

# אדם עולם

מגזין  
לאנתרופוסופיה  
ולחינוך ולדורף  
בישראל

בשיתוף

ג'וינט ישראל אשל

יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



# זקנה!



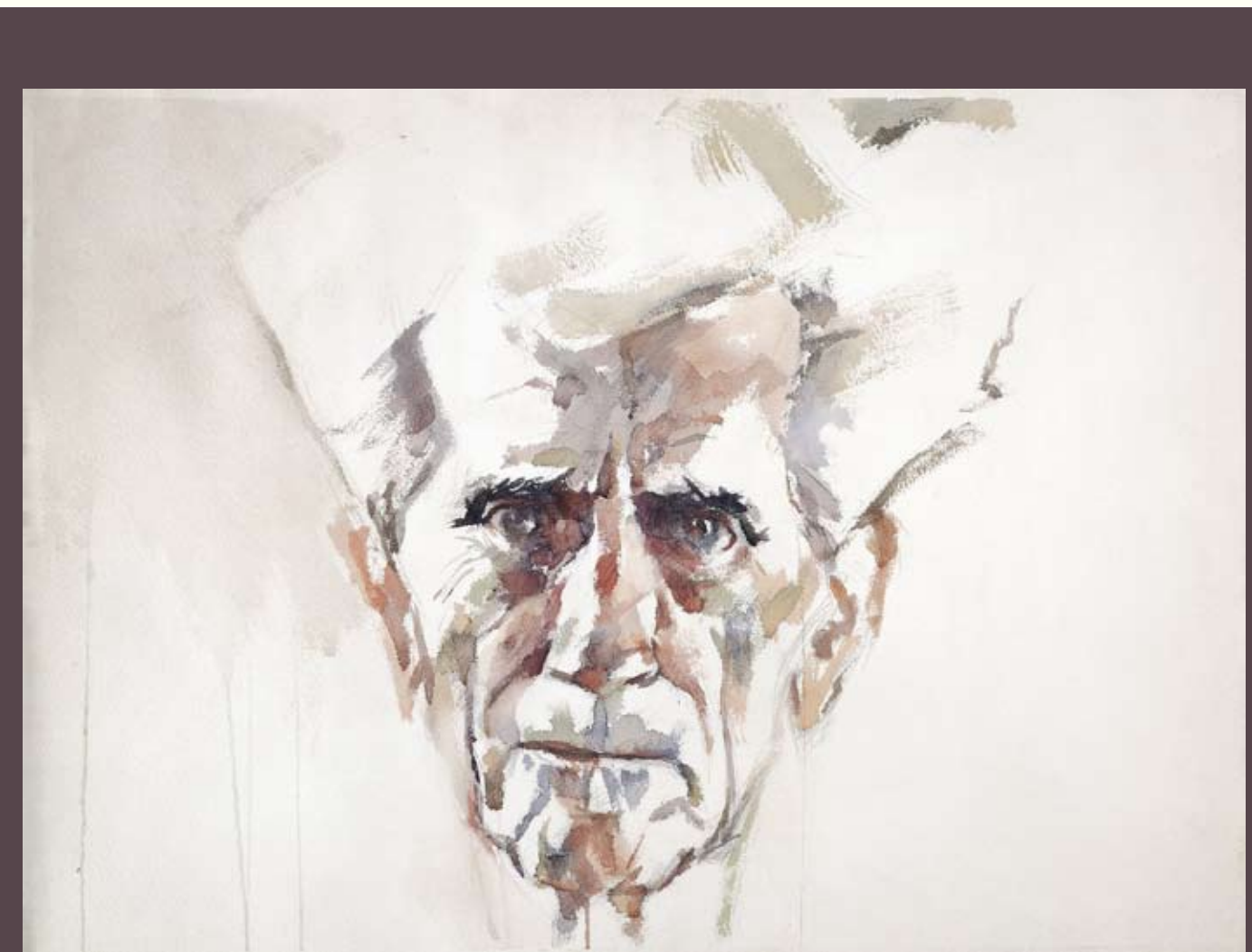
גיליון 53

ינואר-פברואר 2018



## מאירק ינאי | פּפּו

יליד מחנה עקורים בגרמניה, 1946. הוריו שבו עמו לפולין, ובגיל 10 עלה לישראל. בוגר המחלקה לאמנות בבצלאל. כיום מרצה במחלקות לתקשורת ולאנימציה בבצלאל. מתגורר בירושלים.



יותר מכל מעניין אותי לצייר אנשים שרואים על פניהם את החיים שעברו. כצייר אני מצייר כתמים ופסים המונחים אלה לצד אלה. כאשר אני מצייר אנשים זקנים, שעברה עליהם כבדת-דרך של חיים, יש בפניהם יותר עקבות.

בציור: פּפּו (השחקן יוסף מילוא), פוטרט. צבעי מים על נייר.

# אדם עולם

מגזין  
לאנתרופוסופיה  
ולחינוך ולדורף  
בישראל

גיליון מספר 53  
ינואר-פברואר 2018

עורכים: יפתח שילוני, סימונה חנוך  
עריכה וגרפיקה: סימונה חנוך  
ייעוץ מקצועי: חני רוזה  
חבר מערכת: גבע ששון  
הגהות: דבי תור  
עורך אחראי: נועם שרון

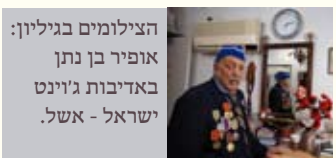
מנהלת אתר אינטרנט: רוני שקד  
מזכירות: נורה לייבמן  
מכירות מנויים: אורלי כהן  
שירות לקוחות: דנאור לאונוב  
כספים: רוי"ח עינת גביש  
ייעוץ ארגוני: רונן האן

הדפסה: דפוס עמנואל  
הפצה: בר הפצה / דואר ישראל  
מו"ל: קבוצת אדם עולם בע"מ  
מנכ"ל: נועם שרון  
074-7011191  
adamolam.co.il

office@adamaolam.com  
ads@adamolam.com

מגזין אדם עולם  
ת"ד 455 לפיד 7313300

המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות  
© 2018 כל הזכויות שמורות לקבוצת  
אדם עולם בע"מ ולכותבים.



הצילומים בגיליון:  
אופיר בן נתן  
באדיבות ג'וינט  
ישראל - אשל.

# ת

יאור גרוטסקי, ועם זאת מצחיק במיוחד של הזקנה מופיע בפרק הפותח של צ'ארלי בממלכת השוקולד מאת רואלד דאל. בפרק זה מוצגים ארבעת סבותיו וסביו של הילד צ'ארלי - החיים בעוני מחפיר, בבית קטן בו גרים גם צ'ארלי והוריו. ארבעת השישים המקומטים חולקים מיטה אחת, וספק-שוכבים-ספק-יושבים בה זוג מול זוג, אלה מול אלה. ממרומי גילם ומיטתם הם מנהלים עם נכדם צ'ארלי שיחות ערות על החיים, והם אלה שמעודדים אותו ומניעים אותו לפעול ולהשיג בסופו של דבר את החלום לו ייחל - ביקור במפעל השוקולד של וילי וונקה. עיקר הפעילות בקהילות האנתרופוסופיות המתהוות בישראל עדיין מרוכזת בחינוך, בעבודה עם הפעוטות, הילדים והנערים. אלה (וגם שכבת המחנכים) מתבגרים אט-אט, ועם זאת טרם התפתחה שכבה מבוגרת ומזקינה. באופן טבעי, גם הסיקור של אדם עולם בעשור האחרון התרכז בעיקר בגילאים הצעירים.

לאחרונה "התעוררנו" לכך שמעולם לא העמקנו בתפיסת הזקנה לאור האנתרופוסופיה, וכי ההתבוננות בתקופת החיים האחרונה של האדם, היא זו המאפשרת לנו מבט שלם על מהלך חייו של אדם: מלידה ועד מוות. לפיכך את הגיליון הנוכחי אנו מקדישים לזקנה.

הזקנה היא תקופה מורכבת: זוהי תקופה שבה נפרד האדם מיכולותיו הפיזיות, ולעתים קרובות חווה חוסר אונים, צער ופחד. עם זאת - בתקופה זו יכול האדם להתבונן בחייו החולפים, לנסות להבין את משמעותם ולהצטייד בתובנות משמעותיות. מי שעושה את התהליך הזה בשל לקבל את הזקנה בזרועות פתוחות, ולמצות גם את היופי וההנאה שבה.

הגיליון הנוכחי רחב ומקיף מן הרגיל, וזאת בזכות שיתוף פעולה עם ג'וינט ישראל - אשל, עמו אנחנו מפיקים את הגיליון. אשל פועל בישראל מזה עשרות שנים, בתפקידו זה, בשיתוף ממשלת ישראל וגורמים נוספים, מהווה הארגון גוף ידע והכשרה מרכזי ומפתח מגוון שירותים למען הזקנים בישראל, שמספרם ואחוזם באוכלוסייה עולה משנה לשנה. גיליון זה יופץ למאות עובדים בתחום הזקנה בישראל. שיתוף הפעולה עם ארגון אשל מאפשר לנו את הדיאלוג שאנו משתוקקים לקיים עם גופי ידע שמחוץ לעולם האנתרופוסופי.

בגיליון זה משולבים, אפוא, מאמרים של כותבים אנתרופוסופים לצד מאמרים מטעם ארגון אשל. התוצאה היא פסיפס מרתק ועשיר של תוכן המעמיק אל עולם הזקנה מכיוונים שונים ומגוונים.

אנו מודים לחני רוזה, מנהלת הפצת ידע ופרקטיקות, מרכז ידע אשל, על הליווי והיעוץ המקצועי.

אנו מאחלים לכם שהקריאה בגיליון זה תוכל לאפשר לכם מבט חדש, יפה ואוהב, כלפי הזקנה הצפויה לרובנו במוקדם או במאוחר.

יפתח שילוני, סימונה חנוך.

yiftach@adamolam.com  
simonachanoch@gmail.com



חפש בְּתוֹךְ עֶצְמָךְ  
וְתִמְצָא אֶת הָעוֹלָם  
חפש בְּסִרְחֵבִי תֵּבֵל  
וְתִמְצָא אֶת עֶצְמָךְ

שים לב  
לפְּעִימַת הַקְּטָטְלָה  
בֵּין הָעֶצְמִי לְעוֹלָם  
וּלְךָ תִּגְלֶה עֶצְמָךְ  
יְשׁוּת אָדָם עוֹלָם  
יְשׁוּת עוֹלָם אָדָם

רודולף שטיינר



# נפתח חלון לרוח בזקנה

## אתר חדש בנושא ליווי רוחני



סרקו את הקוד  
ללמידה ולהתנסות

**בואו להכיר את גישת הליווי הרוחני  
להתנסות בכלים בסיסיים בתחום  
ולהכיר עקרונות להטמעת הגישה  
במוסדות לזקן**

[www.eshelnet.org.il/Halon-leruach-bezikna](http://www.eshelnet.org.il/Halon-leruach-bezikna)



סרקו את הקוד  
לעיון, להורדה או  
לקנייה

**באשר הוא שם - ספר בנושא הליווי הרוחני**  
מיועד לאנשי מקצועות הבריאות, למלווים רוחניים  
ולכל מי שמבקש להעמיק בידע בתחום כדי להיטיב  
עם חיי אנשים המתמודדים עם מצבי חולי ומצוקה





**40**  
אני אתך עד המוות  
הלה אשחר מספרת על  
עבודתה כמלווה רוחנית  
בבתי אבות



**32**  
תרגיל באנתרופוסופיה  
זילקה קירך בודקת את  
יישום עקרונות ההתמרה  
של שטיינר בזקנה



**12**  
לא מאכיל יונים בפארק  
אודי לוי מהרהר על זקנה  
מנקודת מבט אישית  
ואנתרופוסופית



**16**  
החושים בזקנה  
גלי אדר מתבוננת על  
החושים כעל שער  
להתמרה בזקנה



**56**  
טיפול בסוף החיים  
אירית פישר-רייף ושני יונס  
על טיפול פליאטיבי



**52**  
אשה עומדת  
בשמלה  
פרחונית על  
מדרכה ומחכה  
סיפור מאת  
יוסי לוי אבני



**36**  
פוטנציאל החירות  
הכומר קריסטובל אורטין



**24**  
סיפורי סבתא  
מירי מתתיה על בתי אבות  
משולבים עם גני ילדים



**58**  
קהילה לדורות  
יובל פרידמן מספר על שילוב  
קשישים בקהילה



**70**  
לירון ישראל  
ביודינמיקה  
משחת עצים  
ביודינמית

### מדורים

- 4 בעין המתבוננת | גלי אדר ורחל גולדבלט | אני זקנה
- 6 מזון לנפש | ציור מחברת • ביוגרפיה א.ד. גורדון • יוזמה
- 8 חמש שאלות עם אבנר בן נר
- 64 מוטי לוי | רפואה | שטיון וקשיון בזקנה
- 66 רונן האן ועינת ארוך | ייעוץ ארגוני | החלטות
- 68 הגר דרור מליניאק | פסיכותרפיה אנתרופוסופית | הצד המוצל של הזקנה
- 70 לירון ישראלי | ביודינמיקה | משחת עצים
- 74 אנתרופוסופיקלי קורקט | יתיר שדה • רומם סרנגה • אורי מאיר צ'יזיק • חנה אלקוב
- 78 ספר טוב | גלעד אלון | קדיה מולדובסקי וז'ורז' אמאדו
- 80 תוצרת ולדורף עם יאיר לייבל | סימונה חנוך



## אני זקנה

בגיל 64 הבינה רחל גולדבלט שהיא זקנה. גלי אדר מתכתבת עם הטקסט של תלמידתה 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 אימת 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.

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



## א.ד. גורדון - זקן בן 50

הוא עלה לארץ כשהיה בן כמעט 50, ולמרות שהיה מורה והוגה דעות התעקש לעבוד אך ורק בעבודה חקלאית. החלוצים סגדו לו עוד בחייו וכינו אותו "אבא של העלייה השנייה"



א.ד. גורדון בשנה האחרונה לחייו, 1922

הדת, ובכך שימש גשר בן דתיים וחילונים. גורדון, שדגל בצמחונות אידיאולוגית, היה אדם דתי במונח האוניברסלי. הוא יישם בחייו עיקרון חסידי עמוק של "בכל דרכיך דעהו": אפשר לעבוד את האל בכל מעשה - גם בעבודה בשדה, גם תוך כדי שיחה

או ריקוד - ואת כל אלו נהג לעשות בכל מאודו ובדבקות. אצל גורדון כל הדברים מתחברים לחוט שדרה אחד, אין תחומים מופרדים. בכתביו הוא מדבר על האני, על האינדיבידואל, באופן מאוד עמוק, ומחבר אותו ללאומיות - אבל הלאומיות אצלוקשורה לאנושיות אוניברסלית ולאחריות גלובאלית, ואילו האנושיות קשורה לטבע, לקוסמוס ולהוויה האינסופית. כל המעגלים קשורים ומתחברים. הכתיבה של א.ד. גורדון מצליחה לעורר את הרצון לחיים גדולים יותר, אחראיים יותר ובעלי משמעות. חייו של גורדון בישראל לא היו קלים. הוא חלה בקדחת, סבל מרעב ומבריאות רעועה ונפצע בהיתקלות עם ערביי הסביבה. למרות כל אלו התעקש להתפרנס רק מעבודה חקלאית והיווה מודל חיקוי והערצה לצעירים שהקיפו אותו. כמה שנים לאחר שעלה לארץ הצטרפו אליו אשתו, שנפטרה לאחר חודשים ספורים, ובתו יעל שעברה לעבוד ולגור לצדו. גורדון נפטר בגיל 66 ממחלה ונקבר בדגניה א', בה התגורר ועבד בשבע השנים האחרונות לחייו.

"לא יהיה ניצחון של האור על החושך כל עוד לא נעמוד על האמת הפשוטה, שבמקום להילחם בחושך, עלינו להגביר את האור." א.ד. גורדון

אהרון דוד גורדון נולד ב-1856 בכפר קטן באוקראינה, בן חמישי במשפחה דתית מיוחסת. כל אחיו נפטרו בצעירותם ולכן גדל כבן יחיד מפונק ואהוב. גורדון היה תלמיד חכם שרכש השכלה רחבה וידיעת שפות, הושפע מהחסידות, מהקבלה ואף מהבודהיזם. בגיל צעיר נישא לבת דודו פייגיל טרטקוב נולדו להם שבעה ילדים, מהם שרדו שניים, יעל ויחיאל-מיכל. לפרנסתו עבד במשך 23 שנים כפקיד וכאיש מנהלה באחוזתו החקלאית של הברון גינצבורג שפעל רבות למען יהודי רוסיה. כבר אז התבלט גורדון כאיש חינוך שנהג לאסוף אליו בני נוער יהודיים להרצאות ולשיחות של קירוב לבבות לציונות ולארץ ישראל. הוא יזם הקמת בתי ספר יהודיים באזור מגוריו, ובעידודו הקימה בתו יעל, כשהתבגרה, בית ספר עברי לבנות.

בשנת 1904, כשהוא בן 48, עלה א.ד. גורדון לישראל במטרה להפוך בגילו המתקדם לפועל חקלאי ובכך להגשים את המהפכה הציונית. בעיני האנשים שהקיפו אותו, כמו גם בעיני הדורות הבאים, נתפס גורדון כדמות מופת: חלוץ קשיש, בעל זקן ארוך ולבן, שדוגל בעבודה, בהגשמה ציונית ובחזרה אל הטבע. אולם מלבד היותו סמל רעיוני, גורדון היה אחד ההוגים המקוריים והמעמיקים ביותר שהעמידה התנועה הציונית. כשבוחנים לעומק את כתביו - שנכתבו לאורה של מנורת נפט, בשעות הקטנות של הלילה, לאחר שסיים את עבודתו בשדה, ושרובם לא התפרסמו בחייו - עולה מהם תורה פילוסופית מורכבת הדנה במהותו של האדם, ביחסו לטבע ובטיבה של החברה האנושית.

תורתו של א.ד. גורדון מהווה גשר בין עבר לעתיד, בין גולה לארץ ישראל. בניגוד לדמויות אחרות מהעלייה השנייה שהתנכרו לעבר היהודי שלהן, גורדון ניהל דיאלוג עם



## שדרוג של דירה להשכיר

מסלול ולדורף חדש ייפתח בשנת הלימודים הבאה ברחובות

לאחרונה התבשרנו על פתיחתו של מסלול ולדורף חדש - הפעם ברחובות. מסלול זה הוקם לאחר כ-12 שנות פעילות של גני הילדים של עמותת "ראם" בעיר. עד כה נאלצו בוגרי הגנים לנדוד ל"שיבולים" בנס ציונה או ל"מעיין" בקיבוץ נען. ההורים פעלו לאורך השנים להשגת מענה רחובותי, והשנה סוף סוף נשאו מאמצייהם פרי והרשות הסכימה לסייע ליוזמה להתפתח. מסלול צומח ייפתח בשנה הקרובה בבית הספר "בגין" בעיר. "השילוב עם 'בגין' הוא מבחינתנו השדרוג של הסיפור 'דירה להשכיר', מספרת טל שדה, מנהלת עמותת "ראם". "המבנה בעל תנאים אידיאליים מבחינת המיקום והמרחב, וחשוב יותר: גם שוכני בית הספר - ההנהלה וההורים שפגשנו - מקבלים אותנו בפתחות ובעניין". בימים אלה, בסיוע של קהילת בית הספר "שיבולים", עמלים ברחובות על בניית המעטפת של הכיתה וחיבורה לבית הספר, ומוסרים: "אנחנו מזמינים מחנכת/ת עם לב אמיץ ורחב, להוביל יחד איתנו (בליווי פדגוגי מקיף ועוטף) מפגש אמיתי ופורה של ולדורף מהותי בתוך קהילת בית הספר".

לפרטים: reem.antro@gmail.com או 077-7292641



פבלו פיקאסו. שמן על קנוואס ציירה: מיה גינטר, כתה י"א, בית הספר שיבולים



# 5 שאלות

## עם אבנר בן נר, בן 88



# 5

### איך זה להיות סבא ולדורף?

יש לנו שמונה נכדים. חלקם "אנתרופוסופים" וחלקם לא. אין בעיניי כל הבדל בלהיות "סבא ולדורף" לעומת סבא לנכדים שלומדים בבתי ספר רגילים (מלבד ההצגות היפות). אבל ללא ספק מעניין לילדים באנתרופוסופי הרבה מעבר ללימודים הרגילים, והחוויה ללוות את הילדים במשך השנים מעניינת. היה לנו מוזר בהתחלה שלא כולם קוראים בכיתה א' וזה הציק מאוד לאשתי, שהיתה מורה. כעת, בבגרותם, אני רואה את האיכויות האחרות שהם רכשו בחינוך הזה. לאחרונה אני רואה את אביחי, החתן שלי, שמשמש כמורה לאמנות בתיכון שקד, עובד כאן במשק שלי בנגרייה ובמסגרייה עם התלמידים מהתיכון בעבודות עץ ובהכנת מסגרות, וזאת הנאה גדולה לראות את הבוגרים האלו שעובדים פה בשמחה וששון.

# 4

### ממרומי גילך, מהי המתנה היפה שלך לעולם?

המתנה היפה ביותר שהשארתי לעולם היא המשפחה: הילדים והנכדים, שכל אחד מהם ספג בבית שלנו את הרוחניות, הגשמיות ואווירת האהבה והאנושיות. שלושתם עזבו את כפר יהושע, אבל גם אם הם לא ממשיכים איתנו במשק - כל אחד בדרכו ממשיך את דרכנו, בתרומה לחברה ולסביבה בה הם חיים. מתנה נוספת היא החוג לידיעת הארץ שהקמתי בצעירותי, שהפך לימים לחוג גדול ומשפיע.

# 3

### מה בעיניך הסוד להזדקנות נכונה?

הכלל החשוב ביותר הוא לא להפסיק פעילות: עבודה, טיולים ופעילויות חברתיות ותרבותיות. על תזונה מבוקרת לא שמרתי כל חיי, אבל כאשר הופיעו בעיות בריאותיות שמרתי על דיאטות שונות. אני לוקח מדי יום הרבה תרופות ונראה לי שבזכותן הגעתי עד לגילי הנוכחי. כל חיי עבדתי בכפר ולא הייתי נוהג אחרת גם אם היו נותנים לי היום אפשרות לשנות. נולדתי בכפר הזה וחונכתי לעבודת כפיים. אף פעם לא היו לי הרהורים שלא ללכת בדרך הזו - הדרך שההורים שלי התחילו כאן בכפר יהושע. יכול להיות שהמסגרת הבטוחה הזאת עושה לי טוב. גדלתי ללכת אחרי הביסוק - זוג בהמות רתומות למחרשה עם שני סכינים שמפלחים את האדמה. זאת הנאה עצומה לראות את רגבי האדמה שנשפכים לצדדים.

# 2

### איך נראה היום שלך?

השכמה בין שבע לשבע וחצי; ארוחת בוקר ועיתון עד תשע בערך. אחר כך אני יוצא לחצר ועובד בנגרייה. פעם בשבוע אני משתתף בחוג תנ"ך במועדון. אחר כך אני אוכל צהריים וישן עד ארבע. שעות אחר הצהריים מוקדשות לקפה, לקריאת אימיילים ולצפייה במצגות מעניינות. לפעמים אני חוזר לנגרייה להשלים עבודה. הערב מוקדש לקריאה, לארוחת ערב, ולצפייה בחדשות, בספורט ובסרטים בטלוויזיה. אני אוהב לקרוא ספרות מתח והיסטוריה. אני מאוד אוהב את טיולי הרינג'רים בטבע, עם החברים. בעתיד ודאי נגיע לטיולי קלנועיות... את עבודת החקלאות הקטנה שנשארה לי אני מבצע היום בטלפון על ידי חלוקת הוראות לאחראי על החלקה. לפעמים כאשר אני מתגעגע לאדמה אני עולה על טרקטור ועושה משהו.

# 1

### באיזה אופן הגיל שלך משפיע על הווייתך?

ברור שבגילי, מלבד בעיות הבריאות (שבאות עם הגיל) והמגבלות הפיזיות, החוויות הן אחרות. בעוד שבעבר יום העבודה מילא את הווייתי עם הדאגות לפרנסה וילדים קטנים, היום זה אחרת - אני חופשי יותר לעצמי. היום יש באפשרותנו לטייל יותר בחו"ל ובארץ. יש יותר זמן להשתתף בחוגים ופנאי לתחביבים. ההוויה הכללית בארץ השתנתה מאוד, וזה כמובן משפיע גם על מחשבותיי. עד לפני חמש שנים עדיין עבדתי בפלחה, כך שההוויה בה אני נמצא עכשיו התפתחה בהדרגה, ובאופן כללי אני מרוצה. אני לא אדם מאמין - אני אתאיסט מושבע. לדעתי אין שום חיים מעבר לחיים על האדמה. אני מתבסס על מה שהמדע גילה ומעבר לזה אין לי מחשבות. לי אין קשר עם אלוהים, אני מנותק ממנו לחלוטין. אין לי הרהורים על המוות. את חיי כבר חייתי ועכשיו זה כבר בונוס, אני כבר לא אמות צעיר.





לידיה (80) ומנחם (81) גושר, הגשימו את חזונם הציוני ב-1950 כשעלו לארץ מדרום אפריקה לקיבוץ ברקאי. לידיה ניהלה גן ילדים בנתניה, ובשנים האחרונות פעילה במסגרות התנדבותיות. מנחם, יקיר העיר נתניה, אמן, מחלוצי הדפסי המשי בארץ, עסק בעיקר בפיסול ולימד פיסול ואמנות בגלריה שלו.



# לא מאכיל יונים בפארק

## מאת אודי לוי

איך להזדקן נכון? אודי לוי משתף אותנו בהרהורים אודות הגיל, תהליכי ההזדקנות והזקנה עצמה מנקודת מבט אישית, ומתוך הידע האנתרופוסופי

וְהִמָּה הַפִּירוֹ אֶת-קוֹל הַנְּעָר הַלְוִי; וַיִּסְרוּ שָׁם, וַיֹּאמְרוּ לוֹ מִי-הֵבִיאָךְ הֵלֵם, וּמָה-אֵתָּה עֹשֶׂה בְּזֶה, וּמָה-לְךָ פֶה (שופטים יח' ג').

גלוי נאות: הפסוק הזה חביב עליי בגלל שם המשפחה שלי, וגם בגלל שהלוי ההוא – בניגוד אליי, הוא נער. אבל גם משום שהשאלה "מה הביאני הלום, מה אני עושה בזה ומה אני בכלל עושה פה" – מעסיקה אותי זה מכבר – עיסוק פרטי וגם מקצועי ובעיקר אחרי פרישתי לגמלאות, בתום יותר מארבעה עשורים של עיסוק בתחום החינוך המרפא האנתרופוסופי. אבל גם, משום ששלוש השאלות התנ"כיות האלה הן מעין גרסה מוקדמת מאוד למודל הסלוטוגנטי של פרופ' אהרן אנטונובסקי (1923-1994), שהיה חוקר באוניברסיטת בן-גוריון; מודל, שבישראל מוכר פחות (אין נביא בעירו...), ובאירופה מאוד מוכר ומיושם. ועוד: משנתבקשתי לתרגם את מאמרה של זילקה קירך (ר' עמ 32 בגיליון זה), שאלתי את עצמי אם יש לי המשאבים הדרושים כדי לנקוט עמדה – מתוך ניסיון חיים אישי – כלפי ה"תרגיל" שלה, ואם ההתמודדות הזאת היא מובנת ובעלת משמעות.

**ככל שאני מודע יותר למשמעות בחיי, מבין מה החיים רוצים ממני ויש לי משאבים להתמודד עם המשימות, כך אהיה בריא יותר**

### בריאות כתוצאה של תהליך

אנטונובסקי, סוציולוג רפואי, התעניין בתנאים שגורמים לבריאות (סלוטוגנזה = מקור הבריאות), בניגוד לגישה הרפואית השכיחה שמחפשת גורמי

מחלה (פתוגנזה = מקור המחלה). הוא קבע שלאדם יש "חוש קוהרנציה", וזה מתווך לו אמון ותחושת ביטחון שמשמעות החיים הן: 1. מובנות, 2. שיש לו המשאבים הנחוצים להתמודד עם האתגרים שעומדים בפניו, 3. שמשמעות אלה הן בעלות משמעות. ככל שחוש זה חזק יותר, כך בריאותו של האדם תהיה יציבה יותר, ועמידותו בפני משברים בריאותיים וגם גופניים ונפשיים, גבוהה יותר. אפשר גם לומר: ככל שאני מודע יותר למשמעות בחיי, מבין מה החיים רוצים ממני ויש לי משאבים להתמודד עם המשימות, כך אהיה בריא יותר.

ממקומי הביוגרפי בשלהי המחצית הראשונה של השביעון העשירי, עליי להודות שפספסתי את העבודה המודעת של האני שלי על הגוף הפיסי (ר' קירך). אם הייתה כזאת ואם אכן נבט כתוצאה מהעבודה הזאת אדם-הרוח, זה בוודאות לא קרה באופן מודע. נפש התודעה, לעומת זאת, מוכרת לי קצת יותר. והנה אמירה רלוונטית ראשונה לשאלת ההזדקנות – אותה תהליך שממש אי אפשר להתעלם ממנו: חסרים לי המשאבים לשיפוט סובייקטיבי של תוצאות מחקריו הרוחניים של רודולף שטיינר, ולכן לא נותר לי אלא להכיר במגבלות התודעה שלי, להתמודד עם האתגרים שהגבולות האלה בפרט והחיים בכלל מציבים בפניי כאן ועכשיו, ובו בזמן לנסות ולהרחיב אותה. אולי זו מסקנה ראשונה, שהיא פרי מודע של נפש-תודעתית.

### דור הבייבי בום יוצא לפנסיה

אבל עוד בטרם נפנה אל מחוזות הרוח: נשאלת השאלה הבסיסית, מתי בכלל מתחילה הזקנה? לצורך הדיון אפשר לקבוע את מועד הפרישה לגמלאות כנקודה שממנה והלאה מותר לנקוט במנוח הזה, למרות שאנשים ונשים רבים זקנים כבר קודם או צעירים עוד הרבה לאחר מכן. דור

היוצאים לפנסיה כיום במדינות המערב, הם ילדים שנולדו אחרי מלחמת העולם השנייה, דור הבייבי-בום. הם גדלו בחברות שפע יחסי, גישתם להשכלה הייתה קלה יותר משל הוריהם, והם, כמי שבגרו במחצית 1968 או אחריה, מרגישים חופשיים יותר ממסורות של קודי התנהגות ומחויבות כלפי דתות. הם בחרו את המקצוע שלהם בעצמם, לא מקפידים על קוד לבוש והולכים אחרי צו ליבם באשר לנטיות רוחניות, שבהחלט יש להם – ראו הבום האנתרופוסופי בישראל של תחילת המאה העשרים ואחת. מי שמגיעים כיום לגיל פרישה מחיי מקצוע מחייבים, יש לה ולו סיכוי סביר לתוחלת חיים איכותית, ארוכה יותר משל הדורות הקודמים, ופחות מחויבויות או הרגלים תרבותיים שמכתיבים להם את אורח חייהם. מי שלא הספיק לצאת לטיול אחרי הצבא – עושה זאת עכשיו, ובמקום להקפיד על מועדי ביקור מסודרים בבית הכנסת ולהאכיל יונים בפארק, מתבודד באשרם במזרח או חוצה את ארצות הברית ברגל מחוץ לחוף, כששערו שיבה והוא כבר סבא.

אבל בל נשכח, שהאמור נכון לגבי תושבי ארצות מפותחות, וגם שם לא לגבי כולם. חלק הארי של האנושות לא חי במדינות רווחה, וגם ההתמודדות עם שאלות מתחום הרוח בכלל והאנתרופוסופיה בפרט, היא תופעה שמקורה במרכז אירופה והיא אמנם קיימת בכל היבשות, אבל רק אצל אלה שאורח החיים שלהם מאפשר להם לפנות מזמנם ומתודעתם לעיסוק מסוג זה. העלייה בתוחלת החיים בקרב אותו החלק באנושות, משמעה פרק זמן ארוך יותר ממועד הפרישה לגמלאות ועד לסיומה של הביוגרפיה. בזמנו של רודולף שטיינר תוחלת החיים הייתה קצרה יותר. גם הוא עצמו לא הגיע לגיל הפרישה הנהוג עדיין באירופה, 65. שטיינר מתאר תשעה מחזורים של שבע שנים שבמהלכם מתפתחים תשעה מרכיבי ישותו של האדם. שלושה "גופים" (אתרי, אסטרלי, אני), שלוש "נפשות" (תחושה, תובנה, תודעה) ושלוש "רוחות" (עצמיות, חיים, אדם-הרוח). אלה מתפתחים באמצעות השפעות הדדיות ביניהם, בבימויו ובניהולו של האני. עם תום פרק הזמן המיועד לפיתוחם, עומד האדם, על פי התיאור הזה, בסיום שנת חייו השישים ושלוש.

אם לפני מאה שנה אדם כזה היה ישיש, הן נפשית והן גופנית, הרי שכיום, במאה העשרים ואחת, רוב האוכלוסייה בעולם המערבי עדיין נמצאת בגיל זה במלוא אונה המנטלי ובמידה רבה גם הגופני. תוחלת החיים בישראל בשנת 2016 על פי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, היא לגברים 80.7 שנים ולנשים 84.2 שנים.

**מי שלא הספיק לצאת לטיול אחרי הצבא אי-אז – עושה זאת עכשיו, ובמקום להקפיד על מועדי ביקור מסודרים בבית הכנסת ולהאכיל יונים בפארק, מתבודד באשרם במזרח או חוצה את ארצות הברית ברגל מחוץ לחוף, כששערו שיבה והוא כבר סבא**

האצה בהתפתחות האיברים הטרנסצנדנטיים בתחום החינוך והתפיסה האנתרופוסופית לגבי התפתחות, נהוג עדיין לדבר (וללמד) במושגים של שבעונים. אלא שבעשרות השנים האחרונות התבוננות מדויקת במהלכי התפתחות של ילדים מתווכת רושם אחר: ההתפתחות מואצת. נהוג לציין זאת כאקסלרציה. חילוף השיניים נצפה לעתים כבר בגיל 4-5, ההתבגרות המינית מתחילה כבר בגיל 9-10 (מי יודע, אולי אי השקט שנצפה לעתים בקרב ילדים שמגיעים לכיתה א' רק בגיל שבע נובע מהשיעמום ההתפתחותי שנגרם להם עקב כך?)

רודולף שטיינר מסביר שהעידן הנוכחי הוא עידן נפש התודעה, עידן שראשיתו במאה ה-15. האנושות כולה נמצאת כעת במהלך של פיתוח איבר הנפש הזה וכך גם כל אדם באופן אישי. נפש התודעה כאיבר מאיברי הנפש מתפתחת כפרי של פעולת האני על הגוף האסטרלי. היות שכולנו כבודדים וכקולקטיב נמצאים בעידן ההתפתחות הזה, סביר שגם בתחום התפתחות האיברים הטרנסצנדנטיים של האדם מתקיימת האצה. נשאלת השאלה, אם גם בגילים הבוגרים פרקי הזמן לפיהם פועל שעון ההתפתחות הפנימי קצרים יותר משבעונים. במבט לאחור על חיי הבוגרים, אני מבחין בפרקי זמן משמעותיים בעלי מוטיב אחיד,



שהוקדשו קצת במודע, ובעיקר לא במודע, לנושא מסוים ומשמעותם התבררה לי רק במבט לאחור. אורכם היה לרוב פחות משבע שנים.

גם זו שאלה חשובה: אילו שלבי התפתחות כלל-אנושיים ופרטיים אמורים להתרחש באותם שלושה מחזורי שבע שנים או פחות, שאולי צפויים לפנסיונרים כיום? ההנחה, שכל יום נוסף מעבר לגיל 63 הוא בונוס עשויה להיטען, אבל אינה משכנעת ולא מספקת. קארמה, להבנתי, היא עיקרון מעגלי, בניגוד לחשיבה הקווית שעל פיה חיי האדם תחילתם בהפריה וסופם במוות הפיסי. על פי החשיבה ה"קווית", הנפש אינה אלא תופעה לא מוסברת של ביוכימיה, ברובד שהמחקר טרם חדר לעומקו. לעומתה, על פי החשיבה המעגלית, המחזורית, קיומנו הפיסי הוא תופעה זמנית במהלך מקיף יותר, שכדי להגיע להבנתו יש להסכים להרחבה של התודעה לתחומים טרנסצנדנטיים, רוחיים. לכן, גם פרקי הזמן שכביכול נוספו לחיינו, ראוי לחפש ולמצוא את המשמעות שבהם, להבין את המשימות, ולהתמודד עם הנהילות? שלהם. אדם שהצליח לגייס את המשאבים שלו באופן פרודוקטיבי בפרק חייו האחרון, קרוב לוודאי שיסיים אותם באופן אחר מאשר מי שלא הצליח בכך. הבנת האתגרים והמשימות, נהילותם ומשמעותם, הם, גם בגיל המבוגר, על פי המודל הסלוטוגני, הבסיס לתחושת בריאות גופנית ובעיקר מנטלית.

**לנגן את הקארמה שלנו. שוב. לראשונה**  
ייתכן, שהזמן הזה יכול להיות מנוצל להתמודדות חוזרת, ברמה אחרת, עם איברי הנפש שהתפתחותם התרחשה בשבעונים הרביעי, החמישי והשישי – נפש התחושה, התובנה, התודעה. שני העשורים שבין גיל 20 ל-40 (או 21 השנים שבין 21 ל-42...) הם השנים המרכזיות בחייו של האדם ובעיצוב דרכו הביוגרפית האישית, האינדיבידואלית. זוהי גם התקופה החברתית ביותר במהלך החיים. זוהי התקופה שבה סגנון התקשורת ואיכותה מעוצבים. זוהי התקופה שסיומה מאופיין לעתים קרובות כל כך במשברי זהות ובשאלה: "מה לא עשיתי נכון?" אלה השנים שבהן התודעה מוצפת בחשש מפני מהלכי סרק ביוגרפיים, קארמיים. השנים הבאות

הן שנים של התבססות, גם כלכלית, של תרגול ארוך-טווח ומאגר בזוגיות, של הורות. זו תקופת חיים שבה הדרישות החיצוניות הדומיננטיות והתובעניות, מאפשרות רק באופן חלקי את התקשורת הפנימית, את הדו-שיח הכן, אותו ראוי שאדם יקיים עם עצמו. דו-שיח פנימי בין האני שנושא את ה"קוד הקארמי", לבין האני הארצי שטרוד במשימות היומיום ונוטה לפעמים להדחיק את הראשון, המשמעותי כל כך. לכן, נוצר לעתים ריחוק בין ביצוע משימות היומיום לבין תודעת המשמעות האמיתית של העשייה.

## אילו שלבי התפתחות כלל-אנושיים ופרטיים אמורים להתרחש באותם שלושה מחזורי שבע שנים שאולי צפויים לפנסיונרים כיום? ההנחה, שכל יום נוסף מעבר לגיל 63 הוא בונוס עשויה להיטען, אבל אינה משכנעת ולא מספקת

את הקארמה, מעצם היענותה לעיקרון המחזורי, אפשר לראות גם כנהר. הנהר נובע בהרים, הוא מתחיל כפלג צר, יורד במורדות, לעתים כמפל שוצף, מגיע לעמק, יוצר בריכות שקטות, קטעי זרימה מהירים, זורם בערוצים ישרים ומעוקלים, אבל לעולם אינו עוצר לגמרי. גם מהלך חיי האדם שבין לידה ומוות לעולם אינו שוקט. לקארמה אין מהלכי סרק. גיל ההזדקנות והזקנה הוא לא "זמן שאול". הוא הזמן "שלי", זמן פרודוקטיבי. הוא עידן בחיים, שבו ניתנת הזדמנות נוספת – לא הזדמנות שנייה, לא חזרה על מה שכבר היה, כי הרי לעולם אי אפשר לשחות שנית באותו נהר – הזדמנות לאמן את הפוטנציאל הביוגרפי במוטיבים מוכרים מהעבר, בבחינת נגינה של יצירה לכלי סולו, הפעם בכלי אחר. גם חזרה מוסיקלית לעולם אינה זהה לפעם הראשונה.

דוגמא אופיינית לישראל (ולא רק כאן): תפקידם של סבא וסבתא בגידול הנכדים. רובם של הזקנים החדשים נאלצו למסור את חינוך ילדיהם שלהם לידיים זרות כדי לעמוד במשימות הפרנסה. ועתה, ב"גיל הזהב", הם נקראים לאימון נוסף

בחינוך הנכדים. זה אמנם פתרון הכרחי מבחינת ההורים, אבל גם הזדמנות נוספת(!) לסבא ולסבתא – אחרי האשרם והמסע הרגלי – לפתח אזורי-נפש שהתפתחותם התעכבה עקב פרקי הזמן הקצובים שבהם יכלו לתרגל את ההורות ואת כישורי החינוך שלהם. פן אחר: היכולת לצרוך תרבות – ספרות, מוסיקה, תיאטרון – וגם ליצור אותה, אחרי עשרות שנים שבהן "לא היה זמן לזה". בעוד שחינוך הוא במידה רבה עניין שפונה אל נפש התודעה, הרי שתרבות, צריכה ויצירה של אמנות, יש להם זיקה לנפש התבונה או הרגש, כפי שהיא נקראת בשפתו של שטיינר (Verstandes- oder Gemütsseele). הגיל השלישי הוא גם זה שבו בעיות הפרנסה, התמודדות עם צוות העמיתים והעמיתות איתם עובדים יומיום והדאגות שקשורות לפרודוקטיביות המקצועית פוסקות. התודעה משתחררת עם הזמן גם מטראומות ומשמחות שקשורים ל"עבודה", ומתפנה להרהורים ולעיבוד של זיכרונות ישנים, של חידוש קשרים שנותקו, של "היגינה קארמית", וזהו כנראה תחום הפעילות של נפש התחושה.

## לקארמה אין מהלכי סרק. גיל ההזדקנות והזקנה הוא לא "זמן שאול". הוא הזמן "שלי", זמן פרודוקטיבי. הוא עידן בחיים, שבו ניתנת הזדמנות נוספת – לא הזדמנות שנייה, לא חזרה על מה שכבר היה, כי הרי לעולם אי אפשר לשחות שנית באותו נהר – הזדמנות לאמן את הפוטנציאל הביוגרפי במוטיבים מוכרים מהעבר, בבחינת נגינה של יצירה לכלי סולו, הפעם בכלי אחר

ההאצה שיוחסה לשלושת השבעונים הקלאסיים הראשונים, מצטיירת לדעתי לאורך כל מהלך הביוגרפיה בעולם העכשווי. היכולת לתקשר בזמן אמיתי עם כל אחד ובכל מקום, הנגישות למידע וההצפה במידע שאיתם אנו מתמודדים בעידן ה-wwww מאפשרים קשירת קשרים

חדשים – לעתים רק שטחיים, אך בפרק החיים המאוחר, בנוסף ומעבר לזאת – גם תקשורת אמיתית, מעמיקה, שהיא בעלת השפעה קארמית משמעותית, ולו רק מאחר שאפשר להקדיש לה יותר זמן ותשומת לב.

הגיל השלישי, במאה העשרים ואחת, הוא מרחב שבו ניתנת הזדמנות חדשה לפעול באופן מודע ומתוך חירות מסוימת; בתחומי ההבנה, המשמעות והנהילות של אתגרי החיים, כאן ועכשיו. ואולי אפילו לעשות זאת תוך כדי פעולה למען הזולת, לא רק על מנת להחיש את ההגעה אל המטרות האישיות, החומריות והגורליות; לפעול כך לחיזוק מקורות הבריאות הנפשית ואולי גם הגופנית, לא רק שלי, אלא גם של אחרים.

ובעניין השאלה התנ"כית התלת-איברית שלמעלה: בקשר ל"מה הביאני הלום", יש לי ידע מודע חלקי. אשר לשני איברי השאלה האחרים, "מה אני עושה בזה" ו"מה לי פה", אלה הם אתגרים לחשבון נפש מעמיק ועשויים להיות בסיס לפעילות (קארמית?) מועילה.

1. המודל הסלוטוגני: בחינת מקורות הכוח והמשאבים התורמים לבריאות ולרווחת האדם.
2. נהילות: מלשון לנהל. המונח האנגלי בו עושה אנטונובסקי שימוש: manageability.

אודי לוי, יליד ירושלים 1952. ממייסדי כפר רפאל. 2003 – 2016 ניהל מוסד אנתרופוסופי לאנשים עם צרכים מיוחדים בשווייץ. עוסק בהעברת הרצאות וסמינרים, הוראה ופרסומים בנושאים מקצועיים וכלליים. leudor@bluewin.ch



# החושים בזקנה כשער למרחבים חדשים

## גלי אדר

דווקא בזקנה, עת החושים נחלשים, ניתן לעבוד אתם, במודעות ובתרגול נכון, תוך התעלות אל מהותו הפנימית הגבוהה של החוש, למצב בו האדם מכוון עצמו לנתינה במקום לקבלה

# ה

חושים הם גשר מתווך בין העולם החיצוני לעולם הפנימי, לנפש. כל חוש הוא אופן ייחודי בו חוויה זורמת לתוך החיים הערים שלנו. החושים מביאים לנפש מעין מזון – תוכן למחשבות, לרגשות, ולמעשים. בזקנה, חלון החושים לרוב נסגר בהדרגה, ותהליך זה עלול ליצור חוויה של אימה פנימית, ניתוק מהעולם החיצוני; והואיל והחושים הם גם מקור לעונג – יורדת מאוד ההנאה מהחיים. אפשר להשתמש בשער החושים, ודווקא בזמן הקריטי, שבו התפקוד שלהם נחלש, לעשות דרכם את עבודת ההתמרה הנובעת מפעילות האני, התמרה שתאפשר לאדם לחוות חיבור חדש הן לעצמו, הן לעולם הסובב והן לרוח הנמצאת בכול.

**יש לחוש המגע משמעות רגשית מאוד גדולה. בינקות, החיבוק מעניק הגנה, חוויה של ביטחון קיומי, חיבור, עד כדי כך שתינוק אינו יכול להתפתח באופן תקין ללא מגע פיזי. לאורך כל החיים, חוש זה הוא מקור להנאה ולקבלת אנרגיות של ריפוי ואהבה**

"אילו לא היו לנו שנים עשר חושים, היינו אטומים מול כל מה שסביבנו, לא היינו מסוגלים להגיע לתפיסה פנימית לגבי הסביבה שלנו. אך הודות לשנים עשר החושים שלנו, יש לנו מספר רב של אפשרויות לאחד את מה שמופרד [...] אנו רואים באיזה אופן מסתורי האדם מחובר לעולם. באמצעות

מתייחס לצרכים אתריים-ביולוגיים, מקביל לאלמנט המים, לאתרי.

8. **חוש שיווי משקל** – קולט את מצב הגוף האסטרילי שמאופיין במצבי איזון או חוסר איזון, הרמוניה או דיסהרמוניה. קשור לאלמנט האוויר.
9. **חוש החום** – קולט את מצב האני של האדם, שכוחו הטרנספורמטיבי מיוצג על ידי אלמנט האש – החום שבאש.

### העולם הנפשי-רוחני

10. **חוש לדיבור ולמילה** – מאפשר לשמוע ולהבין שפה, איך מילים מצטרפות לרעיונות. מחבר דרך שפת האם לרוח העם. קשור לאנרגיה של המילה.
11. **חוש המחשבה** – מאפשר לאדם להבין את משמעות הדברים, כולל רעיונות שלא ניתן להביע במילים. קשור למחשבה.
12. **חוש לקליטת האני של הזולת** – קליטת מהותו, מעבר לכל המעטפות.

כנגד הירידה הטבעית בתפקוד החושים והטרנספורמציה השלילית שנוצרת בישות האדם כתוצאה מכך, הדרך להתמרה מחייבת גישה אקטיבית ופעילות מודעת. למרות השוני בין החושים, ניתן להבחין בשלושה צירי עבודה עיקריים המשותפים לעבודה עם:

- הפעלה פיזית של החוש, תרגול מעשי של מיומנות החוש
- החדרת האני באופן מודע אל תוך החוש
- התעלות מעבר לרובד התפקודי של החוש אל מהותו הפנימית הגבוהה. מעבר מקבלה לנתינה מתוך הבנת מהותו.

עבודה זו חשובה בכל שלבי החיים, אך בזקנה היא יכולה לקבל איכויות ייחודיות. מפאת קוצר היריעה אתאר כאן את העבודה הטרנספורמטיבית בהקשר של שלושה חושים בלבד, בתקווה שדוגמאות אלה יהוו זרע להמשך חקירה ועבודה עבור כל מי שנושא זה יקר לליבו.

### חוש המגע

דרך המגע אנו קולטים את הגבולות של האובייקטים בעולם הפיזי, שהרי במגע איננו יוצאים אל העולם החיצוני אלא נשארים בעולם שלנו, בגבולות העור שלנו. אנחנו חווים שיש עולם אחר ובו זמנית חווים את עצמנו כבעלי גבולות. כך, דרך המגע, מפריד את עצמו התינוק מהעולם, מהאחדות הטוטלית עם העולם. זה החוש המרכזי שמעניק לתינוק חוויית עצמי. חוש המגע קולט את המהות החומרית של האובייקטים, כלומר הוא מלמד האם אובייקט מסוים "בעדי" או "נגדי", ובכך הוא קשור לרמה ההישרדותית הבסיסית. בו בזמן, יש לחוש המגע משמעות רגשית מאוד גדולה. בינקות, החיבוק מעניק הגנה, חוויה של ביטחון קיומי, חיבור, עד כדי כך שתינוק אינו יכול להתפתח באופן תקין ללא מגע פיזי. לאורך כל החיים, חוש זה הוא מקור להנאה ולקבלת אנרגיות של ריפוי ואהבה.

קיים פרדוקס גדול בחוש המגע: עור הגוף – החלק הפסיבי של החוש – הוא איבר החוש הגדול ביותר. זהו שטח עצום שמאפשר קבלה פסיבית. מאידך, יכולת הנתינה האקטיבית נמצאת בכפות הידיים שקשורות ללב ומאפשרות להביע רגשות רבים, הן חיוביים והן שליליים. אכן, יש סוגים רבים של מגע, אך לידיים – שהן בעלות שטח קטן יחסית – יש יכולת נתינה של ריפוי ואהבה ברמה הפיזית הגבוהה ביותר. פרדוקס נוסף הוא הפער בין יכולת החיבור עם הזולת דרך מגע, לבין חוויית הנפרדות שמקורה בחיים בגבולות העור שלי.

כאשר החוש אינו מתפקד בצורה תקינה, האדם אינו מסוגל להרגיש את הגבולות של עצמו ושל הזולת, ובכלל את חוקי הגבולות של העולם הפיזי והנפשי. הדבר יכול להתבטא בחוסר התייחסות לגבולות הזולת, באי כיבוד המרחב הגופני של הזולת, בחטטנות, בנגיעות שאינן במקומן ובחוסר טאקט (המילה טאקט מקורה ביוונית ופירושה מגע). מאחר שחוש המגע הוא כל כך ראשוני וקשור לצורך הבסיסי לקבל, הוא יכול להוביל לרצון שאינו יודע שובעה לקבל ועלול לעבור את הגבול ולהפוך ללקיחה ולחמדנות.

בזקנה, עת החושים דוהים, השלב הראשון בעבודה הטרנספורמטיבית יהיה הפעלה של החוש



ברמה הבסיסית. חשוב מאוד לעסוק בפעילויות הקשורות למלאכת יד, תוך דגש על עבודה עם מרקמים שונים; בפעילויות הקשורות בבישול ואפייה, בהן יש נגיעה בחומרי המזון; בנגינה המחייבת רגישות במגע; בטיפול בצמחים תוך כדי מגע עם האדמה, פעילויות המפתחות קשר מוח – יד – תודעה.

**אנחנו רגילים להסביר את הביוגרפיה שלנו על פי העבר: התורשה, ההורים שלנו והחינוך שקיבלנו. אנחנו מסיקים סיבה ותוצאה מהעבר אל העתיד, אבל אולי אפשר להבין את הביוגרפיה הפוך? אולי יש באמת זרם בחיים שלנו שנע לפי תוכנית מיוחדת מהעתיד להווה?**

השלב השני של העבודה המודעת קשור בפיתוח הלך נפש של יראת כבוד מול העולם. שכן כאשר אנו נוגעים בכפות ידינו בבעל חיים, אנחנו יכולים לסלק את חווייתנו האגוצנטרית כדי לפנות מקום בתוכנו לעצם טבעו של אותו בעל חיים, ובכך להתחבר אליו. אך למען חוויה זו, יש להתעלות מעבר להיבט הפיזי של חוש המגע. תהליך זה מחייב נוכחות אני בתוך החוש, עבודה תודעתית מודעת. חדירת האני לתוך החוש באה לידי ביטוי בנוכחות האני בכל מגע וביכולת להרגיש את מהותו הפנימית של כל אובייקט: דומם, צומח, בעל חיים או אדם, ולהתחבר אליה. האני נוכח בכל מגע, ואז גם חוויית מגע עדינה ביותר היא מקור להנאה ולאפשר. הרמה הגבוהה ביותר של מגע מודע זה באה לידי ביטוי באהבה למהותם הפנימית של הדברים.

**חוש התנועה**

חוש זה קולט את מצב השלד שלנו – הגפיים ועמוד השדרה, כלומר מאפשר לנו לחוש את המנגנון המוטורי שלנו. הוא מוסר לנו ידע שמאפשר לנו להזדקף ולתרגל שליטה על גופנו. מסיבה זו, קשור חוש התנועה לתחושת האוטונומיה האינדיבידואלית שלנו. הזדקפות, היכולת לעמוד

זקוף בעולם, היא תכונה המבדילה בין האדם לחיה, והבסיס לחוויית החופש של האדם. מידת פעילות הגפיים של תינוק מהווה רמז לפעילות האני בישותו, והרגע בו תינוק עומד לראשונה זקוף בעולם היא נקודת מפנה בהתפתחותו. חוויית החופש קשורה גם ביכולת להשליט את רצוננו על העולם ולנוע לעבר המטרות שאנו מציבים לעצמנו.

שטיינר מאיר היבט מפתיע בהקשר של חוש התנועה: כשהיד שלי נעה לכיוון כוס מים כדי להרים אותה ולקרר אותה אליי, למעשה יד בלתי נראית נשלחת מהכוס אליי, כאילו הכוס משכה אותי אליה. במימד הרצון, במימד התוכנית, היד שלי בעצם כבר שם. משהו בתוכי תכנן שהיד שלי תהיה שם, עוד לפני התנועה הפיזית. היד שלי רק מבצעת תוכנית, כוונה שכבר קיימת. בהקשר יותר רחב, כשאנחנו הולכים למקום מסוים, אפשר לומר שהיעד הוא זה שמושך אותנו אליו כמו מגנט. אנו הולכים לשם בתודעה, ואז מושכים את עצמנו לשם גם פיזית. אולי זה קשור לתוכנית החיים שלנו, לביוגרפיה שלנו. יש תנועה שהאדם עושה מהלידה ועד למוות. אנחנו רגילים להסביר את הביוגרפיה שלנו על פי העבר: התורשה, ההורים שלנו והחינוך שקיבלנו. אנחנו מסיקים סיבה ותוצאה מהעבר אל העתיד, אבל אולי אפשר להבין את הביוגרפיה הפוך? אנחנו חיים בזרם של עבר וגם בזרם של עתיד. אולי יש באמת זרם בחיים שלנו שנע לפי תוכנית מיוחדת מהעתיד להווה? פיזית אנו חייבים להיות במקומות מסוימים כדי שהקארמה תתממש. כמובן, תמיד קיימת אפשרות בחירה לגבי האופן בו האדם פוגש את הקארמה שלו ובונה קארמה חדשה, אבל במסגרת כל תרחיש שהוא, עלינו להיות במקומות מסוימים ולבצע פעולות מסוימות ושניהם – המקומות והפעולות – קוראים לנו אליהם.

מתוך תיאור זה עולה סוד גדול: דווקא בחוש התנועה שקשור לעצמות, החלק הפיזי ביותר באדם, משתקפים היבטים גבוהים כמו חופש, אוטונומיה והסוד לתוכנית הקארמתית לחיים אלה. בזקנה, כאשר השלד נחלש והשליטה המוטורית בגוף יורדת עד כדי רעד בלתי רצוני, האדם עלול לאבד את החופש לנוע בעולם

ולהשליט בו את רצונו. חוויה זו עלולה לגרום לאומללות רבה, לרחמים עצמיים ולהסתגרות, בייחוד כשהאדם נזכר ביכולת הגופנית שהייתה בבעלותו בצורה כה טבעית בעבר.

הדרך להתמרה חיובית כוללת, היא כאמור תרגול פיזי של החוש, הן לחיזוק השרירים והעצמות והן לחיזוק חוויית התנועה. בהיבט זה, מומלצת פעילות גופנית מותאמת ליכולת האדם כגון התעמלות, עבודה בגינה, שחייה, ריקוד, הליכה, וכדומה. פעילויות כמו אוריתמיה, צ'י קונג ויוגה הן בעלות ערך מיוחד כיוון שמעבר לרמה הפיזית הן קשורות גם לפעילות הגוף האתרי. עיסוק באמנות, ובייחוד ציור בצבעי מים, תוך התבוננות באופן בו הצבעים מתמוססים ובאפקטים של כל צבע, מעצים את התנועה הפנימית ומעשיר את הנפש.

ברמה הנפשית-רוחנית, יש לוותר על אותו סוג של חיבור לעולם החיצוני שבא דרך שליטה. ויתור זה על שליטה מביא לחירות פנימית. התובנה הפנימית העיקרית בזקנה קשורה לחוויה ששום מגבלה או מעצור פיזי אינו יכול לשלול מהאדם את חירותו הפנימית, את הגמישות ואת יכולת התנועה החופשית בנפשו. יש לפתח חופש תנועה פנימי שמקורו ברוח, התענגות פנימית על תנועה של אחרים, פרגון, שמחה; כשרואים בעל חיים רץ או מופע של ריקוד – להתחבר וליהנות מעצם מהות התנועה ולשמח בשמחתם של הנעים במקום לשקוע בעצב או נוסטלגיה על מה שהאדם כבר אינו יכול לעשות.

בזקנה יכולת הפעולה פוחתת, ובמקביל הולכים ונסוגים כוחות שבאים מן העתיד וקשורים בגלגול זה. הדבר דומה לקריאה בספר בעודו נכתב: ברור לנו שרק בסיום הספר נוכל להבינו. הזמן בו דפיו האחרונים של הספר נכתבים והספר עומד להיסגר, מאפשר הבנה של החיים שעברו, הבנה של אירועי החיים כביטוי לקארמה האישית, ומתוך כך נפתח מרחב עצום לעבודה בעולמות הרוח – אליהם מובילה הדרך ואל עבר הגלגולים הבאים. כבר בחיים אלה נוכל להתחיל בתהליכי "קמלוקה", התהליכים שאותם עוברים לאחר המוות, בהם אנו חווים את חיינו במהופך, כפי שחוו אותנו האנשים שפגשנו בדרך. אולי אף נוכל כבר לתכנן את המפגשים בעולמות הרוח לקראת הגלגול הבא. השער בו עוברים לעולם



פטר פאול רובנס (Peter Paul Rubens) זקנה וילד עם נרות, 1616

הרוח הוא שער חשוב, והאופן בו עוברים אותו עשוי לקבוע את איכות, עומק וגובה המסלול להמשך הדרך. לכן רגע המוות אף חשוב מרגע הלידה. זה הרגע שבו מתרחשת הטנספורמציה האמיתית. מול התנועה הפיזית המתמעטת, נפתח מרחב עצום לתנועה ברובד התודעתית, ולכוחות העתיד.

**חוש החום**

חוש זה קולט חום הן מהסביבה החיצונית, מהשמש למשל, והן מתהליכים פנימיים המתרחשים ללא הרף בגוף. תהליכים אלו יוצרים הבדלי חום באורגניזם, וכתוצאה מכך הגוף צריך להשקיע מאמץ אקטיבי בחלוקה שווה של החום בכל הגוף. הלב הוא האיבר הפיזי אשר מניע את פעולת הדם, והאני קשור לפעולת הלב. כפי שהלב הפיזי פועל ללא הרף לאיזון החום בדם, כך האני פועל לאיזון ולאיחוד של הריבוי שקיים בישות האדם. ברובד הנפשי החום הוא בעצם האנרגיה של האני. חום האני הפועל בלב הופך לרגישות הלב, למצפון מפותח, ולרמה מוסרית גבוהה. אנרגיית החום



במהותה פועלת על ידי תנועת התרחבות. ובעצם כאשר אנו חווים בפנימיותנו חוויה נפשית של חום, אנו יוצאים אל העולם, יש ביכולתנו לפגוש את העולם בצורה אינטימית, ואנו מקרינים את החום שלנו החוצה, אך בו זמנית, גם קולטים חום מן הסביבה, מן האנשים. הדחף הוא לא לשמור את חום הלב, אלא להפיצו.

מה היא הטרנספורמציה השלילית של חוש החום? בזקנה נוטה הגוף להתקרר. פעולות אקטיביות של המרצה פיזית של הגוף על ידי תנועת השרירים מתמעטות, פעילות מחזור הדם יורדת, ומכאן שלגוף קשה לאזן את הבדלי החום שבתוכו. תהליכים אלה גורמים לכך שכוחות של קור חודרים לישות האנושית, אשר יכולתה להתמודד איתם יורדת. מכאן, יורדת היכולת לצאת עם חום הלב אל העולם, והיכולת לקבל חום מן העולם. אלו מובילים להסתגרות פנימית, קור פנימי וחוסי רגישות לזולת, המגיעה עד לאטימות נפשית. טרנספורמציה שלילית נוספת הקשורה לחוש החום היא איבוד הסבלנות. הפעולה הפיזית של חלוקת חום שווה בכל הגוף כל רגע, כל דקה, דורשת מידה של סבלנות, פיתוח יכולת המתנה. קיימים שני סוגי חוסר סבלנות בזקנה. ישנם זקנים שהופכים לחמומי מוח, קצרי סבלנות ונרגשים יתר על המידה – בכיוון שאפשר לזכותו "אדום", כלומר קשור לחום יתר. לעיתים קרובות אדם כזה יהיה שמן מדי, סובל ממחלות עצבים, בעל נטייה לשבץ, לסחרחורות, קוצר נשימה ובמצב מנטלי של לחץ. סוג שני של חוסר סבלנות בא לידי ביטוי בהלך רוח שלילי צונן, מסתייג, ואפילו בסרקזם, או ביחס של עוינות כלפי העולם. כיוון זה אפשר לזכותו "לבן". האדם הופך להיות חיוור, צנום, ועלול לסבול ממחלות של נוקשות יתר, כגון טרשת עורקים ודלקת מפרקים. הטיפוס ה"לבן" נוטה יותר לחוסר סבלנות מופנם, ואולי לכן המחלות עמוקות יותר ברמה הפיזית, בעוד שהטיפוס ה"אדום" נוטה לחוסר סבלנות מוחצן.

כדי לשמור על חוש החום ברמתו הפיזית, חשוב מאוד להקפיד על סביבה מיטיבה וקבועה ועל לבוש הולם לטמפרטורה. יש להפנות את המודעות להיבט זה. רצוי לנצל רגעים שניתן להיחשף בהם לאור ולחום השמש ("אמבטיות שמש"). חשוב גם להקפיד על תזונה ועל שתייה שאינן מעוררות

חוסר איזון בתהליכים פנימיים שקשורים לחום הגוף, כמו למשל, להימנע משתיית מים קרים מדי. רמה עמוקה יותר בטרנספורמציה החיובית של חוש החום היא יכולת ההפרדה בין הנפש לגוף, כך שהנפש לא תושפע מהגוף ההולך ומתקרר; יצירת מצב בו החום ואיכויות הלב מתקיימות הודות לקשר הישיר עם האני ללא צורך בתיווכו של הגוף הפיזי. טרנספורמציה חיובית נוספת היא פיתוח סבלנות והלך נפש של שלוה, כאשר הדברים אינם מתרחשים לפי רצוננו; סבלנות כלפי עצמנו וכלפי הזולת. לאדם מהסוג ה"לבן", המסתגר, דרוש פיתוח חום הלב, בעוד שלאדם מהסוג ה"אדום", המתרגש יתר על המידה, דרוש פיתוח יכולת חשיבה וחוכמה, אשר יסייעו לנפש לאזן את חומה.

## הזמן בו דפיו האחרונים של הספר נכתבים והספר עומד להיסגר, מאפשר הבנה של החיים שעברו כביטוי לקארמה האישית

תרגילים אקטיביים שעוזרים לפיתוח מודעות לחוש החום הם תרגילים תודעתיים בהם הזקן מתבונן בחייו מבחינה ביוגרפית, דרך שאלת מצבי חום וקור רגשיים, תוך התמקדות בשאלות כגון, איפה אני חם, מול מי, באילו מצבים? איך זה מתבטא? איפה אני קר? איפה בחיי אני צריך יותר חום, יותר תשוקה, יותר רגש? מול מי? באילו תחומים בחיי? באילו מצבים?

מומלץ גם תרגול דמיון מודרך שנושאו החדרת חום תודעתי באברי הגוף השונים.

"דרך הראייה, אנחנו לוקחים פנימה לתוך עצמנו יותר מהתכונות של העולם החיצוני מאשר דרך חוש הריח. ואנו לוקחים פנימה עוד יותר עם חוש החום. מה שאנו רואים, מה שאנו קולטים בעזרת חוש הראייה, נשאר יותר זר לנו מאשר מה שאנו קולטים דרך חוש החום. הקשר עם העולם החיצוני שאותו אנו קולטים דרך חוש החום הוא כבר קשר אינטימי מאוד. כאשר אנו מודעים לחום או לקור של אובייקט, אנו בעצם חווים את החום או הקור הזה – אנו חווים אותו יחד עם האובייקט [...] באמצעות חוש החום, אנו כבר משתתפים במהות האובייקט שאותו אנו קולטים."<sup>4</sup>

**חוש האני – סוד הוויתורים בחושים**  
במאמר זה הוצגה דרך עבודה עם החושים ממהותם הפיזית אל מהותם הרוחנית. נתיב חקירה נוסף הוא הציר התודעתי שעובר מחוש המגע עד חוש האני, דרך הוויתורים הנדרשים בכל חוש כדי להגיע למהותו הפנימית. לדוגמא, בחוש השמיעה, כדי לשמוע מנגינה, יש לוותר על השמיעה של רטט הטונים המופרדים. המנגינה היא מה שעולה מבין הטונים. אם ברצוננו לפגוש שפה ולהבינה, עלינו להתעלם מהמנגינה של המילים. אם נקשיב למנגינה נקלוט איך הדבר נאמר אך לא מה שנאמר. כדי שחוש המחשבה יגשים את מטרתו ונבין לעומק מחשבה חדשה, עלינו להקשיב תוך ויתור זמני על הרעש של המחשבות שלנו.

גולת הכותרת של החושים היא החוש לאני של הזולת. "התפיסה של האני של הזולת תלויה בחוש האני, בדיוק כשם שהתפיסה של הצבע תלויה בחוש הראייה. את איבר הראייה אנו יכולים לראות, אך הטבע אינו מאפשר לאדם לראות באותה הקלות את האיבר שחש את האני. האיבר לחישה האני נמצא בכל הישות של האדם ובנוי מסובסטנציה עדינה מאוד"<sup>5</sup>.

כדי לקלוט את האני של הזולת, עלינו להתעלם מכל מה שעומד כמחסום הן בו והן בתוכנו. מתוך אני פעיל ומפותח, ההתחברות לאני של הזולת מתאפשרת דרך שכחה של כל מה שאנו יודעים, של כל מה שאחזנו בו: תפיסות, עמדות, נורמות... זוהי ההיכרות האינטימית ביותר, והחושים, כמו משפך, מובילים לאיכות זו של חיבור עם הזולת. זאת חוויה אשר בזכותה מתבטלת הבדידות האנושית, ובמקומה נוצר חיבור אל הרוח דרך ישות האדם שמולנו.

### המעבר מקבלה לנתינה בזקנה

אחד מצירי ההתפתחות בישותו של האדם, ככל שהרוח הולכת וממלאת את ישותו, הוא המעבר מרצון לקבל לרצון לתת. כיצד תהליך זה יתבטא בזקנה, בה כאמור יש את הפוטנציאל הגדול ביותר לכך? מה הוא אופי הנתינה הייחודי לעולם, דווקא כאשר היכולת לפעול בעולם בצורה אקטיבית יורדת? זוהי נתינה מהרוח. הרוח מעצם טבעה היא נוכחות, ממשות, לכן זוהי נתינה שאינה מחפשת. השהות וההימצאות עם אדם זקן, שזו הפכה מהותו, היא ברכה. הזקן הופך לברכה לסביבתו, כפי שהשמש

מאירה מעצם טבעה. טיול בטבע בחברתו של אדם אשר מתחבר למהותה הפנימית של תנועת הכלב שהוא פוגש בדרכו, מתענג על חוויית משב הרוח בגופו, הופך לחוויה של חיבור פנימי עמוק גם עבור האדם שנמצא במחיצתו. גם כאשר עולה במפגש ההיבט המילולי, היכולת של האדם הזקן לפנות את עצמו ולקלוט את מהותם הפנימית של התהליכים והאנשים הסובבים הופכת מפגש עימו למקור חוכמה עמוקה ומיוחדת במינה. היבט מיוחד של תהליך זה בא לידי ביטוי באנשים אשר בגילאי 63 ואילך פעילים עדיין במערכות ציבוריות או פרטיות, ואשר בגיל זה הם עדיין בעמדה בה הם מניעים תהליכים באופן אקטיבי בעולם: פוליטיקאית אשר דווקא בגיל זה תפעל לקידום תהליכי הידברות ושלוה, אשת עסקים שבגיל זה תשנה את מבטא וגישה ותתרום ממשאביה לסביבתה, סופר אשר יעבור טרנספורמציה אישית שתבטא באיכות כתיבתו, מסעדן, ספרן או פסיכולוגית, שבשלב זה יתרמו את כל הידע שצברו בכתיבה או בהדרכת צעירים מהם. ובמקביל, במעגל המשפחתי, עולה אפשרות לנתינה ייחודית לנכדים. בנתינה בזקנה עולה סוד גלוי: דווקא בצמצום, המאפיין שלב זה של החיים, נפתח המרחב למעגל נתינה עצום וייחודי למשפחה, לאנשים ולעולם השייכים עדיין לגלגול זה.

בזקנה, יותר מאשר בכל גיל אחר, כאשר כוח הכובד מנצח, הגופים מתפוררים וכוחות החיים כלים, מתגלה עוצמתו של האני כיהלום העולה מבין ההריסות, מאיר את מרחבים, ומאפשר איזון חדש בין העבר לעתיד, ביני לבין העולם, בין רמות התודעה שכבר נרכשו לבין אלו שמחכות להתגלות.

1. רודולף שטיינר מתוך ידע האדם, פרק 8, GA293.
2. רודולף שטיינר, חידת האנושות, הרצאה מס' 7.
3. מתוך ידע האדם, פרק 8 GA293.
4. רודולף שטיינר, חידת האנושות, הרצאה מס' 7.
5. רודולף שטיינר, מתוך ידע האדם, פרק 8 GA293.

מקורות נוספים:

Norbert Glas, *The Fulfillment of Old Age*, Anthroposophic Press, 1970.  
Albert Soesman, *Our Twelve Senses*, Hawthorn Press Ltd, 1999.

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

תודה למרים פטרי על עזרתה הרבה בהכנת המאמר, ועל תרגום הקטעים מאנגלית.





בלה בייסלדר נולדה ב-1906 בוורשה. ב-1929 היגרה לארגנטינה, שם התפרנסו היא ובעלה מייצור נעליים. בהיותה בת 70 עלתה בלה לישראל והתיישבה בקיבוץ כיסופים. בלה היא סבתא שכולה אשר איבדה שני נכדים ונינה.



# סיפורי סבתא

## מאת מירי מתתיה

בחברות המסורתיות חלקו סבים ונכדים מרחב משותף ונהנו מקרבה מיוחדת. בעוד שאורח החיים המודרני כמעט השכיח מאתנו עד כמה הקשר הזה חשוב, קמות בשנים האחרונות יותר ויותר יוזמות שמפגישות בין קשישים לפעוטות



קשישות וילדות בבילוי משותף בבית אבות משולב בגן ילדים, מתוך הסרט *The Growing Season*

**ב**ין לידה למוות ישנה דלת מסתובבת אשר עליה כתוב מצד אחד: "כניסה" ומן הצד האחר: "יציאה". הרך הנולד פוגש את הסבא שלו קרוב מאוד לדלת. שניהם בעלי מעט שיער, גפיהם חלשים, מערכת העיכול אינה מתפקדת בצורה מיטבית, ייתכן שאצל הקשיש רמת התודעה כבר לא מפותחת כפי שהייתה, ואילו אצל התינוק טרם התפתחה. במבט העיניים הם יכולים להבין זה את זה, לחוש את החום, האינטימיות והאכפתיות שנוצרות מתוך קרבה אנושית פשוטה. ניתן להניח את התינוק על ברכי הסבתא שיושבת בכסא הגלגלים והיא תלטף אותו בידיים רכות ותביט בעיניה הבלתי צלולות בעיניו אשר מבטן טרם התמקד. בעבר חיו מספר דורות יחדיו באותו המתחם,

וכך הצעיר ביותר יכול היה לשאת עיניים מעריצות אל הבוגר ביותר. הקשישים נפגשו בסופו של מעגל החיים עם תינוקות אשר הגיעו זה עתה אל המעגל. כיום מעטות המשפחות אשר מתאפשר להן לקיים אורח חיים רב-דורי, אך ישנן תפיסות חינוכיות אשר דוגלות בכך ומנסות להעניק את האפשרות הזו לילדים ולקשישים.

**גנים ובתי אבות – מפגש בין סוף להתחלה**  
במעון יום לתינוקות מגילאי שלושה חודשים ועד שלוש שנים, ביישוב שלומי, מקפידה המנהלת, לאה שוורץ, על מפגש חודשי עם קשישים בבית האבות הסייעודי הסמוך למעון. "אני מרגישה שזו ממש מצווה להביא אליהם את הילדים הקטנים. את רואה את האור בעיניים של הזקנים. אפילו מי

שיושב בשתיקה יום שלם, פתאום הוא מדבר. גם הילדים אוהבים את הביקור. הם לא נרתעים, אלא ניגשים ומסכימים לתת יד לזקן שיושב לבדו. זה לא משנה אם הזקנים יודעים עברית או רק רוסית או אמרהית. הקשר הוא מעל לכל הדברים האלו".

מספר גננות ולדורף סיפרו לי על ביקורים בבית אבות הסמוך לגן, בדרך כלל פעמיים בשנה: בראש השנה למתן ברכות "שנה טובה", ובפורים, כאשר כל הילדים מחופשים ומכבדים את הקשישים במשלוח מנות. באירועים הללו, הקשר הוא חשוב ואכן תורם לשני הצדדים, אך הוא מעט חד-צדדי, כי הצעירים מביאים שמחה ומאכלים טעימים לקשישים, מבלי שהללו יכולים להעניק דבר מה בחזרה לילדים.

**מאז 1976 רווחים בעולם בתי אבות משולבים עם גני ילדים. מחקרים מראים את ההשפעה המיטיבה של הביקורים הללו על לחץ הדם, על רמות הסוכר וכן על הפחתה של הנטייה לשקוע בדיכאון. הצעירים מרוויחים יכולת הכלה של אנשים שונים וכן את התחושה שהם מאוד רצויים ובעצם ממש נפלאים**

מאז 1976 רווחים בעולם בתי אבות או מוסדות של דיור מוגן, משולבים עם גני ילדים. המגמה התחילה בטוקיו, יפן, ומשם התפשטה לארצות הברית ולקנדה. מחקרים מראים את ההשפעה המיטיבה של הביקורים ההדדיים על פרמטרים גופניים אצל הקשישים כמו לחץ הדם, רמות הסוכר ועוד, וכן על הפחתה של הנטייה לשקוע בדיכאון בגלל בדידות, ושיפור ביכולות הקוגניטיביות – בשל הצורך לדבר ולשחק עם הילדים. הצעירים מרוויחים מבט רחב יותר על התפתחות האדם, סבלנות רבה, יכולת הכלה של אנשים שונים ובעלי מוגבלויות וכן את התחושה שהם מאוד רצויים ובעצם ממש נפלאים.

באחד הסרטונים שמתעדים ילדי גן מבקרים בדיור מוגן, שואל הקשיש, אשר שמיעתו פגועה, את הילד הקטן: "איך קוראים לך?" הילד עונה: "מקס!"

הקשיש שואל שוב: "מאט?" הילד עונה בסבלנות: "מקס!" וכך שוב ושוב תוך שהוא משפר את ההיגוי שלו ומגביר את קולו, עד שהאיש שומע את שמו.<sup>1</sup> דווקא מתוך המוגבלות הפיזית של המבוגרים, צומחים יחסים שמעודדים את העצמאות של הילדים ואת תחושת הערך העצמי שלהם. באותו הסרט אומרת על הילדים גב' מראס, דיירת בבית דיור מוגן בבריטיש קולומביה: "את לא יכולה לעזור להם הרבה, אז הם צריכים לגלות ולעשות דברים בעצמם". ילדה קטנה אשר מתארכת פעמיים בשבוע במוסד הזה, ביקשה מהוריה לערוך לה שם את יום הולדתה. ביל, שנוטה לשחק לבדו בגן, רץ תמיד אל קשיש אשר מקבל אותו באהבה ומתפעל ממבנים שהוא בונה בלגו.

### מפגש עם המוות

במקרים מסוימים, פוגשים הילדים גם את המוות של אחד מחבריהם הקשישים.

בגיל הזה הילדים עדיין חיים את חווית האחדות עם העולם, ועבורם ההבנה שהחיים הם סופיים לא נתפסת. הם אינם מבינים עדיין את משמעות המוות, מה גם שילדים נוטים לקבל את העובדות כמות שהן. הם אולי ינסו לברר האם ומתי הקשיש שהכירו יחזור, אך יקבלו את העובדה המוגמרת.

בתרבות המערבית, לעומת זאת, מתחולל מאבק עיקש ומתמיד נגד המוות. כל האמצעים המדעיים מגויסים כדי לדחות את הגעתו וכן על מנת לאפשר לכולנו להיראות צעירים ככל הניתן עד הרגע שבו אנו נפרדים מן העולם. אמא אחת סיפרה לי שיש לילדה שלה אקווריום עם דגי זהב. כאשר מת דג, היא רצה במהירות וקונה דג חדש, לפני שהילדה תבחין שהוא מת. היא לא מעוניינת שהילדה תיאלץ להתמודד עם האבדן. ייתכן שהאופן שבו התבגרו ילדים בחברות המשפחתיות והשבטיות הכין אותם בצורה טובה יותר להתמודדות רגשית עם העובדה שהכול בעולמנו עתיד להתכלות: מדגי זהב ועד אנשים אהובים.

כתב שטיינר: "אל תניחו לנוער לומר 'אנחנו לא נשב לשולחן משותף עם אנשים זקנים'. כי אנתרופוסופיה איננה עניין של גיל. היא חיה בנצחי אשר מזמן את כל בני האדם יחדיו. הניחו לנוער להביא את עצמם באופן מלא לתוך



החברה האנתרופוסופית. הזקנים, אם ייקחו את האנתרופוסופיה אל טבעם בצורה מלאת חיים, ירגישו כיצד הם נמשכים אל הצעירים. הם יגלו שאת מה שהם הרוויחו במהלך חייהם הם יכולים לחלוק באופן הטוב ביותר עם הצעירים [...] בין הזקנים האנתרופוסופים האמיתיים ימצאו בני הנוער את מה שהם זקוקים לו, פן יגיעו בעצמם יום אחד ללא כוחות לגיל המבוגר, לאחר שניסו ללא הצלחה להימלט ממנו".<sup>2</sup>

### סבלנות של סבא

כותבת גודרון בורקהרד (Gudrun Burkhard): "ישותו של ילד קטן היא אור זורח בעולם. יש לנו את הרושם שאישיותו של הילד גדולה הרבה יותר מגופו. באמצע החיים ישותנו הרוחנית שוקעת לתוך גופנו. היא קורסת פנימה ואנו כביכול קשורים חזק לאדמה. אך זוהי בדיוק הסיבה שבגללה ביכולתנו להניח לאלמנט הרוחני אשר הבאנו עמנו להתגשמות הנוכחית, לזרום אל עבר העולם". והיא מוסיפה: "עם הזקנה, גופנו הופך להיות יותר שקוף, עצמותינו קלות יותר [...] וישותנו יכולה לזרוח החוצה מתוך פנימיותנו. מדוע, למשל, ילדים קטנים כה אוהבים את סביהם? כי הם חשים את האור הזורח הזה מתוכם".<sup>3</sup> ניתן לומר, אולי בפאתוס מסוים, כי האורות הרוחניים של מי שבתחילת דרכם ומי שבסופה, מתמזגים.

כיום, סבים רבים נמצאים במצב בריאותי תקין ומסוגלים לתפקד, ולא בהכרח גרים באותו מתחם עם נכדיהם. מערכת החינוך, מתוך התחושה של נחיצות המפגש, יזמה מספר אפשרויות למפגשים בין-דוריים כאלו, למשל פרויקט "סב-גן" אשר מזמין קשישים להגיע אחת לשבוע לגן ולספר סיפור או סתם לשחק עם הילדים. סבא אלי בן ה-86 חי בדור מוגן בחיפה. אחת לשבוע הוא מספר סיפור בגן ילדים שנמצא במרחק הליכה מדירתו. כשהוא מספר לי על הגן בורקות עיניו: "כשאני נכנס הם כולם רצים אליי! מנסים לחבק אותי... ואפילו הילד הכי שובב שבדרך כלל לא מקשיב לגננות, יושב לי על הברכיים כשאני מספר סיפור. הוא יודע שיש לי סבלנות ושאני בחיים לא אכעס עליו! הנכדים שלי כבר גדולים ועוד אין לי נינים... אבל הגן הזה – זה מה ששומר אותי צעיר".

מנהג אחר הוא לעשות אירוע שנתי, אשר מוזמנים אליו רק סבים וסבתות. חלקם תורמים בעשייה שהיא פרי מומחיותם, למשל תיאטרון בובות שהכינו סבא שהוא נגר וסבתא שהיא תופרת. אחרים אופים עם הילדים או מכינים איתם ארוחת ערב משותפת. הילדים והקשישים פועלים בקצב משותף שהוא נכון לשני הצדדים: מדוד, שקט, כאשר לתהליך יש ערך ולא רק לתוצאה.

במעונות יום שאני מלווה במגזר הערבי, נחגג יום בשנה אשר קשור בחג הקורבן, ונאפים בו מאפים מסורתיים יחד עם הסבתות (סבים לא הוזמנו...) אמהות וילדים. האמהות הצעירות כבר אינן יודעות כיצד להכין את המתכונים המסורתיים, אך זו הזדמנות עבורן ללמוד מאמא שלהן או מאמא אחרת.

### סבתא "נהגת שודים"

כותבת גודרון בורקהרד: "מגיל 63 ועד 70, אנו מאפשרים לאיכות של הפליאה לצמוח בנו שוב: פליאה מן הטבע, מטביבותינו ומנכדינו אשר מתפתחים ומביאים אישיות חזקה משלהם".<sup>4</sup> סיפר אור, בן 28: "הייתי הולך עם סבא לטייל בוואדי שליד הבית שלו ושל סבתא, והכול היה ממש מיוחד. שמנו לב לכל צמח, לכל ציפור. הוא ידע את השמות של כולם. זה היה כייף כי הלכנו לא לאט מדי ולא מהר מדי, בדיוק כפי שהייתי צריך!" קרן, בת 26, סיכמה בפשטות את תחושת הקשר עם סבתא: "כשאני מסתכלת על סבתא, אני רואה איך אני יכולה להיות כשאהיה בגילה, והיא נותנת לי דוגמא נפלאה".

דגנית, בת 35: "ההורים שלי לא רצו בעלי חיים בדירה, ואולי זה גם לא היה אפשרי. אבל הייתי מגיעה לבית של הסבים במושב, ושם היו חתולים בחצר ועורבים, שגם אותם סבתא הייתה מאכילה ושומרת עליהם מהחתולים, ולולים שהיינו אוספים בהם ביצים ומכינים 'חביתה מיוחדת'. את יודעת איזה אתגר זה להחזיק קופסא קטנה עם כמה ביצים ולשמור שלא יישברו עד שניכנס הביתה?"

צעירים ובוטרים ששוחחתי עמם בנוגע לקשר עם סביהם, תיארו תחושה נפלאה של הזנה ושל אהבה ללא תנאי. סיפר אדם שעזב את בית הוריו בגיל 16 בגלל קשיים שחוהו שם ועבר לגור עם סבתו: "הייתי



תמונה מתוך הסרט The Growing Season

מגיע מבית הספר, מזיע, עצבני, ואז סבתא שואלת: 'מה נשמע?', והיא לא מתכוונת אם עשית שיעורים, או איך התנהגת. היא רק מתכוונת אם היה לך נעים וטוב... וגם אם אתה אומר שלא כייף, אז היא לא מתרגשת ומתעצבנת. היא ממלאה לך צלחת בדיוק באוכל שאתה הכי אוהב, וכשגמרת לאכול כבר יש לך עוד פעם כוחות להתמודד עם העולם".

### ייתכן שהאופן שבו התבגרו ילדים בחברות המשפחתיות והשבטיות הכין אותם בצורה טובה יותר להתמודדות רגשית עם העובדה שהכול בעולמנו עתיד להתכלות: מדגי זהב ועד אנשים אהובים

עמרי זכר את סבתו עם הציפורניים הצבועות אדום וריח הבושם המתוק והכבד, "סבתא הייתה 'נהגת שודים' ו'סבתא-מכשפה' ועשינו איתה המון דברים שאמא לא הייתה מרשה לנו, או סתם לא הייתה פנויה אליהם".

כשהילדים הופכים לאנשים והסבים הופכים לקשישים, נוסף היבט נוסף, מכמיר לב, ליחסים.

אני נזכרת בילדי אשר האכילו את סבא במרק טחון כאשר שכב בבית החולים. לאחר שנים שבהן הוא הרים אותם "עד השמים" בידי החזקות, כעת הם מצאו בתוכם סבלנות וחמלה להאכיל אותם, כפית אחר כפית, בשכבו על ערש דווי, וגם זו למידה חשובה: כיצד להעניק חזרה למי שאהב אותנו, כיצד לדחות את הרצונות והחשקים האחרים ופשוט להיות שם עבור מי שזקוק לנו כעת.

### אף אחד עוד לא מת מחתיכת שוקולד

סיפרה לי סבתא סילבי שעדיין עובדת בחברת היי-טק ונוסעת לנסיעות עסקים ברחבי העולם: "אני תמיד משתדלת להקדיש יומיים בשבוע אחר הצהריים לנכדים. הם יודעים שאני אגיע להוציא אותם מהגן. אני משתדלת, אם אפשר, לא להיות בחו"ל בימים שהתחייבתי לבלות איתם את אחר הצהריים. אז אפילו שאני גרה בכרמיאל והם גרים במרכז אני מגיעה. הם מה-זה טסים אליי כשאני בדלת של הגן! וגם החברים שלהם מיד קוראים להם, כאילו שהגיעה איזו סלבריטי לגן. אני לוקחת אותם לגינה. לאמא שלהם אין זמן בדרך כלל. אנחנו אחר כך חוזרים הביתה, אופים משהו ביחד, או מכינים ארוחת ערב, אני רוחצת אותם בנחת. טוב, אני מרשה להם קצת



הסבים בילדים? זוהי גם הזדמנות לגייס סבלנות והכלה הדדיים. אולי מתוך ההכרה בחשיבות הקשר שבין הנכדים לסבים, נוכל לעשות ויתורים כלשהם. יחד עם זאת, אני חייבת לבטא הסתייגות מסוימת מכל מה שנאמר עד כה בנוגע לתרומתם של הקשישים לצעירים. אמי ז"ל (אשר לצעירי לא זכתה להגיע לזקנה) אמרה בהומור ש"צעיר טיפש אינו הופך לזקן חכם". גודרון בורקהרד מתארת בספרה את היתרונות של אדם אשר במשך שנות חייו התפתח מבחינה מוסרית, רוחנית ואנושית ומצד שני מצרה על כך שישנם זקנים אשר מוסיפים כובד פיזי לגופם, ממורמרים, ביקורתיים ואינם תורמים דבר להתקדמותם של הילדים והצעירים שפוגשים בהם. במקרה כזה אפשר לשקול מפגשים רק באירועים משפחתיים, ולא להשאיר את הילד עם הקשיש. כאשר שטיינר דן בנושא של חינוך למוסר, הוא מתאר אנשים אשר בזקנתם "משרים סביבם אווירה של ברכה עבור הסובבים אותם. הם אינם צריכים לומר הרבה, אך בכל זאת קורנים השפעה מבורכת עבור אחרים, בעזרת מבע עיניהם, עצם נוכחותם, מחוות זרועם. הם אולי אומרים מעט, אך דבריהם וכל מעשיהם טובלים באהבה וזה הדבר אשר משרה תחושת ברכה על כל הסובבים אותם".<sup>5</sup> כיצד זכו בכך? שואל שטיינר ומסביר: בילדותם, בין הגילאים שבע וארבע-עשרה, הם למדו לשלב את ידיהם בתפילה ולחוש יראת כבוד. היכולת הזו, אומר שטיינר, חודרת אל כל הארגון הפנימי של האדם וחייה בתוכו, וכאשר הוא מגיע לגיל הבוגר היא מותמרת (עוברת טרנספורמציה) ליכולת להביא ברכה לסביבה. כך החינוך בגיל הצעיר מלווה את ההתפתחות המוסרית של האדם עד סוף ימיו.

1. מתוך הסרט *The growing Season*, ניתן לצפייה ביו-טיוב.
2. *The Constitution of the School of Spiritual Science*, p. 66
3. Burkhard Gudrun, *Taking Charge - Your Life Patterns and Their Meaning*, Floris Books 1997, p.120
4. שם.
5. *Waldorf Education and Anthroposophy: Twelve Public Lectures*, vol. 2, p. 193

מירי מתתיה מלווה הורים, פעוטונים ומחנכים לגיל הרך.  
miri.matt@gmail.com

יותר זמן טלוויזיה ממה שאמא שלהם (הבת שלי) מרשה. היא גם מאוד מקפידה על התזונה. אז אני לא מביאה כל מיני ממתקים זולים עם צבע מאכל, אבל חתיכת שוקולד פה ושם עוד לא הרגה אף אחד. להיפך, יש כאלה שטוענים שזה אפילו בריא!"

מיד אני נזכרת באמו שוחרת הבריאות של בן זוגי, אשר בילדותו לא אפשרה כלל להכניס ממתקים הביתה, אבל כשילדיי היו קטנים, היא הניחה לכל אחד קוביית שוקולד בפיו, כדי ששנת הצהריים שלהם תהיה מתוקה!

זה כמובן מביא אותי לדיון בנוגע להלימה בין העקרונות של ההורים לבין העקרונות החינוכיים של הסבים. אז זהו, שאין ממש כאלה. רוב הסבתות ששוחחתי איתן לצורך הכנת המאמר, אמרו שהן מרגישות שחרור עצום. "אני לא צריכה לחנך, לא צריכה לנזוף, להגביל, להגיד: 'זה אסור!', אני מחבבת, מנשקת, נותנת להם מה שמבקשים והמון המון אהבה. זה בדיוק מה שהם צריכים ממני!"

"הייתי מגיע מבית הספר, מזיע, עצבני, ואז סבתא שואלת: 'מה נשמע?' וגם אם אתה אומר שלא כייף, אז היא לא מתרגשת ומתעצבנת. היא ממלאה לך צלחת בדיוק באוכל שאתה הכי אוהב וכשגמרת לאכול כבר יש לך עוד פעם כוחות להתמודד עם העולם"

מצד שני, פעם שוחחתי עם אמא צעירה שיצאה נסערת מבית אמה, כשבידיה בנה הבכור בן השנה. היא סיפרה בזעם שהסבתא, בכל פעם שהתינוק מגיע לביקור, מדליקה טלוויזיה, מכוונת אותה לתכנית שמיועדת, לדעתה, עבור קטנטנים, ומניחה שקית של חטיף בידו. האמא פשוט רתחה, ואמרה ש"יותר בחיים אני לא אתן לסבתא לשמור עליו!"

זו אכן דילמה, אשר נוגעת גם למערכות היחסים בין ההורים לסבים. האם ההורים מגשימים את הערכים שקיבלו בבית מהוריהם או שאולי בחרו בערכים אחרים? מה טיב התקשורת? האם יוכלו לבקש בקשות ספציפיות לגבי אופן הטיפול של



**בית המעין בחוקוק, ביה"ס סביבתי ברוח וולדורף, מחפש אנשי צוות מלאי רצון ושמחת חיים לקחת חלק בתהליך הצמיחה וההתחדשות שלנו. אנו מחפשים:**

**מורים במקצועות אנגלית, אוריתמיה ומוסיקה**

**מחנך/ת לכיתה א' שתפתח בספט' 2018**

בית המעין פועם חיי קיימות ויצירתיות, קרוב לטבע ולקהילה מזה כעשור. השנה נכנס תחת כנפי משרד החינוך ונשמח לצרף שותפים לצוות שלנו!

**לפרטים נוספים: שגית 050-3248929**



**ביה"ס רימון גדל וצומח ומחפש שותפים להתפתחות לכיתות א'-ח'**

**מורים במקצועות: מוסיקה, מתמטיקה, משחקים ומחנכי כיתות בעלי תעודת הוראה ולימודי ולדורף. קו"ח ניתן לשלוח ל: rimoncv2018@gmail.com**

**לתיכון רימון מורים במקצועות: אנגלית, לשון, ספרות, מוסיקה, מתמטיקה והיסטוריה ומחנכי כיתות בעלי תואר ראשון, תעודת הוראה ולימודי ולדורף - יתרון. קו"ח ניתן לשלוח ל: tichonrimoncv@gmail.com**





משתתפות תכנית ארומה-תרפיה במרכז יום לקשיש ברהט



# הזדקנות – התחלה חדשה (תרגיל באנתרופוסופיה)

## מאת זילקה קירך

התמרתם המודעת של מרכיבי ישותו של האדם נמנית עם רעיונות היסוד של תורת ההתפתחות האנתרופוסופית ופותחת, גם כשמדובר על נושא ההזדקנות, את המבט לפרספקטיבות חדשות



זילקה קירך

הגוף ומתמיר אותן. גוף הנפש מותמר לרוח-העצמיות (שבעון שביעי), הגוף האתרי לרוח-החיים (שבעון שמיני), הגוף הפיסי לאדם-הרוח (התפתחות בשבעון התשיעי). כך אנו מוצאים זאת שחור על גבי לבן אצל רודולף שטיינר. אבל מה זה אומר לנו באמת?

האני האנושי – כך התפיסה הבסיסית – אינו מתכלה והוא נצחי, הוא המניע של ההתפתחות הרוחנית, על בסיס ההתפתחות הנפשית. שלושת אברי הישות האנושית הנמוכים כבולים לגוף החומרי ומתמוססים לאחר המוות. במהלכם של חיים ארציים חוזרים ונשנים, האני יכול להתמיר

ש להודות: בתחילת הדרך האנתרופוסופית, קשה להבין למה הכוונה כשמדובר ב"גופים", במיוחד "גוף אתרי" או "גוף אסטרי". כך גם בעניין "נפש התחושה", "נפש שכלית או רגשית" ו"נפש התודעה". גם ההתנהלות בשביל השבעונים קשה לנו לעתים. אבל כשמדובר ב"רוח-העצמיות", "רוח-החיים" ו"אדם-הרוח" אובדן העצות גדול עוד יותר – איך עלינו לתאר זאת לעצמנו? "להזדקן זה יפה. הבעיה היחידה היא שגופך מתפורר". את המילים האלה שמה המחברת סירי הוסטפדט ברומאן קיץ ללא גברים בפי אמה של הדמות הראשית. בגיל המתקדם הגוף מתפורר אבל משהו חדש מתפתח – לפחות הפוטנציאל לכך קיים. כך לפחות רואה זאת תמונת האדם האנתרופוסופית – מאחר שהאדם, לתפיסתה, שוכן לא רק בעולם אחד, אלא בשניים: בעולם הארצי ובעולם הרוח. עם התקדמות הגיל, משמעותו של עולם הרוח גוברת. לכן ההזדקנות היא לא רק תהליך של פירוק, אלא גם תהליך של בנייה והתעצמות, שיכול להיחוו כמעשיר וגורם לאושר. אחרי ההבשלה הפיסית, הנפשית והחברתית, עושה האדם על פי ידע האדם האנתרופוסופי בשבעונים השביעי, השמיני והתשיעי, שימוש בכוחות המשועבדים לגוף למטרת ההתפתחות הרוחנית.

כפי שלהתפתחותו הנפשית של הילד יש קשר להתפתחות הפיסית-גופנית שקדמה לה, כך יש גם להתפתחותו הרוחנית של האדם קשר לשלבי התפתחותו הקודמים. האני אוהז בשלוש מעטפות

את אברי הישות הנמוכים באמצעות כוחו היצירתי, כך שהם מעוצבים לכלי ביטוי ייחודי שאין לטעות בו, של האינדיבידואליות הרוחנית שלו. כך נוצרים אברי הישות הגבוהים יותר. בתהליך ההתמרה הרוחנית של האיברים הנמוכים הם מנותקים חלקית מהיותם בני חלוף. אם תהליך זה היה מגיע אי פעם לסיומו, האני לא היה צריך להתגשם עוד. החל בשנת חיינו ה-42 אנחנו פונים לעבודה הזאת. המשבריות שמאפיינת את הגיל הזה מעידה שהתהליך הזה מצריך עימות פנימי.

**האדם חוזר, מנטאלית, כדי לפגוש באני שלו, אל נקודת המוצא שמיקומה הוא, מאז ומתמיד, בתחום הרוח. המפגש הזה יכול להיות מעין התקדשות לצורך עיצוב המשך דרך החיים, שמעתה מלווה בהתפתחות רוחנית אינטנסיבית**

הדימוי הבא נראה לי מתבקש: כמו שב"רוביקון"<sup>2</sup> נוצר חלל פנימי שבו הגוף האסטרי יכול לקבוע את מושבו, כך נוצר בסביבות גיל 42, באמצעותו של האני המחוזק על ידי נפש התודעה, חלל פוטנציאלי בעולם הרוח (רוח-העצמיות) בתמיכת כוחותיה של רוח-החיים. באמצעות התמרה של הגוף האתרי היא תורמת לכך שאדם-הרוח, כמרכיב אינדיבידואלי רוחני, כיחידה נפרדת, צומחת, עוטפת, מתפתח בעולם הרוח, באותו האופן שבו בשנים קודמות התפתח הגוף הפיסי בעולם החומרי. אלא שכיוון ההתפתחות הנוכחי הוא שונה: בעוד שבתחילת החיים מתפתחת מערכת אחידה בדמות הגוף, הרי שהחוליה האחרונה בשרשרת – אדם-הרוח, נוצרת כתוצאה של פעולה מודעת של האני בתחום הגוף הפיסי.

### התפתחות אדם-הרוח

שוב: כשהאדם מתחיל להתמיר את גופו האסטרי מתוך מרכז האני, הוא מעצב את רוח-העצמיות בתוך נפש-התודעה. רוח-החיים נוצרת עם התמרת הגוף האתרי. אדם-הרוח נוצר תוך התמרתו של הגוף

הפיסי והוא איבר הישות הגבוה ביותר של האדם. תוך פעילותו המתמירה של האני האנושי עד לתחום הגוף הפיסי, הוא מתמלא לשיעורין בכוחות היצירה של אדם-הרוח.

ככל שהאדם מפתח את איבר ישותו הגבוה, כך הוא מתבלט כאינדיבידואל רוחני על רקע עולם הרוח. תפקיד מרכזי יש כאן לנשימה<sup>3</sup>. שטיינר קורא לאדם-הרוח גם "אָטְמָן" – מונח בשפת סנסקריט. אטמה<sup>4</sup> מתאר שיטה מדיטטיבית לחקר העצמיות.

האימפולס המשמעותי להמשך ההתפתחות מקורו באני. ההתבוננות הביוגרפית פנימה או ההשתקעות המיסטית בפרק החיים הזה, שבין הגילים 56 ו-63, מובילים במקרה המוצלח למפגש עם הגרעין הפנימי של האני.

"אבל דווקא משום שהגוף הפיסי מסתיר את הרוח הפעילה מאחורי שלושה צעיפים, מתחייבת העבודה הנעלה ביותר של האדם, כדי לאחד את האני עם הרוח שחבויה בו."<sup>5</sup>

האדם חוזר, מנטאלית, כדי לפגוש באני שלו, אל נקודת המוצא שמיקומה הוא, מאז ומתמיד, בתחום הרוח. המפגש הזה יכול להיות מעין התקדשות לצורך עיצוב המשך דרך החיים, שמעתה מלווה בהתפתחות רוחנית אינטנסיבית. אם ההתבוננות פנימה, שמשויכת לאלמנט האדמה, התרחשה, המעיין שוב שופע. ואכן, למחצית השנייה של השבעון התשיעי משויך אלמנט המים. האדם המתבגר מוצא את הקשר אל האני הרוחני, שממנו הוא נבע, ושמתוכו הוא עשוי למצוא את עצמו מחדש.

העבודה בתחום הגוף הפיסי במהלך השבעון התשיעי, אינה עבודה חומרית, אלא במימד של כוחות בלתי נראים, שבונים וגם מפרקים אותו. העיקרון הרוחני מתגלה כעיקרון ראשוני ובראשית של התחום הפיסי. האופן שבו הגיל הרך והזקנה – הן מבחינת היכולות הפיסיות והן מבחינת אלה התודעיות – משתקפים זה בזה, מתואר להפליא בסיפורו של היינריך קלייסט, על תיאטרון המריונטות. מדובר בפעילותו של העיקרון האלוהי בתחום הפיסי. שני מבקרים בתיאטרון מריונטות מדברים אחרי ההופעה על התנועה של המריונטות, שמגשימות את התנועה הפיסית המכאנית בלבד, ומעלים השערות בדבר כישוריהם המיוחדים של

מפעילי המריונטות. האחד מבין המבקרים הוא רקדן. הוא מגיע למסקנה, שהחן הטבעי, שמואצל כעיקרון אלוהי, בא לידי הביטוי הברור ביותר אצל מי שאינו מודע כלל לתנועותיו או שלחילופין יש לו תודעה אינסופית, "כלומר בגפיים עצמם או בתוך האל". גם שטיינר סבור שעם הגיל המתקדם, בזמן שבו גופו של האדם מאבד את כושר התנועה, נחלש ונוזקק לסעד חיצוני, מתעוררת התודעה האלוהית:

"הגופים הגבוהים נמסכים זה בזה; לדוגמא 'אטמה': הלכה למעשה היא רק אחת ויחידה שכזאת עבור כל האנושות, בבחינת אטמוספירה יחידה. אלא שאת ה'אטמה' של האדם היחיד יש לתפוש כאילו כל אדם נוטל לעצמו נתח מתוך האטמה הכללית, שבה נעשים חתכים. אבל על ההתבדלות הזאת עלינו להתגבר. אנו עושים זאת כאשר אנו קושרים קשרים בין-אישיים נפשיים טהורים. כך אנו פועלים להתגברות על ההתבדלות ומכירים ב'אטמה' האחידה שביקום. בכך שאני קושר קשרים בין-אישיים כאלה, אני מעורר סימפאטיות בתוך עצמי. אני לוקח על עצמי את התפקיד לעמוד לרשות העולם כשאני נטול אנוכיות. וכך מתעורר האלוהי באדם".<sup>6</sup>

**בעוד שבתחילת החיים מתפתחת מערכת אחידה בדמות הגוף, הרי שהחוליה האחרונה בשרשרת – אדם-הרוח, נוצרת כתוצאה של פעולה מודעת של האני בתחום הגוף הפיסי**

כוחותיו של הגוף, שבתוכו אנחנו כבולים יותר ויותר עם ההזדקנות, עשויים להיות, ברמה המנטאלית, הבמה לחוויית המצב האלוהי הבראשיתי. אדם-הרוח יכול עכשיו, בגיל המתקדם, ובתחום ההוויה הרוחית שעברה אינדיבידואליזציה – כמו שבעבר זה קרה בתחום החומרי – "לחוג את מעגלי קיומו". כמו הצמיחה הנפשית שבאמצעותה האדם חובר למעגלי חייו,

גם כאן אין זה משנה מיהו או מהו: הגרעין האלוהי שנוגעים בו בשבעון התשיעי, במאמר מושאל, יוצר טבעות מעגליות במישור הרוחני, כמו אבן שהושלכה לבריכת מים.

1. הכוונה ל"גופים".  
2. בגיל תשע.

3. בגרמנית נשימה היא: Atem. המחברת מתייחסת אל הקרבה הפונטית בין שני המושגים Atem-Athma. בדומה לכך המילה "רוח" בעברית מציינת שני מושגים שאינם זהים, וכדי לתרגם ללשון אחרת יש להשתמש במושגים שאין ביניהם קירבה צלילית.

4. אטמה בתיאוסופיה הוא האיבר האולטימטיבי של הנפש, שהתפתחותו אמורה לקרות בשבעון העשירי, אבל רק אצל אלו שהגיעו למדרגה הרוחנית הנדרשת לשם כך.

5. רודולף שטיינר, מדע הנסתר בקוויו העיקריים.

6. רודולף שטיינר, קווי יסוד של האוזטריקה, GA 93.

ד"ר זילקה קירך, חוקרת במדעי הרוח, מחנכת באמנות, אמנית חברתית. עוסקת בליווי אמנותי של חולי דמנציה. עיתונאית, סופרת ותומכת ביוזמות בתחום יחסי ציבור ותקשורת. אם לשני בנים, גרה בפרנקפורט, גרמניה.

תרגם מגרמנית: אודי לוי.

פורסם לראשונה בירחון האנתרופוסופי הגרמני info3.



נשים אתיופיות בתכנית גינון ברחובות



# על פוטנציאל החירות בגיל המתקדם

## מאת כריסטובל אורטין

חירות אמיתית של הנפש, גם לאחר המוות, יכולה להתרחש רק אם האדם משתחרר כבר בחייו מהתלות בכל מה שרכש בחייו הארציים. שלב הזקנה, אומר הכומר אורטין, הוא הזמן האולטימטיבי לתהליך הזה

**ת**קופת חייו המוקדמת של הילד מאופיינת בתלות מוחלטת. תזונה, ביגוד, אורח חיים וריתמוס מוגשים לו על ידי הוריו ונקבעים על ידם. אך די מהר מתעוררת אצל הילד השאיפה לעצמאות: לראות, לשמוע, למשש, לטעום – הילד יוזם עצמאית את מהלכם, ובהמשך – תנועה, עמידה, הליכה, דיבור, חשיבה, בחירת הצעצוע, התזונה, הלבוש והשמחה. בגיל ההתבגרות, השאיפה הופכת לדחף. הנער המתבגר רוצה להחליט הכול בעצמו: שעות הפנאי והתוכן שלהן, ריתמוס החיים ועיצוב חייו החברתיים. בניגוד לעבר, כיום האדם הצעיר גם קובע בעצמו מה ילמד, את הכשרתו המקצועית ובהתאם לכישוריו את הקריירה המקצועית שלו. האם אדם שהצליח להגשים את כל רעיונותיו ולמלא את כל שאיפותיו במקצועו ובמשפחתו מיצה את מטרת חייו האמיתית? האם הוא אדם חופשי? אין מהלך חיים אנושי ולו אחד, שמסתיים בהצלחה כזאת. זוהי גם לא חירות אמיתית, שמושגת כך. אופייה האמיתי של החירות מתגלה כשהגורל חושף את החסכים שנדרשים כדי להגשים את השאיפות. איך אנו מרגישים כשהצלחות החיצוניות מתמעטות, כשאנחנו מאבדים את מקום העבודה, כשבאופן פתאומי מישוה עוזב או דוחה אותנו, כשכוחותינו ובריאותנו מתמעטים? האם אנו מרגישים חופשיים יותר או שמא, עם נסיגת הכוחות החיצוניים, נסוגים גם הכוחות הפנימיים: הכרת הערך העצמי, הביטחון הנפשי, האמון בעתיד, האומץ לחיות?

התבוננות פנימית אמיתית, עשויה לגלות לנו ברגעים כאלה, של הסתכלות פנימה, את ערכם

האמיתי של ההישגים החיצוניים; אלה מופיעים כפיגום חיצוני, כמעין "קביים" שעליהם חיי הנפש הפנימיים נשענים כדי להגיע לחוויית מודעות עצמית. המודעות העצמית הזאת מתקיימת ונמוגה עם ההישגים החיצוניים; היא לא עצמאית, אלא קשורה בהם. ניתן לומר, שמודעות עצמית שכזאת מותנית בתנאים החיצוניים, והיא "תלוית-גוף".

### פרידה מהקביים הארציים

ההכרה שתודעה עצמית תלוית-גוף אינה עמידה בשעת חציית סף המוות, מסתברת מאליה. לו אדם היה מת כשהוא נמצא בפסגת חייו, וזו הייתה מתמצה בלעדית בהישגים חומריים, חיצוניים (מה שלמעשה לעולם לא יקרה כך), תודעתו הנפשית-רוחית לאחר המוות הייתה זהה בדיוק לזו שלפני לידתו. במצב כזה, היה האדם מאבד בבת אחת את התומכות תלויות החושים ועימן את התודעה העצמית שתלויה בהן. או אז, היה עליו להיווכח, מעבר לסף, שכל מאמציו בחייו הארציים היו נטולי תכלית וחסרי תועלת בקיומו הנוכחי. אמנם, הוא היה חווה את עצמו כחי ברוח, אבל נטול הכרה ולכן ללא חירות, בדיוק באותה המידה כמו לפני חייו הארציים.

את התודעה העצמית הארצית ועמה את החירות הארצית ניתן "להציל אל מעבר לסף" רק במידה ששחררו ונתקו כבר במהלך החיים הארציים מה"קביים". דרוש תהליך שבאמצעותו חיי הנפש האנושיים, עוד בטרם המעבר של סף המוות, יהפכו להיות "נטולי גוף". התהליך הזה מתרחש לעתים קרובות כבר במצבי חיים שונים באורח לא מודע וכל אדם יכול להחליט, מתוך רצון מודע ובכל גיל, להיות פעיל בהחלתו של התהליך הזה.

זהו תהליך שבו, בנוסף לפעילות החיצונית, מתוסף בו-בזמן תהליך פנימי, יצירתי, של ויתור. זהו מעין תהליך פעיל של "סילוק" ו"ביעור" של כל מה שמזין את הנפש במהלך חייה הארציים ושאינו יכולה להזדהות: "שכר", כבוד, הכרת ערך עצמי, הצדקת הקיום העצמי ואפילו תחושת האני, שמבוססים על העשייה והפעילות החיצונית.

**בהתמסרות הבלתי מוגבלת ליכולות ולרצונם של המטפלים, נוצרת, מתפתחת ומתחזקת התמסרותו ואהבתו של האדם לכוונותיו של הרצון היקומי. ההתמסרות לרצון היקומי היא כוח נפשי שמייחד את האדם החופשי, כוח, שגם לאחר המוות ממשיך לפעול בו ככוח יוצר חירות**

### התמסרות לרצון היקומי

משברים, רגעים הרי גורל ומחלות מפנים את מבטו של האדם אל הצורך שבויתור היצירתי הזה. עם ההזדקנות האדם נדרש לויתור היצירתי הזה, כשהתומכות החיצוניות נעלמות באורח שאין דרך למנוע אותו והוא לא הפיך. כמעין השתקפות במראה, כמו בגיל הילדות, מאבד האדם לשיעורין את חירותו החיצונית; קודם את הקריירה ואת מקום העבודה שלו, את סביבתו החברתית, חלק מחבריו, בהמשך את כושר התנועה שלו, את הראייה והשמיעה, אולי גם את כושר הדיבור והחשיבה החיצונית; ובהתאם לגורלו האישי, ייתכן שיצטרך להיות מואכל, מולבש ומטופל על ידי אחרים. ככל שההתרחשות הזאת עשויה להיראות טעונת סבל, הרי שמבחינתם של החיים שלאחר המוות היא טומנת בקרבה אוצר אינסופי של ערכים – ערכים נצחיים, שאותם ניתן לרכוש באמצעותו של הוויתור:

ליווי אוהד ותומך בידי אנשים אחרים באמצעות מחשבות חיוביות ורגשות – אולי גם בתפילה ומדיטציה; במקומה של הקריירה האישית – פיתוח חיבה נפשית והתייחסות לגורלות אחרים; סבלנות פנימית תוך התמודדות עם מגבלות גופניות; שמחה

עילאית והכרת תודה, כל אלו יכולים להיחוו ולמלא את החיים הפנימיים, כשלמשל, במקום להשתמש בכושר הראייה, נוכל להתמסר לכך שאדם אחר מקריא לנו ספר. הרשמים החושיים שנתרו, כשלומדים לחוות אותם באמצעות פליאה יומיומית, יכולים להופיע בעוצמה ובעומק חדשים. הנפש שלומדת לוותר על הגירויים החיצוניים, יכולה להביט אל פנימיות שמתרחבת לממדים אינסופיים. בדממה, בבדידות הפנימית, האדם מכין את עצמו לשהות חדורת הכרה עצמית במרחקים ובמרחבים של הקיום שלאחר המוות.

פרק חיים של תלות מוחלטת יכול להיות בעל משמעות בממדים שאין להמעיט בערכם. ההתמסרות הטבעית, שלה זוכה ילד בתקופה שבה ההבנות והרצונות של ההורים והמורים תקפים לגביו – ובאופן לא מודע מבחינתו – נדרשים מצדו של האדם הזקן הסיעודי, להיחוו באופן מודע. בכוח הסבל; בהתמסרות הבלתי מוגבלת ליכולות ולרצונם של המטפלים, נוצרת, מתפתחת ומתחזקת התמסרותו ואהבתו של האדם לכוונותיו של הרצון היקומי. ההתמסרות לרצון היקומי היא כוח נפשי שמייחד את האדם החופשי, כוח, שגם לאחר המוות ממשיך לפעול בו ככוח יוצר חירות. עצמאותו של האדם היא אמיתית ומציאותית אם היא מצליחה להתקיים גם לאחר המוות. היא נרכשת במידה שבה האדם, אחרי שרכש את תודעתו העצמית בעולם החושים, משחרר ומנתק אותה מהחיבור לעולם החיצוני, מבלי להתנתק ממנה. התהליך שבאמצעותו ניתן לרכוש חירות שאינה תלוית-גוף, מתרחש בראש ובראשונה עם הירידה בכושרם של החושים, שחלה, באופן טבעי, בגיל המתקדם. אפשר לציין זאת כ"ויתור יצירתי" והוא מכיל קנייה של ערכים מוסריים, בד בבד עם אובדן הכוחות שקשורים בחושים החיצוניים.

כריסטובל אורטין נולד בספרד, היה אדריכל בבאזל, שוויץ, עבד ארבע שנים באגף למדעי הטבע בגתאנום. הוסמך לכמורה ב-Christian Community, ומכהן מזה 15 שנה ככומר בקהילה בציריך, שוויץ. במסגרת תפקידו גם מלווה ליווי רוחני דיירים במוסד אנתרופוסופי לגיל השלישי, באזור ציריך (www.sonnengarten.ch). המאמר פורסם לראשונה בביטאון המוסד.

תרגם מגרמנית: אודי לוי.





פרופ' ראובן פוירשטיין ז"ל (בן 91 בצילום), מייסד ויו"ר המרכז הבינלאומי לקידום כושר הלמידה, אבי תיאוריית ההתנסות  
בלמידה מתווכת, פורץ דרך ובעל שם עולמי בתחום. ב-2008 הקים כפר חינוכי על פי שיטתו ברואנדה בסיוע ארגונים  
יהודיים ובכללם הג'וינט. ב-2011 צוין כמועמד לפרס נובל לשלום.



# ליווי רוחני בבית אבות

## מאת הלה אשחר\*

"אדם זקן – מה יש לו בחייו? / הוא קם בבוקר, ובוקר בו לא קם." כתב דוד אבידן בכאב על הזקנה. הלה אשחר, מלווה רוחנית בבתי אבות, מספרת על הבדידות, על הכעס, על האכזבה וגם על התקווה, המשמעות והנחמה שנוצרות במפגש אנושי פשוט וחם



בצילום: רוזה מענית. נולדה ב-1907 ברוסיה ועלתה למושב נהלל עם הוריה כשהייתה בת 16. בשנת 1954 התיישבה עם בני משפחתה בירוחם כדי לסייע בהקמת העיירה, וב-1984 שבה להתגורר בנהלל, קרוב לבני משפחתה.

"כל אדם ששומר את היכולת לראות יופי, לעולם לא יזדקן". פרנץ קפקא.

גם מהות או הווייה מופשטת שיש המכנים אותה "אלוקים", "כוח הטבע", "יקום אינסופי". זהו מקצוע של התייחסות אל האדם כשלם – גוף, נפש ורוח. בספרו האל הלא מודע מתאר ויקטור פראנקל את האדם כך: "בהיותו ממוקד סביב הגרעין הרוחני, האישי, הקיומי, האדם אינו רק ישות אינדיבידואלית אלא גם אינטגרטיבית. המוקד הרוחני לבדו

ליווי הרוחני הוא מקצוע שהעוסק בו מבקש לסייע לאדם למצוא בתוכו מקום של הקשר רחב, ולהציע תמיכה מתוך מפגש אנושי שכולל, מלבד שניהם,

# ה

\* מתוך הספר באשר הוא שם בעריכת נטע בנטור ומיכאל שולץ, בהוצאת ג'וינט ישראל - אשל.

הוא המבטיח ומהווה את האחדות והשלמות באדם. שלמות, בהקשר זה, פירושה אינטגרציה של ההיבטים הגופני, הנפשי והרוחני. יש לחזור ולהדגיש שרק שלמות משולשת זו היא העושה את האדם שלם".

במאמר זה אני מבקשת להציג את עבודתי כמלווה רוחנית עם אנשים החווים את אתגרי זקנתם. המאמר מבוסס על דברים שהשכלתי ללמוד בעבודתי עם זקנים, על התנסותי ועל תובנותיי מעבודה במשך מספר שנים כמלווה רוחנית בבית אבות ובמרכזי יום לקשישים. במאמר אציג את האבדנים, המצוקות, הקשיים והחוסרים, שאותם חווים הזקנים, ואשר היו לי לאתגרים, כמו גם את החוסן, התקווה וההשראה שלימדו אותי. אני מזמינה את הקורא להתרשם כיצד אני נפגשת עם הקשישים כדי לסייע להם ולתמוך בהם למצוא בקרבם מקום להווייתם המלאה, לקדושה ולתבונה שמגיעה מניסיון חיים מלא ועשיר.

**הזקנה על שלל אבדניה לוקחת מהאדם את תפקידיו ואת רוב יכולותיו שעל פיהם הגדיר את עצמו – את תאריו, מקצועו ועיסוקיו. אזי מתעוררת השאלה, מה נותר לו? מהם נכסיו הרוחניים? מהן הידיעות שאותן אי-אפשר לקחת ממנו?**

### צעדים ראשונים

הכניסה שלי לבית האבות הייתה מבטיחה. הגעתי למקום שהעז להיות חלוץ ולפתוח את שעריו לליווי רוחני. ההיענות של המקום להיות אחד משישה בתי אבות שהתקבלו לפרויקט שמשלב מלווים רוחניים במסגרת ג'וינט ישראל-אשל, בתמיכתה של הפדרציה היהודית של ניו-יורק, הצביעה על פתיחות וחדשנות. עשיתי את צעדי הראשונים במערכת חדשה ומורכבת, עם אוכלוסייה שלא הכרתי. נכנסתי בשערי בית האבות לאחר כשנתיים של הכשרה כמלווה רוחנית, אך עם זאת ידעתי גם שאני לא יודעת מספיק על זקנה, ובשמו המקצועי של התחום – גרונטולוגיה. תוך כדי מפגש ישיר עם הדיירים והדירות הייתי חייבת להשלים פערים,

שחלקם גושרו על ידי המציאות הישירה וחלקם בלמידה מספרות מקצועית, קריאת מאמרים וכן למידה ממומחים. המומחים הגדולים ביותר בתחום היו הקשישים עצמם, שחלקם הגיעו לבית האבות עם ידע עשיר בתחום זה מבחינה מקצועית, ואחרים היו מורים סבלניים להיבטים השונים של תקופת חיים זו.

### אתגרי הזקנה

לא קל להזדקן בעידן שלנו. בקלות רבה אנחנו מאחלים "עד 120", ופחות לוקחים בחשבון את המשמעות של חיים עד הגיל הזה, הקשיים והאתגרים שהם מביאים עימם. רבים מכנים את גיל הזקנה "גיל הזהב" ושואפים להציג אנשים קשישים כפי שהם נראים במודעת פרסומת צבעונית לדיור מוגן. האסטרטגיה השיווקית למקומות כאלה מלאה במסרים על חדשנות, יוקרה ומודרניות (קפלן, 2013), אך מעטים הם הקשישים, מעטים מדי, אשר באמת מרוצים מכך שהגיעו לגיל מופלג. רבים מוצאים את עצמם מפוחדים, מבולבלים, מיואשים, שואלים שאלות קיומיות אשר לעתים קרובות מביאות אותם לתשובות מדכאות. רבים סובלים מבעיות גופניות, ולעתים חיים בשולי החברה, ללא כוח, מנושלים מהשפעה אמיתית.

ק' שכבר חגגה את יום הולדתה ה-100, מתגוררת בדירתה המטופחת, עצמאית ומתעניינת בסביבתה, אומרת לי בשיחה: "די, אני כבר מוכנה למות. הספיק לי. אני לא מוצאת יותר שום טעם בלהמשיך לחיות". היא אומרת זאת, תוך כדי שהיא מבטאת במקביל את הנאתה מהשיחות בינינו, את ההנאה מאוכל טוב, משינוי העונות וכדומה.

אתגרי הזקנה בכלל, ואתגרי החיים בבית האבות בפרט, מתומצתים להפליא בנאומו של אברהם יהושע השל מראשית שנות ה-60 של המאה ה-20, שכינה אותם "המחלות הרוחניות של גיל הזקנה" (השל, 2011):

1. תחושת היותך חסר תועלת ודחוי בידי המשפחה והחברה;
2. תחושת הריקנות הפנימית והשיעמום;
3. הבדידות וחרדת הזמן.



ישנם קשישים שמגיעים לבית האבות מבחירה ובדעה צלולה, יש מי שבחרים בכך מכורח הנסיבות, ויש מי שאחרים בוחרים זאת בשבילם. הכניסה לבית אבות, גם אם הוא מטופח ומספק שירותים מעולים, יוצרת ניתוק מסביבת החיים הקודמת, ובעיקר מחיים בסביבת אנשים מגוונת, מאנשים מרקעים שונים, גילאים שונים, צבעים ועדות. לפיכך, דווקא פתרון מגורים זה, אשר שואף להיות סביבה שתיתן תחושת שייכות לאדם הזקן, גורמת לו, לעתים קרובות, לחוש את זקנתו ביתר שאת.

"מה פתאום 'בית אבות'?" אמרה לי א' "יש פה גם אימהות".

"אז לקרוא למקום 'בית הורים'?" שאלתי, "גם בית הורים זה לא טוב, כי יש כאן גם כאלה שאין להם ילדים או שאיבדו אותם".

עד היום לא מצאתי את המונח שיניח את דעתי ואת דעת האנשים היקרים האלה. "בית זקנים" – לרבים נשמע שיפוטי, "בית אבות" – אמנם מדיר את הנשים, אך אנו נשארים עם המושג מכיוון שהפך למקובל.

ד' בן ה-90 הוא אדם עצמאי, גבוה ומרשים, מלא בכריזמה ובחוש הומור. באחד המפגשים שלנו הוא אמר לי: "אחת הסיבות שאני אוהב לשוחח איתך היא, כי את שונה מכל מי שנמצא פה. את צעירה, את אוהבת להקשיב ויש לך דעות אחרות. כל האנשים כאן זקנים (מלבד אנשי הצוות כמובן) ואם אני לא יוצא מדי יום, אני כלוא בגן עדן של זקנים." א' אוהב את המקום ושלם עם בחירתו להתגורר בו, אבל מתאר מצוקה של בידוד מהחברה ומהסביבה הטבעית של קהילה מגוונת.



עבור אנשים רבים, בית, במשמעותו הפיזית והמטפורית הוא דבר משמעותי, ועצם המגורים במקום כמו בית אבות, לוקח מהם חלק מהותי מתחושת הביטחון והמוגנות שבית מעניק

בתמונה: יחה קופלוביץ', שמופיעה גם בתמונת השער.

## בדידות

על פניו, עצם מגוריו של האדם בבית שבו הוא מוקף אנשים דומים לו ואנשי צוות 24 שעות ביממה, אמורה למנוע את תחושת הבדידות, אך כפי שתיאר זאת בשורה מדויקת שלום חנוך: "אדם בתוך עצמו הוא גר".

ניתן לעשות אבחנה בין שני מצבים עיקריים של בדידות. הראשון, הבדידות האובייקטיבית, או בדידות מצבית: בדידותם של אנשים שאיבדו את בני/בנות זוגם, שילדיהם התרחקו מפאת מעבר לערים רחוקות או אפילו לארצות אחרות, אנשים שחבריהם הקרובים נפטרו ושמצבם הגופני גרם להם להתכנס בביתם או בחדרם. זוהי בדידות רווית כאב וגעגועים, שמלווה בצער על האבדנים בחייהם. אלמנות היא אחת מהסיבות השכיחות לבדידות המצבית ותהליך ההסתגלות למצב זה מלווה ברגישויות מיוחדות ומוזמן תחושות עמוקות של אבל ואף דיכאון (בר-טור 2005). התמיכה הרוחנית עוזרת לאדם לאתר את משאביו הרוחניים בתקופה זו, לצד המשאבים המשפחתיים, הרגשיים והחברתיים.

המצב השני הוא של בדידות סובייקטיבית: בדידות קיומית, אשר ניתן להגדירה כ"המצב הבסיסי של האדם בעולם". זוהי בדידות אשר אינה תלויה במספר האנשים שבהם האדם מוקף, בדידות אשר עשויה להיות מועצמת בזקנה.

בהקשר הזה חשוב לציין את ויקטור פראנקל, שיצר את התשתית לתיאוריה האקזיסטנציאליסטית והראה, שכל עוד יש לאדם משמעות למענה הוא חי – הוא מסוגל לשאת כל סבל אנושי (פראנקל, 1970).

אצל ר' בת ה-85, ניצולת שואה, פגשתי שילוב של שני סוגי הבדידות. היא התגרשה משני בעלים, האחרון מהם לפני יותר מ-40 שנה, ולא הייתה לאחר מכן בקשר זוגי. שתי בנותיה חיות בחו"ל וחברתה הטובה מתגוררת רחוק ממנה. למרות מגוריה בבית האבות, מוקפת באנשים רבים עם רקע דומה לה ולעולמה, למרות היותה משתתפת בפעילויות ומתפקדת באופן עצמאי למדי, היא חשה רוב הזמן בודדה ומוזנחת חברתית. היא לא מעיזה לפרוץ את המסגרת שיצרה לעצמה, מסרבת לפגוש אנשים חדשים, מתוך תחושה שאינה יכולה לתת אמון באף אחד.

במפגשים שלנו הכרתי לה את פראנקל ואת ספרו

"האדם מחפש משמעות", כדי לראות אם אירועי חייה יכולים לעצב עבורה חוויה קיומית חדשה ומיטיבה. המפגשים הפכו עבורה משמעותיים וגם הוכיחו לה שהיא מעניינת וחכמה. שוב ושוב ציינתי בפניה בכנות, כמה מעניינות עבורי הפגישות שלנו. אני מוצאת שהמפגשים עצמם הם התכלית.

עצם המפגש האינטימי שבו נוכחים שלושה: אני, אתה וכוח עליון, בכל צורה ואופן שבו האדם מגדיר אותו, יוצרת הפוגה, ולו גם זמנית, בתחושת הבדידות הקיומית. עצם ההכרה בקיומו השלם של האדם, כגוף, נפש ונשמה (או רוח) עוזרת לו לראות את עצמו ואת מיקומו בעולם בהקשר שלם יותר. לעתים קרובות, אני חשה את המחויבות שלי להמשיך ולקיים את הקשרים האלה, כדי שלא לפגום בתחושת המלאות (לא פעם היחידה), שהזקנים מקבלים מעצם המפגש.

## אבדן הבריאות

במגילת קהלת מוקדש חלק נכבד לאדם הזקן ולאבדניו:

וְזָכַר, אֶת-בִּוְרָאָהּ, בְּיָמָי, בְּחֹרְתִיָּהּ: עַד אֲשֶׁר לֹא-יָבֹאוּ, יָמַי הָרְעָה, וְהִגְיעוּ שָׁנַיִם, אֲשֶׁר תֵּאמַר אֵין-לִי בָהֶם חֶפֶץ. עַד אֲשֶׁר לֹא-תִחַשֵׁף הַשֶּׁמֶשׁ, וְהָאֹר, וְהַיָּרֵחַ, וְהַכּוֹכָבַיִם; וְשָׁבוּ הָעֵבֶיִם, אַחַר הַגֶּשֶׁם (י"ב, א-ב).

על אף שאנו יודעים שכמעט תמיד השינויים הגופניים מגיעים בהפתעה, בין אם זה שינוי איטי ובין אם מקרה אקוטי, כמו אירוע מוחי או נפילה אשר גורמת לשבר ונכות, בקרב חלק מהקשישים ההידרדרות הפיזית יוצרת תגובות המשפיעות על הנפש ועלולות להביא לדיכאון, ייאוש, תסכול וחוסר אונים (בר-טור 2005).

במקרים כאלה, כמלווה רוחנית, אני חשה שהדבר החשוב ביותר הוא לתת ערך להווה, למפגש עצמו, לחיים כפי שהם נחווים באותו רגע. להנכיח את חד-פעמיותו וערכו של המפגש האנושי, שאני שואפת שיהיה מיטיב, עוטף ואוהב.

מ' בת ה-96, ניצולת שואה, מתארת את ההידרדרות הבלתי נמנעת במצבה הגופני: "אני כבר בקושי יכולה לראות ולכן לא יכולה לקרוא ולא לעסוק בסריגה או מלאכות יד אחרות שכל כך אהבתי. אני כבר לא שומעת טוב, העיניים שלי רגישות



לאור, ועור הגוף – ובעיקר הפנים – רגיש מאוד". הקשבת לי בתשומת-לב, לא ניסיתי לומר שום דבר חכם, ידעתי שהיא לא פותחת כך את ליבה לעתים קרובות. באיזשהו שלב לחשה לי: "אני יודעת שאסור לי לדבר ככה, על זה שאני רוצה כבר למות". עניתי לה, שאיתי זה מותר. המשכנו לשוחח כך, ואז היא אמרה: "שיחות כאלה עושות לי טוב", ואני הבטחתי שאחת לשבוע נמשיך להיפגש.

### משמעות

"מי שיש לו 'איזה למה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך'. פרידריך ניטשה.

כל אדם רוצה להרגיש שיש ערך לחייו, והערך אשר האדם נותן לנסיבות חייו, לאירועים המרכיבים אותם – היא עבודת-חיים, מלאכת מחשבת. על פי ההשקפה הקיומית (יאלום, 1980), האדם הוא זה המעניק משמעות לחייו. אין תבנית קבועה ואין כל מטרה שנמצאת היכן שהוא ורק צריך להגיע אליה. המשמעות היא לא דבר חיצוני לנו. כאשר אדם מרגיש שהוא מסוגל לפענח את משמעות חייו – הוא גם מרגיש שליטה בהם, דבר אשר מעודד ומעניק תחושה חיובית, שההיפך שלה מתבטא בחוסר אונים, בתסכול ובתחושת תלות. בדיוור המוגן, כאשר קשישים נחלשים וחווים אבדנים, בעיקר על רקע מקצועי ותפקודי, יש צורך רב לתמוך בהם לשמר תחושת ערך עצמי, להזכיר שיש משמעות להווה שלהם, לעתידם כמו גם לעבר. עבור אנשים רבים, בית, במשמעותו הפיזית והמטפורית הוא דבר משמעותי, ועצם המגורים במקום כמו בית אבות, לוקח מהם חלק מהותי מתחושת הביטחון והמוגנות שביית מעניק.

ישנם קשישים שהקליטה במסגרת החדשה קלה עבורם, הם מצליחים לעצב את דירותיהם כרצונם ויוצרים חיי חברה פעילים ולעתים גם פוגשים בני זוג חדשים. עצם המעורבות הפעילה בחיי הבית, השתתפות בחוגים, בוועדות שונות, בהפקות עבור אחרים וכדומה, משמרת עבורם תחושת תכלית ומשמעות. תחושת חוסר המשמעות של זקנים בבית אבות מוצאת

את ביטויה במשפטים, כמו: "אין לי יותר סיבה לחיות", "אם לא צריכים אותי יותר – אני מעדיפה למות", "אני מיותר".

פגשתי את א' בשעות אחר הצהריים בחצר היפה של הדיוור המוגן. היא ירבה לבד ומשהו בפניה אותה לי להתקרב אליה. לאחר שאישרה לי להתיישב לצידה, היא החלה לתאר לי את הרגשתה: "אני מרגישה כל כך לא טוב. אני מחכה שארוחת הערב תגיע, ואז אחריה אולי תהיה איזו פעילות ואז אוכל ללכת לישון, וזה רק בשביל להתעורר מחר בבוקר, להרגיש רע, ולחכות לעוד יום שיסתיים. זה סוף החיים".

חוסר המשמעות היא אחת ממחלות הזקנה הכואבות ביותר. זוהי מחלה גורפת, יכולים להיות לה סימפטומים גופניים ורגשיים, והיא עלולה לכלות את הווייתו השלמה של האדם. חוסר המשמעות הוא פצע רוחני שניתן לחיות אתו, אך לאורך זמן הוא מותיר צלקות שמציקות יותר ויותר. לכאורה, אלו מותרות להגות בשאלת משמעות החיים ותכליתם. הדור שנולד בחציה הראשון של המאה ה-20 היה עסוק יותר בהישרדות. זה דור שעבר מלחמות קשות, בנה מדינה, התמודד עם עוני, הקמת משפחה ואתגרים לאומיים חשובים, ולא היה פנוי להגות בעצמו כאינדיבידואל, לעתים כחלק מתפיסה אידיאולוגית.

## כל אדם רוצה להרגיש שיש ערך לחייו, והערך אשר האדם נותן לנסיבות חייו, לאירועים המרכיבים אותם – היא עבודת-חיים, מלאכת מחשבת

הזקנה על שלל אבדניה לוקחת מהאדם את תפקידיו ואת רוב יכולותיו שעל פיהם הגדיר את עצמו – את תארו, מקצועו ועיסוקיו. אזי מתעוררת השאלה, מה נותר לו? מהם נכסיו הרוחניים? מהן הידיעות שאותן אי-אפשר לקחת ממנו? כאשר אדם מגיע לגיל 80 או 90 ומגלה שמעולם לא טיפח נכסים רוחניים, עלול להתגלות בקרבו חלל גדול.



בצילום: קס טרונון סולומון, נולד באתיופיה ב-1930. בגיל 28 הוכתר כקס באתיופיה ומאז שעלה לארץ (במבצע שלמה, 1991), משמש כקס של העדה. יש לו 9 ילדים, 26 נכדים ונין אחד.

פצע רוחני של חוסר משמעות מתבטא בדבריה של ש', שחזרה ואמרה לי: "אני טיפשה, מעולם לא למדתי כלום. לא בלימודים פורמליים ולא מתוך החיים, אני מרגישה שאני לא שווה כלום". המפגש עם ש' היה מכמיר לב. היא פתחה בפניי את ביתה הפנימי והראתה לי שהוא ריק מנכסים ודל מאוד. מכאן התחלנו במסע של גילוי עצמי וביקור בחדרים חשוכים של הנפש, מתוך מתן לגיטימציה ומרחב לאישה העדינה והשבורה הזאת לגלות את משמעותה. חלק מהמסע הזה כלל הכרה בכך שהיא משמעותית עבורי ואני הפכתי להיות משמעותית עבורה.

מפגשי גילוי המשמעות הם עבורי מלאכת מחשבת של הקשבה לקורות חייו של האדם, למאבקים, לכישלונותיו, לניצחונותיו, להנאותיו, למפגשים שלו, לאהבותיו ולאכזבותיו. מבחינתי, אין אדם שאין לו משמעות ואין אדם שלזקנתו אין משמעות – משמעות שעולה על סך הנסיבות או

העיסוקים. זה הזמן שבו יש צורך להכיר בנוכחות ובהוויה (being) במקום לתת כוח לעשייה וליצירה (doing). אחת הדרכים שאותן יישמתי כדי לעודד את הדיירים לבחון ולהעריך את חייהם, היה פרויקט "מתנות זקני השבט" עליו אספר בהרחבה בהמשך.

### אמונה ומשברי אמונה

"למי שאינו מאמין קשה לחיות השנה. השדות מבקשים ברכה הים מבקש אמונה ואתה אינך מבקש דבר". לאה גולדברג.

בדומה לסוגיית המשמעות, גם האמונה היא דרך שבני אדם בוחרים לטפח כחלק מתפיסת עולם ואורח חיים. אמונה היא דבר חמקמק ומעודן, נשארת בגבולות הסובייקטיביים של האדם ויכולה להתחזק או להתערער עקב נסיבות חיים ושינויים (הכוונה היא בהקשר של אמונה דתית או רוחנית). אמונה בשורשה קשורה באמון, באמינות וביציבות, ואכן, כאשר היא נוכחת היא מעניקה תחושת ביטחון





משתתפת במרכז היום לקשיש בשער הנגב

מתמשך, גם אל מול נסיבות חיים מטלטלות. המאמינים מגדירים לעצמם את אמונתם, כחיים בהקשר של כוח עליון, אלוקים, יקום אינסופי או אמונה בטוב.

"מי שיש לו אמונה חייו חיים והוא מבלה ימי חייו בטוב תמיד". רבי נחמן מברסלב.

בדור המוגן, בדומה לאוכלוסייה הישראלית, חיים אנשים בעלי תפיסות דתיות, מסורתיות ורוחניות מגוונות; דתיים אורתודוקסים, מסורתיים וגם חילונים אתאיסטים. הגעתי לבית האבות עם דעה קדומה שהאוכלוסייה שמגדירה עצמה כ"דתית" תהיה מרובת משאבי אמונה ורוח, אך הם לימדו אותי שיש הבדל רב בין חיים דתיים-מסורתיים לבין כוח של אמונה וקשר עם אל עליון.

ז' היה חולה מאוד ובמצוקה נפשית גדולה. מכיוון שבחייו היה מורה יודע להוראת יהדות וכתבי הקודש, שיערתי שיהיו לו משאבים רוחניים זמינים בעת צרה, אך התבדיתי. הוא כעס על חוסר האונים שחווה, על הסבל ועל הייסורים הגופניים. כאשר

ערכתי עמו שיחה של הערכה רוחנית הוא ענה: "איני אדם מאמין. כל חיי חייתי אורח חיים יהודי מסורתי ושמרתי מצוות, אך איני יודע מהי אמונה, אין אלוקים בחיי". ערוץ האמונה עורר בו כאב, ולכן שמח להיענות להצעתי להמשיך וליהנות ממוזיקה קלאסית, שתמיד העשירה את נפשו – ועצם הקבלה שלו והמחויבות האישית שלי לרווחתו הרוחנית והנפשית, הביאו הקלה לייסוריו.

במקרה של ת', איש חינוך בעברו, שלימד דורות של תלמידים בחינוך הממלכתי-דתי, האמונה הזדקקה בפסוק מפרקי אבות (פרק ד', משנה כב'): שְׁעַל כְּרַחֵךְ אֶתָּה נּוֹצֵר וְעַל כְּרַחֵךְ אֶתָּה נּוֹלֵד, וְעַל כְּרַחֵךְ אֶתָּה חַי, וְעַל כְּרַחֵךְ אֶתָּה מֵת, וְעַל כְּרַחֵךְ אֶתָּה עֶתִיד לָתֵן דִּין וְחֶשְׁבוֹן לְפָנַי מִלְּךָ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא."

הפסוק הזה, המבטא גישה לאורח חיים מסורתי ואמוני, היווה משענת חזקה עבורו בשנת חייו האחרונה, אשר לוותה בהידרדרות איטית במצבו הבריאותי.

נ' סיפר לי שלמרות שחי רוב חייו כאדם מאמין, כעת, כאשר הוא חולה בסרטן ויודע שהוא נוטה למות, הלוואי ויכול היה להגיד שיש אלוקים. "זה לא מדבר אלי. אני מאמין – אבל לא יודע במה. אולי אלוקים הוא המצאה של המחשבה – אני לא יכול ליצור או להרוג אותו".

דווקא עם ד', הקיבוצניקית ילידת הארץ בת ה-82, החיבור להוויה רחבה ומופשטת היה מיידי. הדימוי שלה לאלוים – היה החיבור שלה ליקום. למעשה המילה "אלוים" כלל לא דיברה אליה, אבל בקלות יחסית היא הייתה נענית למדיטציה שהצעתי לה ומתוכה היא שוחחה איתי והייתה מדווחת לי: "אני אור אינסופי, מחוברת ליקום. אני מלאה באהבה". החוויות האלה היו כה משמעותיות עבורה, שהן היו תרופה מיטיבה לדיכאון שחוותה. עבורה האמונה הפכה ביטוי של יופי, מפגש אינטימי, חיבור אנושי וחיבור למסתורי שבחיים.

### "מתנות זקני השבט"

לאחר היכרות והתוודעות לתחושות שהקשישים ביטאו בפניי, חשבתי על מקומו של הזקן בחברה המסורתית והשבטית. הכרתי את הסיפורים על ה"ציפים" המכובדים של השבטים האינדיאניים, חשבתי על מקומם של הזקנים בהיררכיה של חברות קהילתיות ושבטיות, וחשתי בכאב עד כמה נשחק ונרמס מקומם בחברה המודרנית ובתרבות שלנו. גם אני לא ישבתי למרגלותיהם של סבי וסבתי להקשיב לתובנות שלהם, לידע שלהם על החיים. לא בגלל שלא הערכתי אותם, אלא בגלל שהייתי מרוכזת בעולמי, מנותקת ממסורת משפחתית או קהילתית שבה המבוגר חונך את הצעיר.

וכך נולד השאלון: "מתנות זקני השבט – ירושה רוחנית של חוכמת חיים לדורות הבאים". יצרתי שאלון שסקר תחומי חיים, כגון; זוגיות, חוכמת חיים, סיבות לאושר, מה משמעותי לי, ועוד. התמקדתי בחיוביות של נסיבות החיים, בלמידה מהתנסויות – גם מהתנסויות קשות. התכוונתי לאסוף את העוצמות שגילו, לכבד את נוכחותם ואת חייהם. מלאת התלהבות הצעתי את השאלון לדיירי הבית, מתוך מחשבה, שלאחר שימלאו אותו יוכלו גם להעניק אותו לבני משפחותיהם. חילקתי את השאלונים ולאחר שעינינו בהם קבעתי איתם פגישות

אישיות כדי לראיין אותם.

התגובות היו מעורבות. דיירים אחדים נענו לאתגר בשמחה ובהתלהבות, לאחרים עצם ההתבוננות בצורה כזו על חייהם הייתה מוזרה ומאתגרת, ולאחרים השאלות היו דווקא זרז למפגש עם זיכרונות עבר כואבים, שחלקו איתי. כמוכן שכיבדתי כל אחד ואחת מהם על האופן שבו בחרו להתייחס לשאלון ובאופן זה זכיתי גם להכיר אנשים מיוחדים בעלי עבר עשיר ומעורר השראה.

וכך ענתה ד' על השאלה "השיעור החשוב שלמדתי בחיים הוא...":

"החיים הם מין בית ספר והמטרה היא להפוך יותר ויותר אדם. כדאי להתאמץ ולשנות דברים. לזכור שאדם יכול להשתנות ולצמוח בכל גיל וגם בזקנה! לדעת וללמוד מהי המשמעות הפרטית של החיים שלי. בורא עולם הוא בכל. להיענות לכמיהה של הרוח להתפתח. ללמוד איך להיות מאושרת".

### פעילות קבוצתית

"אני מרגישה שכולי מוקפת באור. אני רגועה ושלווה והאור הזה מגיע בכל פעם שאת מנחה אותנו לעצום עיניים, לנשום ולהפנות את תשומת הלב שלנו פנימה", כך שיתפה אותנו מ' לאחר שפקחה ברכות את עיניה.

ישבנו במעגל. במרכזו, על שולחן נמוך, דלק נר, והקבוצה הקטנה והקבועה שהגיעה ל"חוג המדיטציה של הלה" שיתפה בחוויותיה. נפגשנו כך במשך כשישה חודשים, אחת לשבועיים, למפגש של מדיטציה, הגות בטקסטים מקודשים ושיחה שהתעוררה מתוך התרגולים. לרוב המשתתפים הייתה זאת התנסות ראשונה ומסקרנת בעולם המדיטציה. לחלקם הייתה זו הזדמנות להיפתח לשפה ולמרחב חדשים לחלוטין, שאותם לא הכירו קודם, אבל חשו בטוחים מספיק לחקור ולגלות אותם ואת עצמם בתוך אלה. טווח הגילאים של המשתתפים היה 78-92, אנשים שהתמודדו עם בעיות בריאותיות ונפשיות שונות. לת', למשל, ניצולת שואה, השער לעולם המדיטציה היה תרגולי נשימה. היא חשה איך התרגולים האלה מקלים על החרדה שלה ועל האסטמה הקשה שממנה סבלה.

המפגשים אפשרו פתיחה לדיאלוג ולשיח לא מקובלים במקומות אלה, מהסוג שאנו נוטים למצוא במחוזות "העידן החדש". אישה אחת תיארה את



התחושה שיש סביבה מלאכים ששומרים עליה, ושהתחושה הזאת מלווה אותה מאז סיום המלחמה. אישה אחרת, ששיתפה בחוויית סף מוות שהייתה לה בגיל 13, סיפרה שמאז קיימים בתוכה ודאות לגבי העולם הבא וחוסר פחד מהמוות. לכל מפגש הכנתי טקסט חדש שאותו הקראתי ושהיה גם ציר לנושא שיחה. המקורות היו רבים ומגוונים; מארון הספרים היהודי, דרך כתבים בודהיסטיים, שירה בת זמננו או טקסט פילוסופי. נושאי השיחות היו אהבה, נשמה, האור הפנימי, אלוקים, שלוה, חירות, מודעות, ועוד.

### מוות בבית האבות

"מבחינה פיזית המוות מכלה את האדם, רעיון המוות מציל אותו". יאלום, 1980.

המוות הוא בן לוויה נאמן בבית האבות, ומופיע בתדירות גבוהה. סוגיית המוות במקום זה דורשת התייחסות, הן ברמת התקשורת עליו והצורך של קשישים רבים לשתף במחשבותיהם על סוף החיים, והן באופן שבו קורה בפועל הליווי של קשישים בעת גסיסתם בבית האבות. בתחילת העבודה בבית האבות נאמר לי ש"כאן לא מדברים על המוות". הבנתי שבמקום שהמוות כל כך יום-יומי ונוכח, הדיירים והצוות מנסים לעשות כל שביכולתם כדי להעלימו ולהדחיקו. הצורך לשמירה רגשית, למנוע שחיקה עקב אָבּל מצטבר וגם הצורך לשמור על דימוי "מלא חיים", מרחיקים את המוות משגרת היום-יום.

אלא שהפעילויות, החוגים, ערבי התרבות, הקונצרטים, הטילולים, קבוצות הכתיבה וכדומה, לא מצליחים להאפיל על העובדה, שככל שאתה מזדקן – כך אתה יותר קרוב למותך. העובדה הזאת נכונה תמיד ובכל גיל, כל רגע של חיים מקרב אותנו אל קיצם, אך בגילאים המתקדמים הנוכחות של המוות היא מוחשית וקרובה יותר. בספרה **מבוא לגן עדן** מתארת אביבה קפלן תמונה דומה: "המוות של הזולת מעמיד תמונת מראה אכזרית, מאיימת ה'מבשרת' באופן בלתי נמנע על המוות האישי שלך".

שאלתי את סבתי שהייתה בת 90: "סבתא, את חושבת על המוות?" היא ענתה: "לא, אבל הוא חושב אותי".

יש קשר של הסכמה שבשתיקה שמוטב לא לדבר על מה שממילא בלתי נמנע. ואולם, גיליתי שנוכחותי מאפשרת לדיירים לשוחח על המובן מאליו – על המוות – בכנות ובפתיחות.

משנות ניסיוני במפגש עם קשישים הבנתי שלרובם אין קושי לשוחח על המוות, רובם גם אינם פוחדים למות. לעתים קרובות ההפך הוא הנכון, רבים מהם מבקשים את נפשם למות ותוהים מדוע הם מאריכים חיים. דיירת בת 99 אמרה לי: "כל הדור שלי מת עכשיו. זה ממש נורא, הם מתים יותר מהר. הייתי שמחה לא לקום מחר בבוקר. די, זה מספיק".

המוות היה נוכח בפגישות שלי עם ו', שנמשכו כמעט שלוש שנים. ו' הייתה חרדה מהמוות, כי לדבריה, היה לה כל כך טוב לחיות. אחרי שנים של הרבה קושי, אבדן של בעל ושל בן והרבה אתגרים כלכליים, הגיעה לבסוף למנוחה ולנחלה, רק המוות העתידי הרס את הכול. פגשנו אותו מכל זווית אפשרית: שוחחנו עליו, צחקנו עליו, התייחסנו לנושא בכובד ראש, ובקלות ראש. עשינו מדיטציה, קראנו טקסטים, שרנו, החזקנו ידיים ובעיקר למדנו להכיר ולחבב האחת את השנייה. המוות היה לַבָּן לוויה קבוע, כזה שאפשר העמקה לשיח משמעותי, חיבר לבבות, ובעצם הפך מאויב – למקרב.

אם יש מי שמקשיב, הקשישים בבית האבות נוטים לשתף אחרים במחשבותיהם על המוות. ש' ביקשה ממני לאחר מספר שבועות של היכרות: "כשאני אמות, ארצה שתהיי לצדי". הדיירים מספרים לי שהיו רוצים למות היום, עכשיו. הנושא של אויתנזיה רצונית, הזכות למות בכבוד, עמד לא פעם על הפרק בשיחות שלנו. ח' אף שאלה אם אוכל לעזור לה למות. אני שומעת מקשישים על רצונם להתאבד, על האופן שבו היו רוצים למות – תמיד זה בבית, לרוב בשינה, למות מיתת נשיקה, ללא ייסורים, ללא מחלקה סיעודית, ללא חורבן הגוף והתודעה. הרצון למות מבטא מצוקה גדולה ופחד מאיכות חיים ירודה שלא תכבד אותם ואת חייהם. הפחד מפני המחלקה הסיעודית והגסיסה שם "הרי יותר נמוך מזה אי-אפשר לרדת" – כפי שהם מתבטאים לא פעם, מלווה אותם, וישנם דיירים שנמנעים ככל יכולתם מלבקר שם.

למרות הפחדים הגדולים, דיירים שמצבם מידרדר ומגיעים למחלקה הסיעודית מקבלים שם טיפול מכבד וחומל, שמרגיע הרבה מחששותיהם

המוקדמים. במקרים כאלה, שבהם הדייר מסיים את חייו בבית אבות, אני זמינה עבור הדייר ועבור בני משפחתו וחבריו אשר מגיעים לבקרו, וכן לתמיכה בהם לאחר מותו. הטיפול במוסד מדהדה עם התפיסה ההומניסטית אשר שכיחה כיום יותר ויותר, לאפשר למות בבית (דורון, "בבית ולא במוסד", 2006). הדיור המוגן, שהיה לעיתים ביתו של הקשיש במשך שנים רבות, מאפשר לאנשים להישאר במקום וכמדיניות אינו מפנה אותם לבית חולים, שם יסיימו את חייהם הרחק מיקיריהם.

•

נ' הגיע למות בבית האבות לאחר שהבין שמחלת הסרטן ממנה סבל זמן ארוך מאלצת אותו להיעזר בצוות מקצועי שיטפל בו. הוא נלחם על כבודו, על חירותו האינטלקטואלית, על עצמאותו ועל דרכו להתמודד עם המוות. הוא לא רצה לסבול, הוא לא רצה לכאוב והיה כן מאוד ביחס למצבו. הוא שיתף אותי:

"אני מרגיש רע מאוד, זה כמו להיות לפני בור. אני לא יודע לאן כל זה מוביל, מאין זה בא פתאום, לאן כל זה הולך. אני כל הזמן שוכח דברים: זיכרונות, מחשבות, משקפיים... יכול להיות שהכול נעלם ולא יודע לאן. יש הרבה דברים שאני לא יודע עכשיו. אני מאבד שליטה על החיים שלי, אני לא יכול לתפוס אותם, אני מרגיש שזה הופך אותי לכלום, לאפס, ללא קיים. אז בוא ותיקח אותי גם כן.

כל הבריאה גדולה מדי. קשה לקלוט את זה, הבריאה קיימת מעבר ליכולות (התפיסה) שלי. עכשיו המודעות העצמית גורמת לי רק יותר סבל. עכשיו אני מודע לכל מה שיש ולכל מה שחסר; לטעויות שלי, לכאב. אני רוצה להיות רחוק מפה, להיות רחוק מכל זה, מהגוף הזה. אבל מה אני מדבר שטויות – אין לי אומץ לבצע את זה, להתאבד".

היו לנו מפגשים טעונים בהרבה רגש. הוא כעס, הוא ערך עם עצמו חשבון נפש, הוא הביע תסכול וייאוש, וגם הרבה חום אנושי. הוא קירב אותי ודחה אותי ואז לאט לאט דעך. במשך שבועיים הוא שכב במחלקה הסיעודית, מטופל מאוד, מוקף בבני משפחה ובחברים קרובים. ישבתי לצדו, כשברקע התנגנה אחת היצירות הקלאסיות שאהב יותר מכל. ליוויתי את נשימותיו עד שנפסקו.

כמלווה רוחנית נכחתי, לעתים קרובות, לצד קשישים בשבועות חייהם האחרונים; תמכתי בבני משפחותיהם ובקרוביהם וכן בצוות שנאלץ להתמודד

עם אבדנים תכופים. המפגש הישיר עם גופה אינו מובן מאליו, בייחוד של אדם שהיה אהוב ומוכר שנים רבות. הצוות בבית האבות חווה מיתות רבות ונאלץ להתגבר במהירות ולהמשיך בשגרת הטיפול. לכל איש צוות דרכי עיבוד אָבּל שסיגל לעצמו מניסיון חייו ותרבותו, אך לאורך זמן, המוות התכוף והטיפול בקשישים הסובלים, גובה מחיר רגשי, אשר מכונה "תשישות חמלה".

ההתייחסות לצערם של המטפלים ואנשי הצוות, היכולת להעניק להם מרחב לפרידה, שיתוף בזיכרונות והכרה באבלם האישי – מרפא במידת מה את העומס הרגשי, מפחית את הצורך להקהות רגשות ובעיקר מכבד את מקומם ומדגיש את חשיבותם.

### חזון לעתיד

מי ייתן ובכל בית חולים גריאטרי, בית אבות, דיור מוגן, מרכז סיעודי ומרכז יום לקשיש נוכל למצוא שירותי תמיכה רוחנית, מותאמים לצרכים הרוחניים והדתיים של השוהים בהם, החיים בהם חיים מלאים או חיים מוגבלים, והמסיימים בהם את חייהם. מי ייתן שכחברה נדע לכבד את מקימיה, בונה ונכיר בנשמתם, אלוהיותם, חלומותיהם ותרומתם למי שאנחנו היום. מי ייתן ונבין שתמיכה רוחנית אינה מותרות – היא צורך בסיסי של האדם לחקור, לדעת להתעלות, להעניק, להודות, ליצור קשר, לאהוב בכל מובן, לקדש ולהתקדש.

### מקורות

בר-טור, ל. (2005). האתגר שבהזדקנות - בריאות נפשית, הערכה וטיפול. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל.  
דורון, י. (2006). בבית ולא במוסד – על הזכות למות בבית. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל.  
השל, א. י. (2011). אלוהים מאמין באדם. ירושלים: שכתר, דביר, בית מורשה.  
יאלום, א. (1980). פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית. ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית; כנרת, זמורה-ביתן, דביר.  
לוי, ז. (2008). מחשבות על המוות בפילוסופיה ובהגות היהודית. תל אביב: רסלינג.  
פראנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר.  
פראנקל, ו. (2004). האל הלא-מודע – פסיכותרפיה ודת. תל אביב: דביר.  
קפלן, א. (2013). מבוא לגן עדן – חיים באתר עכשווי של זקנה. תל אביב: רסלינג.

הלה אשחר, מלווה רוחנית מוסמכת, מנחה ומדריכה בתוכנית 'משיב הרוח' לליווי רוחני. תומכת ביחידים, משפחות בהתמודדות עם מחלות קשות, בעת זקנה ובהכנה למוות. מרצה, מנחה השתלמויות, קורסים והדרכות לצוותים רפואיים.





”בית חם” באשקלון



# אשה עומדת בשמלה פרחונית על מדרכה, ומחכה

## סיפור מאת יוסי לוי אבני\*

אשה מבוגרת בשמלה פרחונית עומדת ומחכה למונית שתקח אותה לבית האבות. כל חייה ארוזים במזוודה אחת ובערמה של שקיות ניילון שהבן אסף בחופזה מתוך ארונות ילדותו. הוא עומד אתה על המדרכה ועמוק בתוכו גואה הבכי

מזה, אבל למחזה האיום הזה אין תפאורה ואין קהל. הוא נמזג אל אלף התרחשויות קטנטנות של חולין. אשה לא צעירה עומדת על מדרכה עם שקיות חייה בידיה, ומחכה שייקחו אותה.

אין מי שישגיח על האשה הטובה הזאת. אחרי שבעלה נפטר נפוצו ילדיה לכל עבר, והיא נותרה לבדה. תחילה ניקתה כבעבר את הבית המוזנח, שלא שופץ זה שלושים או ארבעים שנה. כל בוקר ניכשה במו ידיה עשבים בגינה שהייתה פעם פורחת ומרהיבה, עם עציצי ענק של שרכים משתרגים, דשא סמיך, טרופי כמעט, ועצי שזיף וחבוש, קלמנטינה ולימון, והפיג'ויה המלכותית ההיא, שמפזרת סביבה קמטוטי כתרים ורודים ריחניים, וכעת הפכה גלמודית וצחיחה. גם ממדיה של הגינה כמו הצטמקו. פעם הייתה ממלכה ירוקה ושמחה. כעת – גינות מצהיבה.

גם את מאכליה בישלה לעצמה תחילה כמו קודם, רק פחות. כי אין מי שיבוא ואין מי שיאכל. אחר כך חדלה לגמרי לבשל והסתפקה בפרוסות של לחם דל-סוכר ודל-מלח, מעט גבינה וביצה קשה אחת, מקולפת עד מחציתה. טורים של נמלים החלו לזחול על השיש הסדוק. את התבלינים הצבעוניים של המטבח שלה, תפארתה הגדולה, טמנה בעמל רב בשקיות ניילון קטנות, קשרה את פיהן היטב ורשמה על מדבקות נייר בכתב ידה

היא מאופרת בקפדנות. אשה יפה, נמוכת קומה, לובשת את השמלה הפרחונית שאני מכיר היטב. כדי להתגבר על התרגשותה ועל סערת רוחה היא אוזת בחוזקה בידי המזוודה הירוקה הגדולה, זאת שקניתי לה פעם, משגיחה בעיניה על שקיות הניילון הגדושות בגדים, קולבים ונעליים הפזורות לידה, ומחייכת אלי. יש תהומות של אהבה בחיוך שלה, אבל גם חרדה גדולה. השעה אחת-עשרה וחצי בבוקר, השכונה שלנו כמעט ריקה מאנשים. עצי השסק גדושים פירות, אבל אין מי שיקטוף. בעוד שבוע, בעוד שבועיים, ינשרו הפירות הנהדרים הללו ארצה, וריקבון יכסה את החצר. היא יודעת זאת, גם אני יודע. חכה, האשה מבקשת. צריך להשקות את העציצים. הם ימותו בחום הזה.

אני אשקה אותם, אמא, אני אומר לה. טוב, היא מביטה בי מבולבלת, אבודה לגמרי בתוך אוקיינוס פחדיה. חמישים וחמש שנים חייתה בבית הישן הזה. עכשיו לוקחים אותה ממנו. היא מגורשת מכאן, כמו בגירוש הגדול של יולי ארבעים ושתיים, עומדת על מדרכה עם שמלה פרחונית וצרורות ארוזים בחיפזון, ומחכה. אני יודע שהמחשבה הזו אסורה, שאין שום מקום לדמיון, אבל אני מרגיש אשם. אני מרגיש את הלמות התופים הגדולים של הסוף. אני יודע ששנינו עומדים עכשיו ברגע טמייר ומכריע, רגע שחוצה את החיים שלנו לשניים, יריעות של שמש מזה ושדות של חשכה

\* מתוך הספר עד קצה הזריחה, בהוצאת ליריקה בשיתוף ג'וינט ישראל - אשל והמשרד לשוויון חברתי.

העגול והמוקפד מילים שהלכו והשתכחו ממנה: כמון וזעפרן, כורכום וכזברה. פעם, כשהילדים יבואו, היא תפתח את התבלינים ותכין להם צלי בגריל, היא ניחמה את עצמה. אבל החודשים נקפו והקרובים הגיעו לעיתים רחוקות. הם התלוננו על החום והאוויר הרע, שתו בעמידה כוס קפה והסתלקו כלעומת שבאו.

## חמישים וחמש שנים חייתה בבית הישן הזה. עכשיו לוקחים אותה ממנו. היא מגורשת מכאן, כמו בגירוש הגדול של יולי ארבעים ושתיים, עומדת על מדרכה עם שמלה פרחונית וצרורות ארוזים בחיפזון, ומחכה

בחורף באו פתאום גשמים חזקים. החשמל פסק בבת אחת, ועלטה כיסתה את הבית שלושה ימים ברציפות. הגשם טפטף על ראשה והרטיב אותה. היא התכסתה בשמיכות, הדליקה נרות נשמה על הרצפה ופחדה עד מוות משריפות, מחולדות, מנשמות תועות. מאדאר, מאדאר, היא קראה לאמה המנוחה, שהלכה לעולמה לפני חמישים שנה. הייתי בת רעה לאמא שלי, היא חשבה והגשם מטפטף על הפדחת המדובללת שלה טיפה אחרי טיפה. ילדותה האומללה ניעורה והציתה בנפשה נופי עבר קודרים. לילה אחד ראתה את אמה המנוחה, שהושאה בעל-כורחה לאיש כבן שישים והיא עודנה ילדה בת תשע שנים. שלום, בתי, אמה שלחה אליה יד. אני רוצה לחבק אותך. פעם אחרת ראתה את אביה שמת ביום של שלג קר. היא הייתה ילדה בת שש או שבע שנים כאשר הוא מת. שעות ארוכות ישבה ליד הגופה המצומקת של האיש השחפן והישיש ואחזה בידו, כמצוות הרבי שהלך לחפש בשלגים מניין של יהודים. בתי, אביה חייך אליה כעת. מוזר, היא זכרה את פניו, למרות שחשבה ששכחה אותן לגמרי.

לפנות בוקר קמה מהמיטה בקושי וחיגה לאמבולנס. שלוש או ארבע פעמים קראה לאמבולנסים באותו שבוע. המומחים אמרו, אסור שאשה כמוה תתגורר לבדה בבית ריק ומוזנח. אסור היה לה לראות את החלקה שקניתם לה אחרי

פטירת הבעל. אסור לה להישאר לבד. בשום אופן לא להיות לבד.

עכשיו היא עומדת בשמלה הפרחונית ההיא על המדרכה, ומחכה שייקחו אותה.

היא אשה יפה מאוד, אמא שלי. רק לפני חודשיים מלאו לה שבעים ושש. היא מסורקת בקפידה, מאופרת היטב ועל ראשה האדמוני כובע אופנתי קטן. תמיד האמנתי שהארונות שלה מלאים בגדים יקרים ומפוארים. כעת, כשפתחתי אותם והשלכתי לשקיות חולצות ותחתונים, שמלות וגרביונים, ראיתי כמה פשוטים ודלים המלבושים של הכוהנת גדולה של חיי. אשה ענייה, בודדה ואומללה, שכל חייה רצתה להערים על העוני, להשלות את הבדידות, להונות את העצב. אין לי כוח למלא את השקיות, היא לחשה, נשענת על המשקוף. קח בשבילי גרביים חמים, ביקשה בשקט. וגם את הנעליים הגבוהות האלו, אולי מישוהו ירצה לרקוד איתי, היא חייכה את החיוך הנוגה ביותר בעולם. חיוך של תבוסה.

מה חשה אשה שצריכה לארוז בתוך רבע שעה את הדברים החשובים לה ביותר, לפני שיגרשו אותה מכאן? בוש וכאוב עמדתי מול הארונות שלה, אותם ארונות שלפני ארבעים שנה ניצבתי מולם משתומם ונרגש, מודד על גופי הקטן את הקומבינזון הסגול של אמא, נושם את ריח הבשמים שלה, את זיעת אהבתה, והשלכתי פנימה מכל הבא ליד. לא לבכות, נזפתי בעצמי והרגשתי נבל ופושע ורשע. תבכה אחר כך. שאמא לא תראה אותך עצוב.

בואי, נצא, זירזתי אותה. הם ביקשו שנגיע עד שתים-עשרה בצהריים. אמא הושיטה לי את ידה ואני אחזתי אותה. ליטפתי את האצבעות הקטנות שלה, אשה נמוכת קומה, הולכת לגמרי לאיבוד. לפני ארבעים שנה אחזה ביד שלי ולקחה אותי לפנימייה בעיר זרה. אני לא רוצה שאתה תגדל בשכונה הזאת, יוסינקה, היא לחשה לי. אני רוצה שיצמח ממך משהו אחר. לא כמו הפושטקים שגרים כאן. ואני בכיתי, אל תקחי אותי, אמא. אני רוצה להישאר בבית. ואמא חיבקה אותי עד אור הבוקר ואמרה, תאמין לי שהלב שלי נשבר, יוסינקה, אבל אני יודעת מה טוב בשבילך. עכשיו אני אוחז ביד



הקטנה שלה, אשה מבולבלת מעט, חסרת אונים, ואני מוליך אותה מביתה החוצה למעון חדש. ואמא שלי הולכת אחרי ללא תלונה וללא ויכוח. אני זקוקה לך, היא אומרת לי בלי מילים. אנא, עזור לי, בני, כי אני כבר לא יכולה.

הו, החומצות המאכלות הללו של האשמה. כשאהיה זקנה, אמא תמיד הייתה אומרת, אני מבקשת להזדקן בבית הזה שבו גידלתי אתכם. תביאו לי מטפלת טובה ותבואו לבקר אותי.

תגיד לבן שלך, הייתה אומרת לי בשנים האחרונות, שאני סבתא שלו שחיכתה לו כל השנים. ספר לו כמה חיכיתי שיהיה לך ילד, יוסינקה. וגם אם לא אהיה מסוגלת לדבר איתו, תגיד לו כמה אני אוהבת אותו. אותו ואת הנכדים שלי שאני לעולם לא אכיר, אמא שלי הייתה מחייכת, כי אלוהים לא סוגר אף פעם את כל הדלתות. דלת קטנה אחת הוא תמיד משאיר פתוחה.

אבל אני אינני יכול לשמור עלייך בבית הזה, אמא שלי. ואני מרגיש נבל ופושע ורשע. עד עולם אוליך אותי את שובל האשמה הזאת. מאז שנולדתי אני מרגיש אשם, אמא. אשם שלא הצלתי אותך כשהיית צריכה עזרה. אשם שלא שמרתי עלייך מספיק. אשם שנמלטתי מכאן רחוק רחוק, מעבר לים. אשם שהבאתי ילד מאוחר כל כך, עד שהדלת האחרונה כבר נסגרה כמעט. כי כשאתה הופך להיות אבא מאוחר, לאמא שלך לא נשאר סיכוי להיות סבתא. ועכשיו, בסתיו הסגרירי של חייך, אני מרגיש אשם על כך שאינני נשאר כאן לידך כדי לשמור עלייך בזיקנתך, גיבורה שלי, אלא מעביר אותך לבית אבות.

אני פוחדת, העיניים היפות של אמא שלי אומרות לי. אשה יפה ונמוכה עומדת על מדרכה של השכונה שלנו בשמלה הפרחונייה שהיא הכי אוהבת, ומחכה למונית. אני לא יודעת מה מצפה לי שם, העיניים שלה מספרות. בבקשה אל תעזוב אותי, יוסינקה. אתה כל החיים שלי. אתה כל מה שנותר לי. ואני גועה בבכי אל תוך האגנים הכי גדולים של הלב, אל האבוסים הפנימיים של האשמה הארורה הזאת. כי כאשר נגיע לבית האבות אני עומד להשאיר אותה

בחדר זר ומנוכר, לנשק אותה ולהיעלם. מוקדם בבוקר עליי לטוס מכאן שוב אל ארץ ניכר. פעם אחר פעם דחיתי את הנסיעה, וכעת אין מנוס ממנה.

אל תדאג לי, יוסינקה, אמא אומרת פתאום. היא שומעת את הבכי הסמוי שלי. והיא סולחת. לכל אחד יש הגורל שלו. אני חזקה, אני אתגבר, היא מנחמת אותי. יש לך החיים שלך, היא מחייכת את החיוך ההוא, החיוך של הקורבן. אני אחכה לך עד שתחזור.

ואני אינני יכול לשאת את הסבל הזה. אני פורץ בבכי. ארוור האיש שנוטש את אביו המת ואת אמו הבודדה, ונוסע מעבר לים למען בצע קריירה וכסף וכבוד ויקר.

לא, בבקשה אל תבכה, אמא נזעקת. האיפור שלה נמרח. בגללי אתה בוכה? בגלל טיפשה כמוני? היא מוציאה ממחטה מתיק היד הנאה שלה ומנגבת את עיניי. יש אלוהים בשמים, היא נושמת בכבודות, עוד רגע תוציא מעומק שמלתה את המשאף הנצחי שלה. אלוהים ישמור עלי. וגם אותך הוא ישמור. את הילדים שלך ואת הנכדים שעוד יהיו לך. אני לעולם לא אשכח אותך, יוסינקה, היא מחייכת אלי חיוך מרהיב ובוהק, חיוך של קוסמת. חיוך של האדם האהוב עלי ביותר. אני מביט בה רגע ארוך, אשה יקרה בשמלה פרחונית עומדת על מדרכה עלובה, ונפרדת מהבית שלה, מחייה הקודמים, מאלף אלפי זכרונות שגודשים את הארונות, מהמדשאה שהצהיבה, מעציצי הפיקוס הגדולים שאבא נטע פעם. שנים ארוכות חלמה על חיים אחרים לגמרי. על נסיעות לחוצלארץ, על מסעדות שמגישים בהן צלי טעים ודגים שטעמם ערב, על ריקודים של ואלס ושל טנגו בזרועותיו של אדם אהוב. על שמחה גדולה. כל חייה חיכתה. חיכתה שהעוני ייגמר. חיכתה שהילדים יגדלו. חיכתה שהסבל והעבדות יפנו את מקומם לחירות מתוקה. לשמים התכולים של החלום. וכעת, צרור של מלבושים דלים ומזוודה. הכול נגמר עכשיו. שום דבר מכל זה לא יקרה. העיניים שלה מביטות בי בהבהוב שיש בו בושה, וצער, ובעיקר אכזבה גדולה.

הנה המונית באה, אמא אמרה פתאום. תיזהר שהנהג לא ירמה אותנו במחיר. יש לי כסף, היא שלפה את הארנק שלה והתחילה לספור מטבעות.

אני משלמת, שלא תעז לשלם, החלה להתקוטט איתי ולמנות את חצאי השקלים, כפי שעשתה כל חיינו בכל בתי הקפה שבהם ישבנו פעם.

ורגע לפני שהמונית עצרה לידינו, אני שולף את הטלפון הנייד שלי ומצלם אותה כך, אשה אהובה בשמלה פרחונית עומדת על מדרכה ומחזיקה בידה

ידיית של מזוודה ירוקה גדולה ואלף שקיות ניילון, ומחייכת.

יוסי אבני לוי הוא סופר ואיש משרד החוץ. כיהן עד לאחרונה כשגריר ישראל לבלגרד וכשגריר מואמן למונטנגרו. מספריו: רוכלי האהבות, איש ללא צל, דודה פרהומה לא הייתה זונה.



בצילום: רחל סוסחנין (ז"ל). נולדה בסוריה ב-1902. כשהייתה בת 15 היגרה עם משפחתה לאורוגוואי ומשם עלתה לישראל רק בגיל 100. אהבת השירה הובילה את רחל לאולפן הקלטות בגיל 102, בו הפיקה אלבום מוזיקאלי ראשון בערבית ובספרדית. את האלבום שלחה כמתנת חתונה לנין המתגורר באורוגוואי.



# טיפול בסוף החיים

## מאת אירית פישר-רייף ושני יונס

בחברה שבה החיים נתפסים כערך עליון, מוצאים עצמם חולים במחלות מאיימות חיים במצב בו חייהם מוארכים בכל מחיר, לעתים תוך גרימת סבל פיזי ונפשי להם ולבני משפחותיהם. הגישה הפליאטיבית מציעה דיאלוג פתוח עם החולה ומשפחתו במטרה לאפשר לו לשוחח על רצונותיו בסוף חייו

**מ** אז ימי היפוקרטס, לרפואה היו שתי מטרות עיקריות: ריפוי מחלות והקלת הסבל. עד המאה ה-19 התמקדה הרפואה בהקלת הסבל אך עם התקדמות הטכנולוגיה והתפתחות הידע הרפואי התאפשר ריפוי של מחלות שונות והדגש הוסט מהקלת הסבל לריפוי המחלות ולמלחמה במוות. המוות הפך להיות אויב שיש להילחם בו בכל מחיר. כתוצאה מהתפתחות זו, החיים עם מחלות כרוניות וכן תהליכי הגסיסה והמוות, שהיו קצרים יחסית בעבר, התארכו מאוד ופעמים רבות הם מלווים בסבל גופני ונפשי של החולה ובני משפחתו.

### הגישה הפליאטיבית

הסטת הדגש מהקלת הסבל, למלחמה במחלות ומוות, גרמה לכך שעבור רופאים רבים מוות של חולה נחשב ככישלון מקצועי, ובהעדר הכשרה מקצועית מספקת לטפל בחולה הנוטה למוות, שמה הגישה הטיפולית המודרנית את הדגש על הארכת חיים בכל מחיר, לעיתים תוך ביצוע פעולות שכרוכות בסבל עבור המטופל, והשקעת מאמצים ומשאבים רבים, ממש עד מות החולה.

בבואנו לדון בנושא סוף החיים עלינו להבין, ראשית, את המשמעות של הגישה הפליאטיבית. זוהי גישה כוללת שמטרתה מניעה, אומדן וטיפול בכאבים ובסימפטומים הפיזיים, הפסיכולוגיים, החברתיים והרוחניים של החולים במחלות מאיימות חיים ובכך לשפר את איכות חייהם. היסטורית, רוב החולים שהופנו לטיפול

**טיפול הולם בסוף החיים**  
בעשור האחרון נבנו במדינות רבות ובהן אנגליה, אוסטרליה, אירלנד, ספרד, סינגפור, קנדה וארה"ב, תכניות לאומיות לפיתוח ולהרחבת השירותים הפליאטיביים. התוכניות נועדו להבטיח טיפול הולם בצרכיהם המרובים של חולים במצבי סוף החיים ושל בני משפחותיהם. למרות הפיתוח והגידול שחל בעשור האחרון בהיקף השירותים הפליאטיביים הניתנים בישראל, הם עדיין מעטים ורחוקים מלענות על צרכי האוכלוסייה. על פי הערכות, רק אלפים בודדים מקרב הנפטרים בישראל עקב מחלה מאיימת חיים זכו לקבל טיפול פליאטיבי ורק קומץ מהם זכו ליעוץ ולליווי פליאטיבי.

**אם לחולים הייתה ההזדמנות להביע את משאלותיהם או העדפותיהם לגבי מקום ודרך המוות – ניתן היה לספק את מבוקשם זה. למומחים בטיפול פליאטיבי יש תפקיד משמעותי וחשוב לאפשר לחולים ובני משפחותיהם להיות מודעים לאפשרויות אלו**

ב-6 בדצמבר 2005 אישרה הכנסת את "חוק החולה הנוטה למוות", שמטרתו: "...להסדיר את הטיפול הרפואי בחולה הנוטה למוות תוך איזון ראוי בין ערך קדושת החיים, לבן ערך אוטונומיית הרצון של האדם והחשיבות של איכות החיים".

החוק מגדיר את זכות החולה במחלה מאיימת חיים בששת החודשים האחרונים לחייו להחליט באמצעות מתן "הנחיות רפואיות מקדימות" להימנע מקבלת טיפול רפואי, מחידוש טיפול שהחל ומקבלת טיפול רפואי חריג. כמו כן, מגדיר החוק את זכותו של החולה לקבל טיפול פליאטיבי ואת זכות המשפחה לקבל סיוע מהמערכת המטפלת.

למען הסר ספק, החוק קובע מפורשות שלושה איסורים: איסור המתה באמצעות עשיית פעולה אקטיבית, איסור סיוע להתאבדות ואיסור הפסקת טיפול רפואי רציף (אם כי מותר לא לחדש טיפול מחזורי). הרופאים ייעזרו בהוראות שניתנו מראש רק אם המטופל יגיע למצב בו אינו יכול לקבל

החלטות בנוגע לטיפול בו, או למצב בו אינו יכול להביע את רצונו בשל פגיעה ביכולתו לתקשר עם סביבתו. במילים אחרות, החוק מאפשר לאדם, גם בהיותו בריא, להשאיר לצוות הרפואי הנחיות בכתב, "הנחיות רפואיות מקדימות", לגבי הטיפול שיטכנים לקבל, או שירצה שלא לקבל, במידה שיהיה חולה הנוטה למוות שמצבו אינו מאפשר קבלת החלטות בזמן אמת ביחס לטיפול המוצע לו.

רצונו של המטופל יכול להיות מוכח בדרכים שונות, והטובה שבהן היא – הוראות מפורשות שכתב בעצמו. דרך נוספת שמאפשר החוק היא באמצעות מתן ייפוי כוח מיוחד לאדם אחר, ובמידה שהמטופל יגיע למצב שתואר לעיל – הרופאים יהיו מחויבים לקבל את הוראותיו של מיופה הכוח כאילו הן הוראותיו של המטופל עצמו.

עוד קובע החוק כי אם יש ספק סביר לגבי רצונו של המטופל שלא יטפלו בו – יש לטפל בו כרגיל, כלל זה נקרא "חזקת הרצון לחיות" (דפי מידע לציבור, החולה הנוטה למוות, משרד הבריאות).

האגף לגריאטריה במשרד הבריאות יזם ומוביל בשיתוף ג'וינט ישראל – אשל, תוכנית לאומית בנושא הטיפול הפליאטיבי ומצבי סוף חיים אשר הושקה ביוני 2016. התוכנית מכירה בצורך להיענות לרצונם של אנשים, בקהילה ובמוסדות, לתכנן את חייהם החל מאבחון של מחלה קשה לאורך שלבי המחלה ועד לסוף החיים.

התוכנית שואפת לאפשר לאנשים עם מחלות קשות ולבני משפחותיהם, לנהל חיים מלאים, עצמאיים ומכבדים, בהתאם להעדפותיהם. זאת, במציאות שתספק להם פריסה רחבה של תמיכה ושירותים באיכות ובנגישות גבוהים, תוך אימוץ גישה של כבוד, התחשבות בערכים, באמונות, ברצונות ובהעדפות שלהם.

אירית פישר-רייף, מנהלת תוכניות בתחום הטיפול הפליאטיבי ומצבי סוף חיים ומנהלת היחידה להכשרת מנהלים, ג'וינט ישראל – אשל.  
שני יונס, רכזת תוכניות בתחום הטיפול הפליאטיבי ומצבי סוף חיים, ג'וינט ישראל – אשל.



# "קהילה לדורות" – הזדקנות בקהילה

## מאת יובל פרידמן

"קהילה לדורות" היא תוכנית חדשנית לשילוב האוכלוסייה המבוגרת בקהילה התוכנית, בשותפות של משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים, קרן דליה ואלי הורביץ וג'וינט ישראל – אשל, רואה באזרחים הוותיקים שותפים מלאים לקבלת החלטות ולפעילות הקהילתית

המגמה של חיזוק תשתיות חיים של האזרחים הוותיקים בסביבתם הטבעית, הביאה לפיתוח שירותים רבים בישראל במסגרת הקהילה. אחת התוכניות המרכזיות היום, המחזקת מגמה זאת, היא תוכנית הפיילוט "קהילה לדורות".

**תוכנית קהילה לדורות החלה לפעול בימים אלה כפיילוט בשש רשויות נבחרות, במטרה להגיע לשיפור תחושת השייכות של האזרח הוותיק, מעורבותו והשתלבותו בקהילה**

תוכנית "קהילה לדורות" מפותחת וממומנת בשותפות של משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים, קרן דליה ואלי הורביץ וג'וינט ישראל – אשל. התוכנית נועדה לחזק את השתלבותם של האזרחים הוותיקים בחיי הקהילה ומבוססת על תשתיות קיימות של שירותים בקהילה.

התוכנית, שפועלת בהובלת מחלקות הרווחה ברשויות המקומיות ובשיתוף עם ארגונים חברתיים נוספים, מתמקדת ביצירת רשת מגוונת של מענים חברתיים וקהילתיים איכותיים לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים ובני משפחותיהם, בהתאם לצורכיהם ויכולותיהם ומתוך רצון לסייע להם להזדקן בכבוד בקהילה.

התוכנית החלה לפעול בימים אלה כפיילוט

"אני מאוד מרוצה שהשכונה הרב תרבותית בה אני מתגורר, מעניקה הזדמנויות רבות לאזרחים ותיקים להיות מעורבים בחיי הקהילה. האנשים הפעילים מעורבים בפרייקטים כמו צמצום בדידות. זה פרויקט של אזרחים ותיקים למען אזרחים ותיקים. המיוחד במגורים בקהילתנו, זה להיות מתנדב ולהיות מעורב בשירותים בקהילה ובשיפורם. אני מרגיש שבקהילה בה אני גר, אנשים מבוגרים נמצאים במרכזם של תהליכי קבלת החלטות תוך מעורבות, שותפות והתייעצות. הקבוצות שבהן אני שותף, עסוקות מאוד בביצוע פעולות חינוכיות ובתכנון עתידי, להבטיח שהקהילה תהפוך למקום טוב יותר להזדקנות של האוכלוסייה" (מדברי אזרח ותיק מתוך: Living in Manchester Our Age- Friendly City, 2016).

**ת**חלת החיים בארץ ובעולם גדלה ובעקבותיה אחוז האזרחים הוותיקים מכלל האוכלוסייה עולה משמעותית. למגמה זו משמעות והשלכות חברתיות וכלכליות. שילוב האזרחים הוותיקים בקהילה בסביבתם הטבעית והמוכרת באמצעות התערבויות מגוונות, יאפשר לדור הוותיק לחיות באיכות חיים ויסייע לשמר את הידע, החוויות, המסורות והעושר התרבותיים שלו. ראיית הזקנה כנכס ולא כנטל תחזק את ההון החברתי ולאורך זמן תצמצם את ההוצאה הציבורית על בריאות, סיעוד או דיור.

בשש רשויות נבחרות, במטרה להגיע לתוצאות ברמת הפרט, הקהילה והרשות המקומית: שיפור תחושת השייכות של האזרח הוותיק, מעורבותו והשתלבותו בקהילה, התאמת שירותים ומדיניות לצורכי האזרחים הוותיקים ושילובם הפרו-אקטיבי בפעילויות הרשות המקומית.

שלושה עקרונות פעולה מרכזיים מנחים ומתווים את דרכה של תוכנית "קהילה לדורות": תחושת שייכות קהילתית, מעורבות ושותפות אזרחים ותיקים ותפיסת האזרח הוותיק כנכס לקהילתו.

### תחושת השייכות הקהילתית

לקהילה תפקיד מרכזי בהתמודדות עם אתגר ההזדקנות בחברה. השקעה בפיתוח תוכניות קהילתיות לאזרחים ותיקים היא דרך יעילה לקדם את שילובם בחברה ולהקל על התמודדותם עם תחושת הבדידות. תוכניות קהילתיות אלו יכולות לשמש תשתית לרשתות חברתיות, לפעילויות ותוכניות פנאי, למילוי צרכים ולמעורבות חברתית.

כשבוחנים קהילה, ניתן להבחין בשני סוגים מרכזיים של קהילות:

**קהילה גיאוגרפית** – קהילה המבוססת על מיקום גיאוגרפי, בו קיימים פעילויות ותפקודים שונים בחיי היום יום. קהילה זו רואה את האזרח הוותיק כחלק מקהילה רב גילאית, מעודדת זקנה פעילה ומאפשרת תמיכה סוציאלית לזקוקים לכך. **קהילה פונקציונלית** – קהילה שבה אנשים בעלי עניין משותף מתקשרים ביניהם. קהילה זו מתייחסת להתארגנות של האזרחים הוותיקים בעצמם ולמען עצמם לעזרה וסיוע הדדיים. קהילת גיל מאורגנת, חשובה עבור האזרחים הוותיקים ואנו עדים לגידול משמעותי בהתארגנויות כאלה. גידול זה נובע, הן מהעלייה בשיעורם של אזרחים ותיקים בחברה והן ממאפייניהם. ככל ששיעורם של האזרחים הוותיקים באוכלוסייה גדול יותר, כך גובר גם כוחם הפוליטי ויכולתם להשפיע על החברה באמצעות הפעלת לחץ ציבורי להשקעת משאבים עבורם וכן על מנת לזכות בהתייחסות ראויה יותר מצד החברה.

מעורבות ושותפות אזרחים ותיקים עיקרון זה קובע כי האזרחים הוותיקים משתתפים, מעורבים ומשפיעים בקהילה לפי יכולותיהם ורצונותיהם והקהילה מאפשרת זאת במגוון דרכים: בהשתתפות במרחב הציבורי הפיזי ובפעילויות בקהילה, במעורבות בנעשה בקהילה ובתהליכי קבלת החלטות הנוגעות לכל תחומי החיים שלהם, ובהשפעה על החלטות הנוגעות להם ולציבור כולו. פטרסון, ספיר ומקמילן (Peterson et al., 2008) מצאו במחקרם כי תחושת שייכות גבוהה לקהילה, נקשרת לרמות גבוהות יותר של השתתפות ושיתוף תושבים בפעילות של מעורבות קהילתית בשכונה, לתחושת העצמה, לתפיסה חזקה יותר של היכולת להשפיע על קבלת החלטות ומדיניות בקהילה, ולבריאות נפשית טובה יותר.

עיקרון בסיסי המנחה את יישום תוכנית "קהילה לדורות" הוא שיתוף האזרחים הוותיקים בתהליכי קבלת החלטות הנוגעות לדרך הפעלתה של התוכנית, עידוד קשר ותמיכה הדדית בין חברי הקהילה וחיבור בין התוכנית והחברים בה לבין הקהילה הרחבה יותר.

### האזרח הוותיק כנכס לקהילה

התפיסה של איתור ופיתוח חוזקות נשענת על תיאורית הפסיכולוגיה החיובית, המדגישה את ההיבטים החיוביים בהתפתחות האדם. גישת הכוחות מעבירה את הדגש מהתמקדות בתפקוד הלקוי של האדם להתמקדות ביכולות הקיימות שאותן ניתן לחזק, לגייס ולהפעיל על ידי האזרח הוותיק, בשותפות עם איש מקצוע על מנת לאפשר איכות חיים טובה יותר והתמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים (Sousa, Ribiero & Rodrigues, 2006 אצל כהן, ב., 2012).

ראיית הזקנה כנכס לחברה בשגרה, תחזק את ההון החברתי ואת חוסנה של הקהילה הרחבה גם בעת משבר. דוגמא אחת מני רבות לחיזוק חוסנה של קהילה בעת חירום ניתן לראות מתפקודם של האזרחים הוותיקים בלקיחת אחריות כמבוגרים אחראיים לשיקום הקהילה בעיירה אופנטו, יפן, שנפגעה ברעידת האדמה בשנת 2011.



על מנת שאנשי מקצוע יוכלו לספק שירות כוללני לאזרח הוותיק, שלא מנקודת מבט פטרונית, הם צריכים להכיר את מצבו ואת עברו, לדעת ולהבין כיצד התמודד ומתמודד האזרח הוותיק עם משברים בחייו, כגון שינויים בבריאות, אובדנים של קרובי משפחה וחברים ורצונו לחיות חיים עצמאיים. דהיינו, יש לבחון את האזרחים הוותיקים בכלי מדידה המתמקדים לא רק בקשיים אלא גם ביכולות, נכסים ותרומות (Lange, N, 2004).

#### לתרום ולהתרום

העלייה המואצת בתוחלת החיים והגידול במספר האזרחים הוותיקים בעשורים הקרובים, לצד המדיניות של "הזדקנות בקהילה", מחייבים את קובעי המדיניות בישראל לבחון מודלים נוספים על מנת להנגיש שירותים רבים יותר בקהילה, לאזרחים ותיקים בעלי מאפיינים ייחודיים וסוגי צרכים שונים ולאפשר בחירה. מודלים אלו צריכים להציע לאזרחים ותיקים ומשפחותיהם שירותים נרחבים בכל תחומי חייהם, כדי לאפשר להם להמשיך לחיות במסגרת בתיהם והקהילה בה הם מתגוררים באיכות חיים טובה ולדחות את המיסוד החוץ ביתי (בתי אבות, דיור מוגן) במידת האפשר.

תוכנית "קהילה לדורות" שואפת לבנות קהילה של אזרחים ותיקים במשמעותה העמוקה, וליצור מסגרת חיים בטוחה, מכילה, אפקטיבית ויישומית, אשר תשפר את איכות חייהם של האזרחים הוותיקים. התוכנית תאפשר לבנות מרחב קהילתי הדדי ושוויוני, בו אזרחים ותיקים יתְרָמו ויתְרָמו מהידע, מניסיון חייהם, מהיכולות המיוחדות שצברו בתוך קהילתם ומחוצה לה. השירות שיינתן יתבסס על שירות אינטגרטיבי המאפשר לכל אזרח ותיק ובני משפחתו לקבל את המענים לצרכיהם השונים מתוך שוויון, לקיחת אחריות ומחויבות.

יובל פרידמן, עובד סוציאלי קהילתי, מנהל ארצי של תכנית "קהילה לדורות". התכנית בשותפות משרד הרווחה והשירותים החברתיים, קרן דליה ואלי הורביץ וג'וינט ישראל-אשל.



מתנדבים של תוכנית "כלבי לטוף" מבקרים בבית האבות "עידן הזהב" בירושלים





אהרון (ז'ורא) מושייחוב (ז"ל) נולד ב-1906 במשקנט שבאוזבקיסטן. במלחמת העולם השנייה לחם בלנינגרד במשך שנתיים וחצי. עסק בהוראה כ-40 שנה בהן לימד מתמטיקה ופיזיקה בבית ספר תיכון. ב-1972 עלה ארצה ומאז התגורר בירושלים.



# ד"ר מוטי לוי

## שיטיון הזקן החכם



במיתולוגיות ובאגדות, זקן השבט הוא אדם שצבר ידע במהלך חייו, ועתה הוא נושא אותו בזיכרונו למען הדורות הבאים. כיצד קרה שבדורנו הפך השיטיון לאחד ממאפייני הזקנה? ד"ר מוטי לוי על הקשר בין תוחלת חיים גבוהה לבין דמנציה וגם על טיפולים פשוטים שעשויים להחזיר את הבהירות למוח גם בגילאי הזקנה

ככל שתוחלת החיים עולה והאוכלוסייה המבוגרת גדלה, עוברת המודעות לדמנציה (שיטיון בעברית) לקדמת הבמה ולמרכז השיח הציבורי.

מהי דמנציה?

דמנציה היא מצב הגורם לירידה בתפקוד הנורמלי של האדם ומתבטא בהיחלשות של תפקודים מנטליים כמו זיכרון, ריכוז, קריאה וחשיבה. עם ההתדרדרות במצב נפגעת גם ההתמצאות בזמן ובמרחב, עד לרמה קיצונית של חוסר יכולת לזהות אנשים קרובים או לדעת כיצד לשוב הביתה. יכולות להופיע גם הפרעות התנהגות ופגיעה ביכולת השיפוט.

הצורה השכיחה ביותר של דמנציה היא מחלת האלצהיימר, אבל היא יכולה להתבטא גם בצורות קליניות אחרות.

36 מיליון איש ברחבי העולם סובלים מדמנציה ובכל שנה מאבחים כ-4.6 מיליון מקרים חדשים. בארץ, כאחוז אחד מהאוכלוסייה סובל מהבעיה.

דמנציה מופיעה כתהליך ניווני של המוח, שמתבטא בהרס הרקמה והופעת משקעים של חומרים זרים. בחלק מהמקרים הדמנציה נגרמת עקב שינויים בכלי הדם של המוח.

מחלת אלצהיימר היא הסיבה השכיחה ביותר לדמנציה וגורמת לכמעט שני שלישי מהמקרים. היא מופיעה בדרך כלל אצל אנשים מעל גיל 65-70. השכיחות עולה עם הגיל ובעשרה אחוז

מהמקרים יש סיפור משפחתי קודם של אלצהיימר.

### במצב של דמנציה המערכת המטבולית-תנועתית נחלשת ולא מזינה כראוי את המערכת העצבית-חושית. כתוצאה מכך המוח נכנס למצב של התנוונות והרס

דמנציה מנקודת מבט אנתרופוסופית כדי להבין את המחלה אנחנו נדרשים להכיר את תמונת האדם התלת מערכתית:

כאשר אנו מתבוננים באדם, ניתן להצביע על פעילותן של שלוש מערכות, אשר שתיים מתוכן קוטביות זו לזו ואילו השלישית נמצאת בתווך ומהווה גורם מאזן-מתווך בין שני הקטבים.

הקוטב העליון נקרא המערכת העצבית-חושית, הקוטב התחתון נקרא המערכת המטבולית-תנועתית ואילו המערכת האמצעית נקראת המערכת הריתמית.

המערכת העצבית-חושית ממוקמת בעיקר בראש, עם שלוחות לכל הגוף דרך העצבים הפריפריים. מאפיינים אותה: העדפה לקור, פסיביות וחוסר תנועה, נטייה למוות (מערכת העצבים מאבדת כל יום אלפי תאים שלא מוחלפים בחדשים), כוחות צורה חזקים מאוד הקובעים גבולות ברורים ביותר (הראש אינו יכול לגדול באדם בוגר, לעומת

איברים אחרים שיכולים להעלות מסת שומן או שריר).

כאשר במקרים מסוימים, כמו במצבי חוסר תנועה, תזונה לא ראויה או מתח, השפעת הכוחות העצביים-חושיים הופכת להיות דומיננטית מדי, הגוף ינוע לכיוון של מחלות התקשות כמו מחלות מפרקים מסוימות והתקשות של כלי הדם - שמובילה ליתר לחץ דם ולתהליכי טרשת<sup>1</sup> בכלי הדם בגוף, כולל במוח.

הקוטב הנגדי הוא המערכת המטבולית-תנועתית. מערכת זו ממוקמת מתחת לסרעפת בחלל הבטן ובגפיים, בעיקר בשרירים, והיא שולחת שלוחות לכל הגוף דרך הדם.

אם אנו מסתכלים ברמת השלד, אנחנו רואים באזור הבטן חלל ללא גבולות וללא צורה גרמית (מעין חלל בשלד). עיקר הפעילות שמתרחשת באזור זה היא פעילות של עיכול, הזנה, רבייה ובנייה. המערכת מתמירה את המזון, שהוא חומר חיצוני, לרמה בה לא יהווה חומר זר אלא יוטמע בגוף. למערכת זו כוחות חיים חזקים הבאים לידי ביטוי בין השאר ביכולת התחדשות מרשימה. פעולה על העולם החיצון והסביבה מאפיינת את המערכת המטבולית-תנועתית (בניגוד לפסיביות של המערכת העצבית-חושית). אנחנו פועלים בעולם בעזרת השרירים שלנו ובכך משנים אותו. מערכת זו זקוקה לחום על מנת לפעול בצורה אופטימלית.

המערכת הריתמית (סירקולציה-נשימה) ממוקמת בבית החזה ומקשרת בין הקוטב העליון לתחתון, היא מתווכת בין פנים לחוץ, מעלה ומטה.

זוהי המערכת האמונה על אלמנט הפיצוי והאיזון בין הכוחות המטבוליים לכוחות העצביים.

פעילותה של מערכת זו והיכולת שלה לשמור על איזון דינמי מבטיחה את בריאותו של האדם.

### סלק אדום, בטטות, כורכום ושורשים צבעוניים אחרים משגרים לראש כוחות מטבוליים מלאי חיים וחום ובכך יכולים להאט או למנוע הופעה של מצבי דמנציה

במצב של דמנציה המערכת המטבולית-תנועתית נחלשת ולא מזינה כראוי את המערכת העצבית-חושית, וכתוצאה מכך המוח נכנס למצב של התנוונות והרס. ואכן הממצא הפתולוגי הבולט ביותר בדמנציה הוא מוח שנראה קטן עם משקל מעט נמוך ממוח תקין והתנוונות של פיתולי המוח.

חשוב להבין כי המוח הוא מעין מראה דרכה משתקפת האינדיבידואליות של האדם ומייצרת תהליכי תודעה. פגיעה במראה תפגע ביכולת התודעה. הדבר דומה למצב בו המראה שבה דמותנו משתקפת, מתעוותת או מפסיקה להקרין את דמותנו כליל ואנחנו מאבדים את היכולת לראות את עצמנו. למעשה האדם הדמנטי מנתק את עצמו מהחלל ומהזמן ונסוג מהגוף לסוג של אקסקרנציה.<sup>2</sup>

טיפול

מהתמונה של האדם התלת-מערכתי הדמנטי עולה כי כדי להפסיק או לכל הפחות להאט את ההתדרדרות, יש לשפר את הפעילות של המערכת המטבולית וזאת ניתן לבצע במספר דרכים:

1. תנועה - פעילות גופנית מתונה וסדירה הראתה שיפור ביכולות הקוגניטיביות, ואף סריקות MRI הוכיחו שאזורי המוח האחראים על העיבוד המוחי היו פעילים בהרבה אצל אנשים פעילים גופנית בהשוואה למי שנמנעו מתנועה. מתברר שריקוד הוא אחד הטיפולים המפתיעים ביעילותם בהאטה ומניעה של דמנציה.
2. עיסוי ריתמי - בעזרת עבודה מתאימה על הרקמות הרכות, העיסוי משפר את הפעילות המטבולית ובכך עשוי להאט את התקדמות המחלה.
3. אוריתמיה מרפאת - תרגילים לחיזוק המערכת המטבולית וכוחות החיים יכולים לסייע בהאטת התהליך הדמנטי.
4. תבלינים מחממים - תבלינים כמו רוזמרין, קינמון, שום, בצל וכורכום מעלים את הפעילות המטבולית, משפרים זרימת דם ומצמצמים את ההשפעה המנוונת של עודף פעילות עצבית-חושית ("פעילות ראש").
5. שורשים צבעוניים - סלק אדום, בטטות, כורכום ואחרים משגרים לראש כוחות מטבוליים מלאי חיים וחום ובכך יכולים להאט או למנוע הופעה של מצבי דמנציה. מחקרים עדכניים מראים כי לכורכום השפעה מיטיבה בשיפור תפקודים קוגניטיביים בשל פעילותו שהיא נוגדת חמצון ומסלקת מתכות רעילות מהמוח.

6. תרופות אנתרופוסופיות - תמציות צמחים כמו רוזמרין, הלבורוס (Helleborusniger) וכורכום מאוד שימושיות. דגש מיוחד ניתן לתרופה בשם SCLERON המורכבת משילוב ייחודי של דבש עם עופרת הומאופתית ומצמצמת נטייה לתהליכי טרשת בכלי הדם ובכלל.

עם העלייה בתוחלת החיים ובשל אורח החיים המערבי המשלב חוסר תנועה, מתח ועומס גדול על המערכת העצבית-חושית, מופיעה הנטייה למצבי טרשת המאפיינים את הגיל השלישי, בהם גם דמנציה.

אורח חיים פעיל, פתיחות לעשייה רוחנית, מדיטציה, תרגילי הרפיה ותזונה נכונה יכולים למנוע או להאט באופן משמעותי הופעה של דמנציה ומצבים טרשתיים.

1. בתהליכי טרשת כלי הדם מתקשים ונסתמים.
2. אקסקרנציה היא התהליך ההפוך לאינקרנציה (התגשמות). אין לה תרגום לעברית אך ניתן לדבר עליה כעל הפיכה ממצב צבירה גשמי לרוחני.

ד"ר מוטי לוי הוא הרופא הראשי של כללית רפואה משלימה.



# פניה המוצלים של הזקנה



”יש כאלה שמזדקנים בחן, שמתרככים, שלומדים לסלוח ואפילו לאהוב

בלב פתוח. לא אתה. אתה הולך ונסגר, הולך ומצטמצם אל תוך עצמך וכאביך”. הגר דרור מליניאק מתבוננת על הצד המוצל של הזקנה דרך כתביו של הרופא האנתרופוסופי נורברט גלאס

עכשיו שיערך לבן ומקליש, קולך רועד, הדיבור קשה עליך. קם בקושי מכורסתך, הולך לאט - גורר רגל אחר רגל. סחרחר. ההליכה אל השירותים קשה לך. חוזר ומתיישב באנחה. גופך כואב, שנים של מכאובים ותרופות ובדיקות. ובכל פעם נכזבת תקוותך להירפא. ואם בתחילתן של שנים אלה עוד היית מספר בדבקות ובאריכות על מחלתך, ועל הרופא המצוין ההוא שאמר כך ושנתן תרופה זו ואחרת - כעת אתה נאנח וממעיט בדיבור, שמיעתך הכבדה מגבירה את חשדנותך. שולח יד רועדת, רזה. מתעייף לאחר שיחה של מה בכך, ופורש למיטתך.

## חוויה שהתרחשה בילדות משאירה את רושמה החי על עינו הפנימית של הזקן. כשהוא מספר אודותיה, אין הוא יכול להימנע מלהערים פרט על פרט. הסיבה לכך היא שחויית הזמן נעלמת כמעט לחלוטין בעולם התמונות ולכן הזקן אינו מתחשב בו כשהוא מספר את סיפורו

דומה היה, שבזקנתך תרפה מעט מן הטינות שכה טיפחת בבחורותך ובמייטב שנותיך. אז - כשעוד היית גבר יפה, מצודד חיוך וחובב הומור. שותף טוב לשיחה על ענייני העולם. שופע חמימות ואוהב ריקוד. כמה פחדת אז מן הזקנה, באיזה בוז הבטת בזקנים, לועג לזקנתם. בטוח היית שאליך ה"צרה" הזו לא תגיע. והטינות שלך - הולכות איתך. זקנתך אינה נושאת עימה חמלה. אתה חומל על עצמך, אך לא על אשתך - הסועדת אותך. יום אחר יום. מתחננת למעט תשומת לב, למבט שיראה את כאביה שלה. דומה שהאיבה הופכת למקדש שאתה חוזר וסובב סביבו, שנה ועוד שנה - שנות חייך. כן, זה קורה אצל אחרים - ישנם כאלה שמזדקנים בחן,

שמתרככים, שלומדים לסלוח ואפילו לאהוב בלב פתוח. לא אתה. אתה הולך ונסגר, הולך ומצטמצם אל תוך עצמך וכאביך.

והמילים בקושי נמצאות לך, ובוודאי שמות ואפילו שמות ילדייך, אבל איזה חסד אחרון של גורלך הותיר בך את החמידות הילדית הזו, המשתעשעת, שכמו נותרה לך כדי לחפות במגע רך את כאב חייך.

אלה שלוש תמונות של אנשים שבהם טיפלתי בשלבים שונים בחייהם. במתח שבין השקיעה אל היסגרות, התרחקות ובידוד שמביאה הזקנה, לבין אפשרות של היפתחות והתמרה - רובנו נפגוש יותר באפשרות הראשונה. כאן נדרשת מאיתנו התבוננות אקטיבית כדי לגלות בתוכה את רוח האדם הזקן הנאבקת בשקיעת הגוף.

### התכנסות בבעת הזקנה

במהלך השנה האחרונה אני עובדת עם ספרו של הרופא האנתרופוסופי נורברט גלאס, *The Fulfillment of Old Age*, מתוך צורך לעבד עם תלמידיי הבנה מעמיקה של תהליך ההזדקנות (אציין שקיבלתי תרגום בכתב יד של הספר ללא ציון שם המתרגם, והקלדתי אותו תוך כדי עיבוד הסגנון). גלאס מביא בספרו תיאורים חיים ויפהפיים של השינויים הפיזיים, הנפשיים והרוחניים המתחוללים בזקנה. בצידם הוא מביא גם תוויות לאופי העבודה הפנימית - הרוחנית והנפשית - הנחוצה לקשישים כדי למתן את השפעות הזקנה. אך כאן

ענייננו בפן הפחות נעים שלה. אביא מדבריו:

”לרוב יש ירידה בחוש השמיעה. מי שמתקשה לשמוע צריך להיות זהיר יותר בקשר למה שהוא שומע. חשוב שיוכל להודות בקשיי השמיעה שלו, כך יתעלה מוסרית מעבר לרמת גופו המתקשח. רוב כבדי השמיעה אינם מודים בדבר (לעצמם), והם מדמים לעצמם שאחרים החלו ללחוש כדי להסתיר מהם משהו. הם מנסים למנוע מאנשים להבחין בכך. אפילו אנשים ברמת התפתחות גבוהה שונאים להודות ששמיעתם לקויה. הם מעדיפים להישאר באי הוודאות שלהם ולהחסיר חלק מהשיחה במקום להודות במוגבלותם. כשהליקוי מתגבר, מצפים כבדי השמיעה מידידיהם שיעמדו מולם בדברם אליהם. אם אין זה קורה, הם מתחילים להיות חשדניים ולהיעלב ממה שמתרחש סביבם, או חשים עצמם פגועים. ומשם רק צעד אחד לכך שיאימנו שלבריות אין יחס של כבוד כלפיהם ואפילו שהם מדברים עליהם רעות. עלול לקרות אפילו שהם מדמים שהם שומעים עלבונות משום שהם מתעקשים להיצמד לחוש השמיעה הלקוי שלהם, וכך, לאט ובהדרגה, הם מגיעים לגישה גסת רוח כלפי האנשים שהם פוגשים.

איבר חישה נורמלי לעולם אינו מעביר רושם כוזב. (גתה: "אתם יכולים לתת בביטחון אמון בחושים שלכם; אין הם אומרים לכם דבר כוזב אם השיפוט שלכם נשאר בהיר"). אך אוזן שאינה מגיבה נכון גורמת לטעויות ולאשליות. בגיל מבוגר, כשחוש חדל לתפקד באופן תקין, בא קץ לאובייקטיביות החישה. אפשר להתבלבל בקלות בין צליל לבין משהו שאינו מגיע מבחוץ אלא מתוך הנפש. הזיות שמיעה מתהוות עצמאית בנפש, ובמקרים חמורים עלולות ללבוש צורת עלבונות אם לאדם נטייה להיות

חסר אמון וחשדן. הבידוד שבזקנה והיחלשות כוחות החיים מחזקים את הנטייה הזו. ניתנת משמעות מיוחדת לרעשים שונים, שלמעשה נגרמים באוזן על ידי התקשות האיבר. הקשיש שומע מילים שהוא סבור שמופנות אליו”.

## החינוך החומרני שלנו והיתרון המוענק לאינטלקט מסלק את יכולתם של קשישים לחשוב בדימויים. בשל חוסר במאמץ סתמי - רוב הקשישים מאבדים שליטה על הדמיונות והם מתנחלים אצלם באי סדר

גלאס מתאר את השתנותם בזקנה של 12 החושים שגילה רודולף שטיינר. ביחד עם היחלשות החוש והתוצאות הגופניות והנפשיות הנלוות לכך, הוא גם מצביע על אפשרויות המפצות על החסר, והתלויות במאמצים מודעים של האדם הקשיש. באשר לשינויים ביכולת החשיבה המתרחשים בזקנה כותב גלאס:

”דוגמאות רבות מראות זקנים שחיים אך ורק בעולם מחשבותיהם. בכך הם מאבדים מגע עם העולם החיצוני. הם שוכחים בקלות שלאחרים אין פנאי כמו להם ונקלעים למונולוגים ארוכים מלאים בעיוותים. אישה זקנה מספרת לרופאה: "ואז הילד קם ופתח את הדלת שבעלי סיים זה עתה לצבוע אותה. גרנו 20 שנה באותו בית, ובקיצור - ברגע שהילד פתח את הדלת החל הכלב לנבוח." לעתים רק המשפט הראשון והאחרון קשורים לעניין.

הזיכרון נוטה להשתנות עם השנים. כוחות החיים פוחתים, אולם דווקא הם אלה שמטביעים את חותמו של מאורע חיצוני עלינו. כשכוחות החיים אינם

עוסקים עוד בבניין הגוף, חוזר אלינו העבר בתמונות. בילדות בונים כוחות החיים את הגוף הפיזי, בזקנה הם פורשים מן האורגניזם.

חוויה שהתרחשה בילדות משאירה את רושמה החי על עינו הפנימית של הזקן. כשהוא מספר אודותיה, אין הוא יכול להימנע מלהערים פרט על פרט, משום שהוא חש בצורך שלא להשמיט דבר ממה שראו עיניו. הסיבה לכך היא שחויית הזמן נעלמת כמעט לחלוטין בעולם התמונות ולכן הזקן אינו מתחשב בו כשהוא מספר את סיפורו.

אלה שיכולים לקרוא את התמונות שהם נושאים בתוכם הם מספרי סיפורים טובים, המסוגלים להחזיק בשליטתם את תמונות המחשבה שלהם ולכן להפריד בין המהותי והטפל. בזמננו רק קשישים מעטים מסוגלים להפעיל שליטה מודעת כזו על עולם הדמיונות שלהם. החינוך החומרני שלנו והיתרון המוענק לאינטלקט מסלק את יכולתם של קשישים לחשוב בדימויים. בשל חוסר במאמץ סתמי - רוב הקשישים מאבדים שליטה על הדמיונות והם מתנחלים אצלם באי סדר” (שם).

ואסיים בכל זאת בטוב. כמידת הסיכון הקיים בזקנה כן גם מידת האפשרות.

בשיחה טלפונית לרגל הכנת גיליון "אדם עולם" בנושא "זקנה" אמר לי העורך: "כולם כותבים על תהליכי ההתמרה וההתפתחות הנפלאים ועל האפשרויות החדשות שמזמנת הזקנה, תעשי טובה ותכתבי על הפנים הקשות שלה". אז כתבתי.

הגר דרור מליניאק היא פסיכולוגית קלינית אנתרופוסופית, מייסדת "לבונה" - בית ספר לפסיכותרפיה אנתרופוסופית. hagarpsy@gmail.com





אסכולת אתונה, רפאל, 1509

או מספר חודשים. במהלך תקופה זו בעל המנדט מעדכן מעת לעת את מי ששלח אותו, כיצד הוא מתקדם ומה ההתלבטויות שלו לגבי התהליך. בשלב האחרון צוות המנדט מביא את ההחלטה שהתגבשה לגוף המחליט (הנהלה).

**תהליך קבלת החלטה כהזדמנות**  
קבלת החלטה היא הזדמנות לארגון "לפגוש את עצמו", לבחון מחדש איך הוא פועל ולגרום לאנשים בארגון ובקהילה לשוחח אלה עם אלה. תהליך זה יכול להיות משמעותי לארגון, לא רק מבחינת היכולת להביא להחלטה טובה אלא גם מבחינת התרבות הארגונית שהוא יוצר. קבלת החלטה היא גם הזדמנות לארגון להתחבר מחדש לחזון שלו ולעשות את הצעד הבא לקראתו. תהליך נכון ומשמעותי של קבלת החלטה מהווה הזדמנות לקפיצת מדרגה.

רונן האן – יועץ ארגוני, מוביל את IMO בישראל, Ronen.hahn@gmail.com

עינת ארוך – יועצת ארגונית, מייסדי ומובילי "מפרש" - חממה ליזמות חינוכית. Einataroch@gmail.com

מי יכול לעזור בתהליך? מי אחראי על התוצאות? מי מחליט? מהו התהליך בו נקבל את ההחלטה?

אם בסיומו של תהליך זה החלטנו למנות מנדט, מעתה יהיה הוא הגורם המוביל.

**שלב שני:** בעל המנדט מתכנן את התהליך: מי יהיה מעורב, ממי צריך לאסוף אינפורמציה, מתי נפגשים, מה לוח הזמנים וכו'.

**שלב שלישי:** בעל המנדט מציג בפני הצוות ששלח אותו, את התמונה השלמה כפי שהוא תופס אותה. חשוב שבעל המנדט יתייחס לשאלות האישיות שעולות בו ביחס ללקיחת האחריות על המנדט ולאופנים שבהם הוא מרגיש מאתגר. אם יש לו כבר דעה אישית בנושא האמור, מן הראוי שיציגה.

לאחר הערות, תוספות ושאלות, בעל המנדט מקבל אישור "יציאה לדרך".

**שלב רביעי:** זהו עיקר העבודה, התהליך עצמו. בעל המנדט אוסף מידע דרך אנשים שונים בארגון ומחוצה לו. זה תהליך שיכול לקחת מספר שבועות

דמוקרטיה. בקבלת החלטות בקונצנזוס, ההחלטה מתקבלת רק כשכולם מסכימים. תהליך כזה מאפשר למספר רב של אנשים להשתתף בדיון, מאפשר הצגת הרבה נקודות מבט, אך מצד שני יש חשש שלא יהיה מישהו שבאמת לוקח אחריות על הביצוע, מה גם שלא תמיד נעשית עבודת העומק הנדרשת על מנת להגיע להחלטה הטובה ביותר. מאידך, בהצבעה דמוקרטית, בה הרוב קובע, בדרך כלל נערכת ההצבעה לאחר שהתנהל דיון בנושא. דרך זו אמנם מאפשרת לכולם להשתתף ולהשפיע, אך קיימת סכנה שקולות המיעוט לא באמת יישמעו או לא יילקחו בחשבון. אפשרות רביעית של קבלת החלטה בקבוצה היא תהליך דמוקרטי משופר, בו קבלת ההחלטה נעשית על-ידי הרוב, אבל יש תחנות מובנות, בהן המיעוט מקבל הזדמנות להביע את דעתו ולשכנע. מעין "העדפה מתקנת" בתוך התהליך, אשר מפצה על חולשתו של המיעוט. אפשר להרחיב רבות גם על תהליך זה אבל במאמר הנוכחי בחרנו להתמקד בתהליך של קבלת החלטה במנדט.

#### קבלת החלטה במנדט

הרעיון מאחורי קבלת החלטה במנדט הוא שיש אדם או צוות שלוקחים על עצמם להוביל את תהליך ההחלטה וגם להביא את המלצתם בסוף התהליך. הצורך עולה כאשר ההחלטה לא נוגעת לשום מנדט קיים – למשל, מצב בו ארגון רוצה לבחון את האפשרות לאחד שתי יחידות בתוך הארגון.

**שלב ראשון:** טרם הכניסה לתהליך וטרם הצגת השיקולים בעד ונגד, אנו מציעים להקדיש זמן לתכנון התהליך. נשאל את עצמנו: מה הוא הנושא בו צריך להכריע (אולי נשמע ברור מאליה אבל לא תמיד ברור), מי יושפע מההחלטה?



## רונן האן ועינת ארוך מנדט לקבלת החלטות

קבלת החלטה יכולה להוות אבן דרך בתהליך התפתחות אישי וארגוני, החל מבחירת השיטה בה תתקבל ההחלטה וכלה בהתבוננות מעמיקה בדחפים ובשיקולים המעורבים

לפוטנציאל שלי, לדרך שאני עושה, לצעד ההתפתחות הבא. המקום ה"נמוך" קשור לדפוסים מהעבר, לפחדים. ברגע קבלת ההחלטה יש לנו למעשה יכולת לצאת מה"אוטומט" ולבחור, לכן זו הזדמנות להתחבר גם למקום ה"גבוה" וגם למקום ה"נמוך" ולעשות שם עבודה.

הדברים האלה נכונים גם לגבי ארגון או קהילה של אנשים; גם לארגון יש היסטוריה של עבר משותף וגם לארגון יש את המקום ה"גבוה" ואת המקום ה"נמוך". ורגע ההחלטה זו הזדמנות להתמודד עם המקומות ה"נמוכים" של הארגון.

**נקודת הזמן בה אנו נדרשים לקבל החלטה היא נקודה משמעותית בתוך הביוגרפיה שלנו, זו נקודה שבה יש לנו הזדמנות להתפתחות, הזדמנות לפגוש את עצמנו ולהתחבר למקומות שאנחנו לא תמיד מחוברים אליהם.**  
כשאני מקבלת החלטה, זו הזדמנות להתחבר לייעוד שלי, למה שנכון לי, לאיך אני רוצה לראות את העתיד שלי. זו נקודה בזמן בה יש מפגש בין עבר לעתיד. קבלת החלטה היא הזדמנות לראות איפה העבר נוכח בתוכי ואיפה יש לי הזדמנות לחדש; אולי לשנות כיוון, אולי לראות איך אני מושפעת או מפסיקה להיות מושפעת מהעבר.

על תהליך נכון בקבלת החלטות מטבע הדברים, אין אפשרות לנבא מראש מהי החלטה טובה, לעתים רק ברבות השנים נוכל לדעת אם קיבלנו את ההחלטה ה"נכונה", אבל ניתן בהחלט לאפיין תהליך נכון של קבלת החלטה, ולקוות שזה יביא אותנו גם להחלטות טובות.

מאפייני תהליך נכון של קבלת החלטה: ראייה רחבה של הנושא יחד

נסו להיזכר בפעם האחרונה שנדרשתם לקבל החלטה בנושא שהיה חשוב לכם. כיצד עשיתם זאת? מה היה התהליך? נסו להיזכר בהחלטה משמעותית שקיבלתם בעבר ושעדיין משפיעה על חייכם: איך, בראייה לאחור, הייתם מנתחים את התהליך שעשיתם?

האם אתם מתייעצים עם אנשים נוספים? האם אתם נוטים לניתוח לוגי או להיעזרות באינטואיציה? האם לעתים תכופות אתם מתחרטים על החלטות שקיבלתם?

נקודת הזמן בה אנו נדרשים לקבל החלטה היא נקודה משמעותית בתוך הביוגרפיה שלנו, זו נקודה שבה יש לנו הזדמנות להתפתחות, הזדמנות לפגוש את עצמנו ולהתחבר למקומות שאנחנו לא תמיד מחוברים אליהם.

כשאני מקבלת החלטה, זו הזדמנות להתחבר לייעוד שלי, למה שנכון לי, לאיך אני רוצה לראות את העתיד שלי. זו נקודה בזמן בה יש מפגש בין עבר לעתיד. קבלת החלטה היא הזדמנות לראות איפה העבר נוכח בתוכי ואיפה יש לי הזדמנות לחדש; אולי לשנות כיוון, אולי לראות איך אני מושפעת או מפסיקה להיות מושפעת מהעבר.

נקודת הזמן של קבלת החלטה היא גם הזדמנות לחבר בין המקום ה"גבוה" שלי למקום ה"נמוך", או בכינויו "הכפיל". המקום הגבוה שלי הוא המקום שקשור



# לירון ישראלי

## גזע קיומנו

החקלאות הביודינמית מטפלת בכל חלקי הצמח: מן השורשים ועד הפירות. עם זאת, נדמה כי הגזע הוא המובן מאליו שאין צורך לטפל בו. לירון ישראלי מביא קווים לדמותו של הגזע ודרכים לטיפוחו



משיחת גזעים בכרם במשחה ביודינמית. הצילומים באדיבות יקב חרשים

בהתבוננות בצמחים עשבוניים שגדלים בצפיפות, בהם כל השורשים הופכים למסת שורשים מגובשת כל כך, עד שהם כמעט הופכים לישות אחת. גם בעץ אפשר לדמיין שאותה מסת שורשים התאחדה, עד אשר הפכה לישות אחת. כלומר, ברמת מורכבות גבוהה יותר, הצמחים ה"אמיתיים" על העץ מאוחדים ופועלים ללא גוף פיסי, אלא כגוף עם שורש אתרי משותף שבא לידי ביטוי בקמביום<sup>1</sup> של העץ.

**כל החלקים במשק הם רצף זורם של תהליכים, בדומה לזה המתרחש בגוף האדם, בו בגוף הפיסי מתחילה תנועה קצבית אתרית, ובה נארגת פעימה אסטרלית, אשר מונחית על ידי כוחות האני. לאור זאת אנחנו צריכים למצוא את הדרכים איך לשלב עצים, ציפורים וחרקים בכל משק חקלאי.**

### אתרי ואסטרלי בעץ

הגוף האתרי הוא הגוף המניע את התהליכים הנוזליים באדם, בחיה ובצמח, והוא זה שאחראי על המקצבים החוזרים בטבע. באמצעות הקמביום מתאפשרת תנועת הנוזלים שבעץ בין חלקו התחתון לחלקו העליון.

מעבר לכך, שטיינר העלה את הרעיון שכל חלקי העץ הגבוהים והצמחים שמטפסים לצמרות העצים מרכזים כוחות אסטרליים. כוחות אלה תורמים לריח העשיר של העצים ומחזקים את הקשר הנפשי שלנו אליהם.

תהליכי האתר והאסטרליות בצמחים הם מסתורין גדול. בכדי לנסות לקבל תחושה של כוחות דינמיים אלו, שימו לב לתנועה ולאיכות שמביאים הציפורים והחרקים המעופפים בחלק העליון של הצמחים לעומת תנועת החרקים והתולעים בחלק התחתון של הצמחים. דרך נוספת לבחינת ההבדלים בין האיכויות האלו היא לנסות לזהות

את ההבדלים בריח שמפיקים עצים לעומת הריח הנובע מצמחים עשבוניים שקרובים יותר לקרקע. בכל אחד מהמקומות האלו קיים פוטנציאל לחוות את הכוחות האתרים והאסטרליים ברמות שונות ובכך לפתח תחושה ערה לפעילות שלהם.

הדינמיקה הזו של התנועה מהאדמה לעץ, לעלים ולפירות, ומשם אל ממלכת הציפורים והחרקים מבליטה את הרעיון הביודינמי של המשק החקלאי כאורגניזם חי. על פי מודל זה, כל החלקים במשק הם רצף זורם של תהליכים, בדומה לזה המתרחש בגוף האדם, בו בגוף הפיסי מתחילה תנועה קצבית אתרית, ובה נארגת פעימה אסטרלית, אשר מונחית על ידי כוחות האני. לאור זאת אנחנו צריכים למצוא את הדרכים איך לשלב עצים, ציפורים וחרקים בכל משק חקלאי.

### עבודה ביודינמית עם עצים

כפי שראינו, הגישה הביודינמית עוזרת להבין את תהליכי החיים בצמחים. על בסיס זה ניתן לדייק את העבודה החקלאית שלנו. בנוסף לאגרוטכניקה של טיפול בעצים ובייחורים, ישנם שלושה מרכיבים חשובים שתומכים בעבודה עם עצים:

1. חיזוק עצים והזנת הקמביום - כיוון שלקמביום תפקיד חשוב בפעילות העץ, המשחה הביודינמית תורמת לחיזוק, הגנה והזנה של העץ. משחת העצים הביודינמית מביאה את איכויות תכשירי הקומפוסט הביודינמיים לעצים ומסייעת לחזק את תהליכי הבריאות והגדילה בצמח. תכשירים אלו אינם חומרי הזנה במובן הפשוט של המילה, אלא מווסתים של תהליכים ביולוגיים המבוססים על תנועה של חומרים כמו אשלגן, גופרית, סידן ועוד.

2. עיתוי ייחורים - בזמן איסוף ייחורים מצמחים בוגרים, חשוב שכוחות הצימוח יהיו במיטבם. העיתוי המתאים ביותר לכך הוא כאשר הירח מתרחק פיסיית מכדור הארץ ואיתו הוא מושך את הנוזלים של הצמחים כלפי מעלה. כך, כאשר הייחור מוסר מצמח האם, הוא עשיר בנוזלים ויהיה לו סיכוי רב יותר להתבסס ולהוציא שורש חדש. אם הייחור יבש מדי יהיה לו קשה עד בלתי אפשרי להוציא שורשים חדשים.

המועדים המתאימים ביותר לעבודה זו מופיעים בלוח השנה הביודינמי. בלוח מצוינים המועדים בהם הירח מתרחק מכדור הארץ (הם מכונים "ירח עולה") וכן השפעות נוספות שיכולות להיות רלוונטיות לפעולות החקלאיות, כמו זמנים בהם יש להימנע מהוצאת ייחורים, למשל בזמן ליקוי חמה או ירח ואירועים אסטרונומיים אחרים. בלוח השנה הביודינמי ניתן לצפות באתר אדמה חיה.

בשנת 2018 המועדים שבהם הירח יהיה במחווה שמתאימה לייחורים הם: 13 - 27 בפברואר  
12 - 26 במרץ  
9 - 22 באפריל

3. התמודדות עם פטריות - מחלות פטרייתיות נובעות מחוסר איזון בתהליכי המים בצמח ובסביבה. להתמודדות עם מחלות פטרייה, שנוצרו בעקבות פעולת הייחור בצמח האם ממנו נלקח הייחור או על הייחור עצמו, מומלץ להשתמש בתה שֶׁכְּטֵבֵט באופן הבא: הרתחו כ-40 גרם תה שבטבט ב-300 ליטר מים. השרו למשך שעה ואז קררו לטמפרטורת החדר. התיזו במרסס עדין על הגזע.





חיזוק אוכלוסיית המיקרואורגניזמים הבלתי מזיקים וכוחות החיים של הגפן. מנפלאות המשחה הביודינמית

עשוי להוות פריצת דרך תודעתית בחקלאות הביודינמית.

1. קמביום: רקמת תאים עובריים הנמצאת בין העצה לשיפה (רקמות בצמח) ואחראית על בנייתם של התאים בצמיחה הדרגתית כלפי חוץ וכלפי פנים.
2. מחלות הקימחון והכשותית הן מחלות פטרייתיות נפוצות בצמחים רבים ועלולות לגרום לנזק רב לגידולים.

לירון ישראלי מוביל את היוזמה "אדמה חיה", בה הוא מלמד חקלאות ביודינמית חקלאים, גננים ומורים. מייצר תכשירים ביודינמיים ומייעץ למשקים וקהילות. לשאלות ומידע בקרו בעמוד הפייסבוק אדמה חיה - מעגל עשייה ולימוד ביודינמי או בדוא"ל adama.biodynamic@gmail.com

מפני כנימה קמחית (שהיא הנשאית של הווירוס 3 leaf roll), אשר מהווה את אחד האיומים המשמעותיים ביותר לגפנים בעולם בעשור האחרון. בעזרת העבודה הביודינמית אנחנו בוחנים האם כיסוי הגזעים במשחת העצים מונע מן הכנימה להתיישב מתחת לקליפת הגפן.<sup>1</sup> חשוב לזכור שהפעולה של החומרים הביודינמיים דומה לרפואה מונעת: אנחנו מחזקים את הבריאות של המערכת החקלאית לאורך זמן, ולרוב אנחנו שמים לב להשפעה שלהם רק לאחר זמן רב. במקרה של יקב חרשים הצלחת הפעולה וההשפעה שלה בהמשך עונת הגידול הראו עד כמה הפעולות הביודינמיות יכולות להיות אפקטיביות גם בזמן קצר יחסית.

חשוב בעיניי לחקור את העניין בצורה מדעית. במידה והתוצאות של מחקר כזה תהיינה חיוביות - הדבר

משיחת גזעים בכרמים יובל ארליך מיקב חרשים משתף אותנו בניסיון שלו עם משחות עצים: "לפני שנתיים התחלנו ליישם משחת עצים בכרם בחרשים, בעזרת קבוצת הלימוד בקורס חקלאות ביודינמית של אדמה חיה. התחלנו בשנה הראשונה בגפני שרדונה בוגרות והמשכנו בשנה השנייה לשרדונה וקברנה סוביניון צעירות.

הטיפול ניתן בחודש מרץ, בזמן הגיזום, מעט לפני שהגפן 'מתעוררת' משנת החורף. ההשפעה העיקרית שאני רואה למשחת העצים היא הגנה מפני פטריות. זוהי הגנה מניעתית, דרך חיזוק אוכלוסיית המיקרואורגניזמים הבלתי מזיקים וחיזוק כוחות החיים של הגפן. נראה שהגפנים שקיבלו את הטיפול הראו עמידות טובה יותר למחלות צמחים כמו קימחון וכשותית.<sup>2</sup> הנושא המעניין באמת הוא הגנה



## בילי שפירא

אבחון וטיפול בלקויות למידה ובקשיים בתפקוד

אם ילדך חווה קשיים בריכוז, קריאה, כתיבה, הבנת הנקרא, זיכרון, שפה, חשבון, חוסר שקט, בעיות חברתיות...

התקשרו עכשיו לקביעת פגישת אבחון: 050-2731030

- ✓ לאחר הטיפול, ילדכם...
- ✓ כבר לא יחווה תסכול, כעס וחוסר ריכוז בלימודים
- ✓ הדימוי העצמי ומצבו החברתי ישתפרו
- ✓ יכין שיעורי בית בקלות



### שמי בילי שפירא,

התמחתי במגוון שיטות לטיפול בקשיי הלמידה השונים: שיטת אלבאום, גישת ההתפתחות הנורולוגית, קניסילוגיה חינוכית ואימון אינטגרטיבי. שילוב כלים מהשיטות הללו מאפשר לי לטפל ולשקם מגוון רחב של קשיים: קריאה, הבנת הנקרא, כתיבה, הבנה של תבניות מתמטיות, לחץ בבחינות, קשיים בריכוז, קשיים חברתיים, סרבול וכו'.

# לבונה

בית ספר לפסיכותרפיה אנתרופוסופית

מזמין אתכם ללמוד גישה רוחנית בטיפול נפשי התכנית מיועדת למטפלים (לימודי תעודה)

בשנת הלימודים 2017-2018 ייפתחו שלוש תכניות: דו שנתית - שלישי אחה"צ, ירושלים  
דו שנתית - ראשון אחה"צ, קריית טבעון  
4 שנתית - 5 מפגשי סופ"ש בכל שנה, קריית טבעון מספר המקומות מוגבל.

בקרו באתר לבונה - פסיכותרפיה אנתרופוסופית.

לפרטים והרשמה:  
הגר 050-2837813Hagarpsy@gmail.com

## אירופה האנתרופוסופית - טיולים עם יובל נאור

### טיולים לקיץ 2018

שלום, מדי שנה אני מנסה להעשיר ולגוון את הטיולים, וזהו פרסום ראשון על טיולי הקיץ הקרוב. זה הזמן ליצור עמי קשר ולהבטיח את מקומכם. עדין יש גמישות בתאריכים וביעדים ואשמח ללכת לקראתכם בבקשות אישיות.

#### ואלה הטיולים שעומדים על הפרק:

1. טיול אמנות וטבע לאיטליה עם עומר רוזן. ממילאנו דרך טוסקנה, פירנצה ואסיזי לרומא. (עדין לא נקבע תאריך).
2. מוורשה לפראג עם תמי הרצברג. טיול שופע תרבות, מוזיקה ומפגשים מעניינים. יתקיים באוגוסט או ספטמבר.
3. טיול למרכזים אנתרופוסופיים בשוויץ-גרמניה, בשילוב סמינר לחקלאות ביודינמית בחוות מובחרות. טיול המשלב לימוד, התנסות חקלאית וביקורים ביוזמות אנתרופוסופיות, וכמובן - טיול ונופש. מתוכנן לאמצע יולי.
4. טיול משפחות ליוון. ננסה להחיות את התרבות וההיסטוריה היוונית דרך ביקורים במקומות מעניינים וטיולים בטבע. כולל האקרופוליס באתונה, מרכז הריפוי של אסקלפיוס עם האמפיתאטרון השמור ביותר ביוון. נבקר באולמפיה, שבה התקיימו האולמפיאדות, ועוד. מתוכנן ליולי.
5. טיול להולנד. אירוח בחווה אנתרופוסופית. ביקור ביוזמות אנתרופוסופיות ובאתריה ונופיה המיוחדים של הולנד, כולל המוזאונים המעולים של אמסטרדם. מתוכנן לאוגוסט.

למידע נוסף צרו קשר בטלפון 054-7565475 או yuval3633@gmail.com





לוף ירוק (Arum hygrophilum)

## אָלוף הלוף

יתיר שדה מאלף את הלוף עם מתכון מנצח מחדיג'ה

יום אחד, אי שם בשנות ה-80 (אני לא זוכר בדיוק את השנה ואת היום, אבל זוכר היטב שהייתי אז ילד בגן חובה), כשהייתי בדרכי לבית ההורים, נתקלתי במקרה בגבעול עבה, ירוק ובשרני של צמח לא מוזהה שהיה זרוק באיזו ערימת גזם. נטלתי אותו בידי וקלפתי את קליפתו הסיבית עד שנותר בידי מקטע בהיר ורך של גבעול. רק זמן לא רב לפני כן למדתי לקלף ולאכול גבעולים של גדילן מצוי והנחתי שגם אותו אפשר לאכול. נגסתי ולעסתי מעט, ובן רגע התבררה לי טעותי:

ריריות פי וחניכיי נתקפו בבת אחת בצריבה עזה, כאילו מישהו נעץ לתוכם מיליוני רסיסי זכוכית זעירים. הפה, הגרון והלוע בערו וצרבו בעוצמה גדולה כל כך שלא יכולתי לבלוע דבר, ובקושי יכולתי לבכות. סבתא הציעה שאשתה לבן, שהקל מעט את הצריבה לזמן קצר, אבל הסבל נמשך כמה שעות טובות, ורק למחרת בבוקר הצריבה נפסקה לחלוטין.

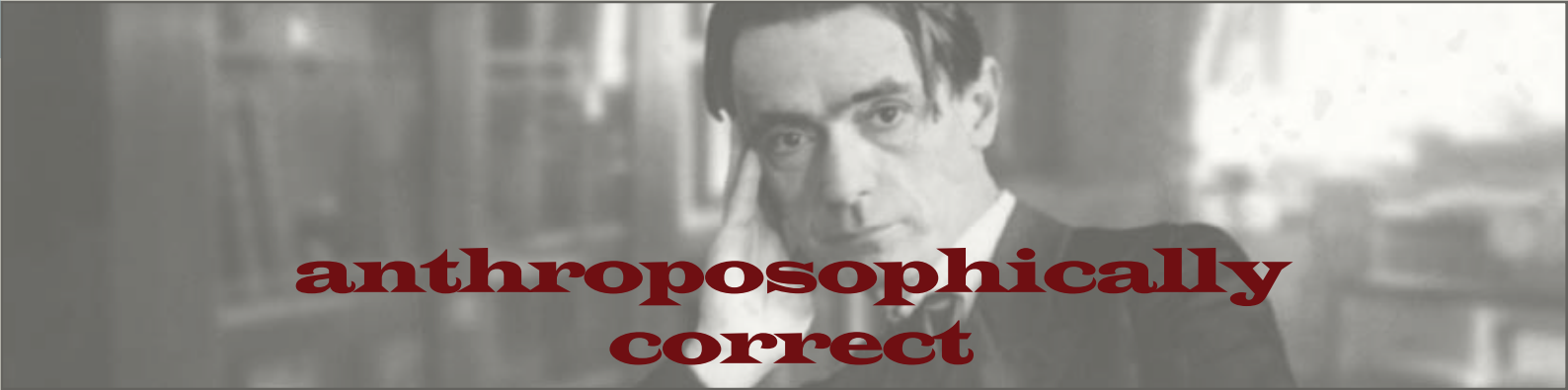
בעקבות החוויה הלא מוצלחת הזאת, גם לאחר שכבר נעשיתי לקט מנוסה, נרתעתי ממנו. הלוף, ושאר בני משפחתו, נשארו יצורים מכושפים ומאיימים שבהם אני לא נוגע.

השינוי התרחש כשנפגשתי עם חדיג'ה חלאדי, בדואית מהכפר ח'וואלד שבגליל התחתון. בסבלנות אין קץ הסבירה לי חדיג'ה כיצד אוספים את עלי הלוף ואת עלי קרובות משפחתו הלופית והלוליינית, כיצד מטפלים בהם וכיצד מתקינים מהם מעדן נפלא, שזכה לשם המזכיר לכולנו (ולא בצדק) את אותו קציץ בשר משומר, בעל טעם ומרקם איומים שמוכר לנו מימי הצבא הלא עליזים.

את שלמדתי מחדיג'ה אני מגיש כאן היום, בתוספת כמה הערות משלי. רבים מבני משפחת הלופיים ניתנים למאכל לאחר טיפול. מפאת קוצר היריעה אקדיש את רשימתי רק לאחד מביניהם. הרחבה נוספת תעלה בימים הקרובים לבלוג שלי.

לכבוד המדור בחרתי בלוף הירוק, המעודן יחסית לאחיו, הלוף הארץ ישראלי, שהוא הנפוץ והמוכר יותר.

הלוף מוכר ברפואה המסורתית המקומית כצמח בעל סגולות מרפא חשובות, ובראש ובראשונה כעשיר באנטוציאנינים, חומר לו נודעת השפעה בכל הקשור לריפוי תהליכים דלקתיים, ולפעילות שבכוחה למנוע תהליכים סרטניים. הלוף גם עשיר במיוחד במינרלים חיוניים ובהם ברזל, סידן ואבץ, וכן בסיבים תזונתיים ובחלבון. מלבד זאת, מדובר במעדן טעים במיוחד, ששווה להשקיע מעט כדי להפיק אותו.



## חיידקים למתחילים

אורי מאיר צ'זיק משתלט על חיידקים ומתסיס ירקות

אנשים מפחדים מהתססה. לימדו אותנו שאוכל מותסס זה אוכל מקולקל ושיידיקים הם דבר מזיק. אך אם היינו חוזרים רק מאה שנים אחורה, כמעט בכל מקום שהיינו מגיעים אליו התססה הייתה מלאכה ביתית שמי שלא שלט בה לא יכול היה לשרוד. החל מהמהפכה החקלאית (שבה התחלנו לאגור את המזון שלנו) ועד המהפכה התעשייתית (ממש לא מזמן בראייה היסטורית) התססה הייתה חלק מרכזי בתרבות ובחיים של כל אחד. את המסורות הקשורות בהתססה איבדנו עם עלייתה של תעשיית המזון, אך לא מאוחר מכדי לחזור, להוציא מהבוידיס את הידע ולשמר מסורת של אלפי שנים.

ההבדל בין אוכל מקולקל לבין מזון מותסס הוא שבמזון שאנו מתסיסים אנחנו מייצרים (בדרך כלל באמצעות מלח) תנאים עדיפים שיוצרים יתרון עבור חיידקים מסוימים על-פני חיידקים אחרים ואלו מתרבים, משתלטים על המערכת, מייצרים חומצה וכך משמרים את המזון, כי החומציות של המזון לא מאפשרת לחיידקים אחרים להתרבות.

במדור זה נספר בהרחבה את סיפורה של ההתססה, ובתור התחלה ננסה להבין איך ההתססה עובדת. אז נתחיל בקטן: בכרוב כבוש.

במקרה של הכרוב הכבוש אנחנו מייצרים תנאים עדיפים לחיידקי החומצה הלקטית (הנקראים לקטובצילוסים), והם יוצרים את החומצה הלקטית שמשמרת את הכרוב. סוג התססה זה הוא התססה לקטית של ירק בנוזלים של עצמו (לעומת התססה של ירק בתמיסת מלח). יש עוד סוגים רבים של התססות לקטיות (זיתים, מלפפונים, לחם שאור, יוגורט ועוד) אך אנו מתחילים בכרוב כי הוא הקל ביותר לביצוע.

### מתכון לכרוב כבוש

1. בוחרים כרוב כמה שיותר טרי (היזהרו מכרובים ששהו בקירור זמן רב, הם התייבשו ואינם מכילים מספיק נוזלים).



2. פורסים לפרוסות דקיקות ומניחים בקערה.

3. שוקלים את הכרוב ומוסיפים 2% מלח (כלומר, על קילו וחצי כרוב מוסיפים 30 גרם מלח).

4. מערבבים ומשאירים בקערה לכשעה להגיר נוזלים (אפשר ללוש מדי פעם כדי לזרז את התהליך).

5. אחרי כשעה דוחסים את הכרוב לצנצנת, בכוח, כך שהוא ישהה מתחת לנוזלים של עצמו, וסוגרים את הצנצנת (אפשר להוסיף בראש הצנצנת כמה עליים שלמים או חצי ראש סלרי כדי שיחזיק את הכרוב מתחת למים).

6. את הצנצנת שמים על השיש לכעשרה ימים. בארבעת הימים הראשונים פותחים פעם ביום את הצנצנת כדי להוציא אוויר.

7. אחרי עשרה ימים הכרוב הכבוש שלכם מוכן. כדי להאריך את חיי המדף שלו מומלץ לחלק את הכרוב לצנצנות קטנות.

אם תשמרו את הכרוב הכבוש במקרר, חיי המדף שלו יהיו ארוכים יותר ואם בחוץ - קצרים יותר. הם יכולים לנוע בין שבועיים לחצי שנה, בהתאם לעונה.



### לוף - איך לעשות את זה נכון?

1. העדיפו תמיד עליים צעירים של לוף או לופית - שם ריכוז האוקסלטים (החומר הצורב) קטן משמעותית בהשוואה לעלים בוגרים.
2. הסרת הפטוטורות ועורקי העלים הראשיים - שלב זה הכרחי כי לקצר את זמן הבישול, הואיל ומרבית גבישי הקלציום אוקסלט מרכוזים שם.
3. בישול ממושך דיו (30-40 דקות), בנוכחות מרכיב חומצי (לימון, חומעה או חמציצים).

### חומרים:

- 1 קילו עלי לוף צעירים, ללא העורקים המרכזיים
  - 250 גרם עלי חומעה יפה
  - בצל גדול קצוץ גס, מלח, פלפל, שמן זית
  - 4-3 כפות יוגורט.
- שוטפים היטב וקוצצים את עלי הלוף והחומעה. מטגנים את הבצל בסיר גדול, על אש נמוכה, עד להשחמה.
  - סוחטים את עלי הלוף הקצוצים והשטופים ומוסיפים לסיר.
  - מוסיפים 2 כוסות מים ומביאים לרתיחה. ממשיכים לבשל על אש נמוכה ובוחשים מדי פעם בפעם. אם יש צורך מוסיפים מעט מים. מתבלים במלח ובפלפל, וממשיכים לבשל כחצי שעה נוספת.
  - כדי להיות בטוחים שהלוף מוכן לאכילה, מומלץ להכניס מעט לפה, ולוודא שהעלים אינם צורבים. לפני ההגשה מערבבים עם מעט יוגורט עיזים או כבשים.

יתיר שדה, מדריך ב"שומרי הגן", מורה לתורת הליקוט וחוקר את התרבות הקולינרית של ארץ ישראל, מנחה סדנאות וקורסים לליקוט צמחי בר למאכל ולבישול גורמה בטבע.  
www.shiratsade.com





## אנגלי לבן

צינון? כאבי פרקים? נשירת שיער? פטרת ציפורניים? ייתכן שתרופה ביתית פשוטה אחת יכולה להועיל לכל אלו. הכירו את המלח האנגלי ואת המטפלת והרוקחת חנה אלקוב, במדור חדש שיגרום למזווה שלכם להיראות לגמרי אחרת



מלח אנגלי. צילום: חנה אלקוב

### אמבט מלח אנגלי

- 2-1 כוסות מלח לאמבט לאדם מבוגר יסייעו במצבים הבאים:
- שיכוך כאבים: טבילה באמבט מלח אנגלי מקלה מאוד על כאבי שרירים, כאבי רגליים וכאבי מפרקים, למשל לסימפטומים של gout (התקף של דלקת מפרקים אוטואימונית, בדרך כלל מופיע אודם וכאב בלתי נסבל בבוהן ברגל), מומלץ מאוד לטבול את כף הרגל במי מלח אנגלי.
- שיפור הסירקולציה של הדם בגוף (על כן מפחית את הסיכון להתקף לב).
- הקלה על דלקות בדרכי הנשימה – סימפונות, ברונכיטיס ואסטמה.
- הרגעת כאב ראש.
- תחושת נינוחות ורוגע.
- טיפול במכות וחבלות: זירוז הריפוי במצב של נקע או מכה, והפחתת נפיחות וכאב.

### שימושים קוסמטיים במלח אנגלי

- פילינג לניקוי הגוף: מוסיפים חופן של מלח אנגלי לשמן זית או לשמן זרעי ענבים, מערבבים היטב ומשפשפים את הגוף. שוטפים במים חמים.
- מסכה לקרקפת: לטיפול בקשקשים ובנשירת שיער, אחת לחודש. מערבבים כף גדושה של מלח אנגלי עם מעט שמן ומעסים את הקרקפת, משאירים כ-20 דקות ושוטפים.
- טיפול לרגליים: לריח רע ולכאבים ברגליים מומלץ לטבול את הרגליים בגיגית מים חמימים עם כוס מלח אנגלי וחצי כוס אבקת סודה.
- טיפול בפטרת ציפורניים: השרייה של כפות הרגליים במים חמימים עם מלח אנגלי מסייעת לטפל בפטרייה. מומלץ להוסיף אבקת סודה לשתייה כדי להגביר את אפקטיביות הטיפול.
- הערה: מלח אנגלי נמכר בבתי מרקחת בכמויות מאוד קטנות, מומלץ לחפש באריזות של 1 קילו לפחות, בבתי טבע או באינטרנט.

חנה אלקוב היא מטפלת ברפואה סינית, דיקור, צמחי מרפא, טוינא ורוקחות טבעיות. עובדת בקליניקה פרטית בקרית אונו.  
hannah.alkov@gmail.com



נציג ההשגחה השמימית. האורקל מדלפי, מיכאלאנג'לו, 1509

לחשב את כל המשתנים האלה (ואפילו לא לבנות מחשב שיחשב את כל המשתנים האלה), לא כל שכן לסגל לעצמו את המיומנות העדינה הנדרשת כדי לדייק בזווית הזריקה ועוצמתה כך שהקוביות יתגלגלו כרצונו.

וזה מה שהמזל במשחק מלמד אותנו על החיים:

**מצד אחד** – לא הכול תלוי בנו. יש כוחות שפועלים עלינו ואנחנו לא מבינים אותם ולא יכולים לשלוט עליהם או לחזות אותם (שמימיים או אדמתיים). הזריקה הבאה של הקוביות לא באמת תלויה בי, אין לי יכולת לכוון אותה, אני יכול רק לקוות או להתפלל שהכוחות האלה שאני לא מבין יפעלו כך שהדברים יסתדרו לי.

**מצד שני** – אין לנו את מי להאשים. אם אין לנו מזל (או אם יש לנו מזל) – הכול הוא תוצאה מסובכת ומורכבת של הפעולות שלנו, וה"מזל" הוא פרי מיעוט הבנתנו את פעולותינו שלנו עצמנו. אם הגעתי למצב שבו אני חייב שש-ש כדי לנצח, זאת תוצאה של הצעדים שנקטתי לכל אורך המשחק, רק אני אחראי לזה, ואם לא הצלחתי לזרוק שש-ש אף אחד לא אשם בזה. אני אחראי למשחק שלי ולחיים שלי.

ומבחינה פרגמטית, ככל שנתאמץ יותר ונעשה יותר פעולות נכונות, נזכה בתוצאות טובות יותר, גם כאלה שבאות לנו ב"מזל" – כלומר כאלה שהקשר בינן לבין הפעולות שעשינו לא נהיר לנו. אם נתאמץ ונחשוב טוב על כל מהלך משחקי שאנחנו עושים כדי למקסם את התועלת שלו – נגיע למצב שיותר ויותר דברים יסתדרו לנו מאליהם, יותר ויותר צירופים של קוביות ישחקו לטובתנו, ויהיה לנו יותר "מזל".

"המזל הולך עם הטובים", אמר אנונימי, וידע מה שאמר. אז תהיו טובים, ושיהיה לכם הרבה מזל.

רומם סרנגה הוא מורה למשחקים בבי"ס ולדורף רימון בפרדס חנה.

## אלוהים, תן לי שש-ש!

מה תפקידו של אלמנט המזל במשחק? מה הוא יכול ללמד אותנו על עצמנו ועל החיים? רומם סרנגה מנסה את מזלו במתן תשובות לשאלות האלו

שלוש גישות ל"מזל": שמימית, ארצית, ופרגמטית.

"צירוף מקרים הוא הדרך של אלוהים להישאר אנונימי", אמר אלברט איינשטיין, ונתן חיזוק לגישה המאמינה בהשגחה שמימית של ישויות כאלה או אחרות. חסידיה מוצאים במילה "מקרה" את היפוך האותיות "ה' רקם" כאישוש לאמונתם.

"כל הנקרא בשם גורל, אינו אלא פרי מיעוט הבנתנו, פרי חוסר אמונתנו בעצמנו; עלינו לזכור, כי כל הנוצר עלי אדמה אינו נוצר אלא על ידי אדונה ופועלה היחיד – האדם." כתב הסופר הסוציאליסט מקסים גורקי, ונתן ביטוי לגישה הארצית, ההומנית, לפיה הכול תלוי רק בבני-האדמה.

"אני מאמין גדול במזל – גיליתי שככל שאני עובד קשה יותר, כך יש לי יותר ממנו." אמר תומאס ג'פרסון, וייסד גישה שלישית, פרגמטית, שלא מנסה לקבוע את מקורו של המזל אלא רק להפיק כמה שיותר ממנו.

אלמנט המזל הוא אחד האלמנטים הדומיננטיים בעולם המשחקים, בעיקר במשחקי הקופסה. ישנם משחקים בהם המזל משחק תפקיד מזערי, כמו שח-מט; ישנם בהם הוא משחק תפקיד בלעדי, כמו סולמות וחבלים; וישנם משחקים – ואלה אהובים עליו במיוחד – בהם הוא משחק תפקיד מסוים, לצד יכולת חשיבה, כמו שש-בש.

למה אנחנו נהנים מאלמנט המזל? אריאל ליידן, ממציא משחקים, הסביר לי פעם שאלמנט המזל במשחק יוצר התרגשות גדולה, תחושה של התעלות, כאילו הכול מסתדר לנו בחיים. תיזכרו בעצמכם מטילים שש-ש בקוביות, כשה בדיוק הצירוף הנכון לאותו רגע: זו תחושה של "יש אלוהים!" מצד שני, כשחושבים על זה, מה הקשר בין אלוהים לקוביות? הרי הכוחות הפועלים על הקוביות הם כוחות אדמתיים לגמרי. לכאורה, אם ניקח בחשבון את: (1) כוח הכבידה, (2) הגובה ממנו הוטלו הקוביות, (3) הפוזיציה הראשונית בה היו מונחות הקוביות בתוך כף היד, (4) וקטור העוצמה והזווית של שחרור הקוביות מהיד, (5) מקדם החיכוך של הקוביות במשטח עליו הוטלו, ועוד כמה משתנים... נוכל לחשב בדיוק מה יראו הקוביות בכל הטלה והטלה. ואם נתאמן הרבה, נוכל גם לסגל מיומנות של הטלת קוביות מדויקת: שש-ש בכל זריקה. לכאורה הכול בידי אדם.

ובכל זאת, בהסתכלות פרגמטית, ברור שהאדם אינו מסוגל



## המעיל של קדיה, הקנמון של גבריאלה

מסמטאות הסרטאו של אמאדו ועד השער של קדיה מולודובסקי, גלעד אלון מחזיר אהבות קודמות: ספרים ששכחנו, ספרים שזנחנו, ספרים שהבטחנו לעצמנו אלף פעם לקרוא. הנה הם כאן, כמו נסעו בעצמם לארצות רחוקות וחזרו, מתרגשים כמונו לקראת המפגש



ברגע שלמדתי להתרומם תועדתי במצלמתו של אבי קורע ספרים ומאז אני ממשיך לקרוא אותם. כבר בכיתה ד' הרשתה לי הספרנית לקרוא את הספרים של כיתה ו' וכך זה נמשך. המלצתי: קראו ספרים שנדפסו לפני שנות דור. הם כבר עברו את מסנת הזמן. הטובים שנכתבים כעת (מעטים), כמו (בכל תקופה) יחכו לכם. האיכות הרי נצחית.

### גבריאלה צפורן וקנמון | ז'ורז' אמאדו

"באותה שנת 1925 כשפרחה אהבתם של גבריאלה המולטית ונאסיב הערבי", היה הסופר הברזילאי ז'ורז' אמאדו בן 13, ועיר מולדתו אילאוס (Ilheus), נמל יצוא קפה בדרום מדינת באהיה, נמצאה בתקופה של שינויים גדולים - כלכליים, חברתיים ותרבותיים.

לימים הוא ישב לכתוב את קורות העיר ואנשיה באותה תקופת מערבולת של ישן וחדש, קידמה ופיגור, מהפכות חברתיות ותגובות-נגד אכזריות.

אך אל חשש, אין לנו כאן מניפסט פוליטי או מחקר חברתי יובשני. כסופר גדול (ואמאדו נחשב לגדול סופרי ברזיל במאה ה-20) הוא יודע לספר סיפור, וביד אמן שזור ורוקם את כל הרבדים השונים של התהליכים החברתיים, הפוליטיים והכלכליים לכדי מעשה אומנות מרהיב.

בתנופה רחבה מצייר אמאדו את נופיה של עיר הנמל הקרתנית, על שלל הדמויות העולות כעל מסך פנורמי. הסיפור עובר מדמות לדמות ומאירוע לאירוע בזרימה חלקה, כמעט ללא שנגיש במעברים ובשינויים.

על פניו וברוח הזמן, גיבורי הסיפור הם גברים, בעלי מטעי הקקאו, "הקולונלים", פטרון העיר המזדקן ובנו רודף השמלות, הרופא, המורה, הכמרים המושחתים, והגיבורים נאסיב "הערבי" בעל בית הקפה ו"האיש החדש" מונדיניו פאלקאו, שהגיע מריו עם כסף רב ושואף להביא את "הקדמה" לעיר המנומנמת.

אולם, בעומק הדברים זהו ספר על נשים, על גורלן ועל היותן מניעות העלילה. כזו היא מלווינה, בת אחד הקולונלים

ההופכת לפרח חן ומקור תשוקה לכל גברברי העיר. מגע הקסם של ידיה וגופה הופך כל דבר בו היא נוגעת - בישול, כביסה, ריקוד ולילות אהבה - למעשה אומנות ייחודי. ועל שאר אירועי העיר המתפתחת, קורות תושביה וחייה הסוערים של גבריאלה תקראו בספר שמתחת לשכבת הקריאה הזורמת, טומן רבדים רבים ועמוקים.

ז'ורז' אמאדו (Jorge Amado)  
גבריאלה ציפורן וקנמון (Gabriela Cravo e Canela)  
תרגום: מרים טבעון  
זמורה ביתן, ת"א 1983.

### פתחו את השער | קדיה מולודובסקי

נס גדול נעשה למשוררת האידישאית קדיה מולודובסקי, ששירי הילדים שלה תורגמו לעברית על-ידי ענקי התרבות שלנו, בעיקר נתן אלתרמן, לאה גולדברג ופניה ברגשטיין. האם זה משום ששפת המקור הייתה שפת ילדותם של המתרגמים, והם ראו עצמם לא רק כיוצרים המבטאים את קולם האישי, אלא גם כנוטלים חלק בתהליך בניית האומה ובריאת התרבות העברית החדשה?

תהיינה הסיבות אשר תהיינה, אנחנו, הקוראים והשומעים,

זכינו, וספרה "פתחו את השער" הוא מאבות המזון הבסיסיים של ספרות הילדים הישראלית כבר יותר משבעים שנה.

מה יש ביצירתה שממשיך לדבר לדורות הולכים ובאים? לכאורה, נושאים רחוקים-רחוקים, שכונות העוני של ורשה טרום מלחמת העולם השנייה וחי העיירה היהודית במזרח אירופה. אך כאן מתגלה מגע הקסם של קדיה ב"בפרוור נידח/ ביצה, חצר ובית שח" ועם "היא קוצפת, היא זועמת/ היא מרשעת מפורסמת" מופיע עולמם מלא הדמיון של הילדים. ושם גם הילדה איילת עם מטרייה כחלחלת שהופכת לבית ולגלגל ולציפורים המשחקות איתה, זו שהכפתורים הופכים אצלה לגלגלים שנושאים אותה לארץ לא נודעת.

והשאלה מה יקרה לסנדלים, שלוחיו של הסנדלר ש"טורח עד בלי די", כשהם יוצאים להביא לו לחם, מלח ו"טוב מטוב"? ובל נשכח את החבית שהיא מרכז עולמם של ילדי החצר, ההופכת אחרי מסע ארוך לעיר-מקלט לכל הילדים החולמים ולפתע היא ארמון עם תרנגול זהב בראשו... ועוד לא אמרנו כלום על גלגוליו של המעיל.

קדיה מולודובסקי  
פתחו את השער

תרגום: לאה גולדברג, נתן אלתרמן, פניה ברגשטיין  
הוצאת הקיבוץ המאוחד, מהדורה ראשונה 1945.



גלעד אלון, נשוי לסטפני, אבא לארבעה ילדים וסבא לשמונה נכדים. פעיל בעמותת "שקד" מיום הקמתה, שותף בחנות "קרן הספרים" בקריית טבעון, מקום לספרים יד שניה ולספרי אנתרופוסופיה. תלמיד מדע הרוח מזה שנים רבות בדגש על התייחסויותיו של שטיינר לחברה כלכלה פוליטיקה והיסטוריה.

שאינה מוכנה קבל את גורלה כאשת איש מגדלת ילדים והולכת לכנסייה, מתמרדת באביה הגס והאלים ובורחת לעיר הגדולה. כזו היא גלוריה הפילגש שמכניסה מחזר אמיץ למיטתה ולא מפחדת מפטרונה, ועוד. אך מעל כולן מולכת דמותה שובת הלב של גבריאלה, מולטית יפיפיה המגיעה ממחוזות העוני, הבערות והרעב של חבל הסרטאו (Sertao), לכלוכית





למה דווקא בלסבוס?

"לסבוס היא תחנת מעבר לפליטים, המקום הראשון אליו הם מגיעים וממנו נשלחים ומפוזרים ברחבי יוון. בלסבוס משפחות הפליטים, ובעיקר הילדים, נמצאים בשיא

המשבר, בנקודת המעבר. אנחנו מנסים להיכנס אל תוך הכאוס הזה ולתת סביבה כמה שיותר בטוחה ויציבה לילדים, מקום שאפשר לשחק בו, ללמוד, להתנסות, מקום בטוח בו הם יכולים להמשיך לעוד רגע להיות ילדים. במצבי פליטות ילדים הופכים להיות כלי תקשורת של ההורים, הם קולטים מהר יותר את השפה וההורים משתמשים בהם כמתורגמנים מול הרשויות. בית הספר מאפשר להם עוד שנה במרחב ילדי בטוח. כשההורים והסבים מגיעים לראות את הילדים מופיעים בחגים או מבקרים בתערוכת ציורים, כולם תופסים לרגע שוב את המקומות הנכונים. הילדים על הבמה, ההורים בקהל - גאים, וגם המורים, שהם כולם פליטים בעצמם - מוצאים את מקומם הנכון. רגע של סדר בכאוס של חיי פליטים."

#### ספר על הפרויקט

"כיום לומדים בבית הספר יותר מ-120 ילדים מסוריה, איראן, עיראק, קונגו, אפגניסטן ועוד. פיזית יצאנו לשטח אחרי גיוס המונים ראשון עם 260 אלף שקלים שהספיקו להקמת המקום ולארבעת החודשים הראשונים. אחרי ארבעה חודשים הבנו שזאת רק ההתחלה אז גייסנו עוד 280 אלף בקמפיין נוסף ועכשיו אנחנו ממשיכים בגיוס תרומות דרך הרצאות ומפגשים. עד כה עברו בבית הספר כ-700 ילדים, כל אחד מהם מספיק לבקר בו בממוצע שלושה חודשים."

את זמנו מחלק לייבל בין עבודה בבית הספר בלסבוס לבין גיוס תרומות להמשך קיומו. במקביל הוא מסיים לימודי חינוך והוראה בבית ברל.

#### מה אתה רוצה לעשות כשתהיה גדול?

"התחום של עשייה חברתית ועזרה לאנשים ממלא אותי. חיפוש מודלים של מציאות חברתית יומיומית מיטיבה יותר עם האנשים שחיים כאן, מפגש בין העמים - כפי שמתאפשר לנו בבית הספר בלסבוס. אלה הדברים שאני עוסק בהם ובהם אני רוצה להמשיך."

בוגרי ולדורף שמעוניינים להשתתף במדור ולספר על דברים מעניינים שהם עושים, מוזמנים לפנות למערכת אדם עולם [info@adamolam.com](mailto:info@adamolam.com)

לשינוי ולא להמשיך לשתף פעולה עם מערך חברתי מפוחד. כל מערכת חברתית אמורה לפתח תודעה ביקורתית, אבל ולדורף חייב לעשות את זה, כי יש לו חזון לשינוי חברתי עמוק. לצערי זה לא קורה עד הסוף. בוולדורף אמנם למדתי מי אני ומה המסוגלות שלי בעולם, אבל דווקא בתנועה, בשומר הצעיר, קיבלתי את השאלה "מה אני עושה עם זה?"

#### ומה התשובה?

"אני בשומר הצעיר מכיתה ה' וכשהשתחררתי מהצבא הצטרפתי לתנועת הבוגרים של השומר הצעיר. יש היום כ-400 חברי תנועה שחיים בכל מיני מודלים של קהילות שיתופיות, קומונות או קיבוצים עירוניים. רובנו עוסקים במשימות חינוכיות. אני חייתי חמש שנים בכפר מנחם, באחד מקיבוצי המחנכים וריכזתי את הפעילות של התנועה באשדוד. עכשיו אני גר בקיבוץ עירוני ברחובות, קומפלקס של כמה בניינים ודירות בו חיים כ-65 אנשים, חלקם כבר בעלי משפחות. אנחנו מרוכזים יחד סביב דרך משותפת של חיפוש משמעות ותרומה משמעותית לסביבה ולעולם שבו אנחנו חיים. בשנה האחרונה שאלנו את עצמנו מה אנחנו יכולים לעשות בתגובה לזוועות שמתרחשות במלחמת האזרחים בסוריה. יצאנו לאי לסבוס ביוון, יחד עם תנועת האחות הערבית שלנו "אג'אל" והחלטנו על הקמה של בית ספר לילדי פליטים במקום. בהתחלה ריכזתי אותו ועכשיו אני חבר בצוות."



# יאיר לייבל

ייתכן ששמו מוכר לכם, ייתכן שקראתם עליו בעיתונים, ייתכן שאפילו השתתפתם בפרויקט מימון ההמונים באמצעותו גייס כספים להקמת המיזם ההומניטרי שלו ושל שותפיו. יאיר לייבל, מיוזמי ומקימי בית הספר לילדי פליטים באי היווני לסבוס, בן 30, נולד בירושלים, פעיל בתנועת הבוגרים של השומר הצעיר ובוגר חינוך ולדורף בבית הספר היסודי



תודה עליו, לקבל מלגה. אבא שלי נפטר כשהייתי בכיתה ז', אמא שלי פרנסה את המשפחה לבד ובית ספר "אדם" סבסד לי את הלימודים. אבל זה לא ככה בדרך כלל, חינוך ולדורף הפך למוצר צריכה של אליטה חברתית כלכלית, ואני שואל מתוך הערכה ואהבה גדולה האם חינוך ולדורף מגדל אזרחים שתהיה להם היכולת (והרצון) לבנות חברה מתוקנת או שהוא מייצר אנשים שיכולים, עם הכישורים המופלאים שלהם, לרוץ את המירוץ של החברה הקפיטליסטית יותר טוב מכולם. המחנכת שלי לשעבר, אורה פין, הזמינה אותי לפני שנתיים למפגש עם הורי כיתות א'-ב' בבית ספר "אדם", כי היה הרבה מאוד לחץ של ההורים לפגוש בוגרים של השיטה כדי לראות ש"זה עובד". לרגע מאוד רציתי לרצות אותם, לספר להם על החבר ההוא ועל החבר הזה, בכירים בהיי-טק, אמנים מצליחים, אבל משהו פתאום צרם לי, הבנתי שהם בעצם שואלים אם הילדים שלהם יצליחו בבגרותם להשתלב בעולם כפי שהוא היום. אמרתי להם שאני לא מאחל לילדים שלהם להשתלב בעולם כפי שהוא היום, כי העולם דפוק! כולם יודעים את זה, כולם מתלוננים על זה. אמרתי שאני מקווה שתהיה לילדים שלהם היכולת להגיד שהעולם זקוק

מדתי בבית ספר "אדם" בירושלים מכיתה א' ועד סוף ח', "יאיר מספר". המחנכת שלנו הייתה אורה פין. עברתי עם בית הספר את כל הגלגולים שלו, עד למיקומו הנוכחי וכשסיימתי, לא היה עדיין תיכון אנתרופוסופי אז עברתי לתיכון רגיל. סיימנו את "אדם" מחזור של 20 חברה סופר-מוכשרים, שמונה מתוכם הם בוגרי בצלאל. אין ספק שבוגרי חינוך ולדורף נושאים בתוכם את ההרגשה שהם יכולים ומסוגלים לעשות עם החיים שלהם מה שהם רוצים; זאת מערכת שמבוססת על לתת לפרט כלים לממש את עצמו ואת האיכויות שלו בעולם. אבל - ואני אומר את זה לא בביקורת, אלא מתוך תחושת פספוס, כי אני מרגיש שקבלתי כל כך הרבה מתנות שם - חינוך ולדורף (לפחות עד איפה שאני הגעתי איתו) לא מצליח לתת לבוגרים שלו מקום לפעול בתוכו. האנתרופוסופיה מצפה שכשהאדם יבין את האיכויות שלו, הוא באורח פלא ידע מה הייעוד שלו בחיים, אבל אנחנו חיים היום בכזה מכבש, שאם לא ניתן לאדם הכוונה מאוד ברורה הוא מתבלבל. ברור לי לחלוטין שהייתה לי פריווילגיה גדולה לגדול בוולדורף. הורים שמקימים בתי ספר ולדורף הם הורים שיכולים להרשות את זה לעצמם. לי היה מזל גדול, שאני מלא







100%  
אני

VEGAN



חדש!



## סדרת השפתונים בגוונים

עשירה בלחות ומעניקה אפקט כפול של הגנה וצבע

ב-3 גוונים אטרקטיביים • בעלי מרקם קרמי, קליל ועדין

לפרטים נוספים כנסו לאתר האינטרנט, או בטלפון 09-7483769. ניתן להשיג: בניצת הדובדבן, אניס, קסטל, אניס, אורגניק מרקט ובתי מרקחת וטבע פרטיים נבחרים. **בהרמוניה של האדם עם הטבע** [www.weleda.co.il](http://www.weleda.co.il)



בפיקוח תקן NATRUE, למוצרי טיפוח המכילים מרכיבים ממקור צמחי או אורגני



Weleda Israel  ולדה ישראל

דר סמאלוב  
יבוא ושיווק בע"מ  
זכרון מרים 88 כ"ט