

יוגה, הינדואיזם, בודהיזם וקשר עם אנשים עם דמנציה

מאת רחל קלינברגר

פילוסופיית הודנטה גורסת כי אנו חווים 'אשליית בריאה': העולם הנגלה, מסתיר בריבוי פרטיו את הנשגב, הברהמן, אחדות מושלמת, בלתי משתנה, בלתי ניתנת לחלוקה שאינה נתפסת על ידי החושים ולא על ידי ההכרה והמחשבה. אשליה זו גורמת לנו להזדהות עם האגו ועם הגוף ולא עם מהותנו האמיתית 'העצמי הפנימי', הניצוץ, האטמן, הנצחי, 'רסיס אלוהי', הקיים בכל אחד מאיתנו. היוגה היא סך כל הנתיבים של התפתחות פנימית, שמטרתם לחדור דרך אשליית הבריאה, להתגבר על אגו ועל אינטלקט, לצמצם את הבלבול, הבורות והאשליה בחיינו.

בעוד העולם ההינדואיסטי מכוון אותנו להזדהות עם האטמן, עם הניצוץ, בעולם המערבי שלאחר המהפכה הצרפתית התבונה היא המרכז. האגו של התרבות המערבית מזדהה עם הבודהי, לא עם הניצוץ, עם האינטלקט שהוא הכלי שבעזרתו האגו יכול 'לעשות', 'לתקן', 'לשלוט' ובאופן כללי למצא דרכים להשקיט את פחדיו מסופיותו. הקתדרלה של נוטרדם הפכה ל'מקדש התבונה'. ההתנגדות לדת ממוסדת הפכה להכחשת הניצוץ. ההיגיון הוא האלוהים החדש. עוד קודם לכן הפרוייקט הפילוסופי של דקארט הוביל אותנו למסקנה שהזהות שלנו היא החשיבה. 'אני חושב משמע אני קיים', משמעו בין השאר שאדם שאיננו תבוני, איננו קיים.

אם כך, כאשר יש סינדרום הנתפס כגורם ל'אובדן' יכולות קוגניטיביות, כמו דמנציה, התפיסה של האגו היא שאדם שיש לו סינדרום זה 'נעלם'. דמנציה מכונה 'המוות הראשון מתוך שניים'; אנשים אומרים על יקיריהם עם דמנציה 'הם כבר לא פה'. אם אנחנו קוגניציה, והקוגניציה אבדה, אבדה עמה האנושיות של האדם. אנשים עם דמנציה הפכו לגוף בלבד. תפיסה זו באה לידי ביטוי ביחס אשר הם מקבלים: חוסר יחס. התעלמות מכל מה שאינו גופם. אנשים עם דמנציה מקבלים בעיקר טיפול גופני. ללא יחס לניצוץ שבהם.

לעומת זאת תפיסה הרואה בניצוץ את הזהות, ושכל השאר, כולל אינטלקט, ממסכים אותו, מאפשרת יחס אחר לדמנציה ולאנשים עם דמנציה. משום שפגיעה בקוגניציה ואובדן נירונים אינם פגיעה בניצוץ. הניצוץ נותר. והניצוץ שלנו יכול להתחבר עם הניצוץ של האדם עם הפגיעה הקוגניטיבית, ואף ביתר קלות, משום שאחד המסכים, האינטלקט, כבר אינו ממסך את הניצוץ באותה עוצמה.

להיות בתודעת ניצוץ זה להיות בתודעת רסיס. 'יחודי מחד (אין רסיס אחד הדומה למשנהו);

ומאידך - חלק ממהו מעבר לו. עניינו חיבור, אהבה, עם שאר הרסיסים ועם ברהמן, סך כל הרסיסים. הרסיס בתודעה שהוא לא שלם בלעדי שאר הרסיסים, כולנו, כל הרסיסים חלק מברהמן אחד; כל הרסיסים יחד מרכיבים את 'הרשת של אינדירה', כל הרסיסים מחוברים אחד לשני, כל

אחד משקף ומשתקף ברסיס האחר. הכל אחד ואינסוף בו זמנית. ייחוד ואחד. בתודעה כזו, אני חורג מגבולות גופי. אני חלק ממשהו שישאר גם אחרי מות גופי. הזהות שלי היא לא בתוכי, אלא בהיותי חלק. בחיבור. בתודעה זו, כל מי ומה שאני באו עמו במגע, הוא חלק ממני ואני חלק ממנו.

“We are not just a skin-encapsulated ego,
a soul encased in flesh.

We are each other and we are the world.”

(Charles Eisenstein)

להיות בחוויית אגו, לעומת זאת, זה להיות באשליה ש'אני' נפרד, אני לבד, תחושות המותירות אותו מאוים תמידית, ובמאבק מול שאר האגואים על משאבים, על מקומו. מאבחן מי מעלי ומי מתחתי וכך יוצר הירארכיות, בהן נמצא במאבק תמידי להגיע לראש הפרמידה, ולהשאר שם. כי שם, הוא משלה את עצמו, אני בשליטה. ככל שהאדם מזדקן האשליה הזו מתפוגגת. ומהנקודה הזו האגו חרד.

לפיכך האגו לא אוהב שינוי.

בעוד מבחינת הניצוץ, הנצחי, שינוי הוא הזדמנות להיות מודע יותר למה שמעבר לו, לברהמן. מבחינת האגו, השביר, שינוי הוא איום. הוא חי בחרדה מתמדת, עסוק בלהתנגד לשינוי, לנסות למנוע שינוי או לתקן שינוי. זה טראגי, משום שמהות הקיום היא שינוי. הדרך של האגו להגן על עצמו מפני חרדת השינוי, ולשמר את אשליית השליטה, תלויה ביכולת של האגו לשים שריון ולחצוץ בין ה'אני' לבין אנשים ומצבים שהוא לא רוצה שיהיו 'אני': זיקנה, חולי, סופיותנו. פרופסור רוברט ספולסקי מלמד שלוקח לנו חמישית השניה להעריך האם האדם שמולי 'משלנו' או 'לא משלנו'. תהליך מהיר ולא מודע. אם 'משלנו', האמיגדלה משחררת אוקסיטוצין, הורמון שהשפעתו רצון לקירבה, לקשר. אם 'לא משלנו', הגוף משחרר הורמון הנותן לנו תחושת גועל, סלידה, דחיה. ניתן לייחס לחרדת האגו, את הבידוד שאנשים עם דמנציה חווים. כמו סידהרתא, שאביו ניסה לגונן עליו מפני הסבל בעולם, כך גם אנחנו חיים בעולם ובדור בו ארגנו את הנסיבות כך שלא נחיה בקרבה לסופיותנו, לגוף ותחלואיו. לעובדה הזו שאנו מוגנים מפני ידיעת מותנו, יש מחיר. אם אנחנו בהכחשת המוות, אנו לא מפנימים שיש לנו רק זמן קצוב לפעול בעולם, אין דחף לערוך ויוקה, ולהחליט במה אני משקיע את זמני, בחולף או בנצחי. ולפיכך לא חיים באופן משמעותי. ידיעת מותנו היא ההופכת את חיינו למשמעותיים.

כאשר אין ברירה והאגו נתקל בזיקנה ובחולי, הוא מפריד עצמו מהם בדרכים מתוחכמות, של חוסר הזדהות. יש 'הם' ויש 'אני'. 'אני' לא 'כזה' (מזל ש'אני' לא 'כזה') ולא רוצה לחשוב אפילו שאי פעם אהיה 'כזה'. חוסר היכולת של האגו להיות בקרבה רגשית לאנשים ומצבים המחרידים אותו, מסבירים את העובדה שתשומת הלב אותה מקבלים אנשים עם דמנציה היא פונקציונלית, ואינסטרומנטלית (טכניקה המוצדקת על פי ההשפעה הנמדדת שלה בשימור ביולוגי או בניהול התנהגות), purposeful, כאמצעי למטרה, ההופכת את האדם לאובייקט. ולא תשומת לב אינטימית,

שכל עניינה ביטוי אהבה בין ניצוץ לניצוץ. באופן פרדוקסלי, דווקא כאשר תשומת הלב היא purposeless היא המשפיעה עלינו ביותר, גם ברמה הביולוגית.

האגו לא מתחבא רק מפני איומים מבחוץ על אשליית השליטה, אלא גם מפני איומים מבפנים: התכחשות לחלקים המתפרשים אצלו כפגיעים, חוויות עבר שגרמו לו להיווכח בכך שבעצם אין לו שליטה. הללו הופכים לזכרונות המעוררים באגו חרדה: שחלילה, מה שהיה ישוב ויהיה. וכך האגו לא חי בהווה. יש רק עבר ועתיד. אין כאן ועכשיו. משמע, החמצת החיים, המתרחשים רק בהווה. בתוך השריון הזה, בתוך החומות הללו האגו מתחבא מפני כל דבר שיכול לפגוע באשליית השליטה. ומאחר שהאגו כל כך שביר, וכל כך הרבה יכול לפגוע בו ובאשליית שלו, מחוץ ומפנים, התוצאה של התחבאות כזו היא צמצום החיים.

עם כל זאת, בשלב מסוים, כל המניפולציות של האגו, כל החומות שהוא בנה, לא מצליחות לשמר את אשליית השליטה. ככל שאנו מזדקנים, יכולתנו לשלוט בנסיבות חיינו מתמעטת. אנו פחות עצמאיים. אדם שמזוהה עם כוחו, יכולותיו, המראה, הזכרון והקוגניציה שלו מרגיש שכאשר הם נעלמים, הוא עצמו נעלם. אמירה רווחת היא 'אני מעדיף למות מאשר להיות תלוי באחרים/להיות עם דמנציה'. האגו מתכחש לכך, שתמיד, כולנו תלויים אחד בשני. שאף אחד אינו יכול לספק את צרכיו בעצמו. משום שהאגו חי בחוויית נפרדות. חוויית אי. רק הניצוץ מודע לכך שכולנו מחוברים.

'No Man is an Island' John Donne

No man is an island
entire of itself;
every man is a piece of the continent,
a part of the main;
if a cloud be washed away by the sea,
Europe is the less,
as well as if a promontory were,
as well as if a manor of thy friends
or of thine own were;
any man's death diminishes me,
because I am involved in mankind.
And therefore never send to know for whom
the bell tolls;
it tolls for thee.

הדרך של האגו, החרד מסופיותו, ללמוד, היא (באמצעות הבודהי, שפת התבונה, המדע) הכללה. מיפוי. קיטלוג. מדידה. איבחון. כל מה שעניינו שליטה. הדרך של הניצוץ, הבטוח בנצחיותו, לדעת

היא אהבה. "האהבה היא הסגולה המאפשרת לנו להבין את האדם האחר במלוא ייחודיותו." (ויקטור פרנקל). יש דברים באדם אחר שלעולם לא יתגלו, לא נדע ולא נבחין בהם, אם לא נאהב אותו. האגו מזהה משהו כ', הניצוץ מזדהה עם. קשר של ניצוץ לניצוץ הוא קשר של השתתפות, לא של אבחון. של חברותא, אני-אתה, לא של 'מטפל-מטופל'. הניצוץ נוכח, מקשיב. האגו, מתקן, מייעץ, מכוון, פותר.

"Simply bearing witness changes everything. It is the power of naming what is, giving voice to what is, and standing in awareness...without forcing anything to be different, but without recoiling from the witnessing. Even in the face of overwhelming physical force, or social coercion, and perhaps one's own fears as well." (Jon Kabat-Zinn)

חויית הבידוד אותה חווים אנשים עם דמנציה, כאשר הם לעולם לא מקבלים תשומת לב ומגע של ניצוץ לניצוץ אלא של אגו לגוף חסר תבונה, היא סבל אכזרי, מוות סוציולוגי המתרחש לפני המוות הביולוגי. סבל לא הכרחי. סבל שניתן למניעה. אין צורך לחכות לפתרון תרופתי, טכנולוגי. אין צורך להיות מדען מוח בכדי להקל על סבל של אנשים עם דמנציה. ה well being שאדם עם דמנציה חווה תלוי באיכות הקשר שיש לו עם אדם אחד או יותר בסביבתו, וסוג תשומת הלב המופנית אליו. אנשים לא 'סובלים מדמנציה'. אין הכרח לסבול מהסינדרום. אנשים סובלים מבידודות. ככל שאדם סובל מיותר בידוד יש יותר סיכוי שיפתח סימפטומים של דמנציה.

"No more fiendish punishment could be devised, were such a thing physically possible, than that one should be turned loose in society and remain absolutely unnoticed by all the members thereof. If no one turned round when we entered, answered when we spoke, or minded what we did, but if every person we met 'cut us dead,' and acted as if we were non-existing things, a kind of rage and impotent despair would ere long well up in us, from which the cruellest bodily tortures would be a relief; for these would make us feel that, however bad might be our plight, we had not sunk to such a depth as to be unworthy of attention at all."

(William James)

כאשר נמצאים בקשר של ניצוץ לניצוץ עם אדם עם דמנציה, הפגיעות שלו מאפשרת מפגש עם הפגיעות שלי, חשיפות, מקום שבו אין פאסון, אין שליטה, אין טכניקה, אין ידע (כי אין ידע על הייחודי), אין תפקיד, רק אנושיות טהורה, נוכחות, קבלה ומתן אהבה, מפגש שבו חשים ש "All real living is meeting" (בובר) מפגש שבו, כמו בין הכרובים, השראת שכינה.