

תוכנית ההתנתקות שלי



צילום: ליאת תימור

סימנתי
ביומן שלוש
מטרות בסדר
הבא: פסק
זמן למילוי
מצברים,
הפסקת עישון,
העמקת הידע
והעניין בתזונה
בריאה. כמוכן
שבתוכנית
השיווק
המשפחתית
הודעתי
שאני נוסעת
להיגמל וזכיתי
לקריאות
עידוד
נלהבות. על
השאלות מתי
מבקרים ואיך
מתקשרים,
עדכנתי
שזהו שלא

”זהו, אני חייבת פסק זמן מדאגות, פסק זמן ממלחמה, מלהאכיל, להכיל, לנגב דמעות לכל מי שסביבי. פסק זמן מלארוז לחיילים, לכבס, לדאוג. אני צריכה למלא מצברים, להיטען. לא לדאוג, זה לא אתם זה אני. אני נוסעת להבריא, תכף אשוב”

ליאת תימור

בילדותי, שמעתי לעיתים קרובות את המושג בית הבראה. דודות וסבתות לא נסעו לספא חוות וולנס או מרחצאות מרפא. נופש לשם הבראה, קראו לזה, ככה פשוט. לעיתים בחסות קופות החולים או כחלק מתנאי העסקה יצאו לחופשה קרובה לטבע על מנת להתאוורר, להתחזק ולהתאושש ממחלות. נזכרתי בדודות האלה שיצא לי לבקר אותן נופשות להנאתן סביב



בריקה או שרועות בטבע, על כיסא נוח עם ספר ואפון פלסטיק, בסביבה שהקרינה רוגע ומנוחה. לאחרונה חיי, שהיו עמוסים עד להתפקע ואיימו לדלל את שארית כוחותיי, גרמו לי להרהר באפשרות החתרנית: לנסוע למקום בשביל לא לעשות כלום. אחרי שלושה חודשי מלחמה שבהם בניי בעזה, ימי המתח והחרדה שעדיין אינם נחלת העבר חלחלו לכל בית בכל מיני דרכים במופעי קושי וכאב משתנים בחומרתם. ימי ראשית המלחמה לא רק שהתאפיינו בדאגה לבנים הפרטיים, גם בני מוגן בכל המובנים. במשך שבועות ארוכים הפגנתי חוסן מרשים נוכח הנסיבות ושני סימנים מחשידים אותנו שלמרות הפאסון – משהו מכרסם. שנים נהגתי להתגאות בשליטה שלי בעישון ובאוכל. לא עברתי את מכסת השלוש עד ארבע סיגריות ליום ונמנעתי לזלול בפראות, במיוחד בארוחות לילות. ביום ההוא שעברתי את החצי קופסה ומצאתי שאני מכינה טוסט עם חמאה באחת בלילה – היה סימן ברור שיש לחשב מסלול מחדש. ריאותיי החלשלוש העשן התקשו להתמודד עם מתקפת העשן שהסבתי להן – והסתובבתי בבית מצפצפת ומורחרת לסירוגין. ארבעה חודשים לתוך המלחמה והגיעה

יום הולדתי. בעשור האחרון לחיי הנהגתי נוהל יום הולדת, שבו אני מעניקה לעצמי מתנה שהיא לרוב קשורה ללימודים, להתפתחות או לחוויה. זכרון הדודות שעלה גרם לי לחפש דיגיטלית אחר בית הבראה. בראש החיפושים מצאתי את בית הבריאות. היה ברור שכל עוד יש נציגים בצו שמונה אני לא יוצאת לחופשה או לבילוי, אבל הבראה? מי יוכל להתנגד. התאמתני על ההסברים: זהו, אני חייבת פסק זמן מדאגות, פסק זמן ממלחמה, מלהאכיל, להכיל, לנגב דמעות לכל מי שסביבי. פסק זמן מלארוז לחיילים, לכבס, לדאוג. אני צריכה למלא מצברים, להיטען. לא לדאוג, זה לא אתם זה אני. אני נוסעת להבריא, תכף אשוב. היה לי ברור שאני זקוקה לתוכנית התנתקות שחייבת להימשך שבועיים לכל הפחות. סימנתי ביומן שלוש מטרות בסדר הבא: פסק זמן למילוי מצברים, הפסקת עישון והעמקת הידע והעניין בתזונה בריאה. כמוכן שבתוכנית השיווק המשפחתית הודעתי שאני נוסעת להיגמל וזכיתי לקריאות עידוד נלהבות. על השאלות מתי מבקרים ואיך מתקשרים, עדכנתי שזהו שלא. כלומר לא מתקשרים ולא מבקרים. הימים לפני הנסיעה לבית הבריאות היו מרגשים למדי. לא הפסקתי להרהר בתוכנית ההתנתקות

הממשמת ובאה. ”לא תחזיקי מעמד”, ”האוכל מבאס”, ”תשתעממי למוות”, היו רק כמה מברכות הדרך צלחה שלי. ונסעתי לגליל, לבית הבריאות בקיבוץ תובל. הימים שקדמו למסע ההתנתקות היו מרגשים. רציתי לשמור לעצמי כמה שיותר הפתעות ולכן לא קראתי או התכוננתי יתר על המידה. ארזתי, ופרקתי, וחישבתי ספרים, וציוד לציור, ויהיה לי חם או קר? גשם? הרכב התמלא בתיקים שנערמו ”למקרה שיהיה צורך”, ויצאתי לדרך. הוואטסאפ המשפחתי התמלא בלבבות וברכות, ובקצת דאחקות על אימא יוצאת לקייטנה. החוויתי פרצוף של ’קפצו לי’, הגברתי את הווליום בפלייליסט המצוין שלי וזהו אותי, מזג האוויר היה בול מה שקיוויתי, מאיר ומחמם במידה הנכונה, והינה כבר השלטים: כרימאל, דיר אל אסאד, תובל. הגעתי. סמדר מאירת הפנים הובילה אותי אחר כבוד לחדר הקיבוצי שלי לשבועיים הקרובים, ופרץ נוסטלגיה שטף אותי. ככה נראה החדר של האהבה הראשונה שלי בקיבוץ איילת השחר, כאילו לא חלפו 40 שנה. זה ההסבר היחיד המתקבל על הדעת על שלא עיקמתי את האף מול הפשטות הכמעט סגפנית, ובמקום הרגשתי בבית במובן עמוק מאוד. הטבע

שנשקף מחלון החדר, ריח של חימום שמנסה להתמודד עם הקור המאיים מהקירות וזר פרחי הבר הקטן שהמתין לצד הכיור – היו לקבלת פנים מביטה. בחוץ מרבדי כלניות, רותם ורקפות מבצבצים מכל עבר במרחבים הסמוכים לחדר, תזכורת לכך שהימים ימי אביב מתפרץ, זמן מופלא לריפוי ועכשיו נותר לפגוש את החבורה, השותפים שזומנו לי בקייטנה של הגדולים. כשנרשמתי לכאן הדבר האחרון שהעליתי בדעתי היה לכתוב או לשתף במה שעובר עליי. אבל מסע התנתקות רחוק ככל שיהיה לא יוכל להרחיק אותי מהכותבת. כתיבה היא עמדה, כלומר ברזומנית אני נוכחת ומשתתפת פעילה בחוויה עצמה, ובחלק אחר אני הכותבת, העומדת, הבוחנת, המתבוננת, לעיתים שופטת ומבקר, אני שיודעת שזאת דרכי לעכל מצבים ומאתגרת את עצמי במשאלה, לבחור בעמדה היותר נוכחת. כשהאורחים יצאו מרכביהם לכיוון חדר האוכל והמפגש הראשוני, נדלקו מצלמות המעקב שלי ובחנתי אותם. ביני לבין עצמי צחקתי שזה קצת כמו ב’לוטוס הלבן’, רק במקום אתר נופש יוקרתי, אתר קיבוצניקי זנוח מעט, ובמקום בילוי במסעדות פאר ודרינקים, צפוי לנו אוכל בריאות, ולמהדרין שבנינו – צום מיצים או צום

מים. די מהר חוקי המקום מתבהרים. חלון אכילה של שמונה שעות, שבמהלכו אוכלים אוכל בריאות שכולו מונבט, מותסס, גולמי, לא מעובד, בסיסי, ובכל זאת טעים ומפתיע. מול חדר האוכל נפרש מרבד דשא בר ירוק וארנבות חומות ולבנות מקפצות בין פרחי הבר. אני נושמת את הפשטות היפה הזאת, זאת אשר ביקשה נפשי. **לאכול, להתפלל, להבריא** מעגל ההיכרות נפתח, ניכרים ההבדלים בין הוותיקים לחדשים. כל אחד מסביר בקצרה את הנסיבות שהביאו אותו לכאן. שברון הלב, שברון הגוף או הנפש. המשותף לכולם הוא בקשה לעשות שינוי, להביא ריפוי ובמהרה נלמד שהכוח של קבוצת הזרים הוא שיניע את התהליך ויהיה לחלק משמעותי מאוד בשינוי המיוחל. תוכנית הפעולה לא לעשות כלום התגלתה כמנותקת המציאות. בפועל הלו”ז במקום אינו משאיר כמעט מקום לבטלה גמורה. היום נפתח עם זריחה בחמש בבוקר ומסתיים עם שקיעה. בין לבין פעילות גופנית, יוגה וצ’י קונג, פעילויות קבוצתיות, נשימות וכל מיני שמות הזויים למה שניתן לשים תחת הכותרת: דינמיקה קבוצתית.





ביני לבין עצמי צחקתי שזה קצת כמו ב'לוטוס הלבן', רק במקום אתר נופש יוקרתי, אתר קיבוצניקי זנוח מעט, ובמקום בילוי במסעדות פאר ודרינקים, צפוי לנו אוכל בריאות, ולמהדרין שבנינו – צום מיצים או צום מים

לפעמים זה ברמה של פעולה בצופים, לפעמים חמוד ולפעמים מיותר, ובכל זאת משהו קורה. שום מלהק בעולם לא היה מצליח לאסוף יחד קבוצה כל כך מגוונת במטרות ההגעה, בגילים, ברקע ובמקום ממנו הגיעו – ולהפוך אותם למנוע המחולל של סיפור המקום. בטיולי הבוקר אנחנו מתבקשים להביט בקרני האור הראשונות של היום, הרעיון לסנכרן בין פעילות הטבע לפעילות הגוף. הרבה כבוד נותנים כאן לשמש. יש להישחף לשמש ולבצע הליכה יומית, רצוי על דשא, רצוי לח לצורך הארקה. מסתבר שככל שקרובים יותר לכדור הארץ, כך אפשר לקבל יותר אנרגיה מכדור הארץ דרך הרגליים, פריקה של חשמל, שדות מגנטיים, אנה עארף. הלכתי כמו ילדה טובה וממושמת, מה לי ולכדור הארץ והאנרגיה, אני מביטה בשמש והולכת על דשא לח, ואולי זה האור שמשפיע על המוח או השקט הזה, וכבר בתשע בלילה אני צונחת למיטה לשינה טובה. כולם מחכים לאלירן. אלירן דה מאיו, האיש והאגדה מאחורי בית הבריאות ומייסדי 'בית הבריאות אלומות'. החשיפה הראשונה שלנו אליו היא דרך מסך, אף שהוא עצמו ממליץ על ניתוק. אבל, כך רצה הגורל. בקרוב ניפגש, הבטיח. מי שמצפה לקבל מדי יום את דבר הגורו צפוי לאכזבה. הרעיון הוא להעביר את ניהול הבריאות לידיים שלכם. המקום מספק דרך, רעיונות

העשויים לשמש כדחיפה לשינוי, האחריות עלינו. ויש להודות שגם הפרויקטים שמעבר לאופק קורצים לדה מאיו והוא מעביר את הליווי לידי צוות מסור במקום. בכל זאת שווה להתעכב רגע על הצעיר האוטודידקט, שהקים את המקום וכבר פועל נמרצות בימים אלה על פתיחה מחודשת של בית הבריאות באלומות, וסניף דגל יומרני ברמת הגולן. דה מאיו הוא יזם בריאות חולים בגדול, המתרגל שנים אורח חיים שיש שיראו בו קיצוני. הוא עשוי להסתפק בארוחה אחת ביום, להשכים קום בשלוש לפנות בוקר, לרוץ, לטבול באמבטיות קרח, לאכול תפריט המבוסס על ירקות ופירות, לצום, למדוט, להישחף לשמש ולהתרגש. למעשה כל רעיון הבריאות נועד לחדד את היכולת לחוות ולהתרגש מהחיים. מי שסיר משקל, שכבות, משקעים, כל מה שמיותר, יזכה לדבריו בחופש. מגיל צעיר איבד עניין ומוטיבציה בלימודים הפורמליים ומצא את עצמו מתבודד בטבע שעות ארוכות, ולומד. הוא רואה את עצמו חוקר תזונה ומאתגר את תפיסותיו דרך תרגול גוף-נפש-תזונה. הוא מודע לכך שיש הרואים בו גורו אך אינו תופס כך את עצמו. בשיחה בינינו הוא אומר שהסיבה העיקרית שאנשים מגיעים לכאן היא אשמה. "אשמה שהם לא מצליחים לעמוד בפיתויים, שהם לא מצליחים להשליט סדר, אשמה שאני לא עומד בצפיפות שלי לגבי

החיים, הזוגיות, העבודה". במפגשים הוא מעודד אנשים לחזור לבית, הבית הוא הגוף, יציבות הבית, יחזור ויאמר, יהיה המפתח לאיזון. אחרי בית הוא ידבר על רגשיות, לאכול בהתרגשות, להתבונן בהתרגשות, לחוות את העולם בהתרגשות.

טבע יכול לרפא

בימי השהות שלי בבית הבריאות ועם חזרתי הביתה, ניסיתי לפענח מה בדיוק עובד, מה קורה שם. ברור שמדובר בכמה תהליכים משתלבים – בחיבור בין תזונה, קבוצה, פעילות גופנית ומקום מאפשר. מה אני לוקחת איתי משם? מה יתמוסס ומה יישאר? אז נכון, קניתי סיר אידוי, אני יותר מנביטה, אבל לא יותר מדי. אני משתדלת, ולפעמים פחות. אני מציצה בפתק המטרות: ניתוק, הפסקת עישון, העמקת הידע וניהול אוכל בריא. וי על הכול. עמדתי בכבוד בכל היעדים, ולמרות שאין מחיאות כפיים מצד הקוראים, רק שתדעו שבעוד חצי שנה יורד לדפוס אני מציינת חודש וחצי שלא נגעתי במקל הרעל (זה לא אומר שהפסקתי להתגעגע). ובכל זאת, התעקשה ד' חברתי, אבל מה הדבר הכי משמעותי? רק אחד. חזרתי לאלבום התמונות מתוכנית ההתנתקות ולא היה ספק – הטבע. זאת לא רק הסביבה האורבנית שבה אני חיה, כי אם הבנה עמוקה עד כמה היוסיום שלנו מנותק מהטבע, ועד כמה קרבה לטבע מביאה איתה חוויה של התרוממות רוח, של שמחה וריפוי.

"יש רגע קצר בין אָדָר לְנִיטָן שְהַטְבַּע צוֹהֵל בְּכָל פֶּה הוּא שׁוֹפֵעַ חַיִּים שְׂכוּר וּמְבֹשֶׁם – אֵיךְ שִׁפְי יָכַל לְרַפֵּא!" (ד' גרוסמן)

לפי יזם בית הבריאות אלירן דה מאיו, כל רעיון הבריאות נועד לחדד את היכולת לחוות ולהתרגש מהחיים. מי שסיר משקל, משקעים, כל מה שמיותר, יזכה לדבריו בחופש