

הכל בסדר

שחר בן-פורת, מנחה סדנאות להתפתחות אישית, עיתונאי וסופר מתקשר קבוצה שמונה 22 ישויות בשם "טוהר"

דורן אורסיאנו-ויטנר



שחר בן פורת



הר בן-פורת, מנחה סדנאות להתפתחות אישית, עיתונאי וסופר מתקשר קבוצה של ישויות קרוב ל-20 שנה.

הקבוצה מונה 22 ישויות והם מציגים את עצמם בשם "טוהר", משום ששם זה מתאר את המהות אליה הם מבקשים לעזור לנו להתחבר. "טוהר מהווים את קבוצת המדריכים שלי - בדומה לכך שלכל אדם יש ישויות המלוות אותו ומשמשות בתפקיד המדריכים שלו. בנוסף, אני מתקשר אותם למען אחרים, בתקשורים פרטיים, במפגשי תקשור ובסדנאות", מבהיר בן פורת, מחבר הספר "הכל בסדר - החיים בעידן שאחרי 2012" שרואה אור בימים אלה. אחרי כל כך הרבה שנים, ולאור העובדה ששחר מתקשר אותם מגיל 22 בערך, קשה לו לדמיין כיצד חייו היו נראים אחרת.

לטענתו, טוהר מאוד חכמים ועמוקים, ויש במהות שלהם היבט שעוזר לו מאוד: "זה לא משנה כמה גדולה הסערה הרגשית בה אני נמצא, הם תמיד שקטים כשאני מתייעץ איתם על מה שקורה לי. השקט שלהם, שאומר בלי מילים 'הכל בסדר', מזכיר לי שכל סערה, קשה ככל שתהיה, סופה לחלוף".

תפקידן של הדתות

עבור המוסף ביקשתי משחר שיבקש מטהר מסר על המשמעות הרוחנית של הדתות וזה מה שהוא אומר: "הדתות נועדו לעשות שני דברים עיקריים. ראשית, להכניס אנשים לתוך מסגרת, מתוך הבנה ששיתוף פעולה, שקהילה, היא דרך נכונה יותר לחיות ולהתפתח. שנית, הן נועדו לחבר את האנשים לאמונה באלוהים, כלומר להבנה שיש אלוהים ולאמונה הנלווית לכך. בתוך זה גם טמון אתגר: באותה העת בה דתות אלו התפתחו, הייתה אפשרות לחבר אנשים לאמונה באלוהים חיצוני, שכן זה כל מה שהיה ידוע וכל מה שהתאפשר במסגרת התודעה הקולקטיבית של האנושות באותם הזמנים. כיום אתם נמצאים במעבר להבנה כי אלוהים הוא פנימי ואינו חיצוני, שינוי שמערער את תפקידן המסורתי של הדתות".

האם הדת חשובה להתפתחות? "אני מניח שהדת חשובה למי שמבקש להתפתח בדרך זו; היא יכולה לעזור למי שמחפש קהילה ולמי שרגיל לתפוס את המציאות כחיצונית לו. כלומר, אם אני תופס אנשים כמי שיש להם כוח עליי ואת עצמי כחסר אונים מול זה, ממקום זה קל להאמין באלוהים חיצוני שיכול להגן עליי אם אני אעשה מה שהוא אומר לי. ההבנה שאלוהים בתוכי אומרת גם שהאחריות למציאות שלי נמצאת בידיים שלי, וזו הבנה לא פשוטה ליישום שגם לא מתאימה לכל אחד".

נשמות מהפכניות

בפרק על מין בספר "הכל בסדר" טוהר מדבר על האשמה שאנחנו חווים עם המינויות שלנו, וגם על הפרדוקס שמגיע בגלל תפקידם של הרגשות. כשאני שואל את טוהר מה השיעור הקולקטיבי של הומואים ולסביות הוא משיב: "אנו יכולים לומר שני דברים ביחס לבחירה זו. ראשית, מדובר בנשמות מהפכניות במהותן, כאלו שלקחו על עצמן להפוך את המוכר פעם אחר פעם, בחירה שבאה לידי ביטוי בתקופות חיים שונות בצורות שונות, לא בהכרח בתחום זה של מיניות. זו מהפכנות שמפגישה לא פעם עם כאב, אבל היא גם מספקת, שכן החיים לפי הנורמה אינה אפשרית עבור נשמות אלו והליכה אחר החופש העצמי, כואבת ככל שהדרך עשויה להיות, היא היחידה המביאה סיפוק לטווח הארוך".

לדבריו, "פעמים רבות הדברים מחייב את אותם אנשים לפגוש



הספר של בן פורת / צילומים: יח"צ

גם רוחנית-רגשית. זאת כדי להבין את הקשר בין המצב הנפשי-רגשי שלנו לבין המצב הפיזי, ולרפא את אותם הרגשות והאמונות הקשורים בכך".

האם ניתן להימנע מפבל בשחיים כאן בגוף?

"כן, בהחלט. סבל הוא תולדה של המלחמה ברגשות שלי ובמה שקורה לי, שמעורר רגשות. אם מישוה כועס עליי, אני יכול להאשים את עצמי שאני לא בסדר, לכעוס על עצמי שגרמתי לכך, וכך לחוות סבל. אם אני מסכים לחוות את מה שאני חווה - פחד לאבד את אותו אדם, כאב על כך שפגעתי בו, צער על משהו שאמרתי או עשיתי - מבלי לבוא בטענות אל אותו אדם או אל עצמי, אז אני ברגשות עצמם ולא בסבל".

כיצד מתייחסים אליך הקולגות בעיתונאי שהוא גם מתקשר, האם זה הטריד אותך בכלל?

"לחשוף בפני העולם העיתונאי את היותי מתקשר לא היה קל רגשית, אבל מעולם לא חוויתי גינוי או רחיקה. לפחות לא בפניי. בוודאי שיש כאלה שמעקמים פרצוף, אבל איני שומע את זה מהם. במקביל הופתעתי להכיר כל מיני אנשים מהתחום שגם הם מתעניינים ברוחניות בכלל ובתקשור בפרט. עד שלא סיפרתי על עצמי, לא ידעתי עליהם".

הספר נמכר באתר www.tohar.co.il בלבד.

ולהתמודד עם שמרנות המתקיימת בהם עצמם. לא פעם אלו נשמות שבהן בתקופת חיים אחת אישיות שמרנית ובזו שלאחריה באישיות חריגה, ונטייה מינית זו יכולה להוות ביטוי לאותה הבחירה. לכן, בעודכם מתמודדים עם שמרנות של אחרים, כדאי לחזור ולבחון בתוך עצמכם את השמרנות שלכם. כך לא רק תלחמו באחרים, אלא תרפאו את עצמכם".

האם מי שמתקשר מקבל פרוטקציה בחיים שלו ובשיעורים שלו?

"הלוואי! אין ספק שזה עוזר מאוד, לדעת שיש לי עם מי להתייעץ, והעצות שלהם מאוד עוזרות לי; אבל הם לא מקצרים לי תהליכים. אם יש משהו שעליי לעבור כדי להבין משהו, הם לא יענו לי על השאלה אלא יתנו לי לעבור את הדברים כדי להבין בעצמי".

האחריות לבריאות

"טוהר מזכירים בפרק 21 בספר כי האחריות לבריאות שלנו נמצאת בידינו, אם אנו מוכנים ללמוד מתוך מה שקורה לנו על עצמנו. כלומר, כל מחלה או בעיה פיזית היא סוג של שיעור, ביטוי שהגוף מבטא למצוקה עמוקה יותר. הם מציעים לשאול שאלות - מה אני מרחיק? מה אני מרחיק? משום ששאלות אלו יכולות לעזור לנו להתחבר לאותם המקומות שההדחקה שלהם מתבטאת בבעיות הפיזיות השונות", הוא אומר. לדבריו, "השאלות הללו חשובות בעיניי, אבל היישום שלהן עשוי להיות מאתגר. לכן, כדאי מאוד לקבל עזרה - לא רק רפואית אלא