

הקדמה

ספר זה הוא הגיג אישי, חקירה, על נושא לא מדובר שנחשב כאוב, והוא — הזדקנות. הורי היו מורים גדולים עבורי בכל מה שקשור לכך, ובמיוחד בשנותיהם האחרונות, שהיו רוויות סבל וצער. והנה אני מגיעה בעצמי לגיל זקנה. אני שואלת כיצד הייתי רוצה לחיות את השנים שעוד נותרו. אני תוהה מה עליי לעשות כל עוד אני מסוגלת. בחברה שבה אני חיה אני פוגשת דעות קדומות לגבי הזדקנות וזקנה. ואני מהרהרת בכל אלה דרך תרגול מדיטטיבי ושיח קשוב עם אחרות ואחרים, מתוך השקפת עולם המקבלת שאין מנוס מהזדקנות ורואה בה הזדמנות להתפתחות תודעתית־רוחנית.

השקפת עולם זו שאובה מחוכמת הדהרמה², המשנה שלימד סידהאטה גוטמה הידוע כבודהה לפני 2500 שנים. על פיה, הזדקנות היא תהליך טבעי והאדם נתון ללידה, הזדקנות, תחלואה ומוות — ממש כשם שכל התופעות מופיעות ומתפוגגות. השתנות הדברים כרוכה באי־נחת, אבל אם נביא תשומת לב קשובה אל מה שאנו חווים, נוכל להבחין בין קשיים שאין מהם מנוס לבין אלה שנולדים מן היחס שלנו כלפי מה שמתחולל.

תהליך ההזדקנות כרוך באובדן של דברים יקרים. הגוף נחלש, הבריאות מתערערת והמוות קרב — או לפחות הוא נדמה כקרוב מאי־פעם. בימינו תהליך טבעי זה נלווה ביחס חברתי מנמיך. עם הפרישה ממעגל העבודה יש ירידה במעמד החברתי. התרבות מעדיפה נעורים — המסר הוא אנטי־אייג'ינג, נגד־הזדקנות. זקנה איננה נחשקת, יש נטייה להתכחש לה, ורובנו לא רוצים להזדהות כזקנים. ייתכן שאנחנו בכלל לא מרגישים זקנים, או שאנחנו חווים את השנים האלה בתחושה שמעולם לא היו החיים כה טובים. אבל הגיל השלישי מוביל לגיל הרביעי, שבו צפויות לרוב שבריריות ומוגבלות, עם הדרה ובדידות. הדחקה לא בהכרח תועיל. משום כך ספר זה הוא הזמנה לפגוש את הקשיים הקשורים להזדקנות בישראל בראשית המאה ה-21, כדי להציע אותם דווקא כהזדמנויות למצוא את המשמעות האישית העמוקה של החיים.

הספר שוזר אם כך שלושה רבדים: נרטיב אישי, הקשר חברתי, והשקפת עולם בודהיסטית לפי מיטב הבנתי. הוא נולד מקבוצות תרגול ושיח של "חכמת ההזדקנות" שנפגשו ברחבי הארץ בחמש השנים האחרונות. "חכמת ההזדקנות" היא תנועה השואפת להזדקנות מודעת ונאצלת ברוח הדהרמה. היא רואה הזדקנות כתהליך טבעי של פרידה מן העולם. כשם שהעולם הוא דינמי וארעי מטבעו וכל התופעות בו מופיעות, נוסקות, דועכות ומתפוגגות, כך גם האדם נתון ללידה, הזדקנות, תחלואה ומוות. היינו רוצים שהדברים יהיו אחרת, שנישאר צעירים לנצח ונמשיך לחיות בבריאות טובה לעד. בשל כך אנו סובלים.

בקבוצות של "חכמת ההזדקנות" אנו מתרגלים מדיטציה של תשומת לב קשובה (מיינדפולנס), ופותחים מרחבים של שיח וחקירה, שבהם המשתתפים חולקים את חוויות החיים שלהם בהזדקנות. חלק מהמפגשים האלה הונחו על ידי המחברת והתמקדו בנושאים שבהם עוסקים הפרקים השונים של הספר. בתוך כך עסקתי גם בחקירה עצמית. העדות האישית שאני כותבת בספר מובאת ממקום של ענווה. זו אמת פנימית של אדם אחד השואל ללא הרף "מהי המשמעות?" מכיוון שאינני שונה מהותית מכם, הקוראים, ייתכן שתמצאו בחקירה שלי שיקוף לעולמותיכם.

אני בת שישים ועוד. מאחורי חיים ארוכים, עשירים ומבורכים, שלאורכם פגשתי גם אתגרים רבים. לפני כמה שנים מימשתי חלום קטן שליווה אותי במשך שנים רבות — לגור בכפר. הגיע יום שאזרתי אומץ לשנות את הרגלי, נפרדתי מהעיר הגדולה ועברתי לגור במקום שטובל בטבע, ביופי ובשקט. לא מזמן פרשתי מחיי המקצוע שלי, שאהבתי ושמילאו אותי סיפוק, והיום אני רוצה להזדקן בחן ובחסד. אני שייכת לדור שחידש חידושים חברתיים רבים. זכיתי לחיות בתקופה שהיטיבה עם נשים והעלתה על נס את חופש הבחירה ואת חירות הפרט. רכשתי השכלה ועצמאות כלכלית, ועיצבתי לעצמי אורח חיים שונה מזה של הוריי. בני דורי שינו מן היסוד את יחסי המשפחה — חלקנו את מטלות ההורות עם בני הזוג שלנו, וטיפחנו את ילדינו מתוך כבוד עמוק לאישיות שלהם. ועכשיו אני רוצה גם להזדקן אחרת, שלא על פי המוסכמות והדעות הקדומות, שלא כמו הוריי אשר בילו את שנותיהם האחרונות בביקורים תכופים בקופות החולים ובבתי החולים. אני מברכת על כך שבכלל זכיתי לחיות חיים כה מלאים ולהגיע בשלמות לתקופה הזאת בחיי, ומבקשת לעצמי הזדקנות מודעת ונאצלת, אשר מקבלת את מה שקורה כתהליך טבעי מבלי להתכחש לכך. אני רוצה להיות זקנה גאה.

אנחנו חיים בתקופה שבה הרפואה המדעית הביאה לאריכות ימים, כך שבכל העולם החברה מזדקנת. אבל ההזדקנות מלווה לעיתים קרובות במצוקה. רבים סובלים ממחלות כרוניות, וככל שאנחנו מזדקנים אנחנו מועדים למוגבלות גופנית ושכלית. דעות קדומות כלפי בעלי מוגבלות קיימות כפל כפליים כאשר מדובר בזקן מוגבל. שירותי הסיעוד הציבוריים לוקים בחסר, ומכך סובלות במיוחד נשים, מכיוון שתוחלת החיים שלהן גבוהה בכארבע שנים מזו של גברים. לעיתים קרובות נשים סועדות את בני הזוג שלהן, מלוות אותם למותם, ואחר כך נותרות לבד. יתרה מזאת, תוחלת החיים הארוכה אינה תמיד באיכות חיים טובה. ומבחינה חברתית, לזקנה בישראל של ראשית המאה ה-21 אין מוניטין חיוביים. יש בה סטיגמה, היא כרוכה בהפרשה ובהדרה. יש אומרים שהמחלה הגדולה שלה היא בדידות.

כשמתווסף לכך עוני ששיעוריו גדולים יחסית בקרב אוכלוסיית הזקנות והזקנים — הסבל גדול עוד יותר. טוב יותר להיות צעירים. אכן, יש בהזדקנות חוליים שונים, חלקם ביולוגיים וחלקם חברתיים. אנחנו מוצאים את עצמנו מעורים במה שאינו לשביעות רצוננו, ונפרדים מדברים אחרים שהיו יקרים לנו וכבר אינם. ועם זאת, אולי נוכל לפגוש את ההזדקנות שלנו ושל הקרובים אלינו באופן שבו לא נוסיף סבל מיותר. איננו יודעים מה צפוי לנו. אין לנו שליטה על כך. אבל יש לנו בחירה איך לקבל את הדברים — באיבה או באהבה.

ספר זה מזמין אתכם הקוראים לאמץ השקפה אשר רואה בהזדקנות תהליך טבעי של השתנות. כמו כל התופעות בעולם המופיעות ונעלמות מטבען, כך גם האדם. הסופיות שלנו ודרך החתחתים המובילה אליה מעוררות מצוקה קיומית. הדהרמה מציעה כלים להיות עם הדברים בשלמות כדי שנוכל לממש את מלוא הפוטנציאל האנושי הגלום בנו כל עוד אנו חיים ונושמים.

האגדה על הבודהה גוטמה מספרת שהוא נולד נסיך, גדל בארמון מפנק ומוגן, נישא והוליד בן, וחי חיי נוחות. והנה יום אחד יצא לסיור בסביבת ביתו, ואז נגלו לעיניו לראשונה ארבע דמויות: אדם חולה, אדם זקן, גווייה, ומחפש רוחני. בעקבות המפגש עם דמויות אלה עזב גוטמה את בית אביו בגיל 29 ויצא למסע שלו בחיפוש אחר משמעות, עד שכעבור כמה שנים התעורר והתחיל לחלוק עם אחרים את מה שלמד. הסמליות של הפרוש, המחפש הרוחני, ברורה כמי שמצביע על האפשרות של דרך חיים אחרת מזו שהנסיך הכיר בנוחיות ובתפנוקים של ארמון אביו. אבל גם שלוש הדמויות האחרות — החולה, הזקן והמת — נחשבות כשליחים שמימיים אשר קוראים להתעוררות.³ זו, כאמור, אגדה. קשה להעלות על הדעת נסיבות, ולו המוגנות ביותר, שבהן יגדל אדם מבלי לפגוש בצורה כלשהי מחלה, זקנה ומוות. אלא שאפשר לפגוש אותן מבלי לראות אותן נכוחה. כך אפשר להבין את ההתעוררות של הבודהה בתור היווכחות ישירה בשאלה הגדולה של החיים והמוות.

נטייתנו הטבעית היא להדחיק את היותנו מועדים לחולי, זקנה ומוות. פגיעותנו כיצורים העשויים בשר ודם מפחידה, אבל ההיפתחות אל הפגיעות והרגישות שלנו היא המפתח לשחרור מהפחד. אם נמצא דרך לקבל את הדברים כמות שהם, נוכל להזדקן בחן ובחסד. אפשר להיווכח במה שהחיים מזמנים לנו בסקרנות, באומץ ובחמלה, להביט בחוויות ההזדקנות ללא כחל וסרק ולפתוח את הלב כדי לצמוח תודעתית, להיטיב עם עצמנו ועם הזולת, למצות את האנושיות שלנו מדי יום ביומו, ולהתעורר שוב ושוב לפלא של עצם היותנו בעולם ברגע זה.

הספר מחולק לארבעה חלקים. החלק הראשון ("מציאות") עוסק במאפיינים של תהליך ההזדקנות — השינויים שמתחוללים, ואי-הנחת הכרוך בכך שאנו נתונים להיחלשות הגוף, ומועדים למוגבלות, תלות בזולת וסבל בגין אובדן של אנשים ודברים יקרים. החלק השני ("פגיעות") עוסק בקשיים הקשורים להזדקנות — כמו פרישה, שקיפות ובדידות, וחוקר את שורשיהם באופן שבו אנחנו מתייחסים אל העתיד והעבר. החלק השלישי ("זהות") דן בשאלות המתעוררות לגבי הזהות האישית ומערכות היחסים שלנו, והתפקיד של זקני שבט. החלק האחרון ("משמעות") מזמין את הקוראים לראות בהזדקנות קרקע לצמיחה תודעתית כדי ליצור מחדש את עצמנו ואת מקומנו בעולם חדשות לבקרים, באמצעות כלים של איכויות לב שאפשר לטפח אותן כדי להזדקן באהבה, חמלה, שמחה ושלווה.⁴

"ללכת, ללכת, ללכת הלאה, ללכת עוד הלאה, עוד להתעורר" (סוטרת הלב). הזדקנות, ככל תופעה אחרת בעולם, מותנית חברתית ותרבותית. בארצות המזרח היא נתפסת כהזדמנות לצאת אל מסע רוחני לקראת סוף החיים. יש שלבים בחיים: ינקות, ילדות ונעורים, המכונים את הדרך לחיי בגרות ועצמאות, שבהם רוב האנשים יוצאים מבית הוריהם כדי לבנות בית לעצמם — להינשא, להוליד, ולהתבסס כלכלית. ולאחר שדאגו לבני ביתם, הם חופשיים לעזוב את הבית ולהתמסר לדרכם הרוחנית. כך, למשל, מסתובבים בהודו רבבות זקנים כחסרי בית מרצון במסע של חיפוש רוחני, כדי להתעורר לחיים לפני בוא המוות. התנאים של החיים בעולם המערבי שונים, כמובן, ועדיין אפשר שלעת זקנה ניפרד מהכבלים השונים של צעירותנו ובגרותנו, כדי ללכת הלאה אל המסתורין של העולם הזה ואל הבלתי-נודע של העולם הבא, אם בכלל ישנו עולם אחר מזה שאנו מכירים כאדם עלי אדמות.

ככלות הכול, אני מתעקשת לחפש משמעות ושואלת שוב ושוב לשם מה אני פה. אינני יודעת את התשובה, וזה לא ממש משנה, מכיוון שהשאלה כשלעצמה היא העיקר. חייתי שנים ארוכות, חוויתי והתנסיתי, נפלתי וקמתי, ועכשיו — מה עליי לעשות? אין לדעת אם הזמן שנותר לי לחיות הוא ארוך או קצר. יהא אשר יהא, ברגע הזה מה חשוב לי? אינני חייבת לאף אחד דין וחשבון מלבד לאמת שבלבי. אנער את חלומותיי, אבחן מהם המשאבים העומדים לרשותי, ואבחר את מה להגשים, כי אם לא עכשיו אז אימתי? ואם אין אני לי מי לי?

ההזדקנות היא זמן של היחלשות הגוף. אבל יש בה ממדים נוספים. אפשר לדמיין אותה גם כזמן של התממשות הרוח, כמו יין משובח שהבשיל עם השנים או סרט קלאסי שלא נס לחו. אפשר להביט ברגע ולהוקיר את היופי והעונג שבדברים הפשוטים. עצם ההתבוננות בתהליך ההזדקנות יכולה

לפתוח שער לדרך חיים שמיטיבה כל כולה עם עצמנו ועם הזולת. ממקום של הרהור פנימי חף משיפוטיות, נוכל להביא תשומת לב לדברים החשובים באמת בהיותנו בני אדם, כדי שנוכל לומר לבסוף, עשיתי את כל מה שיכולתי הכי טוב שאפשר.

פרק ראשון

הזקנה ממני והלאה

פעם שמעתי שמורה זן נשאל מדוע אנחנו מתרגלים מדיטציה. הוא ענה: "כדי ליהנות מהזקנה".

בעיני רוחי עלתה תמונה של זקן מקומט, חסר מעש, יושב ומתחמם בשמש, מנומנם, ראשו שמוט. האם לכך התכוון אותו מורה? אני מהרהרת בתמונה הזאת, והיא לא מעוררת בי רושם של הנאה. היא אינה מלבבת. ההפך הוא הנכון — היא מעוררת בי סלידה. לא כך אני רוצה לראות את עצמי כזקנה.

ותוך כדי הרהור אני שמה לב לפרטים נוספים של אותה תמונה. לא סתם זקן מנומנם וכולי, אלא זיכרון מקיץ אחד לפני שנים, שבו שכנתי בכפר, ובבית הסמוך גר זקן בחיק משפחתו — והוא פגוע משבץ מוחי ומשותק באופן חלקי, והוא משמיע גניחות במקום מילים, והוא תלוי בחסדים של קרוביו, וכשהוא מתעורר מן התנומה הוא מתברר כנרגן, כעוס, וחסר סבלנות.

אז ליהנות מזקנה?

זקנה אינה מעוררת בי אסוציאציה של הנאה, אלא להפך, של סבל. וזו הבחנה בסיסית בהשקפה הבודהיסטית. החיפוש אחר מענה לסבל האנושי נולד אצל גוטמה מהיווכחות בתופעות של הזדקנות, חולי ומוות. ומכאן התובנה שחלק בדרשתו הראשונה: המצוקה הכרוכה בלידה, חולי, הזדקנות ומוות היא בלתי־נמנעת; היא טבועה בעצם קיומנו כיצורי אנוש. איננו יכולים למנוע חולי, איננו יכולים למנוע הזדקנות, ואיננו יכולים למנוע מוות. אין מהם מנוס. ועם זאת אפשר לפוגג את הסבל שנלווה אליהם אם נביא לכך את תשומת הלב, כדי לפגוש אותם נכוחה ללא פחד וללא מורא.

הזקנה מפחידה, ולא נעים להביט בה. ככל שאני עוברת אבני דרך בספירה של השנים החולפות, אני מגלה שאני שבויה באשליה שהזקנה נשארת תמיד ממני והלאה — לא כאן, אלא שם. לא אצלי, כי אם אצל הזולת.

כשהייתי בת ארבע־עשרה חשבתי שאני גדולה. הייתי אז מדריכה של בנות עשר בתנועת הנוער, והרגשתי בשלה ובוגרת עד כדי כך, שהלכתי לדבר על לבם של הוריהן כדי לשכנע אותם שיסמכו עליי וישלחו את הילדות שלהם למחנה קיץ, באחריותי. באותו גיל היה נדמה לי שגיל 24 זה סוף הדרך, אולי

מפני שאחי הגדול התחתן כשהגיע לגיל הזה. וכשהגעתי לאותו גיל מופלג-לכאורה, אמרתי לחבר קרוב שכשאהיה בת 60 אני מתכוונת לקחת איזו גלולה ופשוט לשים קץ לחיי, כי די. לא ידעתי שבדרך יהיו עוד מעברים מאתגרים: ימי ההולדת העגולים של 30 ושל 40, הפסקת המחזור ובואם של גלי החום והזיעה, וההבנה שגברים מתעניינים הרבה פחות בנשים שכבר אינן יכולות ללדת להם ילדים. אחר כך בא יום הולדת 50, כשדימיתי לעצמי שזהו זה, הגעתי לשיא של גרף ההתבגרות (ולא משנה שמברכים עד 120, כולם יודעים ש-100 זה פחות או יותר הרף העליון) ומכאן ואילך אמצא מעבר לפסגה במורד שכולו דעיכה עד המוות. אבל עכשיו, בגיל 60 פלוס אני עדיין כאן, חיה ובועטת, בריאה ושלמה, טפו טפו טפו... וידי עוד נטויה.

הגיל הוא אם כן דבר חמקמק המותנה על ידי תפיסות חברתיות, והזקנה שלי נשארת בגדר הבלתי־נתפס, תמיד אי־שם בעתיד לבוא. נדמה שהזקנה נחוות ונתפסת רק מול הזולת, כמו מוות. אני יכולה לראות את המוות של האחר, אבל איני יכולה לראות את מותי שלי. כך ראיתי את הזקנה של הוריי והם היו תמיד זקנים בעיניי, אבל קשה לי עד מאוד לראות את עצמי כזקנה.

מהוריי השכלתי רבות. אמי היקרה סבלה משיטיון ברבות ימיה. יום אחד לקראת יום ההולדת ה-86 שלה יצאנו לטיול בין ערביים ברחוב שליד ביתה. שאלתי אותה אם היא יודעת בת כמה תהיה. היא חשבה לרגע ואז שאלה בהיסוס: עשרים ושבע? וכך למדתי שיש דיסוננס בין התחושה הפנימית למראה החיצוני. בתחושה הפנימית אין משמעות לכרוניקה הביולוגית, כאילו בתוכנו פנימה אנחנו נשארים צעירים לנצח בשלב כלשהו של בגרותנו המוקדמת.

לאחר שאבי נפטר, חשבנו שאולי ייטב לאמי אם היא תעבור לגור בבית אבות. מצאנו מקום נאה, נסענו עמה לבקר שם, והיא לא שבעה נחת. מיד כשיצאנו משם ועוד לפני שנכנסנו למכונית, היא פלטה שכולם נורא זקנים, הרבה יותר ממנה. כמובן, זה לא היה נכון. אבל כך היא חוותה את הדברים. היא לא יכלה לראות את עצמה בחבורה של זקנים. היא לא יכלה להזדהות עם מה שהיא ראתה. גם אני חווה דברים דומים. אני מביטה בדמותי במראה, רואה שיער אפור וקמטים בשיפולי הצוואר, ועדיין נדמה שאני מסתכלת באותה דמות שהיא אני מלפני שנים.

ההזדקנות זוחלת בשקט לאט־לאט, ומגיחה לפתע. אני באה לפגישת מחזור של תנועת הנוער אחרי שלושים או ארבעים שנה, ורואה את הזקנה בפנים של אדם שהכרתי אז, כשהיינו צעירים. ברגע הראשון ממש אני מזהה איזו דמות מוכרת, מין זיכרון מעורפל, ואז אני כבר לא בטוחה, כי הצורה השתנתה והפנים התקמטו והזקן אף הלבין. מה, כך גם אני נראית? אני תוהה ביני לביני, ומסרבת להאמין, כי לא, זה לא יכול להיות. גם אני נראית כזאת

זקנה בעיני אחרים? אני לא מרגישה זקנה. הגיל הפנימי שלי נעצר בזמן כלשהו כשהייתי בת עשרים ומשהו.

איננו רואים את הזקנה של עצמנו, לא משנה כמה פעמים נתבונן בראי. אבל אנחנו מתחילים להבין שאחרים רואים אותנו כך. אני כבר יודעת באופן שכלתני שאני צריכה להניח שאני נראית זקנה בעיני אחרים.

מתי לראשונה שמתם לב שאתם מזדקנים? מן הסתם, לפני שאנחנו שמים לב בעצמנו, אחרים דואגים ליידע אותנו. עוד לפני שעלתה שיבה בשערי, מעסיק לא רגיש אמר לי שאני זקנה מדי בשביל משרה שחשקתי בה. ונהג חסר סבלנות ברחוב צר צפצף, עקף, והקניט בבזז "סבתא'לה" כשחלף על פניי. או שפתאום מישו קם בשבילנו באוטובוס (מה פתאום?) הלוא אנחנו אלה שקמים למען אחרים. אנחנו מתרגלים יוגה, רצים בפארק, רוכבים על אופניים, מטפסים על הרים ומה עוד, ואתם קמים בשבילנו?) או שפונים אלינו בסופר בתור "גברת" (אני? גברת זאת אימא שלי!).

ואולי יהיה זה משבר בחוסן של הגוף אשר יבשר את הזקנה. אם יש דבר שאנחנו סומכים עליו בעולם המשתנה הרי הוא הגוף שלנו, והנה גם הוא אינו נושא בנטל. כשהגוף מתחיל לבגוד בנו נשמט הבסיס לאמינות של הקיום, שהרי חולשתו מאיימת על עצם קיומנו. בלי הגוף שלנו מי אנחנו בכלל? אנחנו נוטים להדחיק את זה, לטאטא את זה מתחת לשטיח. אנחנו הולכים לרופאים שיתקנו את הליקויים ככל יכולתם, אבל לא מביטים בארעיות הקיום ובמצוקתה. יש אנשים שפוגשים את זה במבט ישיר, ומשהו קורה כשאור ההתבוננות נזרה על הדברים. מתוך המשבר יכולה להיות התעוררות. הרבה מחבריי וחברותיי הקרובים מזדעזעים כשאני מדברת על הזדקנות, כאילו הם מלהזכיר אותה מפחד של עין רעה. גם זרים נרתעים מן המילה זקנה. בחברה הסוגדת למה שצעיר ורענן זהו מנגנון מובן של הכחשה. אבל אם נביט בדברים נכוחה, באומץ וביושר, נוכל להיות שלמים עם עצמנו, לצמוח בשלכת של חיינו בגוונים זוהרים ומרהיבים, ולפגוש ביצירה, בחסד ובכבוד לא רק את התעלומה הגדולה של סופיות קיומנו, כי אם גם את המסתורין

וחרדה מפני מה שנדמה כצפוי לנו בעתיד. אלה אינם נעימים, ולכן אנו נוטים להדחיק ולהרחיק אותם משדה ההכרה. אבל למען האמת, הם נקרים בדרכנו גם בצעירותנו. במובן העמוק ביותר אנו מזדקנים מהרגע שנולדנו, אבל לקראת סוף חיינו יש לנו הזדמנות ופנאי להיות עם המצוקה הקיומית שלנו כמות שהיא, להיפתח אליה, לחקור אותה, ולהשלים עם היותנו בני תמותה. אין דרך אחרת להשתחרר מהקשיים של חדלוננו כיצורי אנוש, אלא אם כן נפגוש אותם באומץ, נתוודע למעמקיהם ונכיר אותם מלפני ומלפנים. אם נדע את ההזדקנות כמות שהיא, אם נקבל אותה בזרועות פתוחות באהבה ובחמלה, יש שנמצא בה דווקא שמחה וחוכמת חיים.