

רעיון "החזרה המתמדת"
כמבטא את "דרכו של אדם בעולם"
במרחב הטיפולי

כתבה: נועה בכמן

זכויות היוצרים שמורות למחברים

אין לעשות כל שימוש ביצירה המוגנת בזכות יוצרים אלא בכפוף להוראות החוק. על פי דיני זכויות יוצרים, אין להעתיק את היצירה המוגנת ללא רשות בעל זכות היוצרים, למעט טיפול הוגן ביצירה למטרות כגון אלה: לימוד עצמי, מחקר, ביקורת, סקירה, דיווח עיתונאי, הבאת מובאות, או הוראה וכחינה על ידי מוסד חינוך. * * * All rights reserved to the author *

מבוא

רעיון החזרה הנצחית או החזרה המתמדת הוא אחד מרעיונותיו המרכזיים של ניטשה. הוא אינו רעיון מקורי שלו, אך ניטשה יצר ממנו מיתוס חדש, שמכיל באופן עז ביטוי את האמת הפנימית שלו על העולם ועל הקיום האנושי¹. פעמים רבות רעיון זה נחוה כנוקשה ודטרמיניסטי, עד כי נדמה שהוא סותר את התפיסה האקזיסטנציאליסטית המאמינה בחופש האדם ובחירותו, עם זאת, בחינה והתבוננות מעמיקות ברעיון מגלות דרגות גבוהות של חופש המתאפשר בו לאדם המאמץ אותו.

רעיון זה המאגד בתוכו שתי מהויות סותרות, כביכול: הנצחה ושינוי-התהוות, נשען על תיאוריה שהופרכה זה מכבר, המאפיינת את המציאות כאנוגטית, ולפיה, הפעולה היא נצחית אך מספר תוצריה הוא סופי, ומכאן שבזמן אינסופי הצירופים האלו יצטרכו לחזור על עצמם עד לאינסוף. המהלך הפילוסופי הזה הותקף לוגית, עם זאת ניתן לזקק מתוכו את הרעיון עצמו ולהשתמש בו ככלי תודעתי רב עצמה

בפסקאות הבאות אציג סקירה ספרותית של הרעיון, ואראה כיצד הוא מעוגן, לדעתי, בטיפול האקזיסטנציאליסטי, ככזה המשקף בתוך הקשר הטיפולי את דרכו של אדם בעולם.

רעיון החזרה המתמדת: "עֲקֵמָה כָּל אֶמֶת וְהִזְמֵן גַּם הוּא – עֲשׂוּי מֵעֵגֶל."²

לפי לייב³, את רעיון החזרה נצחית מציג ניטשה מפורשות בפעם הראשונה בסוף החלק הרביעי של ספרו המדע העליז תחת הכותרת המשמעותית "נקודת הכובד" וכך מנוסח שם הרעיון⁴:

"אילו בא אליך יום אחד או לילה אחד, אל בדידותך הבודדה מכולן, איזה שד ואמר לך: "את החיים האלה אשר אתה חי עכשיו ואשר חיית יהיה עליך לחיות עוד פעם אחת ועוד פעמים רבות מספור; ולא יהיה בזה שום חדש כי אם כל כאב וכל עונג וכל מחשבה וכל אנחה וכל הקטן עד בלי די והגדול עד בלי די של חייך עתידים לשוב אליך והכ וכל באותו הסדר והרצף - ואף העכביש הזה ואור הירח הזה בין העצים ואף הרגע הזה ואני עצמי. שעון החול הנצחי של הקיום ייהפך שוב ושוב - ואתה עמו, גרגר עפר שלוקח מעפר!"

¹ י. א. לייב, החזרה הנצחית בפילוסופיה של ניטשה (ירושלים: רזיאל, 1991).

² נ. פרידריך, כה אמר זרתוסטרא (ירושלים: שוקן, 1975).

³ י. א. לייב, החזרה הנצחית בפילוסופיה של ניטשה (ירושלים: רזיאל, 1991).

⁴ נ. פרידריך, המדע העליז (ירושלים: שוקן, 1976), 354.

ניסוי זה, אותו מציג השד, שואל שאלה רבת ערך לגבי חיי האדם; שאלה זו עוסקת, לכאורה, בבחירותיו של האדם, וניתן לנסחה כך: אם אמנם החיים הינם רוטינה נצחית (של מציאות קונקרטיה מסוימת, מציאות ההתהוות, מציאות המאיימת על הפרט בחוסר התכלית שבה, בפעילותה האינסופית) מהו אם כן, יחסו של האדם לאותה הרוטינה - האם אמנם היה רוצה בכך שוב ושוב פעמים אינספור? אין כל ספק, כי שאילת השאלה מעוררת אימה באדם המהרהר בה באופן אמיץ ואותנטי.

כביכול, לפתרון האימה שברעיון זה, שני נתיבים סותרים: נתיב אחד תובע מהאדם שינוי, ונתיב אחר, לכאורה סותר – קוטבי, מציע קבלה של הרוטינה ואימוצה. בהתאם לנתיב הראשון, הרגע האחד הבודד אוגר מסה קריטית בלתי משוערת על חיי האדם, וכובד משקלה של האחריות מוביל בהכרח לבחירה ראויה ומיידית, אשר ציוויה כמו אומר: "הענק משמעות לחיך, הפוך אותם לראויים לחזרה, וחיה אותם כאילו אתה חווה אותם לראשונה!". ואילו הנתיב האחר, מסמן להתחקות אחרי השביל עצמו הלך ושוב, לקבל את המציאות הסיזיפית, לגלגל האבן במורד ההר, ובכך לאפשר הימלטות אמתית מכלא ההישנות. תהליך טרנספורמטיבי זה הוא כתהליך לידה, לידתו של האדם מחדש אל עבר ה"על אדם" ("אוברמנטש") בעת הוא מתגבר על עצמו, על הצורך לשנות עצמו למשהו אחר. במילים אחרות, אומר ניטשה, כי הולדת ה"על אדם" היא כהתייחסות מעגלית לנתיבים שבצומת- היא שמאפשרת אופציה (אף אם זהירה) לאמירת הן לחיים, להענקת המשמעות ולהגדלת מידת הבחירה, כשהתגברות האדם על עצמו היא שמולידה דרגות חופש לו עצמו וספונטניות מסוימת בבחירותיו. והחופש הזה הוא חגיגת בריאתו של האדם מחדש.

"על אדם" ו"אהבת גורל" (Amor fati)

"כִּי יֵשׁ לְיֵלֶד תֵּם וְיֵשׁ שְׂכָחָה לְיֵלֶד וּפְתִיחָה חֲדָשָׁה לּוֹ וְשַׁעֲשׁוּעִים וְגִלְגָּל מִתְהַפֵּךְ לְבָדוֹ וְיֵשׁ לוֹ תְנוּעָה
רְאוּנוֹה וְאִמְרַת "כֵּן" קְדוּשָׁה."⁵

כדי להבין את משמעות ה"Amor fati" של ניטשה, יש תחילה להבין מה ניטשה אומר על גורל, כלומר: איזו איכות גורלית אפשרית בתוך האונטולוגיה של ניטשה במסגרת החזון של עולמו. הגורל של ניטשה אינו נטייה קבועה ובלתי ניתנת לשינוי של אירועים, והוא אינו הבטחה ולא הישג סופיים. כמו כן, אין טלאולוגיה בקיום של ניטשה, כך ששום דבר לא מגיע ליעדו.⁶ התהליך בעולם המציאות הניטשאי הוא בלתי פוסק. זה גם לא גורל במובן של ציווי מוסרי קטגורי, טרנסצנדנטי, אליו האדם חב נאמנות מוחלטת, וכלפיו הוא עמוס תחושה של אחריות מוחלטת. הגורל במובן זה הוא תהליך מתמשך ומתהווה של היקום, הוא מוביל לשום דבר בסופו של הדבר, כי יש אין-סוף שהופך מטרות לשום דבר ואינו משיג דבר. גורל, אם כך, הוא שמו של עולם אימננטי לגמרי, תמיד חולף, שאינו כפוף לסופיות מטרה מחוצה לו, וההישג שלו הוא שחרור מ"אשמת" הלהפוך להיות משהו.⁷

⁵ נ. פרידריך, *כה אמר זרתוסטרא* (ירושלים: שוקן, 1975).

⁶ Ulfers, Friedrich et al., "Nietzsche's Amor Fati – The Embracing of an Undecided Fate." in: *Poesis – A Journal of the Arts and Communication*. (2002)

⁷ Ibid

"מצמץ האדם בעיניו ושאל בנימוס: "מה התכלית של כל זה?" אמר לו אלוהים: "וכי צריך שתהיה תכלית לכל דבר?" אמר האדם: "בוודאי." "אם כך מניח אני לך לחשוב ולמצוא איזו תכלית לכל זה, אמר אלוהים והלך לו."⁸

"Amor fati" הוא החיבוק של העולם, שהוא, כפי שהוא לנצח, ולא כפי שהוא "צריך" להיות. אין "צריך", אין הכרח ש"זה יהיה", אין הכרח להפוך למשהו אחר ממה שהוא; ובמילים אחרות: "Amor fati" הוא החיבוק של עולם המעבך חופש והכרח ביחד: "חופש" בכך שהוא חופשי מכל "צריך" שישפוט אותו, ומכל מטרה, ש "צריך" להשיגה, ו "הכרח", מפני שחוסר מטרה (שיש להשיגה בעולם) מחייב את האדם, להיות מה שהוא כפי שהוא-ולא מה שנעשה על ידי רשויות וסמכויות מעבר להיקפו של עולם (והכוונה היא לחיים הפיזיים בעולם הזה).

החופש של ה"Amor fati", קרי- "גורלו של ניטשה", של היקום של ניטשה, הוא "חופש מ": חופש מגורל שנכפה על העולם מבחוץ, וחופש מסמכות עליונה מוחלטת, וכמו מחייב את האדם להיות מה שהוא- ולא שום דבר אחר וכך, עם פנייתו ל"אהבת הגורל" ניטשה מאשר את חוסר מרכז ההווה של העולם, ובמחשבה זו העולם כבר יצא לחופשי, והוא חופשי להיות מה שזה לא יהיה. הוא כמו האדם שאינו אשם בחלקיותו או רק מתקרב, מתקרב לנצח, הוא חף מפשע בכך שהוא הופך לחופשי לכל דבר, שום דבר אינו אסור, אין סמכות מבחוץ שתאסור. הדחפים של האדם לפיכך כמו נשלטים על ידי חוקי טבע, והאדם נשאר לעקוב אחר מה שהיקום עושה-ממנו, והם לא שום דבר אחר. הדחפים האישיים של האדם לפעולה לא נבחרו בבחירות חופשיות, הוא עושה מה שהוא עושה רק כאובייקט הכפוף לאינטראקציה בכפוף לחוקי פיזיקה, בכפוף לפליטת כוח המשיכה.⁹

לפי לייב¹⁰, ה"על אדם" ("אוברמנטש"); פירושו, אדם, שחווית חיבוק החזרה המתמדת, הופכת את הרצון לשנות את חייו לחסר שחר, כמו גם את הניסיון להתאימם לחיים אחרים מדומיינים לא פעם, אשר לאורם חייו הנתונים נשפטים ונמצאים פגומים. ובכך תיאוריה זו המחסלת את הערכים השופטים, מזכה את החיים הללו בחפות מוחלטת, ומאתגרת את האדם להשלים עם המבוכה, המתח והרגשת חוסר הנוחות והאונים המלווה אותו לאורך חייו; כשקבלה של החזרה המתמדת -של הכול על הכול- היא היא האישור והקבלה של החיים.¹¹

⁸ ק. וונגוט, עריסת התול (תל-אביב: עם עובד, 1978), 192.

⁹ Ulfers, Friedrich et al., "Nietzsche's Amor Fati – The Embracing of an Undecided Fate." in: *Poesis – A Journal of the Arts and Communication*.(2002)

¹⁰ י. א. לייב, החזרה הנצחית בפילוסופיה של ניטשה (ירושלים: רוזאל, 1991).

¹¹ שם.

החזרה הנצחית בשניים כמכוננת שינוי: אפשרות למבט נוסף על הרעיון במרחב הטיפולי

החזרה קדימה...

על מנת להתייחס לרעיון החזרה הנצחית הניטשאית ככלי במרחב הטיפולי יש לערוך בו התאמה מסוימת, לשנות משהו מהותי באופן ההתבוננות: ממקום של התבוננות אינטרוספקטיבית, בה האדם מייצר את המשקפת פנימה עבור עצמו, לעבר התבוננות אינטרוספקטיבית-קרי, בשניים בתוך המרחב הבינאישי.¹² לאחר האדפטציה הזו, אני מציעה להתייחס לרעיון זה, כאל עמדה טיפולית ייחודית ומשמעותית, המחזיקה בלא מעט מאפיינים אקזיסטנציאליסטים: שכן במרחב הטיפולי אותה המשקפת ההכרחית לצפייה בסרט חיו המשוחרר של האדם, היא כשותף האקזיסטנציאליסטי-המטפל, בעל "אזני הארנבת", המסוגל לזקק את ההונאה העצמית מהנרטיב, ועם זאת להישאר צמוד אליו; לדלות את המוץ מהבר ובמקביל להישאר בתחום כללי השקילות, התיאוריות והאפוכה. התייחסות כזו מיטיבה, בעיני, להחזיק את העמדה הטיפולית האקזיסטנציאליסטית, מפני שהיא התיאוריות הפנומנולוגית במיטבה; היא מאפשרת התבוננות ומעקב בשניים ובמידת האמפתיה הנדרשת אחרי "מה שהיקום עושה מאיתנו", אחרי "הדחפים האישיים שלנו שלא נבחרו בבחירות חופשיות". היא מאפשרת את המרחק ההכרחי מהאוטומציות, את הצוהר להצצה משותפת בבחירות הללו, ובהכרח גם את המנעד הצר שבין שחזור הרוטינה האוטומטית המעייפת של עצמנו לשחרור מתחושת האשמה המלווה אותה.

בתוך הקליניקה ולעיתים אף מחוצה לה (עד כמה שזה מתאפשר עבורי) אני זוכה להתבונן במשותף עם אנשים במסעותיהם המשוחזרים בחייהם, כמו גם ברגעים המכוננים של ה"כאן ועכשיו" שהמסע המשותף עמם מאפשר. הכניסה המשותפת ל"מערתם", שהייה בדרכם בעולם, ב"עוד מאותו הדבר" שלהם (כדברי אחד ממטופלי) היכולת להיצמד להיסטוריה המשוחזרת, לקבל אותה, להשתוות בה באומץ ובחמלה במידה הנדרשת- כל אלו מייצרים את אמירת ההן לחייהם, זהו הגילוי עצמו, ה"רגע" המכונן, עליו דיבר ניטשה, והוא הדיאלקטיקה הנחוצה להתקדם דרך ההישנות.

"וְהַדְרָכִים הָאֵלֶּה צָרְרִים אִישׁ לְאָחִיו, מִתְנַגְחִים הֵם רֹאשׁ לְעַמַּת רֹאשׁ: – וְפֶה עַל יַד הַשָּׁעַר הַזֶּה
הֵנָּה הַמְּקוֹם אֲשֶׁר שָׁם יִתְלַכְדוּ יַחְדָּו. וְשֵׁם הַשָּׁעַר כְּתוּב מְלֻמְעָלָה: "רְגַע".¹²

¹² נ. פרידריך, *כה אמר זרטוסטרא* (ירושלים: שוקן, 1975).

נדמה לעתים כי רעיון החזרה המתמדת גוזר על האדם לנוע במעגלי חייו ללא יכולת לשחרר עצמו מכבליו הוא. ואולם, כפי שעולה מתוך העמקה בדברים, ניתנת לאדם עצמו, דווקא באמצעות רעיון זה, הדרך להשתחרר מכבליו, ע"י קבלת הרוטינה וחיבוקה. עצם ההתבוננות העצמית (אינטרוספקציה) במהלכו של האדם בעולם, יש בה כדי לקיים תנועה (גם אם קטנה) בעמדותיו ובדרגות החופש שלו שתיתכנה בבחירותיו, ולתנועה זו אף היכולת להתפשט ולהתעצם במרחב הטיפולי, כשבמסעו הסיזיפי של האדם, עת הוא מגולל אותה האבן שוב ושוב בעולמו, מתקיימת במורד ההר - שהייה בשניים.

וונגוט, קורט. *עריסת חתול*, תל-אביב: עם עובד, 1978.

לייב י. אריה. *החזרה הנצחית בפילוסופיה של ניטשה*, ירושלים: רזיאל, 1991.

ניטשה, פרידריך. *כה אמר זרתוסטרא*, ירושלים: שוקן, 1975.

ניטשה, פרידריך. *המדע העליון*, ירושלים: שוקן, 1976.

Ulfers, Friedrich . Cohen M Daniel (2002). "Nietzsche's Amor Fati – The Embracing of an Undecided Fate." in: *Poiesis – A Journal of the Arts and Communication*.