

הרהורי יום הולדת מאוחרים

21.11.2017

יום הולדתי חל לפני שלושה שבועות בדיוק. גם באותו יום, כמו בבוקר זה, גשם זלעפות קידם את פני היום בהצלפותיו העזות על גבי האדמה הצמאה מימי להט הקיץ. זו הייתה המתנה הראשונה ליום ההולדת – גשם שכה שיוועתי להגעתו בחודשי הקיץ, כמזדהה עם הקרקע היבשה, הנסדקת עד עמקי השורשים שבה. גשם שוטף ומרוץ.

חגגתי עשרים ושמונה שנים של עשייה מלמדת ומצמיחה, שטמנה בחובה לא מעט תהליכים של הבנה על עצמי ועל החיים. כבר ביום הולדתי רציתי לכתוב לעצמי מספר שורות, אבל סוף השבוע היה כל כך עמוס בכל טוב שארגנה לי נעמה ובארוחות משפחתיות עם ההורים שלי ועם החברים הקרובים, שלא באמת הרגשתי צורך במפגש הכתוב ביני לבין עצמי. התענגתי על שלל מתנות והפתעות. נעמה ארגנה לנו טיול אופניים בשטחים הצפוניים לחדרה ולזכרון יעקב – שעתיים שלמות של דיווש מרגיע ומאתגר בו זמנית. גלגלנו בין המטעים הירוקים המשיאים את הנפש אל על, על פני רגבי אדמה ועל גבי סלעיה המרעידים את האופניים המשומשים, הרעועים בין כה עד כדי זעזוע, עד כדי סחיטה מוחלטת של שריר הארבע-ראשי שבקדמת ירך, במעלה שביל רווי אבנים במרכזו ועמוס פרחים משני צדדיו.

מה למדתי באמת בעשרים ושמונה שנותיי? לא הרבה, סביר להניח. אירועים שונים עיצבו אותי באופן מסויים, חלקם חישלו, חלקם הרגיעו, חלקם הובילו להפנמה, שלדברים מסוימים אין טעם ושאינן צורך להתעקש.

המרחבים הצפוניים הפתוחים הסתיימו בארוחה מלאה בכל טוב באחת המסעדות בחדרה. נעמה ואני היינו רעבות לאחר אימון הריצה בבוקר, שכלל טמפו בקצבים מתפתחים במעלה העלייה של מסלול 'מרוץ אייל', אותו מארגנת זהבה שמואלי, המאמנת שלנו, של רצי רמת השרון. טיול האופניים הסלעי-פורח לסירוגין רק העצים את תחושת הרעב לשתינו. עיני המלצרית התעגלו מפעם לפעם, עד לקוטר צלחת הפסטה כמעט, כשבקשנו לשוב ולעיין בתפריט שלוש פעמים לערך, עוד לפני שהגענו לשלב הקינוח. גם על בירה מרעננת לא פסחנו. אני כשלעצמי התמכרתי לעונג הבירה שלאחר מאמץ בשנה האחרונה. כך גם בסופי שבוע, אחרי אימונים ארוכים וקשים, אני מרשה לעצמי להתמסר לכוס משקה השיכר הזה בלגימות קטנות, מתונות, המחליקות את הבירה אט אט על החיך. אחרי דהירה מסחררת במרחבים נחמד להוריד את הקצב...

טיול האופניים היה, למעשה, ביום שישי. סוג של קדימון להפתעות שיבואו, מעין מתנת פתיחה של 'סופֿשולדת', כפי שנעמה אהובתי כינתה את השישי שלפני יום הולדתי הרשמי ואת השבת, שבה חל יום הולדתי, שבת ה-28 באוקטובר. במחשבה שניה, נולדתי בשבת,

ברוסיה, באמצע סתיו סיבירי סוער, סגרירי וגשום, כיאה להיותו פתיח לחורף קפוא עתיר כפור ושלג. השבת, יום המנוחה, הייתה המתנה השניה.

אמנם השבת שלי היא לא באמת מנוחה, מכיוון שכל בוקר שבת אני יוצאת לריצה הארוכה שלי, אבל יש בה, בשבת שלי, עדיין מעין אנחת רווחה ותחושת נינוחות. את ריצתי הארוכה אני מאוד אוהבת. היא מבוצעת בהתאם לתכנית האימונים – לעתים 'ארוכה' נינוחה בקצבים רגועים יחסית, לעתים 'ארוכה' עם שילוב קצבי טמפו. גם ארוכה וגם מהירה במקטעים מסוימים. לאחר ריצה 'ארוכה' כזאת אפשר בהחלט לנשום לרווחה, לנוח מנוחת ישרים ואף לשלב משקאות שיכר, ובמקרה זה גם לחגוג יום הולדת כראוי. אם כי יש לומר שריצה היא מתנה נוספת ליום הולדתי זה ולחיי בכלל. אם ישנה איזו פעילות שבה אני מרגישה חיה ונלהבת, אזי זו הריצה. נפשי שלובה בה, ואם יש משהו שאני בטוחה לגביו במיליון אחוזים בחיי זה הריצה. ייתכן שישנם דברים בחיי שהייתי מוותרת עליהם או שלא הייתי עושה אותם בנסיבות כאלה ואחרות, אך הריצה היא חלק ממני, בלי קשר לקצבים שאני רצה בהם ביום כזה או אחר, בלי שום קשר להישגים, בלי קשר לכשלונות או להצלחות. ריצה היא לבי, ריצה היא האוויר שאני נושמת. ריצה היא אני. הריצה הארוכה הזאת, עשרים וחמישה קילומטרים של התמסרות לעצמי, הייתה המתנה השלישית. יש

לציין שהשנה חרגתי ממנהגי לרוץ את מספר הקילומטרים כמספר שנות חיים שמלאו לי. בבוחני את תכנית האימונים שלי בכלל ואת הנעשה במהלך השבוע האחרון באימונים בפרט בעיני המקצועית ככל שאפשר, הגעתי למסקנה שלעשרים ושמונה קילומטרים לא יהיה בשבת זו כל טעם. עשרים וחמישה זה די והותר, לשרירים, לראש, לנפש. אז לא, לא חייבים. מוטב במוח ולא בכוח.



שלוש המתנות השתלבו יחדיו לכדי חווית פלא פרטי. ריצה ארוכה בשבת, בטפטופי גשם ראשון – לבי הרנין וחגג במרוצת פעימותיו. באותה שבת, שבת של יום הולדתי, עוד לא הגעתי לשלב ביצועי הטמפו המהיר בתכנית אימוניי. על כן רצתי לי בנינוחות, מתופפת בקלילות על האספלט הרטוב, יוצרת כבדרך אגב מנגינת צעדיי. העולם, עסוק כל כך בשלו ומכור לעשייתו הפרטית, השתלב במבט עיניי. היה נדמה, כאילו רוקד העולם הזה לצלילי המנגינה שלי בעל כורחו, לא מודע למעשיו. ועכשיו, ככל שאני חושבת על כך יותר, מתבהרת בי המחשבה, שאכן רקד. הרי עיניי השקיפו בו, ועיניי, כחלק מעצמי, יכולות לפרש כל דבר כיאה להן. זו נקודת המבט שלי על העולם – עולם הריצה הססגוני של פארק הירקון בבוקר

טיפוסי של שבת מנוחה. כל אחד בדרכו, כל אחד בתכניתו – בדבוקה, עם אזניות, עם מנשא למים, עם ליווי פרטני של חבר קרוב, עם סמארטפון או לבד ובלי כלום... ואני בלב העולם הזה.

המתנה הרביעית היא אנשים. האנשים שאיתי עושים את חיי.

כפי שציינתי קודם, נעמה, בת הזוג שלי, ארגנה סוף שבוע מושלם שכולו חגיגת יום ההולדת. היא דאגה שיהיה טיול ושתהיה פעילות מהנה ושיהיה אוכל משובח ושיהיו מתנות מפתיעות... אני כל כך אוהבת הפתעות טובות! נעמה אהובתי היא אחת ההפתעות הטובות ביותר של החיים שלי.

המשך יום ההולדת היה אצל הוריי. אוכל משובח כבר אמרנו, לא? ולמה תמיד דואגים ההורים? לאוכל! כך הרווחנו ארוחת צהריים חגיגית ודשנה מלאה במאכלים טעימים, ערבה לחיך בזמן האיכות שהיא סיפקה לכולנו. ההורים שלי הם הנכס שלי. הם אבן הבניין המהותית ביותר בכל 'מגדל הפיזה' הזה שמהווה את האישיות שלי. זו תלך ותתעצב עד סוף ימיי, לא תתייבש. ואילו ההורים שלי יהיו לעולם התשתית לכל מה שיקרה אחר כך, במרוצת השנים. במהלך השנים שכבר עברו נוכחתי לדעת שאמא ואבא יכולים להיות לא רק הורים אלא גם חברים טובים שמציעים אוזן קשבת, יד תומכת ומבט מעודד לרגעי צורך. וגם, כמובן, מעין נפש תאומה לרקום עמה בדיחות משפחתיות בשפה משותפת מוזרה, כזאת שכוללת רוסית מהולה בעברית מרושלת, חסרת כללים ודקדוק.

בערב קינחנו את החגיגה במפגש עם החברים הקרובים. החבורה שלנו כולה מורכבת מאנשים מעולם הריצה. כולם, כשותפים לפשע, חולקים את אותו הרקע שנפרש על גבי קילומטרים של נופים ונוסטלגיה. 'זוכרת, איך רצנו בגשם בנמל?...!', 'זוכר את המרוץ ההוא שבו דפקתי ספרינט ועקפתי אותך?... חה-חה!', 'אני חייב שיא אישי העונה', 'נרשמתי לטבריה'... עוד תובנה שבאה אל פתח תודעתי היא שריצה בהכרח משתלבת עם נוסטלגיה. ריצה משאירה זכרונות טובים. אני מוצאת את עצמי צוחקת על תחרויות לא מוצלחות, על אימונים קשים במיוחד, על אימונים שלא סיימתי, על עונות לא טובות. לכן, ריצה היא נוסטלגיה, כי הרי מהי נוסטלגיה אם לא התרפקות מתוקה, או שמא חסרת טעם, על זכרונות ופלאש-באקים מהעבר.

מה שאני אוהבת מאוד בחבורת הריצים שלנו זה שכולם שם אנשים טובים ומשוגעים לדבר. והנה, כך אני מגלה לעצמי עוד סיבה מוצקה לאהוב ריצה – אנשים טובים. אנשים, כאמור, הם מתנה. הטובים שבהם, כמובן.

אט אט הלך היום הזה והתקרר אל קצו. ככל שקרב הערב, הבנתי שהמתנות עבורי טרם נגמרו. הסתבר שבילילה שבין יום הולדתי לבין היום שלמחרת עוברים לשעון חורף ומזיזים

את החצים, או את המספרים בטלפון החכם, אחורה לשעה אחת. כך, למעשה, קבלתי מתנה נוספת – זמן. הזמן היה המתנה החמישית שלי.

קבלתי במתנה שעה אחת נוספת ליום הולדתי – שעה נוספת להיות במחיצת האנשים שאני אוהבת, שעה נוספת לספוג את אווירת ההפתעות והברכות הייחודית, שעה נוספת להיות עם נעמה, עוד שעה לישון, עוד שעה לנוח, עוד שעה לחשוב, עוד שעה לחיות... בחיי שהרגשתי מיוחדת ביום המיוחד שלי. יום הולדת, ולא סתם אחד כזה, שגרתי שבא מדי שנה, אלא יום הולדת עם המון מתנות חשובות.

...ימים ספורים לאחר יום הולדתי קבלתי שתי מתנות חשובות נוספות. האחת הגיעה אליי בהפתעה בין כותלי בית הספר שבו אני עובדת, בלי שציפיתי לה בכלל. בצהרי יום חמישי אחד עמדתי מול כיתה שאני מלמדת, בכוונתי להתחיל שיעור עמם. והם, עייפים מיום לימודים שמתקרב כבר אל קצו, התגודדו מולי אחוזי תזזית ומחוסרי ריכוז וקשב. אמנם אותתי להם בצורה נחרצת ולא ניתנת לפשרה שאני לא מתכוונת לספוג הפרעות אלו ושאני דורשת שקט ומי שיפר שקט זה – אבוי לו, אבל בתוך תוכי הרגשתי כלפיהם אהבה גדולה. רגש זר לחלוטין אך טוב ומחמם התפשט בחזי. חשבתי לעצמי שזה משהו שבהתנסות בהוראה לא חווים – האהבה לתלמידים שלך. אלה הלא שוקטים, מחוסרי הרסן, הם כולם אהובים פתאום כל כך, מצחיקים. כך, תוך כדי שאני כביכול כועסת עליהם כלפי חוץ וכל כך אוהבת אותם בלבב פנימה, ראיתי אותם מולי, משתתקים, נרגעים, מביטים בי בחיוך נערי חצוף מעט, מחכים שאומר את דברי. נזכרתי בדודה שלי, שהיא מורה לאנגלית כבר כמה שנים טובות, שאמרה לי, הם יעצבנו אותך, אבל את, את תאהבי אותם והם יבואו אלייך ואת תראי איך הם ממושמעים פתאום. רק אם תאהבי, זה יקרה. ומאז אותו הרגע אני שמה לב לרגש הזה יותר ויותר ומשתדלת לטפח אותו. אכן, כשאוהבים בצורה שלמה וכנה, זה משודר כלפי חוץ. וילדים – להם הרי הקולטנים הטובים ביותר בכל אשר קשור לטוב ולאהבה. לצערי הרב, מאז אותה חווית האהבה מול הכיתה היא בצהרי יום חמישי חם ומתיש, פקדו אותי גם לא מעט מפחי נפש הקשורים לתלמידים, להורים שלהם ולמערכת החינוך. מצד אחד, עכשיו ממש מתחשק לי לברוח, ככה, לזרוק הכל ולנוס. מצד שני, אני מזכירה לעצמי, שלמרות הכל האהבה הגדולה הזאת הייתה המתנה השישית ליום הולדתי. מה יהיה? אני לא יודעת. הנה, אפילו בטקסט ההרהורים הזה אני לא נותנת במה גדולה מדי לקשיים שמתעקשים לשבור אותי במערכת המסורבלת ששמה חינוך ילדים על דגלה, המערכת המבולגנת הזאת שמצאתי את עצמי בה, מתמחה בהוראה על מנת לקבל את הגושפנקא הרשמית להיות מורה בישראל. זה טוב, אני אומרת לעצמי, יהיה לך מקצוע, מקצוע טוב, חשוב ונחוץ! וקשה ולחוץ. והקשיים שכלל לא הייתי ערוכה להם מתעקשים לשבור אותי ולסדוק את כל החוסן המנטלי שפיתחתי בי, שדישנתי והעמקתי אותו עד עמקי שורשיי, עד הקצוות העדינים ביותר.

למרות הכל – האהבה הגדולה היא המתנה השישית.

באחד מימי הקיץ החמים, כשעדיין רק שיוועתי ופיללתי, מלאת געגועים, לגשם הראשון, רצתי להנאתי בקלילות ובנינוחות ריצת פגרה כזאת וחשבתי לעצמי, שאחרי הכל אוהב להיות מורה. חשבתי, שדווקא האהבה הגדולה לתלמידים שלי היא שתחזק אותי, תחשוף בפניי התנסויות חדשות ותמנף אותי לשיאים חדשים. באשר לשיאים בהוראה – אין לי הרבה מה לומר. בינתיים, הגעתי בהחלט לשיאים חדשים של מפחי נפש ושל תסכול מכיוונים שבכלל לא תיארתי לעצמי שדווקא מהם אושפע רגשית הכי הרבה. סוגיות שונות עם הורי התלמידים, למשל, התגלו כשוברי לב מהותיים עבורי בשלב זה. ועל אף כל השכנועים שזה יעבור ושזה לא מכוון רק אליי ושאני הכי בסדר שאני יכולה להיות, מצאתי את עצמי כבר פעם או פעמיים יושבת במחסן הציוד של בית הספר – שבר כלי ללא מזור, ללא אגד וללא חלקי חילוף. הייתכן שזהו המחיר של התחלה? האם זה בסדר שכך נראית דרך במערכת החינוך – רבת קשיים בתחילתה וכנראה גם לאורך כל כולה? דרך מתישה, מחוסרת כבוד וזוהר? כנראה כן, וזה מבחינתי שיא חדש בהבנה שלי. אם כי השלמה עם כך לא תבוא מצדי. אבל לעת עתה, כל פעם שקשה לי ואובדת התקווה, אני מזכירה לעצמי על אודות קיומה של המתנה השישית – האהבה הגדולה כלפי התלמידים שלי והצלחות קטנות, נקודתיות, מול ילד אחד, מול ילדה אחת, ועוד ילד, ועוד....

בריצה לעומת זאת אכן ידעתי שיא חדש מפתיע! ביום שבת ה-11.11.17, התקיים מרוץ אייל, מרוץ הבית שלנו, שעל מסלולו אנחנו מרבים לבצע אימוני טמפו בימי שישי בתחילתה של עונת התחרויות. כמדי שנה השתתפתי במקצה ה-15 ק"מ והגעתי שניה בין כל הנשים עם שיא אישי חדש למסלול זה – 55 דקות ו-30 שניות, שזה בממוצע 3 דק' ו 42 שני' לכל קילומטר ריצה. לפחות בריצה הייתי בשיא! השיא הזה, שכל כך היטיב עמי, היה מעין מתנה נוספת מאוחרת ליום ההולדת, שמשמעותה היא שאם הראש מאמין, הגוף יכול! מסוגלות היא המתנה המאוחרת, השביעית, ליום ההולדת שלי שהיה בסוף חודש אוקטובר.

מכאן אני ממשיכה הלאה, אל שנת חיים נוספת, כל פעם מתעוררת אל בוקר חדש, אל יום חדש, אל שבוע חדש. אני מוכנה להתנסויות חדשות, לאתגרים שיוצבו לפניי, מצוידת בסקרנות רבה ובאמונה שאצליח. ביני לבין עצמי כבר חשבתי לוותר, לעזוב, לזרוק הכל לימים וללכת. אבל משהו בי גורם לי לשנס מותניים כל פעם מחדש ולשעוט אל אש ההתנסות עד אשר תהפוך לניסיון מצולק של עור שהאש ליחכה אותו בלא רחמים. עוד אינספור פעמים תצאי משערי בית הספר הזה עם חיוך, אני אומרת לעצמי, ועוד אינספור פעמים תבכי ימים של דמעות, כובשת בתוך-תוךך אכזבה וייאוש. אבל בסוף, בסופה של דרך, את תצליחי. אני יודעת את זה וכך אני ממשיכה, לא מתייאשת באמת. בדרך זו אני נושאת עמי את שבע המתנות הנפלאות שקבלתי ליום הולדתי האחרון. ואולי, מי יודע, קבלתי אותן מזמן ורק עתה

שמתי לב לקיומן והפנמתי את חשיבותן. גשם – שבכוחו להרוות את קרקע הנפש הצמאה עד כדי שורשים, לטפחם, לחזקם, כדי שיישארו איתנים באדמה. שבת מנוחה, שכוחה בהפוגה, בהאטת הקצב, בעצירה מוחלטת לעתים על מנת לחדש את מאגרי הכוחות הדרושים למסעות הממתינים בקדמת הדרך. ריצה – האני האותנטי שלי, שבלעדיה אני לא אני. הריצה מסדרת אותי, מרעננת אותי, מאפסת אותי, מוציאה ממני עודפי רגשות שצריכים להיוותר מחוץ לגופי. הריצה עוזרת לי. אנשים, כמובן. אנשים אהובים וחשובים בחיי – נעמה אהובתי, הוריי היקרים, חברים קרובים בנפש. כל אלה – אוצר! חברים טובים הם כמו טרמפולינה – אתה יכול ליפול עליה ללא חשש, להתרסק ממש, ועדיין להיות בטוח שתונף אל על עם אפשרות סבירה לנחות בפעם הבאה היישר על הרגליים. זמן. אחרי הכל, יש המון זמן, גם כשנדמה ששעות היום אוזלות כחול ים מבין האצבעות. יש זמן, כי כל עוד השמש זורחת מדי בוקר אפשר לחדש תהליכים, כמו זריחת השמש עצמה. אפשר לתקן, אפשר לנסות שוב. ויחד עם זה, כדאי להעריך כל רגע, כי כל אחד כזה בר חלוף ולא בר שיבה הוא, ולכשנעלם – לא יחזור על עצמו לעולם. כמה שרב הוא, הזמן, הרגע שברירי הוא, על כן יש לנצל ולקחת מהזמן כל מה שהוא מציע באותו הרגע, ולזכור שהכל יעבור – הטוב והרע, הכואב והמשמח. אהבה גדולה. לעניות דעתי, ככל שיעבור זמן רב יותר מהחיים, כך ייחשפו בפני האדם יותר ויותר סוגי אהבה. כל פעם היכולת לאהוב תעלה דרגה, תשתכלל, תסתעף אל על. הצמאון לאהבה הוא הדשן לסקרנות בחיי אדם, בעיניי. מגיל אפס יש בו באדם אהבה, למישהו, למשהו. כך האדם צומח והאהבה צומחת ומסתעפת ביחד איתו. המתנה האחרונה היא מסוגלות. כאן אחתום באמרה קצרה, שכל מה שהאדם יאמין בו, שיעלה בדעתו שהוא מסוגל לו – יהיה. יהיה! ידיד אמר לי פעם באימון אינטרוולים ארוך ומייגע: "אירנה, בנקודה שבה הכי קשה לך, את משתפרת". את המשפט הזה אני מזכירה לעצמי כל הזמן. כי כך הוא, הדבר.

...עבר שבוע שלם מאז התחלתי לכתוב הרהורים אלו. לא מעט גשמים ירדו בשבוע זה ופסקו. הקרקע עכשיו רוויה ומימית, בוצית אפילו במקומות מסוימים, באלה שקרני השמש בוששו לחדור אליהם בחום ובאור. לקרקע רוויה שורשים חזקים ואינספור הזדמנויות להצמיח הפתעות חדשות בבואו של בוקר, להפריחן מעלה, ישירות לשמש, ומי יודע, אולי יקדמו פניהן גם כל צבעי הקשת, המגיחות כבדרך אגב מגב ענן...

