

מהכעס אל האישור העצמי

הטאבו של הכעס הנשי

ד"ר סוזנה פנדזיק¹

(תרגום לעברית: ליבה קרנצל ודפנה ברעם)

אני הולכת שקועה בעצמי
עיני צוללות וזוהר חם של חיים
נובע מתוכי.
לא נותרו עוד נסיכות
כלואות בצריחים בודדים,
מבעבעות את שתיקתן.
דרקון נושף קצף מהלך
במבוכי.
דרקון אחד מוציא עשן
אמיץ ומבעית
כאש החיונית שבקרבי.

מבוא

אומרים שאנחנו מתכערות, שהפה שלנו נעשה גדול, שאנחנו נראות היסטוריות, נירוטיות, משוגעות, קורבנות ידועים לשמצה בתסמונת קדם וסתית מתמדת, שמשבשת את מערכת העצבים שלנו ואת החיים שלהם. אומרים שאנחנו נראות כמו גברים, מפלצות זועמות, חיות פרא נוראות ומתוסכלות. אכן, נוראות. הכעס הוא יותר מטאבו עבורנו: זהו תחום בלתי

¹ המאמר המקורי יצאה לאור בספרדית, במוסף הפמיניסטי "Doble Jornada" של העיתון "La Jornada", מקסיקו, שנה 3, מס' 36, ינואר 3, 1990.

נגיש, וכמעט תמיד בלתי מוכר. באיזה פרק שכוח של חיינו איבדנו את המפתח אל האש שבקרבו? באיזה מילון של הלשון הנשית למדנו שהכעס משמעותו "אשמה", "רגש אסור", "כיעור"?

גם הם כועסים ופיותיהם נפערים. אבל הם לא נראים כל כך מכוערים. לפעמים הם אפילו נראים גבריים בכעסם. לעומת זאת הם נראים נורא כשהם בוכים, כשהם מרגישים כאב או כשכאבם ניכר בהם. במילון שלהם, "בכי", משמעו "אשמה", וגם הוא אסור. אבל אל נדבר "עליהם" ו"עלינו". מוטב שנדבר על דרקונים ונסיכות. גרמו לנו להאמין, וחזרו על כך עד שנרדמנו, שהיה היה פעם... כולנו היינו (או היינו צריכות להיות), נסיכות... והיינו כלואות בצריחים מבודדים. אבל יום אחד, כעבור שנים רבות, לא הנסיכות שבנו הן שסגורות בצריחים המבודדים. הנסיכות שבנו יוצאות לרחוב, מטיילות, עובדות, יש להן ילדים וילדות, הן מתלבשות, מסתרקות ומתאפרות. הנסיכות שבנו נאהבות, נחשקות. הנסיכות שבנו, יש להן אישור להתקיים: הנסיכות שבנו חופשיות. הסיפור שסיפרו לנו היה מעוות, אך העייפות הכריעה אותנו לבסוף – והאמנו. למעשה מי שחי בתוך הצריחים הם הדרקונים שבתוכנו. הם מתהלכים כמטורפים, יורקים את אישם פנימה, או משחררים עשן סמיך שמונע בעדנו מלראות. איך הצליחו הנסיכות השבריריות שלנו להחזיק את המפלצות רבות העוצמה הללו בשבי? איזה מנגנון מסתורי, איזה כישוף משאיר אותן בין הצללים? מה היה קורה אם יום בהיר אחד היו המפלצות יוצאות אל הרחוב...?

הכעס

במשך כמה שנים עזרתי לנשים למצוא את המפתח הסודי אל הצריח בו נכלאה המפלצת. רובן מפחדות אפילו לחפש אותו; אחדות מטילות ספק בכך שהיה קיים אי פעם, ואחרות שולחות, בסופו של דבר, את הדרקון לפגישות עמי. הנושא הוא מסובך, ואינני רואה את עצמי כ"מומחית" בתחום. אבל אני מבינה שיש צורך דחוף לשקם את הגישה לחלק האבוד הזה של "העצמי" שלנו. אני יודעת שהרגשות הם אנרגיה שאפשר להשתמש בה באופן חיובי; שהרגשות אינם נעלמים: לכל היותר הם מסתתרים בתת מודע (בדומה לדרקונים). הכעס קשה בהיותו נתפס כרגש אנטי-חברתי. הדבר נובע מטבעו התוקפני ומהפוטנציאל ההרסני שבו². אבל ישנו דבר נוסף: הכעס הוא רגש רב עוצמה, (אולי זו הדרך בה אנו מתקרבים לדרקון בצריח?). ככל הדברים, לכעס יש צד אפל: זה הממלא אותנו פחד ואימה.

Perls, Fritz; Hefferline, Ralph, Goodman, Paul: *Gestalt Therapy*, New York: Bantam Books, 1977.²

ניתן לומר שבמצבו הפחות מפותח הוא נוטה להיות בלתי נשלט, בלתי ממושמע וקשה לניהול. כך, כמפלצת נוראה מהסיוטים : אלים, חסר צורה וברוטאלי.

אולם אותו כוח עצמו הוא זה שפותח עבורנו את דלת המסתורין : המפלצת נמצאת במגע ישיר עם האמת. היא ניזונה מהאמת כמו ממעיין זוהר. האינטנסיביות של המפלצת נובעת דווקא מהנקודה הרגשית ממנה היא מתחילה : הכעס נובע מה"מרכז", מהמקום העמוק והבלתי חדיר ממנו זורמת מהותו של הפרט. הכעס הוא צעקה מבפנים שהיא הורתה של האמת ; היא ניסיון לייסד מגע משמעותי בין עומק העצמי לבין העולם שבחוץ. הוא אישור של העצמי³. כרגש, הכעס הוא הביטוי הברור ביותר לכך שאדם, אירוע וכד' הוא בעל משמעות עבורנו. הוא בא לידי ביטוי בדרך כלל כתגובה לאי צדק שנעשה נגד אדם, שלמותו שלו או של הקרובים לו, או כלפי ערכיו העמוקים ביותר. מאחורי המסכה המבעית של המפלצת, מגלה הכעס את המקום הרחוק עד מאד בו חבויים האוצרות כולם : דרושה לא פחות ממפלצת כדי להגן עליהם. כשמתחילים להבחין בין ההיבט ההרסני של הכעס לבין הפן היותר חיובי שלו, כסוכן שינוי, אנו מגלים שהפן הזה, האחרון, מתקשר עם היכולת המאשרת של האדם⁴. המלה האנגלית courage (מלטינית : coragium), משמעותה בו בזמן עצבנות או זעם, וגם אומץ. במובן זה הכעס הוא ביטוי של האינדיבידואל, של עוצמה אישית, ועל כן הוא צורה אחת של אישור עצמי. בהחצינו דבר החשוב לנו אנו מאשרים את הרצון שלנו, הצרכים שלנו, הערכים שלנו - בסופו של דבר - כל מה שהופך אותנו ליצורים אינדיבידואלים עם רגשות משלנו ואמיתות יחידות ומוחלטות. הפן השני של המפלצת הוא השתקפותו של הצורך באישור עצמי. הוא הביטוי של ה"מי אני" (I am), המקבל את הגדרתו מבפנים ומבחוץ עצמו מהאחרים, על כל הכוח שהדבר דורש. מהפרספקטיבה הזאת, ביטוי הכעס הוא הצהרת עצמאות, אשר תוצאתה אישור מחודש של העוצמה האישית בעולם. לא פלא, אם כך, שלנשים אין גישה למשאב זה, או שגישתנו מוגבלת ועומדת בסתירה טוטאלית עם הסוציאליזציה שלנו, שמייעדת אותנו להיות נעימות תוך התבטלות עצמית.

ממעמקיו של המיתוס : קאלי

שמעתי פעם שהמיתוסים הם כמו חלומות קולקטיביים : גילוי של מציאויות טרנסנדנטליות שהאנשים לא יכולים לשכוח. בחרתי בקאלי (אלת ההרס והתחייה ההודית) כדי לאייר את

³ על רעיון העצמי ראה :

Von Franz, Marie-Louise: The Process of Individuation, in Carl Jung (Ed.): *Man and his symbols*, New York: Dell Publishing, 1968.

⁴ Aronson, Elliot: *Introducción a la Psicología Social*, Madrid: Alianza, 1979.

תפיסתי על הכעס. גם בגלל שהארכיטיפ שלה מסביר בדיוק רב את מה שמילותיי אינן מצליחות להקיף; וגם בגלל שבהיותה אלה, מהווה קאלי עדות ברורה לכך שהיכולת לכעוס אינה ייחודית לגבריות. אין בכך כדי לומר שזו הדוגמה המיתולוגית היחידה שיכולה לתמוך בעמדתני. הייתי יכולה להזכיר גם את אויה, אלת האש והברק של היורובה (yoruba)⁵. הייתי יכולה להזכיר עוד אלות רבות שאינן מוכרות לי, כי במשך הזמן, באמצעות האידיאולוגיה הפטריארכאלית, עברו שינוי בגלל האיום שהן מהוות.

מעטות הן ההזדמנויות בהן נחשף הצד החיובי של הכעס באופן כה צלול כמו במקרה של קאלי. היא מתוארת כשטן צמא דם ואכזרי⁶, ומושויית לארכיטיפ של האם האכזרית, "האם הטורפת את בניה"⁷. אך קאלי מכילה גם היבט נדיב ונושא שינוי⁸. באיקונוגרפיה היא מיוצגת בדרך כלל כבעלת ארבע זרועות המבטאות את עצמתה האוניברסאלית. הזרוע השמאלית העליונה נושאת חרב מוכתמת בדם. הזרוע השמאלית התחתונה אוזנת בראש כרות של בן אדם. הזרוע הימנית העליונה מחווה תנועה מרגיעה ("אל פחד"), וזו שמתחתיה מוסרת מתת צדקה⁹. למרות חזותה המחרידה, מסמלת קאלי גם את הזמן, כיוון שהיא שולטת במסתרי המוות והטרנספורמציה¹⁰. סמלי החרב והאש שלה, כמוה עצמה, הם בעלי כוחות הרס ויצירה כאחד. החרב מסמלת משמעות רוחנית¹¹, והאש מייצגת מיניות והארה¹². כאלת אש, יכול זעמה להרוס או ליצור, שכן ברמה הסימבולית האש מהווה לא רק יסוד של כוח, אלא גם ביטוי של האנרגיה החיונית של טרנספורמציה וטיהור. החיים והמוות אינם מבולבלים בדמותה של קאלי, הם משתקפים זה בזה. כמראה של המציאות האנושית והטרנסנדנטית ביותר מגלמת קאלי את הדימוי של האמת: זו אשר מנתצת בחרבה את כל הכוזב והמשלה, בעודה מובילה את התודעה להארה בה יש מקום רק לאותנטי. ייתכן שאכזריותה מושרשת דווקא בחזון הזעם הזה, חזון על כנפיו אנו נוסקים אל החלק שלנו המודע לסכנה המאיימת על אותן שאינן נאבקות על שמירת שלמותן וכבודן.

"למרבה הפלא" איבדה קאלי עם הזמן את זהותה הכפולה: הרסנית ונדיבה כאחד, ונשארה

Teisch, Luisa: *Jambalaya*, San Francisco: Harper & Row, 1985.⁵

Galvada, Antonio: *Diccionario Mitológico*, Barcelona: Sintes.⁶

Campbell, Joseph: *The Masks of God: Primitive Mythology*, Dallas: Penguin Books, 1976, Jung⁷

Carl G: *The Archetypes and the Collective Unconscious*, New Jersey: Princeton University Press, 1980

Eliade,⁸ Mircea: *Patterns in Comparative Religion*, New York: New American Library, 1963

Campbell, Joseph: *The Hero with a Thousand Faces*, New Jersey: Princeton University Press 1972.⁹

Woslen, Maria-Gabrielle: *Sacred Dance: Encounter with the Gods*, London: Avon Books, 1974¹⁰

Campbell, Joseph: *The Hero with a Thousand Faces*, New Jersey: Princeton University Press 1972¹¹

Noble, Vicky: *Motherpeace: Way to the Goddess Through Myth, Art and Tarot*, San Francisco:¹²

Harper & Row, 1983.

מוגבלת (כמו הרבה אלות נשיות אחרות שהיו בלתי ניתנות לעיכול), להיבטים השלייליים ביותר שלה. במוזיאון של לונדון מופיע ליד פסלה שלט הגוזר : "קאלי - שטן הרסני"¹³ (פיחות פשטני ורב עוצמה, המתאר בשתי מילים את הדימוי שרבות מאתנו מחזיקות בו אודות הכעס). פמיניסטיות רבות עמדו לגאול את קאלי מהפרשנות המקוטעת של דמותה, עבודה הנראית זרה למציאות בה מתקיימות אנו, בנות התמותה. אבל ייתכן, שבהשיבנו את כבודן של האלות שלנו, נצליח גם לאחד את החלקים השונים המרכיבים אותנו ונלמד לאהוב ולקבל אותם. אחרי ככלות הכל, לא מקרי הוא שהאלות הנשיות חוללו, הושחתו וקוללו. האם הן עשויות בצלמנו ובדמותנו ?

הסבר לארבעה סטריאוטיפים

הטאבו שאנו, הנשים, הטלנו על ביטוי הכעס, אילץ אותנו לפתח ערוצים משניים לתיעול הרגש הזה. בהתאם לנסיבות, הטמפרמנט ומשתנים אחרים, הופכים הערוצים הללו למנגנונים מוסדרים, באמצעותם מבטאות רובנו את הבלתי ניתן לביטוי. בעודי מנסה לקשר בין המנגנונים שאנו מנהלות, מצאתי דמיון מעניין בינם לבין הסטריאוטיפים הנשיים הקריקטוריסטים בעטיים אנו מבוקרות. אינני בטוחה שהרשימה היא ממצה, וברצוני להבהיר כי בהתייחסותי אל הסטריאוטיפים איני מנסה לשים ללעג את האופן בו מאווררת כל אישה את הכעס שבקרבה. אדרבא: אמנם אני רואה את המנגנונים היוצרים את הסטריאוטיפ כניסיונות כושלים ולא קונסטרוקטיביים לבטא את הרגש הזה, אך הם הדרך היחידה שהחברה מתירה לנו. חשוב לציין, כי אמנם נשים אחדות נוטות להשתמש במנגנון מסוים בתדירות גבוהה, אך בדרך כלל קיים שילוב של מנגנונים שמטרתו אחת : להימנע מביטוי ישיר ובריא של הכעס.

האישה המתוסכלת

האישה המתוסכלת היא זו, שבמקום לתעל את כעסה אל מקורו, כלומר אל מי שמעורר אותה, משליכה אותו על אנשים אחרים. המנגנון בו היא משתמשת הוא השלכה. בדרך כלל מושלך הכעס לעבר יצורים פגיעים או חלשים ממנה. השלכה מאפשרת אמנם אורור חלקי של הכעס, אך העובדה, שדרך זו מונעת עימות ישיר עם המקור, מונעת ממנגנון זה להוות כלי לאישור עצמי. להיפך, הסבה זו של הזעם ממטרתו היא ניסיון לפצות על תחושת אבדן כוח אישי באמצעות השפלת מישהו חסר הגנה עוד יותר. זהו המקרה של הרבה נשים

Walker, Barbara: *The Secrets of the Tarot: Origins, History and Symbolism*, San Francisco: ¹³ Harper & Row, 1984

מוכות: מול חוסר האונים להתמודד עם התוקפן באופן ישיר משליכה האישה את הכעס כלפי ילדיה¹⁴, הכפופים לה וכו'.

האישה – קורבן

כאן נזרק הכעס כלפי פנים באמצעות הפנמה. בדרך כלל האישה אינה מקבלת את כעסה, שכן הדבר גורם לה לקונפליקט, לכן היא משכנעת את עצמה כי היא האשמה היחידה במצב ומפנה את הכעס פנימה, אל תוכה. עבור הקורבן, העובדה הפשוטה של כעסה הופכת עילה להאשמה עצמית. היא עצמה לוקחת חלק ביצירת הגרסה הרשמית לפיה: "כעס לא נראה טוב אצל אישה". קבלת הכעס הייתה מביאה להכרה בכוחה האישי, דבר המפחיד אותה עוד יותר. אישה כזו מנסה דווקא לענות על הציפייה של החברה ממנה: שתסבול את הכל בחיוך על שפתיה. היות קורבן היא לא רק התנהגות נשית מקובלת, היא אף "מודל לחיקוי". הבעיה בהפנמה היא שהיא מביאה לתוצאות הרות אסון עבור האישה. תוצאותיה יכולות להיות סבל פיזי (כאבי ראש, אולקוס, נדודי שינה וכד'). אין זה מקרה שנשים רבות הסובלות מסימפטומים אלה מרגישות שיפור במצבן כשהן מתחילות לקבל את הכעס שלהן¹⁵. במישור הרגשי, הפנמת הכעס היא הבסיס לדיכאון¹⁶. כמשקל נגד לחוסר האנרגיה המתלווה לדיכאון, דורש דיכוי הכעס אנרגיה עצומה. החזקת הדרקון בכלאו איננה משימה קלה, אולם מנגנון זה הוא אחד מהפופולאריים ביותר בקרב הנשים. הוא נושא בחובו הרס עצמי קיצוני.

האישה ההיסטרית

נשים רבות מנסות למלא את תפקיד ה"קורבן" ככתבו וכלשונו, אך נכשלות בכך. הכעס המופנם נמלט מבין ידיהן ומתפוצץ באופן תוקפני ביותר נוכח אירועים מינוריים או יוצר עצבנות כרונית שנראית לא פרופורציונאלית לחלוטין ושלא במקומה. כאן מתחולל מה שהייתי מכנה "התפרקות", כשהזעם המצטבר גדול מלהכיל. המטען הרגשי שמתפרק מראה את ההיבט ההרסני ביותר של הכעס. הדבר גורם לרגש להיות בלתי ניתן לניהול או שליטה. במקרה זה הכעס אינו תמיד מושלך אל אנשים אחרים: לעתים השלכה היא בתוכן ולא בנמען. ייתכן כי האדם יתמודד עם המקור, אך ההתמודדות אינה ממוקדת בסיבה האמיתית שעוררה את הכעס. למשל, אישה יכולה לעורר "סקנדל" בעקבות איחורו של בעלה בכמה דקות לאירוע משפחתי, בעוד שלמעשה נעוץ זעמה באדישותו לחינוך הילדים וכו'.

¹⁴ עם זאת לפי Berta Hiriart, הכאת ילדים היא תחליף לתוקפנות עצמית.

"Cuchillo Invisible", *Fem*, 1984-85, No. 37, pp34-33

¹⁵ Schirer Leonard, Linda: *The Wounded Woman*, Boston: Shambhala, 1983.

¹⁶ Greenspan, Miriam: *A New Approach to Women and Therapy*, New York: McGraw-Hill, 1983.

הבעיה ב"התפרקות" היא שתוצאותיה הן כמעט תמיד כה הרסניות, שסופן לאשר את ההנחה, כי הכעס הוא מזיק והרסני עד כדי כך שאין לבטאו. כך חוזרים אל ההפנמה.

האישה "נחש"

ה"נחש" נמנעת מהתמודדות ישירה עם המקור, היא משתמשת במניפולציות ובגילויי עוינות בלתי ישירים. הכעס מתורגם לתוקפנות פסיבית, המתפקדת כנשק בלתי נראה. הרכילות, למשל, היא אחת החלופות לכעס מוסווה זה; אם כי קיימים גם אמצעים אחרים של תוקפנות פסיבית, המחפשים ערוצים מתגרים ובלתי ישירים, כדי לעורר את זעמם של אחרים. התוקפנות הפסיבית אינה מהווה צורה של אישור עצמי, עקב העובדה הפשוטה שהמשתמשת בה אינה נוטלת אחריות על כעסה. להיפך, השימוש במנגנון זה מגלה ומחזק דימוי עצמי ירוד ונטול עוצמה. הנקמה במקרה זה אינה מתוקה: יש לה את טעמה המר של ההכרה בהיעדרו של האומץ לבטא את רגשותיך וחסרונם של היושר והשלמות הנדרשים כדי להגן עליהם.

סיכום: כעס קולקטיבי ועוצמה

אני שואלת את עצמי אם נוכל לרכוש מחדש את הזכות להיות אדוניות לעצמנו, להשיב את ה"עוצמה" שנשללה מאתנו. האם נוכל לעשות זאת מבלי שנשיב לעצמנו את היכולת לכעוס? אני משיבה לעצמי בשלילה: כעס ועוצמה הולכים יד ביד. לכן קבלת הכעס שלנו, עמידה על זכותנו לבטאו ומתן ערך לחלק הזה שלנו - הם הדרך להשבת עוצמתנו. מטרות נעלות רבות, מהמאבקים היומיומיים ועד לאידיאלים הטרנסנדנטיים ביותר, ניזונות מהכוח שמטביע בהן הכעס. בהיותו מתועל באופו חיובי יכול הכעס לעורר יצירתיות, להפעיל פוטנציאלים מקובעים לכאורה, ולבסוף לסייע לנו לשנות את המציאות. עם זאת, כפי שמציינת מרים גרינשפן¹⁷, השבת היכולת לכעוס אינה אלא ההתחלה. בדברנו על נשים כפרטים אנו מסתכנות בכך, שהחצנת כעסנו תותיר אותנו ללא עבודה, מוכות, נאנסות, מאושפזות או כלואות בבתי כלא. במצב הדברים כיום, ביטוי הכעס של האישה הוא אקט חתרני. יש ללמוד כיצד לארגן את הכעס שלנו: לא רק לשלבו באישיות שלנו, אלא גם לקשרו לכעסן של אחרות; להפכו לכלי, לכוח הקולקטיבי שיאפשר לנו לברוא חברה ללא קורבנות.

"ואז הלך זעמה וגבר, הזעם ניצת בה כאש. הטלטלה הייתה כה עזה, עד כי היא חשבה שהוא מכלה אותה. אבל היא הייתה מוארת בכעסה. היא הבריקה מכעס, ובעודה מרעידה, גילתה יום אחד שניצלה מהבעירה. ולאחר רגע אחד הצליחה לראות את הכעס-שנשלל-לאורך-זמן-כה-רב כברכה" (סוזן גריפין)¹⁸

ההיסטוריה נמשכת

מותירה עקבות בלתי נמחים בלבבות של כולן

פעימות מואצות.

כל צעד, קרב אחד.

כל קרב, צעד אחד.

כל צעד מקרב אותנו אל הצריח.

כל צעד.

היד מגששת באפילה מחפשת אחר המפתח.

הדרקון גם את שנתו

בת מאות שנים, אלפי שנים.

הדרקון נוחר את שכרותו האין סופית :

הדרקון הנרדם

היפהפייה מביטה בו (לראשונה)

היפהפייה רואה אותו

היא צופה בו בשנתו,

כמו הייתה שומרת עליו.

היא הולכת ומאבדת את חרדתה מפניו :

הפחד נשאר מאחור.

¹⁸ Griffin, Susan: "Nuestras antiguas rabias", *Fem*, 1984-85, No. 37, p.40.

הדרקון הוא שלה :

הפחד הוא זר.

לאט לאט היא משחררת אותו.

משחררת את ידיו, את הרגליים.

הדרקון פוקח את עיניו.

המבט איטי.

מקובע.

המבט קם על רגליו

ומזהה את עצמו כשלה.

מתעמק במבוכי הדרקון כבמראה, הגיבורה רועדת והדרקון רועד.

הפה נפער :

יריקת אש.

פיהוק מפיק אור.

הצריח רועד.

הדרקון מנפנף בכנפיו המאובנות.

החושך נכבה עם הרוח.

"הן בחיים !

הכנפיים חיות !"

הנסיכה צועקת, ומטפסת.

הצריח רועד.

הצריח כמו היה בנוי מקרטון.

מנייר.

מקרטון.

כל לבנה זועקת

את ההיסטוריה שכולאת אותה.
כל לבנה, קרב אבוד.
להקת קרבות אבודים.
משליכים את עלילותיהם לאוויר
כאינסוף שירים
אפיים
זועמים.

הצריח משקשק.
הלבנים נעתקות,
כשיניים רעועות, נהדפות מבפנים;
מתעוררות לחיים כדי לספר את סיפורן,
ואחר כך
מתמוטטות,
נמוגות,
מתאבדות,
ניתכות אל האדמה שבראה אותן.

מבט חטוף אחרון לשרידים : הצריח בלהבות.
הגיבורה נפרדת לשלום מהצריח-של-לעולם-לא-עוד.
היד נישאת אל הרוח,
אל הדרקון : מעניקה לו כנפיים.
נשימה עמוקה אחת שמתסיסה את האוויר.
המצלמה מתרחקת,
כעין חכמה,
כשהאישה המכונפת
נעלמת בעקבות השמש.

