

 **הפסיכולוגיה של יונג במדרונות הסקי**

 משה אלון, פסיכולוג חינוכי, מטפל אנליטיקאי-יונגיאני ומטפל משפחתי

למעלה מ – 20 שנה אני גולש באתרי סקי באיטליה, צרפת ובאוסטריה. זהו ספורט אתגרי, הנמשך על פני מספר ימים, מהנה מאד וקשה. אבל זה לא רק עיסוק בספורט, אלא גם חופשה מיוחדת הכוללת בתוכה מרכיבים רבים.

רק לאחרונה החילותי לתת את דעתי לתחביבי-אהבתי לגלישה על שלג ולכל מה שמצוי בחופשה שכזו ולהקשרה לפסיכולוגיה בכלל ולפסיכולוגיה אנליטית-יונגיאנית.

להפתעתי מצאתי לכך הקשרים רבים, שעלו וצצו בקלות יחסית.

אביא את מרביתם.

**עליות ומורדות בהרים, בחיים, בנפשנו**

אחד המרכיבים המיוחדים והמהנים באתרי סקי הם ההרים הגבוהים מכוסי השלג. אין כמעט אתר שלא ישאיר את המגיעים אליו, הבאים לגלוש ולטייל, פעורי פה לנוכח היופי הפראי של הטבע: ההרים הגבוהים, הפסגות, השלג הלבן, הצוקים, המצוקים, העמקים, הגאיות, הנחלים, הנהרות, הפשרות השלגים, העצים, עקבות בעלי החיים. כל אלו ועוד מעוררים מדי שנה מחדש התפעלות והתפעמות. על ההרים הללו מצויים מדרונות הגלישה והעליות לראשיהם ברכבלים. החוויה המתמשכת בגלישה היא לרוב העליות ברכבלים לראשי המדרונות והגלישה בהם. זהו "מסע סיזיפי" שנמשך לאורך כל ימי הגלישה: עולים ברכבל מספר דקות ויורדים במדרון בפרק זמן קצר יותר יחסית. ושוב עולים, ושוב גולשים מטה, וניתן לעבור לאזורים אחרים ברכבלים ובמדרונות ולעלות ולרדת בגלישה שוב, וכך עוד ועוד.

 מהן "העליות והירידות" הללו?

האם עליה במעלה המדרונות, ההרים, מייצגת מעין משאלה בסיסית של האדם לעלות מעלה, להיות "גבוה", להיטיב לראות למרחוק? ( פרומתאוס, גיבור המיתולוגיה היוונית, שהביא את האש לבני האדם, משמע שמו ביוונית: "הרואה למרחוק" ) האם העלייה במעלה ההר מביאה ומאפשרת לראות יותר שטחים, יותר מרחבים, יותר נופים? כביכול העלייה היא האפשרות להגדלת "המודעות", לראות בעינינו מה שמתקשים לראות מלמטה? כלומר, עלייה מעלה כמשל, כמטפורה, מאפשרת לראות יותר, יותר לעומק, להרחיק ראות, להרחיב את ההבנה והמודעות היכן אנו. בכלל, הגדלת המודעות היא גם משאלה בסיסית שלנו, כפי שסיפור גן עדן מכוון אותנו לאכול מעץ הדעת טוב ורע, לא כמהלך חד פעמי, אלא להתמיד בכך. מכאן, האם גלישה מטה, לעבר הראיה המצומצמת יותר של הנוף סביב, מאפשרת לרדת ל"מטה", אולי להתקרב לעולם של מטה, לעולם הלא מודע? לראות בתוכנו יותר מאשר מחוצה לנו?

אולי זוהי התנועה המתמשכת, הסיזיפית, בחיינו, של עליות וירידות כמצב נתון, קיומי. מכאן, העלייה למעלה והגלישה מטה משחזרות את מצבנו-תנועתנו-תודעתנו בחיים ומחזקות את קבלת המציאות הקיומית של "עליות וירידות".

במסע טיפולי אנו חווים דברים דומים: תנועה של "עליה וירידה" באופן מתמיד, אין מצב של עלייה בלבד, ולרוב אין אך ורק ירידה. הזיהוי, ההבנה והקבלה של מציאות חיים שכזאת מקילה על חייו של המטופל, המגיע לרוב לטיפול פסיכולוגי עם חוויות של ירידה מתמדת, כשלון, דיכאון, דימוי עצמי נמוך וכו'.

**התנועה בעמימות**

כאשר משתפים חברים וקרובים, שאינם עוסקים בספורט הסקי, לגבי גלישת סקי, מיד מצטיירת תמונה רומנטית של גלישה ביום שמש על "הלבן" הבוהק. ולא כך היא כל הזמן! בממוצע בכל שבוע סקי, ישנם בין יומיים לשלושה ימים מעוננים ואף מושלגים. ימים אלו קשים הם לגלישה. גלישה בתוך עננים הרובצים על ההר והמדרונות היא קשה, ולעיתים קרובות מסוכנת. הראות מצטמצמת לטווחים קצרים, לא ניתן לראות את המדרון, את מבנהו, רוחבו והרגליים נעות עם המגלשיים בלי לדעת על מה הן נעות בדיוק. לעיתים קשה לשמור על גלישה בגבולות המדרון וישנה סכנה לחרוג ממנו, לאבד את הדרך. הגלישה נעשית במציאות של עמימות, של כמעט לעיתים עיוורון. האם לא מוכרת לנו מציאות שכזו מחיינו, תקופות בהן הלא ידוע היא המציאות ונדרשים אנו לאורך רוח, לשיקול דעת, לתנועה זהירה? בעולם היונגיאני מוכר המושג "הצל", שהוא לכאורה מקבילה למצב הערפל. בימי גלישה מעורפלים רבים מעדיפים לא לצאת לגלוש. זהו הפחד להתקרב למקום שהחושים הטבעיים לא פועלים בו. מתעורר פחד ממקום אפל כלשהו, המקום המוכר נעשה לא מוכר. "הצל" בשפה האנליטית מייצג מקום מפחיד, מקום בנפש המכיל דברים מודחקים מחיינו, מעוררי חרדה, שרוצים אנו להימנע מלפגוש אותם, לשכוח אותם ולהשכיחם. הגישה האנליטית מעודדת כניסה ל"צל", ולעיתים מניחה שאין ברירה במצבים מסוימים להיכנס ל"צל" ולהכירו קמעה, לפחות בתחומים מאד מטרידים, מציקים, מפריעים ממש לחיים. לחיות בלי חיבור כלשהו ל"צל" משמעו חיים חלקיים מאד. מיסטר הייד ומיסטר ג'ייק הוא-הם הייצוג הכי מוכר להימצאות "הצל": באותו אדם מתקיימים שני צדדים מנוגדים, וזהו אותו אדם. הכניסה ל"צל" מאפשרת להתחבר למי ומה שאנחנו במליאות שלנו, ולא לפצל ולהתרחק מעצמנו.

כך גם בסקי: גלישה בתנאי ערפל, בעמימות, היא חלק מהשלם של הגלישה בכלל, בעיקר משום שיכולים להיות ימי גלישה רבים בתנאים כאלו, או במהלך יום גלישה יכול להשתנות מזג האוויר ממצב של שמש זורחת למצב ערפילי, שינויים הקורים בדיוק כמו בחיים. יש לקבל תנאים לגלישה אלו כחלק מהמציאות ולהתכונן לכך. המייחל רק למזג אוויר יפה בלבד צפוי להתאכזב רבות ואו לסכן עצמו.

**סערות בהרים**

כפי שצוין קודם, בכל שבוע גלישה סביר שיהיו בממוצע יום-יומיים, לעיתים יותר, לעיתים פחות, של סערות, עם או בלי רוחות.

בסרטו של קורוסאווה, "חלומות", ישנה סצנה מדהימה של ארבעה חיילים הנעים בסערת שלג מבלי דעת היכן הם, מבלי יכולת כמעט לנוע. כן, גם זה חלק מחוויית הגלישה, והרומנטיקה כאן כבר לא מככבת. גם בחיינו ישנן סערות, ואנו לעיתים מרגישים שאיתני הטבע-החיים מכים בנו, מקפיאים אותנו, עוצרים אותנו, או למזלנו רק מאטים אותנו. כך זה בחיים ובודאי בתנועתנו בעולם הנפש, סערות פוקדות אותנו בשלבי חיים שונים, אפילו כאשר מתרחשים אירועים חיוביים בחיינו כמו במעברים שונים, בנישואין, הורות חדשה, גדילת ילדנו, הגירה ועוד, ועוד. כאשר מתמידים בגלישה כל עונה לומדים להכיר את המציאות הזו כחלק מההוויה בהרים, כחלק מההוויה כך גם בחיים. סערות קורות וניתן לעבור אותן לרוב, לעיתים הן משאירות סימנים ולרוב מתחזקים מהן. בסרטו של קורוסאווה, "חלומות", ארבעת החיילים כמעט והותשו לגמרי במסעם-צעידתם בסערת השלג, הם כבר הגיעו לשלב של הזיות מתוך ייאוש ועייפות. והנה בשניות אלו, של חוסר אונים מוחלט והרמת ידיים, זרחה להם השמש והם ראו שהם נמצאים מרחק קצר מהיעד שלהם, מהמחנה שלהם.

כך גם בעולם הטיפול הפסיכולוגי, כאשר ממציאות חיי המטופל חודרות לתוך הטיפול סערות חייו או סביבתו, או מתוך עולמו הפנימי עולות וצצות סערות-התקפות על עצמו, על המטפל, על התהליך הטיפולי. זהו חלק חשוב בהוויית הטיפול הפסיכולוגי, חלק מכל תהליך טיפולי טוב. אמונה טובה מובילה לרוב לחצות את הסערה ולהגיע ליעד, למחנה.

**אחדות הניגודים**

בתיאוריה האנליטית-היונגיאנית מושג "אחדות הניגודים" ( הקוניוקציו ) חשוב מאד. אנו מפוצלים בחיינו מאד, בעיקר ברגעי משבר וחרדה. כך גם מגיע לרוב מטופל לטיפול פסיכולוגי כשהוא "רואה שחורות" ו"הלבן" רחוק ממנו, רואה את הסוער ולא מגיע לרוגע, רואה את הרע בלבד והטוב מחוצה לו, הייאוש שולט והתקווה לא בהישג יד, וכך הלאה. השאיפה היא לחתור ל"אחדות הניגודים", לגילוי המצוי באדם: גם החיובי וגם השלילי, הטוב והרע וכו' ולשמור על מודעות זו באיזון סביר.

כמות הניגודים באתר סקי היא רבה מאד:

עליות וירידות, יום יפה יום סוער, ראות טובה ראות לקויה, קור וחום, הר ועמק, שמיים וארץ, שחור ולבן, עליונים ותחתונים.

כל אלו ועוד מצויים בכל מהלך הגלישה. איך נקבל את הצד האחד בידיעה שהשני מצוי לידו? מאחוריו? לעיתים לפניו? איך נסכים ונודה שטוב שהצד השני גם קיים כחלק מהותי מהצד האחר ובלתי נפרד ומשלים? הפיצול הוא סכנה גם בגלישה. מי שלא מוכן לקבל ימים סוערים, עננות וערפל, מוטב שלא יגיע לאתר הסקי. מי שלא מודע, שלעיתים יצטרך לנוע בעליה ולאו דווקא בירידה, וזהו מאמץ פיזי ניכר, יתאכזב בימי גלישה. כך גם בעולמנו הפנימי ובטיפול פסיכולוגי: הגילוי והיעד הוא לא שאנו טובים בלבד אלא גם טובים וגם רעים, גם חכמים וגם טיפשים, גם מוסריים וגם לא, גם יפים וגם מכוערים, וכך הלאה.

**היבריס**

סכנת ההיבריס - חטא היוהרה, אורבת לנו בחיים בכל מקום. סיפור "מגדל בבל", שתמציתו אזהרת בני האדם מפני חטא היוהרה, מפני ההתגרות בכוחות עליונים, חזקים מאיתנו, הוא אחד הסיפורים הראשונים במיתוס התנכ"י. ייעודו לומר לנו שאנו כבני אדם, כיחידים ובקבוצה, עלולים לחטוא בחטא חמור זה ולגלוש למקומות מסוכנים, שעלולים לבלבל אותנו לגבי מי אנו באמת.

החשיבות של שמירה על צניעות, על גבולות יכולתנו, היא חשובה, חשובה מאד. מהמיתולוגיה היוונית מכירים אנו את המיתוס על איקרוס ודדלוס, האב ובנו, שבו הבן לא שעה לאזהרות האב, הסמכות, והוא המריא מעלה גבוה, גבוה מדי, והמיס את השעוה, ששימשה כדבק בכנפיו, כאשר התקרב מדי לשמש, וכך נפל והתרסק לים. ( השמש כסמל למודעות, יותר מדי אור, גם לא רצוי, והנה הוא נפל בדיוק למקום ההפוך לחוויית המודעות, לים, המסמל את עולם לא מודע ). מיתוס זה גם מזהיר מפני תחושת הכוח-היכולת הלא מחוברת למציאות, לקרקע, והאזהרה מופנית, לפחות במיתוס זה, לצעירים. אתר הסקי גם מאתגר את הגולשים עם חטא היוהרה: האם יודעים הגולשים את יכולותיהם, את גבולות היכולת? האם לא נלקחים לעיתים סיכונים מיותרים המיצגים תחושת גדלות?

גם בוני אתרי סקי מתחככים בחטא היוהרה. ישנם אתרים מדהימים שבהם הרכבלים מגיעים לגבהים של למעלה מ - 3,000 מטר. הם מגיעים למקומות שבעבר הלא רחוק ניתן היה לצפות בהם רק מלמטה. הנוף הנשקף ממקומות גבוהים אלו באתרי סקי הוא מדהים, שובה לב, נותן תחושה של הימצאות בפסגות, בנגיעה כמעט ברקיע.

מכאן, שהפיתוי לקחת סיכונים הוא עצום בגלישת סקי. תחושת עוצמה וכוח עלולה לחלחל בכל גולש ולתת לו תחושה של יכולת גבוהה יותר ממה שהוא באמת יכול. רמת המודעות עלולה להיפגע בקלות בסקי ולפתות לגלוש מהר, במדרונות תלולים מעבר ליכולת הגולש. היכולת לווסת, לשלוט היא חשובה.

"חלום יעקב" יכול לבוא ולעזור לנו להבין את המצופה והרצוי מאיתנו בחיים בכלל ובודאי גם באתרי סקי: הסולם בחלום יעקב ניצב כאשר ראשו בשמיים ורגליו מוצבות על הקרקע, על האדמה. הנה שמיים וארץ מתחברים להם, עליונים ותחתונים. ניתן ורצוי מאד להגיע למעלה כאשר יש חיבור לאדמה. כך אפשר לעלות ולרדת בבטחה, כך אפשר ורצוי להיות רוחני וגשמי גם יחד, ולא רק להיות על האדמה בלבד או לא לרחף בלבד.

על סולם שכזה נעים מלאכים מעלה ומטה בקלות, בבטחה. אלו שליחי האל, המייצגים כוחות שלנו, מחשבות שלנו, הרהורים, מעשים, ובכך נמנע היבריס.

עוד באותו נושא, באתרי סקי צרפתיים מופיעה רבות הסיסמא: "שלוט במהירות שלך" (CONTROLLE VOTRE VITTESSE ). נראה ביטוי זה טוב לעוד מקומות פרט לסקי: בנהיגה בכבישים, בקבלת החלטות חשובות בחיים, בתגובות לעמיתים, לבני משפחה ועוד.

**"הר נבו" כסוף?**

הביטוי "הר נבו" מסמל הגעה לסוף הדרך ואי מימוש משאלה חשובה מאד לאדם. במקרא הר נבו קשור למשה שראה מראש ההר את הארץ המובטחת ולא בא אליה, לאחר שצעד אליה והוביל אליה את עם ישראל 40 שנה במדבר. אתרי הסקי בנויים מרכסים, רכסים, כביכול ללא סוף. כל הר שנעלה ונגלוש במדרונו, ממנו ניתן להגיע להר אחר ולמדרון נוסף. דהיינו, יתכן וזה והמענה החיובי לחוויית "הר נבו", שיש בה משהו מדכא: תמיד, תמיד יהיו עוד הרים, עוד "הרי נבו". זוהי מציאות בלתי נגמרת. לו משה היה מגיע לארץ המובטחת בודאי היה חווה שהנה הוא יחמיץ במותו יעד אחר שלא יגיע אליו ( כיבוש הארץ, חלוקת הארץ לשבטים וכו' ) זוהי גם מציאות קיומית: תמיד כאשר נגיע ליעד, יצוץ יעד נוסף או מוטב שיצוץ יעד נוסף. לאחר השגת יעד נמצאת החוויה שהנה יש לאסוף כוחות ליעד הבא. מכאן שחוויית הגלישה גם היא כביכול אין סופית, ותמיד יהיו עוד הרים להגיע לפסגותיהם ולגלוש מהם, ואם לא באתר זה הרי באתר אחר, והאתרים בעולם הם כמעט אין סופיים, בכמות הקילומטרים המצויים בהם לגלישה, ולעולם, לעולם, יהיו הרים ומדרונות שלא נגיע אליהם ולא נגלוש בהם.

אגב, העלייה של משה להר נבו שוב מייצגת את החוויה שהוזכרה קודם של התבוננות מגבוה, לרחוק ולראות מה שלא ניתן לראות כאשר נמצאים בגובה נמוך.

**Apre' ski ( אחרי הסקי )**

מרבית אתרי הסקי נערכים לבילוי לאחר זמן הגלישה לקראת הערב והלילה. כל אתר מתפאר באפשרויות הבילוי לאחר הגלישה. בחירת אתרי הגלישה לעיתים מושפעת מאיכות הבילוי לאחר הגלישה. על פניו נראה שזהו מתן אפשרות להמשך בילוי בזמן הפנוי לאחר החלק העיקרי של הבילוי, שהוא הסקי. אולם, מהתבוננות בבילוי בפאבים המציעים בילויי "אפרה סקי" נראה שמתרחש שם משהו חשוב, הקשור בחלקו גם ל"אחדות הניגודים": במקומות בילוי אלו מרבים בשתיית אלכוהול, בהשמעת מוזיקה בווליום גבוה ובריקודים. הארוס, דחף החיים והמיניות, מככבים במקומות אלו. נראה שזהו כביכול מענה הולם לפעילות הסקי במהלך היום, שהיא אמורה להתאפיין בשליטה, בגלישה עם סיכון. מכאן שהבילוי לאחר הסקי הוא המענה המאזן של הפחתת השליטה באופן מרבי הן בשתיית אלכוהול, הן בהקשבה למוזיקה סוערת, והן בריקודים, כאשר המיניות מצויה באוויר ובין הגולשים החוגגים. הארוס הוא לעיתים המענה לחרדת המוות והפציעה המתלווה לימי הגלישה בסקי והיא נמצאת בלא מודע כמעט של כל גולש ברמה כזו או אחרת של גלישה. בפעילות לאחר יום גלישה, בבילוי ל"אחר הסקי" יש מעין הרפיה, פריקת מתח ופינוי מרחב להטענות מחדש לקראת יום גלישה חדש.

**Off pist** **(מחוץ למסלול )**

גלישה מחוץ למסלולים נקראת כך. זוהי גלישה מאתגרת עוד יותר, מסוכנת עוד יותר. גלישה זו דורשת נכונות להעזה יותר, ללקיחת יותר סיכונים, היא דורשת מיומנויות גלישה נוספות לאלו של גלישה במסלולים הרשמיים. לרוב הגולשים מחוץ למסלולים הם צעירים. הגלישה נעשית במדרונות לא מוכרים, בשלג לרוב בתולי, עמוק, לא כבוש, בדרך לא דרך, בין סלעים ועצים לעיתים. אי ההליכה בתלם, לגלישה על מסלול לא מסומן-מוכר, מזכירה רכיבה בשטח עם רכב מנועי 4X4. גלישה מחוץ למסלולים היא מעין ניסיון לפריצות לדרכים חדשות, מייצגת את קריאת האתגר על קצות היכולת של האדם: מצד אחד הרחבת הגבולות של היכולת, מצד שני התחככות עם גבולות היכולת, הימצאות בקצוות. רובנו עושים זאת בתחומים כאלו ואחרים החשובים בחיינו כל אחד בתחום החשוב לו בין בעיסוקו המקצועי, בתחביביו ועוד. כך מצליחים בני האדם להמשיך לנוע ולהתפתח למקומות חדשים, לא מוכרים ולסלול דרכים, מסלולים חדשים לאחרים.

**סיכום**

המרכיב הפסיכולוגי מלווה כמעט כל עשייה בעולמנו, כמעט כל מציאות בעולמנו. נראה ששום דבר לא נפרד מיסוד חשוב זה.

במאמר המצורף נעשה מאמץ לגלות את המרכיב הפסיכולוגי של הגלישה בשלג וחוויית חופשת הסקי על מרבית מרכיביה. בוודאי יש עוד אפיונים שיש לפענח ולגלות. מבחינתי זוהי רק התחלה מעניינת. מרבית הדברים שצוינו כאן שייכים לעולם הלא מודע, ואין נותנים את הדעת על הדברים במהלך חופשת הגלישה, אלא "זורמים/גולשים איתם”. המאמר מספק הזדמנות קלה לעצירה, להתבוננות, לאפשר להבין תהליכים הסמויים מן העין, שאולי מתרחשים כולם או חלקם, ומשפיעים עלינו בלא שנדע במהלך חופשת הגלישה. בגלוי ובסמוי משולבים במאמר הארות ואולי אף אזהרות קלות לכולנו, כדי לשמור על עצמנו ולהישמר, כך שנהנה מחופשת סקי ונחזור בריאים ושלמים בגופנו ובנפשנו מהחופשה.

אני מאמין שלו יונג היה קורא מאמר זה, כשוויצרי שורשי, הוא היה נהנה ומביע פליאה עד להיכן גלשה התיאוריה שלו.

alonmosh@gmail.com