

## אני זקנה

בגיל 64 הבינה רחל גולדבלט שהיא זקנה. גלי אדר מתכתבת עם הטקסט של חברתה רחל ומציעה להתבונן על הזקנה כעל שער לרוח

"בשבת חורפית, מצאתי את עצמי שרועה ברחוב לאחר שנתקלתי במהמורת בטון ומעדת. חגורת הכלבה שלי נשמטה מידי, בעוד כלבתי הנאמנה לא זזה ממקומה, כאילו לא מבינה מה קרה לבעלת הבית שלה! שכבתי שרועה על מדרכה מעופשת, שפתיי פצועות וזבות דם, ידי הימנית כואבת ורגליי כבדות.

'הפרעתי' בנפילתי לזוג צעיר וחבוק שעמדו לא רחוק. הם מיהרו לעברי, ובעוד הבחורה תופסת את חגורת כלבתי, הגבר הציע בנימוס לעזור לי להתרומם. דחיתי אותו בעדינות, קמתי לאיטי והשתרתי עד לספסל קרוב. התיישבתי בכבדות והתקשרתי לבעלי.

רגשות בושה תקפו אותי: איך נפלתי כך באמצע רחוב? מה, אני זקנה?!

בסופו של דבר, גבסו את כף ידי הימנית שנשברה, ואני המשכתי להכות את נפשי, בעוד תחושות של עייפות ורחמים עצמיים תוקפות אותי. גופי בגד בי. הרגשתי זקנה! הנפילה הפיזית גררה אותי לנפילה נפשית. לתקופת מה, התחלתי להזניח את הופעתי ואת השמירה על תזונה בריאה שסיגלתי לעצמי מזה זמן רב.

יום בהיר אחד ובעודי בשיקום פיזיותרפי, התעוררתי עם תובנות וידעתי: אני אמנם זקנה! לא היה צורך להביט במראה כדי לראות את רפיסות הגוף, את הקמטים השזורים את פניי ואת חריצי הזמן שנחרצו בכפות ידיי.

התובנה שחררה את רוחי עד שיכולתי סוף סוף להודות בכך ולהודות על כך. בירכתי גם מכל לבי את ידי השמאלית שעד היום נזקקתי לה פחות ופתאום הפכה יד ימיני! גופי כואב וסובל יותר אך רוחי משוחררת.

אני מוקירה את רוח היצירה הפועמת בי, מודה ליקום שאפשר לי להגיע לידע הנפלא בו אני עוסקת היום ושדרכו למדתי כתיבת סיפורי חיים, עבודה עם מטופלים, תוך כדי נתינה והכלה, ולהיות עבור אהוביי. דברים אלו מרוממים את נפשי ורוחי. אני חשה בתודעה המתפתחת בי ויודעת בביטחון מלא כי הגעתי לייעוד שלי.

כולי בהכרת תודה על מה שהייתי, ואני זוקפת את קומתי מתוכי אל החוץ. תחושת שלמות פנימית וחסד מלווה אותי כי יודעת אני עתה מהן נתינה ואהבה אמיתית."

# ב

סיפורה של רחל עולה באופן מזוכך תמציתה של הזקנה: ירידה בכוחות הפיזיים ופתיחת מרחבים חדשים בתודעה. בזקנה, במוקדם או במאוחר נחלש גוף החיים וכתוצאה מכך גם הגוף הפיזי. תפקוד מערכות הגוף יורד, החושים נחלשים ונפגע התיווך בין המוח לגוף, כולל יכולת התנועה. האדם הולך ונעשה חסר אונים עד כדי תלות בסובבים אותו. בו בזמן מתרחש תהליך הדרגתי של פרידה – פרידה מהנעורים, מהיופי הפיזי, מהיכולת לפעול במרץ בעולם, מבועת האגו, מאהבה עצמית המבוססת על אשליות, ובכלל מאשליות, הכחשות ושקרים.

לאדם שהזדהה כל חייו עם הגוף הפיזי, נראית הזקנה כסוף הדרך, כהידרדרות של האישיות כולה. האדם עלול להתנתק מהעולם החיצוני, למקד את כל תשומת לבו בגוף ובכאביו, ולחיות מתוך תובענות רגשית, חוסר התעניינות בסביבה, נוקשות מחשבתית ורגשית. זה סבל בל יתואר, שכן האדם חווה את עצמו כהולך ומת, ופוגש בתודעתו את תהליך ההתפוררות של גופו ואת אֵימת המוות. כל זקן הוא גיבור מעצם התמודדותו עם חוויה אנושית זו.

מול תמונה אובייקטיבית זו, יכול האדם לבחור ולפתוח שער לחוויה שונה שמקורה בהזדהות עם הרוח כממשות בתוכו. הזקנה יכולה להפוך לתהליך בו מתגלות מתנות שלא התאפשרו בגילאים צעירים יותר.

נקודת המפנה שבה, לפי הידע הביוגרפי, מתחיל השלב שאפשר להגדירו כזקנה, היא גיל 63. עד גיל זה האדם עובר בחייו תשעה שבעונים, כאשר כל שבעון כפוף לחוקיות רוחנית מסוימת, עם משימות התפתחותיות שמאפיינות אותו. מגיל 63 האדם משתחרר בהדרגה מחוקיות זו. בשלבים הקודמים האני, הניצוץ הרוחי באדם, חדר לגופים, אך כעת האני מתחיל בתהליך הדרגתי של יציאה מהגופים, ששיאו הוא היציאה המוחלטת – רגע המוות. כאשר האני פחות שקוע בגופים, משתחרר ומתרחק מהם, נוצרת מודעות עצמית חדשה. האני יכול להתבונן בקארמה שלו מפרספקטיבה חדשה, שמאפשרת העמקה באירועי חייו והבנת משמעותם באור חדש. מנקודת מבט מיוחדת זו האדם רואה את כוחות התורשה שהביא לחיים אלה, את המפגשים שחייו זימנו לו, את ההחלטות שהחליט באין ספור מצבים. תהליך זה אפשרי רק מתוך אני חופשי, ומוביל לחוויה של האדם כסובייקט היוצר את חייו, כאשר הוא רואה, מבין, מקבל, ובסופו של דבר – אוהב את

הקארמה שלו כולה מתוך פליאה והכרת תודה. זאת למעשה עבודה של יצירת מצבי תודעה חדשים, המאפיינים את עבודת הבנייה של אברי הרוח – שעתידיים להיות מרכזיים בעידנים הבאים.



אדם זקן. ציור: צילה שייקביץ. עפרון על נייר.

רחל גולדבלט יועצת ביוגרפית וכותבת סיפורי חיים. בוגרת בית הספר לייעוץ ביוגרפי "אם החיטה".

גלי אדר, MA, יועצת ביוגרפית, ומרצה בנושאי קארמה, ייסדה תוכנית להכשרת יועצים ביוגרפיים, מנהלת בית הספר לייעוץ ביוגרפי "אם החיטה", וכותבת ספר בנושא חקר הקארמה. mhahita@gmail.com