

5.11.22 – 6.10.22

## אני כאן אתך I am here with you

אמניות/ים: אידיט פישר-כץ, דבורה מורג, הדר מיץ, יעל חובב, לי ברבו, מתי אלמליח,  
 סופי ברזון מקאי, ראומה זוהר חיות, רבקה גלעד, שיראל ספרא

אוצרת: ראומה זוהר חיות

ה"נביעה" והסתכלתי אל תוך החלל, ראיתי שהוא מלא באותו נוזל. זה היה תמוה מאוד, וציורי". מורג תיעדה אותו במצלמת הטלפון הנייד וציירה אותו בקנה מידה שמנסה להעביר את עוצמת האימפקט שהיה במפגש בינה לבין אותו "בית מטבחים".

קריית המלאכה משמשת בשעות היום כור היתוך תרבותי-אמנותי לאמניות/ים ובעלי מלאכה, ובלילה – אפלה ומדממת מזנות וסמים. הצטלבות כמעט בלתי אפשרית בין "הנשגב" שכולנו אוהבים לפאר ולהיות משויכים לו, לבין "עלובי החיים" שכל כך מהר אנחנו מסבים מהם מבט. האם אנחנו מעדיפים לחמול את ה"מילייה" שלנו, ונוטים להתעלם מה"אחר" שזקוק לחמלה?

"חמלה אמיתית מבוססת על המחשבה שכל בני האדם הם בעלי תשוקה פנימית להיות מאושרים ולהימנע מסבל, בדיוק כמוך" (הדלאי לאמה)

קארונה (Karuna) היא חמלה בסנסקריט. הפירוש המילולי שלה הוא רטט הלב במפגש עם הסבל. העבודה "קונכייה פועמת" (2022) של הדר מיץ נוצרה בשנה האחרונה כחלק מפרויקט "אובייקטי אבל" של האמנית. כפות ידיה היצוקות גבס, אוחות בקונכייה. יש לקרב את האוזן אל פתח הקונכייה כדי לשמוע את הפעימות. מיץ מבקשת להציף רבדים שונים בהתמודדות עם מוות ופרידה בפרט, ואירועים כואבים בכלל. לפגוש את הטבע הפועם שלהם. כפי שהוא.

ברישומים המוקדמים של האמנית לי ברבו מתוך הסדרה: "How to Draw and Paint" היא מעלה שאלות שנוגעות בתקיעות ובתסכול שחוותה כסטודנטית טרייה.

I see you. I hear you. I feel you.  
 I love you. I am here with you.

תינוקת שוכבת על צידה בקצה הספה, גבה מופנה אלינו. אם תתהפך על גבה היא עלולה ליפול. למרגלות הספה מונחת כרית גדולה על מנת לרכך את הנפילה, אם תתרחש. מישהו דואג לתינוקת. היא לא לבדה. "דניקה" (2021) סופי ברזון מקאי.

'זרע החמלה' טמון בנו מרגע הלידה ועד יום מותנו. כולנו זקוקים לאהבה ולחמלה. חוויות הטיפוח שלנו בילדות תלויות בדמויות שגידלו אותנו והן אלה שזורעות בנו את היכולת לחמול את האחר ואת עצמנו.

"אהבה וחמלה הן צורך ולא מותרות. בלעדיהן האנושות לא יכולה לשרוד".  
 (הדלאי לאמה)

מגפת הקורונה יצרה תחושות של ניתוק ומרחק. תקופות ארוכות של סגרים, בידודים, עטיית מסכות ומפגשים מבעד למסכים, שינו את צורת התקשורת הבינאישית, ערערו את תחושת המוגנות והגבירו דאגות, כעסים, פחדים, עצבות, ייאוש, בדידות, כאב וסבל. כולנו מנסים להימנע ממפגש עם רגשות ותחושות מן הסוג הזה. אולם לעתים, דווקא הניסיון להימנע מהם - מגביר אותם. ההכרה שלנו בקיומם של רגשות פחות זוהרים כחלק אינהרנטי לקיום, וההסכמה לשהות בהם, יכולה לרכך את עוצמתם ולפתח בנו את שריר החמלה.

בעבודה "לב הקריה" (2021) של דבורה מורג נראה מבנה שמוצף בנוזל אדום. "לפני שנים, בדרכי לסטודיו שלי בקריית המלאכה, נתקלתי בורם של נוזל אדום שנראה כמו דם. עקבתי אחר הזרם וכשהגעתי למקור

המשך מעמ' קודם

"גם אם תסרקו את העולם לאורכו ולרוחבו  
 - לא תמצאו אדם הראוי יותר לחמלה שלכם  
 מאשר אתם עצמכם" (בודהה)

חמלה עצמית מתמקדת בשינוי היחס השלילי והשיפוטי שלנו לחוויות לא נעימות או מאכזבות שעוברות עלינו, אל יחס שיש בו איכויות של חום, נדיבות ותמיכה. קל לנו יותר להעניק חמלה לאנשים היקרים לנו, בעוד אנו מתקשים להפנות אותה כלפי עצמנו. חמלה עצמית כרוכה בקבלה של חולשותינו האנושיות והכרה בפגיעות שיש בנו. היא קשורה בילדות שלנו וב"קולות" השונים שבקרבתם גדלנו. ההורים שלנו, הסביבה החברתית, התרבות. חמלה עצמית היא הבסיס לאהבה עצמית ולאהבת הזולת.

בעבודה "חגורת צניעות" (2016) של אידית פישר-כץ, דמות ניצבת בתנוחה של ספק תפילה ספק כניעה. העבודה עוסקת במישור ובדיכוי החברתי את גופה ונפשה של האישה. כאשר "הקולות" שאנחנו שומעות מינקות הם קולות ממשטרים, שיפוטיים וביקורתיים, אנו לומדות להפנים אותם ולהשמיע אותם כלפי עצמנו ובבוא העת כלפי בנותינו. פיתוח "קולות" חדשים וחומלים כלפי עצמנו וכלפי בנותינו מייצר חוסן נפשי ותחושת מסוגלות. (האמירה נכונה גם לנשים ובניהן, גברים ובניהם וגברים ובנותיהם).

חמלה (עצמית) היא איכות נרכשת. אפשר לטפח אותה על ידי הפניית תשומת הלב (קשיבות/מיינדפולנס). אפשר להגביר אותה בעזרת סקרנות וערנות לחוויות חיצוניות ופנימיות, שיחזקו בנו את יכולות החמלה (העצמית). אפשר ללמוד להיות מודעים למבט האוטומטי שלנו כלפי עצמנו וכלפי אחרים בזמנים של קושי. לזהות את מה שנתפס בעינינו כטעות, פגם, או כישלון, וללמוד להזרים לשם חמלה ואהבה.

ראומה זוהר חיות. אוקטובר 2022

**I see you. I hear you. I feel you.**  
**I love you. I am here with you.**

"רציתי לסמן את העיקר" היא אומרת. "התערבתי בדיו שחור על דפים שתלשתי מספרי הדרכה לציור שירשתי מסבתי". תהליך המחיקה איפשר לה לדייק את הקול הפנימי והאינטואיטיבי שלה ולהשאיר על הדף, את מה שבאמת חשוב בעיניה. בדף אחד, צירוף המילים "Introduction: learning to see" ובדף הסמוך, דימוי של מגדלור בולט מתוך כתם דיו שחור. האקט כמבוא לראייה מחודשת של האמנית, לגבי אמנות ולגבי עצמה. האמנית בחרה בעבודה שעד כה נמנעה מלהציג, תוך מוכנות להביט בה במבט חדש וחומל.

לרובנו יש יכולת טבעית ומולדת לחוש אמפתיה כלפי האחר. המדע מדבר על "נוירוני מראה" שמאפשרים לנו לחוש הזדהות עם חוייתו של אחר. נוירוני אלו ידועים בכינויים: "נוירוני הדאלי למה". חמלה איננה זהה לאמפתיה, גם לא לרחמים. חמלה אינה רק רגש שנובע מתוך אמפתיה. חמלה היא גם הכרעה. מעשה. פעולה. אקט. מטרתה העיקרית, להקל על סבלו וכאבו של האחר ושל העצמי.

בעבודה "כאן, כאן וכאן" (2022) של יעל חובב, דמות נשית עירומה, יושבת מול דמות גברית לבושה, במרחב שנראה ביתי. האישה כמו מבקשת מהגבר שיבדוק את המקומות שכואבים לה, שידאג לה, יטפל בה וירפא אותה ממכאוביה. הוא מצמיד לגופה סטטוסקופ. האם הוא רופא? בן זוג? מה מידת האינטימיות, הנוכחות והמחויבות שיש לו כלפיה וכלפי החלמתה? בעבודתה "חיבוק" (2021) שתי דמויות מתחבקות במיטה, שמיכה ביניהן. דמות אחת ריאליסטית יותר מהשנייה. האם שתי הדמויות מציאותיות? אולי זהו חיבוק של הדמות את עצמה? חיבוק הוא מחווה גופנית אינטימית, חומלת ואוהבת שעונה על צורך בנוכחות, ריפוי, הקלה והכלה. החיבוק הוא מעשה חשוב במיוחד בתהליך התפתחותם של ילדים קטנים, שחווים חיבוק כאישור לכך שהמחבק אוהב אותם ומבחין בקיומם. מחקרים מראים שחיבוק מקל משמעותית על מתח נפשי ומשחרר את הורמון האוקסיטוצין, שמקושר לאהבת אם.