



וחצי, והיה לי כעס גדול עליו. שנה וחצי מנסים לעשות שלום בית ומרוב כעס אני לא מצליחה לחשוב על זה".
במועדון יש פרק מיוחד העוסק בהסרת כעסים, ויש תרגיל להשכחת כעסים. "האישה הזאת סיפרה שהתרגיל הזה נכנס לה ללב. כל ערב אני נכנסת לחדר בבית של הבת שלי, שבו אני גרה בינתיים, מסתכלת במראה ועושה את התרגיל הזה, והוא ריכך אותי. אני מתקשרת לספר לך שבעלי ואני חוזרנו".

לסיפור האופטימי הזה יש גם אפילו שהתרחש כשדגן הסתובבה בקהילות יהודיות ברחבי ארצות הברית, נפגשה עם נשים, אימנה והציחיקה אותן. "יום אחד הגענו לקהילת 'מונרו' - קהילה חרדית סגורה בחור נידח. סיפרתי את הסיפור, ובסוף הסדנה ניגשה אישה אחת ואמרה 'סיפרת על אמא שלי'. האם עצמה ביקשה מדגן: 'אני רוצה שתמשיכי לספר את הסיפור, כדי לזכות את הרבים'".

גם בית משפחת דגן עבר ריענון ושדרוג מאז נכנסה תורת הצחוק הביתה. יום שישי, למשל, אינו שונה שם מהותית מהמתרחש אצל משפחות אחרות בישראל. המתח והליחץ מחלחלים גם לשם, רק שלבני המשפחה יש דרכים להפיג אותו. "החתן שלי נכנס, רואה מה קורה ומתחיל לצחוק, וכולם מתגלגלים אחריו, מה שמשנה את האווירה לרגועה ושמוחה". דגן מסבירה שיש יתרון לצחוק המכוון הזה, שנשמע לאוזן לא מורגלת מעט משונה. זאת משום שמבנים שיש כאן רצון להשיג תוצאה דרך הצחוק. דגן מספרת שבכל מסיבת יומולדת משפחתית נכנסת הייגה צחוק, וגם הנכדים הם חלק מקטע השבוע, היא מספרת, פנה אחד הנכדים לאמו שנראתה לו עצובה, והציע לעשות איתה כמה תרגילי צחוק. "ילידים קל יותר להתחבר משום שאין להם מניעות כמו שלנו יש".

אבל התהליך לא היה פשוט. "צריך להטמיע את זה בבית. אני לקחתי את הבת שלי איתי לקורס וכך היתה לי חברותא. שאר בני הבית היו סקספטיים, אבל אני לא ויתרתי. לאט לאט הם התרגלו". בעל שצופה באשתו מבצעת תרגילי צחוק בבית, יכול להתחיל לחפש על הרצפה את הבורג שהשתחרר לה בלי אוהרה מראש, או סתם להיות מודאג. דגן מסבירה בסדנה שניתן להרגיע את הבעל ולומר לו שתמורת הדברים המשונים האלה הוא מקבל אישה רגועה ושמה חה יותר, וכשהוא יראה את התוצאות, הוא גם יהיה מוכן 'לספוג' את זה ואולי אפילו להצטרף. את הצחוק משלבת דגן עם אינדאנס, שיטת ריקוד הוליסטית של גוף-נפש-רוח שחיברה אריאלה ורנר. "זו שיטה שיש בה כוריאוגרפיה די מתונה. לא צריך כישרונות ולא נטייה לריקוד, ומובנים בה קטעים לעבודה עצמית. הרעיון הוא שעובדים על כל השרירים שלא מפעילים אף פעם, כל זרימת הדם, הקואורדינציה, האיוון של הגוף, זה עושה עבודה מדהימה ומהנה". דגן למדה את השיטה והתאימה אותה לשרירים דתיים ורוחניים, וגם זה תורם לאווירת השחרור.

גם הרופאים הופתעו

אחרי שצחקנו לא מעט בסדנה (ויעידו הל-חיים הכואבות, סטייל קבלת פנים בבר מצווה), דגן שואלת מי מהמשתתפות צריכה להתפלל על משהו, כדי שכולן יעבירו לה כוחות. אחת הנשים מצביעה ומספרת ששני קרובי משפחה שלה חולים מאוד. החיכוכים, שהיה נדמה שלא יימחקו בשעות הקרובות, יורדים באחת מן הפנים, ואת מקומם תופסת רצינות. דגן מביאה

צוואה של שמחה

'מקום של שמחה' ביד בנימין הוקם על ידי מיכל זאיט לזכר בנה, אלירן רוזנברג-זאיט הי"ד, שנרצח בפיגוע בד' בניסן תשס"א. אלירן, הבכור מבין שישה, נסע יום יום מגבעת שמואל לשיבת 'בני חיל' שבקדומים, שם מצא את מקומו ופרח בלימודים ובחברה. "תמיד אחרי שמישהו נרצח אומרים אחרי מות קדושים אמור", אומרת מיכל, "אבל הוא ילד שבאמת אפשר לומר עליו רק מילים טובות". הימים היו אז ימי האינתיפאדה השנייה, ויום הפיגוע היה היום האחרון לפני חופשת הפסח. "אמרנו שאחרי פסח נשקול מחדש מה לעשות עם הישיבה, כי המצב הביטחוני הלך והחמיר".

מיכל מספרת על ילד עם כיבוד הורים מדהים, סבלנות אין קץ והרבה שמחה. "החלטנו לקחת את הדברים הטובים שלו ולהמשיך איתם הלאה". הקבר של אלירן איננו מעוצב בצורה מיוחדת, אבל החלק העליון של המצבה מעוגל. "בכך רצינו לאחוז בזה שהחיים הם מחזוריות, שהאדם נשאר כאן. הישארות הנשמה זה משהו שמאוד מלווה אותנו ומכיוון שכך, גם כל ההתנהלות שלנו היא בדרך הזאת, מהמקום האמוני". ב'מקום של שמחה' מתקיימים שיעורים וסדנאות וכל מה שבידי לעבודת ה', כשהמטרה היא עבודה בשמחה. "אנחנו, בגלל האסון, יש לנו כאילו תירוץ למה לא לשמוח. אבל זו לא הדרך שלנו, אנחנו ברי חרים להיות בשמחה, ואנחנו רוצים להביא את האחרים לכך, כי זה מה שחשוב".



רינה היא כמו צחוק ובכי ביחד, זה סוג של שחרור כשאין מילים, עוד לפני המילים. הצחוק והבכי נמצאים באותו מקום במוח ושניהם גורמים לשחרור. ההבדל הוא שאחרי הצחוק אנחנו נשארים עם אדרנלין גבוה, ובכי לעומתו הוא מאוד מתיש

אחרי ההתנתקות עשיתי סדנת צחוק ענקית בנתניה, ופגשתי מישהי שהיתה מאוד פעילה בסיוע ליישובים. כשהיא ראתה אותי היא היתה בשוק, ואמרה שהיא זכרה אותי הרבה יותר קודרת. לפני ההתנתקות עסקתי בסדנאות צחוק בקטן ולא חשבתי שזה יתרחב כל כך, אבל אחרי ההתנתקות זה בתאום ברץ

לאישה כיסא, מבקשת שתאמר את שמות יקיריה וכל הנשים מסביב צוחקות את הבריאות השלמה שלה היא מייחלת. אחרי הסדנה אביע על כך תמיהה גדולה, ודגן תספר שבמקרים רבים דברים פשוט מסתדרים. "לתרגיל הזה אני קוראת צחוק התמיכה. זה סוג של אנרגיה טובה שהיא קיבלה. הרבה פעמים נשים בוכות ומחבקות אותי, כי זה נותן המון כוח. הן חוזרות הביתה ונוכרות באנרגיה הטובה של הצחוק".

במועדוני הצחוק, שבהם מבקרות נשים על בסיס קבוע ומכירות זו זו, כל אחת מביאה את הדברים שלה לקבוצה, וקורים דברים מדהימים. אישה אחת ביקשה שידוך לילדים שלה והיא התקשרה אליי ראשונה לומר שהיה ווארט, כאילו אני עשיתי משהו". דגן ממשיכה ומספרת עוד ועוד על שידוכים שצלחו מיד אחרי 'תפילת הצחוק', אבל מעבר לסיפורים קרה בסדנה הזאת משהו שיפתיע גם את האנשים הספקניים ביותר. ערב אחרי הסדנה שתוארה לעיל, כשפתחתי את הדוא"ל, חיכה שם מכתב ששלחה אותה אישה אל דגן, ובו סיפרה כי חלה הטבה משמעותית במצבו של אחד הקרובים שעבורו ביקשה כוחות. הדבר הפתיע את הרופאים מאוד, משום שהם ציפו שאם יהיה שיפור הוא יתרחש רק בעוד כמה ימים. "המון התפללו עבורו", היא כתבה, "אבל עובדה היא, ועם עובדות אין מתוכננים".

אצל דגן לא רק נותנים כוחות דרך הצחוק, אלא גם מתפללים. מי שרגיל לשייך את הצחוק לשתויות או למושב לצים - לא ימצא את זה כאן. "יש מנחי צחוק, חברים שלי, שמתפרעים ומשתוללים, אבל אני לא. יש הרבה תרגילים שאני לא אעשה לקבוצה דתית וחרדית, כי זו ממש השתטות".

אצל דגן הצחוק מחובר מאוד לשמחה ולעבודת ה'. הסדנה מתחילה בכך שהצחוק הוא מתנה מהקב"ה, ממשיכה בציטוט מהגמרא על רבה שהיה פותח את שיעורו במילי דבדיחותא, ושזורה לכל האורך במקורות חז"ליים ורבניים ובשירים חסידיים המודים על הטוב. "כמו שגירתי את ה'אינדאנס', ידעתי שאני הולכת לגייר את התורה של ד"ר קטריה. הוא אמנם רופא קונבנציונלי, קרדיולוג, לא אחד שמחובר לתורות הודיות יותר מדי, אבל רציני להוסיף את הפן היהודי-רוחני". דגן פנתה לבעלה והוא צייד אותה בצרור מקורות, ומאז היא ממשיכה ללמוד ולאסוף ווארטים גם מהנשים שמגיעות אליה לסדנאות, שחלקן נטועות עמוק בציבור החרדי. אגב, דגן היא גם מאמנת אישית. כשהיא מאומנת נתקלת בקושי בלתי עביר, הן פשוט צוחקות את זה החוצה "זוהי משהו חסימות".

לבשל, לנהץ, לצחוק

תפילה דרך צחוק עוד מתקבלת על הדעת. אבל בשבוע החולף העבירה דגן סדנת הכנה ליום הכיפורים דרך תרפיית הצחוק, וזה צעד אחד קדימה אחרי סדנת ההכנה שעשתה לראש השנה.

אני בכלל חשבתי שסדנה לפני ראש השנה תהיה משהו כמו איך לבשל לשלושה ימים ול' צחוק מזה.

"יש המון תרגילים כאלה: צחוק הבישול, צחוק הגיהון, אלה תרגילים שמלווים את עבודת הבית ואת פרקי החיים. יש אפילו דיסק לאימון עצמי שהוצאתי לנשים, כשהן ביקשו לצחוק עם הניקיונות לפסח. אבל כאן עשינו משהו אחר, עמוק יותר".

כמה שבועות קודם לכן העבירה דגן למאות נשים על שפת הים, פעם של נתניה ופעם של אשדוד, אירוע שהיא קוראת לו 'מעגלים לב'

נים, ים כחול'. לאירוע הזה כל הנשים מגיעות לבושות לבן, והן רוקדות, צוחקות, מתפללות ומתרכזות מול הים הגדול והשמש השוקעת, ומתכוננות לימים הנוראים ולשנה שתבוא. "אני תמיד מתכוננת כך לימים הנוראים. אני מרגישה שכשאני באה מתוך שמחה, קל לי יותר להתר-כו, להתפלל ולבקש, ואולי לא טוב להגיד, אבל אני גם מרגישה שאני מקבלת. אני באה לקב"ה מתוך תדר של 'תודה'".

התפילה של דגן, גם ביומים "בביתי, מול הנוף המשגע של השומרון", מחוברת לשמחה. ואם היא מוטרדת, היא דואגת לחייך לעצמה במראה "כי צריך לזכור לשמוח".

הכתרת שנתנו דגן ושיירי לופניק, שמיסיעת לה להפיק אירועים כאלה ודומים להם, לסדנה שלפני יום כיפור היא 'לשמוע אל הרינה ואל התפילה'. "רינה היא כמו צחוק ובכי ביחד, זה סוג של שחרור כשאין מילים, עוד לפני המילים. הצחוק והבכי נמצאים באותו מקום במוח ושניהם גורמים לשחרור. ההבדל הוא שאחרי הצחוק אנחנו נשארים עם אדרנלין גבוה, ובכי לעומתו הוא מאוד מתיש".

בלשמוע אל הרינה הופיעה גם אלישבע חי, אלמנתו של הרב מאיר חי הי"ד, בן היישוב של השתיים, ודיברה על הקשר בין שמחה לתפילה. "בעלה של אלישבע, מאיר חי, היה מאוד מחובר אלי בקטע של הצחוק. מאז שהתחלתי הוא היה בא אלי כמעט כל שבוע, מביא לי מאמר, דיסק, אמירה של איזה רבי. הוא אמר: 'זה חשוב, תמישיכי'. כשהוא נרצח הרגשתי שזו פשוט צוואה. אלישבע היתה באה למועדון שלי באופן קבוע ומאז שהוא נרצח היא לא חזרה, אבל הבנות שלה באות והיא אומרת שזה ענקי בשבילן".

דגן אומרת שאם נבדוק עם משתתפות הסידנה אחרי ראש השנה, הן תאמרנה שהחג עבר עם הרבה יותר שמחה. "אני יודעת כמה זה טוב. לפעמים אני עושה מסיבת כלה למישהי, יחד עם חברות ובנות משפחה, ואחר כך הן מדווחות שהחתונה היתה יותר שמחה ושכולן היו רגועות יותר".

לא קל להחליט לצחוק ככה סתם, מסכימה דגן. "יכול להיות שאישה תגיד לי: 'כל הערב הרגשתי שהצחוק היה מלאכותי'. יכול להיות, לכל אדם יש חסימות אחרות. אבל מנסים שוב ושוב, ובסוף מצליחים".

הטיפים של דגן לחיים שמחים הם בעצם שניים. הראשון מתחיל עם הקימה בבוקר, ולא דורש יותר מדקה של מאמץ. "זה אולי מעושה, אבל עושה את העבודה: לקום בבוקר, להסתכל במראה, לחייך ולהגיד תודה, תודה על כל דבר, על זה שאני קמה, שאני על הרגליים, על הדברים הכי בנאליים".

הטיפ השני הוא לחפש מועדון צחוק, "הכי קרוב למקום מגוריכם, זה לא יקר. לבוא לטיעום ולראות מה זה". דגן מספרת שלא היה לה קל לשכנע את נשות השומרון ה"כבדות" כה גדרתה, לבוא למועדון הצחוק שמתנהל בשבי שומרון. אבל ההתעקשות, ההתמדה ושליחת מאמרים מדי שבוע לעלון היישובי על יתרונות הצחוק - עשו את שלהם. היום זה רץ.

וכשנפול עלייך עצב?

"אדם שמרגיל את עצמו לצחוק על בסיס קבוע, יותר קל לו לצחוק. זה כלי שמצוי אצלו בתודעה וזה מה שאני עושה".

הסדנה ב'יד בנימין' הסתיימה בשעת לילה מאוחרת והשיחה שלנו משכה את שמירת הכוכים עוד קצת עמוק אל תוך השמיים. אבל גם העייפות הגדולה של אחרי חצות, והחומר הרב למחשבה, לא הצליחו למחוק מן הפנים את החיוך כל הדרך הביתה, וגם למחרת. ■

ofralax@gmail.com