

מקום טוב באמצע

גלי אדר

איורים: דותן מורנו

משבר גיל ה-40 מהלך עלינו אימים. שמענו עליו מהמבוגרים, מחברים שלנו שחצו את הקו קצת לפנינו. אבל בייעוץ הביוגרפי, שלוחה של התפיסה האנתרופוסופית, רואים באזור הגיל הזה של אמצע החיים את ההזדמנות להתחדשות הגדולה

האתרי והאסטרלי, והוא זה שעובר את ההתפתחות, הן בחיים האלה והן בעולמות שמעבר. מכיוון שהרוח במהותה היא המקור של האמת והטוב, חתירתה להתגשם כישות אנושית היא חתירה למימוש עקרונות אלה בחיי האנוש על פני האדמה. את התפיסה הזאת הביא ד"ר רודולף שטיינר, ומתוכה התפתח מאוחר יותר ענף הייעוץ הביוגרפי. התפיסה הרווחת כיום בפסיכולוגיה הממוסדת היא שמהות האדם באה לידי ביטוי ברובד הפסיכולוגי שלו: הן בזה הנוגע לגוף (דחפים וצרכים), הן בזה הנוגע למשאבי נפש שונים, כגון עמידה בסבל, סף גירוי, התמודדות עם חסרים, יכולת הכלה ונדיבות, והן בזה הנוגע לפחדים (למשל מכישלון, מנטישה ועוד). היבטים אלה ואחרים, הנכללים תחת הכותרת "הרובד הפסיכולוגי", נחשבים בעידן שלנו כמרכיבי האישיות, והתפיסה היא שהאדם אינו אלא האישיות שלו. הייעוץ הביוגרפי לעומת זאת רואה את האדם כישות של רוח-נפש-גוף, ואת כל נסיבות החיים הפנימיות והחיצוניות כביטוי להיבט של הרוח. בחקירת הרובד של הרוח ובהבנתו ניתן למצוא את משמעותו של תהליך החיים האינדיבידואלי. חקירה זו מחייבת אינטגרציה בין הרובד הפסיכולוגי והרוחני, תוך הבנה, הלכה למעשה, של חוקי הקארמה ופיתוח שיטות חקירה וטכניקות בחקר הקארמה. הייעוץ הביוגרפי שואף לעורר את האני האינדיבידואלי בישות האדם.

חרופה, סימביוזה נוראה שבה כל הפרדה נחוות כבגידה. חוויית מצוקה הולכת וגוברת התנקזה לגוף שהפך פצוע וחולה. החולי והמצוקה היו אלה שדחפו אותה לעבודה פנימית-פסיכולוגית, שתמכה בה וסייעה לה לבנות יכולת להיות אסרטיבית, לימדה אותה לעמוד על שלה ולבטא את רצונותיה, והצילה את חייה. כל אותה העת הייתה לה מצוקתה הגופנית תמרור אזהרה המסמן את קצה התהום. השינוי היה הדרגתי; יחסי הזוג השתפרו, ומול יכולתה הגדלה של דנה להתבטא ולעמוד על שלה החל בעלה לסגת ולגלותה מחדש. אליי הגיעה כשנה לאחר מות בעלה, בתום נישואין שהגיעו בסופם לפיוס ולמחילה. הטריד אותה הניגוד בין רצונה לכונן שוב קשר זוגי לבין הפחד הגדול לשוב ולהישאב לתפקיד הנתינה האין סופית עד איבוד עצמיות. היא סמכה על האסרטיביות שפיתחה, אבל הרגישה שבעומק נשמטה עדיין חבוי אצלה רגש אשמה על הצורך שלה לקבל, שעלול לשוב ולהטות את הכף למקום של ההקרבה. רגש האשמה היה כה עמוק ומייסר, שדבר מה תבע את פתרונו.

תמונת האדם

בנקודה זו הייתה תמונת האדם העומדת בבסיס הידע הביוגרפי גורם חשוב בטיפול. תמונת האדם מנקודת המבט של האנתרופוסופיה רואה את האני כניצוץ הרוח בישות האדם, גרעין מהותה, המתפתח מגלגול לגלגול. האני הוא המרכיב הרוחני שמעבר לגופים הפיזי,

דנה נכנסה, התיישרה והביטה בי בערנות. "את יועצת ביוגרפית?" שאלה בנימה תוקפנית משהו. "כן," עניתי לה. "חברתי מרים הפנתה אותי אלייך וסיפרה שעזרת לה," היא אמרה, "אבל מה זה ייעוץ ביוגרפי? איך זה עוזר? בייחוד למישהי כמוני שהייתה כבר אצל כל כך הרבה פסיכולוגים. במה זה שונה מטיפול פסיכולוגי? הבנתי שגם בייעוץ הביוגרפי בעיקר מדברים." הבטתי בגופה הדרוך, ששידר בו זמנית גם רכות ופתיחות לקבל. עלו בתוכי כיוונים שונים של הסבר, אבל האם הסבר יהיה ההתייחסות הנכונה לרגע זה? האם לא יהיה בכך כדי לסייע לדנה לברוח למחוזות האינטלקטואליים שלה, החמצה של ההזדמנות להתחיל בעבודה, שלשמה הגיעה? "דנה," אמרתי לה כעבור רגע ארוך, "בואי נעזוב לרגע את ההסבר מה זה ייעוץ ביוגרפי. למה הגעת בעצם? למה הנשמה שלך זקוקה?"

דנה הביטה בי מופתעת ופרצה בבכי. הודיתי להדרכה הפנימית שמנעה ממני נפילה למלכודת ההסברים, ויצאתי למסע ארוך עם דנה, אישה אמיצה בת 45, שהתחנתה בגיל צעיר עם גבר מבוגר ממנה. הוא אהב אותה מאוד והיא אהבה אותו פחות. עד מהרה הפכה אהבתו דוקרנית ומייסרת, והוא תבע מדנה התמסרות מוחלטת. היא נשאבה לתוך מערכת זו, מאבדת בהדרגה כל עצמיות, נשאבת לתפקידה כשפחה

בהסתכלות הביוגרפית, האישיות והאני שניהם מעורבים בהתפתחות של כל אדם. ההבדל ביניהם הוא שהאני הוא ההיבט הנצחי, שעובר את ההתפתחות גם בתהליכים המתחוללים בעולמות הרוח, ואילו האישיות משתנה מגלגול לגלגול

על פי הידע הביוגרפי, בתהליך הקורה בעולמות הרוח בין מוות ללידה חדשה האני, אותו ניצוץ של הרוח, מעריך ובוחן את המידה שבה, בדרמת החיים, גברו עקרונות הרוח על הרבדים הממוכים יותר המרכיבים את האישיות. הבסיס לתהליך זה בעולמות הרוח נקרא **קמלוקה**, ובו האדם חווה, לאור החוקיות ששולטת בעולמות הרוח, חוקיות מוסרית במהותה, את מה שחוו אנשים במפגשים איתו במהלך חייו הארציים. תהליך זה מוביל לדחף לתקן, לפגוש שוב את האנשים שאיתם יש להמשיך את העבודה, הן של תיקון והן של שיתוף פעולה או עזרה. על סמך הדחף לתקן ולעיתים גם על סמך הצורך לאזן היבטים מסוימים או לרכוש כישורים ויכולות חדשים, נבנית "תכנית העבודה" לגלגול הארצי הבא, והאישיות היא הביטוי הגלוי לכך. בהסתכלות הביוגרפית, האישיות והאני שניהם מעורבים בהתפתחות של כל אדם. ההבדל ביניהם הוא ההיבט הנצחי, שעובר את ההתפתחות גם בתהליכים המתחוללים בעולמות הרוח, ואילו האישיות משתנה מגלגול לגלגול.

אם כן, האישיות שהאדם מגיע איתה לגלגול זה אינה אותה האישיות שעטה האני בגלגול הקודם. החוק הבסיסי הוא שהאישיות הפסיכולוגית, שאותה ניסינו לאפיין במקצת, מבטאת לטוב ולרע את הקארמה שאיתה באנו לעבוד בגלגול זה. יש נושאים קארמתיים שנלמדים בדרך הקשה, דרך כאב וסבל, פיזי או נפשי, יש שקשורים באופי ובמזג, שקשה מאוד לשנות אותם, ויש שנמצאים ברבדים שניתן לתקן על ידי הבנה, מודעות ותובנה. מודעות לתכנים האינדיבידואליים של האישיות היא הדרך הטובה ביותר לרכוש תובנה בנוגע לגלגולים הקודמים. ההיבטים שניתן לשפר או לאזן מופיעים בחיים אלה כחלקים באישיות, כשבאחד הגלגולים הקודמים היה כל היבט כזה מרכיב מרכזי. בגלגול הנוכחי מופיעים היבטים אלה לאחר שעברו בעולמות הרוח את תהליכי העיבוד שתיארנו. תהליך זה נקרא רְקֵפִיטוּלצִיָה. בלעדיו לא היינו יכולים לפגוש את ההיבטים הדורשים תיקון. הדחף לתיקון מופיע לעיתים דרך בושיה ורגש אשמה, ולכן שמור לרגשות אלה מקום מיוחד בעבודת הביוגרפיה. לא מדובר באשמה מופנמת או בהתניה, אלא ברגש המבטא את היכולת האנושית הבלבדית לחוות ייסורי מצפון. מדובר בבני אדם שהגיעו בהתפתחותם לשלב שבו הפנימו את ערכי האמת והטוב, כשהניצוץ הרוחני, האני הגבוה, פעיל וחי בשותם. רגש האשמה והסבל הם סימני היכר של היות האדם אלוהי וחופשי בגרעין מהותו. אלה הם מפתחות לעבודה מודעת של התמרה, והאישיות היא הבמה שעליה אפשר לעשות עבודה זו. התהליך דורש אומץ וכנות, ובמהלכו אנו פוגשים היבטים קשים ושליילים ולוקחים עליהם אחריות. מכאן שהסבל של האדם קשור אליו לחלוטין, לא כעונש, אלא כדחף שבא לקדם את התפתחותו.

דנה הגיעה אליי בשלב שבו הייתה בשלה לגעת במהות רגש האשמה שלה. בעזרת הידע הביוגרפי, המכיר בערכו העמוק של רגש האשמה, חשפנו במסע ארוך ואמיץ מצידה היבטים פחות יפים באישיותה, חייבים שליליים ואף אפלים. הראשון בהם שהתגלה לדנה בצורה הבה, ערה ומפתיעה היה ההיבט האגואיסטי של אישיותה. היה מדהים להיווכח כמה פעיל היה היבט זה בעברה, ועם זאת כה מוסתר מתודעתה.

אפשר לראות לעיתים באישיות הנוכחית, שאדם נותן הרבה מעצמו, מרבה להתנדב ולעזור לזולת, אפילו בצורה מוגזמת. אבל אם מכירים אותו היטב או אם הוא כן עם עצמו, ניתן להבחין בחלק אגואיסטי בתוכו, הבא לידי ביטוי, למשל, בכך שהוא לא באמת מתחבר לצורך המיוחד של הזולת, אלא עושה רק מה שהוא רוצה, ומעמיד את עצמו במרכז דרך הנתינה שלו. נדרשת חדות הבחנה בזיהוי דינמיקה שכזו. אף שאנשים מעריכים אותו על נתינתו, ואכן יש לו דחף לתת, עומק ליבו הוא מרגיש אשמה ובושה לא מוכנות, עד שהוא מוכן להתבונן בהיבט האגואיסטי הפועל בעומק אישיותו. מדהים לגלות כמה מוגנים חלקים אלה באישיות ובאיזו קלות האדם מזהה אותם אצל אחרים. התעוררות נפלאה קורית, כשהאדם מסכים לראות צדדים אפלים בתוכו, מוכן להישיר מבט להיבטים של רוע בתוך עצמו, ואינו משליך אותם החוצה.

התפכחות – סיפורו של עמית

עמית, גבר גבוה חסון, עיניו חומות ומבטו עז, נכנס לחדר הטיפולים בסערה, מחברת בידו, ובקשתו ברורה. אין הוא מעוניין בטיפול רגשי, כי הוא נמצא בטיפול התומך בו בעיקר בשאלת הגירושין שהוא לקראת סיום ההליך הרשמי שלהם. הוא רוצה להבין בכלים של הרוח את חייו, ובייחוד את המשבר הפוקד אותו בעת הזאת, גיל 43.

כל חייו התאפיינו בתנועה רבה. הוא נולד למשפחה נורמטיבית, ילד בכור, ברוך כישירויות, שבזכותם ובזכות התמיכה המשפחתית זכה מגיל צעיר לחוויות, הן אמנותיות והן אינטלקטואליות. כשהשתחרר מהצבא, החל לעסוק בספורט אתגרי, וחווה חוויות גופניות וחושיות מסעירות. מאוחר יותר הוביל אותו העיסוק הזה לתחום הרפואה המשלימה כמטפל גוף-נפש. בתחום זה הוא הצטיין, ואף הפך מנהיג, כשאין דבר העומד בפני רצונו. הוא עבר בין מקומות, מורים ואנשים, תמיד כמוביל. גם בזוגיות הוא היה המוביל, וצרכיו תמיד היו בעדיפות ראשונה. הוא יזם פרויקטים חברתיים רבים ונועזים. אנשים הצטרפו ליזמותיו, כשהם מקבלים את מרותו, והוא אף הפך לגורו נערץ בתחומו.



לקראת אמצע החיים החלו להיווצר סדקים בעולמו. נישואיו החלו להתפרק, ומבין השברים עלה זעם שבקושי הצליח להכיל. בתחום המקצועי קרסה יוזמה בהובלתו. בארגון שייסד רקמו עובדיו בריתות פוליטיות, שהוא לא היה מסוגל להתמודד עימן. בשלב מסוים הם הדיחו אותו מתפקידו, והשתלטו על הארגון, מהלך שפגע בו מאוד, רגשית וכלכלית. בעקבות תהליך הגירושין שהתנהל באותה העת עלתה במלוא חריפותה שאלת הקשר עם שני בניו. עולמו התערער, ונקודות החוזק שאפיינו אותו החלו קורסות. גברו אצלו תחושות חוסר אונים ואי יכולת לבטא את עולמו ואת יכולותיו. הוא החל להתבונן בחייו, ולראות את השתלטנות שאפיינה את התנהלותו, את הירויותו, את ההתעלמות מרצונות האחר ואת אי יכולתו להיות בדיאלוג שוויוני ואף את האלימות החבויה בתוכו. תהליך התבוננות זה היה חדש לו ועורר בו רגשי אשם על הסבל שגרם לאנשים בדרך.

הייעוץ הביוגרפי תמך בתהליך שלו. נפתחה בתודעתו יכולת להתחבר לאירועים בחייו מעבר להיבט הפסיכולוגי. למשל: כשעבדנו על נושא הזיכרון הראשון, מתוך הבנה שזיכרון זה הוא רמז להבזק האני בישות האדם, וזיכרון מסוים שעולה לאחר עשרות שנים נושא רמז הן מהעבר הקארמי והן לעתיד, עלתה תמונה של מעבר לבית חדש, לסביבה שבה אין לו חברים, ואימו מזמינה ילדים מהרחוב להיכנס לחדרו ללא רשותו. כילד הוא מזועזע מהמעשה שלה עד עמקי נשמתו. בעבר התמקד הכעס באי רגישותה של אימו. אבל כעת, ברגע של חסד פלאי, כשהתחברנו לאותו ילד, עלתה בי תמונה של נסיך המורם מעם, שאין אנשים מן הרחוב מורשים להיכנס לארמונו. שיתפתי את עמית בתמונה זו, ולאחר ההפתעה והשתיקה הראשונית, רצה לשמוע עוד.

במפגש שבו עבדנו על אירוע מכונן מגיל הנעורים תיאר עמית את הרגע שבו עזב את משפחתו כדי לממש את רצונו ללמוד בבית ספר אחר. עד כה זכר רגע זה כאירוע פשוט וטבעי, אבל כעת להפתעתו התחבר לסבל שהסב להוריו, שעד כה לא היה מודע אליו בכלל.

בד בבד עם תהליך ההתבוננות בחייו לאור סוד הזיכרונות והגילאים, החלה בהדרגה לצאת לאור המודעות הקוטבית בין הדימוי העצמי שלו כאדם עם רגישות חברתית אוניברסלית, השואף לצדק מוחלט, לבין תכונות כמו יהירות, שתלטנות, אי יכולת לראות באמת את הזולת, ביטחון מוחלט בצדקת דעתו וצורך שיתמלאו רצונותיו. בשלב מסוים בייעוץ הבשילו התנאים למפגש חווייתי ישיר עם חלקים סמויים אלה בהוויתו. השתמשנו בטכניקת

ה-Voice Dialog¹, המאפשרת להבחין באמצעות שיחה עם חלק אחד בלבד בין האני, הרוח, לבין חלקי האישיות השונים. החלטנו על שיחה עם החלק שרקאנו לו עמית השתלטן. כאשר נתנו לחלק הזה לדבר, ראה עמית עד כמה הוא מנהל את חייו, עד כמה הוא משמש לו נקודת משען בהתנהלותו בעולם, נקודת עוצמה מלאת אנרגיה, מדריך שחכמתו עמוקה כשנות דור. בד בבד הוא ראה עד כמה עיף חלק זה, ומוכן כעת לתת אמון באני של עמית ולשחרר מעט מאחזותו. העבודה עם החלק הזה הייתה נקודת מפנה בייעוץ, כשבמצבים שונים הוא היה מודע בזמן אמת לרגע שבו חלק זה מתחיל לנהל את העניינים, והיה לו קל יותר לעצור אותו ולא לפעול מתוכו, ובמקום זאת לתרגל את הכלים של דיאלוג שוויוני שאותם למד והפנים בשקיקה. תהליך זה יצר מרחב חדש במערכות היחסים שלו, ולתוכו החלו לחלחל בהדרגה חוויות של רוח ועדינות ותחילתה של הבנה מהי אינטימיות רגשית.

חלק מהפגישות הוקדשו גם ללימוד הידע הביוגרפי, על סוד הגילאים, על משמעותו של האני הרוחני, על תהליך התגשמותו בישות האנושית ועל מסעו של האני בעולמות הרוח ובמהלך חייו הארציים של האדם. עמית לא היה ממש בעניין של גלגולים, אבל הוא אדם סקרן, מחפש מטבעו, וסומך על חוויותיו, כך שהייתה בו פתיחות לחקור אותן גם לאור ידע זה. וכשהידע הצטלב עם חוויותיו, הוא הפך ממשי מבחינתו. אירועי חייו, חוויותיו הנפשיות כמו נשזרו על חוט מקשר, חייו קיבלו משמעות, ושקט מיוחד וחדש נוצר במעמקי ישותו.

כששאלת הייעוד עולה אצל אדם באמצע החיים, הפירות של מסע חייו ותובנותיו טומנים בחובם את הפוטנציאל להוביל אותו למציאת ייעודו, כי ייעוד קשור בנתינה ייחודית לעולם, והיכולת לנתינה ייחודית קשורה להתמרה של הסוגיות שהיו הציר של חייו.

המפגש עם הרוע הביטוי השונים ונטילת אחריות עליהם מסמנים את המעבר מעבודה פסיכולוגית לעבודה רוחנית, שכן רק כשאדם מבין את מהותו הרוחנית, הוא יכול להבין להבין את הדינמיקה בין הרבדים הפסיכולוגיים המתגלמים באישיות מול האני, ניצוץ הרוח הנצחי באדם, המהווה את גרעין מהותו וההופך אותו ליוצר של חייו.

1. Voice Dialog היא גישה שפיתחו זוג הפסיכולוגים האמריקנים, ד"ר האל סטון וד"ר סידרה סטון, הרואה בנפש האנושית מכלול דמויות, שלכל דמות אישיות מובחנת משלה. האני המודע אינו דמות, אלא מצב של התבוננות, שממנו מנווט האדם המודע את חייו ופועל באמצעותו.

בעבודה זו, האדם חווה את האני היוצר בתוכו כמעצב את עולמו, את גורלו ואת גורל העולם באופן חופשי ומודע.

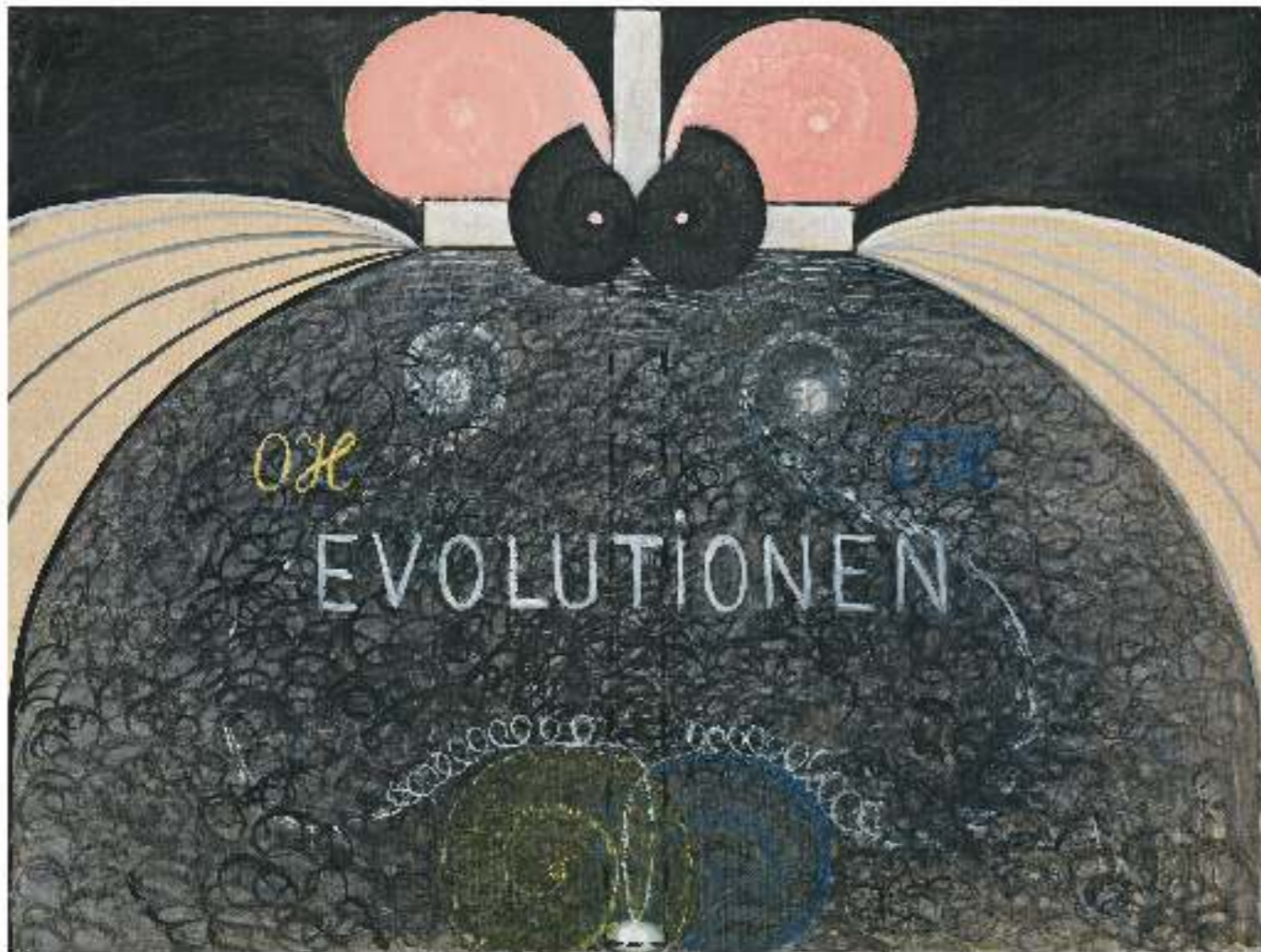
מתהפכים

"כי הרוח מתבטאת בחיים לא על בסיס החומריות הבונה, אלא על היסודות של הפעילות החומרית ההורסת. באותו מקום שבו הרוח אמורה לפעול באדם, שם על החומר לפנות מקום לפעילותה." רודולף שטיינר

בציר הביוגרפי, זמן אמצע החיים הוא נקודת מפנה, נקודה שיש בה פוטנציאל ללידה חדשה, המלווה בהתפתחות רוחנית, וגם ההפך: הממד הפיזי עלול להתחזק, ואז ימשיך האדם להיאחז בקיים, בגופו ובהרגליו. דרך זו מובילה, בדרך כלל, לאכזבה, שכן טבעו של הגוף שתהליכי ההזדקנות והבליה רק יעמיקו.

נקודת אמצע החיים היא אב טיפוס של כל הביוגרפיה האנושית, אב טיפוס שאפיינו מוות ולידה מחדש. מוות הוא תמיד פרידה מהישן, כדי לאפשר לחדש להיוולד. כוחות החיים נותנים לאדם בילדותו ובנעוריו כוח טבעי, שהוא יכול להשתמש בו בלי להתאמץ, וכוחות אלה הולכים ומתדלדלים ככל שהזמן עובר. במקביל, ככל שאנו מתבגרים, כוחות המוות הולכים ומתעצמים עד לנקודת המוות הסופית. אבל המשואה כאן אינה רק כוחות חיים מול כוחות מוות, משום שככל שכוחות העבר, כוחות החיים הטבעיים, נסוגים, מתפנה מרחב שאליו יכולים לחדור כוחות חדשים: כוחות העתיד קשורים ביצירה של משהו חדש ונובעים מתוך אקטיביות

**"דנה", אמרתי
לה כעבור רגע
ארוך, "בואי נעזוב
לרגע את ההסבר
מה זה ייעוץ
ביוגרפי. למה
הגעת בעצם?
למה הנשמה
שלך זקוקה?"
דנה הביטה
בי מופתעת
ופרצה בבכי**



קלינט וקונץ עושות רוח במוזיאון

לילה מור

בתחילת המאה שעברה התלכדו קבוצות קטנות של אמנים סביב מורות ומורים רוחניים ודמינו יחד עימם את עתיד האנושות. הם היו ברובם צעירים שחלמו על העולם המודרני ורצו לברוא אותו דרך השילוב של אמנות ורוחניות שאותן החלו להגדיר מחדש. עכשיו, בתחילת המאה ה-21, השיח על היחסים בין האמנויות לרוחניות עכשווית חוזר ומשתלב בתוך השיח הגלובלי שמעוררות תנועות כמו #MeToo והמרד בהכחדה

"מה אני יכול לתת לעולם?". שאלת הייעוד עולה כשאלה פנימית עמוקה. היכולת לעמוד מולה נובעת מקול פנימי שתופס את מקומו מול כוחות החיים המתמעטים. האדם מתבונן על הפירות הייחודיים של מהלך חייו, על הסבל הייחודי שלו ורוכש תמונה מעמיקה של היכולת שלו להתמיד כל זאת לנתינה ייחודית. מכאן שלא מדובר בשינויים חיצוניים גרידא, של עזיבת כל הקיים והפלגה למחוזות רוחניים עלומים במזרח, או בשיבה לחיקן הבטוח של תורות רוחניות, אלא בשינוי פנימי עמוק, שמוצא את ביטויו גם בממד החיצוני. שינויים בגיל זה קורים, גם בלי התייחסות למימד הרוחני, וידועים כמשברי גיל הארבעים. הייעוץ הביוגרפי מרחיב את ההתבוננות בתמונה הפסיכולוגית דרך סוד הזמן, ומאפשר להאיר אותה באור חדש.

הדרך למציאת הייעוד מחייבת התייחסות מיוחדת, משום ששאלה זו עולה, הן מתוך הבנת מהותו של הציר המרכזי בחיינו, המתבהר בייחוד מאמצע החיים ואילך, והן מתוך ההבנה שהייעוד קשור לנתינה לעולם. אם כן, פרט לעבודה האישיה הקשורה בחיבור לרוח, בשאלת הייעוד יש להבין את בקשת העולם מאיתנו ומה היא אומרת מבחינתנו. העולם כ"שותף" להחלטה צריך גם "לדבר". איך לפתח יכולת להקשיב למתבקש? איך להגיע להחלטה? ייתכן שהתהליך יהיה ממושך ויחייב פיתוח והתאמנות בהתייחסיות וביכולות חדשות. ואם נחזור לעמית, תהליכי הפירוק, ההתבוננות והבנייה מחדש התחוללו בגיל 43, אזור הגיל שבו עולה שאלת הייעוד. לאור התהליכים החל להתגלות ייעודו של עמית. ליבת חייו עברה למרחש במרחב הבין אישי. עמית פינה זמן רב מיומו לטיפוח יחסיו עם בניו ושיקום יחסיו עם אימם. הוא המשיך בתחום עיסוקו כיום חברתי, אבל הדגש עבר לדיאלוג שוויוני עם שותפיו לעשייה ולהתנהלות זהירה ומכבדת יותר. ידע רב וחדש החל לזרום לעשייתו, והוא פינה עצמו להקשיב, להתחבר ולפעול ממקום זה. אצל עמית הופיעה שאלת הייעוד, לא כצורך בשינוי מקצוע, אלא כקריאה לשינוי דגשים ואיכות בתחום המקצועי. אבל עמית עוד בתחילת דרכו בשאלה זו, וניתן לשער שעוד צפויות לו תפניות רבות.

גם דנה, אחרי הזעזוע והכאב שחוותה כשגילתה את הצד האגואיסטי שלה, חוותה הקלה, ונוצר בתוכה מרחב פנימי חדש. היה זה מרחב מואר יותר, פתוח, שפינה מקום גם לשינויים מעשיים בחייה. דנה הייתה כלכלנית במקצועה, עם חשיבה לוגית טובה. כדי להעמיק בהבנת רובדי אישיותה, נדרש מדנה לעבור שינוי בדרך ראייתה את המציאות. היה עליה לעבור מעדשה אינטלקטואלית גרידא להתבוננות הכוללת תהליכים נפשיים ורוחניים, ומבינה את החוקיות השונה הנמצאת בבסיסם. איכות חדשה זו שרכשה עוררה אצלה את הדחף לשתף אחרים, לבטא את עצמה בעולם בדרך חדשה, והיא אכן ממשיכה למצוא דרכים לכך במעגלי חייה השונים.

תהליך ההיפוך של האישיות שלנו הוא המפתח החשוב ביותר למרחבים העצומים ולאפשרות התגלותה של חוויית חיים מופלאה ומפתיעה, חוויית חופש המאפשרת לנוע ולהגביה עוף. מנקודה זו מגלים את העבר מחדש, פועלים בהווה מתוך מיקוד ודיוק, וחווים את העתיד כמרחב אינסופי. חיים מתוך חיבור לייעוד - שהם זכות גדולה מאוד - חלקם ביטוי לזרעים שהבשילו במהלך החיים הנוכחי, וחלקם הכנה לגלגולים שהעתיד טומן.

גלי אדר, יועצת ביוגרפית, מחברת הספר **לחשוב קארמה - מפתחות להבנת הגורל**. הקימה את בית הספר **אם החיטה** (מחווה למשפחת אהרונסון שממנה באה). חוקרת מזה 35 שנה את נושא הקארמה, בשאיפה ליצור אינטגרציה בין המדע, הנפש והרוח (הכתבה נכתבה בשיתוף עם מרים פטרי). www.biography.co.il

לקראת אמצע החיים החלו להיווצר סדקים בעולמו. הוא החל להתבונן בחייו, ולראות את השתלטנות שאפיינה את התנהלותו, את יהירותו, את ההתעלמות מרצונות האחר ואת אי יכולתו להיות בדיאלוג שוויוני ואף את האלימות החבויה בתוכו

מודעת. אקטיביות של יצירה מתעמתת תמיד עם האוטומטיות, ולכן היא דורשת מאמץ. דווקא היחלשות כוחות החיים בנקודת אמצע החיים מאפשרת חופש רוחני, בחירות חדשות, התפתחות רוחנית. העבר - כל מה שלמדנו, הותנונו, הושפענו, עוצבנו - הולך ונחלש. ואז כוחות היצירה והרוח יכולים להתעצם ולתפוס את מקומם. אם אדם באמצע החיים יכול לגעת בחוויית הישות הרוחנית שבו, לזהות עצמו עם הכוח היוצר בתוכו, האני הרוחני, נוצר פוטנציאל לחוות תחייה, מעין לידה שנייה. לידה זו קשורה למספר נקודות היפוך שלעיקרית שבהן התייחסנו בהרחבה דרך הסיפורים האישיים - שינוי היחס לאישיות של עצמנו.

בין גילאי 20 ל-40 אנו בונים את האישיות שלנו בעולם: מעמד, מקצוע, זהות, השקפת עולם. אישיותנו מתבססת בחלקה הגדול על כוחותינו ועל כישורונותינו. אנו מזדהים איתה מאוד, ולפעמים גם אוהבים אותה, בייחוד אם היא משרתת אותנו. אבל אם ניצמד אליה עד סוף ימינו, נוותר על האפשרות להשתנות. כל מה שבטא למעשה שבר של האישיות, אבל גם הזדמנות לשינוי. הוא מבטא צורך בהתפתחות. משבר אמצע החיים מזמן שינוי ביחס לאישיות שלנו ולתפיסותיה. תפיסותינו הישנות מבטאות את המוגבלות שלנו, ואם ניצמד אליהן, לא נוכל לפגוש מהות חדשה, ביטוי מלא ומודע יותר של האני בתוכנו. ההיפוך בא לידי ביטוי בהסתכלות על האישיות דרך הכלים של הרוח, שאלת האמת, הטוב והרע.

כדי להמשיך ולהתפתח, עלינו להיפרד ממהו שבינו בעמל רב. כשאנו מפסיקים להזדהות עם האישיות הקודמת, אנו חווים פרידה הדרגתית ממנה - מוות קטן. ההיפוך בשינוי היחס לאישיות הוא ההיפוך המרכזי באמצע החיים, והוא עובר דרך מספר ערוצי התמרה, כל אחד מהם עולם ומלואו:

- הרגש מחליף הילוך מהצורך לקבל לרצון לתת. הנפש מכינה את הכלי כדי לאפשר נתינה מתוך הרוח.
- המחשבה מתרחבת ממחשבה אינטלקטואלית לוגית למחשבה אינטואיטיבית שיכולה להבקיע תהליכים וחוקים רוחניים.
- כוח הרצון, הדוחף להשקעה, לעשייה, למאמץ, מתמתן כדי שנוכל לעומת את סוד הווייתו.

מקצוע לייעוד

בתקופת אמצע החיים משתנה היחס בינינו לבין העולם. שינוי זה קשור לשאלת הייעוד. בדרך כלל, בתחילת הדרך, בגילאי ה-20 בוחרים מקצוע מהזווית של "מה ייתן לי העולם", כלומר לפי שיקולים של מה אני רוצה ולמה אני זקוק. נקודת אמצע החיים, לעומת זאת, מזמנת את הפוטנציאל לשינוי, שבמרכזו השאלה