

Interview with Tal Har-Navo, Israel Arutz 8 TV

שיר שמחת החיים. שיחה עם הדי שליפר.

אני מתחילה את השיחה עם הדי אחרי שאני קוראת את המאמר שלה על מות אביה. המאמר יחד עם תמצית הקריאה על שיטת האימגו, ותפקיד ההורים שלנו בהגנות שאנחנו מייצרים בחיים, מסבירה לי מעט את החיוך הענק שלה. סיפרתי לה שקראתי את המאמר, ושאלתי אותה אם היא מקשרת את החיוך שלה לסוג ההורים שהיו לה?

הדי: "אני מקשרת את הכל גם לאבא וגם לאמא. אמא שלי היתה אישה שגם במחנות הריכוז הביאה אופטימיות לאנשים. היא לקחה את ההישרדות שם כאתגר, כמשימה. היא נתנה שמחה לאנשים. זו היתה המשימה שלה. היא עשתה חגיגות באותו זמן שאנשים ידעו שהם הולכים למות. היא ערכה מסיבת יומהולדת לילדה יתומה במחנה המעבר לאושוויץ בצרפת. מסיבת יומהולדת ממש עם שירים וריקודים. אנשים שניצלו מהמחנות סיפרו לי, שיום אחד הם קיבלו חבילה של בגדים עזובים וממש לא לבישים, ולא היה להם מה לעשות איתם. אז אמא שלה ארגנה קבוצת נשים לתצוגת אופנה. איש אחר אמר לי: אמא שלך עשתה אותי צוחק שחשבתני שאני כבר קפוא, ורק מהצחוק הבנתי שאני בחיים. אמא שלי האמינה שהשמחה שזורה בחיינו, ושהיא תהיה עשירה אם היא תיתן שייקחו ממנה את השמחה. היא היתה אומרת: "השמחה היא החופש שלי". אז זו היתה אמא שלי: טובת לב ושמחה כל החיים.

אבא שלי היה האוסף הגדול ביותר של בדיחות יהודיות באידיש. אצלו לא האופטימיות היתה הצד החזק, אלא יותר החוש הומור. היתה לו את היכולת למצוא דבר מצחיק בכל דבר. אצל אמא שלי היתה האופטימיות בכל תא בגוף.

הם היו אנשים מסורתיים. לא חרדים. הם היו זוג יונים. מאוד אהבו אחד את השני, אבל את הדברים שאני מלמדת היום הם לא ידעו. היה מתח בבית שהם לא ידעו איך להמיס. לא ידעו איך לפרק את המתח הזה. זה דבר שלא הבנתי אז. לא הבנתי שלמרות האהבה הם לא ידעו איך לעבור את הגשר אחד לעולם של השני, ולהיות איתו שם. האהבה העבירה אותם את הגשר שלהם, הכבוד ההדדי, החסד והרחמים. הם לא ידעו לפתור את המתח במרחב שביניהם. אותי זה בלבב – המתח במרחב הזה. זה המרחב בו הילד חי. זו הילדות שלי. הם היו כל אחד בפני עצמו אישיות מיוחדת. היתה אהבה, אבל לא היה קשר ולא היה הכלים שעושים את הקשר.

אז מההורים קיבלת את שמחת החיים?
הדי: עצם הלידה שלי היתה פלא פלאים. נולדתי במחנה פליטים בשווצריה ביום שחרור פריז. זה היה יום של מסיבה עולמית. היום בו התחיל סוף המלחמה. אני לקחתי את האנרגיה הגדולה של הרגע הזה. לדעתי זו בעצם היתה מסיבה בשבילי, על עצם הולדתי. זו הפילוסופיה שלפיה אני חיה: הגעתי והעולם פרץ בחגיגה ענקית. אני חיה ככה למשל: אני אוהבת להתלבש יפה. תמיד. יום אחד יומי שאל אותי למה התלבשת יפה היום, רק יום שלישי. עניתי לו, שזו מסיבת יום שלישי שלי. זה שהחיים הם מסיבה נכנס אצלי חזק מההורים. ההורים שלי מאוד שמחו בי כי הם בכלל לא חשבו שישדרו. קיבלתי המון כח מההתחלה, כי הם אמרו: זה שאת בחיים - זה דבר ענק.

את אישה דתיה?
הדי: "אנחנו מסורתיים. בעלי עם כיפה מאז מות אביו".

כשקיבלתי תשובה קצרה כל כך מצאתי מקום לתקן את השאלה, ואמרתי לה שאני מתקנת את השאלה ושואלת אם היא אישה מאמינה?

הדי: כן! כן! מאוד! מאוד! מאוד! כל תא שלי הוא אמונה. זו הגישה שלי. אני מאמינה בטוב של הבן אדם. אני מאמינה שאין בעצם בעיות. שאם אנשים היו יכולים להיות רק במהות לא היו בעצם בעיות. ככה גם אני מטפלת. לא חשוב מה הבעיות. לא חשוב מה הזוג מביא. חשוב שאחד יבוא לבקר את השני. מי שיבקר את השני יופתע לפגוש את עומק העולם שהוא פוגש.

אני שואלת על סדר היום שלה, להבין קצת יותר איך מתנהלים עם כל האנרגיה הזו בפועל?

הדי: אין לי סדר יום קבוע. אנחנו ממש בנסיעות כל הזמן: וושינגטון, ישראל, אירופה וחזרה.

איך מתנהלת הסדנה יחד עם יומי?

הדי: בסדנה אנחנו מלמדים את השיטה ומדגימים אותה כזוג. ממש מדברים על הבעיות שלנו ומספרים את הסיפורים שלנו. אנחנו ממשיכים לחיות בתוך זה ומשתמשים בזה לחיים שלנו כזוג.

בסדנא יש 34 זוגות, ואנחנו מלמדים בה את שבעת העקרונות של השיטה. העבודה מתחילה שאנחנו עורכים דיאלוג כהצגה. אחר כך הזוגות הולכים לעבוד. כשהם חוזרים אנחנו מנתחים את העבודה שנעשתה. אחר כך אנחנו מספרים קצת על עצמנו, את הסיפורים שלנו כזוג, עורכים עוד הדגמה, עוברים לדמיון מודרך וחוזרים לעבוד. אחרי שלשה ימים אינטנסיביים כאלה הזוגות יוצאים עם ארגז כלים.

איך הטיפול משפיע על הזוגיות שלכם?

הדי: אנחנו מלמדים את השיטה יחד, אבל רק אני מטפלת בזוגות. לפני שלמדנו את השיטה לזוגיות, אנחנו היינו מהזוגות האלה שלא ידעו מה לעשות עם המתח ביניהם. היינו חברים טובים אבל לא ידענו לעבור את הגשר אחד אל השני. הזוגיות שלנו התפתחה בתוך השיטה ושתייהן התפתחו יחד באינטגרציה של כמה דברים. השיטה היום היא תוצאה של העבודה שלנו כזוג. שזו עבודה יומיומית שנעשית כל הזמן.

בתחקיר הראשון אמרת שב 41 שנות נישואים כבר חווית את יומי כ 15 בעלים?

הדי: בסדנא האחרונה יצא יומי מספר 16. הטרנספורמציות בשלב הזה יכולות להיות מאוד מהירות. זה יכול להיות מעניין לדבר על כל 16 הבעלים שלי. הראשון היה זה של התקופה הרומנטית, שהיינו מסוממים באהבה. השני לא דיבר בכלל. לא ידע שיש לו רגשות. אחרי שעובר סם האהבה אתה בן אדם אחר. את לא נשואה לזה שהתחתנת איתו. נשאר הקשר בלי הסם. את מוצאת את הבעל שלך מאחורי עיתון או ספר. אני יכולה לפרט כל שינוי שהיה במהלך השנים עד שהגענו אל הבעל ה 16. בסדנא האחרונה יומי לקח לו הרבה יותר מקום והרבה יותר זמן להביע את עצמו. הוא היה ספונטני כמו שבחיים שלי לא ראיתי אותו. הוא קפץ לתוך המעגל ורקד. הוא היה מצחיק, יצר קשר עם אנשים. הוא היה ויטאלי כמו שבחיים שלי לא ראיתי אותו. צריך לזכור שהוא אדם בן 76. אמרתי לאנשים בסדנא שאני לא מכירה אותו. זה מה שקורה שהמרחב קדוש ובטוח.

אנחנו רואים אחד את השני בהתפתחות. הוא אומר שאני האישה השמינית שלו. לי, הוא אומר, היה פחות להשתנות.

מאיפה את ממלאה מצברים?

הדי: הקשר עצמו ממלא לי את המצברים. עכשיו, בנקודה שהגענו, אנחנו הרבה זמן ביחד: חושבים, עובדים, יוצרים. אף פעם לא דמיינתי שנבלה כל כך הרבה זמן יחד בקשר הרמוני וטוב. אני היום אזרחית בעולם שפעם הגעתי אליו רק כתיירת. עולם שנכנסו אליו ויצאנו ממנו בלי להבין איך נכנסנו ולמה יצאנו.

בשיטה שלכם, כדי להצליח, לבני זוג צריך שתהיה יכולת טיפולית. לא כל אחד ניחן ביכולת כזו?

הדי: אני לא רואה את העבודה שלי עבודה של טראפיסטית, אלא עבודה של מאמנת. אני מאמנת אחד להיות נוכח אצל השני. אני יודעת שלכל אחד יש את השרירים האלה. אצל אחד הם מנוונים ואצל השני פחות. אני עובדת עם האנשים שאני פוגשת. עם אלה עם השרירים המנוונים אני עובדת יותר לאט. אני מחליטה על קצב הטיפול.. יש כאלה שרוצים להיות אלופים אולימפיים ויש כאלה שרק רוצים לפתח את השריר במקום הזה. חשוב לדעת שלכל אחד יש את כל השרירים. הידיעה שלכל אחד יש את השרירים האלה, זו האופטימיות שלי.

אולי את הצלחת כי הבסיס שלך שמח? לרוב אנשים הבסיס הרבה יותר רעוע...
הדי: אני מסכימה שאושר הוא תלוי אופטימיות. מחקרים יגידו שיש גם השפעה גנטית חזקה. אני מבינה את העניין את הטבע. אבל אני יודעת, מבעלי, שאפשר ללמוד לשמוח בחיים. פגשתי איש עם המון עצב, עם המון ייאוש. הוא איבד שתי אחיות במלחמה. ארוסתו הראשונה בארץ נהרגה בפעולת מחבל. כבר כילד הוא לא היה שמח, הוא עבר הרבה דברים. אבל הבעל ה 16 שלי הוא איש שמח. הוא קם בבוקר ויודע שיהיה לו יום טוב. הוא למד את זה בשבילי. הוא היה מוכן לפתח את שריר שמחת החיים. זה שריר שכדאי שיהיה לך אותו. אצלו השריר היה מנוון לגמרי. הוא לא ידע שיש לו שם שריר. עשינו תרגילים מוזרים והוא למד. היום יש לו שריר גדול והוא נותן לאחרים. גברים נקשרים אליו באופן טבעי יותר מאלי, ולומדים ממנו. הם רואים איש שמח שיצא מאיש עצוב. זה לקח זמן. צריך לטפח את זה, לעבוד. זה חדר כושר תמידי.
ככה אני רואה את העבודה שלי: זה לא פסיכולוגיה, אלא חדר כושר. אני לא מנתחת מצב, אלא מאמנת שרירים.
בסדרה היה לי זוג טוב, כבר היה להם שריר, הייתי רק צריכה לאמן אותו.