

השל, לגדול ולהשכיל

תוחלת החיים שלנו הכפילה את עצמה במאה שנה. איזה הישג לרפואה! זכינו בשנות חיים רבות, בריאים יותר מאי פעם בתולדות המין האנושי. אבל כולנו יודעים **שביחד עם ברכה זו מגיעות מצוקות קיומיות לא פשוטות של הזיקנה**. מי מאיתנו לא מכיר אנשים המתמודדים עם **אובדנים אינספור**, עם **חרדה ועם קושי לבצע פעולות שבעבר היו מובנות מאליהן?** הסרט "מיתה טובה" מייצג נאמנה קשיים שזקנים רבים מתמודדים איתם.

כדרכם של **מנהיגים מרחיקי ראות**, אברהם יהושע השל ניתח בצורה חדה ובהירה את האתגרים הרוחניים של הזיקנה כבר בשנת 1961 **בהרצאתו To Grow in Wisdom, בכנס הבית הלבן על הזדקנות שפורסמה כמאמר בספר The Insecurity of Freedom**. אני רוצה להדגיש שעצם ההתמקדות בהיבטים הרוחניים של תקופת חיים זו היא נועזת ומרחיקת ראות, כמעט נבואית. שכן יש לנו ומתפתחות כל הזמן לא מעט פרופסיות העוסקות בעזרה גופנית וטכנית לזקנים, ואפילו מנגנוני בריאות נפש, אך רבים מן הקשיים הכרוכים בזיקנה הם קיומיים ורוחניים מבלי להיות מחלות נפש. **מחקר אתי על איכות סוף החיים שעשיתי מטעם ובתמיכת מרכז מינרבה לאיכות סוף החיים באוניברסיטת תל-אביב** הביא אותי למחשבה שרבים מן הקשיים הכרוכים בסוף החיים הם רוחניים; שלא די לדאוג לגופם של הזקנים ולתעסוקה עבורם. **הזיקנה היא אתגר רגשי ורוחני**. ואז נתקלתי במאמר של השל. עליו אדבר. זו איננה פילוסופיה נועזת. זו איננה פילוסופיה כלל. אלה הם דברים של מנהיג רוחני נועז, מאתגר ותובעני, כפי שמנהיגים אמיתיים צריכים להיות.

השל מבחין **שני תחומים** מרכזיים שמצריכים שינוי:

1. יחס החברה לזקן

2. ויחס הזקן לעצמו.

פולחן הנעורים שלנו הופך את הזיקנה **לבושה, לכישלון, למחלה**. יחס זה משפיע על המשאבים המוקצים לצרכי זקנים, ועל אופן ההתייחסות אל האנשים הזקנים. הזקנים מופלים לרעה כמעט בכל תחום. העולם המהיר שלנו, שבו הטכנולוגיה רצה קדימה לא טורח להתאים את עצמו לקצב האיטי של זקנים ולקושי שלהם עם חידושים טכנולוגיים. למרות שהם ראויים להעדפה, הם לא זוכים אפילו לשוויון. הנטיה להתייחס אל הטיפול והדאגה לזיקנים כחסד מעוותת. זו זכותם.

היחס לזיקנה מאופיין בפחד, בלבול, חוסר כנות וחרדה. במקום לשמוח בזיקנה, אנחנו מתייחסים אליה כאל צרה.

השל מדגיש את האחריות של כולנו על מצבם של הזקנים שבינינו. הוא מתייחס לכך לא רק כבעיה חברתית וכלכלית כי אם גם כבעיה רוחנית ודתית. כהוגים יהודים רבים במאה העשרים (ובניגוד לרבים אחרים), הוא סבור **שכל בעיה חברתית היא גם בעייה דתית**. כך גזענות היא לדעתו אלילות (כפי שעולה מן המאמר הקלסי שלו Religion and Race) ולכן הוא נאבק בה; וכך זילזול בזקנים היא חילול ה' או במילותיו **"אלוהים בלתי נראה אך אמי היא נוכחותו"** (141/70). אצלו אין הפרדה בין **דת למוסר** וגם לא **התנגשות** ביניהם. פגיעה בזולת היא חטא שבין אדם לחבירו

ובין אדם למקום כאחד. הדאגה לצרכים הגופניים, הכלכליים והרוחניים של הזקן הם מעשים בעלי משמעות דתית, קיום מצווה מרכזית של כיבוד הורים. "זוהי אחת מן התובנות האדירות של התנ"ך: צורכי האנושות הסובלת הם ענין לאחריות אישית וציבורית כאחד. נציגי הקהילה נושאים באחריות של מוות ברשלנות אם נכשלו בסיפוק צורכי הזקוקים לכך כראוי". (143/72)

זהו ענין אישי וציבורי כאחד. בכך, הוא נסמך על פרשת עגלה ערופה שבדברים כא: א פי וּמִצָּא חָלָל בְּאֶדְמָה אֲשֶׁר יְהוּה אֱלֹהֶיךָ נָתַן לְךָ לְרִשְׁתָּהּ נָפֵל בְּשָׂדֶה לֹא נוֹדַע מִי הָיָהוּ ... וְכָל זֶקֶנִי הָעִיר הַהוּא הַקְּרִבִים, אֶל הַחָלָל יִרְחָצוּ אֶת יְדֵיהֶם, עַל הָעֵגְלָה הָעֲרוּפָה בְּנַחֵל. ז וְעָנּוּ וְאָמְרוּ: יְדִינוּ, לֹא שָׁפַכָה (שְׁפָכוּ) אֶת הַדָּם הַזֶּה וְעִיַּנְנוּ לֹא רָאוּ. ח פֶּן לְעֵמֶךָ יִשְׁרָאֵל".... כישלון בנטילת האחריות הציבורית לשלום הזקנים מקבילה למציאת חלל בשדה. השל אף מרחיק לכת ואומר שציויליזציה נמדדת ביחסה לזקנים. הדאגה לילדים באה באופן טבעי יותר. לא מקרה הוא שפוליטיקאים מחבקים ילדים. אך מי מהם מחבק זקנים? זהו מבחנה האמיתי של חברה. עם הזיקנה המתארכת שלנו, שווה להיזכר בקביעות הללו.

"כולנו משתוקקים להאריך ימים, אך ברגע שנזדקנו אנו רואים בכך תבוסה, סוג של עונש מוות...כאילו היתה זו מחלה." (שם) כמו במאבקים אחרים על זכויות אדם, קורא השל "משימתנו היא לקרוא להתאמת החברה לזקן". (142/72) בזה כלולים מושגים שעלו לתודעה רק בשנים האחרונות כמו נגישות למשל.

השל מגדיר את הקשיים הרוחניים של הזיקנה ושל יחס הזקן לעצמו כמתמקדים בשלושה היבטים:

1. תחושת חוסר התועלת והדחייה החברתית בשל כך.
2. ריקנות ושיעמום.
3. בדידות וחרדת הזמן.

אנחנו נמדדים בנושר הייצור שלנו, אנחנו מגדירים את עצמנו באמצעות תפקידנו הכלכלי. ולכן, כאשר יוצאים לגמלאות, אנשים רבים חווים תחושה של חוסר ערך. פיתוח תחביבים והתייחסות אל הזקנים כאל ילדים שיש להעסיקם נותנת מענה חלקי לבעיה זו במקרה הטוב. השל יוצא נגד המגמה להתייחס אל הזיקנה כאל ילדות שנייה ואל העסקת הזקנים בתחביבים ובידור או במילותיו "להיות בגמל זה לא אומר להיות גולם" (145) (תרגום יפה של בונדי למשפט: To be retired does not mean to be retarded). האדם הוא לא רק אמצעי כי אם מטרה בפני עצמה, עולם ומלואו. השל מדגיש כאן את האינדיבידואליות של האדם, את היותו יותר מסכום זיקותיו ותפקידיו: "יש שבילים שנשמה שבהם אדם פוסע לבדו... הררי חלומות, מחילות של עצב, מגדלים של כמיהה" (147)

המענה לתחושת חוסר הערך הוא "אתגר מרכזי בחייו הפנימיים של האדם" (144). יש להתכוון אל הזיקנה כדי שלא "תקפוץ" עלינו ללא הכנה. והכנה זו היא בעיקר רוחנית. היא מתמקדת במשמעות האדם באשר הוא ולטיפוח מודעותו לכל מה שמייחד אותו כמקור למשמעות, לתחושת ערך עצמית. הזקנה היא גם "תקופה של הזדמנות לצמיחה פנימית" (79, 150) עבודה רוחנית, התחברות אל מקור משמעות טרנסצנדנטי וחגיגת החיים. הזקנה, ועימה הפנאי שבה הם הזדמנות

להתעלות, ללמידה ולהיטהרות פנימית מרגשות שליליים. **"אפשר להציע שפוטנציאל האדם לשינוי ולצמיחה רב יותר משאנו מוכנים להודות"** (149). זקנים יכולים ורוצים ללמוד, וזו הזדמנות להעמיק בחקר פנימי, בהתבוננות בעולם ובהווה, בכל רגע נתון שהוא "הזדמנות להתעלות". ברצוני להדגיש את הנועזות של קביעות אלה. מקובל לחשוב שזקנים הם מקובעים ונסמכים על העבר. ושם רק נרצה את השגינות שלהם – הועלנו להם. אבל בעצם כל אדם יכול ורוצה להמשיך ללמוד ולהתפתח. טיפוח הרצון הזה ויצירת מרחבי למידה משמעותית לזקנים, הציפיה מזקנים ושל זקנים מעצמם להמשיך ולהתפתח – כל זה עשוי לתרום לתחושה הקיומית של זקנים. קיימים קורסים והרצאות למבוגרים. זה כבר מתקיים במידה מסוימת. אבל אני חושבת שאנחנו לא ממצים את **פוטנציאל ההתפתחות הרגשית והרוחנית** של הזקנים.

הדגש האינדיבידואלי של השל מותאם ומושפע מן הסביבה שבה חי, ארצות הברית במאה העשרים. אם במסורת היהודית האדם מוגדר בראש וראשונה כחלק מציבור, כאחד במנין, הרי שהשל מרבה במאמריו להדגיש את האדם היחיד, **האינדיבידואל העומד לנוכח גורלו ובוראו**. מצד אחד, הוא מתאים עצמו היטב לאינדיבידואליזם הרווח בעידן שלנו, הפוסט-מודרני שבו כל אדם לעצמו, להגדרת זהותו האישית והייחודית. הוא גם חובר בכך אל המגמה של הוגים יהודים רבים להדגיש את היחיד אל מול גישות מכלילות מידי במאה העשרים – הקומוניזם למשל, שמוכן להתעלם מן המצוקה האישית לטובת הכלל. מצד אחר, ואולי דוקא בשל כך, יש בהגות התייחסותית (דוגמת אלה של בובר ולוינס) התופסות את האדם כמי שמוגדר ונוצר על ידי זיקותיו עם הזולת (אני-אתה או האדם האחר) דווקא כדי לאתגר את המציאות המנוכרת שלנו. השל החל את מאמרו ביחס החברתי לזקן אך יחידת ההתייחסות שלו היא הפרט הבודד ולא הפרט הנמצא בזיקה עם אנשים נוספים. במוקד תשומת הלב נמצא היחיד (ולא האדם וזולתו). **"אלוהים, נשמה ורגע"** הם היסודות שהוא שב ומדגיש. לזכותו אוכל לזקוף שזקנים רבים חווים בדידות גדולה ואולי דווקא בשל כך, גישה אינדיבידואליסטית עשויה להיות מועילה בהקשר זה.

בהקשר להזדמנות הרוחנית הנוצרת בזיקנה, מקבלים מושגיו של השל על **עיצוב המרחב והזמן** בטוים משמעותי במיוחד. רוב חיינו אנחנו עסוקים **בפעולה במרחב, בייצור וצריכת דברים**. השבת היא אי של שהייה מחוץ למימד המרחב – **בתוך מימד הזמן**. הפסקת הפעילות היצרנית והיצירתית בשבת היא יצירת **"מקדש בזמן"**. על המרחב אנחנו יכולים לשלוט, אפילו על הירח. **אבל הזמן אינו נשלט. הוא קורא לנו למפגש עם אלוהים, עם הקדושה**.

הזקן מתפנה מעיסוקיו בעיצוב המרחב – ולכן הוא יכול להפוך **"לאומן הזמן"**. החיים בהתרפקות **על העבר ובחרדה מן העתיד מונעת מאיתנו לחגוג את הפלא שבהווה, בכול רגע נתון**. העובדה שהזקן פטור במידה רבה מן העיסוק בעיצוב המרחב, מפנה אותו לעיסוק בעיצוב הזמן, בפלא הבריאה שבכל רגע, בחיים בהווה ובעתיד הממשיך להיברא על ידי האדם וגם מעבר לו. **"בממד הזמן – שם האדם פוגש את אלוהים, שם האדם נהיה ער לכך שכל רגע הוא אקט של בריאה, מעשה בראשית, הפותח דרכים חדשות למעשי הגשמת יש מאין"** (153). יש להימצאות בזמן משמעות רוחנית-דתית. רגע ההווה הוא רגע של מפגש עם הבורא, **הויה שהיא חויה**. היכולת לעצור את החרדה מפני העתיד ואת הגעגוע לעבר כרוכה בתחושת ההווה כחידוש מתמיד: **"רק להיות זו ברכה... הרגע הוא הנס... גילוי הנס מתרחש בחגיגת החיים"** (154) דווקא כשאנשים נוטים להיות מאוד מרוכזים בעבר או בעתיד, ההזמנה להיות בהווה עשויה להביא מזור והקלה.

ויש בכך קריאה גם למי שמטפלים ועוזרים לאנשים זקנים: על כולנו להזמין את הזקנים לחוות את ההווה כמתנה, לשמוח ביש ולא רק להתאבל על מה שהיה ואיננו עוד. "כל מה שנדרש על מנת לקדש את הזמן זה **אלוהים, נשמה ורגע. ושלושתם תמיד כאן**" (שם). השל מזמין אותנו ליחס בין-דורי שיש בו מפגש של רגעי התנסות רוחנית שכזו, חוויה משותפת שיש בה "**השראה, התעלות, ומשמעות טרנסנדנטית לקיום**" (155) ולמרות הקושי הוא ממליץ לשוחח "**על ההלל, על תחושת הנפלא מתיאור, על עבודת האל**". רגעים שכאלה הם רגעים שבהם הזקן לא רק נתרם ונתמך כי אם **מלמד** ומזמן את בני משפחתו הצעירים ממנו למסע רוחני של היות בזמן. זו תרומה והצמחה הדדית שיש בה כדי להעניק משמעות לקיומו של הזקן והצעיר כאחד, הקלה על הבדידות ומילוי משמעותי של הריקנות. הוא מדבר על **חזון וחלום** שיש לעורר בזקנים, על צמיחה וקדושה בזיקנה ועל תרומת הזקן למימד רוחני גם בחיי בני משפחתו. כך עשויה הזיקה הבין-דורית להתמלא משמעות וחוויה משותפות במקום להיות חובה מעיקה.

כאשר הזקן יראה בעצמו לא רק נתמך אלא תורם לסביבתו מימד רוחני, יקל להתיחס אליו כך ולכבדו. העבודה הרוחנית היא אם כן מפתח לשיפור איכות סוף החיים ומענה חלקי לפחות לתחושת הבדידות שזקנים רבים חווים.

בהתאם למסורת הנבואית שהשל רואה עצמו במידה מסוימת כממשיכה, הוא מפנה אותנו לשיפור יחסנו אל הזיקנה ואל הזקנים. הזיקנה היא אתגר והזדמנות לצמיחה רוחנית.

כל האמור לא פותר את קשיי הזיקנה. קשה להזדקן. זו עובדה. ומה שנאמר על פוטנציאל ההתחדשות והצמיחה עשוי להיות נכון להרבה מאוד זקנים אך לא לחולי מחלות ניווניות דוגמת אלצהיימר ודימנציה. אבל למרות ריבוי האנשים הלוקים במחלות אלה, **רוב הזקנים אינם חולים בהן**. חשוב לזכור זאת ואף כי אין כאן הצעה לפיתרון בעיות הזיקנה, יש בדברים של השל כיוון מאוד מדויק ליחס לזיקנה ולזקנים. האנושיות והרוחניות שלנו אינן מוגבלות בגיל.