

דרכי תיקון

נסיונות של יחידים במאה העשרים

בשכונתי גר מחנך אחד שכולו נתון לחיפושי דרכים לתיקון האישיות.

פעם אמר לי: בוא ואתן לך ספרים שיש בהם נסיונות הראויים לתשומת לב בשאלת התיקון. סימנתי בהם את הפיסקאות המכילות דברים חיוניים לדורנו. קרא ראשית כל את הפיסקאות שסימנתי. הספרים נכתבו על ידי בני המאה שלנו שהעיון לעשות נסיונות בכיוון של תיקון, מקצתם מוצלחים, מקצתם בלתי מוצלחים, אבל הם ראויים להקדיש להם זמן ומרץ. Mathias F. Alexander: The Use of the Self. M. Feldenkrais: The Body and Mature Behaviour (Routledge & Kegan Paul). P. D. Ouspensky: In Search of the Miraculous (New-York, Harcourt, Brace et Co. 1949)

מאתיאס אלכסנדר: „ההפעלה העצמית” והכוונתה המודעת

האנגלי בן זמננו מתיאס פ. אלכסנדר (מת בשנת 1955) התמחה בדיקלום האמנותי, בעיקר של יצירות שקספיר. בראשית דרכו זכה להצלחה ניכרת, עד שחלו ליקויים בקולו ונעשו קשים יותר ויותר: נשימתו נעשתה שורקת, הקול נצרד ולעיתים נאלם כליל. אלכסנדר שהיה ידוע־חולי, פנה לרופאים אך ללא הועיל; להיפך, הצרידות באה לעיתים תכופות יותר ולבסוף התברר לו שעליו להפסיק את עבודתו כמדקלם. „למחרת נגשתי לרופא, עלינו להמשיך בטיפול, אמר. העירותי שאם כי קיימתי בנאמנות את הוראותיו שלא להשתמש בקולי בפומבי בתקופת הטיפול, חזרתי לצרידותי תוך שעה אחרי שהתחלתי להשתמש בקולי לדיקלום בערב אחד. האין נכון, איפוא, להסיק, שאלתיו, שעשיתי דבר־מה בהפעלת קולי אותו ערב שהיה סיבת ההפרעה? הוא חשב רגע

ואמר: כן, זה מוכרח להיות כך. התוכל לומר לי, איפוא, שאלתיו, מה הדבר שהביא להפרעה? הוא מודה בגלוי שאין הוא יכול. טוב מאד, ענית, אם כך עלי לנסות ולמצוא בעצמי."

אלכסנדר החליט להגיע לתשובה על שאלתו על-ידי בדיקת עצמו לפני הראי בשעת פעולת הדיקלום. ניסוייו נמשכו חמש-עשרה שנה, ובסופם לא זו בלבד ששיחרר את עצמו לחלוטין מן ההפרעה בקול, אלא רכש לו טכניקה מיוחדת של הפעלה עצמית בכל השטחים, ובטכניקה זאת השתמש למטרת ריפויים של ליקויים בבני אדם ולמטרת חינוך. ננסה לעקוב בקצרה אחרי מהלך נסיונותיו העצמיים ואחרי מגמות השימוש בתוצאותיהם.

"בעמדי לפני הראי בחנתי את עצמי בהקפדה בשעת פעולת הדיבור הרגילה. חזרתי על הפעולה פעמים רבות, אך שום דבר באופן העשיה לא נראה לי מוטעה או בלתי טבעי. אז החילתי לבחון את עצמי בשעה שדיקלמתי, ומיד הבחנתי בכמה דברים שלא הרגשתי בהם בשעה שדיברתי דיבור רגיל. התרשמתי במיוחד משלושה דברים: נטיתי למשוך את ראשי לאחור, להעיק על חלל מיתרי הקול, ולשאוף אוויר בפי באופן שיצר קול שאיפה".

עכשיו נתעוררה השאלה: איזו משלוש התופעות הללו היא ראשונית? מה הסיבה ומה התוצאה? לאחר נסיונות נוספים ראה אלכסנדר שאין בידו להשתלט לא על ההעקה ולא על אופן השאיפה; לעומת זאת יש בידו להשתלט על משיכת הראש לאחור, ואז חדלות גם שתי התופעות האחרות. זה היה הצעד הראשון בדרכו והתברר לו אח"כ שאופן ההפעלה של הראש והצואר הוא המפתח להפעלת הגוף כולו.

אחרי שעסק פעמים רבות במניעת הפעולה המוטעית של הראש ורכש לו נסיון מסוים בכך, נתברר בבדיקה רפואית שמצב איברי הקול שלו, שסבלו קודם לכן מדלקת, שופר במידה ניכרת. כאן היה, איפוא, הצעד השני: התברר שקיים קשר הדוק בין המצב הפיסיולוגי וההפעלה של איברים בגוף.

בהמשך הנסיונות הוברר לו שכל צורות ההפעלה של הראש שגרמו להעקה על חלל מיתרי הקול (ואלה היו לא רק משיכת הראש לאחור אלא גם הנסיונות להטיתו קדימה מעבר לנקודה מסוימת, ואז היה נמשך כלפי

מטה), גרמו גם לנטיה להגבהת החזה ולקיצור כללי של הקומה. ההפעלה המוטעית של הראש היתה קשורה בהפעלות מוטעות אחרות, ולא היה סיכוי רב לתקן את הפעלת הראש כהפעלה עצמאית, אלא מן ההכרח היה למנוע גם את קיצור הקומה.

אחרי נסיונות רבים הגיע אלכסנדר למסקנה שעליו להאריך את גופו ולהטות את ראשו קדימה וכלפי מעלה כדי לקבל תוצאות רצויות בקול. כשניסה לעשות זאת נוכח לדעת שהוא נוטה להצר את גבו בשעת מעשה והדבר מקצר את הקומה במקום להאריכה. התברר, איפוא, שעליו להטות את ראשו קדימה וכלפי מעלה — ובאותה שעה למנוע את הגבהת החזה ולהרחיב את הגב. זה היה אופן ההפעלה החדש, ועתה ניסה לצרף את מניעתו של האופן הישן ואת הפעלתו של האופן החדש הלכה למעשה. לא היה כל ספק, שהדבר יעלה בידו, אולם כשניסה לעשות זאת בשעת הדיקלום לא יכול לקיים את התנאים הללו, ובעזרת מערכת מראות נוכח לדעת שהוא עושה ההיפך ממה שהחליט לעשות. בהמשך נסיונו הכיר שאי־היכולת „לעשות“ היא ענין כללי. האנשים יכולים להגשים את רצונם במידה שהוא גורר תחושות מורגלות, אך אינם יכולים לפעול באופן הגורר תחושות שאינם רגילים בהן.

חדשים רבים התמיד אלכסנדר בנסיונות, בלי שתרבה מידת הצלחתו. הוא קנה נסיון רב בהבחנה עצמית. הוברר לו, שכל התנועות האחרות הקשורות בדיקלום: העמידה, ההילוך, המחוות, תנועות ההסבר בידיים וכו', כולן נעשו בדרך הפעלה מוטעית, שהתאימה להפעלה המוטעית של הגרון, הראש, איברי הנשימה וכו', וגרמה למצב של מתיחות שרירית מיותרת בכל הגוף כולו. בעיקר היה המצב גרוע בכפות הרגליים ובאצבעות. הפעלתם לוותה מתיחות שהזיקה ביותר למצב הגוף. השימוש המורגל המוטעה ברגליים היווה גירוי חזק ביותר לשימוש מוטעה בגוף, וגירוי מורגל זה היה חזק יותר מן הגירוי החדש הבא להשתמש בראש באופן נכון. זהו הקושי העיקרי במעבר מדרך הפעלה מוטעית לדרך הפעלה נכונה. ובמקום זה נתעוררה שאלה חדשה: כיצד כווננו, בכלל, ההפעלות, ועל מה נתבססה ההכוונה? בלי ספק כווננו ההפעלות על ידי ההרגשה הנכונה, אבל נתברר שאי־אפשר לסמוך על ההרגשה הזאת, שהרי היא הביאה לתוצאות הפוכות, כגון, קיצור הקומה בשעה שהכוונה היתה

להאריכה. הפעולה המורגשת כנכונה היא זו המבוססת על חזרות רבות, היינו על הרגל, ואם ההרגל מוטעה הרי הפעולה המוטעית מורגשת כנכונה והפעולה הנכונה מורגשת כמוטעית. אין לסמוך, איפוא, על ה"הרגשה" בתיקון הרגלים גופניים, שהרי היא מעדיפה את מה שהופיע הרבה, ולא את המעולה והנכון מבחינה אובייקטיבית. רק בתנאי חיים שבהם אין אפשרות הטעות מרובה, יכולה ה"הרגשה" לשמש מורה-דרך. אך בתנאי החיים המסובכים של הזמן החדש, עם הישיבה בבית הספר, עם הפצי השימוש למיניהם, עם מקורות התיקוי הרבים — ה"הרגשה" היא מצפן בלתי מתאים לחלוטין, ויש להחליפה באחרת. אלכסנדר החליט להשתמש בשיטה הבאה:

לנתח את מצב ההפעלה הנוכחי.

לבחור באמצעים להפעלה נכונה.

להוציא באופן מודע את ההוראות הדרושות לקיום האמצעים החדשים הלכה למעשה.

בשיטה הנועזת יש דבר-מה מהפכני ביותר, שהרי היא מתכוונת להביא לידי פיקוח מודע על המנגנון הגופני, לעשות את ההפעלה מענין אינסטינקטיבי המכוון על-ידי ה"הרגשה" לענין תודעתי. המגמה הזאת היתה אחר כך למרכז בכל עבודתו של אלכסנדר.

הגשמתה של מגמה זאת נמצאה קשה ביותר. הכל עלה יפה עד לרגע שצריך היה להוסיף לתת את ההוראות בשעת הדיבור. כשהגיע הגירוי "לדבר" ניסה אלכסנדר לתת את ההוראות החדשות (החזקת הראש, הרחבת הגב וכו'), אך מצא מיד, שעם החילו לדבר היה חוזר מיד לדרך הישנה. ברגע שנעשה ניסיון להשיג מטרה באמצעים חדשים, היה עצם הגירוי להשגת המטרה גורר את האמצעים הישנים.

אחרי כשלונות מרובים מסוג זה החליט אלכסנדר לזווח לפי שעה על השגת מטרתו. הוא בא לכלל מסקנה שעליו להתרגל לקבל את הגירוי לדבר מבלי להגיב עליו בכלל, כי התגובה המידית הביאה בהכרח להפעלת האמצעים הישנים ולא-יכולת לתת הוראות להפעלתם של האמצעים החדשים.

הוא החליט להצטמצם ולתת הוראות ל"אמצעים שבעזרתם", מבלי לנסות לקיימם למעשה או בלי לקשור אותם במטרה של הדיבור. במונח

„אמצעים שבעזרתם“ משתמש אלכסנדר לציון אמצעים מכוונים כיוון תודעתי. על־פי החלטתו עמד אלכסנדר ימים, שבועות, ולעיתים גם חדשים, לפני הראי ונתן לעצמו הוראות מבלי שניסה להגשימן. נסיונו הראה לו עתה, שעליו לתת לעצמו פעמים רבות את ההוראות לאמצעים שבעזרתם התכוון להשיג את מטרתו (למשל, ביטול המתיחות ברגליים) ורק אחר כך יוכל לגשת להגשמתה של המטרה; ושעליו להוסיף לתת את ההוראות להגשמת השלבים הראשונים של ה„אמצעים“, גם בשעה שיתחיל לתת הוראות להגשמת השלבים הבאים (כגון, הארכת הקומה, מניעת התקצרות הגב). מסקנות אלו, הנראות כפשוטות וכמובנות מאליהן, הן, לאמיתו של דבר, קשות במדה יוצאת מן הכלל כשהדבר מגיע למעשה. ורק אחרי שמתרגלים לקיים את ההוראות המורכבות האלה בתודעה ולהגשימן למעשה, אפשר לגשת להשגת המטרה (במקרה הנדון — פעולת הדיקלום). הגיע הזמן, כשדימה אלכסנדר, שהתאמן ב„אמצעים“ במידה מספקת והוא בא להסתייע בהם לשם הדיבור. וגם אז הכשלונות רבו על ההצלחות. ניתוח מצבי הכישלון הראה תמיד שלא ניתנו ההוראות הדרושות על אף הכוונה לתתן. הוא הוסיף לתת את ההוראות בסידור הנכון עד הרגע המכריע שבו צריך היה להשיג את המטרה, ודווקא ברגע זה היה האינסטינקט משתלט על התודעה. האנשים הם מטבעם „שואפי מטרות“ מובהקים. ואותו רצון להשיג את המטרה בכל מחיר הוא המתבטא בגוף כרצון להפעלה בצורה ה„מורגשת כנכונה ביותר“, היינו בצורה המורגלת. הצורה החדשה הנה, על אף כל התירגול, חדשה, ועל כן משמש הרצון ל„השגת המטרה“ כגורם עיקרי למניעת מתן ההוראות הנכונות, כלומר, כגורם עיקרי לאי השגת המטרה. התופעה הזאת של כישלון בהשגת המטרה בשל הרצון להשיגה הוא תופעה מרכזית בכל נסיון של אדם לתקן את דרכי ההפעלה הגופנית. כוחו של גורם זה במציאות גדול הרבה יותר ממה שאפשר לתאר בשיקול העיוני. אפילו ידיעת המצב אינה עוזרת כלל להטבתו. כיוון שהמערכת האינסטינקטיבית השוגה אינה יודעת זאת.

ברור היה בהחלט שהמגמה להכוונה מודעת של הפעולה אינה עשוייה להצליח אלא אם תהיה נכונות להמשיך בה גם אם תהיה „מורגשת כלא נכונה“. מן ההכרח היה למצוא דרך שתבטיח את מניעת התגובה האינסטינקטיבית לגירוי השגת המטרה. הדרך שהלך בה אלכסנדר היתה:

„בניח שהמטרה שאליה כיוונתי את העבודה היתה אמירת משפט מסוים, הייתי מתחיל באותה דרך כמקודם (בנסיונות הקודמים), ואחר כך — הייתי מונע תגובה מיידית לגירוי לומר את המשפט. הייתי נותן את ההוראות לשליטה ראשונית שבחרתי בהן כמתאימות ביותר להביא להפעלה חדשה ומשופרת של עצמי בדיבור לפי סדרן וכן הייתי מוסיף לתת את ההוראות הללו, עד שהיה דומה בעיני שאני בקי בהן במידה מספקת, כדי להשתמש בהן לשם השגת מטרתי, לשם אמירת המשפט.

„ברגע זה שנתגלה תמיד כמכריע בשבילי הואיל ואז הייתי נוטה לחזור להפעלה המורגלת והמוטעית שלי, הייתי משנה את המהלך הרגיל ואז — בעודי ממשיך לתת את ההוראות לשימוש החדש — הייתי מפסיק ושוקל בדעתי מחדש את החלטתי הראשונה ושואל את עצמי, האמשיך בסופו של דבר בפעולה להשגת המטרה שעליה החלטתי: לומר את המשפט, או שאמשיך בפעולה להשגת מטרה שונה לחלוטין? — ובו במקום ובאותה שעה הייתי מקבל החלטה חדשה; או: לא להשיג את מטרתי המקורית, ואז הייתי ממשיך לתת הוראות לקיום ההפעלה החדשה ולא מוסיף לומר את המשפט; או: לשנות את מטרתי ולעשות דבר אחר, כגון, להרים את היד במקום לומר את המשפט, ולהמשיך בהוראות לקיום ההפעלה החדשה, כדי לקיים את החלטתי החדשה להרים את ידי; או: להמשיך, אחרי ככלות הכל, בפעולה להשגת המטרה המקורית, ולהוסיף לתת את ההוראות לקיום המצב החדש כדי לומר את המשפט.

דרך זאת נתגלתה כקשה מדי, ושוכללו דרכים קלות יותר לאותה מטרה. כל התהליך הוא מנוגד לתהליך האינסטינקטיבי האישי וגם הכללי, כפי שתורגל בתהליך ההתפתחות.

בדרך זו מצא אלכסנדר, לאחרונה, את הערובה לכך, שהתגובה להשיג את המטרה המקורית תימנע, וההוראות להפעלה החדשה תופעלנה, והדבר היה לו לעזר רב גם כאשר החליט לבסוף להשיג את המטרה המקורית. אחרי תירגול ממושך בדרך הזאת השתחרר אלכסנדר בהדרגה מליקויי ההפעלה בגרון ובקול, ונשתחרר גם מליקויי הגשימה והגרון שסבל מהם מימי ילדותו.

אלכסנדר מביא בספרו דוגמאות נוספות לשימוש המעשי בשיטתו: שחקן הגולף שאינו יכול לתת את עיניו בכדור, חובב שלא הצליח ביותר,

ודרש בעצתו של שהקן מקצועי. הלה ראה שאין החובב מתמיד להסתכל בכדור ולכן אינו מכה בו כהלכה. החובב מקבל את העצה, אך אין הדבר עולה יפה, והסיבה היא שההרגל הישן חזק יותר, והגילוי להשיג את המטרה מחזיר אותו תמיד לתגובתו הישנה. ולבסוף: כיצד היה מורה מטפל בדבר לפי שיטתו.

או מקרה הגמגמן, שהגמגום הוא בכל גופו. הגמגמן היה „שואף מטרה” מובהק, ולא יכול, לפי הרגשתו, לפתוח בדיבור כל עוד לא חש „כמו שצריך”.

יש בספר תיאורים של עבודה בתחומי הרפואה, וכמו כן מוזכר ייסודו של בית-ספר קטן לילדים, שבו לומדים כיצד לשבת, כיצד לכתוב, לקרוא, לקום, ללכת וכיו"ב.

החידוש העיקרי בעבודתו של אלכסנדר הוא השימוש בטכניקה של הטיפול בידיים. בעזרת פעולה באצבעות ובידיים מקנים לאדם ראשית כל את התחושה של התנועה הנכונה, ולימים מלמדים אותו להשיג את ה„אמצעים”, שבעזרתם ישיג את ההפעלה הנכונה, ולבסוף את מניעת השאיפה למטרה, ואת ההפעלה המכוונת עצמה. לגבי אנשים בעלי ליקויים מיוחדים כגון גמגום נתן דעתו על העבודה הנוגעת לליקוי. לגבי אנשים שלא היה להם ליקוי בולט, פנה לדברים פשוטים: קימה, ישיבה, עמידה, הליכה — וגם כאן בסדר הנ"ל.

אלה שהתנסו בשיטתו מעידים על תחושות מוזרות ביותר עם ראשית ההפעלות החדשות. התוצאות אינן רק בתחום הגופני; אנשים מעידים על חווית „היפתחות”, על ביטול עצבנויות, על ביטול הנטיה למצבי רוגז וכדומה. מאידך טוענים המתנגדים שחניכי השיטה ובכללם תלמידי בית-הספר הקטן ניכרים בהופעה קשוחה „כאילו בלעו מקל”. קשיחות ואי-טבעיות זו, אפשר נובעת מהרגלם של הצופים לראות את הרגיל כטבעי, ויתכן שיש לה שורש יותר עמוק, הצריך עיון רציני.

עיקר חשיבותו של אלכסנדר היא בעצם ההצבעה על הצורך בשינוי ההפעלה הגופנית ומנגנון הפיקוח עליה בשביל החיים הנוכחיים, בהצבעה על המגמה לשינוי, ובראית הבעיה כולה כבעיה של חינוך ותיקון. ואמנם החינוך והתיקון לא יהיו שלמים אלא אם יהיה בהם משהו

הדומה לשיטתו של אלכסנדר בתחום ההפעלה העצמית, אך יתכן שהם צריכים לשאוב ממקורות תודעתיים יותר עשירים ובעלי ערך.

מכאן עברתי לספרו של משה פלדנקרייז, מורה ישראלי היושב בתל-אביב, המטפל בהצלחה בתלמידים רבים בארצנו.

מ. פֶּלְדֶּנְקֵרֵיִז: הגוף וההתנהגות הבוגרת

מסגרות האישיות. לכל אדם יש מערכים גופניים: הבעות, תנועות ודרכי הפעלה של הגוף, ומערכים פנימיים: מצבי נפש, נטיות נפשיות וכך האופייניים לו. המערכים הגופניים נקראים „הרגלים” והמערכים הפנימיים — „תכונות”. ההרגלים והתכונות משמשים מסגרת לקיום האישיות. ההרגלים והתכונות מתעצבים בתקופת הילדות ובעיקר בילדות המוקדמת, לפני שמתעצבת האישיות עצמה (התודעה העצמית). האישיות מקבלת אותם כ„נתונים” של קיומה. ביחס לתכונות יש בדרך כלל לכל אישיות בוגרת קנה-מדה להערכתן. הן באחרים והן בעצמה. מתוך שימוש בקנה מדה זה מתעורר לעיתים הצורך בשינויים בתכונות. גם צורך ההתאמה לסביבה האנושית מחייב לעיתים שינויים כאלה. אז עדים אנו למאמץ תודעתי מתמיד שבו מנסה האדם „להתגבר על עצמו”, כלומר — לשנות את תכונותיו. מידת הצלחתו בהתגברות זאת תלויה בעיקר בכוח רצונו¹. דבר זה אופייני הוא לתכונות.

ואולם ההרגלים, גם הם רחוקים בדרך כלל מן השלמות, אך האישיות הבוגרת חסרה בדרך כלל קנה-מידה להערכתם. וגם כאשר השפעה מבחוץ: קושי, מחלה וכד', דוחפת אותה לשנות את הרגליה, נוכחת היא במשך הזמן, שהמאמץ התודעתי-הרצוני אינו מספיק כדי לחולל שינויים. אין בכוחו לסלק הרגלים ישנים ולנטוע חדשים במקומם. מהו איפוא, קנה המדה

1 בענין הרצון אין לסמוך על מה שנקרא רצון חזק, משום שיש רצון אחר ברקע התודעתי המתנגד למה שאנו קוראים רצון חזק, ואם הרקע נהרס — גם החיוניות נהרסת. אין לרכוז את הרצון החזק (כלומר את המאמץ) בכיוון המטרה אלא בכיוון של שינוי האמצעים, ואז אין הרצון שברקע נהרס וגם אינו הורס את הרצון המכוון למטרה. אם מישהו רוצה לטפס על הקיר ומרכז את מאמצו-רצונו בכיוון הטיפוס לא יצליח, אך אם יאמן את גופו וישנה את הנתונים (האמצעים), הוא עשוי להצליח.

להרגלים? מה הם ההרגלים הטובים ומהו הדרך לרכישתם? על השאלות הללו מנסה הספר להשיב.

הגוף בשדה הכובד. הספר מתרכזו בניתוחו בבעיה המרכזית של מערכת העצבים בכלל — יציבות הגוף בהתנהגותו בשדה הכובד, כי זוהי ההסתגלות היסודית שאין להמנע ממנה. האדם אינו מסוגל להתייצב בניגוד לכובד. הוא משיג את היכולת הזאת מתוך לימוד מתמיד². גופו בנוי, כביכול, משלוש פירמידות: רגליים-אגן, גב-כתפיים, צוואר-ראש. את אלו יש להציב זו על גב זו וראשן למטה. וכשם שקל יותר לטובב סביבון מאשר להעמידו על הראש, כך לומד התינוק את התנועה בשדה הכובד לפני שהוא לומד לעמוד.

המצב האידיאלי של הגוף מבחינת התנועה והעמידה הוא בשעה שצירי הכובד של שלוש הפירמידות מהוים קו ישר אחד. אז מרוכזות מסות הגוף קרוב לציר התנועה והמומנטים של התנועה הסיבובית קטנים (המומנטים, כמויות התנועה הסיבובית, גדלים לפי ריבוע מרחק המסות מציר הסיבוב). האדם בעל מבנה כזה אינו משקיע כמעט כל מאמץ בחנועות סיבוביות, ובשל כך הוא עושה אותן מתוך חן טבעי. נתאר לנו עתה אדם אחר, שראשו מוטת קדימה: לצורך האיזון יהיה גבו משוך אחורנית, בטנו נטויה קדימה ואגנו אחורנית. צירי שלש הפירמידות הנזכרות יהוו זיגזאג, והמסות תהיינה רחוקות מציר התנועה יותר מאשר במקרה הקודם. אדם בעל יציבה כזאת צריך להשקיע בתנועה סיבובית מאמץ העולה עד עשר פעמים על מאמץ האדם בעל היציבה האידיאלית, והתנועה תיראה מסורבלת ונטולת חן.

גם בתנועה קדימה, בהליכה ובריצה ישקיע בעל היציבה הלקויה מאמצים רבים יותר מבעל היציבה הנכונה. ההתקדמות הנכונה היא תנועה מישורית של החלציים (בהם שוכן מרכז הכובד של הגוף), ושהרגליים

2 בזאת נבדל האדם מכל שאר בעלי-החיים. דרכי הפעלת הגוף נתונים לבעלי החיים בתורשה בצורה קבועה וחד-משמעית. הם פטורים כמעט מכל לימוד ומתבגרים מבחינת ההתנהגות בשדה הכובד בזמן קצר מאד (שעות, או לכל היותר ימים). האדם בהיולדו הוא „מערכת פתוחה“, הנסגרת ומופעלת מתוך התנסות מתמדת. זהו מקור כושרו של האדם להסתגל לתנאים שונים יותר מכל בעלי החיים. אולם זהו גם מקור הסיכוי הרב ללמוד דרכי הפעלה מוטעות, שלא כיתר בעלי החיים.

ושאר אברי הגוף מיתאמים אליה. ההתקדמות הלקויה יוצאת מן הרגלים או מן הראש וזרוכה בתנועה מעלה-מטה ולעיתים גם ימינה-שמאלה מצד מרכז הכובד, כלומר במאמצים מיותרים. ההילוך הנכון הוא היפה, וההילוך הלקוי — מסורבל. הבדל דומה ניכר בנשיאת משאות ובכל פעולה גופנית בשדה הכובד ובכלל זה בפעולות ההבעה כגון הריקוד. בעל היציבה הלקויה עושה מאמצים מרובים ועושה רושם רע מבחינה אסתטיטית, פעולות מסוימות אינו יכול לעשותן מושלמות, על כן הוא משתמט מתנועות הגורמות קושי ומצטמצם בפעולות הנוחות לו. המוח של הלקוי מגוייס יתר על המידה ולכן אין מחשבתו הפשית. והיפוכו בבעל היציבה הנכונה. בשל עודף המאמצים שמשקיע בעל המבנה הלקוי באיזון גופו, נמצא חלק משריריו במצב של מתיחות יתר וחלק אחר במצב של רפיית יתר. השרירים המאומצים פוגעים בכושר הביצוע של איברים רבים, וחוסר האיזון במחח משפיע במשך הזמן על עצמות השלד. פרקים מסוימים מתכוו-פפים ויוצרים רווחים שמתמלאים בשכבות ספוגיות. שכבות אלו סופגות את הדחפים הבאים ממרכזי התנועה וחלק ניכר מהמאמץ המושקע אובד מחמת הספיגה מבלי שיעשה מאומה. השכבות הללו מחזקות את השלד בצורתו הלקויה ומונעות גם בעד חזרה למצב הנכון. ההבדל בין היציבה הנכונה והלקויה גדל עוד יותר על ידי תופעה נוספת: רגישות שרירינו נמצאת ביחס הפוך למידת התאמצותם. האדם המושלם בגופו חי ברמת מאמצים נמוכה ופעולותיו הולכות ומשתלמות תוך התבגרותו; לעומתו חי לקוי היציבה ברמת מאמצים גבוהה. רגישותו למציאת דרכי הפעלה קלים מתקשה וליקוייו גדלים.

עד כאן על ההבדלים בתחום המאמץ והתנועה. אך כשהראש נטוי קדימה והגב משוך אחורנית נעשית הנשימה שטחית, והדבר משפיע על כל המערכת הגופנית ובעיקר על הלב. הריקוד נעשה קשה ולעיתים בלתי אפשרי; באופן דומה גורמת הנשימה השטחית לשירה שתהא מאומצת. החלוקה הבלתי מאוזנת של המתיחות בשרירים והעדר מצבי הרפייה ושיחרור מלאים גורמים לעומס יתר על מערכת העצבים והעומס מתבטא בעצבנות. יתר על כן: המציאות הגופנית שלנו היא כזאת, שכל מצב של האישיות הוא גופני וגפשי כאחד. כל תנועה פנימית מביאה למעריך עצבי-שרירי מסוים (וניכר במיוחד בהבעת פנים, במצב גוף וכו') כלומר.

דרכי תיקון

129

להתנהגות מסויימת בשדה הכובד. כל הליקויים דלעיל מתבטאים בהתנהגות וחוזרים ומשפיעים על ההרגשה הפנימית בתחושות כגון אי־נעימות, מתיחות, אימוץ וכד', והאישיות עומדת בלחץ מתמיד של התחושות האלה. אנו רואים איפוא, שלימוד הפעלה בלתי נכונה של הגוף בשדה הכובד הוא כעין מרכז המשפיע השפעה שלילית על היקפים מתרחבים והולכים של החיים. נמצא גם קנה מידה להערכת היציבה של הגוף, ועכשיו באות ההערות על הסיבות של הליקויים.

הסיבות ליציבה הלקויה של הגוף, ליקויים תורשתיים של השלד, תאונות בגיל הילדות המוקדמת וגורמים דומים שאינם תלויים באדם עצמו אינם מבארים את הליקויים אלא במקרים מעטים³. הגורמים העיקריים הם משני סוגים: א) פעילות לקויה הנובעת מהתערבות מרכזים עליונים של מערכת העצבים בפעולתם של מרכזים נמוכים מהם, בשל טעמים „פסיכור־לוגיים“ (ב) התפשטות הרגלים שליליים שמקורם בסיבה הקודמת על־ידי חיקוי הילדים את הוריהם וכפיית ההורים את ילדיהם בדרכים שונות.

התגובה הרפלקסית של תינוק על נפילה או על הנמכה חזקה היא כיווץ השרירים המכווצים (הפלקסורים) של הגוף. התינוק „קופא“ כך שראשו נוטה אל חזהו, ברכיו זורועותיו נכפפות בחזקה, שרירי האגן מתכווצים והנשימה נעצרת. הרקע למצב זה הוא אולי בתקופת החיים על גבי העצים, שעה שילודים רבים נפלו ארצה, ורק אלו שפתחו את הכיווץ המעוגל ספגו את החבטה והתקיימו והאחרים נכחדו. כל התגובות לפחד קשורות בצורות רפלקסים מותנים (דרך מנגנון האיזון שבאוזן) על התגובה לנפילה, באופן שצעקה גדולה, הפתעה וכו' יוצרות מצבי כיווץ. במרכזים העליונים של התחושות נעשה המצב המכווץ הזה זהה עם הרגשה של בטחון. סוגים מסויימים של בני אדם, בעיקר אלו המוגדרים בפסיכולוגיה כ„אינטרוורטים“ (מופנים פנימה) נוטים להגיב על מצבים פנימיים בלתי נעימים בכניסה למצב זה. המרכזים העליונים „מפצים“ את עצמם בצורה כזאת וזוכים להרגשה טובה. (רבים אוהבים לשבת ישיבה

3 וגם במקרים אלו מאפשר מבנה גופו של האדם כ„מערכת פתוחה“ להתגבר עליהם ולהגיע ליציבה מושלמת. האדם הוא ביסודו בלתי־תלוי בתורשה עד כמה שזה נוגע בתחומים המעסיקים אותנו כאן. ראה: M. Feldenkrais: Higher Judo (Fredick Warne, London & New-York).

מכווצת ולישון ברגליים כפופות אל החזה). מכאן עלול לצמוח ההרגל להטיית הראש לפני, והמרכזים התחתונים יאלצו לייצב את הגוף בהתאם לכך. כל התהליך עלול ליהפך להרגל ולהיקבע בשלד עוד לפני שמתעוררת התודעה העצמית.

בטבע, כלומר, בסביבת חיים שלא שונתה במידה ניכרת על-ידי האדם קיים כעין פיקוח על הלמידה: הלומד דרך הפעלה בלתי נתונה — אין לו יכולת להתקיים זמן רב ובמקרים הקיצוניים אינו מסוגל להתקיים כלל. אך החברה האנושית שמה לה למטרה לקיים גם את החלשים והבלתי מושלמים בגופם. היא מבטלת את ה"פיקוח" הטבעי ונותנת לליקויי היציבה להתרבות ולגדל בנים⁴. בנים מסגלים לעצמם בנקל בגיל הרך את דרכי ההפעלה הגופנית של הוריהם ונהפכים גם הם לליקויי יציבה. גם רצון ההורים ל"זרוז" את התקדמות ילדיהם על-ידי עידוד וזירוז ללכת ולעמוד לפני שהשלד מתאים לכך גורם ליקויים בעיצוב השלד. אסור לצייד את הילד במשענות, להתזיק בידו ולהוליכו, להקימו וכיו"ב. יתר על כן, נזקים עשויים להיגרם בדרכים "פעוטות" עוד יותר: ההורים מנהלים "משא ומתן" עם הילד בענין הפעלת מעיים סדירה. על כל הפעלה הוא זוכה ל"גמול". בזה גורמים להתנוונות ההפעלה מבחינה פיסיולוגית. הגמול פועל בגלל השתקפותו בדמיון. מכריע איפוא הוא ה"גמול" הדמיוני. מכאן תופעות העצירות המלוות מצבי דכאון ודומיהם באדם המבוגר.

עם ריבוי אי-הסיפוק והקשיים הפנימיים שבתרבות, ועם שיכלול אמצעינו לקיים את בני-האדם על אף ליקוייהם הגופניים, פוחת מספר האנשים המגיעים להפעלה מושלמת של גופם בדרך הטבע. בעיית תיקון הליקויים נהפכת לבעייה בקנה מדה רחב ביותר.

תיקון ליקויי היציבה. חלק מבעלי היציבה הלקויה אינו שם לב ליציבתו ומשלים עם דרכי ההפעלה הלקויות שלו, כאילו היו מובנות מאליהן, אך רבים מרגישים במידה פחותה או יתרה בליקוי ומנסים להתגבר עליו בכמה דרכים.

4 משום כך היתה ההפעלה הלקויה נפוצה פחות בתקופות הפרימיטיביות. לא שיש הבדל פיסיולוגי בין הפרימיטיבי לבין התרבותי, אלא ש"הפיקוח" היה קיים יותר בתקופות הפרימיטיביות.

הריבוי העצום של אפשרויות הביצוע העומדות בפני הגוף, מאפשר לעיתים גם למסורת הלקויה למצוא לעצמה דרך מיוחדת לקיים את פעולתה תיה המורגלות וההכרחיות (בעבודה, למשל) בצורה יעילה למדי. הישג זה מביא בדרך כלל להרעת המצב לגבי פעולות שאינן בתחום המורגל. בדומה לכך לומד האדם להתגבר אפילו על כאבים, הנובעים מליקויים בהפעלה הגופנית (כאב ראש, כאב בטן וכו'), על-ידי שהוא מסגל לעצמו בלא יודעים, מתוך נסיון, שיטות נשימה ויציבה מיוחדות, המחלישות או מבטלות את הכאב. שיטות אלו אינן מבטלות את סיבת הכאב אלא את גילוייו בלבד ועלולות לאמץ בצורה חמורה את הלב.

לעיתים מחקה האדם ביודעים ובלא יודעים את אופן ההפעלה שהוא רואה אצל אחרים שיציבת גופם נראית לו נאה, ואולם בשל השינויים החלים במבנה השלד הופכת היציבה הלקויה להיות המצב הנוח יותר לגוף. במצב זה החיקוי הוא מאמץ ומשיג את ההיפך מן המבוקש שהוא הפחתת המאמץ. רע במיוחד הוא החיקוי המודע. פעולת היציבה בשדה הכובד מסורה לפיקוחם של מרכזים נמוכים מן המרכזים המודעים במערכת העצבים, ואין התודעה מסוגלת לבצע את פעולתם ביעילות דומה. ההתנהגות בשדה הכובד המכוונת על ידי התודעה נראית מלאכותית ומאומצת ואינה יכולה בשום פנים להשתוות להתנהגות הנכונה (הבלתי-תודעתית) ביעילותה.

את הכאב הנגרם על ידי ליקוי היציבה אפשר להחליש גם על-ידי השימוש באמצעים מיכניים; מדרסים, חגורות וכד'. שימוש זה גם הוא אינו מקטין את עצם הליקוי, וגורם להקטנת הצורך בתיקונו.

רוב בני האדם לומדים לתפות על הפגמים בהופעתם החיצונית על-ידי שהם לובשים צורה מיוחדת הנראית להם כמוצלחת. כשיוצאים אנשים אלה לרחוב הם מכווצים את גבותיהם, מהדקים את פיהם, זוקפים את גופם וצועדים בדרך מיוחדת. המסכה הזאת כרוכה באימוץ יתר של השרירים ואינה דומה להפעלה הנכונה. אופייני הוא שאנשים אלו מסירים את המסכה בהכנסם לתחומם הפרטי ושבים לדרך ההפעלה הנורמאלית. המסכה נופלת גם בשעות של עייפות גדולה.

בכל הדרכים האלו אין משום תיקון. ההקלה היא חלקית ומחפה על הליקוי האמיתי. לעיתים גורמות הדרכים עצמן לקילקול נוסף.

כדי לתקן את הפעלת הגוף בשדה הכובד, יש לשחרר את האדם ככל האפשר מהשפעת הכובד. כל זמן שההשפעה קיימת פועלים מרכזי היציבה ומייצבים את הגוף בצורה המורגלת. הלימוד הנכון צריך להיעשות בעיקר תוך שכיבה, שאז הצורך בהפעלה נגד הכובד קטן ביותר.

במצב זה פותחים בתרגילים המיועדים לכוון את השרירים המכווצים כדי להפעיל את השרירים המתוחים המקבילים להם ולהביאם על ידי כך לאיזון. לדוגמה: מרימים בשכיבה אפרקדן את הראש אל החזה ומורידים אותו כשמתעייפים. אחרי חזרות מספר מתרפים שרירי האגן ומורגש צורך בכיווץ הברכיים. עם הכיווץ מתישר חוט השדרה ומונח בהידוק יתר על הרצפה. חזרות רבות מביאות להגבהה קבועה של הראש ללא מאמץ וכוונה, הואיל ומתח השרירים מתחלק באופן חדש.

תוצאות דומות לאלו שניתן להשיגם באמצעות התירגול משיגים לעתים גם בצורות אחרות. דוגמה לכך: הג'ודו היפאני, להבדיל מהיקוויים המדגישים את תוצאות הפעולות ולא את אופן הביצוע; השחיה, שהיא הנועה בתחום המשוחרר מהשפעת הכובד, ושיטות ריקוד מסויימות. לעומת זאת יש להימנע מכל שיטה הדורשת מאמץ רצוני-תודעתי ומתרגילים הנועשים בהשפעה המלאה של הכובד.

לימוד דרכי הפעלה מחודשות ראוי שייעשה בקבוצות ולא ביחידות. בדרך זו מובלטת העובדה שעוסקים כאן בלימוד של מה שאיננו ידוע ולא בריפוי פגמים שיש לשאוף להסרתם. התקדמות מושגת גם על ידי הדרכת הורים ומורים בענינים אלה, במגמה לבטל את הנזקים שנגרמו על ידיהם מדעת ושלא מדעת ולקדם את ההדרכה הנכונה מצדם. יש להחדיר את ההכרה שלא רק התוצאות המידיות של הפעולות אלא גם דרכי הפעלה הם קני מידה להערכת המסגרת הגופנית.

תוצאות תיקונה של המסגרת הגופנית. טעות היא בידי החושבים, שאפשר להביא לתיקון התרבות על ידי תיקון פנימיותו של האדם בלבד. הפנימיות הפגומה מוצאת את ביטויה במערך גופני פגום. מערך זה נעשה להרגל. שינויים פנימיים שלא יביאו גם לשינוי ההרגלים לא יוכלו להחזיק מעמד. סיבה עיקרית לכך היא התכונה שבמבנה האישיות לחזור על מצבים שלמים עם החזרת חלק מגורמיהם. ההרגלים הישנים מחזירים את

כל המערך הישן לקדמותו ברגעים שבהם אין התודעה העליונה פועלת ובענינים שאינם מסורים לשלטונה.

המסגרת הגופנית עשויה להיתאם כליל אל הפנימיות ולבטא אותה בהבעה, בריקוד ובשירה. ביטוי זה כמעט שניטל מאתנו בשל מצב המסגרת הגופנית שלנו. אם נתקן מצב זה יש מקום לתקוה שיחודש הביטוי הגופני של החיים, וביטוי זה הוא בעל ערך גדול בתרבות. אין לזלזל גם בסיכוי של ביטול העצבנות או הפחתתה, הואיל והעצבנות משמשת גורם מכריע בהתנהגותם של אנשים וחברות בימינו.

ואולם אם יזנח התחום הזה, קשה להניח, שהמאמצים המכוונים להשיג את המטרות שהזכרנו באמצעי הרצון, הדרישה והמאמץ, ישאו פרי של ממש. לא זו בלבד שתנועה מאומצת לא תבוא לעולם במקום התנועה הטבעית לגוף, אלא שאי אפשר גם להתקיים לאורך ימים מתוך מאבק מתמיד שבין המרכזים העליונים והמרכזים התחתונים של פעולותינו.

דבריו של פלדנקרייז עשויים להביא תועלת רבה בתיקון האדם. אמנם הוא אינו עומד על הצד העיקרי, "המסיטי" (כפי שהוא נקרא בטעות על ידי המתעלמים ממקור החיים שהוא הקשר עם הכוח העליון, קשר זה בא לכלל ביטוי בתורתו של גורדייב שעליה ידובר להלן); אבל דבריו עשויים להיות כהכנה וכרקע לצד הזה, לתיקון העיקרי שהוא אישי וקוסמי כאחד, לתיקונם של החיים בעלי המשמעות.

דרך התיקון של גיאורגס גורדייב

גיאורגס איבאנוביץ' גורדייב נולד בשנת 1877 בעיר אלכסנדרפול ברוסיה, היה בארצות אסיה ומת בשנת 1949 בפאריס. הוא הקים חוגים של אנשי רוח ברוסיה, באנגליה ובצרפת, שהשקיעו עבודה רבה באורחות חיים ובתיקון האדם, עסקו בריכוז, בהיזכרות האדם בעצמו (מי הוא ואיפה הוא), בהפיכתם של נתונים בלתי-מודעים למודעים, בהתקת ההגה של חיי נפשם בידיהם, בהרחקת הפגום והפסול מן הנפש, בהתגברות על המצוקה ועל המתח הנוצרים על ידי ההדחיה של הפגום והפסול מן הנפש, ביצירתם של חיי נפש בפועל, חיים של תשומת לב דרוכה של

האדם לגבי עצמו, של צרות ממשית שמטרתה להגיע לדרגה יותר גבוהה של קיום.

והעבודה היתה קשה, כי קשה לאדם לעמוד בתשומת הלב הדרושה לגבי עצמו יותר מזמן קצר, מאמץ גדול הוא להלחם במצב של שינה בהקיץ שהוא המצב המצוי ביותר בחיי אנוש ולהתמיד בערות ממשית יותר מדקות מספר.

גורדייב עמד על כך שאין לאדם אני אחד, אלא „אניים” רבים, שלעתים אינם קשורים זה בזה. כל אדם, כמו כל שחקן, יש לו מבחר של תפקידים שהוא ממלא. יש לו תפקיד בשביל כל סוג של תנאים שבו הוא רגיל למצוא עצמו בחיים. הכניסו אותו לתנאים שונים ולוא אך במקצת — ולא יוכל למצוא תפקיד מתאים, הרי זמן קצר יהיה הוא עצמו. לימוד התפקידים שאדם משחק הוא הכרחי לידיעה (לזכירה) העצמית. לכל אדם יש לפחות חמשה או ששה „אניים” כאלה. אחד או שניים לגבי המשפחה, אחד או שניים לעבודה (אחד לכפופים לו ואחד לממונים עליו), אחד לידידים בבית הקפה, ואולי אחד המעוניין ברעיונות נעלים ומחבב שיחה אינטלקטואלית. בזמנים שונים מזהה האדם את עצמו עם אחד מהם ואינו מסוגל להפריד עצמו ממנו. מחוץ למבחר הזה של ה„אניים” אין האדם מרגיש עצמו בנוח. כשאינו יכול למצוא תפקיד מתאים במבחר הוא מרגיש שהוא עירום, קר לו והוא מתבייש. מצד אחד רוצה האדם להמלט מכל המבחר, ומן הצד השני חיו קלים מדי על ידי המבחר, ועל כן לא נוח להפרד ממנו. חשוב שיעמוד האדם על פרשת ה„אניים” שבו, כדי להגיע לעצמות או לפחות כדי להתקרב אליה.

כל אדם הוא „אני” ו„יעקב” כאחד. באדם המודרני פוסקת התפתחותו של האני בשלב מוקדם בגלל השתלטותו של „יעקב”. יעקב הוא ה„שם”, הוא המסכה של האדם. הרצון של האני אינו פועל אלא זמן קצר מאד, כי מיד מופיע „יעקב” שגם הוא יש לו רצון משלו, היינו רצון מדומה העשוי מנתונים כגון עשיית רושם על־אחרים, עשיית רושם על־עצמו, גאוה, אונאה עצמית וכיו”ב, והוא מסלק את רצונו של האני האמיתי ובא במקומו. אם, למשל, מנסה האני להרגיש ולזכור את עצמו, מיד בא „יעקב” וזוקף את ההצלחה על חשבוננו, ובמקום להוסיף לעבוד, הריהו עומד ונהנה מעצמו. כל עוד מושל „יעקב” על האני הרי סיכוייו של האדם להתעורר

לתודעה עצמית הם אפסיים, שהרי מיד נוטל „יעקב“ את המשימה על עצמו והכל עולה בתוהו. כל החינוך שלנו מכוון לכך ש„יעקב“ יבוא במקום האני, וההמוניות והמהירות שבחיים המודרניים מסייעות הרבה לכך. אדם הזוכר את עצמו הוא „בעל מדרגה“ (במובן של הספרות החסידי דית) לפי שהמחשבה המודעת שלו מכוונת על ידי אחריותו ומגמתו של האני החושב, ואם הוא זוכה לכך שההרגשה שלו מכוונת על ידי האני המרגיש; אם אין המרכז ההרגשתי שלו מתפרנס מן ה„שם“, ואם אין האניים הרבים פועלים באופן בלתי תלוי זה בזה, אם אין המרכז ההרגשתי מתפרנס מחומר השייך למרכזים אחרים, ממתחות של שרירים, מדימויים והזיות, ממחשבות וידיעות שמיחסים להם ערך רגשי, אז האדם מתקרב להיות הוא עצמו. וזוהי הדרגה הראשונה בדרגות הקיום האנושי.

הדרגה הגבוהה הרבה יותר מדרגת התודעה העצמית היא זו שגורדייב מכנה אותה בשם תודעה אובייקטיבית, שהאדם מרגיש את המציאות המודעת בכללה, את המציאות של הקוסמוס כולו ואת עצמו כחלק ממנה, ואין המדובר ברגעים של הברקה בתוך החיים הרגילים אלא בקיומה של הרגשה מתמדת. מצב זה קרוב למצב של „פנים אל פנים“ בתורה, אבל זהו מצב שמעטים יכולים להשיגו.

הצעד הראשון הוא להתחיל במאבקים הקשים: במאבק בלתי פוסק ב„שם“ ובהשתלטותו של השם על האדם (הנצחון עליו נקנה במחיר יקר של אי-הנעימות העלולה להיגרם על ידי הויתור של השירות החשוב של ה„שם“ ב„סידור החיים“); במאבק בהזדהות המלאכותית עם אנשים ועם רעיונות, הזדהות הבאה כדי להצילנו מן הריקנות; במאבק ב„התחשבות“, כלומר בהשתדלות לשאת חן בעיני אחרים, במאבק בשקר לגבי עצמו שנעשה לאמצעי קיום החשוב ביותר בחיים שבלעדיו אין האדם מחזיק מעמד. (השקר שאדם משקר לעצמו הוא שקר עמוק שמבחינה חיצונית פורמאלית הוא אמת, והוא נעשה לאמצעי קיום הכרחי בחיים); במאבק בהרגשה העצמית שאדם מרגיע את עצמו ומבין שהענין, בכל זאת, אינו נורא כל כך. מטרתם של המאבקים האלה הוא להתגבר על מצבנו התדירי שהוא מצב של שינה בהקיץ.

מה דרוש כדי לעורר אדם ישן? — זעזוע חזק. אך כשאדם ישן שינה עמוקה, לא די בזעזוע אחד. יש צורך במחזור זעזועים רצופים. דרוש איפוא

מי שיפעיל את הזעזועים. אפשר לעורר אדם על ידי שיעון מעורר, אלא שהוא מסתגל לשיעון וחדל לשמוע אותו. דרושים שעונים מעוררים רבים ותמיד חדשים, ושעונים מעוררים טעונים כיוון. כדי לכוון אותם צריך מישור לזכרם, וכדי לזכור יש להתעורר תכופות. צריך שיהיו בני אדם שעוסקים בכיוון, בהמצאה ובחילוף של השעונים המעוררים. אם מחליטה חבורה שלימה להיאבק יחד בשינה, הם יעוררו זה את זה. יש שעשרים אנשים ישנים והעשרים-ואחד ער והוא מעורר את השאר. בלי עזרה כזאת לא יעשה איש מאומה. יש צורך במורה, בגורו כמו שאומרים ההודים, כדי שידריך את הקבוצות.

דרכי הפעולה של הקבוצות הן:

„דרך הפקיר“ היא דרכו של האדם הגופני, זה שהתחושה הגופנית חזקה בו יותר מן הרגש ומן המחשבה. הפקיר מעמיד את גופו בנסיונות קשים ביותר והנסיונות הללו מפתחים בו את הרצון. במסגרת אסכולה של כמש הוא עשוי להגיע לכוח רצון יציב הניתן להכוונה ולשלטון באבי-טומאטיות של הגוף, אלא שלעתים העיקר חסר, כי שני המרכזים האחרים: מרכז הרגש ומרכז המחשבה נשארים בלתי מפותחים, ולכן אפשר לומר שאין לו מה לעשות ברצון שהוא משיג.

דרך הפקיר אינה שלימה והיא טעונה השלמה.

„דרך הנזיר“ היא דרכו של איש הרגש, דרך ההתמסרות. גם הנזיר מעמיד את עצמו בנסיונות קשים ומשתדל להגיע לכוח רצון, לידי שלטון ברגשותיו. אמצעיו הם ההתנזרות, התפילה וכו', אך הגוף והשכל עלולים להשאר בלתי מפותחים.

„דרך היוג“ היא דרכו של האיש המחשבתי, זה שהמרכז המחשבתי

הוא המכריע באישיותו. זוהי דרך ההתרכזות וההתבוננות הפנימית.

„שלוש הדרכים“ צריכות להשלים זו את זו. ההולכים ב„דרך

הרביעית“ (הדרך של גורדייב) עובדים בכל המרכזים בעת ובעונה אחת והמסגרת משתנית בה בהתאם לתנאי החיים.

הצד השווה שבכל הדרכים היא העבודה בקבוצות, וכן שהאנשים

ההולכים בדרכים אלה נדרשים לעשות „על-מאמצים“. דוגמא לעל-מאמץ:

אם אדם צריך ללכת לביתו מהלך כמה מילין ומתחוללת סופת שלג ובגדיו אינם עומדים בפני הקור והסופה, ואף על פי כן הוא הולך ונאבק

דרכי תיקון

137

בקור, בעייפות וברוח העזה עד שהוא מגיע לביתו — אין זה בבחינת על-מאמץ, כיון שהוא מוכרח ללכת; אבל אם לאחר שהגיע הביתה הוא מחליט מרצונו הוא, על אף השעה המאוחרת, ועל אף הקור והרוח, ללכת עוד מיל ולחזור, מבלי שתהיה לו סיבה לכך מחוץ לבחינת עצמו והפעלת רצונו, זהו בגדר על-מאמץ, כי בשעה שהוא עושה זאת הוא מוכרח להרגיש את עצמו ולזכור את עצמו כל הזמן, מה שאין כן במאמץ הרגיל הנעשה באופן מיכאני ללא תודעה עצמית.

גם „הדרך הרביעית“ היא אסכולה, כיוון שיש בה מורה ותלמידים. גם בדרך זו יש צורך במסגרת, כי בהעדר מסגרת מתאימה לא יביא האדם את עצמו לעל-מאמצים, כי הוא מטיב עם עצמו יותר מדי ומרחם על עצמו. תמיד מגיע האדם לכלל מסקנה, שהיום כבר עשה את המוטל עליו, ואין לו לדרוש מעצמו יותר, ודווקא הרגע הזה הוא הרגע של המאמץ האמיתי. אלא שההולך בדרך הרביעית משתמש בדרך הפקירה, בדרך הנזיר ובדרך היוגי גם יחד כדי להלחם ב„שם“ וב„תכונה המרכזית“ שלו, שהוגדרה על ידי המורה, כלומר: בתכונה שנדבקה בו במיוחד, למשל, בנטיה לעשות רושם, להתחמק, לחקות את הזולת ולהיראות שונה מאשר הוא באמת, והוא בוחן ובודק את הכל באופן קפדני מבחינת האמת. בחוגו של גורדייב היו מלמדים את האדם לספר את תולדות חייו בלי „לשקר“, משימה שהיתה קשה ביותר, כי לרוב הדברים שאנו מספרים מתולדות חיינו אינם אמת במובן המדויק¹.

מן הידיעות שיש לנו על אופייה של ה„עבודה“ בקבוצות אנו למדים כי לאחר שנוצרה קבוצה היו בוזרים מקום מחוץ לעיר ובו היו חיים יחד, בהנהגתו של המורה, והיו עוסקים בכל העשיות הפשוטות היומיות והיו דרושות לקיומם. לעיתים נדרשו לעשות עשיות אלו תוך זמן קצר או זמן ארוך במיוחד, באופן שרמת המאמצים הפשוטים היתה

1 הקבלה מעולם החסידות: רבי פנחס מקוריץ אמר: שנים רבות עמלתי שלא לדבר שקר, ושוב עמלתי שנים רבות כדי להתרגל לדבר אמת, ואף על פי כן גם כשהייתי מתפלל והיו השיניים נושרות מתוך הפה, עדיין לא דיברתי אמת. מסופר על אחד מחסידי קוצק שלפני מותו נשאל על ידי חברו אם יצר הרע עדיין מפתה אותו ומטרידו, וענה: כן, הוא רוצה להביא אותי עכשיו לידי כך לומר: „שמע ישראל“, ושאוציא את נשמתו ב„אחד“ כדי שאעשה רושם על בני אדם שבסביבתי.

גבוהה. בעבודה זו נדרשו להלחם ב"שם" וב"תכונה המרכזית". ובענין זה לא ידעו רחם, והיו מעמידים את האדם שוב ושוב, בפני כל חבריו, על רגעי הרבים שבהם השתדל לעשות רושם, להתחמק, לחקות את זולתו, להיראות שונה משהוא באמת, וכדומה. עצם ה"הפשטה" הזאת לעיני כל, היתה נסיון קשה למשתתפים וחייבה אותם לעמוד בלי הרף על משמר עצמם, וזאת, אמנם, היתה המטרה. נוהג זה סייע גם להפלת המחיצות שבין אדם לחברו וגם סייע לכל אחד להיותו הוא. בערבים היו עוסקים בריקודים, במוסיקה, בהתרכזות וכן ב"לימוד" בצורה הקשורה במציאות החדשה שלהם. הריקודים והמוסיקה תפסו מקום חשוב בעבודה. הריקודים יצרו את הקשר בין האנשים והמוסיקה שהביא גורדייב ממסעיו באסיה היתה שונה מכל מה שהכירו קודם לכן². והיו קוראים בכתבי הוגים דתיים ומיסטיים.

בין התביעות הראשונות היתה המלחמה בדיבור. אמנם לא נדרשה שתיקה מוחלטת, כי זו לא נחשבה לאמיתית³. מסופר שבמעונו של גורדייב במוסקבה היו תלמידיו הוותיקים באים ויושבים שעות מספר בלי דבר דבר, ולא היתה בכך כל מתיחות. רק הזר שהיה נקלע לשם היה חש מועקה ומתחיל לדבר, כשהוא נזקק ל"כזבים" שעלו בדעתו ושהורגשו באוירתו של החדר במוחשיות פיסית. יש שהיו נדרשים לצום, לא מתוך שיקולי

2 גורדייב סיפר רבות על מנהגים קדומים הקשורים בעשיית המרבדים בכמה חלקי אסיה; על ערבי חורף, כשכל בני הכפר, זקנים וצעירים, נאספים בבית גדול ומתחלקים לקבוצות ויושבים או עומדים על הרצפה, בסדר ידוע מראש וקבוע במסורת, ואז מתהילה כל קבוצה במלאכתה: אלו מוציאים אכנים ושכבים מן הצמר, ואלו מנפצים את הצמר במקלות, אלו סורקים ואלו טווים, אלו צובעים ואלו אורגים את המרבד עצמו. אנשים, נשים וטף, זקנים וזקנות, כולם עבודתם המסורתית בידם, וכל העבודה נעשית בליווי מוסיקה ושירה. הנשים הטוות ופלכיהן בידן רוקדות ריקוד מיוחד בעבודתן, וכל תנועות האנשים העוסקים בעבודה הן כחנועה אחת בריתמוס. כל מקום יש לו מנגינה משלו, שירים וריקודים משלו, הקשורים בעשיית המרבדים מימים ימימה.

3 אימון השתיקה מפסיק את הסתמיות האבטומאטית והוא דומה לאימון הצום, אך יש להקפיד שלא יהפך למטרה, לשתיקה כשלעצמה, כשם שעל הצום שלא להיות לצום כשלעצמו. השתיקה מתוך גימוס והצום לצרכי רפואה אינם מדרגות בעלי ערך רב. ערכם של השתיקה והצום שהם מאמצים המאמנים את האדם לשלוט בעצמו ומכשירים את האדם להגברת כוחו הפנימי בשעות ההכרעה העתידות לבוא בחייו.

דרכי תיקון

139

בריאות, אלא כדי לגרום ועווע לאורגניזם. אחת המשימות היה ה"סטופ": תרגיל שחייב את כולם בכל רגע ובכל מצב לקפוא ולהשאר על מקומם. עם הישמע הסימן המוסכם (האות) אסור היה להם לזוז ממקומם, או לשנות עמדתם. הדבר חייב תודעה עצמית מתמדת והעמיד את האדם בנסיון קשה. גורדייב היה מדגיש שרק מי שנמצא במדרגה כזו שיש בכוחו לחוש את מצבו של כל אחד ואחד ברגע מתן האות, רשאי לחת את האות.

חשובים היו התרגילים שמטרתם היתה שישיג האדם שליטה בגופו: הרפיית מתיחות, תנועות ריתמיות, העברת תשומת הלב לחלקי הגוף השונים, הרגשת איברים שבדרך כלל הם בלתי מודגשים, תרגילי התרכזות, תרגילי נשימה וכו'.

מטרת הפעולות מסוג זה היתה יצירת אני מאוחד, יצירתה של תודעה עצמית המתגברת על המציאות הגשמית, ובכלל זה על החלל והזמן. אדם שמתגבר על המציאות הגשמית יש לו גורל ואינו תלוי במקרה, בניגוד לרוב בני האדם התלויים בעיקר במקרה ואין להם גורל משום שאין להם רצון עצמי.

אילו היה לנו גורל, היינו יודעים את העתיד, שכן הגורל מתאים לטיפוס, ואם הטיפוס ידוע, יכולים לדעת גם את גורלו, אבל את המקרים אין איש יכול לחזות מראש. האיצטגנינות העתיקה היתה מבוססת על ידיעת הטיפוסים. הנישואין האמיתיים הם נישואי טיפוסים. ואולם הואיל והמהות נדחקת באדם המודרני מפני ה"שם" ול"שם" נטיות משלו, שאינן הנטיות האמיתיות של המהות, אין הבחירה של "הצד הפאסיבי" בחירה של ממש ואינה עולה יפה.

פעם אחת הלך גורדייב בדרך וקבוצת תלמידים עמו. גורדייב הפיל את מקלו, ואחד התלמידים הרים את המקל והגישו לו, אז דרש גורדייב מכל אחד שיספר את תגובתו בשעת נפילת המקל. האחד חשב שאחר ירימו, האחד התכופף להרים, אך ראה שמישהו הקדימו, האחר לא הבין בראשונה את אשר קרה, ואחד הרים את המקל ממש. "רואים אתם", אמר גורדייב, "אלה הם טיפוסים".

יש להיזהר מפני האימונים-התרגילים העשויים ליהפך לפסיכוטכניים שאז תועלתם מועטת. אם התרגילים באים כדי לשחרר אנשים מן העצבנות או מן הגמגום וכיו"ב, אין לזלזל בהם, אבל סוף סוף הם משמשים את

מטרת הנוחות ובאים במקום התרגילים שהם דרכי תיקון של הקיום. כל אחד מאתנו רוצה להיראות כאחר וקשה עליו להיות הוא עצמו, ורק אם הוא עצמו, הוא יכול לנסות ולהפיל את המחיצות שבינו לבין חבריו ושבינו לבין היקום, ולפיכך טעון האדם אימונים גופניים־נפשיים רבים כדי להיגאל מן הרצון ל„הצגה“, מן ההרגל להציג איזו דמות שהיא, להיות כביכול אחר, כדי שלא יוטל עליו להיות הוא עצמו, וזהו העיקר בתיקון, ולא עניני הבריאות, הנוחות והשלווה שאין מטרתם הקיום הרוחני.

אם אלמד להחזיק כסא בהתאם למבנה גופי, להחזיקו באופן מודע, אלמד לשים לב לתנועותי, לפעולותי, שלא ייעשו כאילו מעצמם. האדם צריך ללמוד לסבול לא לשם הסבל, אלא כדי שיהיה רצונו המודע מושל בגופו ונפשו, כדי שיזכה להיות הוא עצמו מדעת, ובהיותו, מדעת, אדם חדש, יוכל לזכות גם לחיי־קבוצה שאינם מבטלים את האישיות. הגוף לא יכביד על הישות, הוא יהיה קל יותר, חזק יותר ובהיר יותר, המרחב, החלל, יהיו בו רחב ועומק שהאדם לא פילל מציאותם, כי המרחב תלוי בהרגשת השרירים, כשמצבם של השרירים נעשה מודע לאדם, כלומר מורגש בישותו הגופנית־נפשית, מתחדשת הרגשת המרחב באופן שאין בעל ההרגשה יכול להטיל ספק בחידושו. בדרך זו עשוי האדם לזכות להתקשר עם העולם שלמעלה ממנו. במה דברים אמורים? אם הוא שם לב שלא יהיה התיקון רק תיקון גופני או תיקון פסיכו־טכני בלבד. גורדייב רצה להעמיד קבוצות של אנשים שיעמדו נגד המיכון הכללי ויבחרו בדרכם הם, אנשים שלא תיווצר בקרבם הרגשה של ריקנות ואי־נוחות בשעה שלא יגיעו לקרבם גירויים מן החוץ בכמות מספקת. בניגוד לרוב האנשים שכל מה שהם עושים, כל מה שבא מהם, מתרחש באותו אופן ממש כמו שהגשם יורד וכמו שהאבק פורח באויר, רצה גורדייב שאנשיו ישלטו בחייהם ויחיו לפי רצונם, שהמחשבה שלהם תהיה מכוונת על ידי החשיבה ההרגשה הפעילה. מכאן ניתן ליחידי סגולה להגיע למדרגת קיום הגבוהה ביותר והיא השגת התודעה האוביקטיבית הנ"ל, להפעלתו של מרכז מחשבתי עליון, שיש בו משום הכרה ברורה של המציאות כפי שהיא באמת. ניצוצות של הכרה כזאת יש גם ברגעים יוצאים מן הכלל בחיים הרגילים, אך האדם אינו יכול לעמוד בהם, כיון שאין לו ההכנה הדרושה, ועל אחת כמה שאין הם הופכים לדבר קבוע בחייו. אוספנסקי מתאר

(בספרו הנ"ל) חוויות מסוג זה וניכר שהן עשו עליו את הרושם הגדול ביותר.

גורדייב לא האמין באפשרות שבני־אדם רבים יגיעו למדרגות קיום גבוהות. מאידך חשב שהדבר הוא הכרחי בשל הכוחות הקוסמיים הפועלים בשלב זה. ובעיקר בשל תנאי הקיום הבלתי נורמליים מבחינת הקיום השוררים כעת. הוא ראה את האנושות עשויה ארבעה מעגלים, זה לפניו מזה. במעגל הפנימי ביותר נמצאים האישים שגיבשו בעצמם את הנתונים של הקיום הגבוה. הם פועלים לשם אותה המגמה. שני המעגלים החיצוניים דומים למעגל הפנימי, ויחסם אליו הוא כחם התיאוריה והפילוסופיה אל הפרקטיקה. החוג החיצוני הוא זה של האנושות המיכנית. בו לא תיתכן כל הבנה בין האנשים, והפעולות מתנגשות תדיר. ארבעת הדרכים הנזכרות הם ארבעה שערים המוליכים מן המעגל החיצוני אל המעגל הפנימי. כדי להכנס בשערים אלו צריך האדם להיפגש בחייו הרגילים והמיכניים בהשפעה מודעת. היינו בהשפעה הבאה מחוץ לעולם החיים המיכניים. אז מתעורר המאבק בין ה"הן" וה"לאו". ואם יש באדם הכוח להכריע במאבק זה יתחיל ללכת בדרך. הדרך מוליכה ל"מעלות" (לדרגות הקיום הגבוהות). המעלות את האדם שלב שלב, ואין הוא יכול לעלות בשלב עד שלא יעלה אחרים לשלב שבו נמצא קודם לכן. עד שהוא מגיע ל"פרוזדור" המוליך בסופו של דבר אל ה"טרקלין". ההשפעות המודעות אינן מודעות אלא במקורן, וכשהן נכנסות לחיים הן הולכות ומתדמות יותר ויותר למציאות רגילה. והדוגמה הבולטת לכך הם ספרי הדת והמיסטיקה והמסורות השונות שנעשו כיתר הספרים. הפעולה היחידה הנשארת מודעת כל הזמן היא פעולתו הישירה של האדם שהוא בעל־תודעה. אך פעולה זאת בהכרח מוגבלת בהיקפה.

מאידך לא ראה גורדייב את החוג המצומצם כמטרה העיקרית. הוא הדגיש את הסכנה לעצם קיומה של האנושות אם לא תעלה באיכותה בכלל. התופעות היסודיות של הקיום המיכני: גיבוש נתונים שליליים באנשים, ראייה מוטעית של המציאות, סוביקטיביות של בני האדם בגישה לעצמם, השתעבדות מוחלטת למקרה ולכוחות המיכניים, התקצרות החיים עקב ירידת איכותם, הריבוי הטבעי העצום הבא מירידת האיכות, האידיו־אליים המזויפים, ההיפנוטיות הכללית, ההרס ההדדי והמלחמה, העדר

הווית אחריות והווית המצפון הסוביקטיבי, — את כל אלה ראה כנובעים מאופן הקיום הבלתי הולם והבלתי נורמאלי שהתגבש על פני כדור הארץ. הוא היה משוכנע שמאתיים אנשים בעלי תודעה יכולים לשנות את הקיום הזה. כשם שבגוף אין התאים כולם מגיעים בעצמם לתודעה עצמית, אלא קבוצה קטנה של תאים היא העושה זאת, ואחרי שהיא מצליחה להדריך ולכוון את הגוף כולו, נעשה קיומו של כל הגוף קיום נורמאלי, כן גם בקרב בני האדם. הקיום הנורמאלי של בני האדם מתבטא בכך, שהכל חשים ב„בעל המדרגה“, באדם שיש לו קיום גבוה, ומאחר שגם הם שואפים למדרגה כזאת, הרי הם פונים אליו לקבל את הדרכתו. האבטוריטה המזויפת על כל גילוייה מתחסלת לעתים בפניו, כיוון שהיא מאבדת את הפונקציות שלה ואת המניעים לפעולתה. מצבים כאלה כבר היו על פני כדור הארץ, כתוצאה מפעולותיהם של אחדים מן „השליטים מגבוה“ וכתוצאה מן ההישגים שהשיגו בחייהם.

בחוג של גורדייב רצו שישים האדם את לבו למרכז ה„אני“ שלו במובן הגופני-הנפשי, שירגיש את מקומו: בין העיניים, בזרוע, בחוליות השדרה האחרונות. על ידי כך נעשה המרכז של המציאות הגופנית-הנפשית של האני ידוע לאדם, והוא ניתן להכוונה לפי המצב. הוא מוצא את עצמו, את המשמעות של עצמו. טעמם של הקובעים את המרכז בסופה של השדרה הוא בזה שהמרפז את הרגשת האני שלו שם, נעשה שליט על תנועת הבלוטות והקרביים. בעצם ריכוז האני אפשרי בכל איבר ואיבר מן הגוף. העיקר בזה העברת הקשב לאותו האיבר והשתחררות מן הכפיות שהוטלו על האדם על ידי אחרים ושקיבלן על עצמו שלא מדעתו והמפריעות לו לרכז את תשומת לבו לאותו המקום בגוף. הנקודה בסוף חוליות השדרה היא נקודת שליטה מרכזית. אדם השוכב ומתרכז בהרגשה „אני שוכב עכשיו“ בודק את איבריו: באילו איברים הוא נתקל בקושי כשהוא מנסה לזהות אותם עם ה„אני“ (כלומר להרגישם ולא לדמות אותם). הקושי תלוי באופיו של האדם. האדם שהצליח להתגבר על התאוות מרכז את האני באיברים אחרים מאשר התאוות. יש אנשים הנוטים לרכז את האני שלהם בין העיניים (בשורש האף) ויש הנוטים לרכז בחלק התחתון של הבטן וכו'.

בדרך כלל יש לבני אדם שליטה מועטת על איברי הגוף. בעלי

האומץ הרב שולטים בגופם ושולטים גם באחרים. גם במאבק שלהם עם אחרים הם מושלים באחרים. (מובן שהשלטון אינו אלא רקע למטרה שהיא הגברת עוצמת העדה והגדלת ערכה, והמושלים אחראים כלפיה). אנשי הזאן אומרים: האדם קיבל כוח. מאין בא הכוח הזה לאדם? לדעת גורדייב הכוח הזה בא מבחוק, הוא כוח עליון, והאדם מקבל אותו אחרי שהשתחרר מן השיעבוד, מן הכפיות שהוטלו עליו שלא מדעתו, כלומר הוא מתקשר עם כוח קוסמי.

האדם יכול להגביר את הרגשת החלל מלפניו ומאחוריו ובעיקר מלמעלה. יש אנשים המתנכרים בהרגשתם לקיומם של השמים, ודבר זה ניכר בצליל קולם, עולמם נמוך יותר. הרגשת קיום השמים משנה את קולו של אדם. מאחר שנכנסים השמים לתודעתו של האדם נעשה קולו מכוון לא רק בכיוון אפקי ולכיוון למטה ממנו אלא גם בכיוון למעלה ממנו. אדם יושב ישיבה מזרחית כשעיניו עצומות וכשידיו שלובות זו בזו על חזהו ומתאר לו שהוא מביט על עצמו ורואה את עצמו שידו מורמה. הוא מתרכז בדימוי זה עד שאין הוא יודע אם ידיו שלובות זו בזו על חזהו, או ידו האחת מורמה. רוב האנשים נבהלים כשהם מגיעים למצב זה של ספק ונרתעים לאחור, אך יש אנשים שאינם נרתעים. הם טוענים שיש בזה משום קבלת כוח, עצמאות ויכולת. מי שמחזיק מעמד בהתרכזות יודע לבסוף שידו מורמה.

יש גם אימון שבו האדם מעמיד את עצמו כביכול מאחורי גבו ומסתכל בעצמו עד שהוא יודע כיצד הוא נראה מאחוריו. על ידי כך מכוונים את האדם לעמוד כאילו מנגד ולהסתכל בו עצמו.

סופר לי על נסיון של גורדייב שהעמיד חבורה של אנשים בשמונה שורות ודרש מן הראשון שבשורה א' לעשות תנועה לפי רצונו כגון הרמת יד או רגל או נעיצת עיניים וכדומה, ודרש מכולם לחקות את התנועה שבה בחר הראשון ללא סטיות. תנועה זאת נקשרה בטון מסוים של כלי הניגון. איש אחר שבשורה ב' נדרש לעשות תנועה אחרת לפי בחירתו ושוב הוטל על כולם לחקותה בדיוק. סך הכל היו שמונה תנועות שנתקשרו בשמונה טונים. אחר כך נדרשו לעשות את כל שמונה התנועות ברציפות בהתאם לשמונת הטונים שנשמעו במהירות. בגמר האימון נוצרה הרגשת "יחד". התנועות נבחרו כרצון איש ואיש ונוצר קולקטיב נפשי וגופני.

לדעתו יש בנסיון הזה ערך ניכר להמחשת הרגשת ה"יחד", ואין הוא אקסטאטי ומיכני.

יש להזהר מפני אימונים בלי הדרכה אישית. חוץ מאימונים אחדים כגון אימון השתיקה וכיוצא בו אין לעשותם בלי מורה־דרך בעל נסיון ובעל כוונה טובה, כגון המורים ההודיים הטובים או המורים היושבים באירופה. כי האימונים הנעשים בלי מורה עלולים להביא סכנה נפשית וגם גופנית לעושיהם. היו אנשים שקיבלו מחלת ריאות על ידי אימוני נשימה, וכן היו אנשים שעוררו בעצמם כוחות פנימיים שלא יכלו אחרי כן להשתלט עליהם. מורה־הדרך יודע איזהו סוג האימון ההולם טיפוס פלוני ואלמוני, ויש שהאימון שהתאים לפלוני במשך זמן מסוים שוב אינו מתאים לו אחר־כך. יש מורים שאינם בעלי כוונות טהורות והם עלולים לגרום נזק פנימי לתלמידיהם. כללו של דבר: ערכם של האימונים לתרבות האדם בהווה הוא גדול, ועם זה כרוכות בהם סכנות פיסיות ונפשיות, והעיקר הוא כוהו האמיתי של המורה והאימון שנותנים בו תלמידיו.

ספרו הגדול של גורדייב: All and Everything (על הכל, או בקורת אוביקטיבית על חיי אדם, או סיפוריו של בעל־זבוב לנכדו) הוא יצירה פיוטית על המלאך בעל־זבוב שהתערב בעניני הנהגת העולם וגורש מן העולמות העליונים והגיע לארץ ופעל כאן הרבה. בעל־זבוב מספר לנכדו על חייהם של אותם היצורים המשונים החיים על פני כדור הארץ ונקראים בני אדם, ומתוך דבריו של בעל־זבוב אנו למדים, שעל ידי עבודה רבה ומאמץ רב, יכולים בני האדם לזכות שוב להתעלות ולהגיע למדרגות קיום גבוהות.

על פעולתו של גורדייב אנו יודעים בעיקר מתוך ספריו של הסופר הרוסי פטר דימיאנוביץ אוספנסקי. אוספנסקי נולד במוסקבה בשנת 1878 ולמד באוניברסיטה במוסקבה מדעי הטבע ופסיכולוגיה. ספרו על הממד הרביעי יצא לאור בשנת 1909 וספרו "טרציום אורגאנום" יצא בשנת 1912. לספריו אלה יצאו מוניטין בעולם.

מתוך שאיפה לצאת מסבך הסתירות ומתוך חיפוש אחרי תורה שתפתור לו את בעיות האדם והיקום נסע אוספנסקי למצרים, להודו ולציילון והכיר שם פקירים, נזירים ויוגים, אך לא מצא שם את דרכו. בשנת 1915 נפגש במוסקבה ובפטרסבורג עם גורדייב ונעשה תלמידו

המובהק במשך שמונה שנים. בספרו הנ"ל ("בחיפוש אחרי הפלאי") מתאר אוספנסקי את השנים שעבד כתלמידו של גורדייב ואת שיטותיו של רבו בפסיכולוגיה, באנתרופולוגיה ובקוסמולוגיה. הוא מוכר בספרו זה את דברי רבו כמו שיצאו מפיו, כי גורדייב דיבר כ"אדם שיש לו סמכות (מלמעלה)". החל משנת 1924 פעל אוספנסקי בלונדון באופן בלתי תלוי ברבו, ומשנת 1946 פעל בארצות הברית. הוא מת בשובו לאנגליה בשנת 1947.

המשבר הנפשי של האדם המודרני מעמיק והולך, והאדם המרגיש מחפש מוצא. רבים הם הבוחרים בדרך ההימנעות מפעולה נגד הזרם של החיים המודרניים המכלים את כל הנפשי-האינטרוורטי באדם. לדעתם יש לחכות עד שיעבור הזרם, עד שיפסק מאליו, כי סופו להיפסק. לדעתם אין תקווה ליצור איים בתוך הזרם, כי האיים ייסחפו בזרם. ויש הבוחרים במתן ביטוי למשבר. זוהי דרכם של סופרים והוגים רבים. הביטוי האמנותי וההגותי הוא הפורקן שלהם. ויש שבוחרים בדרך המאמץ והנסיון להקים הוגים שהם בבהינת איים בתוך הזרם. לדעתם גם אם לא יצליחו הרבה בנסיונותיהם יקנו בנסיונות את עולמם, כי הנסיון כשלעצמו אם הוא רציני מקנה זכות קיום לבעל הנסיון, ואין נסיון רציני שאינו משאיר משקע בנפש האדם. הדרך האחרונה היא הקשה שבדרכים, וההולך בדרך זו מחפש אחרי מקורות. הוא רוצה ללמוד מאישים ומספרים העוסקים באופן רציני בדרכי תיקון, והוא יכול ללמוד גם מנסיונותיהם של גורדייב ואוספנסקי.