

## אבסטרקט

### שינוי-עצמי באסקזיס הנוצרי בשלהי העת העתיקה

ענבר גרייבר

עבודה זו בוחנת את האסקזיס (ἄσκησις, תרגול) הנוצרי בשלהי העת העתיקה כהליך של שינוי-עצמי רדיקלי. מטרתה לזהות את האסטרטגיות שאפשרו לנזירים נוצרים במזרח התיכון לקדם שינוי קיצוני באישיותם ובנטייותיהם ולפתח כישורים ויכולות יוצאי-דופן, על מנת לחרוג מן הטבע האנושי ולהתקרב לאלוהים, לצד הסכנות והאתגרים הכרוכים בתהליך התובעני הזה. בנוסף, עבודה זו מבקשת לשפוך אור על האופן שבו נוסחו הסכנות הללו, אשר מיוחסות בספרות הנזירית לתכסיסי השדים, ובכך לקדם הבנה מעמיקה יותר של הפסיכולוגיה הדמונולוגית שפיתחה הנזירות המוקדמת.

על מנת לשחזר את הפן המעשי של האסקזיס הנוצרי כהליך שינוי-עצמי, אני מציעה לבחון אותו מהזווית של שליטה-עצמית (ἐγκράτεια), שהיא היכולת שמאפשרת לבני אדם לשנות באופן אקטיבי את הרגלי החשיבה וההתנהגות שלהם. בין התחומים שבהם ניתן להפעיל שליטה-עצמית, עבודה זו מתמקדת בשליטה בתשומת הלב. אף שהגוף הוא אלמנט חשוב באסקזיס, ברצוני לטעון שהגוף לא היה האתר הבלעדי או המרכזי של שינוי-עצמי במסורת הנזירית של מצרים, עזה וסיני. עבור נזירים שהשתייכו למסורת רוחנית ואסקטית רבת השפעה זו, המפתח לשינוי-עצמי לא היה טמון בגוף אלא ביכולתה של התודעה (νοῦς) לשלוט בגוף בעזרת שליטה בתשומת הלב. לאור החשיבות העצומה שיוחסה ליכולת זו במחשבה ובפרקטיקה הנזירית המוקדמת, בחינת האסקזיס הנוצרי מהזווית של שליטה בתשומת הלב מאפשרת לשחזר את הפן המעשי של הרוחניות הנזירית ואת הדרכים שבהן מאמינים נוצרים ניסו ליישם אידיאלים דתיים בחיי היום-יום שלהם.

בהתאם, סוג התרגול שבו מתמקד המחקר הנוכחי הוא תרגול מנטלי (προσοχή, νῆψις), המבוסס על ניסיון שיטתי לאמן את תשומת-הלב ולרכוש שליטה על התודעה. אני מציעה לבחון את שיטת התרגול הזו הן מזווית היסטורית והן מזווית קוגניטיבית. שיטת מחקר בין-תחומית זו מיועדת

לתרום להרחבת "ארגז הכלים" הזמין להיסטוריונים החוקרים את האסקזיס. למרות שבעשורים האחרונים היסטוריונים אימצו מגוון גישות על-מנת לחקור תופעה רבת-פנים זו, רבים עדיין נרתעים מהישענות על מחקר קוגניטיבי בניתוח היסטורי. עבודה זו מבקשת להראות שמחקר קוגניטיבי פותח אופקים חדשים בניתוח האסקזיס כתופעה מעשית וכתהליך של שינוי-עצמי.

הפרק הראשון בעבודה זו בוחן את העצמי המעורב בתהליך הזה—הן את התכונות או המאפיינים של העצמי הרצוי, אשר אותו התרגול האסקטי שואף לעצב, והן את מאפייניו של העצמי המצוי, אשר התרגול מיועד לשנותם. האסקזיס הנוצרי שאף לגשר על הפער שבין העצמי המצוי והרצוי, ואחת הדרכים שבהן עשה זאת הייתה באמצעות הגדרת תחומים שבהם יש להפעיל שליטה-עצמית. בהתאם, הפרק השני מספק רקע היסטורי ותיאולוגי המבהיר את החשיבות שיוחסה לשליטה-עצמית—ובפרט לשליטה בתשומת הלב—בנזירות הנוצרית המוקדמת, ובוחן את השיטות שאפשרו לנזירים לפתח סוג זה של שליטה-עצמית.

פרקים 3 ו-4 נשענים על מחקר קוגניטיבי של תשומת לב על מנת לשחזר מתוך הספרות האסקטית של נזירות מצרים, עזה וסיני את הסכנות והאתגרים שעמם התמודדו נזירים נוצרים בניסיונם לתרגל את תשומת הלב ולטהר את התודעה. מחקר על המנגנונים הקוגניטיביים המורכבים המצויים בבסיס היכולת לשלוט בתשומת הלב שופך אור על הסכנות הכרוכות בתהליך התובעני הזה, כמו גם על האופן שבו נוסחו הסכנות הללו בספרות הנזירית. בעוד שמחברים נוצרים מייחסים את הקשיים הכרוכים בשליטה בתשומת הלב לתכסיסי השדים, אשר שואפים לסכל בכך את ההתקדמות הרוחנית של הנזיר, מחקר קוגניטיבי עוזר לנו לזהות כי מה שהם מייחסים לשדים הוא הסכנות הכרוכות בניסיון לתרגל את תשומת הלב—ולמעשה, הסכנות האינהרנטיות לתהליך השינוי-העצמי שהאסקזיס הנזירי נועד לקדם.

במקום לפטור את הדיווחים על מתקפות דמוניות המתועדים בספרות הנזירית כאמונה טפלה או כאגדה חסרת שחר, ידע על המנגנונים הקוגניטיביים של תשומת לב מאפשר לנו להעריך את התחכום של הדמונולוגיה הנזירית, אשר פיתחה ייצוג משלה של התודעה האנושית שאפשר לחקור ולמפות באופן שיטתי תהליכים קוגניטיביים מורכבים, לצד אוסף של טכניקות יעילות לשינוי התהליכים הללו ולשליטה בהם. עבודה זו מראה כי תורה דמונולוגית זו איננה רק תיאורטית וספקולטיבית, אלא היא

אפשרה למאמינים נוצרים בשלהי העת העתיקה להתייחס לבעיות אמיתיות שאיתן התמודדו בחיי היום-יום שלהם ואף לפתח שיטות תרפויטיות על מנת להתמודד עם הבעיות הללו. בכך היא חושפת שלב חשוב בהיסטוריה של הפסיכולוגיה, אשר לא זכה לתשומת לב מספקת.

הניתוח המוצע בעבודה זו מדגים אפוא את היחסים המורכבים שבין תופעות קוגניטיביות אוניברסליות לבין הדרך הייחודית שבה הן מנוסחות ואף נחוות בתרבויות ובזמנים שונים, בפרט, הפרק הרביעי מתמקד בבעיה נפוצה המתועדת בספרות הנזירית, אשר מדגימה את הדינמיקה המורכבת הזו. מדובר במצב פסיכולוגי שמיחוס לו מקור דמוני, המתאפיין בעיסוק בלתי נשלט במחשבה טורדנית שפולשת לתודעה שוב ושוב. החוויה המטרידה הזו מתוארת בספרות הנזירית כמצב של מצור דמוני בעזרת פעלים ביוונית המתארים מצור, אשר תורגמו ללטינית בעזרת הפועל *obsidere*, לצור (שהוא המקור האיטימולוגי של "אובססיה" בשימוש המודרני). הניתוח המוצע בפרק זה מעלה כי הפרשנות המופנמת של המצור אפשרה לנזירים להתייחס לסימפטומים של מה שמכונה היום אובססיה, אשר יוחס להם מקור חיצוני דמוני. יתרה מכך, מחקר קוגניטיבי על האיטיולוגיה של אובססיה מספק בסיס להשערה כי תיאורים של מצור דמוני כה נפוצים בספרות הנזירית מפני שאובדן שליטה מנטלית היה בין הסכנות האינהרנטיות לניסיון הנזירי לתרגל את תשומת הלב ולטהר את התודעה. תהליכי שינוי-עצמי המבוססים על תרגול תשומת הלב מלווים אפוא בסכנות קשות, המנוסחות ואף נחוות בדרכים שונות ותלויות-תרבות.

הפרק החמישי, לעומת זאת, מצביע על הפוטנציאל הקונסטרוקטיבי של האתגרים הכרוכים בתרגול תשומת הלב עבור מי שהיה מסוגל לצלוח אותם. מחקר על הנזירופלסטיות של המוח ועל הדרכים שבהן תרגול של תשומת הלב מאפשר לחוות את המוח מחדש מעניק תמיכה לתייעוד שהשתמר בספרות הנזירית, שלפיו שנים של תרגול שיטתי אפשרו לנזירים לקדם שינוי עמוק באישיותם ובתודעתם ולפתח יכולות יוצאות דופן של שליטה בתהליכים אוטומטיים של הגוף והתודעה. בעוד שדורות קודמים של היסטוריונים התייחסו לזרמים האסקטיים בדת ובפילוסופיה של שלהי העת העתיקה כאות לחרדה כללית ולאווירה פסימית, המחקר הנוכחי מצביע על הטבע האופטימי של השאיפה הנזירית למתוח את הטבע האנושי עד גבולות יכולתו, על מנת להתקרב לאלוהים.