

מכללת דוד ילין

שנים-עשר החושים

על פי משנתו של ד"ר רודולף שטיינר

מגישה- רעות אתרוגי

ת.ז: 034762625

מוגש לד"ר גלעד גולדשמידט

22.7.2019

תוכן עניינים

3	מבוא
5	פרק ראשון: חושי האדם- מבט כללי
	פרק שני: החושים התחתונים- פנימיים
8	חוש המגע
10	חוש החיים
12	חוש התנועה העצמית
13	חוש שיווי משקל
	פרק שלישי: החושים האמצעיים- פנימיים-חיצוניים
16	חוש הריח
17	חוש הטעם
19	חוש הראיה
20	חוש החום/הטמפרטורה
	פרק רביעי: החושים העליונים- חיצוניים
22	חוש השמיעה
22	חוש המילה, חוש המחשבה וחוש האני
25	פרק חמישי: חשיבותם של שנים-עשר החושים והעבודה עמם בחינוך ולדורף
28	סיכום
30	ביבליוגרפיה

מבוא

העבודה עוסקת בתפיסת שנים עשר החושים על פי מדע הרוח- האנתרופוסופיה. חינוך ולדורף על פי משנתו של ד"ר רודולף שטיינר (1861-1925) שחקר את התפתחות האדם והאנושות בראי מדע הרוח והטבע, עוסק בין היתר בחינוך החושים. על פי תפיסתו ישנם שנים עשר חושים לאדם ולא חמישה או שבעה כפי שמקובל היום להניח בספרות המדעית. חושי האדם, אופן קליטתם, עיבודם, השפעותיהם על האדם וכו' הוא תחום מחקרי נרחב עד מאוד וממשיך לעניין חוקרים, הן מבחינה פיזית-ביולוגית, הן מבחינה כימית והן מבחינה פסיכולוגית. תחומים אלו אכן מעניינים ומרתקים אך לעניות דעתי כשמתבוננים בחושים ובתרומתם להתפתחות האדם כפי שהם נתפסים במדע כיום דבר מה אינו שלם. תחושת החוסר המעומעמת היא שהביאה אותי לבדוק מה מספר לנו שטיינר על החושים שלנו. בעבודה אני מנסה להבין את תפיסתו וכיצד החושים, על הגלוי והנסתר שבהם, יכולים לתרום לאלו המבקשים לעסוק בחינוך הילד.

רודולף שטיינר מצא בנערותו עניין רב ביצירותיו של גיטה (Goethe) שהיה מדען-טבע, משורר והוגה דעות. שטיינר מצא עניין מיוחד בהתבוננות של גיטה על תופעות הקיום החומריות שראה אותן כמעוצבות על ידי כוח רוחי כגורם ראשוני. מרגע זה ואילך החל שטיינר לחקור את עולם הרוח ולפתח את תפיסתו של גיטה. שטיינר העמיד ליד מדע הטבע, החוקר את תחום החומר באדם ובעולם, את מדע-הרוח המגלה את החוקים הפועלים בעולם בתחום הרוח וכינה את מדע הרוח הזה בשם: אנתרופוסופיה (שטיינר, 2003). חשוב מאוד לציין שתפיסת עולם הרוח איננה מקובלת כלל על ידי המדע ויתרה מכך, שילוב המילים "חקר" ו"עולם הרוח" באותו משפט מעוררים התנגדות נחרצת בעיני מדענים וחוקרי טבע שונים. בעבודתי אני מנסה להבין את שנים עשר החושים על פי האנתרופוסופיה ומכירה בהתנגדות של המדע אליה.

מלבד שנים עשר חושים מדע הרוח- אנתרופוסופיה, נוגע בתחומים רבים כמו ארכיטקטורה, אמנות, חקלאות, אסטרונומיה, רפואה ועוד ואילו המפורסם או ה"פופלארי" ביניהם הוא תחום החינוך שנקרא בשם "חינוך ולדורף" (או חינוך אנתרופוסופי בשמו העממי). בהיותי עוסקת בחינוך בחרתי להתמקד בקשר שבין תפיסת החושים על פי מדע הרוח לבין גישת החינוך על פי תפיסה זו.

העבודה בנויה מחמישה פרקים כשהראשון פורס בפנינו מבט כללי על התפיסה הרווחת בעולם המדע באשר לחושי האדם מול תפיסה השונה במהותה על פי מדע הרוח- האנתרופוסופיה. שלושת הפרקים הבאים מוקדשים לשנים עשר החושים ע"פ שטיינר; פרק 2 כולל את ארבעת החושים הנמוכים: חוש המגע, חוש החיים, חוש התנועה העצמית וחוש שיווי המשקל. פרק 3 את החושים האמצעיים: חוש הריח, חוש הטעם, חוש הראיה וחוש החום/הטמפרטורה. פרק 3 כולל את ארבעת החושים העליונים. סדר החושים וחלוקתם לשלוש קבוצות איננה שרירותית ומוסברת בפרק הראשון. לבסוף הפרק החמישי מוקדש למפגש שבין שנים עשר החושים לחינוך ולדורף.

על אף שהידע אודות שנים עשר החושים הוא פרי מחקרו של שטיינר, את עיקריה של העבודה הבאתי מתוך ספריהם של אלברט סוסמן (Soesman, 2000) וד"ר קארל קוניג (Konig, 2006) שכותבים על מחקרו של שטיינר. ד"ר קארל קוניג הינו רופא אנתרופוסוף ומייסד תנועת קמפהיל שהיא תנועה של קהילות מרפאות שבהן

עובדים עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים. נעזרתי גם בכמה מהרצאותיו הרבות של שטיינר (אותן נתן בין השנים 1925-1907), כמו ההרצאה השמינית מתוך סדרת ההרצאות למורים "ידע האדם" (שטיינר, 2006), ההרצאה הראשונה מתוך סדרת ההרצאות "האדם כישות חושים וקליטה" (שטיינר, 2000) ובהרצאות נוספות. באשר לתפיסה המדעית המקובלת אודות החושים נעזרתי בספרה של ד"ר ג'יין איירס (Ayres, 1979) ובמחקר אודות הפרעות בויסות חושי (כרמון, ס', לויאן-אלול, נ', 2008; קונראד, ג', מ', תש"ל ועוד). כולי תקווה שאצליח ולו במעט להביא את תמונת שנים עשר החושים ואת חשיבות הנושא לעוסקים בחקר האדם בכלל ובחקר החינוך בפרט.

פרק ראשון: חושי האדם - מבט כללי

"המוח דומם - המוח אפל, והמוח אינו טועם מאומה, אינו שומע מאומה. קולט רק פעימות חשמליות - אימפולסים - לא טבליות שוקולד הנמסות במתק וגם לא סולו אבוב הדומה למעוף הציפורים וגם לא ליטוף מדגדג, לא את צבעי הפסטל והאזוביון של השקיעה מעל לריף האלמוגים - רק אימפולסים." (אקרמן, ד', 1991, עמ' 248)

על פי התפיסה הרווחת במדע מבחינים בחמישה חושים מסורתיים אותם הציע לראשונה הפילוסוף היווני אריסטו: ראייה, מגע, טעם, ריח ושמיעה. לכל אחד מחמשת חושים אלו קיים איבר בגוף האדם המשמש עבור קליטת גירויים מן הסביבה (לוי, י', אנגל א', 1999, עמ' 42). במדע המודרני כיום מקובל לחלק את המערכת הסנסורית (התחושתית) לשבע מערכות תחושה: טעם, ריח, ראייה, שמיעה, המערכת הטקטילית, המערכת הפרופריוצפטיבית והמערכת הוסיבולרית. חוש המגע או המישוש נכלל במערכת הטקטילית (מערכת התחושה השטחית) שתפקודה להעביר מידע למוח אודות מגע קל, ויברציה, טמפרטורה וכאב. לעומת זאת, תחושת לחץ נכללת במערכת הפרופריוצפטיבית (מערכת התחושה העמוקה). כל החושים מורכבים ממערכות של תאי עצב הנקראים רצפטורים הקולטים את הגירוי ומגיבים לסוג המסוים של הגירוי. הם משדרים את השינוי המסוים במצבם למרכזי החישה במוח, שם נעשה פענוח ועיבוד של התשדורות העצביות ("חושים", 1999, עמ' 84-85; כרמן, ס', לויאן-אלול, נ', 1988, עמ' 15). ההשקפה המטריאליסטית הזו אינה מספקת את האדם המבקש להתבונן באופן עמוק יותר על האדם והעולם. בשנות ה-60 החלו משתמשים במושג "אינטגרציה סנסורית" אותו טבעה ד"ר ג'ין אייריס (Jean Ayres). לדבריה אינטגרציה סנסורית puts it all together, כלומר כל החושים יחד בו-זמנית מספרים לנו על העולם (Ayres, 1979, p.5). גם שיפמן (Schiffman, 1976) דן בספרו בנושא האינטגרציה החושית ומראה כיצד אינטגרציה חושית הופכת לתפיסה. שניהם, שיפמן וד"ר אייריס כוללים בתוך המושג את השתתפות ההכרה שלנו, את הידע הקודם ואת הידע החדש שנלמד מתוך תפיסת החושים שלנו. המחקר המשיך וניסה להעמיק את ההתבוננות על החושים מבחינה פיזיולוגית ופסיכולוגית וניתן למצוא היום הרבה מאוד דיונים בנושא. על השפעת החושים והתחושה על ההתנהגות, על הנפש, על הרגשות, כמו כן מה הם ההבדלים בין חוש לתחושה ובכלל כיצד ניתן להגדיר חוש. החוקרים מסכימים ביניהם שאכן קשה לאבחן במדויק מהו "חוש" ומה אופיו (קונראד, תש"ל).

שטיינר ראה את האתגר הזה עוד בתחילת המאה ה-20 והעמיק את ההבנה שלו אף יותר: הוא טען כי באמצעות השקפה מופשטת על החושים קשה להבחין ביסוד מסוים ומהותי הקיים בכל אחד מהחושים וכי לא ניתן להבחין בזאת על ידי ניסויים חיצוניים או על ידי מחקר אמפירי בלבד. לשם כך דרושה התנסות אישית וחווית החושים והחישה באופן אחר. כאשר ננתח באמת ולעומק את כל תחומי יכולות הקליטה שלנו נגיע לשנים-עשר חושים שונים (שטיינר, 2000). לא פחות ולא יותר, שנים-עשר בדיוק. זהו מכלול שלם; כל שנים-עשר החושים מהווים קוסמוס אחד שלם, כך מכנה זאת אלברט סוסמן (Soesman, 2000). הם ארוגים האחד בתוך השני ורק על ידי הבנה זו ניתן להגיע לידי הכרת מהותם. לא ניתן לדבר עליהם כחושים נפרדים זה מזה, ולא ניתן לתאר חוש אחד מבלי להכיר ולהבין את שאר החושים (שם).

על מנת להתקרב להכרת המציאות עלינו להבין כי כל חלוקה באשר היא יוצאת מאחדות. כשם שההכרה (התודעה), עולם הרגש ועולמו הגלוי והנסתר של הגוף הפיזי פועלים וארוגים האחד במשנהו באחדות, כך גם החושים. אם נתפוש אחדות מופשטת בלבד נשאר בעולם בלתי מוגדר ולא נלמד להכיר את הדברים באמת. לעומת זאת חלוקה והפרדה תגרום לנו לתפוס שונות בלבד ולא נוכל להגיע להכרת ידע אמיתית כוללת. שטיינר אף מוסיף ואומר שעלינו להניח את הפדנטיות בצד. המציאות מורכבת מסתירות ולא ניתן לתפוס את המציאות ללא הסתירות שבעולם. מנקודת המבט של ההכרה, החושים למעשה מפרידים אותנו מן העולם והפעילות החושית היא היא הקליטה של הסביבה (שטיינר, 2006, עמ' 90-99).

המחקרים הפסיכולוגים בודקים תגובות אינסטינקטיביות לרשמי החושים, את הרפלקסים המופעלים ואת ההתנהגות שבאה בעקבותיהם, ואף היום ישנם חוקרים בתחום הפסיכולוגיה שמראים שאיכויות נפש שונות קשורות אל החושים (ליבל, 2014). כלומר ביכולתם של החושים לפתח בנו תכונות נפש או איכויות נפש הקיימות בנו. כל אחד משניים-עשר החושים מוטמע עמוק בגופנו הפיזי ובנפשנו ואנחנו מושפעים מאוד מן הרשמים שאנו מקבלים דרכם. לדוגמא: ילד חרש שונה מילדים שומעים לא רק בגלל העובדה שאינו שומע אלא מכיוון שכל מבנה הנפש שלו שונה, ההתנהגות שלו וקליטתו את האחר שונה, כל האווירה בה הוא נמצא באופן תמידי היא אחרת. ב-1909 שטיינר דיבר לראשונה על עשרה חושים, רק לאחר מכן בשנת 1916 הוא הוסיף שניים: חוש המגע וחוש האני וכך הגיע לשנים-עשר חושים. יש לציין שכל זאת היה לפני שהאקדמיה הרחיבה את המחקר אודות חמשת החושים המוכרים לנו. במחקרו הוא מתאר שלוש קבוצות חושים: תחתונים, אמצעיים ועליונים; פנימיים, פנימיים-חיצוניים, חיצוניים (שטיינר, 2000, עמ' 29):

ארבעת החושים התחתונים (פנימיים): חוש המגע, חוש החיים, חוש התנועה וחוש שיווי המשקל. ארבעת החושים הללו נותנים לו חווייה מיידית של הגוף הפיזי שלנו, כיצד אנחנו מרגישים במבחינה גופנית, עייפים, חשים ברע או בטוב, האם אנחנו עומדים, הולכים, יושבים וכו'. בחושים אלו פעיל בעיקר החלק הלא מודע או הנסתר באדם והם חושים פנימיים מובהקים. כלומר החווייה שאנו מקבלים באמצעותם היא חווייה פנימית בלבד. ארבעת החושים האמצעיים: חוש הריח, חוש הטעם, חוש הראייה וחוש החום. דרך חושים אלו העולם מגלה לנו את עצמו ומעיר בנו את הסימפטיה והאנטיפטיה אליו ובתוכנו. הפעילות של ארבעת החושים הללו חודרת את ישותנו באמצעות הרגש. אנחנו ממוססים בתוכנו את החווייה החיצונית, הן באופן פיזי והן באופן נפשי. חושים אלה מהווים באותה מידה חווייה פנימית וחיצונית המתערבות ומעורבות זו בזו.

ארבעת החושים העליונים: חוש השמיעה, חוש השפה, חוש המחשבה וחוש האני. חושים אלו מגלים לנו את עולמות הרוח, את העולם ממנו מגיעה המילה והדיבור, ואת המקור הנצחי, האינדיבידואל שלנו. חוש השמיעה מקשר אותנו לעולם הטונים, הצלילים והתנועות ואלה משתתפים בתפישת הדיבור והשפה. התוצאה של הדבר היא התעוררות לעולם החשיבה. באמצעות כך יכולים אנו להשיג חווייה של האחר, את חוויית האני של הזולת. שטיינר קורא לארבעת חושים אלו חושים קוגניטיביים כיוון שהם מעורבים בחיי החשיבה שלנו וקשורים לדימוי (Konig, 2006). אלו הם חושים חיצוניים מובהקים. עם מכלול חויותינו באמצעות חוש האני, חוש המחשבה, חוש השפה וחוש השמיעה אנחנו נמצאים במובן מסוים בעולם החיצון. אנו קולטים את ה"אני" של האחר, חשים את מחשבותיו ואת דיבורו. אלו הם חושים חיצוניים מובהקים המתווכים בין החיצוני לפנימי.

לפי החלוקה הנ"ל ניתן לראות הפרדה ברורה בין החושים אך בו בזמן ניתן למצוא את הקרבה ביניהם. החושים מעבירים לנו את יחסי הגומלין, אליהם אנו מודעים, בינינו ובין העולם החיצון בדרכים שונות (שטיינר, 2000). אם נתעמק בחלוקה השנויה במחלוקת של שטיינר מנקודת המבט של המדע המקובל, נוכל להבחין במעין "יציאה" הדרגתית של הישות שלנו אל העולם ככל שמטפסים במעלה החושים.

פרק שני: ארבעת החושים התחתונים-פנימיים

חוש המגע

לפיזיולוגיה ולפסיכולוגיה המודרנית קשה מאוד להבדיל את רשמי חוש המגע משאר רשמי החושים ומהסיבה הזאת מתייחסים לחוש המגע כ"חוש עור". המדע תופס את תפקידו של חוש המגע כבא לציין עבורנו את אופיו של חפץ מסוים ומיקומו, תכונות של משטח, אם הוא חלק, דביק, רטוב, מחוספס וכדומה. האיבר של חוש זה הוא כמובן העור, איבר החישה הגדול ביותר בגוף האדם. על פני העור מצויים קולטנים רבים שתפקידם לקלוט מידע חושי ולהעבירו למוח לשם פענוח ועיבוד המידע. כמו כן ישדרו למוח אותות סכנה במידת הצורך (לוי, 1999; "חושים", 1999, עמ' 84-85). מנקודת המבט של הידע האנתרופוסופי לא זה תפקידו של חוש המגע ויתרה מכך חוויית המגע שלנו איננה מוגבלת רק לעור אלא חודרת עמוק לתוך הקיום הגופני שלנו (Konig, 2006; Soesman, 2000; שטיינר, 2000).

בתחילת מחקרו, רודולף שטיינר לא כלל את חוש המגע וחוש האני כחושים עצמאיים. הוא אף לא כינה את חוש המגע "חוש". הוא אמר כי קשה מאוד לדבר על חוש זה באופן ספציפי וסירב להכיר בחוש המגע באופן שבו תואר החוש עד כה במדע. הוא דיבר על כך שתפיסת חוש המגע מופיעה גם בשאר החושים. כלומר גם בארבעת החושים האמצעים, הראייה, הטעם, הריח והחום ישנם אלמנטים של מגע. בעזרת מגע אנחנו טועמים, אפילו כשאנחנו מריחים מתרחש "מגע", אל האף מגיעים ריחות בעזרת האוויר אשר באים במגע עם קולטני הריח. גם העין שלנו כמו "נוגעת" באובייקטים בסביבתנו כשאנחנו רואים (שטיינר, 2000; שטיינר, 2006).

כאמור לעיל, בשונה מתפיסת המדע המקובלת כיום באשר לחוש המגע, חוויית המגע איננה כוללת את איכויות האובייקט בו ניגע אלא את המאבק והחויה שנוצרים בנו במפגש עם האובייקטים שסביבנו. בחוויית החושים מתגלה פעילות המגע אשר נמצאת מעבר למגע עצמו. יש לשים לב להבדל המהותי שבין פעילות המגע ובין חוש המגע עצמו. "נגיעה" בעזרת הלשון בנוזל מסוים כוללת חוויית טעם, "נגיעה" בטמפרטורה מסוימת תעניק חויה של איכות החום וכן הלאה (Konig, 2006).

בשנת 1916 כששטיינר הקצה לחוש המגע תחום משל עצמו וכך הגדיר אותו במכלול החושים, הוא אמר שחוש המגע הוא החוש בו האדם נכנס למערכת יחסים עם העולם הארצי באופן החומרי ביותר שיש ושדרך חוש המגע ישות ארצית נמצאת אל מול העולם החיצון. ואילו פעילות המגע מופיעה בעורו של האדם. עם זאת על אף שאנו מוקפים תמידית בחוויות חושים המוסרות לנו רשמים דרך חוש המגע, חוש המגע עצמו נותר חבוי (שם). קשה לנו להגיע לאבחנה מדויקת של החוויה כאשר אנחנו נוגעים מכיוון ששאר רשמי החושים מקבילים בחוויה תמיד. כלומר, חוויות החושים ארוגות זו בזו (שם; Ayres, 1979).

נוכל לנסות לחוות את חוש המגע על ידי מגע בדבר מה אך יהיה לנו קשה ביותר לחוות זאת כיוון שגם הדימויים, הזיכרונות ושאר רשמי החושים משתתפים בפעילות. עלינו לנסות לגעת בדבר מה בלתי מזוהה, בסביבה שאינה מוכרת לנו כלל, בחושך מוחלט ובשקט גמור על מנת שנוכל להתנסות בחוויית חוש המגע ולגלות מה באמת אנחנו חווים כאשר אנו נוגעים. אם אכן נעשה זאת נוכל לחוות התנגדות. התנגדות של העולם החיצון אל מול גופנו.

אנחנו חווים באופן מעומעם את הגבולות בין החוץ למרחב הפנימי שלנו ולפי מחקרו של שטיינר חוש המגע לא מעביר לנו מבט על העולם אלא רק חוויה עמומה של הגבול הפיסי של הקיום שלנו (Konig, 2006; Soesman, 2000).

מלבד ההתנגדות הפיזית אותה אנו חווים מתחולל דבר מה נוסף בפנימיותנו. אנחנו מתעוררים, קצת כמו התעוררות בפעם הראשונה לעולם. כשאנחנו שוכבים על החול בשמש, נעים לנו, אנחנו מרגישים טוב. והנה נמלה קטנה עולה ומטפסת לנו על היד. בין רגע אנחנו "מעיפים" אותה בתנועה מהירה. תחילה, תחושת המגע מתערבבת עם חוויית החום ועם חוויית האחדות עם הסביבה, עם החול, עם אוויר, עם חום השמש. ואז לפתע תחושת האחדות הזו מופרעת על ידי הנמלה והתוצאה היא התגובה שלנו לנמלה. אנחנו מקבלים תודעה "ראשונית" לקיום שלנו (Soesman, 2000). סוסמן נותן לנו דוגמה נוספת לכך: דמיינו עצמכם ישות בעלת חוש מגע בלבד, כמו תולעת בחושך מוחלט. התולעת, שחום גופה זהה לחום הסביבה שמקיפה אותה, היא איננה חשה בחום או בקור. אם התולעת תפגוש בחלוק נחל, הדבר לא יפריע לה והיא פשוט תחליק עליו ותעבור הלאה. אך אם חלוק נחל יפגע בה לפתע, היא תעצור או תתקפל ותשנה את כיוון זחילתה. היא תקבל ברגע זה מעין התחלה, הנעה (start). אם ננסה אנחנו להיות התולעת העירומה בחושך מוחלט ולפתע נתקל במשהו, נחוש מיד בהתעוררות פנימית, גופנית ותודעתית. לפתע נהיה מודעים לגבול מול גבול, מודעים לגבולות של עצמנו אל מול העולם. האם התינוק יודע מתי מתחילה העריסה ומתי מתחיל גופו? הוא אינו נולד עם ידע זה ועליו ללמוד זאת, הוא נולד ומתחיל בפיתוח המודעות לגבולות גופו. חוויית הגבולות ייחודית לחוש המגע (Konig, 2006; Soesman, 2000).

כפי שכתבתי לעיל, חוש המגע למעשה לא אומר לנו דבר על העולם החיצון. תחושת המגע היא פנימית ואינטימית ביותר. מנקודת המבט של חוש המגע העולם נועד רק בשביל המודעות העצמית שלנו. אם לא היה לנו את השימוש במגע היינו כולנו אחד. בכך שנפלטנו מחוויית האחדות עם הקוסמוס (נולדנו) רכשנו לנו את חוויית העצמיות. העובדה שיש לנו מודעות עצמית מצביעה על כך שאנחנו מחוץ למשהו, שאנחנו בנפרד משהו. ולכך שטיינר מוסיף כי יש בנו כמיהה עמוקה לחזור ולגעת, להיות 'אחד עם', להיות באחדות. ואת הדבר המהותי הזה מזכיר לנו חוש המגע. חוש המגע מפריד אותנו מהעולם, ובו זמנית מה שקורן לתוכנו דרך המגע חדור בכמיהה לאלוהי הנצחי, לאחדות ממנה באנו. ללא חוש המגע לא הייתה בנו את התשוקה הזאת לאחדות (שם).

בעזרת חוש המגע אנחנו יודעים שאנחנו קיימים בעולם. בשביל להחזיר את תחושת הביטחון עלינו לחזור ל"נמל העור" שלנו. חוש מגע המתפתח באופן בריא יהווה לנו בטחון, העולם יהיה עבורנו בית (Konig, 2006). זאת ועוד שטיינר מצביע על כך שדווקא באלמנט הארצי, בחומר, קיימים הסודות הכמוסים ביותר. במגע ישנה אינטימיות כה עמוקה ובהיותו ישות חושים וחיקויי בכל מה שהילד פוגש הוא חווה את האמת העמוקה, הנסתרת. אין זה אותו דבר אם ילבש הילד סוודר מצמר שסבתא סרגה או אם ילבש סוודר מבד סינתטי; אם הקובייה שאוחז בידו גולפה מעץ או יוצרה מחומר פלסטי במפעל. כל מה שהילד חווה דרך חוש המגע מניח את היסודות העמוקים עבור חוש האני. כל אמת שיחווה הילד בילדות המוקדמת תיצור בסיס לאבחנה בין איכויות שונות ואלה יחד יהיו בסיס להתפתחות חוש האני (שטיינר, 2000).

חוש החיים

חוש החיים הוא החוש השני מבין ארבעת החושים הנמוכים. בחוש החיים מעורבים תהליכים עמוקים יותר בגופנו. הוא אמנם נשמע חוש מסתורי שאינו ברור כשפוגשים בו לראשונה, אך כל אחד מאיתנו חש אותו כל הזמן, בין אם במודע או לא במודע. מדובר בחוש המתריע לנו כשאנחנו רעבים, צמאים, חשים כאב או עייפים. בעזרת חוש החיים אנו חווים את המבנה שלנו, מרגישים את הגוף שלנו. האם אנחנו מרגישים טוב או לא, האם "נוח לי", "ישנתי גרוע" וכו'. חוש החיים מתפתח באופן שונה אצל כל אדם ולכן לכל אחד מאיתנו קשר אחר עם גופו. הוא מאפשר לנו לחוש את גופנו בצורה מדויקת או לחילופין עמומה. לאחד תחושת הגוף תהיה בהירה ומדויקת ואילו לאחר עמומה ומעורפלת. למרות הנאמר לעיל, גם אם חוויית הגוף נחוות באופן בהיר מאוד קשה לבדוד את חוויית חוש החיים משאר חוויית החושים (Konig, 2006).

אם נכנס לחדר ובו חושך מוחלט, שקט וחסין לרעשים, לאט לאט נוכל להתחיל לשים לב לדברים הקורים בגופנו. נשים לב לדפיקות הלב, ללחץ הדם ועוד. למזלנו אנחנו לא מודעים כל העת לתחושות אלה על אף שחוש החיים "נפרש" לאורך כל הגוף ופועל בנו כל עוד אנו חיים (Soesman, 2000). במדע המודרני קוראים לתפקוד זה של חוש החיים המערכת הסימפטטית והמערכת הפרסימפטטית. אלו הן שתי מערכות עצבים בתוך מערכת העצבים האוטונומית שלנו. המערכת הסימפטטית אחראית על מנגנון החירום שלנו, לדוגמא כאשר אנו נוגעים באש חמה, המערכת הסימפטטית מיד נכנסת לפעולה ושולחת הוראה למוח שלנו להזיז את היד במהירות. דבר זה מתרחש כהרף עין ושומר עלינו מפני כווייה. המערכת הפרסימפטטית אחראית על הפעילויות הפיזיולוגיות הרצופות כמו קצב הלב, הנשימה, העיכול, הפרשת הורמונים, התחדשות תאים, רגיעה וכו'. היא המווסתת את פעילויות אלו (לוי, י', אנגל א', 1999).

קוניג בספרו מסביר אודות פעילות יתר של כל אחת מן המערכות הללו. כשהמערכת הסימפטטית בפעילות יתר אפשר לראות שהאישונים מתרחבים, הפנים יכולות להחזיר, הבטן מתכווצת ועוד, תגובות פיזיות אלו יכולות להעיד על פחד מסויים. אם נתבונן בתגובת גופנו כאשר המערכת הפרסימפטטית בפעילות יתר נראה את האישונים דווקא מתכווצים, הלחיים מאדימות וקצב פעימות הלב נהיה איטי יותר, זאת כיוון שכלי הדם מתרחבים כתוצאה מהתפשטות חום על פני הגוף. נוכל להתרשם מכך שזו תגובה פיזית של מעין תחושת בוששה. רגשות אלו, פחד ובושה, הם רגשות בסיסים ביותר בנפש האדם ואם נשאל עצמנו מה הם באמת נמצא תשובה אחת, כך טוען קוניג: פחד הוא החוויה המידית של הקרבה למוות, בעוד שבושה היא חוויה שמזכירה לנו את הלידה (Konig, 2006).

כפי שכתבתי קודם לכן חוש החיים הוא מעין מערכת אזהרה, כמו תפקידה של המערכת הסימפטטית המתריעה מסכנה, בין השאר בפני כאב. המדע המקובל מסווג את הכאב כחוש או כתחושת כאב, פנימית או על גבי העור. ישנם מספר רב של קולטני כאב על פני העור ויחסית מעט קולטני כאב באיברים הפנימיים מה שעשוי להסביר מדוע קשה לנו לעתים לזהות את מקור הכאב ואף להתבלבל במיקומו, תופעה זו נקראת "כאב מוקרן" ("חושים", 1999; "איברי תחושה", 1988). כאב על פי מחקרו של שטיינר הוא למעשה התגלמות קיצונית של חוש החיים. ללא חוש החיים לא נחוש כאב. כשכואב לנו אנחנו מיד יודעים שמהו בגופנו אינו כשורה. אצל ילדים קטנים חוש החיים אינו מפותח דיו ועלינו המבוגרים לדאוג ולהשגיח על חוש זה עבורם. מהו כאב? מדוע אנחנו חשים כאב?

זוהי כמובן אזהרה, אומר לנו סוסמן, אך מי שולח לנו את האזהרה זאת? הכאב מתריע שמהו אינו כשורה, הווה אומר שהאזהרה מגיעה ממקום בו ידוע מה בסדר ומה לא. מה נכון ומה לא נכון. נלך עמוק יותר: אך מי מחליט ב"מקום הזה" מה צריך להיות או לא צריך להיות בגופנו? שטיינר נתן לכך שם ובגישה האנתרופוסופית מושג זה נקרא "אדם הרוח". זהו מונח שבא לציין את המקור שנותן את האזהרות בקשר לגופנו. כל כאב, או נכון יותר לומר מקורו של כל כאב, מגיע מישותנו הגבוהה שנקראת "אדם הרוח" (Soesman, 2000).

לכאב תפקיד נוסף וחשוב עד מאוד: הוא עוזר לנו להתפתח. הדרך היעילה ביותר עבורנו לקבל אוריינטציה היא דרך כאב. כשתינוק לומד לזחול ונתקל בדברים שבסביבתו, כשהוא לומד ללכת, הוא נופל וקם שוב ושוב ושוב... גם כפי הוא ביטוי של כאב מסויים. למשל כשילד רוצה דבר מה ברגע זה ומיד ועליו להתאפק הוא פעמים רבות בוכה כי קשה לו להמתין בסבלנות. באמצעות "כאב הסבלנות" הילד לומד שליטה עצמית ואיפוק. גם בתהליך למידה, בכיתה, או עם ספר למשל, אנו חווים סוג של כאב. עלינו להתאמץ לחשוב ולעתים התחושה היא של מעין כאב מחשבתי, הכרתי.

עוד מוסיף סוסמן וטוען שלאנשים אין באמת מושג אודות החיים עצמם וכי זהו תפקיד קריטי של חוש החיים במידה ונדע להתבונן בו. היום ניתן לראות סוגים שונים של חינוך ללא סמכות. חינוך מהסוג הזה עלול לפגוע ביכולת השליטה העצמית של הילד ולהביא לכך שכמבוגר יקשה עליו להתמודד אפילו עם האתגרים הקטנים של החיים ואף עלול להוביל להתמכרויות כאלו ואחרות. כמו כן הוא טוען שישנה נטייה בקרב הורים רבים לשטח כל רגש וכל כאב וכי הילדים של היום מוגנים יתר על המידה. לדוגמה שילד לא יחווה עצב. כיוצא משיטת חינוך זו הילד מקבל כל העולה על רוחו בכל רגע. דוגמה נוספת היא בבחירת הסיפור לילד, המותנית בכך שאין בו צער. אגדות עם מתיישבות באופן נפלא עם תפקידו של חוש החיים, יש בהן איזון מושלם בין שמחה לעצב. הן משוחחות באופן עמוק עם ישות הילד. סוסמן גם מצביע על כך שהיום אנו רואים יותר ויותר ילדים ומבוגרים אשר אינם פעילים גופנית אך בכל זאת עייפים ומותשים. הדבר יכול להצביע על חולשה של כוחות החיים. אין זה אומר שעייפות היא בהכרח דבר רע, ההפך הוא הנכון, במידה שהעייפות מגיעה לאחר פעילות מאומצת מדובר בדבר טבעי המעיד על בריאות (Soesman, 2000).

מלבד התפקידים הללו שלהם אחראי חוש החיים, חוש זה מעניק לאדם תחושה נוספת: תחושה המאפשרת לו לחוות את הקיום העצמי והעצמאי שלו. באמצעות חוש החיים יכול האדם לחוות עצמו כישות הממלאת את גופו שלו "אני חי בתוך גופי שלי". קרל קונניג שם על כך דגש בספרו. במקרים בהם חוש החיים פגוע, כמו במצבים של סכיזופרניה או פסיכוזה, לא יכול האדם לזהות ו/או להגדיר את עצמו יחד עם גופו ולעתים אף יכנה את האחר "אני" ואילו את עצמו "אתה". כלומר אם אני לא חש עצמי חי בתוך הגוף שלי, במקרה קיצון אני חש עצמי בגופו של אחר. כאמור מדובר על הפרעה נפשית קיצונית (Konig, 2006).

בהיוולדנו, באמצעות חוש המגע נפרדנו מהאחדות האלוהית באופן כזה שאנו כמהים במובן העמוק ביותר להתאחד מחדש עם אותה אחדות. חוש מגע בריא יעניק לנו תחושה שהעולם הוא הבית ועמו אנחנו משתוקקים להתאחד. ללא ביטחון זה בעולם עלול להיווצר פחד קיומי עמוק כך מסביר לנו קונניג. חוש החיים מצד שני, המלמד אותנו על כאב, נותן לנו את האפשרות להרגיש עצמנו בתוך גופנו. כלומר האני (הנצחי) שלי חש "בבית" בתוך הגוף שלי. כאשר חוש החיים אינו מתפתח כראוי ואינני מרגיש בטחון בגופי אזי נוצרת חרדה (שם).

חוש התנועה העצמית

משמעותו של חוש התנועה אינו היכולת שלנו לנוע. כמובן שאנחנו יכולים לנוע, אנחנו גם יכולים לראות אדם אחר נע ולדעת שהוא נע. כשאנחנו מזיזים את הידיים והרגלים שלנו אנחנו לא רואים אותן זזות ועל כן יודעים שהן זזות, אלא למעשה חווים את התנועה העצמית שלנו. בספרות המדעית מתייחסים לחוש זה כאל "חוש השרירים". לתחושה של מנח הגוף והתנועה של הגוף והגפיים קוראים קינסתזיה והיא חלק מהמערכת הפרופריוצפטיבית, מערכת התחושה העמוקה. קונראד ג' מילר בספרו "פסיכולוגיה חושית" כותב ובצדק כי זוהי מערכת חושים "אילמת" כיוון שאין בידינו לשון מתאימה לתיאור התחושות שלנו באמצעות מערכת החושים הזו. כמו כן הוא מציין שנכיר בחשיבותה רק בהעדרה (תש"ל). בלבול זה יחד עם עניין רציני בשאלת 'המערכת האילמת' הזו יכול להביא אותנו למחקר מעט אחר כפי ששטיינר מציע לעשות.

ככלל אנחנו בעלי אוטונומיה באשר לגופנו. הכוונה איננה לאברי הגוף הפנימיים שלנו, הרי איננו יכולים לשלוט בעוצמת ספיגת הכליות שלנו או לעצור למספר רגעים את דפיקות הלב שלנו אך באשר לתזוזת הגפיים למשל אנחנו אדונים לגופנו. אך ורק לנו היכולת להזיז אותם כרצוננו ואנחנו תמיד מודעים לכך שהן זזות. אם היד שלי תזוז מבלי שאדע יהיה הדבר כתוצאה מפרכוס למשל או עווית מסוימת. בנוסף באמצעות היכולת שלי לנוע "כאוות נפשי" אני יכול לבטא את עצמי. היכולת לנוע כרצוני, העיקרון התנועתי הזה מכונה באנתרופוסופיה "הגוף האסטרלי". אותו גוף אסטרלי הוא מקור הכוח שלנו לנוע במרחב, ללכת מפה לשם, להזיז את היד לעבר משהו (Soesman, 2000). לצמחים למשל אין את היכולת הזאת, הם לא יכולים לעבור כרצונם מעציץ לעציץ או לצאת לרגע מהבית אל החוץ ואז לחזור. היה זה מאוד מפחיד אם כן.

אנחנו נעים במרחב. מדוע אנחנו הולכים מפה לשם? אנחנו נכנסים לאוטו ונוסעים, מדוע אנחנו נוסעים מהנקודה הזאת לנקודה ההיא? התשובה היא כי יש לנו תכנית. כשאדם הולך מנקודה א לנקודה ב הוא עושה זאת כי הוא תכנן ללכת מנקודה א לנקודה ב. אם לא היה מתכנן הוא לא היה מגיע לעולם לנקודה ב'. ובמובן מסויים: מכיוון שתכנן זאת הוא כבר נמצא בנקודה ב'. מנקודת המבט הזאת אדם מתחיל בנקודה ב' ומניע את גופו לעבר נקודה זו. לדוגמא, היד שלי תנוע אל עבר כוס המים רק אם תכננתי שהיא תגיע לשם. במובן הזה, התכנית שלי כבר מתקיימת והיד מממשת את התכנית ומביאה את כוס המים. היד כבר "אוהזת" את כוס המים ברגע בו אני מתכננת להביאה אליי. למעשה היד עושה רק את מה שכבר קיים. שוב, מנקודת המבט הזו כיוון התנועה הוא למעשה מהכוס אליי. מנקודה ב' לנקודה א' (שם). סוסמן נותן לנו דוגמא נוספת: סופר מתחיל לתכנן את רומן המתח שלו מ"הדף האחרון" כשהתעלומה נפתרה. אחר כך חוזר ומשלים את פרטי התעלומה בכיוון הזה, אחרנית. כך גם סיפור חיינו. נדע את מלוא סיפור חיינו רק כאשר הם יסתיימו, או קרוב לכך. הביוגרפיה של כל אדם היא התנועה העצמית של כל אדם. נדע כיצד מסתיימת התנועה הזאת ברגע שהיא תגיע לסיומה, לא לפני. לתנועה הזאת קוראים באנתרופוסופיה "קארמה", או "משימת חיים". איך קורה שאדם אחד הולך בדרך מסוימת ואדם אחר, דומה לו ככל שיהיה, הולך בדרך אחרת? מה גורם לאחד להיכנס בדלת אחת ולשני לא לשים לב שיש בכלל דלת? מתרחשים כל מיני דברים שנראים לנו אקראיים לחלוטין: 'במקרה פגשתי את האישה שהוא שאמר לי כך וחיי קיבלו

תפנית', 'אם הייתי מחליטה לא ללכת להצגה, לא הייתי מכירה את אב ילדלי, ורבות הדוגמאות. על פי מדע הרוח האנתרופוסופי כל אלה הם מפגשים קארמתיים והם חלק מתוך "התכנית הגדולה" שלנו (Soesman, 2000). מרגע הלידה מתרחשים דברים ש"נחרטים" לנו בזיכרון, רשמים שנטמעו בנו ושמלווים אותנו גם בבגרותנו. כל אינדיבידואל חווה את הרשמים שסביבו באופן ייחודי רק לו. החוק הראשון של הביוגרפיה, כך סוסמן טוען שמה שיכול לעשות עלייך רושם חזק הוא רק מה שתכננת לפגוש. ומהכיוון השני- מה שלא תכננת לפגוש לא יעשה עלייך רושם (Soesman, 2000). לא היינו יכולים לבצע אף לא תנועה אחת לולא ה"מתכנן" היה עומד מאחורי התנועה. הביוגרפיה שלנו יחד עם חוש החיים הבסיסי שלנו ו'אדם הרוח' החי בו (אותו הזכרתי בפרק אודות חוש החיים) קשורים בחוש התנועה העצמית. במדע האדם והרוח האנתרופוסופי כל מה שקשור בחוש התנועה העצמית, מה שמניע אותנו ושמכיל בתוכו קיום נסתר (או תכנית נסתרת) מכונה "רוח החיים" (שם). משימת החיים שלנו הנמצאת במעמקי הנפש שלנו היא רוח החיים. כעת אפשר לנסות לחוות ולהבין מדוע חוש זה, חוש התנועה העצמית, לא כולל רק את הבנת החוש הקינאסטטי ומערכת השרירים שלנו.

חוש שיווי משקל

הראיתי עד כה שלתפיסת החושים על פי רודולף שטינר מבט שונה מלתפיסה המדעית המודרנית המקובלת. כך גם ניווכח בתחום חוש שיווי המשקל. כשאומרים חוש שיווי משקל נשמע הדבר פשוט כל כך, "אני יודעת מה זה החוש הזה, הרי אני יודעת כיצד לשמור על שיווי המשקל שלי". זה כמובן נכון, אך לא פשוט כל כך. עלינו לשאול: כיצד השמירה על שיווי המשקל מגיעה לידי מימוש? דבר אחד אנחנו יודעים מעל לכל ספק: ניתן לשמור על שיווי משקל רק היכן שיש כוח כבידה. פעוט נעמד ומתחיל ללכת, עליו תחילה להרגיש בנוח על הארץ, כלומר הוא זקוק לאדמה מוצקה על מנת ללמוד לייצב את עצמו.

חוש שיווי המשקל הוא האחרון מבין החושים התחתונים הנותנים לנו תחושה פנימית באופן מובהק. עד כה הראיתי כיצד אנחנו "נכנסים" לתוך הגוף שלנו על ידי הפרדות מהעולם באמצעות חוש המגע, כיצד אנחנו חווים את פנים גופנו בעזרת חוש החיים וכיצד אנחנו חיים ונעים בגופנו עם חוש התנועה העצמית. עם חוש שיווי המשקל אנחנו מתחילים למצוא עצמנו בעולם שסביבנו ואמנם הוא נותן לנו חוויה פנימית מובהקת. אוכל לשמור על שיווי המשקל שלי רק ביחס למשהו אחר (Konig, 2006; Soesman, 2000; שטיינר, 2000). התנסו בכך, כשאנו מתנדנדים מצד לצד ומעבירים משקל מרגל אחת לשנייה, אנחנו שומרת על שיווי המשקל שלנו ביחס לרצפה. אנחנו מעין יוצאים מתוך גבולות הגוף הפיזי שלנו וחשים את הרצפה עליה אנחנו עומדים. עם יחס ישיר אליה. זאת בשונה מחוש המגע בעזרתו אנחנו חשים פנימה אל תוכנו. עם חוש זה מתחילה ישותנו לצאת אל העולם, ובחושים הבאים, ארבעת החושים האמצעיים, נמשיך לראות את ה"יציאה" הזו לעולם שסביבנו.

יש לנו בגוף מערכת שנקראת מערכת חושים פרוזודורית הנמצאת באיזור הקשור קשר הדוק למערכת השמע, באזן הפנימית. באזן הפנימית משני צידי הראש נמצא איבר שיווי המשקל שנקרא "תעלות קשתיות" או "התעלות החצי-מעגליות". הן עגולות למחצה ופרושות בשלושה כיוונים שונים, תעלה אופקית, תעלה אנכית ותעלה במישור הקדמי-אחורי. בתוך התעלות ישנו נוזל דביק שנע בהתאם לתזוזת הראש והקולטנים הזעירים שנמצאים אף הם שם

משדרים למוח את הגירוי הווסטיבולרי שאנחנו חשים. לכן כאשר אנחנו נמצאים במרחב אנחנו יודעים מה הם ימין-שמאל, למטה-למעלה, קדימה-אחורה (קונראד, תש"ל; לוי, י', אנגל א', 1999; König, 2006). כשאנחנו עומדים זקוף אפשר לדמיין קו ישר שמתחיל בכפות הרגליים שלנו העובר ונמתח לאורך הרגלים, המותניים, הכתפיים, מפרק הלסת ודרך איבר השמיעה. כאן המקום לציין שהאדם הוא היחיד שיכול לעמוד זקוף. אף בעל חיים אחר לא יכול לעשות זאת. אם מתבוננים על שלד של החיות הזקופות לכאורה, כמו פינגווין למשל, אפשר לראות שקצה עמוד השדרה באזור הצוואר אינו משיך בקו ישר כמו אצל האדם אלא מתקפל בסופו. האדם הוא היחיד שיכול לעמוד וללכת בצורה זקופה. איבר השמיעה וכל המפרקים בהם עובר הקו האנכי שדמיינו קודם לכן, נמצאים יחד על אותו מישור ואפשר לראות כיצד צורת האדם מאוזנת. ברגע שאין זה כך נבחין מיד ונאמר שאדם זה הולך בצורה שפופה (Soesman, 2006).

מכאן סוסמן טוען, אפשר לומר כי האבטיפוס האנושי מגלה עצמו בצורת אדם בלבד, ויתרה מכך נוכל לומר שצורתו הזקופה של האדם היא ביטוי ישיר של הישות האנושית. באנתרופוסופיה (ואף בפסיכולוגיה המודרנית כיום) היא נקראת "אני". אנחנו חווים את ה'אני' בעזרת חוש שיווי המשקל, ודרך איבר שיווי המשקל האני שלנו מקיים יחסים עם העולם החיצוני הסובב אותנו. כשאנחנו במצב של סחרור, כמו במחלת ים או כתוצאה משתיית אלכוהול, אנחנו מרגישים לא טוב, חשים שמשהו מהאני שלנו אובד לנו באותו רגע (Soesman, 2000). כיצד אנחנו שומרים על שיווי המשקל שלנו? האם אנחנו שומרים על שיווי המשקל בעצמנו בלבד? ציינתי קודם לכן ששיווי המשקל שלנו הוא תמיד ביחס לסביבה שלנו ואף אפשר לומר שאנו שומרים על שיווי המשקל באמצעותה. הבה נסתכל על זה באופן הבא: כשאנו מבצעים תנועה, כפי שראינו בחוש התנועה, כיוון התנועה הוא לא ממני והלאה אלא הפוך: מההיקף אליי. כך גם עם שיווי המשקל. אני שומרת על שיווי המשקל שלי למעשה מבחון, מהסביבה. אם נשב על ספסל יציב בתוך חדר שכולו מסתובב נרגיש מיד סחרור ונחוה שאנו מאבדים את שיווי המשקל. כשלמעשה הספסל יציב. אך אם נעשה זאת שוב ונעצום את העיניים נשאר בתחושת יציבות. כך אפשר להיווכח שאנחנו שומרים על שיווי המשקל שלנו על-ידי כך שאנחנו מרגישים את המרחב המקיף אותנו (König, 2000; Soesman, 2006; שטיינר, 2000).

שמירה על שיווי המשקל שלנו תעניק לנו תחושת נוחות. בעזרת חוש החיים אנחנו חווים סטייה מישותנו הגבוהה והבריאה וחווים "היצרות" של ישותנו. כאשר שיווי המשקל שלנו מופר אנחנו חווים מיד כי אבד לנו משהו מה'אני' שלנו בעולם ומתקנים זאת באמצעות "התרחבות" של ישותנו כלפי הסביבה. הסביבה עוזרת לנו לשמור על שיווי המשקל ואם הוא מופר עלינו לתקן זאת מהכיוון השני (Soesman, 2000).

דבר נוסף באשר לתפקידו של חוש שיווי המשקל: לאדם יש את המבנה הזקוף המאפשר לו נקודת מבט אישית. אני עומד כאן ויכול להתבונן אל העולם, לכל הכיוונים. נקודת מבט זו מאפשרת לאדם לפגוש אובייקט אחר מתוך עצמו, מתוך היזמה האישית שלו. את כל זאת מאפשר חוש שיווי המשקל. אנחנו חווים את האני שלנו בעזרת חוש שיווי המשקל. כשאני שומרת על האיזון שלי אני לא חווה רק את עצמי כממשות אלא גם את האחר כממשות. יש לי נקודת מוצא אך אני לא נשארת בתוכי. אני נעה מן המרכז להיקף כל העת ויכולה לזהות "הנה כלב", "הנה מכונית" וכו'. יש לאדם נקודת מוצא אך בו בזמן יש לו גם מרחב משותף. נקודת המבט שלנו מאפשרת לנו מבט על הכלל וכך מאפשרת לקיים מרחב משותף. מהו מרחב משותף? זהו מרחב בו בני אדם חולקים רעיונות, מתעניינים בדבר משותף, מתעניינים באחר. דבר זה משותף לבני האדם בלבד. בממלכת בעלי החיים אין זה כך. בעלי החיים

פועלים על פי האינסטינקטים הטבועים בהם ללא התייחסות לרצונות האחר. סוסמן נותן לנו דוגמא כשהוא אומר שכאשר עגל מאבד את אמו שאר העדר לא יעזור לו למצוא את האמא אלא פשוט ימשיך לאכול מהעשב. לאף אחת מהפרות "לא אכפת" שהעגל איבד את אמו (Soesman, 2000).

עקרון זה הקיים בכל אדם ומאפשר לו התייחסות לאחר למרות נקודת המבט האישית שלו מכונה באנתרופוסופיה "עצמיות הרוח". היא באה לידי ביטוי למשל כאשר אדם חוקר משהו לעומק ולאחר מכן הופך אותו לשלו. הוא לא רק מחקה את מה שחקרו לפניו אלא מתמיר את זה בתוכו והופך את הידע לשלו. ברגע שעשה זאת יכול לחלוק עם העולם את שרכש והדבר נהיה בעל ערך לאחרים. האני, בעזרת חוש שיווי המשקל הוא המאפשר את קיומה של נקודת המבט האישית האינדיבידואלית (Konig, 2006; Soesman, 2000).

פרק שלישי: החושים האמצעיים - פנימיים-חיצוניים

חוש הריח

חוש הריח מכניס אותנו אל ספירת החושים האמצעיים. שטיינר מכנה אותם החושים של הנפש. יחד עם חוש הריח מבחינים בחוש הטעם, חוש הראיה וחוש החום. בתחומי חוש הריח וחוש הטעם אנו יכולים להבין בקלות מדוע הם שייכים לתחום של "חושי הרגש". אנחנו יכולים להתנסות בקלות כיצד פעילות ההרחה היא פעילות של פנים וחוץ, בין החוויה הפנימית לחוויה החיצונית (שטיינר, 2006).

אם נתבונן במוחם של היונקים נוכל לראות שמערכת הריח (olfactory bulb) מופרדת במעט מן המוח. אצל בעלי החיים הנמוכים כמו צפרדעים, לטאות וכו', המוח הוא אחד, לא מופרד. אצל בני האדם החלק האחראי על הריח במוח קטן מאוד ביחס לאותו חלק אצל היונקים (Soesman, 2000). אנחנו גם יודעים כי חוש הריח אצל בעלי החיים מפותח בהרבה מאשר אצל האדם. לאדם יש עשרות מיליון תאי חישת ריח בעוד שלשפן למשל יש כ-100 מיליון תאים של חישת-ריח (קונראד, תש"ל). החיה יכולה להריח ממרחק רב, למשל האייל יכול להריח סכנה ממרחק של כקילומטר ממנו ("חושים", 1999, עמ' 85) ניקח את הכלב לדוגמא נוספת, הכלב חי בעולם של ריחות, אנחנו לא יכולים לעלות על דעתנו כמה ניחוחות הוא מריח בו זמנית ומה קורה לו כשהוא הולך אחרי ריח מסוים. אם כן בגלל מבנה המוח ומערכת חוש הריח בפרט אצל היונקים מה שהכלב מריח מגיע למוח באופן מיידי. אצל בני האדם התהליך ארוך יותר. מולקולות ריח נכנסות דרך הנחיר בזמן הנשימה, מתמוססות ברירית האף ומגרות את קולטני הריח. בקולטני הריח הגירוי הופך לדחף עצבי המועבר אל מרכז הריח במוח שם מתבצע הסיווג והפענוח של מהו הדבר אשר הרחנו ("חושים", 1999, עמ' 85; "איברי תחושה", 1988, עמ' 102-94, Konig, 2006). הסיבה שאצל בעלי החיים הנמוכים המוח בנוי בצורה כזאת שהחלק האחראי לריח אינו מופרד כלל, היא כיוון שחוש הריח מהווה תפקיד מהותי ביותר. בעלי החיים הם למעשה "חוש ריח" בפני עצמם. חוש הריח מחבר אותם באופן ישיר לאדמה, לכדור הארץ. הם מונעים על ידי חוש הריח, על ידי אינסטינקטים. דג הסלמון יודע לחזור לנהר בו הוא התחיל את חייו על ידי חוש הריח בלבד. ככל שהחיה "נמוכה" יותר כך היא יותר מחוברת לסביבה באמצעות אינסטינקטים. וככל שהחיה "גבוהה" יותר האזור של חוש הריח במוח מופרד יותר מן המוח כולו. אצל בני האדם חלק זה זעיר עד מאוד. אצל בעלי החיים הנמוכים האף "יודע" הכל. אצל בעלי החיים הגבוהים יותר הידע הזה הולך וקטן ואילו אצל בני האדם סוג הידע הזה אבד לגמרי (Soesman, 2000).

עם חוש המגע, כאשר אנחנו באים במגע עם משהו אנחנו מודעים לקיומו, אנחנו מודעים לגבול שלנו עם העולם, להפרדה שלנו מן העולם. אין זה כך עם חוש הריח, באופן בולט ניתן לחוות כיצד באמצעותו אנחנו לא מתמודדים עם סוגיית גבולות. אנחנו מריחים מן ההכרח, כאשר אנחנו שואפים אוויר לתוכנו אנחנו שואפים גם ניחוחות מן הסביבה. נהיה מוכרחים לקחת משהו מן החוץ ולהכניסו פנימה. כל עוד אנחנו חיים אנחנו מוכרחים לשאוף לתוכנו. כדי להימנע ממגע נוכל לא לגעת, אך להימנע מלא להריח זה כמעט בלתי אפשרי. כשיש ניחוח באוויר אנחנו נריח אותו. עם זאת הרחה יכולה להתבצע רק בסביבה יבשה, כאשר יש נוזלים באף לא ניתן להריח. סוסמן מתאר את ההתנסות בפעילות ההרחה וטוען שכאשר אנחנו מריחים יש לנו תחושה מסוימת שמהו השתלט

עלינו, הניחוח מהמם אותנו למספר רגעים. אנחנו קצת מאבדים משהו מן התודעה שלנו באותו הרגע. ניחוח הפרח או אפילו ריחות פחות נעימים, חודרים את כל ישותנו והחוויה היא שהריח ממלא אותנו. ישנה תחושה עמומה שלא רק האף שלנו מריח אלא כל ישותנו (Soesman, 2000).

דבר נוסף אודות חוש הריח שלנו הוא שהוא מתעייף, אנחנו לא מריחים משהו לטווח ארוך. הגוף מתרגל לריח בשלב מסוים. אם נכנס לחדר עם ריח לא נעים ונשהה בו, אחרי זמן מה לא נבחין כלל בריח. כאשר אדם אחר יכנס לחדר הוא יאמר "כיצד אתה מסוגל להיות כאן עם הריח הזה?!" למעשה אפקט ההלם שנוצר בנו ברגע הראשון מנוטרל על ידי איבר הריח עצמו (Soesman, 2000; "חושים", 1999, עמ' 85).

בניגוד לטעם שאותו אפשר לסווג למתוק, מר, חמוץ וכו', או צבע שניתן להגדירו 'כחול עם מעט גוון אדמדם' וכו', את הריח כמעט ואי אפשר להגדיר או לסווג. חשבו על זה, נוכל להגדיר ריח מסוים בעזרת דימוי אחר שאנחנו מכירים "זה מריח כמו...". "יש לזה ריח בדומה ל...". אך כיצד בכל זאת נוכל להגדיר ריח? באמצעות טוב ורע, הריח נעים לנו או לא נעים לנו. מכאן אפשר להעמיק ולומר שתפקיד נוסף של חוש הריח אצל בני האדם הוא השיפוט בין טוב ורע (Soesman, 2000). בעזרת חוש הריח אנחנו גם לומדים להבחין בין נקי ומלוכלך. גם בשפה אנחנו מתבטאים כך פעמים רבות, "כל העניין מריח לא טוב", "משהו פה מסריח", והכוונה שמהו בהתנהלות המוסרית אינו צודק (Soesman, 2000; ליבל, 2014). בדברי הנביא ישעיה (יא,ג) מתוארת אחת התכונות המיוחדות של המשיח: "והריחו ביראת ה'", ולא למראה עיניו ישפוט ולא למשמע אוזניו יוכיח". בתלמוד מתואר שלמשיח תהיה יכולת מיוחדת לשפוט בין אנשים בעזרת חוש הריח – רחרוח אחד בלבד יספיק לו כדי להכריע את הכף לטובת אחד הצדדים במשפט, ועל פי חז"ל ריח מסמל מעשים טובים. גם במיתולוגיה המצרית מתואר שכאשר אדם מת, האלים מריחים אותו ושופטים האם היה אדם מוסרי או לא (Soesman, 2000). הבחנה זו, בין נקי ומלוכלך, תביא אותנו לכך שנדע לזהות התנהגויות מוסריות ולא מוסריות. חוש הריח הוא הבסיס למוסריות ובלי חוש הריח לא יהיה לנו את השיפוט המוסרי. למעשה עצם יכולת ההרחה שלנו מחייבת אותנו לבצע שיפוט (שם). החלק בנפש האדם שיודע להבחין בין טוב ורע קיים אצל כל אדם, מפותח יותר או מפותח פחות. קוראים לכך באנתרופוסופיה "נפש התודעה" (consciousness soul). בזמננו, רבות הבעיות המוסריות ועלינו לפתח את יכולת השיפוט שלנו בתחומים רבים. יתרה מכך – זו המשימה שלנו – לפתח את חוש הריח, לפתח את כושר השיפוט המוסרי שלנו בזמן אמת, בזמן ההתרחשות. עלינו לאמן את "איבר ההרחה" שלנו עד כדי כך שכאשר נתבונן בתמונה או נשמע מוזיקה נוכל להבחין אם היא "נקייה" או "מלוכלכת" (שם).

חוש הטעם

בשונה מחוש הריח, אשר אותו אנו מחויבים לחוות כל עוד אנחנו נושמים, את הטעם נחווה אך ורק אם נפתח את הפה. בעוד שהנחיריים פתוחים תמיד, את הפה אנחנו סוגרים ופותחים על-פי רצוננו. ראשית עלינו להסכים לכך שמהו יכנס לפה שלנו, הריח לא מבקש רשות ופשוט נכנס. מנקודת מבט זו הפה הוא איבר פנימי יותר ואינטימי יותר מאשר האף. לכך יש משמעות ומיד אבחן אותה.

כשאנחנו טועמים משהו ושואלים אותנו האם טעים לנו, אנחנו נענה לחיוב או לשלילה. אבל האם זו המשמעות האמיתית של חוש הטעם עבורנו? עלינו להיות מודעים לכך שכאשר אנחנו אוכלים אנחנו למעשה לוקחים משהו מהעולם והוא יהפוך לחלק מהחומר שממנו בנוי הגוף שלנו. אנחנו מכניסים מזון לפה, לועסים אותו ומשם הוא ממשיך בתהליך העיבוד, בושט, בקיבה, לאחר מכן במעי, הגוף לוקח כל מה שהוא זקוק לו ומפריש את מה שלא. לכן כשאנחנו טועמים עלינו לוודא שהמזון אכן תואם לגופנו וראוי להיות חלק ממנו (Soesman, 2000).

הטעם אינו מאמת אותנו עם הטבע באופן ישיר ואגרסיבי כמו הריח. הריח מהמם אותנו כשהוא מובל אל אפינו. עם הטעם לעומת זאת עלינו להיות אקטיביים. תחילה עלינו לאשר לדבר מסוים להיכנס אל הפה ורק אז בעזרת הרוק אשר אותו אנחנו מוסיפים מתוך עצמנו נמס או מתפרק לנו בפה. מתרחשת "שיחה" בינינו לבין המזון. שיחה זו מאוד מאוד אינטימית. יתרה מכך, סוסמן כותב שכאשר אנחנו אוכלים בפה פתוח אנחנו "מוותרים" על האינטימיות הזו (Soesman, 2000). אם כן כשאנחנו מכניסים דבר מה לפה, טועמים אותו ואוכלים אותו הוא נהיה חלק מאיתנו, גם כאן אפשר לראות את ההבדל מחוש הריח. ריח הורד שאנחנו מריחים נכנס לרגע לתוכנו, ממלא אותנו, אנחנו נהיים הורד לרגע ואז זה נעלם. המזון ממש הופך להיות חלק מאיתנו. אכן, גם לטעם יש תוקף, הוא לא נשאר להרבה זמן, אך קיימת בכל זאת השפעה ארוכת טווח. אם נביא בחשבון שאנחנו טועמים את מה שיהפוך להיות חלק מאיתנו, שמתנהלת שיחה בינינו לבין המזון, נבין שעלינו לאכול בנחת, בסבלנות, ללעוס היטב ולהיות קשובים לרגע הזה (שם; König, 2006).

אם במשך תקופה נמנע מאוכל, כמו בצום ממושך למשל, כשאנחנו בפעם הראשונה לאחר זמן מה נוכל לשים לב למשהו מיוחד, לא רק אם טעים לנו או לא. מה שנוכל לחוות זה האם הדבר שאנו אוכלים כעת בריא לנו או לא בריא לנו. התחושה, היכולת להבחין בכך קיימת בנו אך קשה לנו לחוות זאת כיוון שחוש הטעם שלנו מנוון יחסית לשאר החושים. לפני שנים מלקטי עשבים היו יודעים לזהות אם לצמח מסוים ישנה השפעה על הכבד, על הקיבה, על העין וכו' וזאת בזכות חוש טעמם המפותח (Soesman, 2000).

באנתרופוסופיה לחלק הרוחי בנפש שלנו שמאפשר לנו להשתמש באינטליגנציה הזאת קוראים "הנפש השכלית/רגשית". הביטוי "הגיון בריא" יכול לרמוז לנו על מהות הנפש השכלית. היא המצפן הפנימי שלנו שאומר "בריא לי" או "לא בריא לי". בעולמנו המודרני המוצף בטעמים ואף בטעמים שאינם באים מהטבע ניתן להבין במעט את טענתו של סוסמן שחוש הטעם הוא החוש המנוון ביותר שלנו (Soesman, 2000).

ניתן גם לבחון את חוש הטעם מזווית אחרת, מכיוונו של הטעמים עצמם: מתוק, חמוץ, מלוח ומר. בעבודה זו אביא זאת בקצרה על פי ספרו של סוסמן. טעם מתוק מספק לנו תחושה מידית אודות מצב הרווחה האישי שלנו (wellbeing). טעם חמוץ מעיר בנו משהו אך מלח מעיר אותנו בחזקה. מלח קשור במידה מסויימת לחשיבה, פעילות החשיבה שלנו מעמידה את המציאות מולנו ומסבירה אותה, כמו "מקפיצה" את המציאות מול עינינו, כפי שמלח מחזק או מבליט טעמים אחרים בתבשיל. טעם מר מבטא איזשהו "נצחון על הרצון", כך מתבטא סוסמן. עלינו להשתמש בכוח הרצון על מנת להתמודד עם המרירות. ובמילים אחרות נצטרך לאמץ משהו בתוכנו כדי להתמודד עם טעם מר. הדבר דומה להתמודדות עם כאב כפי שמוסבר בפרק אודות חוש החיים. אם הילד לא ילמד להתמודד עם כאב הוא יהיה למבוגר חלש וחסר איפוק, כך גם במקרה הזה, התמודדות מאוזנת עם מרירות בגיל צעיר תביא את הילד בעתיד להיות מבוגר חסון, נמרץ וערני (Soesman, 2000). אף פרופ' ליבל בספרה מקשרת טעמים להתנהגויות שונות בהתאם לטעמים אליהם הם נחשפים ואף מביאה מחקרים אמפיריים שמאשרים את

טענותיה. למשל שטעם מתוק יכול לגרום לנו להתנהג יותר בנחמדות וחברותיות ואף להיות נכונים לעזור לאחר (ליבל, 2014, עמ' 163-167). היא וסוסמן גם יחד מצביעים על הקשר של הטעם לשפה כמו "אנשים חמוצים", "טעם מר בפה", "לשון חריפה" ועוד.

חוש הראיה

עד כה ראינו שבחושים האמצעיים, חוש הריח וחוש הטעם, קיים עקרון זהה של רגישות סנסטיבית באזור מסוים בגוף המועברת למוח. על אף שבספרות המדעית מזהים את אותו עקרון גם בחוש הראיה ("חושים", 1999, עמ' 85; "איברי תחושה", 1988, עמ' 94-102; לוי, י', אנגל א', 1999; קונראד, תש"ל), חוש זה מתרחש בניגוד לעקרונות ולחוקים הללו. בחוש הראיה התהליך למעשה מתחיל מהמוח. בשבועות הראשונים להריון תהליך היווצרות העין אצל העובר מתחיל מן המוח. כלומר חלק קטן ממנו למעשה יוצא "מהכלא הסגור" שלו החוצה אל העולם הפתוח, "מחפש את האור". כך סוסמן מפנה את מבטנו לכך שהבסיס המהותי עליו התפתחה העין הוא הסקרנות (Soesman, 2000).

על פי תיאורית הצבעים של ניוטון, המקובלת על פי רוב, הצבע הלבן מכיל בתוכו את כל הצבעים ואילו על האדם רק להוציאם מתוכו. יוהאן וולפגנג פון גתה, חוקר מהמאה ה-18 החל לחקור את תופעות הצבע בערך בשנת 1790. מתוך מחקר והתבוננות בטבע הוא פיתח תיאוריה שונה לגמרי מזו של ניוטון. על פי תורת הצבעים של גתה צבע מתקיים מתוך יחסים שבין אור וצל. אור והעדר אור הם תנאי הכרחי להיוולדות הצבעים (בלס, 1996, עמ' 135-152). בגלגל הצבעים של גתה קיימת הרמוניה מושלמת. ניקח את האדום כנקודת התחלה, כמו בקשת שבשמים, אחרי האדום בא הכתום, אחריו הצהוב, הירוק, הכחול, הסגול ואם נסגור את הקשת למעגל שוב יגיע האדום וכן הלאה. זהו דבר מופלא שקיים בטבע. כשאנחנו מתבוננים בצבע מסוים למשך זמן מה ולפתע מזיזים את המבט לכיוון מסך לבן, קיר או כל משטח לבן אחר, אנחנו נראה את הצבע המשלים שלו. את הצבע שנמצא בדיוק בצד השני בגלגל הצבעים. תהליך זה מופיע עם הצבעים בלבד. העין יכולה, באופן מדהים, להשלים את מה שחסר ואילו הצבע המשלים נובע מתוכנו מתוך תהליך מסוים בנפש שלנו (Soesman, 2000; שטיינר, 1916).

מה קורה לנו בנפש כשאנחנו מתבוננים בצבע מסוים? מה אנחנו חווים? אנחנו כל כך רגילים לראות צבעים סביבנו שקשה לנו להתבונן בחוויה הפנימית שלנו כשאנחנו רואים צבע מסוים. נניח והיינו חיים בעולם שכולו גוונים של אפור ולפתע צבע היה מופיע, מה היה מתערר בנו? אז יכולה להתגלות לנו המהות הפנימית של הטבע. סוד הטבע. הטבע חושף את הפעילות שלו לעולם באמצעות הצבעים. באף חוש אחר הטבע לא "מושיט לנו יד לעזרה" כפי שהוא עושה באמצעות חוש הראיה. הטבע נותן לנו את השמש, לולא השמש, ללא האור, לא נוכל לראות דבר. כשאנחנו מתבוננים בצבע, כל צבע, קורה לנו משהו בנפש. משהו בסיסי ביותר. אנחנו נהיים מעורבים עם הצבע כחוויה נפשית מסוימת. סוסמן בוחר לקרב אותנו לתפיסה של החוויה הזאת באמצעות המילה mood, מצב רוח או הלוך נפש בעברית. על אף שהוא מציין כי לחוויה הזאת אין כלל מילה. לא נוכל לומר "יש לי מצב רוח ירוק" אך בכל זאת עם התבוננות בצבע מסוים אנחנו חווים מצב רוח מסוים, רגש כלשהו. משהו מאוד אלמנטרי מתנמנם אז בנפש שלנו (Soesman, 2000, p. 89-90).

דבר מעניין מסב את תשומת הלב, בעין קיימים שבעה שרירים השולטים על תנועתה. גם בארבעת הגפיים שלנו מצויים שבעה שרירים בכל אחד מהמפרקים. שרירים המאפשרים את תנועת הגפיים ולכן ניתן לומר בזירות כי העין היא כמו איבר בנוסף לגפיים בעזרתו אנו נעים. מה זאת אומרת "נעים" עם העין? בקלות אפשר להתנסות בכך, כשאנו מתבוננים בצורה מסוימת אנחנו למעשה נעים עם העיניים את הצורה, כמו הולכים את הצורה עם הרגליים. מבחינה מהותית אין בכך הבדל. גם בחוש זה ניתן לנסות ולתפוס כיצד אנחנו יוצאים אל העולם ובו זמנית חווים את פנימיותנו. כמו "שולחים יד" אל החוץ ואוחזים בצבע. ברגע אחד אנו נהיים הצבע, מאוחזים עם הצבע ושוב נפרדים ושבים אל עצמנו. תהליך הקורה כהרף עין (Soesman, 2000).

חוש החום/ הטמפרטורה

חוש החום הנו החוש העליון מבין ארבעת החושים האמצעיים וגם לו זיקה לרגש. תחושת חום או קור תשפיע על מצב הרוח שלנו, אם קר לנו או חם לנו נרגיש מיד נינוחות או חוסר נינוחות. אחת הסיבות לכך היא שחוש החום פרוש על פני כל הגוף. מתחת לעורנו מצויים רצפטורי חום שתפקידם לקלוט חום או קור. זוהי אף הסיבה שמשלבים אותו פעמים רבות עם חוש המגע (ראה "חושים", 1999; "איברי תחושה", 1988; קונראד, תש"ל; לוי, 1999 ועוד).

חוש החום הוא חוש יחסי, הוא נחוה ביחס לחום הגוף. אם מה שמחוצה לנו בטמפרטורה זהה לטמפרטורת גופנו לא נחוה חום או קור. זה אכן מבלבל, בעזרת חוש המגע אנחנו חווים רק את גבולות גופנו אל מול החומר ובעזרת חוש החום את היחס שבין חום גופי לחום האובייקט. ניסוי מוכר וידוע בעניין זה הוא ניסוי שתי קערות המים אשר ממחיש שני דברים עיקריים: 1. כיצד תחושת החום או הקור היא ביחס לחום הגוף. 2. את תופעת ההסתגלות לטמפרטורה (קונראד, תש"ל; "חושים", 1999, עמ' 85; Soesman, 2000) למעשה תפקידו של חוש החום אינו לעזור לנו להבדיל בין חום וקור אלא לאפשר לנו לשמור על האיזון בין הפנים לבין החוץ. אצל תינוקות למשל חוש החום אינו מפותח דיו ואין להם כל יכולת לאזן את חום גופם. עלינו כמבוגרים לשמור על האיזון בין חום גופם לבין הסביבה המקיפה אותם. חשבו על זה כך, חום או קור ניתן לחוות רק כאשר קיימת זרימה, משהו חייב לקרות ביני לבין העולם, יחסים מוכרחים להתרחש! כאשר אנחנו נוגעים במשהו קר יותר מחום גופנו, זורם מאתנו חום אל האובייקט המסוים (Soesman, 2000). אפשר לחשוב על כדור נחושת למשל שבתחילה הוא קר למגע (כיוון שהוא קר ביחס לחום גופנו), ואילו לאחר זמן מה של הימצאות בידיים חשופות הוא מתחמם (במידה כמובן שחום גופנו חם יותר מהכדור). תתרחש זרימה של חום מאתנו אל הכדור.

החוויה הפנימית שלנו כאשר אנחנו חווים קור היא של כיווץ, קור גורם לנו לסגת, בעוד שעם תחושת חום אנחנו מתרחבים, אנחנו רוצים שיהיה לנו עוד ועוד מקום. לתחושת קור אפקט מרגיע, ולתחושת חום השפעה הפוכה בנפש שלנו. חום מביא התלהבות, בחום קיים גורם מניע, ממריץ (כשהדם חם הוא זורם מהר יותר) (שם). נבחן זאת לעומק: על מנת שנחוה איזה שהוא רושם חושי, כל רושם חושי, בין אם בעזרת הריח, הטעם, הראייה, מוכרח לקרות משהו בסיסי ביותר, עלינו לרצות לשים לב. נחוצה לנו תשומת לב והתעניינות. מוכרח להיות לנו עניין בדבר. רק כך נוכל באמת לגשת, להתבונן ולחקור. כאשר זה קורה משהו בנפש שלנו מתעורר ומבקש לפגוש

את העולם, אנחנו רוצים, מתעניינים, אנחנו נפתחים ומתרחבים, מייצרים חום. כעת ישנן שתי אפשרויות, או שהעולם משיב ונותן לנו משהו בחזרה או שלא ייתן לנו כלום. אם אינו משיב דבר חזרה אנחנו חווים קור. ובמידה ויש מענה אנחנו חווים חום. זהו הסוד הגדול והמהות העמוקה ביותר של חוש החום. אנחנו מקרינים החוצה את הרצונות שלנו ומצפים לקבל חזרה מענה. אנחנו מקרינים חום ורוצים לקבל חום. אותו עקרון קיים גם מבחינה חברתית. כאשר נרצה להתקרב אל אדם אחר נקריין כלפיו חום ונצפה לקבל חום בחזרה, אך במידה וישיב אלינו קור מיד נחוה דחייה וריחוק (Soesman, 2000). גם פרופ' ליבל מחזיקה בטענה זו שהחום, הטמפרטורה יכולה להשפיע על הדרך בה אנחנו תופסים אינטימיות וקרבה לאחר (2014, עמ' 15-18).

תאי העצב בגופנו פתוחים תמיד לקליטת רשמים וגירויים ומכאן ניתן לומר, לאור התפיסה שהצגתי לעיל, שכל תא עצב מקריין רצון והתעניינות ומחכה לראות מה שב אליו בחזרה. באנתרופוסופיה קוראים לגוף ההתעניינות הזה "גוף התחושה" והוא משותף לבני האדם ולחיות. הוא מבטא את הרצון לפגוש את העולם, במילים פשוטות מבטא סקרנות. אצל בעלי החיים הוא מונע על ידי אינסטינקטים בסיסים ואילו אצל בני האדם קיימת התודעה והיא שמניעה אותו (Soesman, 2000).

שטיינר קורא לחוש החום גם "החוש הראשון" שממנו נוצרו כל החושים (Soesman, 2000, p.96). כינוי זה מאפשר להתחיל להבין מדוע יש לדבר על שניים-עשר החושים כמכלול וכן כיצד הם ארוגים זה בזה. על פי מדע הרוח האנתרופוסופי מדובר בחוש שיש לו נוכחות בסיסית ראשונית בכל שאר החושים. שטיינר מתאר כיצד בזמנים קדומים מאוד חוש החום היה נפרד משאר החושים ואף היה לו איבר חישה משלו; מדובר במונה שנוי במחלוקת בימינו אנו והוא "העין השלישית" (שם; "בלוטות אנדוקריניות", 1988, עמ' 208). הוא מתאר כיצד איבר זה, שהיה ממוקם בקודקוד הראש (היכן שהמרפס אצל תינוקות רכים), ויש לתפוס את זה באופן תמונתי, הלך ונסוג פנימה אל המוח וכמו פינה מקום לשאר החושים להופיע. כלומר חוש החום הקדום נסוג ו"הקריב את עצמו" למען ייווצרו שניים-עשר חושים חדשים, כולל את חוש החום המקורי. שטיינר הציע כי המקום אליו נסוג חוש החום הוא אל בלוטת האצטרובל וכי כל מה שאנחנו קולטים מהסביבה באמצעות שניים-עשר החושים שלנו מתאחד מחדש בבלוטת האצטרובל (Soesman, 2000, pp. 96-97). הבלוטה הזעירה הזו מוכרת גם בשם אפיפיזה או אפיפיזת המוח והיא חלק מהבלוטות האנדוקריניות האחראיות כל אחת בתחומה על שמירה על שיווי משקל תקין של תהליכים בגוף "בלוטות אנדוקריניות", 1988, עמ' 205). ביונקים ובאדם זהו שריד של האיבר האיצטרובלי (או העין השלישית) הנמצא בדגים, דוחיים, זוחלים ובציפורים. אצל היונקים תפקידו העיקרי הוא לווסת את מאזן המים בגוף. התהליכים הקשורים בבלוטה זו גם היום עמומים ודורשים הבהרה (שם; Lokhorst, 2018). בעמי קדם ייחסו לבלוטה זו כוחות רוחיים גבוהים. ככלל ישנה יותר נטייה לדון בבלוטת האצטרובל בשיח הפילוסופי (Lokhorst, 2018). הפילוסוף דקארט למשל אמר שלדעתו בלוטה זו הינה מקום מושבה המרכזי של הנפש והמקום בו נוצרות כל המחשבות. המדע היום מתייחס לטענתו כשגויה ואף הוכיח כי אין זה כך. עם זאת יש לציין שגם מדענים גדולים יודעים לומר כי אף למדע אין את כל התשובות (Soesman, 2000).

פרק רביעי: החושים העליונים - חיצוניים

חוש השמיעה

מיקומו של חוש השמיעה יחד עם החושים העליונים יכול לעורר תהייה. חוש השמיעה בספרות המדעית נכלל בין החושים המסורתיים אשר להם איברי חישה בולטים ודרך קליטת רשמי הצליל והעברתם אל המוח לפענוח דומה באופייה לשאר החושים המקובלים (ראה למשל לוי, 1999). אך עם זאת שטיינר מיקם אותו בין ארבעת החושים העליונים המספרים לנו רק אודות העולם החיצוני לנו ולא על עצמנו. תפקיד חוש השמיעה מהותי ורחב הרבה מעבר לקליטת רשמי גלי קול או רטט (שטיינר, 2000, עמ' 14-15). למעשה חוש השמיעה לוקח אותנו לספירה שונה לחלוטין משאר החושים הקודמים לו.

באמצעות החושים האמצעים, הריח, הטעם, הראיה והחום אנחנו חווים את העולם ואת עצמנו שזורים זה בזה. יפי העולם על כל גווניו נחשף בפנינו. ואילו חוש השמיעה לוקח אותנו כאמור רחוק יותר לתפיסתו של שטיינר. באמצעות השמיעה אנחנו יכולים להקשיב בעדינות יתרה למה שנמצא מעבר לעולם המוחשי, לעולם החושי. בעזרת השמיעה אנחנו יכולים לשמוע את הסוד החבוי בכל דבר, בין אם בחומר, בצלילים או בדיבור. אנחנו שומעים משהו ומיד מנסים לפרש לעצמנו מהו הדבר אותו אנו שומעים. השמיעה מיד מובילה אותנו מתפיסה למושג. וכאן אפשר להבין מדוע חוש השמיעה נכלל בין ארבעת חושי ההכרה (Soesman, 2000; שטיינר, 2000, עמ' 14-15).

מילה וצליל לא יכולים להיות רק תפיסה חושית פיזית. דרך מילה וצליל אנחנו רוכשים מושג, רעיון. השמיעה כמו פותחת את שער ממלכת הצלילים בפנינו וכך באמצעות חוש השפה אנו רוכשים מושגים, דהיינו את שמות הדברים. כך גם לגבי חוש השמיעה וכל צליל. כאשר נשמע נגינת נבל, צלצול פעמון, זמזום דבורים, נקישה על שולחן עץ וכדומה, נשמע למעשה את הסוד הטמון בדברים, את הישות הקיימת בדברים. אנחנו שומעים מילה שמגלה לנו את המשמעות של הדבר הנאמר, ובאמצעות חוש המחשבה אנחנו יכולים להתחיל לתפוש את הקיום העמוק ביותר של כל דבר. אם מישו מדבר אלינו אנחנו מקשיבים, אך אין אנו רק שומעים את מילותיו אלא אף חשים את אופן דיבורו ודרך התבטאותו, את ההרמוניה או חוסר ההרמוניה של כוונותיו. דרך השמיעה אנחנו חווים משהו מישות האדם העומד מולנו. וכך יחד עם חוש האני, אנחנו רוכשים הבנה של האדם עצמו, לא רק באופן אינטלקטואלי אלא גם הבנה של רגשות ומחשבות (Soesman, 2000). ד"ר קארל קוניג מתאר זאת יפה ואומר כי אין משהו יפה יותר ועדין יותר מקולו של האדם, אשר דרכו הנפש והרוח של האדם באים לידי ביטוי (Konig, 2006).

חוש המילה, חוש המחשבה, חוש האני

אנחנו מתייחסים אדם לזולתו באמצעות החושים הגבוהים. אף בע"ח לא יכול להתנסות בצליל או במילה; בעלי החיים קולטים רעשים ומבינים אותם באופן אינסטנקטיבי, אך ורק האדם יכול להבין את המילים ואת משמעותן. כך אנחנו משתפים מחשבות ודנים ברעיונות האחד של השני. בעל החיים לא תופש מושג או רעיון באופן שאדם יכול (Soesman, 2000).

בחוש המילה, על אף שמו, אין קשר בין החוש עצמו ליכולת שלנו לדבר. תפקידו לאפשר לנו להבין מה האחר אומר לנו. דוגמא טובה לכך היא התפתחות השפה אצל הילד הרך: התינוק מתחיל להבין את מילותיהם של הוריו הרבה לפני שיכול לבטא אותם באמצעות הדיבור. הוא לומד את משמעותן של המילים מעבר לצלילים ולתנועות אותם הוא שומע. כאשר אנחנו מדברים אל התינוק לפני שהוא עצמו יודע לדבר, הוא למעשה מחקה בעזרת תנועת הלרינקס שלו את דיבורנו. תנועה זו מהדהדת במערכת העצבים שלו אל כל גופו והוא נע פנימית את הדיבור (Soesman, 2000). כאן ניתן לראות גם את הקשר בין חוש התנועה וחוש המילה. גם חוש המחשבה, בדומה לחוש המילה, אינו היכולת שלנו לחשוב או אף לא האופן בו אנו חושבים, אלא היכולת להבין ולתפוש את המחשבה של האחר. קשה לעשות את ההבחנה, אך קיים הבדל עדין בין קליטת מילה לבין קליטת המחשבה שלה, שהרי המילה וההוגה אותה הם שני דברים נפרדים. אשוב לרגע לחוש החיים, חוש החיים מאפשר לנו לחוות את עצמנו בתוך גופנו, לחוות עצמנו כישות החיה בתוך הגוף שלנו. כשם שנחווה את מה שחי בנו נוכל לחוות את מה ש"חי" באחר, במחשבותיו של האחר. חוש המחשבה מתפתח על בסיס חוש החיים. במידה ולא נחווה את עצמנו כחיים בתוכנו ונחוש ביטחון בגופנו לא נוכל להרשות לעצמנו ל"עזוב" את מחשבותינו שלנו ולהתייחס באופן מלא ומסור אל מחשבותיו של האחר. כך גם חוש האני הקשור קשר הדוק אל חוש המגע. חוש מגע שהתפתח באופן בריא יאפשר לי לחוות את גבולות גופי. הוא מאפשר לנו את החוויה שאנו נפרדים מהעולם אך בו זמנית גם חלק ממנו, 'העולם הוא ביתי'. תחושה עטופה זו תאפשר את הבסיס לכך שאוכל "לשים עצמי בצד" ולחוות באמת את האני האחר. במילים אחרות להתפנות לחוות את האני האחר. תחושת הביטחון בעולם שיוצר עבורנו חוש המגע היא שמאפשרת לנו לעשות את זה. במצב לא בריא- אני לא חש בטוח בגבולות עצמי ועלול להיווצר פחד קיומי שאינו מאפשר לי "לצאת החוצה" מעצמי ולפגוש את האחר (Konig, 2006).

כפי שכבר הזכרתי המדע מתבונן על החושים שבשבילם קיימים איברים כמו עיניים עבור חוש הראיה, אוזניים עבור חוש השמיעה וכן הלאה. דרך התבוננות זו לא תוכל לספק אותנו משום שהסביבה הנקלטת על ידי חושים אלו מוגבלת בהתנסויות החושיות בלבד. כשמדברים על קליטת האחר הדבר דומה. אם אנחנו עומדים מול אדם זר ורואים את צורתו האנושית והיא כשלנו, אנו מסיקים מכך שצורתו האנושית מכילה בתוכה "אני". אך למעשה אין זה כך: האני האחר חודר אלינו בדרך בלתי אמצעית ובאופן ישיר כפי שהעולם נקלט באופן ישיר על ידי חוש הראיה (שטיינר, 2000).

חוש האני מתגלה לנו כאשר מתעלמים מהטונים כשמישהו מדבר, מהשפה בה הוא מדבר ואפילו ממה שהוא אומר; האם האדם האחר "עומד מאחורי" מה שהוא אומר? גם כאן ניתן להבחין כיצד החושים העליונים- חיצוניים, חוש השמיעה, חוש השפה, חוש המחשבה וחוש האני נארגים זה בזה ומגלים לנו יחד אודות העולם שמחוצה לנו. על מנת להבין זאת עלינו לחזור בשנית אל חוש המגע שהוא ההפך בתוכנו: בעזרת חוש המגע אנחנו סוגרים את עצמנו מן העולם, חשים את הגבולות שלנו. עם חוש המגע אנחנו לא נכנסים אל העולם או חודרים אותו אלא להפך, מתעמתים אתו בעודנו מקיפים עצמנו במעין חומה (העור שלנו). הוא שם אותנו בתוך מעטפת, בתוך השריון של עצמנו. על מנת לגלות את האני האחר עלינו להיות תחילה מאוד עטופים ורק בעזרת חוש האני "לפתוח" עצמנו חזרה אל העולם (Konig, 2006). מפגש עם אני אחר מצריך מאיתנו תהליך של שכחה במובן מסוים. אנחנו אומרים "אני" וחשים את עצמנו בתוך הגוף הפיזי שלנו וחוש המגע הוא הסיבה לכך. הוא המקשר את האני הנצחי שלנו עם הגוף הפיזי. מה שעלינו לעשות במפגש עם אני אחר זה במובן מסויים לשחרר את האחיזה באני שלנו

ולשכוח ממנו לרגע. למעשה תהליך זה קורה באופן ספונטני ואינו מתרחש בתודעה ערה. ילדים קטנים עושים זאת באופן מידי וישיר דרך קשר עין. אצל מבוגרים, על אף שקליטת האחר מתרחשת באופן ספונטני עלינו לפתח את היכולת הזאת ולשאוף להיות ערים ומודעים בתהליך זה (Konig, 2006; שטיינר, 2000). "אימון" חוש האני יכול להתאפשר דרך מבט בעיניים, לחיצת יד, התבוננות באופן תנועתו של האדם האחר ובהקשבה לקולו ואופן דיבורו. ניתן לשים לב שכאשר מביטים בעיניו של אחר דקות רבות או לחיצת יד שנמשכת זמן רב מדי, נחוש חוסר נוחות ואת הצורך לנתק את המבט או את היד. כך גם עם קליטתו של האחר, לא נוכל לאחוז בתפיסת מחשבתו של האחר לזמן ארוך, יהיה עלינו לחזור אל עצמנו ואל מחשבותינו שלנו. יתכן שנחוש צורך "לזרוק" מתוכנו את האני האחר (Soesman, 2000; Konig, 2006; שטיינר, 2006). כאמור תהליך זה מתרחש באופן ספונטני אך במידה ונדע להתבונן בו נוכל לאמן עצמנו לשים לב לכך. קליטתו של האחר באמצעות חוש האני היא מעין הכנסה של האחר אל תוך ישותנו, בעת שאנו שוכחים מהאני שלנו, זוריקתו החוצה. ושוב הכנסה זוריקה, אחדות ונפרדות. כשאנחנו משוחחים עם אדם אחר אנחנו מיד שמים לב שיש לו אני בתוכו, להבדיל אם נדבר אל בובה או אפילו אל בעל חיים. קל יותר להבחין בכך כאשר אנחנו בעימות עם אחר. בזמן עימות אין לנו כל ספק שקיים אני באדם שמולנו. כל עוד אנחנו מסכימים עם האחר אנו נמצאים באזור של נוחות ומתאפשר לנו לשים לב לעצמנו, למחשבות שלנו. ברגע שניתקל בקונפליקט מיד נפגוש את האני האחר (Soesman. 2000).

פרק המישי: השיבות של שנים-עשר החושים והעבודה עם בחינוך ולדורף

בבואנו לדון באופן העבודה עם שנים עשר החושים בחינוך ולדורף, עלינו להבין כי החושים על אף היותם טבעיים ופתוחים תמיד, ניתנים לחינוך ואף לאימון. ניתן לחדד אותם, לעשותם בהירים עבורנו וכך גם את החוויה החושית שבאה בעקבות קליטת הרשמים. החושים הם הפתחים שדרכם המציאות נכנסת וחשוב לומר: הם אף פעם לא משקרים. האינטרפרטציה של החושים היא השקרנית, המטעה. על כן יש להתבונן באופן שבו אנו תופסים את החושים ולהיות ערים ומודעים לפרשנויות שאנחנו נותנים לרשמי החושים. כמובן שעבודה הכרתית-חושית זו היא עבורנו המבוגרים ועלינו להתאמן בכך עבור הילדים בבואנו ללוות אותם בהתפתחותם.

על פי גישת האנתרופוסופיה, הילד בשנותיו הראשונות הוא ישות חושים, כולו איבר חישה. הוא סופג את רשמי החושים ומטמיע אותם בתוכו ללא כל מסננות. הכל חוזר אליו באופן בלתי אמצעי: צבעים, אור, צלילים, רעש, רגש, הלוך נפש, ניקיון, מוסריות וכו'. בנוסף להיותו ישות חושים הילד הרך הוא ישות מחקה. את הרשמים השונים שהוא סופג הוא גם מחקה בגופו ובנפשו, כך נטמעים בו גם דפוסי תגובה, דפוסי התנהגות וכו'. אם אנחנו מבינים זאת עלינו לעצב את הסביבה בה חי הילד בהתאם לכך. אין מדובר רק בצבע הקירות של בית התינוקות או השמעת מוזיקה יפה לתינוק. עלינו אף לטפח את האופן בו אנחנו מדברים, מגיבים, מתרגשים, כועסים, פונים אליו או אל המטפל האחר בחדר וכו'. עלינו להחזיר שמחה, רוגע ויופי בדברים שאנחנו עושים (גולדשמידט, 2014, עמ' 59-58; שטיינר, 2014, עמ' 17-18; שטיינר, 2003, עמ' 30-34).

בשבע השנים הראשונות קצב התפתחותו של הילד הוא המהיר ביותר בכל חייו. מלבד השפה והדיבור, הכישורים התנועתיים מתפתחים ומשתכללים. הוא לומד לזחול, לשבת, לעמוד זקוף, ללכת, לרוץ, לקפוץ, לטפס, לזרוק כדור, להתלבש ועוד רבים הכישורים המתפתחים בשבע השנים הראשונות (גולדשמידט, 2014). בשיטות חינוך קונבנציונליות ואחרות כמו חינוך מונטסורי למשל, שמים דגש על ההתפתחות המוטורית באותה מידה בה שמים דגש על ההתפתחות הקוגניטיבית. לדברי מריה מונטסורי, מייסדת שיטת מונטסורי, בנוגע לעיצוב ותכנון בית הילדים "החדר המרכזי והעיקרי בבניין, ולרוב החדר היחידי שיעמוד תמיד לרשות הילדים, הוא החדר ל"עבודה שכלית". (ורדי, ד', מסינגר ר', 197?, עמ' 30). לעומת זאת בחינוך ולדורף כל מה שנעשה בחיי הגן הוא בעבור חווית החושים ועובר דרך הגוף הפיזי ולא באופן ישיר דרך החשיבה. בשבע השנים הללו שמים דגש על התפתחות הגוף הפיזי עם שימת לב יתרה להתפתחות החושים הנמוכים (חוש המגע, חוש החיים, חוש התנועה וחוש שיווי המשקל). כפי שהראיתי בפרק הקודמים, חשיבות החושים הפנימיים להתפתחותו הבריאה והשלמה של האדם גדולה עד מאוד. המטרה, אם אפשר להשתמש במילה הזו, היא שהילד יחווה את עצמו "בבית" בתוך גופו, יחוש בטוח בתנועות גופו הפנימיות ותנועותיו ביחס למרחב בו הוא חי. בהדרגה הוא ילך ויפריד עצמו מהעולם וייווצר בו מרכז איתן ובריא אותו הוא יכנה "אני". על בסיס החושים הנמוכים-פנימיים הוא יוכל בעתיד כאדם בוגר לחוות את הזולת כ"אני" נפרד ממנו ולשתף עמו פעולה. חולשה בחווית החושים הפנימיים עלולה להוביל לחרדות, לפחד וכו'. ובמקרה קיצון של העדר חוש שיווי המשקל למשל, יתכן חוסר תפקוד ממשי בעולם. רודולף שטיינר מצביע על הקשר בין החושים הגבוהים לתחתונים. ארבעת החושים התחתונים מהווים בסיס לארבעת החושים הגבוהים: חוש המגע עבור חוש האני, חוש החיים עבור חוש המחשבה, חוש התנועה עבור חוש המילה וחוש שיווי

משקל עבור חוש השמיעה. אנסה להראות זאת בקצרה: תחושת ביטחון בגבול ביני ובין העולם, המתאפשרת באמצעות חוש מגע שהתפתח כראוי, תתן את הבסיס לכך שאוכל "לשים עצמי בצד" ולחוות את האני האחר כישות נפרדת ממני. במצב לא בריא- אני לא חש בטוח בגבולות עצמי ועלול להיווצר פחד קיומי שאינו מאפשר לי "לצאת החוצה" מעצמי ולפגוש את האחר. כשחוש החיים מתפתח היטב ובאופן בריא ואני מרגישה שגופי הוא ביתי, מרגישה טוב בתוך גופי שלי ושאני חיה בתוך הגוף שלי ככה אני פנויה לחוות את מה ש"חיי" אצל האחר. מה שהי במחשבותיו- חוש המחשבה. חוש המילה מתפתח באמצעות חיקוי דיבורו של האחר על ידי תנועה עצמית פנימית של התינוק. חוש תנועה עצמית ולאחריה יכולת הדיבור מהווה בסיס לחוש המאפשר לי לתפוש את משמעות מילותיו ודיבורו של האחר, הלוא הוא חוש המילה. חוש שיווי המשקל וחוש השמיעה גם הם פועלים יחד, הם גם קרובים מאוד האחד לשני מבחינת מיקום בגוף. כוחות הבריאה ש"נשמעים" דרך האובייקטים במרחב הם הכוחות שיצרו את המרחב ואלו שבעזרתם אנחנו שומרים על שיווי המשקל. העמידה הזקופה כנגד המרחב מתאפשרת בעזרת כוחות אלו (Konig, 2006; Soesman, 2000).

בחינוך ובפסיכולוגיה ההתפתחותית משתמשים רבות במונח "ויסות חושי", לרוב על דרך השלילה. כלומר אם ילד אובחן עם "ויסות חושי" הווה אומר כי הוא מתנהל בהעדר ויסות חושי. פעמים רבות על בסיס רגישות יתר (לרעשים, לטעמים, לריחות, למגע וכו') או לחילופין תת-רגישות חושית. ילד עם הפרעות בתהליכי הויסות החושי (המתרחשים במערכת העצבים ודרך המוח) יכולים לפתח תגובות של הימנעות, חרדה, תוקפנות, צורך במגע תכוף, עוצמות תגובה בלתי נשלטות וכו' (כרמון, 2008, עמ' 18). מכאן אפשר לומר כי "ויסות חושי" הוא לא אלא חינוך חושי. ברצוני לשוב ולהדגיש את ההבדל המהותי בין הגישות: גם בחינוך מונטסורי ישנה עבודה עם החושים ומריה מונטסורי אף קוראת לכך "חינוך החושים", אולם מטרת העבודה עם החושים הם לפיתוח החשיבה בלבד. על מתודת העבודה של "חינוך החושים" והתרגילים שהיא מציעה לעשות עם הילדים היא אומרת "המטרה אינה חיצונית, כלומר אין המטרה שהילד ילמד כיצד לערוך את הגלילים, או שידע כיצד לבצע את התרגיל. המטרה היא פנימית, כלומר, שהילד יכשיר עצמו להסתכלות, שיוכל לערוך השוואות בין העצמים, לשער השערות, לפעול לפי ההגיון ולהכריע." (ורדי, 197?, עמ' 34). עבודתה עם החושים פונה אל הראש, אל החשיבה! כיום ישנה הבנה רחבה מאוד אודות חשיבות ההתפתחות המוטורית בגילאים הצעירים ואף מחקרים מראים קשר בין העדר כישורים מוטוריים ללקויות למידה. טיפולים באינטגרציה סנסו-מוטורית נפוצים כיום בעבור ילדים עם קושי בקלט הסנסורי ובוויסות הסנסורי. וכן נפוצים מאוד בחינוך המיוחד היכן שהפרעות באינטגרציה החושית בולטים מאוד (כרמון, 2008; Ayres, 1979).

בחינוך ולדורף המורים והמחנכים ערים לקשר הנ"ל ומכניסים באופן מודע לשגרת היום בכיתה ובבית ספר עבודה עם החושים "המוטוריים" וכמובן עם כל שנים עשר החושים. למשל בכל בוקר יוצא המורה עם תלמידיו למסלול בוקר הכולל בין השאר עבודה עם חוש שיווי המשקל וחוש התנועה העצמית: הליכה על קורה, קפיצות בשתי רגלים, קפיצות על רגל אחת, טיפוס, קפיצה בחבל ועוד. עבודה שמאמנת ומחדדת את תחושת שיווי המשקל בגוף. באשר לחושי הריח, הטעם, הראיה והחום גם יש עבודה ערה ומודעת של המחנך ושל המורים בבית הספר. אם אנחנו למשל מבינים שלריח יש קשר עמוק ליכולת השיפוט שלנו ומוסריות אז אנחנו מוכרחים לדאוג שבבית הספר ובכתה בפרט יהיו ריחות נעימים שמאפשרים נינוחות עבור נפשם של התלמידים ולא ריחות מעופשים שמעוררים בנפש דחייה והימנעות. חוש הטעם מלבד החשיבות החושית שגם בה משתמשים בשיעור כמו אפיית

חלות, עוגיות, בישול, על מנת לעורר זכרונות מתוקים או לאפשר חוויה חושית כללית טובה, מפתח בנו את ה"טעם טוב". אותו אנחנו מפתחים באמצעות אומנות, עיצוב הסביבה, ניקיון החצר, אסתטיקה בעבודת מחברת וכן מרחב אסתטי. לכאן נכנס כמובן גם חוש הראיה. כפי שהראיתי בתת פרק אודות חוש זה, המהות העמוקה של חוש הראיה היא הסקרנות ויכולת ההתבוננות. בחינוך ולדורף שמים דגש רב על פיתוח יכולת ההתבוננות ועושים זאת בדרך אמנותית חווייתית ולא לוגית. מתבוננים ללא שיפוט בתופעות טבע שונות, בבעלי החיים, מתנסים באופן יומיומי בציור בגירים ואף יש שיעור שבועי בו הילדים מציירים בצבעי מים ומתנסים ביחסים השונים שבין הצבעים. הכל נעשה דרך החוויה החושית של צבע וצורה ולא דרך הסברה הפונה אל החשיבה. שטיינר גורס כי "לא הדיבור המוסרי ולא ההסברה התבוננית, לא הם המשפיעים על הילד" (שטיינר, 2003, עמ' 30). באשר לחוש החום אשר נוכחנו לראות כי חום הוא יחסי, ראינו גם שתחושת חום מתאפשרת רק כאשר ישנה זרימה בין אחד למשנהו. תחושת החום נוצרת כאשר יש עניין, רצון והתלהבות ותחושת קור מרגיעה אך גם מכווצת. בחינוך ולדורף שמים על כך דגש רב. על המחנך להביא התלהבות, עניין ומרץ לשיעוריו, אך עליו גם לחוש מתי הכיתה "חמה" וסוערת מדי והגיע הזמן לעבודה "קרה" יותר בכיתה על מנת "להרגיע את הרוחות" ולקרר. היחסים שבין אלו מוכרחים להיות בתודעת המחנך גם בעבור הכיתה כולה וגם בעבור הילד האינדיבידואל. לדוגמה אם ילד מטבעו מכווץ, חרד, אולי חיוור, יתכן שגם תמיד קר לו, על המחנך לדאוג לפעולות מחממות עבורו. אולי לרוץ סביב המגרש, לקפוץ בחבל או לעבוד בגינה. משהו שימריץ את מחזור הדם שלו ויחמם את גופו. כמובן שעל המורה לאהוב את הילדים באמת ולהקרין אליהם חום בדיבורו, במגע שלו וכו' (שטיינר, 2014; גולדשמידט, 2014).

באשר לחוש השמיעה, בבית ספר ולדורף המורים שרים עם התלמידים שירה יפה ואמנותית ומקפידים על האזנה למוסיקה חיה ולא דרך מכשירי שמע למיניהם. הילדים מנגנים על כלי נגינה כדבר שבשגרה, הם לומדים תחילה חליליות ומתנסים בכלי הקשה שונים בשיעורי המחנך ובשיעורי מוסיקה. מאוחר יותר סביב גיל 10 הם בוחרים כלי נגינה לעצמם ומתאמנים עליו בבית ספר ובשעות הפנאי. אף פעמון בית הספר הינו פעמון מתכת אמיתי ורצוי שהצליל שלו יהיה נעים ולא צורם. החושים הגבוהים אינם מדוברים עם הילדים ועל המורים לשאת אותם בתודעתם בלבד. האימון "החווייתי" של חושים אלו יבוא לידי ביטוי בלחיצת ידו של המורה בבוקר ובלכתו מן הכיתה הביתה, על-ידי מבט בעיניים, על ידי בחירת המילים, אופן הדיבור של המורה והאותנטיות שבמעשיו. זאת ועוד כי חוש האני מתחדד על ידי מפגשים עם אנשים אמיתיים שונים מאיתנו. לא רק לימוד על אישיות מסוימת אלא ממש מפגש עם אותו אדם. לדוגמה בכיתה ג' כאשר לומדים הילדים על מלאכות יד שונות ועל בעלי מקצוע יוצאים התלמידים לביקורים אצל בעלי המקצוע השונים כמו אל החייט, האיכר, האופה, הנפח וכו'. הילדים מתבוננים בעשייה היומיומית של בעל המלאכה, משוחחים איתו, שואלים שאלות ואולי אף מתנסים במלאכה.

חינוך מאוזן של כלל החושים מאפשר לנו להיות אנשים מעורים בחיי התרבות והחברה, מאפשר לפגוש את האחר באופן אמיתי, כנה ועמוק ואף לשתף עמו פעולה. לכל אדם יש מערך חושים המיוחד לו כאשר בתוך מערך זה ישנם חושים מסוימים דומיננטים. המערך הזה קשור לגורל, לבחירת המקצוע, בחירת בן הזוג, התייחסותו למציאות, תפיסת עולמו וכו' (Soesman, 2000). למשל אדם שחוש הטעם והריח דומיננטים אצלו יתכן שיבחר להיות שף, או אדם שחוש המילה דומיננטי אצלו יהפוך לסופר או משורר. על מחנך ולדורף לשאוף לעבודה חינוכית חווייתית ככל שניתן הכוללת את כל שנים עשר החושים ולשאת בתודעתו כל העת את חשיבות טיפוח החושים השונים.

סיכום

בעבודה זו סקרתי את שנים-עשר החושים המקובלים על-פי תפיסת האדם האנתרופוסופית. שנים עשר חושים אותם חקר ד"ר רודולף שטיינר. כמו שראינו את שנים עשר החושים ניתן לחלק לשלוש קבוצות וכך גם עשיתי בעבודתי:

החושים התחתונים הכוללים את חוש המגע, החיים, התנועה העצמית וחוש שיווי משקל- חושים אלה משמשים אותנו לתפוס את מצב גופנו ולכן הם חושים פנימים מובהקים.

החושים האמצעיים הכוללים את חוש הריח, הטעם, הראיה והחום- הם בעלי זיקה לרגש ולעולם הנפש. התבוננות ואבחנה הנעשות דרך חושים אלו מעוררים בנו את עולם הרגש. חושים אלו מתווכים בין העולם הסובב אותנו לבין עצמנו ולכן חושים אלו הם חושים פנימיים-חיצוניים. הראיתי כיצד חושי הרגש מתווכים בינינו לבין העולם וכיצד מתפתחות בנו איכויות נפש שונות כתוצאה מתיווך זה.

בחושים הגבוהים נכללים חוש השמיעה, המילה, המחשבה והאני- אלה הם חושי ההכרה. חושים אלה מתמקדים בזולת ומשמשים אותנו לתפיסת האחר. הם פונים אל העולם שמחוצה לנו ולכן אלה הם חושים חיצוניים מובהקים. ניתן להבחין כי מהחושים הנמוכים (הגופניים-פנימיים) אל חושי הרגש ואל חושי ההכרה, הולכת ומתרחשת העמקה בקשר בין האדם אל העולם. קשר זה הולך ומתהדק, נהיה אינטימי יותר ויותר.

בספרות המדעית קיימת הסכמה גורפת כי תפיסה חושית מעצבת את מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, העולם ועם האנשים שסביבנו. כך גם טען שטיינר עוד בתחילת המאה ה-20. ההבדל אם כך אינו בטענה אלא במהות החושים ותרומתם להתפתחות האדם הבריא בגופו, בנפשו וברוחו. באשר לחינוך עצמו, להבדיל מהגישות המקובלות כיום בחברה ובתרבות הכללית (חינוך רגיל, חינוך מיוחד, מונטסורי ועוד), החושים אינם אמצעי ללמידה קוגניטיבית. פיתוח החשיבה השכלית-לוגית איננה המטרה בחינוך ולדורף לא בגיל הגן וגם לא בבית הספר. טיפוח בריא של החושים הוא המטרה בחינוך ולדורף. כל שנים עשר החושים משתתפים בעיצוב אופן יחסינו עם העולם ועל כן יש לאמן ולטפח אותם יחדיו. כמבוגרים עלינו לעשות זאת באמצעות התודעה, באמצעות התבוננות נטולת שיפוטיות בעולם ובעצמנו. עם ילדים לעומת זאת אין להסביר את הדברים או אף לתת תרגילי התאמנות חושית כיוון שהם באופן טבעי מאמנים את חושיהם על ידי משחק ועשייה. לדוגמא את תחושת שיווי המשקל יטפחו כשיטפסו על עץ, את חוש הריח על ידי הימצאות בסביבה נקייה, את חוש השמיעה על ידי שירתה של אמם או האזנה לנגינה חיה, את חוש המילה על ידי הקשבה לסיפור, את חוש המחשבה והאני על ידי פיתוח של מערכות יחסים אמיתיות ומשמעותיות עם האחר. עם זאת, עלינו כמחנכים לספק מרחב ראוי עבור התנסויות אלה, הן מבחינה פיזית והן מבחינה איכותית ומהותית. מתוך הכרת שנים עשר החושים והבנתם לעומק נוכל לתמוך את הילד בהתפתחותו והתמודדותו עם האתגרים עמם בא לעולם.

ביקשתי לחקור את תפיסת שנים עשר החושים לפי רודולף שטיינר ולהבין לעומק את הקשר שלהם להתפתחות תקינה ובריאה של הילד ואכן מצאתי קשר אף הדוק יותר מאשר העליתי בדעתי. התחושה כי דבר מה חסר בתפיסה הרווחת במדע באשר לחושים התבהרה לי כעת: החושים אינם רק "כלים" עבור הילד המתפתח על מנת ללמוד על העולם. הם הדרך שלנו להכיר את עצם קיומנו ופעלנו בעולם ולא זאת בלבד, הם מלמדים אותנו על החלק הנסתר,

הרוחי והגבוה ביותר שנמצא ביסוד קיומנו כאן בעולם. הם מהווים במובן מסוים שער לעולם הרוח ויתרה מכך, לעניות דעתי, מהווים ביטוי מובהק לקיומו של עולם הרוח אשר במדע מסרבים להכיר בקיומו. למדתי שבאמצעות התבוננות מעמיקה והתנסות אישית בחווית החושים ניתן לחוש ביסוד הנצחי המצוי בנו הקרוי באנתרופוסופיה "אני".

ביבליוגרפיה

- איברי תחושה. (1988). בתוך *אנציקלופדיה רפואית למשפחה* (כרך 1, עמ' 94-102). תל אביב: רביבים הוצאה לאור.
- אקרמן, ד' (1991). *מסע אל החושים*. תל-אביב: מטר.
- בלוטות אנדוקריניות. (1988). בתוך *אנציקלופדיה רפואית למשפחה* (כרך 1, עמ' 205-208). תל אביב: רביבים הוצאה לאור.
- בלס, ג' (1996). *הצבע בציור המודרני*. תל-אביב: רשפים.
- גולדשמידט, ג' (2014). *עולמה של ילדות*. קיבוץ הרדוף: הרדוף.
- ורדי, ד', מסינגר ר' (197-?). *מריה מונטסורי*. תל-אביב: סמינר הקיבוצים.
- חושים. (1999). *הבריטניקה החדשה לנוער : אנציקלופדיה עברית-בינלאומית* (כרך 7, עמ' 84-88). ירושלים: כתר.
- כרמון, ס', לויאן-אלול, נ' (2008). *חושים ומפגשים בתנועה*. תל-אביב: ליאור.
- לוי, י', אנגל א' (1999). *האנציקלופדיה הרפואית החדשה* (המוח ומערכת העצבים). תל-אביב: משכל, ספריית עלית הגג.
- ליבל, ת' (2014). *כוס הקפה שגרמה לי להתאהב*. תל-אביב: מטר.
- קונראד, ג', מ' (תש"ל). *פסיכולוגיה חושית*. תל-אביב: גומא.
- שטיינר, ר' (1916). *חידת האנושות- הרקע הרוחי של ההיסטוריה האנושית* (הרצאה שביעית, דורנאך, 12.8.1916) תרגום: ליאת זינגר. אוהזר מתוך: <http://daniel-zahavi.co.il>. בתאריך 17.6.2019.
- שטיינר, ר' (2000). *האדם כישות חושים וקליטה* (הרצאה ראשונה, עמ' 10-29). ירושלים: תלתן.
- שטיינר, ר' (2003). *חינוך הילד לאור מדע הרוח אנתרופוסופיה*. הרדוף: מיכאל.
- שטיינר, ר' (2006). *ידע האדם כבסיס לתורת החינוך* (הרצאה שמינית עמ' 90-99). ירושלים: תלתן.
- שטיינר, ר' (2014). *ממלכת הילדות: אמנות החינוך מתוך תפיסת ישות האדם* (הרצאה שניה, עמ' 17-37) ירושלים: ספרי מיקרוקוסמוס.
- Ayres, A. J. (1979). *Sensory integration and the child*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Konig, K. (2006). *A living physiology*. Whitby, United Kingdom: Camphill Books.
- Lokhorst, G. J. (2018). Descartes and the Pineal Gland. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2018 Edition). Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/win2018/entries/pineal-gland/>
- Schiffman, H. R. (1976). *Sensation and perception: an integrated approach*. New York: Wiley.
- Soesman, A. (2000). *The twelve senses*. Stroud, United Kingdom: Hawthorn Press Ltd.