעת, לתרגיל הכתיבה -

קחו מחברת וכלי כתיבה, התחילו בשאלה העצמית: ידית/ידידי השכחת מי את/ה?

נסו בכתיבה אינטואיטיבית 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.

*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.