

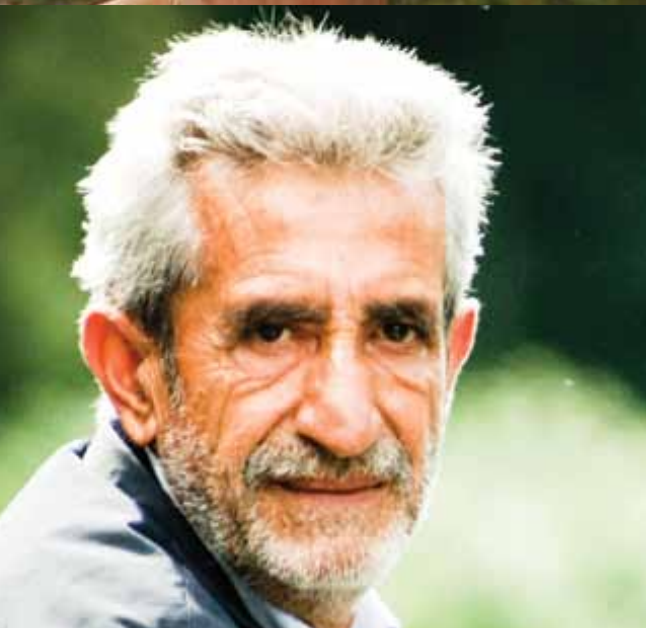


תיקוף

שיטה

פורצת

דרך



טכניקות פשוטות

ליצירת קשר

עם אנשים

חולי אלצהיימר

וסוגי דמנציה

אחרים



נעמי פייל

יחד עם

ויקי דה קלרק-רובין

תיקוף – שיטה פורצת דרך

טכניקות פשוטות ליצירת קשר עם אנשים

חולי אלצהיימר וסוגי דמנציה אחרים

מהדורה שלישית

מאת
נעמי פייל
ויקי דה קלרק-רובין

הקדמה מאת דייוויד נילסון
Volunteers of America National Services

מאנגלית: יונת דלסקי-כהן

ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



קרנות הביטוח הלאומי
קרן סיעוד

www.eshelnet.org.il

The Validation Breakthrough

Simple Techniques for Communicating with People with Alzheimer and Other Dementias

By
Naomi Feil
Vicki de Klerk-Rubin

הוועדה להוצאה לאור, אשל:
פאני יוז – מ"מ יו"ר הוועדה
שמואל באר
ד"ר טובה בנד וינטרשטיין
חיה דימנט
יוסי היימן
בן ציון כרם
שרית רבינוביץ
פרופ' ארנולד רוזין
ורה שלום
מרים שמלצר
טוביה מנדלסון – מרכז הוועדה

תרגום: יונת דלסקי-כהן
עריכה: אלישבע מאי
עיצוב והפקה: פרינטיב
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד
מנהל הוצאה לאור: טוביה מנדלסון

© כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל – אשל
הודפס בירושלים תשע"ו – 2016

מק"ט 212848
978-965-7073-68-1 ISBN

הערה: ספר זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לנשים ולגברים במידה שווה.

בשבחי המהדורה השלישית

"בעידן שלנו התיקוף הוא ציווי מוסרי. קראו את הספר הזה ולמדו כיצד ליצור קשר עם אנשים, עם או בלי דמנציה. ברבים מעמודי הספר ישנן תובנות העוזרות לנו לפרוץ דרך ולהתגבר על הפחדים הנוגעים להזדקנות, לתלות ולמוות".

מייקל ורדה, מייסד ונשיא *Memory Bridge*, שיקגו, אילינוי

"למהדורות הקודמות של ספר פורץ דרך זה הייתה השפעה רבה ורבים למדו מהן (ובכללם אני) כיצד לשפר את יצירת הקשר עם אנשים זקנים, שיש להם דמנציה ולטפל בהם טוב יותר... הייתה לכך איכות משנה חיים... מהדורה שלישית זו עשירה עוד יותר בסיפורים, ברעיונות, בהנחיות ובמידע הנוגעים לשיטת התיקוף, לכבוד, לסיפוק ולחיבור האנושי שהיא יוצרת. אני ממליץ לכל מי שמגלה עניין אמיתי בעבודה ובטיפול הכרוכים בדמנציה, לקרוא את הספר וליישם את הכתוב בו".

סטפן קלוץ, מטפל מומחה בתיקוף, ומרכז את ההכשרה למטפלים בתיקוף, במסגרת רשת הדיור המוגן קאונטרי מדואוס, הרשי, פנסילבניה

"המחברות, נעמי פייל וויקי דה קלרק-רובין, מציגות גישה התערבותית משובחת לעבודה עם זקנים מבולבלים וחסרי התמצאות, המאופיינת ברגישות ובאכפתיות חמה. סיפורי המקרה והדוגמאות מלאים בתובנות ונותנים ביטוי לשיטות שבהן ניתן להשתמש. זוהי גישה שמעצימה את המטופלים בה ואת המטפלים בהם, כאחד".

הארווי ל. סטרנס, PhD, מנהל, המכון לגרונטולוגיה וחקר תוחלת החיים, אוניברסיטת אקרון

”לנו כארגון יש יעד: לספק הכשרה בשיטת התיקוף לכל גוף המשתייך אלינו ולכל המעניק בשמנו שירות, ולהפוך את הגישה לזמינה עבור הקהילה”.

ווין אולסון, סגן נשיא בכיר של מחלקת פיתוח וביצוע בארגון *Volunteers of America*

”הספר ‘תיקוף – שיטה פורצת דרך’ מלמד מטפלים ובני משפחה איך להישאר מחוברים לקרוביהם האהובים גם בשלבים המאוחרים של מחלת האלצהיימר ואיך ליצור איתם קשר גם כשהחולים כבר אינם יכולים לעשות זאת”.

דונה בוורדג', אמנית ציור בצבעי מים, מורה ומומחית לאוריינות, שאובחנה בשנת 2007 כחולה במחלת אלצהיימר בשלביה המוקדמים

ספר זה מוקדש לעורכת שלי שהיא גם חברה, ליטתה קון, שבלעדיה הספר לא היה נכתב.
הנחייתה, התלהבותה והחיפוש הכן אחר מה שהופך את החיים לבעלי משמעות, עזרו לי
לחוש, שהזיקנה זה גיל שאני כבר מצפה לו.

נעמי פייל

תוכן העניינים

טו	על המחברות
יז	הקדמה למהדורה השלישית – דייוויד נילסון
כא	הקדמה למהדורה השנייה
1	מבוא – ויקי דה קלרק-רובין
5	פרולוג, פלורנס טרו (1872–1963): "מתתי" – נעמי פייל

חלק ראשון: דמנציה מסוג אלצהיימר והשימוש בשיטת התיקוף

15	מבוא
----	------

פרק 1: הזדקנות, התפתחות ומחלת האלצהיימר

17	א. כיצד למדתי: סיפורו של איזור רוז: "סירסת אותי במילים"
20	ב. תיאוריה על התפתחות החיים ועל הצורך בתיקוף
26	ג. מהי זיקנה מתקדמת ומהי דמנציה?
30	ד. מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת
30	ה. זיקנה מתקדמת, דמנציה וצרכים אנושיים
33	ו. כוחה של אמפתיה – סינזיה סיבידו

פרק 2: שיטת התיקוף – התפיסה והטכניקות

37	א. מהו תיקוף?
----	---------------

- ב. ארבעת השלבים בתהליך החיפוש אחר פתרון 38
- ג. עקרונות התיקוף 41
- ד. טכניקות התיקוף 43
- ה. שימוש בשיקוף ליצירת קשר – ויקי דה קלרק-רובין 52

פרק 3: שימוש בשיטת התיקוף עם אנשים חסרי התמצאות

- א. סיפורה של פרנסס, המאשימה 55
- ב. סיפורו של ג'ורג', המתבודד 57
- ג. סיפורה של ג'ני, הגננית 60
- ד. סיפורה של ג'ון, המאשימה 62
- ה. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים חסרי התמצאות 64
- ו. טכניקות "עזרה" המחריפות את מצבם של אנשים חסרי התמצאות 67
- ז. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות 68
- ח. סיפורה של גב' הארה – פומי אינטאני 70

פרק 4: שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים חסרי התמצאות בזמן

- א. סיפורה של מרתה, היולדת 75
- ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים חסרי התמצאות בזמן 79
- ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות בזמן 81

פרק 5: שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים בשלב התנועה החזרתית

- א. סיפורו של מרווין, החובט 85
- ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים בשלב התנועה החזרתית 87

- ג. טכניקות "עזרה" המחריפות את מצבם של אנשים בשלב התנועה החזרתית 89
- ד. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים בשלב התנועה החזרתית 89
- ה. התנהגות היא תקשורת – ריטה אלטמן 91

פרק 6: שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים במצב וגטטיבי

- א. סיפורה של נורה, שאינה מתנועעת 95
- ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים במצב וגטטיבי 97
- ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים במצב וגטטיבי 98
- ד. שילוב שיטת התיקוף בעיסוי עדין ובמגע ממוקד – אן קטלין 100

פרק 7: שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים שיש להם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

- א. סיפורו של ריצ'ארד, הממלמל 103
- ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת 105
- ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת 107
- ד. ההתנסות הראשונה שלי עם תיקוף – לואיג'יה כריפה 108

פרק 8: מי מפיק תועלת מתיקוף?

- א. יתרונות התיקוף בעבודה עם זקנים חסרי התמצאות 109
- ב. יתרונות התיקוף בעבודתם של אנשי מקצוע ומטפלים 111
- ג. יתרונות התיקוף עבור בני המשפחה 113
- ד. תיקוף: לראות ולהאמין – ריטה ד'אלפונסו 113

פרק 9: כמה שונה שיטת התיקוף משיטות אחרות שבהן משתמשים בעבודה עם זקנים מעל גיל 80

- א. העלאת זיכרונות 115
- ב. סקירת חיים 116
- ג. התמצאות במציאות 117
- ד. יצירה מחודשת של הנעה (מוטיבציה) 118
- ה. שינוי התנהגות 119
- ו. הסחת דעת והכוונה מחדש 121
- ז. יחס מתנשא, שימוש בשקר תרפויטי 122
- ח. אי-אפשר לעבוד על מילי 123
- ט. קבוצת העלאת זיכרונות או קבוצת תיקוף? מה ההבדל? 126
- י. פסיכותרפיה 128
- יא. פגישתי עם גב' בוכמן – כריסטיאן גרונוולד 129

חלק שני: תרגול שיטת התיקוף

- מבוא 135

פרק 10: יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות

- א. אלן, האוגרת: "כשאת מקשיבה לי, אני מדברת ברור" 137
- ב. לואיס, היורקת: "תצאי מהחדר שלי, כלבה" 142
- ג. סייד, הקדושה המעונה: "לאימא אחת יש עשרה ילדים. עשרה ילדים לא מצליחים לטפל באימא אחת!" 147
- ד. פג, הלוחמת: "יש גבר מתחת למיטה שלי" 152
- ה. סטוארט, המתלונן: "אתם הורגים אותי פה" 159

פרק 11: יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות בזמן

- א. דייויד, הנוגע: "אני לא ד"ר וילארד. הוא בחופשה עד להודעה חדשה"..... 165
- ב. מרגרט, האם: "אני גרה בבית שלי. האנשים האלה לא שייכים לכאן"..... 172
- ג. הארי, המכה: "תיכנסי, זקנה שתלטנית שכמוך"..... 177
- ד. שימוש בתיקוף בבית: קרל, החשפן..... 180
- ה. להקל על הפחד – סינזיה סיכידו..... 183

פרק 12: יצירת קשר עם אנשים בשלב התנועה החזרתית

- א. איזובל, המשוררת: "אני מתירה את האטריות במראות נפשי"..... 185
- ב. מרי, הפוסעת: "אני לא כבשה"..... 187
- ג. התבונה שבחוסר ההתמצאות – היידרון טגלר..... 190

פרק 13: יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות וחסרי התמצאות בזמן, החיים בקהילה

- א. מנהל בית הדירות, השוטר, צוות החירום ותומס קוניג..... 193
- ב. הדוור, המוכר במרכול, הספר ומילי סטונוול..... 196
- ג. הרופא, המתנדבת של 'ארוחות על גלגלים' וסמואל גוד..... 200

פרק 14: בני משפחה הפועלים ברוח התיקוף

- א. אן ואמה, טרודי..... 205
- ב. לפעול ברוח התיקוף עם בן משפחה..... 206
- ג. עצות לבני משפחה הרוצים לפעול ברוח התיקוף עם קרובים חסרי התמצאות..... 207
- ד. אן וטרודי – ברוח התיקוף..... 208
- ה. שאלות נפוצות בנושא תיקוף..... 209

חלק שלישי: קבוצת תיקוף

מבוא 215

פרק 15: הקמת קבוצת תיקוף

- א. חשיבותה של קבוצת תיקוף 217
- ב. מי יכול להפיק תועלת מקבוצת תיקוף? 218
- ג. תפקידו של המטפל בקבוצת תיקוף 219
- ד. תפקידו של מטפל-עמית בקבוצת תיקוף 221
- ה. שלבים בהקמת קבוצת תיקוף 223
- ו. ניהול מפגש תיקוף קבוצתי 230
- ז. דוגמה למפגש תיקוף 234
- ח. מי יכול לתרגל תיקוף? 238

נספח 1: מניסיונם של אנשי מקצוע בארצות הברית ובעולם

- א. יישום שיטת התיקוף ברשת הדיור המוגן –
Country Meadows Retirement Communities 239
- ב. שימוש בתיקוף במסגרת עבודה כיועץ בכפר לדיור מוגן
בריץ'מונד, וירג'יניה 241
- ג. שימוש בתיקוף בכפר לדיור מוגן, הממומן בידי Medicare,
באזור קנזס סיטי: 244
- ד. שימוש בתיקוף בבית דיור מוגן ליוצאי צבא במיניאפוליס, מינסוטה 246
- ה. שימוש בתיקוף בכפר לדיור מוגן שזה עתה עבר לבעלות חדשה במיין 248
- ו. שימוש בתיקוף בבית דיור מוגן עירוני בברוקלין, ניו-יורק 251

253	ז. שימוש בתיקוף במחלקה בת 28 מיטות לאנשים עם דמנציה באזור כפרי בוויסקונסין
255	ח. שימוש בתיקוף בכפר לדיור מוגן באזור כפרי במיזורי
257	ט. שימוש בתיקוף במסגרות של דיור מוגן בדרום אוסטרליה
259	י. שימוש בתיקוף במסגרת הדיור המוגן הקהילתי בסאות' פורט, אוסטרליה
261	יא. שימוש בתיקוף בבית חולים אוניברסיטאי בצרפת

נספח 2: ארגונים מורשים לשימוש בשיטת התיקוף

265	המכון להכשרת מטפלים בתיקוף
265	מתאמת ארגוני תיקוף מורשים
266	מקורות
269	אלצהיימר ודמנציה / רשת Eldercare
270	טכניקות תיקוף לטיפול בדמנציה: המדריך למשפחה לשיפור התקשורת

על המחברות

נעמי פייל, עובדת סוציאלית קלינית והמייסדת של המכון להכשרת מטפלים בתיקוף בקליבלנד, אוהיו, ומי שהגתה את שיטת התיקוף המוכרת כיום ברחבי העולם כשיטה טיפולית, המועדפת לעבודה עם אנשים זקנים המאובחנים כחולי דמנציה מסוג אלצהיימר או הפרעות הקשורות בכך.

גב' פייל היא בוגרת לימודי תואר שני בעבודה סוציאלית באוניברסיטת קולומביה וכמו כן למדה ב-The New School for Social Research, באוניברסיטת קייס ווסטרן ריזרב ובאוניברסיטת מישגן. בשנת 1963 הבינה, שצורות הטיפול המקובלות לעבודה עם אנשים זקנים החולים בדמנציה אינן לשביעות רצונה והחלה לפתח שיטות טיפול משלה כדי לעזור להם להתמודד עם הלכות הקוגניטיבית המהווה לעתים חלק מתהליך ההזדקנות.

בנוסף על ספרה הראשון על שיטת התיקוף, פרסמה גב' פייל מאמרים רבים בכתבי עת שונים והפיקה תשעה סרטים נושאי פרסים בנושא התיקוף. ספר זה, במהדורות הקודמות שלו, נמכר ביותר מ-55,000 עותקים בארצות הברית בלבד. עבודתה של הגב' פייל עם אנשים זקנים זכתה להכרה ברחבי העולם והיא נחשבת לאחת המורות המבוקשות ביותר בתחום. ביותר מ-30,000 מסגרות לדיור מוגן, אמצו את שיטת הטיפול בתיקוף ובכלל זה בארצות הברית, קנדה, אירופה, אוסטרליה ויפן. קרוב ל-90,000 אנשי מקצוע ובני משפחה, המשמשים כמטפלים עיקריים, השתתפו בסדנאות שלה בארצות אלו. ב-11 מדינות פועלים 16 מרכזי תיקוף, שבהם מלמדים קורסים המסמיכים מטפלים בתיקוף. בשווייץ, משתמשים בתיקוף בכל סוכנות שמעניקה שירותים לזקן.

ויקי דה קלרק-רובין, אחות מוסמכת, M.B.A, משמשת כמומחית בכירה ומרצה לשיטת התיקוף, מנהלת את המכון המיישם את שיטת נעמי פייל באירופה. שימשה כמייסדת של האגודה האירופית לתיקוף (1993) וסייעה בפיתוח ארגוני תיקוף מורשים באוסטריה, בלגיה, פינלנד, צרפת, גרמניה, איטליה, יפן, שבדיה ושווייץ. ויקי דה קלרק-רובין לימדה בקורס התיקוף הרשמי הראשון בשנת 1994 ומאז הכשירה מטפלים רבים בתיקוף ברחבי העולם ולימדה קורסי הסמכה בתיקוף בכל הרמות. כמתאמת ארגוני תיקוף מורשים עבור המכון להכשרה בתיקוף, סייעה בפיתוח ארגונים דומים בארצות הברית וכתבה את המדריך להקמת

ארגונים מסוג זה. הגב' דה קלרק-רובין, בשיתוף עם צוותים של מורים לתיקוף, הובילה את פיתוח תכנית הלימודים התקנית של הקורסים להוראת התיקוף, של רמות ההסמכה ושל חומרי הבחינה. היא שימשה כיועצת לחבר הנאמנים של המכון להכשרה בתיקוף מאז הקמתו וכחברה בו מאז שנת 2009. כיום מכהנת ויקי דה קלרק-רובין בתפקיד כפול – הן כמזכירת הוועד המנהל הן כמתאמת ארגוני התיקוף המורשים. הגב' דה קלרק-רובין קיבלה תואר BFA מאוניברסיטת בוסטון (1978), MBA מאוניברסיטת פורדהאם (1983) ותואר בסיעוד בהוגסקול הולנד, אמסטרדם (1997). היא פרסמה מאמרים רבים על תיקוף בכתבי עת בהולנד ובבריטניה והייתה שותפה לעריכת מהדורות עדכניות של פרסומיה של נעמי פייל. ספרה שיטות תיקוף לטיפול בדמנציה: המדריך למשפחה לשיפור התקשורת (מהדורה אנגלית, 2008) תורגם לגרמנית (2006), ליפנית (2009), לשבדית (2010) ולצרפתית.

הקדמה למהדורה השלישית

מתנדבי אמריקה (VOA) הוא ארגון לאומי אמריקני, המסייע לתמיכה ולהעצמה של הקבוצות הפגיעות ביותר בארצות הברית, ובכללן אנשים זקנים. בפברואר 2010, הוא הוכר כארגון מורשה לעבודה בשיטת התיקוף וקיבל את הזכות ואת הסמכות לנהל קורסים בשיטת התיקוף, אשר פותחה על ידי נעמי פייל. בסיס הארגון ממוקם במדינת מינסוטה, והוא משרת גם את מדינות אוהיו ואריזונה. ההנחה הבסיסית של שיטת התיקוף היא, שניתן להתייחס לאנשים זקנים בקהילה בכבוד וביושרה, גם כאשר הם חווים אבדן של יכולות קוגניטיביות.

ההכרה בארגון מתנדבי אמריקה כמורשה לעבודה על פי שיטת התיקוף, וקריאת ספרה של נעמי פייל התיקוף – שיטה פורצת דרך, מילאו אותי השראה והיוו עבורי סימני דרך כיצד הארגון שלנו צריך לצעוד.

עברתי במשך 30 שנה במסגרות טיפוליות שונות, שבהן התגוררו אנשים זקנים. בשנת 1980, כשעבדתי כאחראי על פעילויות היום בחברה אחרת, הנחיתי קבוצות התמצאות לאנשים עם לקויות קוגניטיביות. זו הייתה אז גישה מקובלת ונפוצה במערכת הרפואה ובמערכת הבריאות. באותה תקופה האמנו כולנו, שכך יש לנהוג, והורגלנו לראות את הדיירים נכנסים לכעסים, בוכים ובמקרים רבים פשוט עוזבים את הקבוצה. הסתבר לי, שכשאני אומר "גב' סמית", את גרה עכשיו בדיוור מוגן וההורים שלך נפטרו, את בת 95" זה לא מוביל לתוצאה חיובית עבור אף אחד מאיתנו. מתגובותיה חשתי, שאני פשוט מתאכזר אליה.

בשנת 1982, בעת שהותי בוועידה שעסקה בדיוור מוגן, שמעתי לראשונה את נעמי פייל מדברת על שיטת התיקוף. היא דיברה על הקשבה אמפטית, על שיקוף ועל כך, שעלינו לפגוש את הדיירים במקום שבו הם נמצאים. לא לגמרי הבנתי את דבריה אבל ידעתי, שגישות אלו עדיפות על מה שלימדו אותי לעשות עד כה. לאחר מספר שנים נוכחתי שוב באירוע שבו דיברה נעמי פייל, והחלטתי לקרוא את ספרה. התיאורים בפרק 2, שהתייחסו לשיטות שונות של תיקוף (מסגור מחדש, שיקוף, כניסה לעולמו של הדייר, מודעות לצרכיו הרגשיים והפסיכולוגיים), נגעו לליבי והבנתי שתיקוף עדיף על מה שאנחנו עושים.

ב-20 השנים הבאות הרביתי לדבר על נעמי פייל ועל תיקוף, עשיתי זאת בכל הזדמנויות שניתנה לי במסגרת תפקידי כמדריך לשיטות עבודה במצבי דמנציה, בחברה שבה עבדתי. קידמתי את כתיבתה ואת שיטותיה כדרכי עבודה עדיפות.

בשנת 2001, הצטרפתי לארגון מתנדבי אמריקה ושמחתי לגלות שהמפקח שלי, פטר בראוור, הוא עמית לעבודה, שחש שותף למחויבותי לדרך עבודתה של נעמי ולפילוסופיה שנלווית לה. התעדכנו בחומרי ההוראה שלה ובכלל זה קראנו את המהדורה השנייה והעדכנית של ספרה – *התיקוף שיטה פורצת דרך*. חשנו שעלינו על המסלול הנכון. עבדנו בעיקר עם קבוצת גיל שנעמי מתארת אותם כ"זקנים מאוד" (זאת אומרת, אנשים מעל גיל 80) היא מתייחסת אליהם בפרקים 8 ו-9 שבספרה.

פריצת דרך משמעותית ארעה בסתיו 2006. פטר איתר הודעה בכתב עת מקצועי מקומי, שבה הודיעו שנעמי תעביר סדנה במיניאפוליס. שוחחתי עם רוזמרי גוליאס (אשת הקשר בבית החולים בכל הנוגע לרוחניות, אמונות ודת), אשר הייתה אחראית על ארגון הסדנה. היא קראה את ספרה של נעמי פייל ורצתה להבין טוב יותר את שיטת התיקוף. היא נרשמה לשיעורים ב-Country Meadows, פנסילבניה, שכבר תיפקד כבית דיור מוגן, המוסמך לעבוד על פי שיטת התיקוף. שיעורים אלה עוררו בה את הרצון להקים מרכז הכשרה לשיטת התיקוף במדינת מינסוטה, שישירת את אזור המערב התיכון העליון בארצות הברית.

השותפות בין רוזמרי לבין VOA, ארגון מתנדבי אמריקה, הלכה והתחזקה. הסדנה שנעמי העבירה בשנת 2007 זכתה להצלחה רבה וכך גם סדנאות נוספות שהתנהלו באזורנו. בעזרתו של סטיב קלון (מוסמך להכשרת עובדים בשיטת התיקוף בדיור המוגן Country Meadows), החלו להתקיים במינסוטה, בסתיו 2007, שיעורים וסדנאות בשיטת התיקוף. ארגון מתנדבי אמריקה שימש כנותן חסות עיקרי וכמשתתף פעיל בהם. באחת הסדנאות השתתף סגן הנשיא הבכיר של ארגון מתנדבי אמריקה, והוא הסכים שעלינו לאמץ בזרועות פתוחות את שיטת התיקוף. כתוצאה מכך, בפברואר 2010, החל ארגון מתנדבי אמריקה באופן רשמי לטפל בשיטת התיקוף.

השיטה לא רק "הולכת טוב" עם ההכשרה לעבודה במצבים דמנטיים שמקיים ארגון מתנדבי אמריקה, אלא גם משלימה את היוזמה של החברה שמכונה "הזדקנות עם אופציות", תכנית המתמקדת במתן אפשרויות לגמלאים לחיות באופן התואם את צרכיהם. כחלק מיוזמה זו, מציע ארגון מתנדבי אמריקה הכשרה בשיטת התיקוף לארגון שלנו, ולחברות אחרות.

אני נזכר במילים שאמר סגן נשיא בכיר במחלקה לפיתוח ולביצוע בארגון מתנדבי אמריקה, ויין אולסון, כשהחליט לראשונה להתחייב לעבוד על פי שיטת התיקוף ולאחר

שהבין את החכמה הגלומה בה: "מידי שבוע אנו שומעים מהסטודנטים שלנו ומאנשי הצוות שהם חווים רגעים של 'אהה' כשהם לומדים על שיטת התיקוף ומשתמשים בה. אנו מצפים שמהדורה חדשה זו של תיקוף – שיטה פורצת דרך, תמשיך להוביל אותנו בעבודת הטיפול באנשים זקנים עם דמנציה".

דיוויד נילסון

יועץ ניהולי

מוסמך בשיטת התיקוף

ארגון מתנדבי אמריקה

VOA-National Services

הקדמה

רשת הריור המוגן Country Meadows, שהוקמה בשנת 1983, הייתה אחת ממסגרות הריור המוגן הראשונות, שבה ייעדו תכנית טיפולית מיוחדת למען אנשים החולים במחלת אלצהיימר ובסוגי הדמנציה הקשורים בה. הפילוסופיה שלנו הייתה תמיד לעזור לדיירינו להסתמך על תחומי החזק שעוד נותרו אצלם, תוך מזעור המגבלות שלהם.

כשהכרתי לראשונה את עבודתה של נעמי פייל, בשנת 1997, הבנתי שפגשתי מישהי שמציעה שיטת טיפול שבה מתייחסים לאדם ומכירים בתבונתו הפנימית של הזקן חסר ההתמצאות.

הזמנו את נעמי פייל לשוחח עם עובדינו על שיטת התיקוף. כשראיתי אותה מתרגלת את השיטה עם אחד מדיירינו, התרשמתי עמוקות. תוך דקות אחדות היא הצליחה להחזיר לו את הכבוד העצמי שלו ולצמצם את החרדה שבה היה שרוי. בעזרת הקשבה אמפטית ושימוש בשיטות תיקוף היא רכשה את אמונו של הדייר וחרדה אל עולמו הפנימי. הדייר לא חש יותר מפוחד, הוא לא חש שהוא לבד.

ידעתי שחשוב שעובדינו (שעובדים במרכז שלנו מידי יום עם דיירים חולי אלצהיימר) יקבלו הזדמנות ללמוד את שיטת התיקוף ולהבין כיצד ניתן ליישמה. בשנת 1999, הפך מכון ההכשרה הפנים-מוסדי של Country Meadows, The George M. Leader Institute, לארגון הראשון בארצות הברית, שהוסמך לטפל בשיטת התיקוף. מאז הוסמכו מאות עובדים לעבודה בשיטה זו ובכללם 13 השלימו לימודי הסמכה גבוהים בשיטה ומיועדים לטיפול קבוצתי בתיקוף.

אנו מכירים סיפורים רבים על השפעותיה של שיטת התיקוף, אך הסיפורים המרגשים ביותר מגיעים מהעובדים שהצליחו ליישם בהצלחה את מיומנויות התיקוף על הדיירים שעימם עבדו. הגמול שלנו הוא במשוב שעובדינו מקבלים מבני המשפחה העדים לכך, שהוריהם נעשים חברותיים יותר וההתפרצויות הרגשיות שלהם פוחתות. עובדים חוזרים ומספרים בהתלהבות, שהודות לשימוש בעקרונות התיקוף הם סוף סוף מבינים את הדיירים. חשוב יותר, שהשיטה מאפשרת לצמצם חרדה מבלי להשתמש בתכשירים פסיכו-טרופיים זהו, ללא ספק, אחד היתרונות הבולטים ביותר של שיטת התיקוף.

ספר זה מביא בפני הקוראים סיפורים אישיים המסופרים בבהירות ובדינמיות ומפרט שיטות טיפול המסייעות הן להשיב את כבודו של האדם החולה באלצהיימר ובסוגי דמנציה שונים, והן להפחית את התסכול מצדו של המטפל. אני מוקיר תודה עצומה לנעמי פייל ולבתה, ויקי דה קלרק-רובין, על מאמצייהן הבלתי נלאים לפתח את השיטה מתוך הנחה שלפיה ישנה סיבה מאחורי אותן התנהגויות נפוצות בקרב המאובחנים עם דמנציה מסוג אלצהיימר, שנראו חריגות ומפריעות, לקדם את השיטה וליישמה.

ג'ורג' מ. לידר

מייסד ויושב ראש בגמלאות

של רשת הדיור המוגן קאונטרי מדואוס

הרשי, פנסיבלבניה

מבוא

ויקי דה קלרק-רובין

תיקוף היא שיטה ליצירת קשר עם אנשים זקנים חסרי התמצאות, מעל גיל 80. היא פותחה בידי נעמי פייל והובאה לראשונה לידיעת הציבור בשנת 1967, במאמר שכותרתו הייתה "טיפול קבוצתי בבית האבות" (Feil, 1967). בשנת 1982 פורסמה המהדורה הראשונה של התיקוף – שיטה פורצת דרך: שיטת פייל. השיטה אומצה ברחבי העולם. ראשית באירופה, בעזרת סדנאות שנערכו בשנת 1989 באוסטריה ובהולנד ולאחר מכן בארבע יבשות נוספות, עד יפן בשנת 2003. ספריה של פייל תורגמו לשפות רבות ובכלל זה צרפתית, הולנדית, גרמנית, איטלקית, יפנית, פנינית, דנית ושבדית. אף כי זכתה לפופולריות רבה, זכתה השיטה גם לביקורות רבות בשל מגוון סיבות. ביקורות אלו הובילו להתפתחותם של רעיונות חדשים, להבהרות, להתאמות ולהעמקת שיטות ההכשרה והתרגול של שיטת התיקוף.

השינוי הראשון וייתכן אף הדרמטי ביותר, היה בכך שהתיקוף כבר לא כונה תרפיה אלא שיטה. בארצות הברית משתמשים במילה תרפיה לגבי טיפולים ושיטות כאחד, אבל באירופה ההגדרה המקובלת צרה יותר (במקרים מסוימים בשל הגבלה משפטית) ותרפיה מתייחסת אך ורק לריפוי רפואי. האתגר שהציבה ההגדרה האירופית הובילה לכך, שתפקידו של התיקוף בטיפול הפסיכו-גריאטרי, יעדיו ותוצאותיו נבחנו יותר לעומק. כיום, רואים בתיקוף תהליך הצומח הודות לאמון ולאינטימיות. המטפל מתחיל בכך שהוא יוצר סביבה בטוחה, שבה מערכת היחסים בינו לבין המטופל יכולה להתקיים ללא שיפוטיות, תוך יצירת חלופה אמפטית של רגשות. סביבה זו מאפשרת למטופל הזקן לבטא עצמו מילולית ולא מילולית ולהעלות רגשות מודחקים במטרה לקדם אותו בתהליך החיפוש אחר פתרון לבעיות בלתי פתורות מעברו. בדרך זו ניתן מענה ליעד לפיו יש לעזור למטופל לחוש מחדש בערך העצמי שלו ולזכות בהקלה רגשית. אחת התוצאות של התיקוף היא צמצומן של תחושות מצוקה רגשיות, המובילות להתנהגויות שהמטופל והמטפל כאחד מתקשים להכיל.

במהדורה הקודמת של ספר זה (2002) ובמהדורה העדכנית של ספרה הראשון של פייל (תיקוף: שיטת פייל, 2003), התיאור של דמנציה, על צורותיה השונות, קיבל מסגור מחדש בהקשר של שיטת התיקוף ועודכן כדי לשקף את ההתפתחות שחלה בידע הנוגע למחלה זו. תהליך זה דרש חשיבה מעמיקה על ההגדרה ועל איתור האוכלוסייה, שבה אפשר לטפל

ברוח התיקוף. פייל משתמשת במונח "זקנים חסרי התמצאות", כדי לתאר את מי שבדרך כלל מזוהה כאדם שיש לו אלצהיימר בפריצה מאוחרת. פייל מכירה במונח הרפואי ומתוך כוונה ייחודית בוחרת להשתמש בראייה חברתית-פסיכולוגית, כדי לשנות את הראייה של המטפלים הנוטה לכיוון של גישה אמפטית יותר. עבודתה נועדה לשנות את התבנית הטיפולית באוכלוסייה זו.

בתהליך ההכשרה בשיטת התיקוף הושם דגש רב על התיאוריה של מאסלו בנוגע לצרכים האנושיים הבסיסיים, שנבעה מתוך עבודת שטח. תחילה, הכירה פייל בשלושה צרכים אנושיים בסיסיים: אהבה, זהות והצורך לבטא רגשות. סיווג זה הקל על המטפל ללמוד את שיטת התיקוף, אך הקשה על תרגולה בשטח. מטפלים חשו שהתיאוריה המתוארת בספרה של פייל מופשטת יתר על המידה, מנותקת מהמציאות המורכבת הקיימת בשטח וכי הם אינם מסוגלים ליישמה. התיקוף הפך ליעיל יותר, כאשר הובא במסגרתו טווח גדול יותר של הסברים אפשריים להתנהגויות אישיות.

ההתקדמות בהבנת האופן שבו אנשים זקנים חסרי התמצאות משתמשים בסמלים, הושפעה רבות מן הביקורת על השימוש שפייל עושה במונחים ובתפיסות פרוידיאניים. השפעה נוספת הייתה כמות גדולה והולכת של דוגמאות ותיאורים שהגיעו מסיפוריהם של מי שעבדו על פי השיטה בשטח. במובן זה ניתן לומר, ששיטת התיקוף לא השתנתה אלא הורחבה. ההגדרה הראשונה של סמלים לא הייתה ברורה ולא הייתה ייחודית דייה ולכן לא ניתן היה לקשר אותה לכלל הסמלים שהופיעו בעבודה עם מי שפייל מגדירה כזקנים מאוד, חסרי התמצאות (זאת אומרת, זקנים מעל גיל 80 חסרי התמצאות).

פייל תמיד אמרה: "קודם הייתה השיטה ואחר כך הגיעה התיאוריה". הביקורת על התיקוף התמקדה פעמים רבות הן על היעדר הביסוס המדעי והן על כך, שיש בה שילוב של פיסות וחלקים מתיאוריות אחרות. ההוצאות העדכניות של שני פרסומיה של פייל הביאו להבהרת העקרונות, הערכים והתיאוריה הבסיסית והובילו לעריכת שינויים בטרמינולוגיה הבסיסית, שבה משתמשים להוראת שיטת התיקוף. כיום, תיאוריה בסיסית מאזכרת את העבודה שהשפיעה על פייל, כמו: "לכל שלב בחיים יש משימה ייחודית, שעלינו להתמודד עימה בזמן נתון במהלך החיים של האדם. משימה בלתי גמורה בשלב מסוים תופיע מחדש בשלב מאוחר יותר" (אריק אריקסון) או "רגשות מודחקים הולכים ונעשים אינטנסיביים יותר" (קרל יאנג). הנחות תיאורטיות אלו עומדות בבסיס עקרונות התיקוף, שהם הביטוי המוחשי של ההנחות התיאורטיות, העומדות מאחורי שיטת התיקוף. הן מרכיבות את החזון התיאורטי, המגדיר את העבודה ברוח התיקוף. הן מוחשיות וניתן לצפות בהן במטופלים. למשל "זקנים מעל גיל 80 חסרי התמצאות מצויים בשלב החיים האחרון ומנסים למצוא פתרון למשימות חיים בלתי גמורות, למשברים או לעניינים אחרים בשלב החיים האחרון

שלהם" וגם "רגשות כואבים, הבאים לידי ביטוי, הזוכים להכרה ולתיקוף בידי מאזין שנותנים בו אמון, ילכו ויתפוגגו". ערכים אינטגרלים מזוהים כיום בתיאוריית התיקוף על מנת לתאר כיצד המטפל בתיקוף פועל, על פי מה שמכונה גישת התיקוף: שמירה על חוסר שיפוטיות, גילוי של כל אדם כייחודי בפני עצמו, קבלת טווח הביטוי הרגשי במלואו והבעת אמפטיה (השתתפות ברגשות של האדם שמולך).

השיטות המעשיות שמשמשות בהן בתיקוף נותרו רוב העת ללא שינוי, אך חלו בהן הבהרות. לדוגמה, סוגים מסוימים של נגיעה מתוארים כעת כמגע מעגן, כדי להבחין בינם לבין סוגי מגע אחרים, שבהם ניתן להשתמש במהלך מפגשי תיקוף. מגע מעגן שאוב מעולם ה-NLP Neurolinguistic Programming ומתייחס לצורה מסוימת של מגע במטופל, שמעוררת רגשות וזיכרונות של מערכת יחסים מסוימת בעבר. למשל, מערכת יחסים עם אימא, אבא, בן/בת זוג, ילד וחבר/ה. שיטה נוספת שנהגו לכנותה במונח העלאת זיכרונות פוצלה לשתיים – מציאת שיטת התמודדות דומה והעלאת זיכרונות – כדי להפוך את השיטה לייחודית יותר וכתוצאה מכך, לקלה יותר לשימוש.

כמו כן, התבהרה ההכרח שבעריכת הבחנה בין שיטת התיקוף לבין שיטות אחרות (שבהן משתמשים בעבודה עם אוכלוסיות דומות), מפני שבשטח, עבודת התיקוף הלכה והסתעפה והתחדשה וכך גם שיטות חדשות. בעבר, היה חשוב להבחין בין התיקוף לבין התמצאות במציאות, העלאת זיכרונות ומגוון צורות של גירוי חושי. בשנים האחרונות, הופיעו בשטח גישות טיפוליות ממוקדות כאדם, אשר יש בהן קווים מאפיינים מקבילים לשיטת התיקוף. בנוסף לכך, הופיעו בשטח הסתעפויות וחדושים הנוגעים לשיטת התיקוף. העבודה בתחום, שבו יש שיטות טיפוליות רבות כל כך, הביאה לידי כך, שמטפלים צריכים להיות מעודכנים לגבי כל מה שדומה ושונה בין כל השיטות. הוצאתה של מהדורה עדכנית זו של התיקוף – שיטה פורצת דרך, תתרום למאמצים המתמשכים ברחבי העולם, המיועדים לעזור לאנשי המקצוע להעמיק את הבנתם בכל הנוגע לשיטת התיקוף וליישם את היתרונות הרבים של עקרונותיה בעבודה עם אנשים שיכולים להפיק ממנה תועלת.

שיטת התיקוף "מדברת" אל אנשים מכל הארצות ומכל התרבויות. כדי להדגיש נקודה זו יש במהדורה חדשה זו אוסף סיפורים של מטפלים בתיקוף מארגונים ברחבי העולם, שהוסמכו לעבודה בשיטה זו, ובכלל זה סיפורים המגיעים מגרמניה, איטליה, יפן וארצות הברית. בכל אחד מהסיפורים טמון הכוח האוניברסלי של התיקוף בכל הנוגע לזקן, החווה בלבול וחוסר התמצאות. סיפורים אלה מופיעים בסיום של פרקים רבים ומרחיבים את טווח הדוגמאות העשיר המופיע לאורכו של ספר זה, אשר אנשי מקצוע יכולים להשתמש בו כדי לחזק את הבנתם בכל הנוגע לשיטת התיקוף ואת יכולתם לתרגל אותה בשטח.

התיקוף נולד בשנת 1963 ומאז הבשיל לכדי שיטה, העמיק והפך למורכב יותר. ביקורת חיצונית ובחינה עצמית כאחד, הפכו את השיטה לטובה יותר. השינוי היה איטי ונעשה מתוך מחשבה רבה. האנשים הקשורים בתהליך השינוי שונים זה מזה ומגיעים מארצות שונות, אך משותף להם הידע, המיומנות הגבוהה בטיפול פסיכו-גריאטרי והרגשות החמים שהם מעבירים בעבודתם עם זקנים חסרי התמצאות.

פרולוג

פלורנס טרו (1872–1963): "מתתי"

נעמי פייל

את הספר הזה אני כותבת עבור פלורנס טרו, דיירת בדיוור המוגן, ועבור מיליוני הזקנים מאוד, כמוה. הייתי בת שמונה והיא הייתה בת 68 בדצמבר שנת 1940, כשהכרנו לראשונה. גדלתי בבית אבות. כדי להיכנס לשם היית צריך להיות בן 65 ומעלה. אני נכנסתי מפני שאבי, הפסיכולוג, היה המנהל. אמי, העובדת הסוציאלית המוסמכת הראשונה שעברה באותו בית אבות, ייסדה את המחלקה לשירותים חברתיים, בשנת 1943.

גב' טרו הייתה החברה הראשונה שלי בבית האבות. מעולם לא הרשו לי לקרוא לה בשמה הפרטי. עבורי היא הייתה תמיד גב' טרו. אישה גבוהה, בעלת מבנה רחב ועל אפה, שהיה עדין ומעט מאורך, נהגה לייצב את הביפוקל שלה. גב' טרו הרבתה להניע את ראשה למעלה ולמטה, כדי להדגיש את דבריה, וסיכנה בכך את משקפיה שהתנדנדו בהתאם וריקדו על קצה אפה. היא נהגה לקרוא בפני. אהבתי את קולה הנמוך, הברור והמלא. קולה הרגיע אותי. פעם אחת בלבד שמעתי רעד בקולה. זה היה כשקראה בפני עמוד מתוך יומנה.

היא נתקלה בי בוכה בכי תמרורים על המדרכה הסדוקה, שהובילה אל בית האבות. כפות רגליי הסתבכו ברצועות הסקטים שלי. גב' טרו התיישבה לצידי בכבודות, כדי לקלוט כל מילה שפלטתי תוך כדי בכי. הסברתי לה, שאמי קנתה לי ולאחי סקטים חדשים, ושעל הסקטים של אחי הייתה חריטה אלגנטית של המילים מחליקים מחד, ואילו על הסקטים שלי, נחרטה באותיות קטנות בהרבה, המילה סקינר (באנגלית – רזה יותר. המתרגמת). אמרתי לגב' טרו, שאמי אוהבת את אחי יותר. לטעמי, הסקטים שלי היו צרים יותר ("רזים" יותר) מאלה של אחי ולכן הוא החליק בחן הרחק ממני, מותיר אותי מאחור, מדדה כרובוט מסורבל.

גב' טרו הבינה את אי הצדק שבדבר, וכדי להקל על כאבי, הוציאה את יומנה, אותו נשאה תמיד בתיקה הגדול, השחור והבוהק. אצבעותיה רצו על פני הדפים ומצאו את העמוד שרצתה, מבלי שהסתכלה. היא נגעה בנייר וקפאה. היא עצמה עיניה בחוזקה. פתאום, נפקחו עיניה לרווחה ונדמו לשני סימני שאלה כחולים. בהינו זו בזו, חולקות בדממה את האומללות שאפפה אותנו.

גב' טרו התחילה להקריא לי מתוך יומנה. קולה המתוק והלירי הפך למונוטוני, דל וחסר חיים. המילים שהיו כתובות בעמוד השמיעו את קולן, אך רוחה לא הייתה בהן.

עשירי ביוני 1891, יומני היקר: אמי לא משתנה. היום היא הביכה אותי שוב, בדיוק כמו שעשתה בשיעור של המורה נלסון, בכיתה ג'. אתה זוכר, יומני? זה היה ביום שלישי, יום הורים. בדיוק לפני הצלצול, היא דיברה עם המורה נלסון. אמי הצביעה עלי באצבע בזמן שדיברה וגרמה לזה שכולם הסתכלו עלי. התכווצתי על מקומי וייחלתי להיעלם משם. היא לחשה בקול רם למדי: "פלורנס לא מצליחה להיפרד מארנב העץ המכוער הזה ולכן אין לה חברים". היא התכופפה קרוב אל סאלי קווין, שישבה בשולחן קדמי.

"חמורה, את היית מתחברת עם מישהו שסוחר איתו לכל מקום ארנב עץ? לא, בטח שלא!" סאלי קווין צחקקה. זה סיפק את אמי. הכיתה כולה צחקקה. אמי הרגישה שהבינו את כוונתה וחזרה אל המורה נלסון. "פלורנס מדאיגה אותי. אני לא רוצה שהיא תיסחר כל החיים שלה עם הארנב החרקני הזה". עכשיו היא אפילו לא טרחה ללחוש. היא התקדמה לעברי עד שניצבה מעלי ושלחה את ידה לכיוון חרקני. אמרתי לה "חרקני הוא שלי". אהבתי אותו כל כך שגמגמתי. נאחזתי חזק יותר ברצועה שלו, מחביאה אותו מתחת לשולחן. אבא שלי בנה לי אותו ליום ההולדת שלוש שלי, בדיוק לפני שעזב אותנו לתמיד.

אוזניו המחודדות והלבנות של חרקני היו חלקות כקטיפה. כשנגעתי בהם זה מילא אותי שלושה, כמעט כאילו אבא שלי איתי. אבא שלי קשר את הרצועה סביב צווארו של חרקני, כדי שאוכל לגרור אותו מאחורי. כשגררתי אותו השמיעו מפרקיו צליל פצפוף נפלא. תמיד ידעתי שהוא שם. אמי חטפה ממני את חרקני בכוח כה רב, עד שרגלו יצאה ממקומה. היא צעדה קדימה וזרקה את חרקני לפח האשפה של המורה נלסון. חרקני השמיע צליל חלול, כשנחת על קרקעיתו. רצתי לשם להציל אותו. המורה נלסון הרימה את הפח, כשחרקני בתוכו.

גב' טרו סגרה את היומן וגם את עיניה. הנחתי את ידי על שלה ולחשתי: "מה קרה אחר כך?"
היא ענתה: "מתתי".

נפרדתי מחברתי, גב' טרו, בשנת 1950. היא התגוררה בבית האבות ואני נסעתי לניו יורק כדי ללמוד פסיכולוגיה ועבודה סוציאלית באוניברסיטת קולומביה. בשנת 1956 התחלתי לעבוד עם זקנים במרכזים קהילתיים בניו יורק. בשנת 1963 חזרתי

לקליבלנד ללימודי תואר שני, לעבודה בהוראה ועם הדיירים חסרי ההתמצאות בבית האבות שבו גדלתי.

קיץ 1963 היה חם ולח. בחדר שבו התנהלה פעילות היום של אגף השירותים המיוחדים עבור דיירים חסרי ההתמצאות של בית האבות, החלונות היו פתוחים לרווחה והקריאה "הצילו! הצילו!" נשמעה מהם. אף אחד לא עצר להסתכל. אף אחד לא הקשיב. אור השמש הציף את החדר והאיר באור בהיר שורות, שורות של ראשים שמוטים, בכורסאות סיעודיות. גופם של האנשים היה רתום לכורסאות. כמה מהם ישבו זקופים, מבטם נעוץ ללא הבעה, במרחב. נמשכתי אל דמות לבנה, עמומה, בכורסה. הייתה זו אישה רזה מאוד, שדוגמת התחרה של ורידיה הכחלחלים עיטרה את עורה הדקיק כנייר. דמותה הזעירה של האישה הזקנה נלחצה כבמלחציים בין המשענת הענקית של הכורסה המאסיבית, לבין מגש העץ המחובר לחזיתה. היא חבטה בצורה מכנית על המגש שכלא אותה וחזרה על המילה "חרקן. חרקן. חרקן.", יורה את המילה מפיה בקול סדוק ונמוך. היה לו צליל מוזר. כפות ידיה ליטפו אובייקט בלתי נראה, משהו שרק היא ראתה. ראשה התנדנד ללא שליטה מעל כתפיה הגרמיות. קווצות שיער דליל כיסו על עיניה הכחולות. היא לבשה כותנת דהוייה, שדוגמתה שושנים ורודות, שעברה כביסות רבות מידי ונעלי הבית לרגליה היו בלויות. היא לקחה בכוח את פרק כף ידי והידקה את אחיזתה. הבטתי באצבעותיה הארוכות ובציפורניה השבירות, גב כף ידה מנוקד בכתמי זיקנה. ורידים סגולים נפוחים הסתעפו מפרק כף היד אל אמתה. ראיתי את תווית שמה.

"פלורנס טרו". יכול להיות שזו אותה פלורנס טרו? ראיתי את גב' טרו בעיני רוחי. לפני 20 שנה הייתה בת 65. בפעם האחרונה שהיינו ביחד, שרנו את השיר "נחנו עובדים על מסילת הברזל"! היו דיירים שחלפו על פנינו ונענעו במורת רוח בראשם. מאוחר יותר, צעדנו כעשרה קילומטר עד לקולנוע בשדרות אייז'ילד הייטס. נכנסו בחינם כדיירות של בית האבות. חלקנו פופקורן ובהינו בפלאש גורדון. היינו צוות. ביחד הרווחנו 30 סנט ליום, כשאספנו פנימיות אדומות מצמיגים שחוקים, כדי לתרום למאמץ המלחמתי. שתינו זכינו בפרס אוספי הפנימיות האדומות. גב' טרו תלתה את המדליה על דלת חדרה.

הזיכרון הזה חנק את גרוני, כשהתכופתי אליה לראות את עיניה. "גב' טרו, את זוכרת את המדליה שלנו? זוכרת את המאמץ המלחמתי? זוכרת את אוספי הפנימיות האדומות?" היא שמעה אותי. היא הביטה ישר אל תוך עיניי, נועלת את מבטה עלי ולוחשת את שם החיבה שלי, "מימי, מימי, תוציאי אותי מהכורסה הזאת".

האחות הזהירה אותי: "אסור לך להתיר אותה, רק בשבוע שעבר, נפלה שלוש פעמים כשניסתה לצאת מזה. אם תתירי את זה והיא תיפול שוב, את תהיי האחראית".

התכופתי קרוב אל גב' טרו ולחשתי באוזנה: "מה קרה?"

"הם זרקו אותו. תגידי להם להחזיר אותו, מימי, בבקשה".
לקולה של גב' טרו חזר אותו צליל נעים מפעם. עיניה הכחולות התבהרו. ידיה שאחזו בשלי, היו חזקות.

שאלתי אותה: "את מי? את מי הם לקחו ממך?"
"את חרקני. היא זרקה אותו לפח", הצביעה גב' טרו על האחות.
אמרתי לה: "זאת האחות, זאת לא אימא שלך".
גב' טרו טלטלה את ראשה, מאוכזבת ממני. היא הפנתה את גופה ממני, התנתקה וחזרה לבהות במרחב, כשהיא ממלמלת ברכות "חרקני. חרקני. חרקני".
המשכתי בשלי: "גב' טרו, עברת שבץ?" תהיתי מה מצבו של הזיכרון לטווח קצר שלה. היא בהתה בי, ללא מילים. שפתיה יצרו מילים, אך לא השמיעו קול. היא ישבה רופסת ומובסת, מתאימה את גופה לרצועות שהגבילו אותה לכורסה. הי נאנחה ואמרה: "אני מתה".

התווכחתי איתה: "גב' טרו, לא יכול להיות שאת מתה. את מדברת איתי!"
גב' טרו ענתה לי בעצב: "חמודה, את שומעת דברים".
שאלתי אותה ברכות: "את רוצה למות, גב' טרו?"
היא ענתה לי מיד בחדות ובבהירות: "כן, אני וחרקני זה זבל. פנימית אדומה זבל. פני. פני. פני לי מילי גילי. תזרקו אותנו לפח!"
קולה של גב' טרו גבר פתאום והפך לצווחה, שפילחה את מרחב החדר. היא השליכה את האובייקט הדמיוני לעברו השני של החדר.
אחד מהדיירים ענה לה מהקצה האחר בקול צרוד: "גב', תשתקי!"
מקהלת קולות הצטרפה "תשתקי!"
גב' טרו התחילה לבכות ולחשה בין יבבותיה: "חרקני המסכן. היא קרעה לך את הרגליים. האוזן הלבנה שלך כל כך רכה. תוציא אותי מהכורסה הזו". היא צרחה "הצילו! הצילו!"
חיבקתי את גב' טרו בזרועותיי.

האיש צעק בקולו הצרוד: "היא משוגעת, גברת, את לא יכולה לעזור לה. תעזרי לי! תורידי אותם ממני!" האיש הזה, שהיה זקן מאוד, משך ברצועות שהגבילו אותו. הבר הלבן והחזק לא נמתח כלל. מרוב תסכול, הרים את קולו כך שיגבר על זה של גב' טרו. החדר הפך בבת אחת למקהלה של קולות מזויפים: "הצילו! תוציאו אותי מפה! תשתקי! בן-זונה! תתנו פה לכולם כלורופום!"

האחות גינתה אותי במבטה. קולה הנוקשה גבר על כל הצעקות: "את מתסיסה אותם. כשהם מתחילים עם זה, כבר אי אפשר לעצור אותם". היא הידקה את הרצועות שהגבילו את גב' טרו לכורסה. היא עשתה זאת במשיכות קצרות ויעילות, תוך כדי דיבור. גב' טרו

בעטה בשוקה של הסניטרית וצעקה בקול גדול: "תחזירי לי את חרקני, כלבה אחת! אני שונאת אותך! כל הילדים בכיתה הזאת שונאים אותך!"

בשליטה מוחלטת, בסבלנות וברוגע, לחלחה האחות את שפתייה בלשונה ואז הצביעה על הדמויות השמוטות של הזקנים בכורסאות הגריאטריות שלהם ואמרה: "בבקשה, אל תביאי אותם למצב הזה, נעמי! את לא יכולה לעזור להם, תאמיני לי שאני יודעת, אני פה כבר חמש שנים". היא אחזה בחטף בכורסה של גב' טרו והסיעה אותה במהירות במורד המסדרון מבלי להביט בה כלל. היא רק דיברה אל משענת הכיסא, מאחור: "חמודה, אל תשתמשי בקללות כאלה, את יודעת לדבר יפה, הרי את יודעת שכלבה זה כלב ממין נקבה. אני לא כלבה. אני האחות פה ואני אוהבת אותך. הגיע הזמן לנמנם קצת. הכול יהיה בסדר, מותק". צלילי קולה הנעימים התרחקו ביחד עמה במסדרון עד שהתפוגגו.

לגב' טרו לא הייתה כל אפשרות לסובב את ראשה ולהביט בי. לי ולגב' טרו לא הייתה כל אפשרות להיפרד לשלום. היא נפטרה באותו לילה.

את 30 השנים הבאות הקדשתי לעבודה עם אנשים כמו גב' טרו. פיתחתי את התיקוף. דרך ליצור עימם קשר. אותם אנשים, זקנים מאוד, לימדו אותי. למדתי מההיסטוריה החברתית שלהם, ממשפחותיהם, מהאחיות שטיפלו בהם ומחבריהם. למדתי מטעויות. למדתי שלזקנים מעל גיל 80, חסרי התמצאות, יש תבונה אינטואיטיבית, אנושיות בסיסית שמשותפת לכולנו. למדתי שמעבר לחוסר ההתמצאות יש כאן אדם בעל ידע. האנושיות נמתחת מעבר להווה ומעבר לתרבות, לגזע, לגיאוגרפיה ולדת. כאשר ההווה והמקום מתפוגגים, כשאין עבודה, כשהכללים כבר לא ממלאים תפקיד, ולמחויבויות החברתיות כבר אין משמעות, האנושיות הבסיסית שולחת קרני אור שמצליחות לזהור מעבר לכל.

הטבע עוזר לזקנים האלה למצוא את התבונה הפנימית שלהם. כשעיניהם כושלות והעולם שבחוץ נעשה מטושטש, הם מביטים פנימה. הם משתמשים בעיני רוחם התוססות כדי לראות. אנשים מהעבר הופכים לאמיתיים. כשהזיכרון לטווח קצר לא פועל כראוי ותחושת הזמן מתעמעמת, זקנים אלה מתחילים למדוד את החיים במונחים של זיכרונות ולא של דקות. כשהם מאבדים את יכולת הדיבור, יש צלילים דומים, מקצבים ותנועות ראשוניות, שמהוות תחליף למילים. כדי לשרוד את האבדנים שהם חווים כאן ועכשיו, הם חוזרים אל העבר. הם מוצאים שפע של תבונה בעבר.

אני כותבת ספר זה בשל ארבע סיבות: ראשית, אני כותבת כדי שבנים, בנות, אחיות, רופאים, שכנים וחברים ילמדו איך להשתמש בתיקוף. הם ילמדו כיצד ללוות את האדם הזקן בשלב חיים אחרון זה. הם ילמדו לגלות אמפטיה. הם ילמדו להקשיב ולדבר עם חסרי ההתמצאות במקום לרסנם ברצועות ולהתנשא מעליהם או לומר להם מה לעשות. הם ילמדו איך לכבד אותם.

שנית, אני כותבת כדי שהמטפלים באשר הם, יחושו מעט הנאה בשהות עם הזקן חסר ההתמצאות. בת בגיל 50, שמבינה מדוע אמה אורזת את תיקה כדי ללכת ולראות את בעלה שנפטר לפני שנים ארוכות, תוכל לתקשר עם אמה. הבת תלמד יותר על אמה. אחות שתדע איך לגעת באותה דמות שמוטה, נטולת יכולת דיבור, תוכל להעלות בה זיכרון רחוק של מגע אם, ואז עיניה של הזקנה מאירות. שפתייה יוצרות מילה. גופה מזדקק. האחות והזקנה שרות שיר ערש ידוע ומוכר. הזקנה לא יודעת מהו שמה של האחות, אבל היא אוהבת אותה. האחות שמחה לחוש באהבתה ושמחה שהעניקה לה מעט שמחה. האינטראקציה כולה נמשכת שלוש דקות.

בנוסף, אני כותבת לכולנו, לכל מי שיעבור את גיל 80 וירצה להזדקן בצורה מוצלחת. כשאנו מצליחים להפגין אמפטיה כלפי חסרי ההתמצאות, אנו מתחילים להבין את הסיבות לחוסר ההתמצאות שלהם. אנו יכולים ללמוד על הרכיבים של הזדקנות מוצלחת; אנו יכולים לקבל תובנות על הבעיות שלנו; אנו יכולים ללמוד לזהות את משימות החיים הבלתי פתורות שלנו; אנו יכולים לעבוד לקראת השלמתן כאן ועכשיו, לפני שנזדקן מאוד ונעבור את גיל 80; אנו יכולים למצוא לעצמנו מאגר של דרכי התמודדות עם אבדנים. אם נתמודד עם רגשות מפחידים כשאנו צעירים, לא ניתקע עם שק מלא בכביסה מלוכלכת כשנהיה מאוד זקנים. עלינו להכין עצמנו לגיל הזיקנה כאשר אנו שולטים עדיין בדיבור, בהיגיון וביכולות החברתיות וכשעדיין יש בידינו היכולת להשתנות.

לבסוף, אני כותבת עבור הדור הצעיר. אותם אלה שיהיו המטפלים בעתיד. בשנת 2000, היו 9.2 מיליון אמריקנים שעברו את גיל 80. אנו רוצים שהמטפלים שלנו יבינו אותנו ולא יכבדו אותנו למקומותינו ברצועות. אם יכולתנו לשלוט בתחומים שונים נחלשת, אם אנו חושפים את כאבינו, מגלים את רגשותינו וגם את השלפוחיות שלנו (במקרה שאנו מאבדים את השליטה על הסוגרים), איננו מעוניינים שיתנו לנו סמי הרגעה. איננו רוצים שיאמרו עלינו "סנייליים", לא יודעים להתנהג כמו שצריך". כשזעם שהיה קבור שנים רבות, צף ועולה על פני השטח (בשלב החיים האחרון במקום בגיל ההתבגרות) ונראה כלא קשור לדבר, אנו רוצים שיביעו כלפינו אמפטיה.

גב' טרו שלטה ברגשותיה לאורך חייה. היא קברה את כעסה על אמה. רק לאחר שעברה את גיל 80 ואיבדה שליטה פיזית בעצמה, איבדה את בעלה, את ביתה, את בתה, את היכולת לראות ברור, את הזיכרון שלה לטווח קצר ואת הניידות – רק אז חייתה מחדש את אותו זיכרון כואב. בחדר שבו התנהלה פעילות היום באותו בית אבות, היא חייתה זאת מחדש שוב ושוב, וצעקה על אמה. האחות הייתה עבורה דמות מטושטשת. העצב האופטי של גב' טרו נפגע, אבל היא יכלה להגיע למיקוד ולבהירות בעזרת עיני רוחה. היא השתמשה בצל דמותה של האחות כדי להשיב לעצמה את אמה. היא הפכה

את הדמויות המטושטשות בכיסאות הגלגלים לילדים היושבים אל השולחנות בכיתה ג', בשיעור של המורה נלסון.

גב' טרו נכנסה אל השלב בחייה שבו היא מחפשת אחר פתרון. המשימה האחרונה שלה: להשאיר שולחן נקי לפני מותה. היא חזרה אל העבר כדי למצוא פתרון לכאביה הנושנים. פלורנס בת השמונה מעולם לא צעקה: "אימא, ביום שזרקת את חרקני לפח אני מתתי!" היא חיכתה 80 שנה. היא חיכתה זמן רב מדי.

חלק ראשון:

**דמנציה מסוג אלצהיימר
והשימוש בשיטת התיקוף**

מבוא

בחלק הראשון של ספר זה תשעה פרקים. פרק 1 דן בתהליך התקין של ההזדקנות ושל ההתפתחות האנושית ומתאר את הצרכים הפסיכולוגיים והחברתיים החיוניים של אדם בזיקנה מתקדמת¹. בפרק 2 מוצגת תפיסת התיקוף ומתוארים השלבים האופייניים של זקנים מעל גיל 80, שנכנסים למאבק האחרון שלהם, מה שאני מכנה שלב החיים, שבו מתקיים תהליך של חיפוש אחר פתרון. אני מתארת את שיטות התיקוף שיכולות לעזור בהשבת הכבוד העצמי בכל אחד מהשלבים.

פרקים 3, 4, 5, 6 מציגים תיאורים דינמיים של סיפורי מקרה על אנשים הנמצאים בשלבים מתקדמים בתהליך החיפוש אחר פתרון. אנשים אלה מאופיינים בחוסר התמצאות, כולל חוסר התמצאות בזמן, במצב של תנועות חזרתיות ובמצב וגטטיבי. בפרקים אלה מתוארים המאפיינים הפיזיים והפסיכולוגיים של כל אחד מהשלבים של תהליך החיפוש אחר פתרון וכן האופן שבו עזרה שיטת התיקוף הן לזקן חסר ההתמצאות והן למי שטיפל בו. פרק 7 דן במקרה מיוחד של מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, דמנציה מסוג אלצהיימר שמתחילה לפני גיל 70. בקרב אנשים אלה שיטת התיקוף יעילה פחות מאשר אצל אנשים שהפכו חסרי ההתמצאות בשנות ה-80 וה-90 לחייהם. אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת (שלא כמו זקנים מעל גיל 80, חסרי ההתמצאות), מידרדרים גם כשהם נחשפים לעבודת התיקוף. ובכל זאת מטפלים שעובדים עם אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, גילו מספר יתרונות לטווח הקצר בשיטת התיקוף, כפי שמתואר בפרק 7.

פרק 8 בוחן מחקרים אחדים בנושא השפעת התיקוף על אנשים זקנים מעל גיל 80, חסרי ההתמצאות, על אנשי המקצוע המטפלים בהם ועל הצוות הסמך-מקצועי השותף לטיפול בהם, וכן על המשפחות של זקנים חסרי ההתמצאות. כפי שעולה מפרק זה, השפעות חיוביות על שלוש הקבוצות המוזכרות לעיל, שבו והתגלו בשטח.

1 נעמי פייל מגדירה זאת כמונח old-old. מונח זה יופיע לאורך הספר תחת שלוש ההגדרות הבאות: אדם בזיקנה מתקדמת ו/או זקן מעל גיל 80 ו/או זקן מאוד (המתרגמת).

לבסוף, פרק 9, בוחן את ההבדלים בין שיטת התיקוף לבין שבע התערבויות אחרות, שבהן מרבים להשתמש בעבודה עם זקנים חסרי התמצאות: התמצאות במציאות, שינוי התנהגות, פסיכותרפיה, הסחת דעת, סקירת חיים, העלאת זיכרונות ויצירת הנעה (מוטיבציה) מחודשת.

פרק 1:

הזדקנות, התפתחות ומחלת האלצהיימר

א. כיצד למדתי: סיפורו של איזדור רוז: "סירסת אותי במילים"

כשנפגשנו היה איזדור רוז גבר גבוה, רזה ונאה. בתנועתו הייתה מטרה והוא היה מודע לזמן ולמקום, אך עם זאת לא היה שמח. הוא החל לסבול מחוסר התמצאות. איזדור היה עמוס בצלקות רגשיות מהעבר, וסבל מרגשות עימם לא התמודד בשלב מוקדם יותר בחייו. בשנת 1963 לא ידעתי על המאבק האחרון של האדם, אותו שלב שבהמשך כיניתי תהליך החיפוש אחר פתרון. שפטתי את איזדור לפי קני מידה של התנהגות הנכונים לגבי זקנים שאינם תקועים עם משימות חיים בלתי פתורות. לא הבנתי אותו ועוד רבים אחרים כמותו. בשנת 1963 גיליתי שאיזדור רוז נאבק כדי לקשור קצוות לא קשורים. עוד לפני שהכירו בינינו, הוא לחש לי שאחותו, הלן, חוסכת כסף ולכן לא נותנת לו די אוכל. אחותו הדהימה אותי בחמלה שהפגינה כלפי אותו זקן מריר, שהיה אחיה. אחרי מותו, ניסינו שתינו (הלן ואני) להבין את איזדור. התחלנו בהיסטוריה שלו בבית האבות.

התיעוד האחרון שלו שיקף את הקיום העצוב שלו בתקופה ההיא.

חפצים אישיים: מזוודה אחת שחורה, שלוש חולצות, פיג'מה, מכנסיים קצרים, סכין גילוח, זוג נעליים.

חסכוניות אישיים: אין.

הסדר כספי: גמלה חודשית של יוצא צבא.

אבחנה רפואית: אירוע מוחי באונה השמאלית. מחלת פאג'ט. אוסטאוכונדרומה בעצם השוק הימנית. ניתוח מעיים בשנת 1955 בשל דלקת במעי הדק. ניתוח ערמונית בשנת 1963.

אבחנה פסיכיאטרית: תסמונת אורגנית כרונית במוח, מסוג דמנציה סנילית. תעודת פטירה: איזדור רוז נפטר ב-1.6.73 בשעה 11:45. זמן מוערך בין התחלת האירוע לבין המוות: חמש דקות. סיבה מיידית: הפסקת נשימה.

באמצעות הלן למדתי על חייו המוקדמים של איזדור. הנה מה שסיפרה לי בקול חלול. עיגולים כהים מתחת לעיניה שיוו לפניה מראה של רוח רפאים. "הוא כל כך רצה שיאהבו אותו. הוא רצה להיות מישוהו. אבינו מעולם לא אהב אותו. הוא נהג להעניש את איזדור בכך שנעל אותו בעליית הגג. בחלומותיי (אפילו כיום) אני שומעת את אבי צועק 'אתה לא שווה כלום, איזדור. אף פעם לא ייצא ממך משהו'. איזדור אף פעם לא צעק בחזרה. מעולם לא ראיתי אותו בוכה".

"את יודעת, איזדור לא נולד בזמן מתאים. הוריי לא יכלו להרשות לעצמם ילד נוסף. הם בדיוק הגיעו מרוסיה לאמריקה, ללא פרוטה. אמנו החביאה אותי מתחת למכונת תפירה בבית החרושת שבו עבדה. הייתי אז בת שנתיים. כשהבוס גילה אותי, הוא פיטר אותה והיא הייתה בהיריון עם איזדור". מילותיה של הלן וולאס נשזרו זו בזו ומצאו את דרכן החוצה מחייה.

"אני יודעת שאיזדור לא היה אשם בכך שאשתו התגרשה ממנו. היא כל הזמן אמרה שהוא אימפוטנט. הוא רצה יותר מכל שיהיה לו ילד. איזדור המתין ליום שבו יוכל לקנות כרטיסים למשחק הבייסבול ביחד עם בנו. כשאשתו עזבה אותו הוא עבר לגור איתנו. הוא עזר לנו לשלם על הבית, אבל מעולם לא הצליח במקצועו כעורך דין. כשהפסיד בתיק אפרים גרוס, התיק הגדול היחיד שהיה לו, הוא ויתר. הוא אמר, שהשופט לא אהב אותו ושאין כל טעם לנסות בכלל. אחרי זה, הוא בקושי הצליח להתפרנס. איזה מסכן! מידי יום פסע במעלה הגבעה אל משרד עורכי הדין בפינת באקי ורחוב 116. אני לא יודעת מה עשה שם יום שלם. ואז הוא נפל. הרופא אמר שיש לו מחלה בעצמות. הוא ניסה בכל כוחו להמשיך וללכת. הוא נפל במדרגות המרתף שלנו ואמר שזו אשמתו. הוא אמר שאני לא נותנת לו די אוכל. משוגע! ובנוסף על כל זה, הוא לא היה מוכן לחתום על הצ'קים שלו, שהגיעו מהביטוח הלאומי. הוא אמר שאנחנו נגנוב אותם. זה היה השלב שבו צלצלתי אלייך, כמעט לפני 11 שנים. אלוהים! קשה לי לתפוס שזה היה כל כך מזמן!"

הלן ואני ישבנו ביחד ועברנו על חייו העצובים של איזדור, כזקן. החלנו בשנת 1962, כשהתחיל לבוא למסגרת היום. כשבחנתי את הקטעים האלה מההיסטוריה שלו, ומתוך החוכמה שבדיעבד שעמדה לרשותי, הם נראו לי ככרוניקה של הזדמנויות מוחמצות:

3/62: איזדור רוז, בן 73, נרשם למסגרת היום. המטופל מבולבל מעט, בדרך כלל שולט בצרכיו. טוען שאחותו גונבת את כספי הגמלאות שלו. הצוות הורה להשתמש בעבודה איתו בטכניקת התמצאות במציאות.

5/62: המטופל מאשים את מנהל מרכז היום בהתעללות בו ובכך שהוא נועל אותו בעליית הגג. הוא חסר שקט ומקלל בכעס את אנשי הצוות. הצוות מבטיח למטופל שאף אחד לא יפגע בו. טכניקת ההתמצאות במציאות לא יעילה בעבודה עימו.

- 4/63: המטופל עבר ניתוח ערמונית אף כי הניתוח הצליח הוא מאשים את המנתח בכך שסירס אותו. נראה שלאחר הניתוח הוא מבולבל יותר ומקלל יותר את הצוות.
- 5/63: המטופל פגש פסיכיאטר ואובחן כבעל סכיזופרניה עם הזיות, דמנציה סנילית עם תסמונת אורגנית כרונית במוח. הומלץ על טיפול בשיטת שינוי התנהגות, כדי להתמודד עם התנהגויות בלתי מקובלות. צוות מרכז היום קיבל הוראה להתעלם ממנו כשהוא תוקפני.
- 8/63: שיטת שינוי ההתנהגות אינה פועלת עליו. כשמתעלמים ממנו הוא מתחיל להיות אלים פיזית. צוות מרכז היום אינו מסוגל להתמודד עימו.
- 3/69: המטופל מועבר לבית אבות. אינו שולט בצרכיו רוב הזמן. המטופל מאשים את המנהל בחוסר יכולתו לשלוט בצרכיו.
- 4/69: העובדת הסוציאלית נפגשת עם המטופל ומדווחת על כישלון ביצירת קשר עימו. כשהעובדת הסוציאלית מנסה לתת לו משוב ותובנה לגבי התנהגויותיו, הוא מפנה את ראשו הצידה ומקשקש על פנקס עם לוגו של עורך דין, שאותו הוא נושא עמו בכל עת.
- 10/70: המטופל מסרב לדבר ועיניו נותרות עצומות. נצפית הידרדרות רבה בכתב ידו.
- 3/71: המטופל קשור ברצועות לכיסא גלגלים, כל שעות הערות. עושה תנועות חזרתיות. מאכילים אותו בכפית.
- 11/71: פסיכיאטר רושם תכשיר שיביא לשליטה בתנועות החזרתיות. המטופל לא מדבר, נראה שכלל אינו מודע לסביבתו.
- 12/71: המטופל מועבר למחלקת טיפול אקוטי שם מאכילים אותו, מחליפים לו חיתול ומסיעים אותו ממקום למקום.
- 1/73: היום סגרתי את התיק שלי על איזודור רוז. המטופל נפטר.

עשר שנים היו נחוצות לי כדי להבין את מה שקרה לאיזודור רוז. מעולם לא הייתה לי אמפטיה כלפיו או כלפי הזקנים שעזבתי במהלך השנים 1963 ועד 1973. שפטי אותם על פי אמות המידה שהתאימו לאנשים צעירים בהרבה, אשר לא סבלו מאבדנים פיזיים וחברתיים של אנשים מעל גיל 80, על פי אמות המידה של אנשים שהתמודדו עם רגשותיהם לאורך דרכם בחיים, מבלי שהיה להם צורך לבטא רגשות בלתי פתורים כדי למות בשלווה. הראייה והשמיעה של איזודור רוז היו לקויות. הוא סבל מבעיות בשלפוחית השתן והיו לו במוחו תאים פגומים, בגילו המתקדם כבר לא יכול היה לשלוט בכעסו. הוא לא יכול היה "להיות הגיוני" ולשתף פעולה עם תחושת המציאות שלי. לא היה לו מניע להירגע ולשנות את התנהגותו. הוא חש צורך לצעוק, להיפטר מכעס שהיה נצור בתוכו כבבקבוק אטום. הייתה לו מציאות משלו. הוא השתמש בעיני רוחו כדי לחזור אל משרד עורכי הדין שלו ולהעניש את השופט, שפסק נגדו בתיק המשפטי החשוב ביותר שבו טיפל.

הוא רצה לחזק את עצמו, לצעוק על אביו: "אני אדם טוב. אתה לא היית הוגן כלפיי. סירסת אותי במילים, אבל יש בי ערך, אני שווה משהו".

רציתי שאיזדור רוז ואחרים בשנות ה-80 וה-90 לחייהם ישתפו פעולה עם אמות המידה שלי, רציתי שישמרו על אוריינטציה שעונה על תפיסת המציאות שלי, שהתאימה לגילי, גיל העמידה. לא ידעתי שהמאבק שזקנים אלה מתמודדים עימו, שונה בתכלית. איזדור רוז היה צריך למות כדי שאני אלמד להקשיב לזקנים הזקוקים לחזור אל העבר כדי למצוא לו פתרון. מעולם לא הקשבתי לאיזדור רוז. רק לאחר מותו הבנתי, שהייתי צריכה לבחון כיצד חי את חייו, כיצד התמודד עם משימות חייו, כיצד ביטא את רגשותיו, כיצד התמודד עם אבדניו, כיצד הבלג כל העת והמשיך הלאה. איזדור רוז השיב לעצמו את העבר, כדי למצוא לו פתרון, כדי לרפא את עצמו. התנהגותו לא הייתה פתולוגית, אלא תואמת את גילו. הוא היה זקוק לאמפטיה. היסטוריית חייו חשפה את הסיבות שעמדו מאחורי "ההזיות" שלו. הוא שמע את אביו באוזני רוחו, הוא ראה את השופט בעיני רוחו, הוא השתמש בזיכרונות מלאי החיים האלה כדי להיות את עברו מחדש, כדי להצדיק את עצמו, בגיל זיקנה. תמיד פילס לו דרך בחייו בקושי רב, ממלמל מתחת לשפמו, מאשים אחרים בכאבי החיים שלו. מעולם לא ביטא את זעמו. הוא עשה זאת רק כאיש זקן. בגיל 14 הוא שמר על דממה. בגיל 84, הוא ביטא סוף סוף את כאבו. הוא רצה להיות נאהב. הוא התחנן לקבלת אישור. אך זה היה מאוחר מידי. הידרדרות פיזית החריפה את הרגשות הקשים שלו. אף כי עבר שבץ כמה פעמים, איזדור רוז לא היה הופך למת חי, לו רק הייתי מקשיבה לו. הוא היה יוצר עימי קשר עד יום מותו.

איזדור רוז לימד אותי, שאנשים זקנים מאוד, ששורדים את גיל הזיקנה המופלג, כשעל גבם תיק מלא ברגשות שלא באו לידי ביטוי, צריכים לפרוק אותם לפני מותם. הם נכנסים לשלב החיים האחרון שלהם – תהליך החיפוש אחר פתרון. בתהליך זה, אנשים מעל גיל 80 מנסים לקשור קצוות של חוטי רגש בחייהם, לפני מותם. בגיל זה, הם מתמודדים עם משימות שהיה עליהם להתמודד עימן שנים רבות קודם לכן.

ב. תיאוריה על התפתחות החיים ועל הצורך בתיקוף

שלבי התפתחות החיים

פסיכולוגים התפתחותיים רבים, והחשוב מכולם אריק אריקסון (1963), האמינו שיש להשלים משימות חיים שונות בשלבי חיים שונים. בינקות אנו לומדים לתת אמון בכך, שאימא לא תנטוש אותנו אף פעם בחוץ בקור. כשאנו מצטנפים בחיקה, בחמימות ובתחושת הביטחון,

אנו יונקים, אנו אחד עם העולם. צליל נוקב פורץ אל אוזנינו, צלצול הטלפון. זה פתאומי, ללא אזהרה וזה קורע את אימא מאיתנו. אנחנו לבד. בינקות, אנו מכירים רק את ההווה. עכשיו. ובתוך רגע, ננטשנו. רעבים, קר לנו, אנו רועדים. פרצופנו הקטנטן אדום מרוב זעם, אנחנו צורחים. אנו מתמודדים עם משימת החיים הראשונה שלנו. עלינו ללמוד לתת אמון בכך, שאימא תחזור אלינו. אנו נשרוד את הקור, את דקירות הרעב, את הזעם ואת הפחד. אימא מוכיחה לנו שוב ושוב, שהיא חוזרת אלינו. התינוק לומד מתוך החזרה התמידית: אוהבים אותי. אימא לעולם לא תעזוב אותי. אני מסוגל לחכות. אני אשרוד את הקור, את הרעב, את הכעס, את הפחד. אימא לא תדחה אותי מעליה.

בילדות, המשימה היא ללמוד את השליטה. אנחנו נהנים מיכולתנו לעמוד בכללים. "אימא! תראי מה עשיתי – עשיתי הכול בסיר. תראי מה עשיתי. עשיתי את הדבר הנכון במקום הנכון... אבא! תראה! למדתי לרכוב על אופניים בלי ידיים! ואו! האופניים שלי עלו על בליטה בכביש!" הילד שלמד כתינוק לתת אמון, נופל, בוכה וקם בעצמו, כדי להתחיל מחדש לרכוב. "היי! תראו! הצלחתי!" ילד זה מסוגל ליפול שוב ושוב, אבל הוא מעולם לא חש לבד. האמון שרכשנו כתינוקות משרת אותנו כילדים.

ומה קורה אם ההורים מלמדים אותנו שעלינו להיות מושלמים, שאסור לנו לעשות קקי מחוץ למקום המתאים, שאסור לנו לשפוך מיץ, שאסור לנו להיכשל, לבכות, לכאוב, לשכוח – אנחנו נכשלים במשימת השליטה ומוסיפים עול נוסף לתיק הגב הכבד שלנו. אנו נושאים עימנו עד לזיקנה את הצורך להיות כל הזמן בשליטה. אנו פוחדים לבטא את רגשותינו. אנו מחזיקים חזק חזק בכידון ואצבעותינו ננעלות עליו. אנו נאחזים ברכוש שלנו. אנו הופכים לאגרנים.

בהתבגרות, המשימה שלנו היא לחתוך את חבל הטבור, למרוד. בגיל 15, אמנו האהובה יכולה פתאום להפוך למכשפה רעה. אבינו הופך לדרקון נורא, שנושף את אש הסמכות האיומה. בגיל 15 עלינו להילחם כדי להיפרד מהורינו, כדי לגלות את הערכים האישיים שלנו. אנו נאבקים כדי למצוא את הזהות שלנו. אנו נאבקים במי שהכי קרוב אלינו. אנו נאבקים כדי לגלות מי אנחנו. במה אנו ייחודיים? למדנו בינקות שהורינו אוהבים אותנו גם כשאנו נלחמים בהם. אנחנו יכולים להסתכן במרד. אבל אם אין לנו את האהבה ללא תנאי של הורינו, מרד נראה לנו סיכון גדול מדי. אם נילחם ולא נציית לכללים, אימא ואבא יכולים שלא לאהוב אותנו עוד. נישאר לבד, ואז אנחנו נכנעים. אנחנו תמיד טובים. אנחנו תמיד עושים את מה שאבא ואימא רוצים. מי אנחנו? אנחנו הילדה הטובה של אימא ואבא. אנחנו התלמיד הטוב והאהוב על המורה, הרעיה המסורה לבעל, העובד המצטיין של הבוס. אנו לא מודים לעולם מי אנחנו מבפנים, בנפרד מסמכות. העולם החיצוני נותן לנו זהות. אם אנחנו מפחדים שקיום עצמי ברור שלנו יביא לדחייה, אנו לעולם לא לומדים

להיות עצמנו. אנו נאלצים להיות משהו של משהו, כדי לחוש בעלי ערך. ללא משפחה, ללא עבודה, אנחנו כלום. תיק הגב נעשה כבד מנשוא ככל שאנו מזדקנים. אנו הופכים לקדושים מעונים.

בבגרות המשימה שלנו היא להתקרב אל אדם אחר. אנו בחיפוש אחר אינטימיות. אנו רוצים ללחוש "אני אוהב/ת אותך". אנו רוצים לגעת מבלי לפחד מדחייה. אם נהיה ברורים לגבי מי שאנחנו, אם הזהות שלנו מגיעה ממקום עמוק בפנימיות שלנו, נוכל להסתכן בכך שיכאיבו לנו. נוכל לומר "אני אוהב/ת אותך" מתוך אמונה שנשרוד זאת גם אם לא יחזירו לנו אהבה. נוכל להסתכן בנפילה. לא נתפרק מכך.

אבל אם ניכשל בהשלמת משימות החיים המוקדמות שלנו, לא ננסה להגיע לאינטימיות. אם לא יכולנו מעולם לסמוך על עצמנו ולהרים ידיים מהכידון כילדים, כיצד נוכל כעת לסמוך על עצמנו שנשרוד את המהמורות בכביש הבגרות? כתינוקות היינו אחוזי אימה שינטשו אותנו, כילדים היינו מיוסרים ומלאי מבוכה מאפשרות הכישלון, כמתבגרים חששנו מדחייה וכך הגענו למצב שבו עלינו להישאר נפרדים מאחרים. אנחנו מבודדים. אנחנו מתבודדים. בגיל העמידה, משימת החיים שלנו היא להבליג ולהמשיך הלאה. אנו רואים איך הקמטים שלנו מעמיקים, השיער נעשה דליל יותר, העור כבר לא יושב אותו הדבר על העצמות והשקיות מתחת לעיניים אינן נעלמות. אנו מתבוננים במראה. הכול נראה כמו שנראה לפני חמש שנים, אך הכול נפול מעט יותר. יש בינינו מי שסובל מרצף של אבדנים, המגיעים בזה אחר זה. אנו מאבדים בן/בת זוג, חזה, כליה, עבודה. אנו מתמודדים עם האבדנים שלנו. אנחנו מתאבלים. אנו מתבוננים במראה ומקבלים את העובדה שלא נחיה לעד. אנו מרחיבים את הרפרטואר שלנו לחיים. מוסיפים עוד קלידים בפסנתר חיינו. אנו מתקדמים. רעיה נפטרת, אנו מוצאים חבר/ה קרובים. אין עבודה, אנו מתחילים להתנדב. אבל אם למדנו שעלינו להיות מושלמים, שאיננו יכולים לאבד שליטה, אז אנו לא יכולים להביע את רגשותינו בפני כל אחד. ללא בן/בת הזוג, אנחנו כלום; ללא העבודה שלנו, אנחנו כלום. כדי לשרוד, אנו מתכחשים להשפעה שיש לאבדנים אלה על חיינו. איננו יכולים להסתכן בלמידת קלידים חדשים. אנו הולמים שוב ושוב על אותם קלידים. אנו נצמדים לכללים נושנים. אלמנה דוחה קשר חדש – אף אחד אינו טוב דיו עבורה. חובב מוזיקה מסרב לקנות עזר שמיעה – זה יקר מידי. מנהל מזלזל בעבודת התנדבות – הזמן שלו שווה כסף. אנחנו תקועים, איננו מוכנים לשלב החיים הבא שלנו. אנו נצמדים להתנהגויות נושנות.

בזיקנה, עלינו להצדיק את מה שעשינו בחיינו. זהו הזמן להסתכל לאחור, להבין מי היינו. בזיקנה אנו מתכוננים למוות, אנו מרגישים טוב לגבי מה שהשגנו בחיינו. אנו מתים עם תחושה של כבוד עצמי, למרות הכישלונות שחווינו, הטעויות שעשינו, החלומות שלא

הגשמנו. הייתי רוצה להיות שחקנית נפלאה, אבל לא הייתי. במקום זאת השתמשתי בכישורי המשחק שלי להפוך למורה טובה. אני אוהבת את עצמי. יש לי חלומות שלא הגשתי, עשיתי טעויות, חוויתי אכזבים, אבל אני שמחה שנולדתי. אני מכבדת את עצמי. יש לי כבוד עצמי. אני מסוגלת להתפשר. אני יכולה לקבל את עצמי, את מה שהייתי ואת מה שלעולם לא אהיה. היה שווה לחיות את החיים האלה.

אבל אם איננו מקבלים את עצמנו ואין לנו אמון שיאהבו אותנו גם כשראינו תיחלש, שיערנו ידלדל, זיכרוננו לטווח הקצר ייעלם, אנו נרגיש מיואשים. ללא קבלה עצמית חזקה, העומדת מול רצף האכזבים, אנו נעשים מרירים ומתחילים להתייאש.

ייאוש, שמתעלמים ממנו, רוחש ובוהש בתוכנו והופך לדיכאון. דיכאון הוא התפרצות זעם פנימית. זעם, מרד, בושה, אשמה, אהבה – רגשות שנחנקו בהצלחה במשך חיים שלמים – מעלים מוגלה. כשאנו נושאים על גבנו את תיק הגב הזה, החוויה הופכת לבלתי נסבלת, אנו נעים כך אל גיל זיקנה.

לכל שלב בחיים יש משימה ייחודית משלו. אם נתעלם ממנה, כל משימה כזו שלא השלמנו, תצוץ ותעלה מחדש בשלב מאוחר יותר בחיינו. המשימה מאתגרת אותנו לשים לב אליה; המשימה נותנת לנו הזדמנות שנייה בשלב מאוחר יותר. המשימה לא נעלמת כשהאדם זקן מאוד. אם נמשיך להתכחש לקיומה, אם נסרב להתמודד עימה, המשימה תאתר את הרגע שבו תוכל להיות בקדמת הבמה. המשימה ממתינה לנו כשאנו זקנים מאוד, ויכולתנו לשלוט נחלשת. המשימה ממתינה עד שאנו שוכחים מהן השורות שעלינו לומר, ואז היא באה ופורצת קדימה.

הצורך בתיקוף

מתוך ניסיוני עם איזור רזז ועם אחרים כמותו, פיתחתי שיטה ליצירת קשר מתוך אמפטיה, אשר עזרה לזקנים מעל גיל 80 בהשבת הכבוד העצמי, בצמצום החרדה ובמניעת הסתגרות ונסיגה לשלב וגטיבי. השיטה שלי – תיקוף – עזרה לאלפי אנשים, שמטפלים באנשים כמו איזור, ליצור עמם קשר ולהימנע משחיקה ומדיכאון.

איזור רזז לימד אותי את המאפיין החיוני ביותר של זיקנה מתקדמת: לא ניתן להפריד בין השינויים הפיזיים לבין ההיסטוריה ההתפתחותית. זה דרש ממני לראות את האדם כולו ולא רק את מצב המוח שלו. הייתי צריכה להבין מהי הסיבה שמאחורי ההתנהגות שלו. התנהגות בכל גיל נשפעת על פי התפתחות פיזית, פסיכולוגית וחברתית. אנו מקשיבים למתבגר, שנותר ביטוי לזעם שלו; אנו לא שופטים מתבגר על פי אמות המידה שלנו בכל הנוגע להתנהגות. אנו יודעים איך זה מרגיש למרוד בסמכות בגיל 15. קשה בהרבה לגלות אמפטיה כלפי אדם זקן מאוד, שדילג על משימות חיים חשובות ומורד בגיל 90.

הזיקנה המתקדמת נחשבת עדיין לתחום חדש. לראשונה בהיסטוריה אנו נדרשים להבין את האנשים שמגיעים לחיות שנים רבות מעל גיל 80, מפני שהרפואה המודרנית הביאה לעלייה בתוחלת החיים. מטפלים מתמודדים עם זן חדש של זקנים, שחייבים לחזור אל העבר כדי למצוא פתרון לפני המוות. אנו חייבים להבין את השילוב של הפיזי והפסיכולוגי, ואת השינויים החברתיים אשר מהווים כולם את ההסבר להתנהגות של אדם זקן מאוד. בן שלוש, המדבר עם חבר דמיוני אינו הוזה. הוא משתמש בדמיון שלו ומחקה התנהגויות מילוליות, תוך חיקוי הוריו. בגיל שלוש ההתנהגות תואמת. בגיל 33, התנהגות כזו מכונה הזיה. בגיל 93, האדם הזקן מתנהג אולי באופן תואם כשהוא רואה מישהו מהעבר. כדי להפגין אמפטיה כלפיו עלינו להבין את השזירה המורכבת המתרחשת בין ההידרדרות הפיזית לבין הצרכים ההתפתחותיים.

לכל שלב בחיים מקושרות משימות ייחודיות. אנשים המבצעים את משימות החיים המקושרות עם כל אחד משלבי ההתפתחות, לומדים לשלוט בסביבתם. הם מקבלים ביטחון ולכן הם מסוגלים לטעות ולעתים לאבד שליטה מבלי להרגיש אשמים. הם לומדים לבטא את הרגשות האינטימיים ביותר שלהם מבלי לפחד מדחייה או מבושה. הם לומדים להאמין שהם ישרדו תקופות קשות. אנשים אשר מגשימים את משימות החיים בכל אחד מהשלבים, מגיעים לשלמות בחייהם המאוחרים. הם מסוגלים, לעת זיקנה, לקבל על עצמם תפקידים חדשים; להתאבל על אנשים שנפטרו, על כישלונות שחוו ועל חלומות שלא הוגשמו; לייצר פעילות חדשה, כאשר ההזדקנות מביאה לאבדנים הגורמים לשינוי בתפקידים החברתיים המוכרים; להתקדם הלאה לעבר יעדים חדשים. אנשים אלה אינם זקוקים לתיקוף.

כיום יש מספר גדול והולך של אנשים המגיעים לזיקנה מתקדמת (מעל גיל 80 ומעל גיל 90), כשבתקום כמה משימות חיים בלתי פתורות. משימות אלו לא נותנות להם מנוח, הן מגיעות ביחד איתם לזיקנה. משימות אלו, שלא הושלמו, מופיעות מחדש בחיים המאוחרים של האדם. רגשות שהיו קבורים למשך חיים שלמים מתפרצים בזיקנה.

אנשים שלהם משימות חיים בלתי פתורות נושאים עימם עול רגשי כבד, שאותו הם נאבקים לפתור לעת זיקנה. בדומה לאיזדור רוז, הם משתמשים באנשים בהווה כתחליף לאנשים מהעבר וזאת כדי לפרוק רגשות כואבים. הם נכנסים לשלב בחיים שאני מכנה תהליך החיפוש אחר פתרון. זהו השלב שבו הם נאבקים להשלים משימות בלתי גמורות כדי למות בשלווה. תיקוף מבוסס על ההנחה לפיה אנשים בגילאים אלה נכנסים לשלב סופי של חיפוש אחר פתרון עוד בחייהם ועל כך, שניתן להשתמש בשיטות מסוימות (המתוארות בפירוט בפרק הבא), כדי ליצור עימם קשר וכדי לעזור להם למצוא פתרון לעבר.

בשנת 1963, כשחזרתי לעבוד בבית האבות מונטיפיורי בקליבלנד, אוהיו, שם גדלתי, גיליתי שרוב 170 הדיירים היו אנשים בעלי כושר התמצאות, שהגיעו לשלמות ולמדו

להתפשר. הם ידעו איך להבליג על קשיי הזיקנה ולהמשיך הלאה, תוך שהם עדיין נהנים מחייהם. 23 דיירים בלבד הפכו לאנשים חסרי התמצאות ומבולבלים. הם היו המאשימים, הקדושים המעונים, הנאנחים, המשוטטים, הצועקים, אלה הפוסעים הלוך ושוב, חובטים כל העת, אלה שאף אחד לא רצה בהם. אז עדיין לא ידעתי זאת, אבל כל אחד מהם צבר מטען של רגשות שהעלו בו מוגלה ותססו. הם היו הזקנים שעזבו עבדתי באגף לשירותים מיוחדים. הם הופרדו מהדיירים בעלי כושר ההתמצאות, אשר הסתייגו מהתנהגותם "המשוגעת". בנוסף לכך, אנשי הצוות עצמם לא רצו כל כך להתעסק עם זקנים אלה, שיכלו או לא יכלו לשלוט ברגשותיהם ולעמוד בכללים המקובלים. 23 אנשים אלה היו יכולים למות מדלקת ריאות או ממחלת לב, אבל הרפואה המודרנית שמרה עליהם בחיים. הם חיו זמן רב יותר מחיי גופם. עבדתי גם עם זקנים בעלי כושר התמצאות שהתגוררו בבית האבות. רבים מהם שרדו מחלות סרטן, לב, שבץ, ואבדן הזיכרון לטווח קצר, פגיעה בראייה, בשמיעה וביכולת הניידות, אבל הם נותרו עם כושר התמצאות. תוך שיחה עם בני משפחותיהם ועבודה ממושכת עימם, למדתי את ההיסטוריה החברתית שלהם וגיליתי, שהם אינם נושאים עימם מטען עורף רב. הם התמודדו לאורך הדרך עם רוב משימות החיים שלהם. הם לא התפרקו כשנתקלו בבעיות. הם היו מסוגלים לבטא רגשות עמוקים. הם שרדו אבדנים של גיל העמידה ונכנסו לבית האבות כשהם מוכנים לזיקנה. הם התפשרו. כשהחיים לא היו כפי שהם רצו שיהיו, הם קיבלו את הדברים כפי שהם. הם שמחו על כך שהם חיים.

בשנת 1963, אובחנו 23 הדיירים המבולבלים "כבעלי תסמונת אורגנית כרונית במוח, מסוג דמנציה סנילית, המלווה פעמים רבות בטרשת עורקים במוח". בשנת 1980, מספרם של הדיירים חסרי ההתמצאות כבר שילש את עצמו – 69 דיירים אובחנו כבעלי "דמנציה סנילית מסוג אלצהיימר עם ההפרעות הנלוות". מאחר שאנשים חיו זמן רב יותר, התרחב אגף השירותים המיוחדים שיועד לדיירים חסרי התמצאות. זקנים אלה לימדו אותי, בהדרגה, שהם חייבים לארוז לקראת המעבר האחרון שיעשו בחייהם. הם מיינו כביסה מלוכלכת, שהוטמנה במחסני העבר. הם עסוקים, נמשכים בכבלי קסם לקשירת הקצוות הפתוחים. זה לא מהלך מודע אל העבר, זהו צורך אנושי עמוק: למות בשלווה. מי שמגיע לשלמות בזיקנה לא נכנס לעולם לתהליך החיפוש אחר פתרון. הוא מתמודד עם המשימות שלו באופן תואם לאורך כל הדרך. אבל, ככל שתוחלת החיים שלנו עולה, כך גדל והולך מספרם של הזקנים הנכנסים לתהליך החיפוש אחר פתרון.

ג. מהי זיקנה מתקדמת ומהי דמנציה?

ברניס נויגרטן (1970), חוקרת בתחום הסוציולוגיה, מבחינה בין "זקן צעיר" לבין "זקן מאוד". על פי הבחנתה, זקן צעיר מצוי בטווח הגילאים 55-74 ואילו זקן מאוד מצוי בטווח הגילאים שמעל 75. נויגרטן מאמינה, שיש לשתי קבוצות גיל אלה צרכים חברתיים ופסיכולוגיים שונים ולכן היחס אליהן צריך להיות שונה. אני מרבה להשתמש במונחים "זקן צעיר" ו-"זקן מאוד"², כדי להבחין בין שתי קבוצות של זקנים אלה, כפי שאותן הגדירה נויגרטן. יש כמה יוצאים מן הכלל, מפני שכל אחד מזדקן אחרת. יש בני 70 שמתנהגים כאילו הם בני 90 ויש בני 90 שמתנהגים כאילו הם בני 70.

שינויים פיזיים המשפיעים על זקנים מעל גיל 80

בשנות עבודתי הממושכות עם זקנים, גיליתי שגם מי שמצוי בכושר פיזי טוב, מתחיל לחוות הידרדרות פיזית כשהוא עובר את גיל 75. פעמים רבות נחלש כוחם של השרירים, נעלמת היכולת לשלוט בשלפוחית השתן, בעיות ארתריטיס, אוסטאופרוזיס ובעיות בכלי הדם משפיעות על הניידות. השמיעה והראייה נפגעות ובכלל החושים אינם מחודדים כשהיו. חל שינוי בורימת הדם למוח, מה שמשפיע על התפקוד הקוגניטיבי. עורקים שנושאים חמצן ומזינים את המוח נסתמים לעתים וגורמים להיווצרות שבץ קטן (או כמה כאלה), שבדרך כלל אינם מאותרים.

כשאנו מגיעים לגיל 30, אלפי נוירונים במוח מתחילים למות. שלא כמו תאים אחרים בגוף, תאים אלה אינם ניתנים להחלפה. אבדן של נוירון הוא תהליך הדרגתי וכשאדם מגיע לגיל 80, האבדן המצטבר של נוירונים יכול להיות משמעותי דיו כדי להשפיע על תהליכים קוגניטיביים אחדים, בכלל זה היכולת לשלוף עובדות שנלמדו בטווח הקצר, תאריכים ושמות. דמנציה מסוג אלצהיימר יכולה להשפיע גם על הקוגניציה, תופעה מובהקת, שהחלק הבא עוסק בה.

דמנציה

המילה דמנציה *dementia* מגיעה מהמילה הלטינית *dis*, שמשמעותה מחוץ ל-, ו-*mens*, שמשמעותה דעת. במאה ה-18 השתמשו במונח זה, לראשונה, שני חוקרים צרפתים, פיליפ

2 לאורך הספר נעשה שימוש במונחים זיקנה מתקדמת ו/או זקנים מעל גיל 80 כדי לתאר את המונח באנגלית old-old (המתרגמת).

פינל וג'יי.א.י. אסקוירול (Philippe Pinel, J.E Esquirol), כדי לתאר הידרדרות שכלית ושיטיון, הנגרמים כתוצאה מפגיעה במוח.

זיהוי מחלת האלצהיימר

בשנת 1906, אלואיס אלצהיימר, נוירולוג גרמני, בדק בניתוח שלאחר המוות, את מוחה של אישה בת 51. אלצהיימר שם לב ל"שינויים בולטים ביותר בסיבי העצב... ובחומר מוזר בקליפת המוח" והסיק מכך, ש"אנו עומדים כנראה בפני תהליך מובהק של מחלה" (Alzheimer, 1907, p. 148). אלצהיימר זיהה את גושי הסיבים בסיבי העצב ואת הפלאקים הסניליים המהווים את סימני ההיכר המובהקים של המחלה, הנושאת את שמו. גושי סיבים בסיבי העצב נדמים למבנים חוטיים במוח, כחוטי להט במוח. פלאקים סניליים הם משקעי חלבון, בטא עמילואיד, המתגלה על פני הממברנות של הנוירונים כשהם מתנוונים. גושי הסיבים בסיבי העצב והפלאקים הסניליים, הגורמים למחלת האלצהיימר, מתפתחים בתהליך ארוך. על פי הנוירולוג דניס סלקו (Dennis Selkoe) "רבים מאיתנו שיחיו אל תוך שנות ה-70 המאוחרות יפתחו כמה פלאקים סניליים וגושי סיבים בסיבי העצב, בייחוד בהיפוקמפוס ובאזורים נוספים במוח, החשובים לתפקודי זיכרון (Selkoe, 1991, p. 68). זוהי פרס הנובל, קרלטון גיידוסק דיווח על כך, ש-90% מהאנשים שעוברים את גיל 90 מפתחים פלאקים במוח (Gajdusek, 1985). מאמרים שונים אוששו מחקר זה, למשל: Piecing together Alzheimer's, מאת פטר ה. סט. ג'ורג'-הייסלופ, בכתב העת Scientific American, דצמבר 2000.

תחילה נחשבה מחלת אלצהיימר לצורה של דמנציה פרה-סנילית. הבחנה זו בין דמנציה סנילית לבין דמנציה פרה-סנילית נזנחה משנת 1968 והלאה, לאחר שניתוח שלאחר המוות של מוחם של זקנים מעל גיל 80 ושל אנשים צעירים יותר, קבע שהם דומים אלה לאלה. "אז קראו לסניליות בשם חדש: מחלת אלצהיימר, וכמעט בין לילה הפכה מחלה זו לנפוצה" (Miller, 1988, p. 41). כיום, כמעט שלא משתמשים במונח תסמונת אורגנית במוח ולא מבחינים בין דמנציה סנילית לבין דמנציה פרה-סנילית.

במהדורה העדכנית ביותר של המדריך האבחנתי סטטיסטי להפרעות נפשיות של האגודה האמריקנית לפסיכיאטריה, DSM-IV-1998, דמנציה מסוג אלצהיימר רשומה כגורם הנפוץ ביותר לדמנציה "וככלי לאבחון על דרך האלימינציה". המשמעות היא, שתחילה יש לשלול גורמים נוספים לדמנציה (כגון דמנציה וסקולרית, בעיות רפואיות כמו מחלת פיק או תסמונת קורסקוב, דמנציה הנגרמת כתוצאה משימוש בסמים), כדי להגיע לאבחנה זו.

הנה מה שכתב ג'בר פ. גובריום (Jaber F Gubrium), הגרונטולוג הידוע:

אלצהיימר היא מחלה המאובחנת על דרך השלילה. המשמעות היא, שכשעומד בפני רופא מטופל שאולי חולה במחלת אלצהיימר, הרופא עורך את בדיקתו על ידי שלילת מחלות אחרות, שעשויות לתת סימני דמנציה זהים לאלה של מחלת אלצהיימר. יש כמה וכמה כאלה. אם כן, רוב התהליך האבחוני, נוגע לשיטות בדיקה שלא תצבענה על עצם קיומה של מחלת האלצהיימר אלא על בעיות אחרות שיכולות להיות הגורם לדמנציה של המטופל.

ההערכה המדויקת של דמנציה מסוג אלצהיימר נעשית באמצעות בדיקות נרחבות (בין השאר על ידי בדיקות פסיכו-מוטוריות ודימות נוירולוגי, ובנוסף לכך, על ידי בדיקות מעבדה). להלן התחומים שבהם מאותרים ליקויים:

- זיכרון;
- התמצאות;
- שיפוט;
- חשיבה הגיונית;
- חשיבה מופשטת;
- תגובה רגשית תואמת;
- טווח קשב;
- ביצוע תפקודי יומיום.

לקויות אלו מתחילות בהדרגה וממשיכות להידרדר עם הגיל. הן מפריעות לתפקוד בעבודה וגם במישור החברתי. ההידרדרות גדולה בהרבה ממה שמצופה בתהליך הזדקנות רגיל.

את הראיות הפיזיות של מחלת האלצהיימר – הפלאקים והגושים הסיביים בסיבי העצב במוח – ניתן כיום לראות רק לאחר מות האדם, אם מתבצע בו ניתוח שלאחר המוות.

הקשר שבין שינויים פיזיים לבין דמנציה בזקנים מעל גיל 80

עדיין לא ברור מהו הקשר שבין סימני ההיכר האורגניים של מחלת האלצהיימר (גושי הסיבים בסיבי העצב והפלאקים הסניליים) לבין המאפיינים ההתנהגותיים, פסיכולוגיים ופיזיים המקושרים למחלה. גושי סיבים בסיבי העצב ופלאקים סניליים נמצאים במוח של כל האנשים עם מחלת אלצהיימר. הם נמצאים גם אצל אנשים רבים שאינם מפגינים כל סימני דמנציה או חוסר אוריינטציה. אם כן, שינויים אלה במבנה האנטומי במוח אינם הגורם היחיד לשינויים בהתנהגות אצל זקנים. אנשים רבים מעל גיל 80 שורדים נזקים אלה בתאי המוח וכושר ההתמצאות שלהם נותר על כנו. אף כי יכולה להיות להם מגבלה בראייה

ובשמיעה וכן מוגבלויות פיזיות נוספות, הם שומרים על היכולת ליצור קשר מילולי, הם מודעים לזמן ולמקום ומסוגלים להפעיל את שיקול הדעת המתאים. בדרך כלל, אנשים אלה:

- התמודדו עם האתגרים ועם האכזבות שחוו בחייהם;
 - התייחסו אל קשיי היומיום מתוך תחושת תקווה;
 - סלחו לעצמם ולאחרים על הטעויות שלהם ועל הכישלונות;
 - התפשרו, כשלא הצליחו להגשים יעדים;
 - המשיכו לכבד את עצמם על אף שחוו כישלונות, טעו ולא הצליחו להגשים את כל חלומותיהם;
 - שרדו אבדנים פיזיים וחברתיים;
 - מקבלים את ההידרדרות הפיזית שלהם, את אבדן יקיריהם האהובים ואת המוות הבלתי נמנע;
 - שמרו על אהבת החיים;
 - אינם חיים בעבר אך עם זאת, נהנים להעלות זיכרונות;
 - יוצרים קשרים חדשים;
 - הכינו עצמם למוות בכך, שהגיעו לשלווה ביחסיהם עם יקיריהם האהובים.
- זקנים מעל גיל 80 בעלי כושר התמצאות אינם זקוקים לתיקוף. אנשים אלה מבצעים תיקוף בכוחות עצמם.

מאז שנת 1956 עבדתי עם זקנים מעל גיל 80, בעלי כושר התמצאות. לחלקם היו מוגבלויות פיזיות, שפגעו בזיכרון שלהם לטווח קצר והשפיעו על שליטתם ברגשות. ובכל זאת, אצל הזקנים שעמם עבדתי, שהצליחו לבטא את רגשותיהם (חיוביים ושליליים כאחד) לאורך חייהם, לא ניכר הצורך להביע כעס לא תואם בזיקנה. על אף שאירועי שבץ ומוגבלויות פיזיות נוספות השפיעו על התנהגותם, הם שמרו על שלמות.

אף כי הסיבה למחלת אלצהיימר מקושרת לשינויים מבניים במוח, פסיכיאטרים ונוירולוגים, העובדים עם זקנים, זיהו מזמן את ההשפעות הרגשיות על הזיכרון. קראל כתב בשנת 1962: "חלק ממה שיכול להיראות כסניליות במוח, יכול בעצם להיות מגננה אדירה נגד המציאות הכרוכה בזיקנה ובמוות". "יכול להיות שלחץ בפני עצמו ממלא תפקיד" (מצוטט בבאטלר ולואיס, 1977, p. 76).

כאשר אנשים חסרי התמצאות מאבדים חברים, בני משפחה, בריאות ומעמד חברתי, הם בדרך כלל מאבדים את ההנעה להתנהג בהתאם לנורמות חברתיות. כישלונם למצוא פתרון למשימות התפתחותיות חשובות בשלבים מוקדמים יותר בחיים, צץ ומופיע ודורש תגובה בזיקנה. הם שבים אל העבר, כדי לחפש לכך פתרון. לזקנים אלה כבר אין את הכלים להתמודד עם המתקפות המתגברות והולכות ככל שהם מזדקנים. כתוצאה מכך, הם בוחרים

להתכנס אל תוך עצמם. כשעובדים עימם בשיטת התיקוף, עוזרים להם להשיב לעצמם את כבודם העצמי. בעזרת התיקוף הם חוזרים פעמים רבות להווה, למציאות ומגיבים בקשר עין ממוקד, דיבור משופר, יציבה טובה יותר ושליטה חברתית מחודשת. ההכנה שאנשים זקנים, מעל גיל 80, חסרי התמצאות, נאבקים עם משימת חיים לגיטימית, עשויה להקטין את הסיכוי לביצוע אבחנה שגויה. בלבול באדם צעיר עשוי להיות ביטוי למחלה פיזית, אך חוסר התמצאות אצל אדם בזיקנה מתקדמת עשוי להיות ביטוי למאבק תקין של זקן, שאיבד את הזיכרון לטווח קצר ונכנע לחשיבה העובדתית של כאן ועכשיו, כדי להשיב לעצמו את העבר ולרפא פצעים ישנים לפני המוות.

ד. מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

לא הצלחתי לאתר גורמים חברתיים או פסיכולוגיים העומדים בבסיס התנהגות חסרת התמצאות של אנשים צעירים, החולים במחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת. הידרדרות בבריאות הפיזית, שינויים בתפקידים חברתיים, אבדן של בן משפחה או קרוב ומחלה של בן משפחה או קרוב, בדרך כלל, אינם מחריפים את מצבם. בשונה מאנשים זקנים, החולים באלצהיימר, אנשים בשנות ה-40, 50 ו-60 לחייהם, החולים במחלה, אינם מצליחים בדרך כלל להגיב למגע של המטפל או לקשר עין איתו. הם בוהים במרחב באטימות. בשלבים מאוחרים יותר של המחלה, הם מתפרצים ללא כל פרובוקציה. אף כי עבודת התיקוף מצליחה פעמים רבות לשפר באופן זמני את איכות החיים של אנשים אלה (כפי שמודגם בפרק 7), לא הצלחתי להשתמש בתיקוף כדי להאט אצלם את קצב התקדמות המחלה. אנשים החולים במחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, שעימם עבדתי, עברו למצב וגטטיבי למרות כל מאמצי.

ה. זיקנה מתקדמת, דמנציה וצרכים אנושיים

אברהם מאסלו (1908-1970) היה פסיכולוג שפיתח תיאוריה על הצרכים האנושיים. לגרסתו, אדם חייב ראשית לקבל מענה לצרכיו הפיזיולוגיים (כגון, רעב, צמא) ולאחר מכן לחוש ביטחון וזאת לפני שישאף למלא אחר צרכיו הפסיכולוגיים והחברתיים. הוא יצר פירמידה של צרכים אלה, אשר מיושמת על אנשים בריאים ובעלי כושר התמצאות ובמידה מסוימת, גם על זקנים חסרי התמצאות (ראו טבלה 1.1 בהמשך). הפירמידה של

מאסלו אינה מיושמת במלואה על זקנים חסרי התמצאות, אבל רוב תוכנה מאפשר להבין אותם ולמצוא היגיון בהתנהגותם.

מאז שנת 1963 אני עובדת עם זקנים חסרי התמצאות, המתגוררים במסגרות של דיור מוגן. זקנים אלה אוכחנו כחולים במחלת אלצהיימר. תיעדתי את צורכיהם החברתיים והפסיכולוגיים בספרות מקצועית בתחום הגרונטולוגיה ובסרטים תיעודיים (Feil, 1967, 1972, 1973, 1974, 1978, 1982, 1985, 1989, 1991, 1992a, 1992b, 1992c; Feil & Flynn, 1983; Feil, Shove & Davenport, 1972). הגעתי להבנה מדוע הם מתנהגים כפי שהם מתנהגים ולמדתי ליצור עימם קשר.

גיליתי, שאבחנה רפואית של מחלת אלצהיימר מספרת רק חלק מן הסיפור. למדתי, שבלתי אפשרי להבין את התנהגותו של אדם מבלי להביא בחשבון את גילו ואת צרכיו החברתיים והפסיכולוגיים. לאחר שעבדתי עם מאות זקנים חסרי התמצאות, התחלתי להבין את צורכיהם הפסיכולוגיים. הבנתי, שלאנשים שנעשים חסרי התמצאות בשלב חייהם המאוחר, יש צרכים פסיכולוגיים וחברתיים מסוימים מאוד, כמו:

- הצורך למצוא פתרון לבעיות בלתי פתורות כדי למות בשלווה;
- הצורך להיות בשלווה;
- הצורך להשיב לעצמם תחושת איזון לאחר שהראייה, השמיעה, הניידות והזיכרון כושלים;
- הצורך למצוא היגיון במציאות בלתי נסבלת: למצוא מקום שחשים בו נוח, מקום שבו האדם חש מוקף בסדר או בהרמוניה ושמערכות היחסים בו מוכרות לו;
- הצורך בהכרה, במעמד, בזהות ובתחושת ערך עצמי;
- הצורך להיות מועיל ויצרני;
- הצורך שיקשיבו לו ושיכבדו אותו;
- הצורך לבטא רגשות ולהישמע;
- הצורך להיות נאהב ושייך: הצורך בקשר אנושי;
- הצורך לחוש שמטפלים בך, שאתה בטוח ומוגן ולא מונעים ממך תנועה ומגבילים אותך באמצעים מרסנים;
- הצורך בגירוי חושי: טקטילי, חזותי, שמיעתי, חוש הריח והטעם וגם ביטוי המיניות.

טבלה 1.1: פירמידת הצרכים על פי מאסלו, כפי שהיא מיושמת על זקנים חסרי התמצאות

הצרכים	היישום על זקנים חסרי התמצאות
מימוש עצמי: להבין את הפוטנציאל האישי המלא.	הצורך למצוא פתרון לבעיות בלתי פתורות כדי למות בשלווה; הצורך לחיות בשלווה.
צרכים אסתטיים: סימטריה, סדר ויופי.	הצורך להשיב לעצמך תחושת איזון לאחר שהראייה, השמיעה, הניידות והזיכרון כושלים.
צרכים קוגניטיביים: להבין ולחקור.	הצורך למצוא היגיון במציאות בלתי נסבלת: למצוא מקום שחשים בו נוח, מקום שבו האדם חש מוקף בסדר או בהרמוניה ושמערכות היחסים בו מוכרות לו.
צרכים הנוגעים להערכה עצמית: להשיג, לקבל אישור או הכרה.	הצורך בהכרה, במעמד, בזהות ובתחושת ערך עצמי; הצורך להיות אדם מועיל ויצרני; אדם רוצה שיקשיבו לו ושיכבדו אותו.
הצורך להשתייך ולהיות נאהב: לחוש חלק מקבוצה, לחוש קשור לאחרים.	הצורך להיות נאהב ולהשתייך: הצורך בקשר אנושי; הצורך לבטא רגשות ולהישמע.
צרכים הנוגעים לבטיחות: לחוש בטוח ומוגן.	האדם זקוק שיטפלו בו, לחוש מוגן ובטוח, במקום שימנעו ממנו תנועה ויגבילו אותו באמצעים מרסנים; יש לו צורך בהפחתת כאב ואי נוחות.
צרכים פיזיולוגיים: רעב, צמא, מין וכדומה.	הצורך בגירוי חושי: טקטילי, חזותי, שמיעתי, חוש הריח, חוש הטעם וגם ביטוי המיניות.

מקור: אברהם מאסלו (1970-1908)

כדי למלא צרכים אלה זקנים חסרי התמצאות משתמשים בעיני רוחם כדי לראות; הם נזכרים בקולות מוכרים מהעבר. קולות אלה נשמעים להם אמיתיים. כדי לחיות מחדש את תחושת התועלתיות שחוו כשעבדו, הם מניעים את ראשיהם ואת רגליהם באותו האופן שעשו במסגרת עבודתם. כשהם מאבדים את היכולת לתקשר באמצעות דיבור, הם מערבים צלילים כדי לבטא את רגשותיהם. ומעבר לכל אלה, חרף חוסר ההתמצאות, נותר בהם הצורך האנושי והאוניברסלי להשתייך, למצוא לעצמם זהות, לבטא את עצמם.

ביותר מ-30 השנים שבהן עסקתי בכל ליבי בעבודה עם זקנים חסרי התמצאות גילית, שכאשר הם חווים תיקוף, כאשר צורכיהם הפסיכולוגיים והחברתיים מקבלים מענה, הם אינם מידרדרים למצב וגטטיבי. הם ממשיכים לתקשר עד יום מותם. אין זה נדיר, שדיבור שהיה רדום עד כה, שב ומופיע; שהאור שב ומופיע בעיניים; שהיציבה משתפרת; שתפקידים חברתיים מוכרים ומבוססים היטב, שבים; יש הפחתה בהתנהגויות שליליות, כגון בכי, פגיעה הלך ושוב, האשמות וחבטות חוזרות ונשנות.

בזיקנה מתקדמת, אדם המנסה לעבור את התהליך המייסר של חיפוש אחר פתרון מתוך מצב של בידוד, חווה סבל נוראי. הוא הופך פעמים רבות למקור לתסכול ולכאב של המטפלים בו ושל בני המשפחה, אשר אינם מבינים כיצד להתמודד עם ההתנהגויות חסרות היגיון אלו. מאחר שבארצות הברית ובעולם כולו יותר ויותר אנשים מגיעים לגילאים החוצים את ה-80 וה-90, משפחות ומוסדות רבים יותר יעמדו מול התנהגויות מוזרות, הגורמות למצוקה רבה. הצורך למצוא דרך כלשהי להבין את הזקנים חסרי ההתמצאות וליצור עימם קשר, הופך לעבודה שלא ניתן להתעלם ממנה.

מטפלים ובני משפחה הרואים את הזקן חסר ההתמצאות רק כאדם דמנטי, אינם מסוגלים לטפל בו באמצעות תיקוף. אך כאשר המטפלים לומדים לראות באנשים אלה בני אדם, החווים חוסר התמצאות פיזי, שאינם מסוגלים יותר להתמודד עם מתקפת הזיקנה עליהם, ושמצויים במאבק האחרון שלהם ובחיפוש אחר פתרון למשימות בלתי גמורות בחייהם, רק אז הם יתחילו להבין. מטפלים המצוידים בשיטות תיקוף פשוטות (המפורטות בפרק 2) לומדים ליצור קשר עם זקנים חסרי ההתמצאות הנאבקים כדי לשרוד.

ו. כוחה של אמפטיה

סינזיה סיביירו, מורה לתיקוף

Fondazione Castellini Melegnano, איטליה

יום אחד מריה אמרה לי: "לאבד את הזיכרון זה כמו לאבד את עצמך, אתה לא זוכר את האנשים שאתה אוהב, את כל החיים שלך! עדיף כבר למות!" מריה ואני נפגשנו פעמיים בשבוע במשך חודשים. היא חיכתה לי, אפילו אם לא הבינה זאת, מפני שהייתה מסוגרת בבדידותה ומבולבלת מאוד. כשראתה אותי, נהגה לחייך. לאחר מכן הייתה פותחת במונולוג, שבדרך כלל, התקשיתי לפרשו. היא הייתה עסוקה בחיפוש אחר מחשבות ואחר דברים בחדרה. מה חיפשה במגירה שלה, בארון ובתיק? פיסת נייר שעליה כתבה לפני זמן קצר, כדי לזכור. היא נהגה ללעוג לעצמה על כך שעליה להשתמש בטריקים

כדי לזכור, כדי לשרוד. היא עדיין הייתה מסוגלת לשמור על שליטה עצמית במידה שאפשרה לה להבחין באירוניה.

מריה הייתה בשלב הראשון של תהליך החיפוש אחר פתרון, תחילת חוסר ההתמצאות. שלב של מודעות, מתח והאשמות. כן, האשמות. היא האשימה מישהו על כך שגנב ממנה שעון רולקס, שמעולם לא היה ברשותה. היא אמרה, שעליה להחביא את העטים שלה מפני שמישהו גונב אותם ממנה. היא הכריזה שהמקום שבו היא שוהה הוא מתחת לכל ביקורת מפני שנעלמים בו כספים. אנשים בשלב ההתחלתי של חוסר ההתמצאות מבטאים את עצמם באמצעות סמלים. שעון הרולקס שגרם למריה להעלות טענות על גניבה, מצביע, כנראה, על תחושת אי הנוחות שלה, על כך שהיא חשה שמישהו גונב ממנה את הזמן היקר שלה. ומה לגבי העטים? הם היו הכלים ששימשו אותה במשך חיים שלמים של עבודה כמזכירתו של רופא מכובד. הזיקנה גזלה ממריה את העבודה שכה אהבה. היא נהגה להעסיק את עצמה במשך שעות בכתובת רשימת מטלות שעליה לעשות ולאחר מכן להאשים את המקום שבו התגוררה על כך שמגבילים אותה ולא נותנים לה לצאת. היא הייתה אומרת: "המקומות האלה זה משהו נוראי, יש בהם כל כך הרבה מסדרונות, שבהם זקנים יכולים ללכת לאיבוד! מי בנה אותם?" זו הייתה אשמת האדריכל, זה לא היה קשור בחוסר יכולתה למצוא שם את דרכה.

מריה הייתה תוצר של תקופה מיושנת של ערכים כאלה. היא הייתה אישה משכילה ומתוחכמת. בשנות ה-90 לחייה עדיין שמרה על יופייה והקפידה על לבושה ועל כל הפרטים הנלווים לו. היא הייתה לידי אמינות. לא היה סיכוי לתפוס אותה בנעליים, שלא תאמו את צבעי חליפתה המחויטת. מעולם לא שכחה את מה שהיא כינתה "כל מה שאני תולה על עצמי", את המחרוזות והעגילים היוקרתיים שלה. היא הקדישה שעות לטיפוח עצמי ונהגה לומר לי עד כמה אני "מנומסת" מפני שאני פונה אליה באופן רשמי ומכובד. לאחר מכן, הייתה מוסיפה ואומרת: "די עם הג'ינסים האלה שאתן, הנשים של היום, לובשות. זה נורא!"

בהתחלה היה בינינו חוסר אמון, אך אני הקפדתי לטפח כלפיה יחס אמפטי, שריכך מעט את המגננות שלה. היא החלה לתת בי אמון רב יותר. היא העריכה את היחס האמיתי והכן של שיחות התיקוף שלנו ואת השיתוף שנבע מהן. היא נהנתה מכל מי שהקדיש לה, ורק לה, אפילו דקות ספורות של תשומת-לב. לא תמיד היה קל לעשות זאת, היא הרבתה לחזור על עצמה והזיכרון שלה לטווח קצר נפגע קשות. היא הייתה יכולה לשאול אותי אותה שאלה מספר דקות לאחר שכבר שאלה אותה. לפעמים שמה לב לכך ואז נחרדה. אני שמחתי על כך, שאני נותנת למריה את הרגעים הקטנים האלה, יקרי הערך, שהיו מורכבים מכבוד ומאמפטיה, ושנתנו לה מקום. גם לי זה גרם להרגשה טובה.

עברו שלוש שנים מאז שנפגשנו לראשונה. אני נכנסת אל חדרה של מריה. החדר חשוך והיא מנמנמת במיטה, כשחלוק רחצה עוטף אותה ברישול. בפעמים האחרונות שנפגשנו, זה היה המצב שבו מצאתי אותה. היא לא קמה יותר מהמיטה ואינה מתלבשת. בחלל החדר עומד ריח רע וברור שהיא כבר אינה מטפחת את עצמה. אני מסכימה עם החלטתו של הרופא שלה להעבירה למחלקה שתתאים יותר לצרכיה. אני עוזרת לה להתיישב, כדי שנוכל להיות פנים מול פנים ולשוחח. היא אינה יכולה יותר לבטא את עצמה. זה נראה כאילו אינה מבינה מי אני ומה אני רוצה. אני אומרת לה שנהגתי לבקר אותה לפעמים ולפטפט איתה, אבל היא אינה זוכרת זאת.

בעיניה של מריה אני רואה עצב ובלבול. היא מדברת על הוריה כאילו הם עדיין כאן, אבל אז מוסיפה: "הם כנראה מתים". היא לא זוכרת אם יש לה אחים. היא מודה שיש לה בעיות זיכרון. אנו משוחחות על כך, שהיא בקושי קמה מהמיטה והיא אומרת שאף אחד לא מגיע לאסוף אותה משם. אני יודעת שזה לא נכון, אבל אין צורך שאסתור אותה.

למרבית הפלא, מריה מבינה שהיא עומדת להיות מועברת למקום אחר. התכוונתי לומר לה, אבל לא הייתי בטוחה כיצד לעשות זאת. יכול להיות שהיא חשה בקושי שלי? אני מרבה לומר לסטודנטים שלי, שנראה כאילו לאנשים בזיקנה מתקדמת, בתהליך החיפוש אחר הפתרון, יש אנטנות החשות במה שלא נאמר. מעולם לא הייתי במצב שבו חשתי זאת בעצמה כזו. ושוב, מריה הפתיעה אותי כששאלה: "כבר החליטו על זה?" עניתי לה: "כן, נראה לי שכן" והיא אמרה: "לא כנראה, אני יודעת שזה בטוח!"

עכשיו מריה כועסת עלי ובצדק. לאט לאט היא מתרחתת: "זה לא בסדר, תתקשרי למשפחה שלי, אני פשוט לא מבינה, אם זה נכון שהייתי פה כל כך הרבה שנים אז יש לי זכויות..." היא מכריזה שאין מקום לאדם נוסף בחדרה הקטן. אבל נראה שאין כל טעם להסביר לה, שבחדר הזה היא כבר לא תגור יותר.

מריה נלחמת ואני מאפשרת לה להביע את עצמה. השימוש בתיקוף לימד אותי, שיש לה זכות להרגיש ולבטא את רגשותיה ושהתגובות שלה הן צורה טבעית של מגננה על עצמה. התפקיד שלי הוא לנסות להשתתף איתה ולעזור לה בתיקוף רגשותיה בכל פעם שאנו ביחד, כדי להקל ולו במעט על החרדה שלה.

פרק 2:

שיטת תיקוף – התפיסה והטכניקות

א. מהו תיקוף?

תיקוף זו שיטה ליצירת קשר עם אנשים בזיקנה מתקדמת, שאובחנו כחולים במחלת אלצהיימר וסוגי דמנציות המקושרים לה. זוהי שיטה שפיתחתי לאורך שנים רבות. כעובדת סוציאלית גרונטולוגית, עבדתי במשך כמה עשורים עם זקנים חסרי התמצאות, שהתגוררו במסגרות של דיור מוגן. במשך השנים, שמתי לב לכך, שאצל זקנים מעל גיל 80, במצב של דמנציה מסוג אלצהיימר, מופיעות בדרך כלל התנהגויות דומות. בסופו של דבר, זיהיתי מקבצים שונים של תכונות פיזיות והתנהגויות, אשר מייחדות קבוצות שונות של אנשים בזיקנה מתקדמת וחסרי התמצאות. בין השנים 1963 ל-1980, ניסחתי את השקפותיי לגבי השאלה – מדוע זקנים בגילאים אלה מתנהגים כפי שהם מתנהגים. מתוך הבנה זו של אופן התנהגותם, פיתחתי שיטות ליצירת קשר עימם. שיטת התיקוף התפתחה ישירות מתוך ניסיוני בעבודה עם זקנים חסרי התמצאות, שהתגוררו במסגרות של דיור מוגן.

השיטה מבוססת על גישה הכוללת כבוד ואמפטיה כלפי זקנים במצב של דמנציה מסוג אלצהיימר, הנאבקים לחפש לפני מותם פתרון לבעיות בלתי גמורות. השיטה מציעה דרך לסיווג התנהגויותיהם של זקנים חסרי התמצאות אלה ומציעה טכניקות פשוטות ומעשיות המסייעות להם להשיב לעצמם את כבודם העצמי ולהימנע מהידרדרות למצב וגטטיבי.

שיטת התיקוף מאפשרת לזקנים חסרי התמצאות להיחשף לאדם המשמש מאזין אמפטי, שלא שופט אותם, אלא מקבל את האופן שבו הם רואים את המציאות. ככל שגובר האמון בין הזקן לבין המטפל בתיקוף, יש ירידה ברמת החרדה, פוחת הצורך בשימוש באמצעי ריסון מגבילים ותחושת הערך העצמי שבה לאדם. התפקוד הפיזי והחברתי משתפר ונמנעת ההידרדרות למצב וגטטיבי.

ב. ארבעת השלבים בתהליך החיפוש אחר פתרון

אנשים בזיקנה מתקדמת, שהתעלמו מן הצורך במשימות חשובות בשלבי חיים מוקדמים יותר שלהם, או אף התכחשו להן, נכנסים לתקופה בחייהם, שבה הם חשים בצורך לחפש פתרון לבעיות בלתי פתורות כדי למות בשלווה. בדרך כלל, הם מתקדמים דרך ארבעה שלבים בתהליך החיפוש אחר פתרון:

1. חוסר התמצאות: ביטוי מוסווה לקיומם של קונפליקטים מהעבר.
 2. חוסר התמצאות בזמן: היעדר אחיזה במציאות; קיימת נסיגה פנימה.
 3. תנועה חזרתית: תנועות באות במקום מילים והאדם משתמש בהן כדי לבטא צרכים ורגשות.
 4. מצב וגטטיבי: האדם אינו מדבר יותר וכמעט שלא יוצר קשר עם סביבתו; התכנסות מוחלטת לתוך עצמו.
- בכל אחד מהשלבים, ההדרדרות הפיזית מחריפה וכל העת ממשיכה התכנסותו של האדם אל תוך עצמו (ראו טבלה 2.1). קשה לסווג אנשים בזיקנה מתקדמת, חסרי התמצאות, מאחר שהם מרכיבים לעבור משלב אחד לשלב אחר וחוזר חלילה. לכל אדם הייחודיות שלו; לא יכולה להיות נוסחה אחת לסיווגם של בני אדם. אישה בת 90 יכולה להיות בעלת כושר התמצאות בשעה 07:00 ואילו בשעה 08:30 היא יכולה להיות משוכנעת שיש גבר מתחת למיטה שלה ובשעה 14:30 היא יכולה לדרוש ללכת הביתה לראות את אמה. תנודות אלו עשויות להתרחש, אך רוב האנשים נשארים רוב הזמן באחד משלבי תהליך החיפוש אחר פתרון. במידת הצורך, המטפל בתיקוף נע עם האדם חסר ההתמצאות, משלב לשלב, תוך שימוש בשיטות התיקוף התואמות.
- מטפלים שעובדים עם אנשים המצויים בתהליך החיפוש אחר פתרון לומדים לזהות את המאפיינים הפיזיים והפסיכולוגיים של כל אחד מהשלבים.

טבלה 2.1 ארבעת השלבים בתהליך החיפוש אחר פתרון

שלב 1: חוסר התמצאות	שלב 2: חוסר התמצאות בזמן	שלב 3: תנועה חזרתית	שלב 4: מצב וגטיבי
רמזים בסיסיים שעוזרים (לשימוש בידי המטפל)	שאל שאלות: מי, מה, אפוא ומתי. נסח מחדש מתוך אמפטיה. שאל על הקוטבי. שאל על האפשרות ההפוכה. השתמש במגע ובקשר עין. השתמש במוזיקה/ בשירה.	השתמש במגע ובקשר עין. שקף רגשות ותנועות. השתמש במוזיקה/ בשירה.	השתמש במגע. השתמש במוזיקה/ בשירה.
יכולת ההתמצאות (של האדם)	מתמצא בזמן. נשאר בהווה. מבין את הקושי שלו להתמצא ומאיים על ידי זה.	לא מתמצא בזמן. שוכח עובדות, שמות ומקומות. מתקשה בשמות עצם.	דוחה את רוב הגירויים של העולם החיצוני. יש לו תחושת זמן משלו.
דפוסים פיזיים: שרירים (של האדם)	שרירים מתוחים ותפוסים. בדרך כלל לא שולט על הסוגרים. תנועות מהירות וישירות. יציבה עם כוונה.	יושב זקוף אך שלו. מודע לאי השליטה על הסוגרים. תנועות איטיות וזורמות.	רפוי ורופס. תנועה מועטת. אין מאמץ לשלוט על הסוגרים.

	שלב 1: חוסר התמצאות	שלב 2: חוסר התמצאות בזמן	שלב 3: תנועה חזרתית	שלב 4: מצב וגטטיבי
טון הדיבור (של האדם)	נוקשה, מאשים. מרבה להתבכיין.	נמוך, בדרך כלל לא נוקשה. שר ברצון.	איטי, יציב.	אין דיבור.
עיניים (של האדם)	בהירות וצלולות. ממוקדות. קשר עין טוב.	מופנות למטה. קשר עין מעורר זיהוי.	עצומות בדרך כלל.	עיניים עצומות. חוסר הבעה. בהייה ללא מיקוד.
רגשות (של האדם)	מתכחש לרגשות.	מצבים מההווה מחליפים זיכרונות ורגשות מהעבר.	מפגין רגשות בפתירות.	קושי בהערכת מצבו.
טיפוח אישי (של האדם)	מסוגל לשמור על טיפוח בסיסי.	זקוק לסיוע מסוים. מרבה לבלבל בין פריטים אישיים.	לא מסוגל לטפח את עצמו.	לא מסוגל לטפח את עצמו.
יכולת לתקשר (של האדם)	שימוש ברור ונכון במילים. תגובות חיוביות לתפקידים ולאנשים שהוא מזהה. תגובות שליליות למי שמזוהה פחות.	מגיב טון דיבור רך ולמגע כזה. מחייך כשמברכים אותו לשלום. מתחיל להשתמש בשילובי מילים ייחודיים.	משתמש פחות במילים נפוצות. מתקשר בעיקר במישור לא מילולי. מחליף את הדיבור בתנועות.	נריר. מינימאלי. מגיב מידי פעם לשירה ולמגע.
זיכרון וכללים (של האדם)	קורא וכותב, אלא אם התעוור. דבק בכללים ובמוסכמות. לא לומד משחקים חדשים.	יוצר כללי התנהגות משלו. קורא אך כבר לא כותב ברור. לא יכול לשחק משחק שיש בו כללים.	אין מוטיבציה לקריאה או לכתיבה. זיכרונות מוקדמים וסמלים אוניברסליים מקבלים משמעות רבה.	קושי בהערכת מצבו.

שלב 1: חוסר התמצאות	שלב 2: חוסר התמצאות בזמן	שלב 3: תנועה חזרתית	שלב 4: מצב וגטיבי
הומור (של האדם)	שומר על מידה מסוימת של הומור.	הומור ייחודי לו.	צוחק בקלות, פעמים רבות ללא סיבה.
קושי בהערכת מצבו.			

נכתב במהדורה זו, ברשות האדיבה של Nursing Times, שם פורסם לראשונה במסגרת מאמר, 10.2.88.

השלבים השונים של תהליך החיפוש אחר פתרון מתוארים בפרקים הבאים: פרק 3 דן בשלב הראשון – שלב חוסר ההתמצאות. פרק 4 בוחן את השלב השני – שלב חוסר ההתמצאות בזמן. פרק 5 בוחן את השלב השלישי – שלב התנועה החזרתית. פרק 6 בוחן את השלב האחרון בתהליך החיפוש אחר פתרון – שלב המצב הווגטיבי. זקנים מעל גיל 80, שלא חווים טיפול בשיטת התיקוף, עוברים דרך כל השלבים המוזכרים לעיל. אנשים החווים טיפול בשיטת התיקוף (כפי שנראה בהמשך), לא בהכרח מידרדרים למצב וגטיבי ויכולים למות לאחר שהגיעו לשלווה פנימית.

ג. עקרונות התיקוף

כדי להבין את התנהגותו של אדם, יש להכיר את חוזקו הפיזי ואת צרכיו החברתיים והפסיכולוגיים. לא ניתן לשפוט התנהגות כתואמת או לא, אלא אם רואים אותה בהקשר של צרכים אלה. לדוגמה, מנער בן 13 מצפים שימרוד. מבחינה פיזית, חל אצלו שינוי בבלוטות, המקשה עליו לשלוט בהתנהגותו. מתבגרים מקללים את הוריהם, טורקים דלתות ואז מתמלאים חרטה. אנו יודעים שזו יכולה להיות תגובה פסיכולוגית, חברתית ופיזיולוגית תקינה אצל מתבגר ואיננו מתייגים התנהגות כזו כמאניה דפרסיה. אותה התנהגות בדיוק, שמופיעה אצל גבר בן 45, שמתעלל בעמיתו לעבודה ולאחר מכן נכנס לדיכאון, יכולה להוביל לאבחנה של מאניה דפרסיה. ציפיותנו מגבר בן 45 שונות מאלו שמנער בן 13. יש לראות התנהגות בהקשר שלה, המלמד מה תואם בכל אחד משלבי החיים.

תיאוריית התיקוף והטיפול בתיקוף מבוססים על העקרונות הבסיסיים והאנושיים הבאים:

- זקנים מעל גיל 80 הם אנשים ייחודיים ובעלי ערך;
- יש לקבל זקנים חסרי התמצאות כפי שהם: איננו צריכים לנסות ולשנותם;
- הקשבה מתוך אמפטיה בונה אמון, מפחיתה חרדה ומשיבה את הכבוד העצמי;

- רגשות כואבים שהאדם מבטא באוזני מישור נותן בו אמון, המקשיב לו, מכיר ברגשותיו ונותן להם תוקף, ייחלשו ויתפוגגו. רגשות כואבים, שמתעלמים מהם או מדחיקים אותם, יתחזקו ויתעצמו;
- ישנה סיבה להתנהגותם של זקנים חסרי התמצאות. היא קשורה באחד או יותר מהצרכים האנושיים הבסיסיים הבאים:
 - הצורך לחפש פתרון לבעיות בלתי פתורות כדי למות בשלווה;
 - הצורך לחיות בשלווה;
 - הצורך להשיב תחושת איזון כשהראייה, השמיעה, הניידות והזיכרון כושלים;
 - הצורך למצוא היגיון במציאות בלתי נסבלת: למצוא מקום המאפשר תחושת נוחות, שבו האדם חש שהוא אפוף בסדר או בהרמוניה ומערכות היחסים שם מוכרות לו;
 - הצורך בהכרה, במעמד, בזהות ובערך עצמי;
 - הצורך להיות מועיל ויצרני;
 - הצורך שיקשיבו לו ויכבדו אותו;
 - הצורך לבטא רגשות ולהישמע;
 - הצורך להיות נאהב ולהשתייך: הצורך בקשר אנושי;
 - הצורך להיות מטופל, לחוש מוגן ובטוח ולא להיות במצב שבו תוגבל תנועה באמצעים מרסנים;
 - הצורך בגירוי טקטילי, חזותי, שמיעתי, חוש הריח והטעם וכן ביטוי המיניות;
 - הצורך לצמצם כאב ואי-נוחות;
- התנהגויות שנרכשו בילדות מקודמת חוזרות, כשהיכולת המילולית והזיכרון לטווח קצר כושלים;
- סמלים אישיים, שבהם משתמשים זקנים חסרי התמצאות הם אנשים או דברים (בהווה) המייצגים אנשים, דברים או תפיסות מהעבר ועמוסים ברגש;
- זקנים חסרי התמצאות חיים פעמים רבות בכמה מישורי מודעות בו-זמנית;
- כשחמשת החושים כושלים, זקנים חסרי התמצאות מגלים את "חושיהם הפנימיים" ומשתמשים בהם. הם רואים ב"עיני רוחם" ושומעים צלילים מהעבר;
- אירועים, רגשות, צבעים, צלילים, ריחות, טעמים ודימויים יוצרים יחדיו רגשות, שבתורם מעוררים רגשות דומים שנחוו בעבר. זקנים מגיבים בהווה, באותו האופן שבו הגיבו בעבר.

המטפל בתיקוף מכיר באופן הראייה, השמיעה, הזיכרון לטווח קצר והשליטה בכישורים חברתיים של אדם בזיקנה מתקדמת. מטפל בתיקוף מבין שיש זקנים שמציאות חייהם

העכשווית מעורפלת והם מסוגלים בקלות לחזור לעבר כדי להשיב לעצמם פנים מוכרות. הם זקוקים לחזור לשם כדי לתקן מערכות יחסים רעועות. המטפל בתיקוף אינו שופט אותם כאילו אינם מתנהגים כראוי. הוא רואה אותם בהקשר של הגורמים הפיזיולוגיים, החברתיים והפסיכולוגיים. התנהגותם מרפאה אותם. חזרתם אל העבר היא פעולה פונקציונלית. שיטת התיקוף מבוססת על הרעיון, שלפיו יש סיבה לכל התנהגות. להבין מדוע זקנים מתנהגים כפי שהם מתנהגים ולקבל זאת, זה המפתח לתיקוף. המטפל בתיקוף מקבל את ההידרדרות הפיזית של האדם. הוא נכנס אל עולמו. הוא הופך לדמות סמכותית רכה, שהאדם נותן בה אמון. הזקן חש בטוח ומוגן ומתחיל ליצור קשר, עם מילים או בלעדיהן. זקנים חסרי התמצאות מגיבים למגע כן, רך ואכפתי ולא מפטיה שהם חשים מהמטפל בתיקוף. שיפור בתחושת הערך העצמי והרווחה האישית, המתרחשים בעקבות טיפול בתיקוף, מובילים לשינויים משמעותיים בהתנהגות. חשוב ביותר לציין, שזקנים בתהליך החיפוש אחר פתרון, החווים תיקוף, לא מידרדרים למצב וגטיבי, אלא ממשיכים ליצור קשר באופן המרבי בהתאם ליכולתם.

ד. טכניקות התיקוף

טכניקות התיקוף הן פשוטות, השימוש בהן לא דורש תואר אקדמי, אך נדרשת היכולת לקבל זקנים חסרי התמצאות ולהביע אמפטיה כלפיהם. על המטפלים בתיקוף להיות מסוגלים להניח בצד את השיפוטיות ואת הציפיות להתנהגות מסוימת וללמוד להיות רגישים להיגיון שמאחורי חוסר ההתמצאות של אנשים בזיקנה מתקדמת. בני משפחה, אחיות, אנשי מקצוע מתחום העבודה הסוציאלית, הפיזיותרפיה, הריפוי בעיסוק, הסיעוד, מנהלים של מרכזי דיור מוגן וכל מי שחי עם אדם זקן מאוד חסר התמצאות או עובד עימו, כולם יכולים ללמוד להשתמש בטכניקות אלו. הן דורשות להקדיש מידי יום שמונה דקות של הקשבה, הנעשית מתוך פתיחות כנה, שאינה שיפוטית, והקשבה שמביעה אמפטיה.

טכניקות אלו מצמצמות באופן משמעותי את החרדה של זקנים חסרי התמצאות ומהוות עזרה גדולה למשפחות ולמטפלים, שללא השיטה היו סובלים מאוד משחיקה בשל העבודה היומיומית עם זקנים חסרי התמצאות.

כפי שפרקים 3 ו-6 מדגימים, ישנן טכניקות תיקוף שונות, התואמות שלבים שונים בתהליך החיפוש אחר פתרון. בחלקן, כמו למשל במיקוד פנימי, ניתן לטפל בזקנים בכל השלבים; באחרות, כמו מגע, ניתן לטפל רק בשלב מסוים שבו המטופלים נמצאים (Feil, 1992b).

טכניקות התיקוף פשוטות ללמידה וניתן לבצען במהלך יום עבודה רגיל. מטפלים המשתמשים בהן יכולים לשפר את חיי המטופלים ואת חייהם שלהם. נסקור להלן את הטכניקות השונות:

1: מיקוד פנימי

על המטפל הפועל בטכניקת המיקוד הפנימי להתמקד בנשימה שלו על מנת להתרחק כמה שניתן מרגשות כעס ותסכול. שחרור רגשות אלה מאפשר למטפל לפתוח עצמו לרגשות האדם שעימו הוא מנסה ליצור קשר. כדי להיות מסוגל להקשיב באמפטיה לאדם אחר, חייבים לנטרל את הרגשות האישיים של המטפל. כל מפגשי התיקוף צריכים להתחיל במיקוד פנימי. מציאת המיקוד הפנימי אורכת כשלוש דקות וזהו תרגול נעים ומרגיע. כדי למקד את עצמכם:

- התמקדו בנקודה הממוקמת כחמישה ס"מ מתחת למותניים;
- נשמו נשימה עמוקה דרך האף, מלאו את גופכם באוויר. נשפו את האוויר דרך הפה;
- הפסיקו כל דיאלוג פנימי והקדישו את כל תשומת הלב שלכם לנשימה;
- חזרו על כך שמונה פעמים, באיטיות.

2: שימוש במילים לא מאיימות, עובדתיות, כדי לבנות אמון

אנשים המחפשים אחר פתרון רוצים להבין את רגשותיהם. הם אינם מעוניינים להבין מדוע הם מתנהגים כפי שהם מתנהגים. הם מתכנסים אל תוך עצמם כשמעמיתים אותם עם רגשותיהם. כדי ליצור קשר יעיל עימם, על המטפל להימנע מלשאול שאלות המכריחות אותם להתמודד עם רגשותיהם. עליו להתמקד בשאלות עובדתיות, כגון: מי, מה, איפה, מתי ואיך. על המטפל להימנע מלשאול זקן חסר התמצאות מדוע משהו קרה לו או מדוע הוא עשה את מה שעשה.

אישה בת 80 מתלוננת באוזני בתה שהמנקה גונבת לה תכשיטים. במקום להתווכח איתה, הבת מתרכזת בשאלות עובדתיות ושואלת: "מי גונב את התכשיטים שלך, אימא?" השאלה תופסת את האם והיא מגיבה עליה: "זאתי, הצעירה הזו שחושבת שהיא יודעת הכול ומברברת כל היום. את יודעת, גלדיס משהו. אני לא יכולה לבטא את שם המשפחה שלה. זאת שחושבת שלנקות בית זה להזיז את האבק מחדר אחד לאחר".

הבת ממשיכה להתמקד בעובדות ושואלת: "מה היא לוקחת?"

"בפעם האחרונה היא גנבה את העגילים השחורים שלי, אלה שאבא נתן לי".

הבת מגיבה: "את אלה הכי אהבת. אבא נתן לך דברים מאוד יפים. הוא ידע בדיוק מה

מחמיא לך. מתי הוא נתן לך אותם?"

האם עונה: "בדיוק אחרי שהתחתנו, בירח הדבש שלנו". האם חוותה תיקוף לרגשות הכעס שלה והיא מפסיקה להאשים את המנקה ומתחילה להעלות זיכרונות על בעלה.

3: ניסוח מחדש

אנשים המחפשים אחר פתרון מרבים למצוא נחמה בכך, שהם שומעים את המילים שלהם נאמרות על ידי אדם אחר. כדי לנסח מחדש, המטפל חוזר על תמצית דברי האדם שמולו ומשתמש באותן מילות מפתח. הוא צריך גם לחקות את טון הדיבור ואת הקצב הפנימי. בתגובה על אישה שדיברה מהר, המטפל צריך אף הוא לדבר מהר.

גבר בן 77 מאשים את המוסכניק שלו שעשה נזק לאוטו: "שברת את מוט ההילוכים שלי. זו הפעם השלישית שאתה מקלקל לי דברים במכונית! אני לא משלם לך אגורה עד שתתקן את זה! אני רוצה שהמכונית שלי תעבוד כמו פעם".

המוסכניק יודע שהזקן הזה מזדהה עם המכונית שלו. ההילוכים הולכים ונשחקים כמוהו. אותו גבר לא יכול לקבל את העובדה שהולך ונהיה לו קשה לראות בלילה ושהוא מתחיל לאבד את חוש הכיוון. כדי להתייחס אליו ברוח התיקוף, המוסכניק מנסח מחדש ומתאים, תוך הבעת אמפטיה, את טון הדיבור שלו לטון הדיבור הנמוך של הזקן: "אתה רוצה שהמכונית שלך תהיה פיקס. אתה רוצה שאני אתקן אותה כדי שהיא תעבוד כמו שתמיד הייתה".

"אתה מה זה צודק, נכון, זה מה שאני רוצה, שלא יהיה פה אולי, וכזה כאילו. ההילוכים האלה עבדו בסדר גמור בשבוע שעבר. אז תתקן אותם שיהיו כמו שהיו. אני לא קונה למכונית הזאת שום חלפים חדשים. זו מכונית נהדרת".

"מר סימפסון, יש לך פה חתיכת רכב משובח ואתה אומר שאתה רוצה שהוא יישאר כזה. אתה אומר שבשבוע שעבר ההילוכים האלה עבדו?"

"תשמע, התחילו לי קצת בעיות להעביר לרברס. אתמול בלילה כשנהגתי באוטו, כמעט נכנסתי בטעות ברברס לחניה של בית אחר".

במישור עמוק של מודעות, הזקן יודע שהוא מאבד את ראייתו ושחוש הכיוון שלו נפגם. הוא סומך על המוסכניק הזה, שלא מתוכח עימו ולא גורם לו להתמודד עם אבדניו. הזקן חווה תיקוף והוא מרגיש חזק יותר.

4: שימוש בקוטביות

בטכניקה זו יש לבקש מהאדם לחשוב על הדוגמה הקיצונית ביותר לתלונתו. כאשר אדם שחווה תיקוף חושב על האפשרות הגרועה ביותר, הוא מבטא את הרגשות שלו בצורה מלאה ובכך מגיע להקלה מסוימת. לדוגמה, כדי לאפשר לאישה המתלוננת שהמזון המוגש לה

לא אכיל, לחוות תיקוף, המטפלת בתיקוף שואלת: "תגידי, זה העוף הכי גרוע שאי פעם אכלת?" המטפלת יודעת שאישה זו מבטאת את התסכול שלה מהשיניים התותבות שלה, שלא יושבות לה טוב בפה. היא יודעת שאישה זו זקוקה לכך שמישהו יקשיב לכעס שלה. היא מאפשרת לה לשחרר את הכעס בתלונות על המזון שמוגש לה ובכך עוזרת לה להקל מעט על החרדה שהיא חשה.

5: חשיבה על האפשרות ההפוכה

פעמים רבות, חשיבה על האפשרות ההפוכה מובילה להיזכרות בפתרון מוכר לבעיה כלשהי. זה יכול לקרות רק כשהזקן נותן אמון במטפל שעובד עימו בתיקוף. למשל: אישה בת 85 מתלוננת שגבר נכנס לחדרה מידי לילה. "אתמול בלילה הוא חזר", היא אומרת למטפלת שלה. כדי לתת לה לחוות תיקוף, המטפלת מבקשת ממנה לחשוב על הפעמים שבהן הוא לא הופיע. "יש לילות שבהם הוא לא מופיע?"

"תראי, כשאת שואלת על זה ככה, אני נזכרת, שכשביקרת אצלי אותו לילה, הוא לא הופיע. אבל איך שהלכת והייתי לבד, הוא חזר, אני בטוחה בזה".

המטפלת מנסחת מחדש את דברי האישה: "את מתכוונת, שבכל פעם שאת לבד, הוא מופיע. אם הייתי איתך כל הזמן, הוא בכלל לא היה מטריד אותך?"

"תראי, אף פעם בחיים שלי לא הייתי לבד. בעלי תמיד היה איתי. כשהוא נפטר זה היה נורא".

"מה עשית אחרי שהוא נפטר?"

"פחדתי כל כך, שלקחתי את כל התמונות שלו וברגע שהגיע הלילה, הוצאתי את התקליטים שהכי אהב – ואלסים. נשארתי ערה כל הלילה, הסתכלתי על התמונות שלו והקשבתי למוזיקה שלו. ככה עברתי את הלילה ההוא".

המטפלת עוזרת לאישה להיזכר איך התמודדה עם מצב דומה בשלב מוקדם יותר בחייה, בכך שעודדה אותה לחשוב על מצב שחוותה, שבו הגבר הזר לא הופיע בחדרה. ביחד, הן מוצאות בתיקוף את התמונות. ביחד, הן מעלות זיכרונות על בעלה של האישה. האישה משיבה לעצמה דרך מוכרת להתמודד עם הפחד שלה להישאר לבד.

6: העלאת זיכרונות

בחינת העבר יכולה למצב מחדש שיטות התמודדות שהזקן חסר ההתמצאות יכול להתחבר אליהן, כדי לשרוד את אבדני ההווה. כשאדם מגיע לזיקנה מתקדמת, זה כבר שלב מאוחר בשבילו ללמוד מיומנויות חדשות להתמודדות. המטפלת בתיקוף יכולה לעזור לו להשיב לעצמו דרכי פעולה מהעבר, שבעזרתן טיפל במצבי לחץ. כשהמטפלת

משתמשת במילים, כגון "תמיד" ו-"אף פעם" היא יכולה לעורר זיכרונות מוקדמים. לדוגמה, אם המטפלת תשאל: "תמיד היה לך קשה להירדם, גב' ג'ונסון? גם כשבעלך היה בחיים?" היא מעוררת זיכרונות מוקדמים של התמודדות עם בעיה. התמודדות שהאדם כבר מזמן שכח אותה.

יש לשלב את השימוש בטכניקה 5 – לדמיין את ההיפך עם טכניקה 6 – העלאת זיכרונות. טכניקה אחת באה בעקבות האחרת, כדי לעזור לזקן להשיב לעצמו דרכי פעולה מוכרות להתגבר על מצבי לחץ.

7: שמירה על קשר עין קרוב וכן

אדם זקן מאור, המצוי בשלבים של חוסר התמצאות בזמן ובתנועה חזרתית, חש אהוב ומוגן כשמטפל אכפתי מגלה כלפיו חיבה באמצעות קשר עין קרוב. אפילו זקנים שראייתם לקויה חשים במיקוד המרוכז של המטפל בתיקוף, שמתבונן ישירות בעיניהם. אנשים חסרי התמצאות בזמן, משוטטים ומחפשים את ההורה שטיפל בהם באהבה, לפעמים הם מפסיקים לשוטט, כשהמטפל בתיקוף מתבונן ישירות בעיניהם. המטפל הופך להורה האהוב והם הבנים המוגנים והאהובים. החרדה שלהם פוחתת ואין זה נדיר, שמודעותם למציאות העכשווית, תגבר.

8: שימוש בערפול, חוסר בהירות

אנשים חסרי התמצאות בזמן וחלק מהאנשים עם תנועה חזרתית מרבים להשתמש במילים, שבעיני אחרים נראות כחסרות משמעות. הם מרבים לנהל תקשורת לא מילולית באופן קשה להבנה. שימוש בערפול ובחוסר בהירות, מאפשר למטפלים ליצור קשר עם אדם חסר התמצאות בזמן, גם כשאננם מבינים מה אמר. לדוגמה, אדם חסר התמצאות בזמן יכול לומר בקול רם: "ההליכורים האלה מכאיבים לי!" והמטפל יכול לענות לו בשאלה: "איפה הם מכאיבים לך?" כינוי הגוף "הם" בא במקום המילה הלא מוכרת "הליכורים". זקן חסר התמצאות בזמן מסוגל לומר: "רוקדתי עם הרונשים" והמטפל יכול לשאול "זה היה כיף? הן אמרו לך משהו?" המילים "הוא", "היא", "זה", "מישהו" ו-"משהו" באות במקום המילים הלא תקינות שהאדם ממציא. הזקן חסר ההתמצאות בזמן ימשיך לתקשר וההירדרדות למצב וגטיבי תימנע.

9: שימוש בטון דיבור ברור, נמוך ואוהב

בנסיבות רגילות, טון דיבור נוקשה גורם לאנשים חסרי התמצאות להפוך לכועסים או להתכנס אל תוך עצמם. בדרך כלל, זקנים מתקשים לשמוע טון דיבור גבוה ורך. חשוב, אם

כן, לדבר עמם בטון דיבור ברור, נמוך וחם. אין זה נדיר שקול חם ואכפתי מעורר זיכרונות של יקירים אהובים ומפחית את רמת הלחץ.

אדם בן 90, בשלב חוסר ההתמצאות בזמן, מתגעגע אל אשתו. הוא אינו יכול לראות, לשמוע או להבחין בין הווה לעבר. כשהוא מחפש אחר אשתו באמצע הלילה, הוא מגלה דיירת נוספת בדיור המוגן, שישנה לה במיטה, ונכנס אל מיטתה. האחות שמטפלת בו בתיקוף מבינה, שאותו האדם בן ה-90, חוזר אל העבר, כדי למלא את הצורך שלו להיות עם אשתו. אף כי הוא חירש, האחות משתמשת בטון דיבור חם, רך ואוהב, הן כדי להקל על געגועיו והן כדי להרגיע את פחדיה של האישה שהתעוררה.

האחות אומרת בקול נמוך וחם, מתוך כבוד רב: "מר ג'ונס, אתה כל כך מתגעגע אל אשתך עד שחשבת שגב' דרו היא אשתך. היא דומה לאשתך?" תוך כדי דיבור היא עוזרת בעדינות למר ג'ונס לצאת ממיטתה של גב' דרו.

הזקן מתחיל לבכות, כשהאחות אוזנת בזרועו ומסייעת לו לחזור אל חדרו. הוא אומר לה: "מולי, את אישה נהדרת, את הכי טובה שיש".

האחות המטפלת בו בתיקוף, מגיבה אליו בקול אוהב: "מולי הייתה רעייה נהדרת. אתה מאוד אוהב אותה. היא האהובה שלך". הם שרים בשקט ביחד, "Let me call you sweetheart, I'm in love with you". מר ג'ונס, שביטא את אהבתו כלפי רעייתו, נרדם ללא כדור שינה.

בטכניקה זו יש להשתמש כשאדם חסר התמצאות מבטא רגשות עזים ומדבר בטון דיבור רגשני. שימוש בקול חם ואוהב כלפי אדם כועס, למשל, יגביר את כעסו או יביא להתכנסותו אל תוך עצמו. במקרה כזה, המטפל בתיקוף צריך להתאים את טון הדיבור שלו לזה של המטופל (ראו את הטכניקה הבאה).

10: התבוננות וצפייה בתנועותיו של האדם וברגשותיו (שיקוף)

אנשים בשלבים של חוסר התמצאות בזמן ובמצב של תנועה חזרתית מבטאים את רגשותיהם ללא עכבות. כדי ליצור קשר עימם, חשוב לשים לב למאפיינים הפיזיים שלהם ולאופן שבו הם מתנועעים. המטפל צריך לשים לב לעיניהם, לשרירי הפנים, לנשימה, לשינויים בצבע, לסנטר, לשפה התחתונה, לידים, לבטן, לאופן הישיבה על הכיסא, לתנוחת כפות הרגליים ולמתח השרירים הכללי שלהם, כדי להתאים את עצמו לכך. כאשר אדם שעובר טיפול בתיקוף, פוסע הלך ושוב, המטפל יפסע עימו הלך ושוב. כשהזקן נושם בכבדות, המטפל ינשום כך אף הוא. שיקוף הנעשה מתוך אמפטיה יכול להיות אפקטיבי ולסייע בבניית אמון. השיקוף מאפשר למטפל להיכנס לעולמו הרגשי של האדם חסר ההתמצאות בזמן ולבנות עימו מערכת יחסים מילולית ולא מילולית כאחד.

שיקוף תנועותיהם של אנשים חסרי התמצאות (שנראות לעתים מוזרות), יכול להיות חוויה לא נעימה למטפל ולא כולם רוצים לעבוד בטכניקה זו. רק מטפל שבאמת מוכן להיכנס לעולמם של אנשים בשלב התנועה החזרתית, צריך לנסות לעבוד בתיקוף. מילדרד הופקינס (מזכירה משפטית לשעבר, שמעולם לא נישאה) עבדה במשך 45 שנים באותה חברה לעריכת דין. כיום, בגיל 86, בשלב התנועה החזרתית, היא חייבת להיות עסוקה כל הזמן. העבודה הייתה המקור היחיד עבורה לתחושת כבוד עצמי. מוחה כבר אינו מיידע אותה מהי תנוחת גופה. בעיני רוחה היא רואה את מכונת הכתיבה שלה (מסוג Underwood) ומניעה את אצבעותיה בקלילות, לקצב זיכרונות העבר. מבחינתה היא משלימה להקליד את מה שהכתיב לה הבוס שלה, כדי שהוא יוכל לצאת לבית המשפט. המטפלת בתיקוף משקפת לה את תנועות אצבעותיה. מילדרד רואה את אצבעות המטפלת הנעות בהתאמה לקצב של אצבעותיה. היא מרימה את מבטה. עיניהן נפגשות. הן נעות ביחד. המטפלת מחייכת אל מילדרד ושואלת בהערכה רבה: "כמה מילים את יודעת להקליד בדקה?"

מילדרד עונה בגאווה: "92".

זו הייתה המילה הראשונה שהיא אמרה מאז שנכנסה אל הדיור המוגן לפני שישה חודשים. המטפלת בתיקוף, ששיקפה את תנועותיה, הביעה אמפטיה כלפיה ומילדרד, שחשה בטוחה בקשר, החלה להביט החוצה. חל שיפור בדיבור שלה ונראה היה שהיא מודעת יותר לסביבתה.

11: קישור בין ההתנהגות לבין הצורך האנושי שאינו מקבל מענה

כדי לבטא את רגשותיהם העמוקים בפני מישור המקשיב להם מתוך אמפטיה, רוב האנשים זקוקים לחוש שאוהבים אותם ומטפלים בהם.

אישה בת 93, מקפלת באהבה את מפית הנייר שבידה. היא מחליקה כל קמט וקמט, ומתאימה בקפדנות כל קפל אל הקפל הבא. הכול מונח במקום. מלצרית שאין לה מושג בתיקוף, לוקחת את המפית מידה של הזקנה ופותחת את הקפלים. הזקנה מתחילה לצעוק בקול גדול: "הצילו! הצילו!" המטפלת בתיקוף ניגשת ובמקום להשתמש בתכשירים פסיכיאטריים או באמצעי ריסון מגבילים, היא מחזירה לזקנה את המפית. ביחד הן שוב מקפלות אותה בקפדנות ובאהבה ומחליקות כל קמט וקמט.

המטפלת שואלת: "זה גורם לך לחוש שאת במקום מוגן ונעים?"

הזקנה מחייכת, מלטפת את המפית ונאנחת: "מא, מא, מא, אני אוהבת אותך".

איכשהו, המפית הפכה עבור זקנה זו, לאם הרכה והאוהבת שלה. כשאדם זקן מאוד חובט שוב ושוב, או פוסע הלוך ושוב, או מרכה לעשות תנועת שפשוף או טפיחה, המטפל

בתיקוף מקשר את ההתנהגות לאחד משלושת הצרכים האנושיים: לאהוב ולהיות נאהב, לחוש מועיל (השבת תנועות המקושרות לעבודה), והצורך לבטא רגשות באופן ישיר.

12: זיהוי החוש המועדף ושימוש בו

לרוב האנשים יש חוש מועדף. לעתים, הראייה ולעתים, חוש הריח או חוש המגע. הידיעה מהו החוש המועדף על אדם, היא אחת הדרכים לבניית קשר של אמון עימו. הדבר מאפשר למטפל לדבר אליו בשפה קרובה לליבו וכניסה אל עולמו.

כדי לגלות מהו החוש המועדף על המטפל להקשיב למטופל ולהתבונן בו בתשומת-לב. עליו לנסות להתכוונן למה שהאדם אומר או מנסה לומר. אחת השיטות, שבעזרתה ניתן לקבוע מהו החוש המועדף על אדם, היא לבקש ממנו לחשוב על חוויה מהעבר ולתאר אותה. לדוגמה, דיירת יכולה לתאר טיול אל ההרים שעשתה בצעירותה. היא יכולה לומר זאת כך: "זה היה נהדר, היינו בהרים ויכולתי לראות את צמרות העצים". הדיירת מעדיפה כנראה את חוש הראייה ומגיבה טוב למילים בעלות אופי תיאורי וחזותי.

אחרים יכולים לגלות רגישות לצליל או למגע ולהעדיף מילים הקשורות בשמיעה (למשל: "זה לא נשמע טוב", "שמעתי כל מילה", "הקול שלו היה אכזרי"), או בתחושה (כגון: "אני מרגישה נורא", "אני מרגישה משהו", "זה מאוד פוגע בי"). כדי לבנות אמון, המטפל צריך לנסות ולהשתמש במילים המשקפות את חושו המועדף של האדם.

13: מגע

מגע היא טכניקה, שבדרך כלל לא מתאימה לאנשים חסרי התמצאות, אך היא מאוד אפקטיבית על אנשים חסרי התמצאות בזמן. אדם חסר התמצאות בזמן מאבד את המגנטות שלו, ראייתו בדרך כלל לקויה וכך גם שמיעתו. הוא מנותק מגירויים שמיעתיים וחזותיים וזקוק לחוש באמצעים אחרים, בנוכחותו של אדם אחר לידו. הוא כבר אינו יודע מהי השעה ואינו מסוגל לזהות אנשים. הוא כבר אינו מבחין בין אנשים שהכיר כל חייו לבין אנשים שמעולם לא פגש. המטפל בתיקוף יכול להפוך לאדם אהוב באופן מיידי, מפני שאדם חסר התמצאות בזמן, יכול להכניס גם זרים אל עולמו.

אדם בשלב התנועה החזרתית אינו מודע למה שהיה בעבר. הוא ספון במרחב משלו. כדי ליצור עימו קשר, המטפל צריך להיכנס אל עולמו ולגעת בו באותו האופן שבו נגעו בו אהובים ויקירים מעברו. בשימוש במגע בעבודה עם זקן חסר התמצאות בזמן, על המטפל לגשת אל האדם מהחזית, מפני שהתקרבות מאחור או מהצד עלולה להבהיל אותו.

מניסיוני גיליתי, שפעמים רבות, מגע מעורר זיכרונות נעימים מהילדות המוקדמת. מטפל בתיקוף, העובד עם אדם הנמצא בשלב התנועה החזרתית יכול, בדרך כלל, ליצור קשר אינטימי מידי אם ישתמש בטכניקות הבאות:

- נגיעה בקצות האצבעות בעצם הלחי העליונה, בתנועה מעגלית וקלה (מגע אם);
- נגיעה בקצות האצבעות בעורף, בתנועה מעגלית, תוך שימוש בלחץ מתון (מגע אב);
- מגע בעזרת כף היד, כשהזרת נוגעת בתנוך האוזן וכף היד מערסלת את הסנטר. יש לעשות זאת משני צידי הפנים, בעזרת שתי כפות הידיים, ובתנועת ליטוף רכה במורד הצוואר (מגע הורה);
- נגיעה בעורף בכף יד קעורה, בעזרת שתי כפות הידיים ובתנועה מעגלית קטנה (מגע ילד);
- מגע בעזרת שתי כפות הידיים, לעיסוי הכתפיים והגב העליון (מגע אחר/אחות/חבר);
- מגע של כף היד באחורי השוק (מעלה זיכרון של עבודה עם בהמות גדולות, כשמדובר למשל באדם שהיה חוואי).

נגיעה באדם אחר זו פעולה אינטימית ולכן מטפלים (בין אם אלה אנשי מקצוע ובין אם הם בני משפחה) צריכים תמיד לכבד את העובדה, שיש אנשים שאינם רוצים שיגעו בהם, וזה לא משנה אם מידת שליטתם בעצמם פגומה. כל סימן של התנגדות למגע פיזי חייב לאותת למטפל, שמגע זה אינו תואם את צורכי המטופל. יש לכבד מרחב אישי של כל אדם באשר הוא, בין אם יש לו כושר התמצאות ובין אם לא.

14: שימוש במוזיקה

כשהאדם מאבד את המילים, חוזרות אליו מנגינות שרכש בילדות מוקדמת. מה שנרכש בשנות החיים הראשונות ושונן שוב במשך השנים, מאוחסן לעולמים במעגלים במוח ונותר שם. אנשים בשלב התנועה החזרתית, שכבר חסרים את יכולת הדיבור, מרבים לשיר שירי ערש מההתחלה ועד הסוף. כאשר אדם שעבד כימאי (וכיום הוא בן 95 ומצוי בשלב התנועה החזרתית) פוסע הלך ושוב ובתו (היוצרת עימו קשר באמצעות שיטות תיקוף) שרה לו "עוגן הרם"! הוא עוצר, מסתכל בבתו, מחייך ושר ביחד איתה. הימאי אינו מזהה את בתו בת ה-60 ואינו יודע מהו שם השיר. אבל הוא שר כל מילה ומילה. בתו יכולה כעת לתקשר איתו בעזרת מוזיקה. היא שרה עם אביה מפני שהוא כבר אינו יכול לדבר.

קורה לא פעם, שאנשים בשלב התנועה החזרתית אומרים כמה מילים לאחר ששרו שיר שהיה מוכר להם. מוזיקה יוצקת אנרגיה באנשים בשלב חוסר ההתמצאות בזמן ובשלב התנועה החזרתית.

ה. שימוש בשיקוף ליצירת קשר

ויקי דה קלרק-רובין, מומחית בתיקוף

המכון להכשרה בשיטת התיקוף, ארצות הברית

אישה אחת יצרה קשר עם נעמי פיל לקבלת ייעוץ לגבי האופן שבו ניתן לעזור לאמה, אשר התגוררה אותה עת במסגרת דיור מוגן בניו יורק וחווה קשיים רבים. נעמי הציעה שאני אצור עימה קשר מאחר שבאותה תקופה חייתי בניו יורק. עשיתי זאת והדבר הוביל לסדרה יוצאת דופן של מפגשים עם האם, הבת ובעלה של הבת.

בבואי לדיור המוגן הדבר הראשון שבו חשתי היה ריח שתן עז ואחר כך ראיתי את הקירות המלוכלכים. כשיצאתי מהמעלית לכיוון חדר 302 (החדר שאליו היו מועדות פניי) שמעתי מעין צרחה או שירה חדגונית של אישה. מעין יבבה "מא, מא, מא" נשמעה מהחדר הזה. היה זה המפגש הראשון שלי עם גב' ו'.

נקשתי על הדלת וכשהזמינו אותי להיכנס נעניתי. אישה זקנה מאוד ורזה ישבה ליד החלון. היא חזרה על תנועות ומחוות מתוך אנרגיה מרובה, והשמיעה צלילי יבבה גבוהים. היא צעקה במרווחים קבועים משלה. כשניגשתי אליה, יכולתי לחוש באנרגיה שלה, בדחף, בצורך שלה ליצור קשר. הצגתי עצמי בקצרה בפני בתה ובעלה, אשר ביקרו שם, וניגשתי אל גב' ו'. יצרתי עימה קשר עין קצר. עיניה משכו אותי פנימה אל עולמה. חשתי שיש לה צורך עז להביע את דעתה, אף שלא היה לי מושג לגבי מה. ישבתי מאוד קרוב אליה, פנים אל פנים. שמרתי איתה על קשר עין קרוב והתחלתי לשקף את המקצבים שלה. מיד נוצר בינינו קשר. הצגתי את עצמי: "קוראים לי ויקי דה קלרק, גב' ו', מה שלומך?" היא ניסתה "לדבר" איתי. ניסיתי לצקת מילים לתוך מה שחשתי ממנה: "את רוצה לצאת מכאן?...! לא טוב פה".

היא ענתה "כן".

ויקי: "לאן את רוצה ללכת?"

גב' ו': "אני רוצה ללכת הביתה".

ויקי: "את מי את רוצה לראות?"

גב' ו': צלילים...

ויקי: "את רוצה לראות את בעלך?"

גב' ו': "כן".

ויקי: "את מתגעגעת להיות רעה?"

גב' ו': מהנהנת לחיוב.

ויקי: "את רוצה ללכת הביתה או שאת רוצה לצאת מכאן?"

גב' ו': אין תשובה, אך עיניה מתחילות להיעצם.
ויקי: "את ישנה הרבה כשקשה לך להתמודד עם מה שקורה?"
גב' ו': ממשיכה לעצום עיניים ומהנהנת לחיוב.

ביקרתי אותה מספר פעמים ותרגלתי עם בתה ועם חתנה יסודות של תיקוף, שבהם יוכלו להשתמש ליצירת קשר עימה, בביקוריהם היומיים אצלה. מהביקור הראשון הם הבינו, שאפשר ליצור עמה קשר ושיש סיבה מאחורי התנהגותה. הם יצאו איתה לטיולים קצרים וכולם מאוד נהנו מכך. בהדרגה החלה גב' ו' לתקשר איתם יותר ויבבותיה פחתו. הם עדיין התקשו בשל רצונם ש"אימא" תרגיש טוב יותר ותשלים עם מצבה, אך הם הבינו, שניתן להמשיך ולתקשר איתה ולהשתתף איתה ברגשות התסכול שחשה. הם הבינו שצילילי היבבות והתלונות הם חלק מאופייה ושהם קשורים בהתנהגויות שאפינו אותה כל החיים. היא אמנם המשיכה להתלונן ולחפש אחר פתרון, אך במקביל יצרה קשר עם בתה וחתנה. גב' ו' נפטרה מספר חודשים לאחר מכן.

פרק 3:

שימוש בשיטת התיקוף עם אנשים חסרי התמצאות

הסיפורים המופיעים בפרק זה, כמו גם בשאר חלקי הספר, מבוססים על מקרים אמיתיים, של אנשים שעזבתי מאז שנת 1956. כל האנשים המוזכרים בפרק זה מצויים בשלב הראשון בתהליך החיפוש אחר פתרון – שלב חוסר ההתמצאות. סיפורי המקרה מדגימים את העובדה, ששימוש נכון בתיקוף עשוי לעזור למטפלים ליצור עימם קשר ולהימנע ממפגשים קשים, הגורמים למצוקה.

א. סיפורה של פרנסה, המאשימה

פרנסה בלייק אובחנה עם דמנציה מסוג אלצהיימר. היא נמנתה על המאשימים. כאשר פגשתי אותה לראשונה, הייתה בת 82 ורוב הזמן ידעה היכן היא נמצאת. היא ערסלה תחת זרועה את תיקה, העשוי עור שחור מבהיק. תיקה היה מלא ודחוס במפיות נייר. פרנסה, שעברה כבר ניתוח קטרקט ושברה את ירכה, התחילה לשכוח שמות. בתקופה ההיא התחילה לאגור. האגירה עזרה לפרנסה להשיב לעצמה תחושת שליטה. התיק שלה הפך לאישיות שלה. היא מילאה אותו, כדי שלא תתפרק ותוכל להמשיך בדרכה.

לפחות פעם בשבוע נהגה פרנסה לצעוד אל משרדי בדיור המוגן, להתיישב בכבודות על הכיסא ולהתחיל להאשים. היא נהגה תמיד להאשים את אותו האדם.

היא הייתה צועקת בכעס: "האלזי ברקך הזאת, שוב עשתה את זה! אתמול בלילה היא גנבה את תחתוני המשי תחרה שלי. משי טהור! ואז הזונה הזאת צעדה לכיוון החדר של סם פליץ". את יודעת, הבחור החתיך הזה מעבר למסדרון, זה עם השפם! הוא רק בן 78".

פרנסס רכנה קרוב אלי, קערה את כפות ידיה אל פיה ולחשה אלי בבטחה: "היא נשארת בחדר שלו כל הלילה!" היא השתתתה כדי להדגיש את דבריה והוסיפה: "עם התחתונים שלי".

בדקתי את נכונות סיפורה. לא היה גרגר אחד של אמת בהאשמותיה. הראיתי לה את התחתוני המשי תחרה שלה, ששמה היה רקום עליהם. הם היו חבויים מתחת למפית במגירה התחתונה. ככל שניסיתי לשכנע אותה, שאף אחד אינו גונב את ההלבשה התחתונה שלה, כך היא התרגזה יותר. הניסיון לייצר אצלה התמצאות במציאות עשה אותה תוקפנית. כשהתעמתי איתה, היא דיברה בטון מגעיל ואמרה: "את אומרת שאני משקרת? אני מכירה את התחתונים שלי, ואלה לא שלי! מישו הגניב אותם לתוך המגירה שלי".

ניסיתי בסבלנות לעזור לה להיות מודעת להתנהגותה ולהבין את רגשותיה. ניסיתי לעזור לה להבין מדוע היא מאשימה את אלזי.

"גב' בלייק, למה את חושבת שאלזי ברקד גונבת לך את התחתונים?"
 "מפני שהאשה הזו היא רק צרות! יש מילה במילון שמתארת אותה. מאייתים אותה 'ז'-ו-נ-ה'. אני לא משתמשת במילה הזו, כי אני לייד! אני לא מתעסקת עם כל גבר חדש שמגיע לבניין".

שאלתי אותה: "את מתגעגעת לתחושה של גבר בכית? כשאיבדת את בעלך הרגשת כאילו שדרו אותו ממך?"

היא ענתה בכעס: "רק מפני שבעלי מת אני לא מסתובבת וגונבת תחתונים של נשים אחרות, אני אדאג לזה, שסם פליץ ידע איזה מין אישה זו האלזי הזו".

פרנסס בלייק לא רצתה להבין למה האשימה את אלזי ברקד. היא לא רצתה להתמודד עם רגשות הקנאה שלה. משך חיים שלמים היא התמודדה עם רגשותיה בכך שהפנתה אותם כלפי אחרים וכעת לא יכלה לנהוג אחרת, היה זה מאוחר מידי עבורה להשתנות. להאשים אחרים הפך להיות הדרך שלה להתמודד עם מה שקורה לה.

לאחר שבעלה נפטר, החיים שלה השתנו לרעה. היא האשימה על מנת לשרוד. ההאשמות שלה נעשו בלתי נסבלות ובתה כבר הפסיקה לבקרה בשל כך. הבת אמרה לי: "אני כבר לא יכולה לסבול את אימא שלי. כשאבא מת היא האשימה את הרופא. כשהיא חלתה, היא האשימה את בית החולים. עכשיו הזיכרון שלה מידרדר. היא שכחה לכבות את התנור והאוכל נשרף, אז היא האשימה אותי. ככל שהיא מזדקנת זה נהיה יותר ויותר גרוע".

פרנסס בלייק לא למדה מעולם לסמוך על עצמה. היא דילגה על משימת חיים חשובה: לסמוך על עצמה בכך שביכולתה לשרוד אבדנים בחייה. ככל שהפחד היה עמוק יותר, כך הרבתה יותר להאשים אנשים אחרים. המחשבה על איבוד הזיכרון הילכה עליה אימים ולכן האשימה את בתה. מתוך בדידות לאחר מות בעלה, היא האשימה את אלזי. לבסוף,

מצאה את עצמה לבדה. בהתחלה, חברים שלה עוד יכלו לסבול אותה. הם ניסו לשנות את התנהגותה בכך שהתרחקו ממנה בכל פעם שהתחילה לרטון ולכעוס על אלזי. אך שינוי ההתנהגות לא פעל עליה. מצבה רק החמיר.

פרנסס בלייק רצתה שישמעו אותה. היא הייתה זקוקה לכך, שמישהו יקשיב לה. עם הזדקנותה, היא הגיעה לשלב בחיים שבו חיפשה אחר פתרון. מאחר שהגיעה לשלב זה עמוסה במטען רגשות, שמעולם לא נתנה להם ביטוי, היא השתמשה באלזי כדי לפרוק את מטענה. היא הגיעה סוף סוף לשלב שבו ניסתה לתקן את חייה, אבל אנחנו התעלמנו ממנה וככל שהתעלמנו ממנה יותר, כך היא התלוננה יותר. הפסיכיאטר שלה רשם לה תכשיר הרגעה, אך היא קמלה וכתוצאה מכך הועברה לדיור מוגן, שם הפכה למתה חיה בכיסא גלגלים.

שימוש בתיקוף בעבודה עם פרנסס בלייק

מכישלון עבודתי עם פרנסס בלייק למדתי רבות. למדתי שלא לסתור, להתנשא, להתווכח או לנסות להשתמש בהיגיון או לתת תובנות. לו הייתי יודעת אז איך לעבוד עם פרנסס בתיקוף, יכול להיות שהייתי מונעת את העברתה לדיור מוגן. כשסיפרה לי על תחתונה הגנובים, הייתי צריכה לנסח מחדש את מילותיה ולשאול אותה: "תחתוני המשי הכי טובים שלך? מתי היא גנבה אותם, גב' בלייק?"

פרנסס ודאי הייתה מתחילה לתת בי אמון, מפני שהייתה חשה באכפתיות כנה מצדי. הייתי צריכה להמשיך בשיחה עמה ולשאול: "מי נתן לך אותם?" כדי לעודד אותה להעלות זיכרונות. יכול להיות, שגב' בלייק הייתה נותנת ביטוי לצער והיגון האמיתיים שחוותה בשל אבדן בעלה והבדידות שהיא חשה בחיים בלעדיו. אם הייתי נותנת תוקף ליגונה ולכעסה, הייתי מקלה במעט על המצוקה שחשה. לו היה לידה מישו שהיה מקשיב לה, ההאשמות שלה ודאי היו פוחתות וחבריה היו מסוגלים לקבל אותה.

ב. סיפורו של ג'ורג', המתבודד

גם ג'ורג' סמית' נמנה על המאשימים. הוא היה גבר שמנמן ותפוח בן 86, שעיגולים ורדרדים מקיפים את עיניו החומות ומסתירים אותן. הוא ישב ער לילות שלמים, מקשיב לטפטוף מהתקרה. הוא לא היה נרדם במיטה. הייתה עייפות בקולו הצרוד.

"אתה לא יכול לתקן את החור הזה? איזה מין גבר אתה? אני לא יכול לישון במיטה

מלאה במים, יש לזה ריח נוראי!"

ג'יימס, בנו של ג'ורג', בדק את התקרה. לא הייתה שם נזילה. הרופא בדק את ג'ורג'. הוא גילה, ששרירי שלפוחית השתן נחלשו וגרמו לכך שג'ורג' לא שלט יותר בסוגרים. ג'יימס ידע שאביו לא מקבל חולשות פיזיות. ג'ורג' האשים את הגג הדולף, כדי להסוות את פחדו מאיבוד השליטה בסוגרים. כשאביו העלה את הנושא, ג'יימס ניסה להסיח את דעתו.

"אבא, אין נזילה בתקרה, בא לך לצאת לקפה ולאכול איזה דונאט? מה אתה אומר, אבא, רק שנינו?"

ג'ורג' ענה לו: "אל תתעלם ממני, ג'יימס, אתה לא מאמין לי. אתה חושב שאני ממציא את כל זה. עליך שום דבר לא מטפטף כל הלילה. הגג שלך לא דולף. אתה לא מבין בכלל איך זה לחיות כאן."

ג'ורג' סמית' ראה בניסיונותיו של בנו לשנות נושא ולהסיח את דעתו, התעלמות מצרכיו. בדומה לכל המאשימים, ג'ורג' ידע את האמת, במישור עמוק כלשהו של מודעות. בדומה לאדם ישן, שמבלי להתעורר, חובט ביתוש שמציק לו, כך גם מאשימים יודעים בצורה לא מודעת מדוע הם מאשימים. עמוק בפנים, ג'ורג' סמית' ידע, שבליילה הוא לא שולט במתן שתן. אבל הוא לא יכול היה להתמודד עם האמת האיומה הזו: המודעות לכך, שהוא הולך ומאבד שליטה פיזית בגופו, הייתה מבהילה מידי.

ג'ורג' סמית' מעולם לא התמודד עם פחדיו. לאורך חייו שלט ברגשות החרדה שלו. הוא התמלא בפחדים מכך שיתפרק. הוא לא יכול היה לעצור את ההידרדרות הפיזית שלו, שהלכה והחריפה עם הזדקנותו. ככל שהמצב החריף – כך הוא הרבה יותר להאשים את בנו.

בגיל 88, אובחן ג'ורג' בידי פסיכיאטר כ"פרנואיד עם הזיות רדיפה". הוא נשלח לבית חולים לחולי נפש, שם נפטר לאחר שנתיים. לא הייתה לו היסטוריה של מחלת נפש.

שימוש בתיקוף בעבודה עם ג'ורג' סמית'

שמעתי על ג'ורג' סמית' רק לאחר מותו. לו הייתי פוגשת אותו מוקדם יותר, הייתי יכולה לעבוד עם בנו, כדי לעזור לו לטפל באביו בעזרת תיקוף. יכול להיות שהיה ניתן להרגיע מעט את ההאשמות של ג'ורג' ואת התסכול של בנו. בעזרת שימוש בתיקוף, ג'יימס יכול היה להימנע מעימות עם אביו לגבי עובדות והיה מתמקד בתגובה על צרכיו הרגשיים. התקשורת ביניהם יכולה הייתה להיות שונה לחלוטין.

"לא רק שהעבודה שעשית גרועה, ג'יימס, החור הזה בתקרה שסתמת, אתה גם עשית משהו שגרם לזה שתהיה עוד נזילה בצנרת. אני לא יודע מאיפה מגיעים המים. איזה מין שרברב אתה?"

ג'יימס היה יכול לעשות לעצמו מיקוד פנימי כדי לשחרר את עצמו מהכעס על ההאשמה הבלתי מבוססת של אביו. לאחר מכן, היה יכול לנסח מחדש את דברי אביו. ג'יימס היה יכול להבין שחוסר יכולתו של אביו לשלוט בסוגרים היא האשמה האמיתית.

"אתה רוצה להגיד לי שיש עוד נזילה? מאיפה אתה חושב שיש נזילה, אבא?"

"אם הייתי יודע איפה הנזילה, הייתי מתקן אותה בעצמי. לא הייתי פונה אליך."

כדי לעזור לאביו לבטא בצורה המלאה ביותר את כעסו ופחדיו על כך שאינו יכול יותר לשלוט בסוגריו, ג'יימס יכול היה להשתמש בקוטביות. "אבא, מה המצב שם? זה ממש גרוע? כמה מים נוזלים מהצינור?"

"תשמע ג'יימס, זה די גרוע וזה הולך ונהיה יותר גרוע. אתה מריח את זה? נראה לי שהסירחון מגיע מהביוב."

ג'יימס (שהיה יכול לשים לב לכך שאביו משתמש במילים המקושרות בריח) היה יכול לשאול אותו: "זה מסריח? כמו עץ רקוב? או שזה יותר כמו עובש?"

"זה כמו עובש. זה אותו הריח שאימא שלך הייתה מתלוננת עליו בבית חולים. אתה זוכר? היא הייתה מתלוננת על הגברת הזקנה שהייתה במיטה לידה, בחדר, בבית חולים."

ג'יימס יכול היה להבין שאביו מפחד מאבדן השליטה על תפקודיו, באותו האופן שקרה לאמו של ג'יימס לפני שנפטרה. ג'ורג' סמית' היה זקוק לדבר על פחדיו, באופן עקיף.

ג'יימס היה שואל: "מה אימא אמרה על הזקנה ההיא?"

"היא אמרה שהיא לא יכולה לסבול את הסירחון הזה עוד דקה אחת נוספת. אז קניתי לה את הבושם ההוא, בריח לילך, זה שהיא כל כך אהבה."

כתגובה, ג'יימס היה אומר: "אתה חושב שאפטר-שייב בריח לילך, יעזור עכשיו?"

"תשמע, אפשר לנסות את זה, עד שנמצא מאיפה הנזילה. אני חושב שהצינורות האלה

חלודים. צריך צנרת חדשה בבית הזה."

ג'יימס היה יכול להבין שאביו מפחד שגופו הולך ובלה. סביר להניח שג'ורג' לא היה מפסיק להאשים את הצינורות הנוזלים בחוסר יכולתו לשלוט בסוגריו, אבל בעזרת תיקוף, בנו היה יכול לעזור לאביו להשיב לעצמו מעט מהכבוד העצמי. הוא היה יכול לעבוד עימו בתיקוף בכל פעם שהיה מבטא את פחדיו וכעסו, וג'ורג' סמית' לא היה נפטר בבית חולים לחולי נפש.

ג. סיפורה של ג'ני, הגננית

ההאשמות של ג'ני פיש הלכו והתרבו כשעברה להתגורר בדירה החדשה שלה. ג'ני הייתה זקנה נחמדה ועדינה, בת 81, שעבדה כל בוקר בגינתה. ככל בוקר נעלה נעלי בית ורודות ופסעה באצילות במורד גינת הוורדים שלה. היא לא הפריעה לאף אחד. היא נהגה לטפח ולטפל בוורדיה, לאחר שסופה הותירה בגינה את רישומה. הבעיות שלה החלו כשבעליה של הדירה בבניין הדירות שבו התגוררה, החליטו לוותר על הגינה לטובת הרחבת מגרש החניה. ג'ני נאלצה להיפרד מוורדיה ולעבור ליחידה אחרת, שהייתה שש קומות מעל וללא מרפסת, שבה הייתה יכולה לגדל צמחים בעציצים. זה היה השלב שבו ג'ני החלה לשמוע רעשים מוזרים בלילה.

"האיש שגר בדירה ליד, דופק על הריהוט", היא התמרמרה על אי הצדק: "הוא מזיז כל הלילה את המיטה שלו ונושם מוזר. הוא מתחיל את זה בחצות וממשיך שעות, אני לא יכולה לעצום עין".

הדירה של ג'ני הייתה מול הקיר החיצוני. לא היו לה שכנים. בדיקה רפואית העלתה שהיא בריאה. לא הייתה לה היסטוריה של מחלת נפש. לא היו חסרים לה ויטמינים. לא היה לה גידול או זיהום בכליות. הראייה, השמיעה והזיכרון לטווח קצר היו תקינים לגילה. הפסיכיאטר אבחן אותה כ"סובלת מהזיות שאינן מבוססות במציאות ועוסקות בגבר דמיוני". הוא פסק, שמכל שאר הבחינות היא נורמלית. הוא המליץ על טיפול בעזרת התמצאות במציאות ועל שינוי התנהגות, לצד תכשיר הרגעה, כדי להפחית את החרדה שחשה בלילות ארוכים ללא שינה. כדי לעבוד עם ג'ני בעזרת התמצאות במציאות, הראתה לה ריטה, אחייניתה, את הקיר שמחוץ לדירתה. ריטה גם הלכה עם ג'ני במעלה המסדרון ובמורדו, כדי לדפוק על כל אחת מדלתות הדירות שם. לא היה אף גבר שהתגורר שם. ריטה, (שקיוותה שאם יהיו לג'ני חיים חברתיים, זה ירגיע את פחדיה) עודדה את דורתה ללכת לפגישות של "מועדון הגינון", שהתקיימו במרכז קהילתי סמוך לדירתה. ג'ני סירבה ואמרה שהיא עייפה מידי לצאת בגלל שה"האיש הזה" לא נותן לה לישון. כדי לשנות את התנהגותה, ריטה האשימה אותה ויצאה מחדרה בכל פעם שג'ני פצחה בנאום האשמות נוסף. העובדה שריטה יצאה החרפה את ההאשמות של ג'ני. הגבר מעבר לקיר הפך לאמיתי עוד יותר והדבר קיבל מימד פיזי. ג'ני תיארה אותו לפרטי פרטים באוזני חברים מהעבר.

לדבריה: "הוא גבוה ויש לו אף ארוך עם נחיריים ענקיים. הציפורניים שלו מלוכלכות. הוא משתמש בציפורניים לגרד את מסגרת הברזל של המיטה כדי להשמיע את הצליל המשונה הזה בלילה. אל תשאלו אותי איך הוא עושה את זה, אבל הוא נושם נשימות כאלה מהירות, הוא מתנשף ככה שאני שומעת אותו דרך הקיר".

חבריה נטשו אותה בזה אחר זה. אחייניתה התחננה בפניי: "את יכולה לגרום לה להפסיק עם זה? אני לא רוצה שהם יאשפזו את דודה שלי בבית חולים לחולי נפש". בסופו של דבר, היה זה בדיוק המקום שבו סיימה את חייה.

שימוש בתיקוף בעבודה עם ג'ני פיש

לו ג'ני הייתה מטופלת בשיטת התיקוף (בידי בן משפחה, מטפל במרכז יום, שכן, רופא), אני מאמינה שהיא לא הייתה מידרדרת. התסריט יכול היה להיות שונה לחלוטין. ריטה, אחייניתה של ג'ני, חשדה שיש לג'ני בעיות קשות, אבל לא ידעה איך להתמודד עם דודתה. לו ידעה על השיטה, הייתה יכולה לקחת את דודתה לפסיכולוג, שעבר הכשרה לטיפול בתיקוף. זהו תסריט של מפגש שהיה יכול להתקיים:

הפסיכולוג שואל תוך התמקדות במידע ויזואלי (החוש המועדף על ג'ני): "איך הגבר הזה נראה, גב' פיש?"

היא עונה בלחישת: "יש לו שיער שחור וסמיך, זה מכסה את כל ראשו וגופו".

הפסיכולוג מהנהן באמפטיה ומכיר בפחדיה ללא מילים.

לאחר מכן, הוא ממשיך בשאלות, תוך המשך התמקדות בוויזואלי: "הוא גבוה?"

"יש לו אף ארוך ונחיריים גדולים, כמו לג'ימי דורנטה".

"מה הוא לובש?"

ג'ני עונה: "דוקטור, לפעמים הוא לא לובש בגדים".

הפסיכולוג שואל, תוך התאמת קצב הדיבור שלו וטון הדיבור לזה של ג'ני: "את מתכוונת לומר שהוא ערום?"

ג'ני ממשיכה בתיאוריה: "כמו ביום היוולדו, אתה מבין איזה חוצפן. והוא בודה בי כל הלילה".

"מה הוא עושה?"

"הוא פשוט מסתכל עלי דרך סדק בקיר. הוא צוחק עלי. אני חושבת שהוא יודע שאני

שונאת לחיות כאן", ג'ני אומרת בעצב.

"כמה זמן זה כבר נמשך?"

"חכה רגע, אני לא זוכרת את היום המדויק, אבל כתבתי על זה ביומן שלי. כן, הנה זה,

יום שישי, ה-17 באוקטובר".

הפסיכולוג שואל: "זה לא היום שעברת לדירה הזו?"

"נכון, בדיוק. ביום הזה הם הרסו את גינת הוורדים שלי לטובת מגרש חניה!"

הפסיכולוג מנסה לעזור לגב' פיש לחשוב על האפשרות ההפוכה. הוא שואל אותה: "גב' פיש, את בעצם אומרת לי, שאם היית עדיין חיה בדירה הקודמת שלך, ואם היית יכולה עדיין לטפח את גינת הוורדים שלך, הגבר היה נעלם?"

לאחר דקות אחדות של שתיקה ג'ני אומרת: "אתה יודע, אף פעם לא ראיתי גבר כוהה בי. הייתי מאוד מאושרת במקום הקודם שלי. חייתי שם רוב חיי ותמיד היו לי ורדים, אפילו כשהייתי ילדה קטנה בבית הוריי".

"איזה סוג של ורדים גידלת?"

"הם היו ורדים מזן Peace, היפים ביותר שיש. הם מאוד נדירים באזור שבו אני גרה. תמיד קניתי עבורם סוג מיוחד של תערובת אדמה. סוג יקר מאוד, אבל הוורדים שלי היו נהדרים".

הפסיכולוג, שחושד שהפחד שג'ני חשה כשאיבדה את גינת הוורדים שלה ואת הדירה המוכרת ששימשה לה בית, עורר אצלה פחדים מוקדמים, היה יכול לעזור לה למצוא פתרון יצירתי. לג'ני היה צורך לגדל ורדים כדי להתגבר על פחדיה. היא ביטאה את אהבתה ואת כעסה באמצעות פרחיה.

"את חושבת שהגבר יעזוב אותך לנפשך אם נמצא לך מקום קטן, שבו תוכלי לגדל שוב ורדים מזן Peace?"

"רוב הסיכויים שכן. הקוצים האלה יפחידו אותו. אני חושבת שהוורדים שלי תמיד הרחיקו ממני גברים. לכן דבר כזה לא קרה לי מעולם".

ג'ני חשה הקלה. המחשבה שתהיה לה שוב גינה קטנה לטפל בה, מעוררת אותה לחיים. היא מתחילה לתת אומן בפסיכולוג, שעוזר לה למצוא גינה קטנה. ג'ני מפסיקה לראות את הגבר הדמיוני שלה. היא מסוגלת לבטא את פחדיה בפני הפסיכולוג, שממשיך פעם בחודש לעבוד איתה בשיטת התיקוף.

ד. סיפורה של ג'ון, המאשימה

כשג'ון סימפסון איבדה את בעלה, היא החלה להאשים ואף התמחתה בכך. שלוש שנים לאחר מות בעלה, היא ניסתה לגרש כלב של שכן ושברה את הירך. היא האשימה את השכנה, שהייתה חברה שלה, וצעקה עליה: "אם היית משגיחה על הכלב שלך, לא הייתי שוברת את הירך! זו אשמתך!"

כשהשיניים התותבות שלה עשו לה בעיות, כי מצב החניכיים שלה הידרדר, היא התקשתה בלעיסה. היא האשימה את הקצב: "זה בשר קשה, רק סוס יכול ללעוס את זה. בשר לסוסים,

זה מה שמכרת לי! עכשיו אני צריכה לקנות תותבות חדשות. אני צריכה לתבוע אותך!"
 הקצב התעלם ממנה. השכנים שלה נמנעו מפגישה עימה. הם אמרו ש"חסר לה בורג".
 לג'ון היו חיים תקינים, יצרניים, נירוטיים. כשמשוה לא הסתדר לה, היא אספה את עצמה
 על ידי כך שהאשימה אחרים ואז המשיכה בחייה. היא עבדה כמנהלת חשבונות במשרד עורכי
 דין גדול, ומילאה את תפקידה במיומנות גבוהה. לפני שהזדקנה, מעולם לא התמודדה עם
 אבדנים רבים בו-זמנית. היא לא פיתחה מיומנויות להתמודדות עם בעיות מרובות. המצב
 שעיימו נאלצה להתמודד כעת, בעת זיקנתה, כשאבדנים הצטברו אצלה בזה אחר זה היה מעבר
 ליכולתה. לא היה דבר שיסיח את דעתה מצרותיה. לא היה לידה אדם לאהוב. היא איבדה את
 בעלה, לא היו לה ילדים, לא הייתה לה המשרה שלה, לא היה לה על מה להסתמך. כשהלך
 וגבר בה הכאב על האבדנים שחוותה, היא מצאה את עצמה מתקשה לשרוד. הדרך היחידה
 שלה לעבור את התקופה הקשה הזו הייתה להאשים. היא איבדה את חבריה ומתה בודדה.

שימוש בתיקוף בעבודה עם ג'ון סימפסון

הלוואי שהייתי פוגשת את השכנים של ג'ון סימפסון לפני שהיא נפטרה. אם הייתי מלמדת
 אותם איך לעבוד עם ג'ון על פי שיטת התיקוף, יכול להיות שהייתי מונעת את המצב בו
 מתה בודדה, ללא חברים. האינטראקציה הקצרה והלא נעימה שהייתה לה עם הקצב הייתה
 יכולה להיות חוויית תיקוף עבור ג'ון במקום אותו מפגש מריר שחוותה.

ג'ון מסננת מפיה בכעס: "בשר לסוסים, זה מה שאתה מוכר לי. יש לזה טעם נוראי.
 אף בן אדם לא יוכל לבלוע את זה".

הקצב שואל: "הטעם של זה כל כך גרוע?"

היא עונה: "אני מתערבת איתך שאתה לא טעמת מזה. אתה מרוויח כסף על חשבוננו.
 אתה יכול להרשות לעצמך סטייק טוב".

הקצב, שמעודד את ג'ון להעלות זיכרונות, מפנה את נושא השיחה לבעלה ואומר לה:
 "היית רגילה לאכול את הבשר הכי טוב שיש, נכון? אני זוכר את בעלך. הוא ידע איך לבחור
 בשר. הוא היה בן אדם נפלא".

ג'ון עונה כשטון הדיבור שלה כבר רגוע יותר: "הוא תמיד היה עושה בשבילי את
 הקניות, כל שבת, הוא ידע בדיוק מה לקנות".

הקצב אומר: "איזה בן אדם מקסים הוא היה, הוא תמיד בחר בנתחים הכי טובים.
 בשבילו זה היה חייב להיות פילה".

"טוב, אנסה את אותו הנתח. אתה חושב שאני צריכה לעשות מרינדה אחרת?" ג'ון
 שואלת ושוכחת את כעסה.

"זה יכול לעזור, באיזה תבלינים את משתמשת, גב' סימפסון?"

ה. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים חסרי התמצאות

הצגתי בפניכם ארבעה אנשים זקנים חסרי התמצאות. כל האנשים האלה סובלים בהווה, כדי לבטא רגשות עימם לא התמודדו בעבר. המטפל בתיקוף לא אומר שהם הוזים, אלא מחפש אחר דרך להקל על הכאב שהם חשים בשל אותם משברים בלתי פתורים. האבדנים שמהם אותם אנשים סובלים בהווה מעוררים אצלם זיכרונות של אבדנים מוקדמים יותר. הם מאשימים אחרים כדי להתמודד עם ריבוי האבדנים. התנהגותם היא פונקציונלית.

מה זה אומר להיות חסר התמצאות?

אנשים חסרי התמצאות עברו בדרך כלל את גיל 80, אין להם היסטוריה של מחלת נפש, הם מדברים ברור ומתמצאים בזמן ובמקום. מידי פעם יש להם קושי בזיכרון לטווח קצר. הם מתמצאים במציאות, אבל אינם מאושרים מכך. אנשים חסרי התמצאות אינם מאושרים מכך שעליהם להשלים משימות בלתי פתורות ומשתמשים באנשים בהווה, כדי לבטא רגשות שלא ביטאו בעברם.

המאפיינים של אנשים חסרי התמצאות הם:

- הם לא יכולים לקבל את האבדנים המתגברים והולכים בחייהם, מבחינה פיזית וחברתית. אלה אבדנים שנלווים באופן בלתי נמנע לזיקנה.
- הם מעולם לא התמודדו עם משימות חיים חשובות. משימות אלו כוללות יצירת זהות אישית, הגעה לאינטימיות, למידה של שליטה תואמת רגשית והתנהגותית, למידה איך לתת אומן באחרים, למידה איך לקבל אבדנים, בייחוד את אלה המגיעים עם ההזדקנות. הם לא התמודדו עם היכולת ללמוד איך להיות מעורבים בפעילויות חדשות, להגיע לשלמות ולהשלמה עם מה שעכשיו, מה שהיה ומה שלעולם לא יהיה.
- הם מתנהגים רגיל ברוב תחומי חיי היומיום, אבל חוזרים על דבר אחר, שבדרך כלל אינו נכון במונחים של מציאות עכשווית.

מאפיינים פיזיים של אנשים חסרי התמצאות

לאנשים חסרי התמצאות יש מאפיינים פיזיים, כגון:

- עיניהם ברורות וממוקדות;
- השרירים מתוחים;
- הסנטר שמוט;
- הם יושבים או עומדים כשזרועותיהם מקופלות;
- תנועות גופם מכוונות מטרד;

- קולותיהם גבוהים, בכיניים או נוקשים;
- דיבורם ברור;
- הזיכרון שלהם לטווח קצר קיים ברובו, אף כי מידי פעם הם אינם זוכרים מה היה עכשיו;
- הם שומרים על יכולת הקריאה והכתיבה;
- כישוריהם הקוגניטיביים, בכלל זה היכולת לקרוא שעון, קיימים;
- הם חווים מידי פעם אי-שליטה על הסוגרים.

מאפיינים פסיכולוגיים של אנשים חסרי התמצאות

אנשים זקנים חסרי התמצאות מתמודדים עם משימת חייהם האחרונה. הם צריכים לבטא את רגשותיהם, רגשות שקברו במשך חיים שלמים.

הם צריכים סוף סוף לתת ביטוי לפחדים שלהם, פחדים שמילאו אותם במשך שנים. אברנים של ההווה מעוררים זיכרונות חיים של אברנים מהעבר. פחדים של ההווה מגרים זיכרונות של פחדים דומים מלפני שנים רבות. הילד הקטן שהוענש וחש אשם ו"רע" מפני שעשה פיפי במכנסיים, הופך לזקן חסר התמצאות, המאשים את שותפו לחדר בכך ששפך מים על הרצפה, כשהוא מתבייש להודות שאינו יכול יותר לשלוט על סוגריו.

אנשים חסרי התמצאות משתמשים באנשים אחרים או באובייקטים שונים המצויים בסביבת ההווה שלהם, כדי לבטא רגשות שהיה עליהם לבטא בשלב חייהם המוקדם יותר. אישה חסרת התמצאות בת 80, שמעולם לא ביטאה את המרירות ואת היגון שחשה כשבעלה נפטר בגיל 40, טוענת ששותפתה לחדר גנבה לה את טבעת הנישואין שלה. היא מחביאה את טבעת הנישואין שלה, סמל לנישואיה, כדי שתוכל להאשים אחרים בכך ששדרו ממנה את בעלה. בעשותה כך, היא מוצאת דרך לביטוי כעסה ויגונה מבלי להתמודד עם רגשותיה. היא לא רוצה להיות מודעת לסיבה שמאחורי התנהגותה. היא דוחה כל תובנה, כי זה מפחיד אותה. היא לא רוצה להתעמת עם תחושת הברידות שלה ומעדיפה להתכחש לה. רגשות מוכחשים אלה מכאיבים לה והדרך שלה להתמודד עם מצב זה היא להתרגז על שותפתה לחדר.

אנשים חסרי התמצאות חולקים מאפיינים פסיכולוגיים מסוימים:

- אין להם היסטוריה ממושכת של מחלת נפש;
- הם ניהלו בדרך כלל חיים יצרניים למדי;
- הם לא הצליחו להשלים משימות חיים מסוימות וכך נכנסו לשלב חייהם האחרון, שלב החיפוש אחר פתרון;
- יש להם צורך לבטא רגשות מסוימים שאותם שמרו עמוק בפנים לאורך חייהם;

- הם אינם מוכנים להתמודד עם מציאות לא נעימה או שאינם מסוגלים לכך ולכן הם מתכחשים לאבדנים שחוו;
- הם נמנעים מאינטימיות ואינם אוהבים שנוגעים בהם;
- הם נצמדים להווה ולמקום;
- הם מפחדים מאבדן שליטה בתפקודיהם הפיזיים;
- הם מפחדים מאבדן שליטה בתפקודיהם הנפשיים;
- הם מפחדים משינוי וקשה להם להסתגל לסביבה חדשה;
- הם לא רוצים לשנות התנהגויות מוכרות וכתוצאה מכך אינם מגיבים לטיפול בעזרת שינוי התנהגות;
- הם נאחזים בשיטות התמודדות מוכרות;
- הם מנסים לשמור על שליטה ומתכחשים לאבדן שליטה;
- הם מתנגדים לשינוי;
- עימותים מאיימים עליהם;
- הם לא רוצים שינתחו את אישיותם;
- הם לא מעוניינים בתובנות;
- הם זקוקים לאישור של מי שמטפל בהם;
- הם חשים הקלה כשהם חווים טיפול בתיקוף.

התנהגויות של אנשים חסרי התמצאות

התנהגויותיהם של אנשים חסרי התמצאות הן תוצאה של שינויים פיזיים, שחלים עם הזדקנותם ושל הדרכים הפסיכולוגיות, שבעזרתן התמודדו עם משברים לאורך חייהם. האשמה, התבכיינות ותלונות הן דרכים מוכרות שבהן אנשים חסרי התמצאות מתמודדים עם מה שמשתבש בחייהם. הם נוטים לאגור ולהיצמד לפריטים, כגון תיקים, מקלות או עיתונים. כשהם מגיעים לזיקנה הם נאחזים בשיטות התמודדות שהתקבעו בהם, בדומה לאדם טובע שנאחז במי שמציל את חייו. הם מפחדים מהזדקנות. ככל שדברים בחייהם הולכים ומשתבשים, כך גוברות ומחריפות ההאשמות, התלונות וההתבכיינות שלהם. אנשים חסרי התמצאות מאשימים אחרים בכך שהם גונבים מהם, מרעילים אותם ומרגלים אחריהם. הם עושים זאת כדי להקל על עצמם תחושות של כעס, כאב או פחדים מיניים. בניסיון להשיב לעצמם שליטה בחייהם, הם מרבים לאגור פריטים המסמלים את האבדנים שחוו. הם אוגרים נייר טואלט, כדי לבטא את הפחד מאבדן שליטה על הסוגרים; הם אוגרים עפרונות ודפים, כדי להסתיר את הפחד מאבדן היכולת לכתוב; הם מחביאים מפתחות כדי לכסות על הדאגה שמציפה אותם מכך שאיבדו את ביתם ואת יכולתם לנהוג.

איך נבין את האנשים חסרי ההתמצאות?

בין השנים 1963-1973 עבדתי עם הרבה אנשים הנמנים על המאשימים. דיברתי עם הקרובים שלהם, עם השכנים ועם החברים. סקרתי מחדש את ההיסטוריה הרפואית והחברתית שלהם. התחלתי לחפש אחר רמזים שיפרשו לי את התנהגותם. כשחיברתי את קצות החוטים הפרומים של חייהם, החלו להסתמן לנגד עיניי קווי דמיון באותם חוטים.

מהם החוטים המתגלים דרך ארבעת סיפורי מקרה המובאים בחלקו הראשון של פרק זה? חוטים שעשויים לעזור לנו להבין את התנהגותם של אנשים אלה? ארבעת האנשים האלה חולקים את המאפיינים הבאים:

- הם אובחנו כמצויים בשלבים ראשונים של מחלת אלצהיימר, עם רעיונות שווא פרנואידיים והזיות;
- לא הייתה להם היסטוריה של מחלת נפש;
- הם לא רצו בתובנות הנוגעות לסיבות שמאחורי התנהגותם;
- הם לא רצו לשנות את התנהגותם וטיפול באמצעות שינוי התנהגות לא עזר למצבם;
- הם האשימו אחרים כדי לבטא רגשות שהדחיקו שנים ארוכות;
- בשל אבדנים שחוו בהווה, הם סבלו מתחושות בושע ואשמה ומהרגשה שאינם ראויים. עובדה זו עוררה בהם רגשות דומים מהעבר;
- מאחר שלא חוו את היתרונות הגלומים בטיפול בשיטת התיקוף, מצבם הידרדר.

ו. טכניקות "עזרה" המחריפות את מצבם של אנשים חסרי התמצאות

מי שחי או עובד עם אדם חסר התמצאות ורוצה לעזור לו, צריך לזהות מה יחריף את מצבו. אני גיליתי, שהם לא מגיבים טוב לדברים הבאים:

- טיפול מכוון-תובנה, כמו, פסיכותרפיה או ייעוץ;
- כשמנסים לגרום להם לשינוי התנהגות;
- כשמעמיתים אותם עם המציאות כאשר הם מאשימים;
- כשעוזרים להם להתחבר לרגשותיהם;
- כשהם מתבקשים לנתח את התנהגותם;
- כשמתנשאים מעליהם, כדי לנסות ולהרגיעם.

ז. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות

אנשים חסרי התמצאות מתפקדים, בדרך כלל, ללא קושי ברוב תחומי החיים היומיומיים שלהם. התנהגות חסרת התמצאות מתעוררת, על פי רוב, בשל פחדים ייחודיים הנגרמים בגלל האבדנים שאנשים אלה חווים בעת הזיקנה. לדוגמה, יכול להיות שאישה שרואה גבר מתחת למיטתה, התנהגה באופן הגיוני לחלוטין עד שהוצפה במחשבות מיניות לא רצויות, שבעבר הצליחה לשלוט בהן. יכול להיות שגבר שמתבייש בכך שאיבד שליטה על הסוגרים, התנהג באופן הגיוני לחלוטין, עד שהבין שעשה את צרכיו במכנסיו. הוא מתבייש ומאשים אחרים בצנרת הפגומה שלו.

אנשים חסרי התמצאות מגיבים טוב מאוד לעבודת התיקוף. מטפל בתיקוף מקשיב מתוך אמפטיה. הוא יודע שאנשים חסרי התמצאות מביאים את עברם אל ההווה, כדי להביא את חייהם לכלל סיום נכון. כשאדם חסר התמצאות מבטא את רגשות הכאב וכשרגשות אלה מקבלים תיקוף, הוא חווה הקלה והחרדה שלו פוחתת. כששומעים אותו, הוא חוזר על עצמו פחות. כשמטפל מקשיב לאדם חסר התמצאות מתוך כבוד, המטפל חש ראוי יותר. בתום שישה שבועות של טיפול עקבי בתיקוף, פוחתות ההאשמות וההתבכיינות ופעמים רבות, הן נפסקות כליל. חשוב עוד יותר לציין, שאנשים חסרי התמצאות, החווים טיפול בתיקוף, ממשיכים לתקשר עם הסביבה ואינם מידרדרים למצב צמח.

סיפור המקרים של פרנסס, ג'ורג', ג'ני וג'ון מדגימים בפנינו שניתן להשתמש ביעילות בטכניקות תיקוף רבות, כפי שהן מוצגות בפרק 2, כאשר מטפלים באדם חסר התמצאות:

- **מציאת המיקוד הפנימי:** מציאת המיקוד הפנימי חיונית לעבודה עם אדם חסר התמצאות אשר התנהגותו המאשימה פוגעת ומכאיבה פעמים רבות לחברים, בני משפחה ומטפלים. הכירו בכאב שלכם, בכעס או בתסכול הנובעים מהתנהגותם ואז הניחו אותם בצד, כדי שתוכלו להתכוונן לעולם של האדם חסר ההתמצאות שמולכם.
- **שימוש במילים עובדתיות, לא מאיימות, כדי לבנות אמן:** השתמשו במילים המסתמכות על עובדות ולא על רגשות. אדם חסר התמצאות אינו מעוניין להבין מדוע הוא מתנהג כפי שהוא מתנהג. הוא אינו מעוניין לבחון את רגשותיו. כשמדברים עם אדם חסר התמצאות, רצוי להשתמש במילים, כגון: "מי", "מה", "איפה", "מתי", "איך". לעולם אין להשתמש במילה "למה", כדי להבין את עובדות המצב הנוכחי. יש לתקף את הרגשות רק כשהאדם חסר ההתמצאות מבטא אותם.
- **ניסוח מחדש:** חזרו במילים שלכם על מה שאדם חסר התמצאות אומר לכם. השתמשו במילות המפתח שלו. השתמשו באותו גובה צליל ומקצב שבו האדם משתמש,

באותו מבט בעיניים והבעת פנים. הבעה כנה זו של אמפטיה כלפיו עוזרת לו לחוש שדמות סמכותית מבינה אותו. כעסו שוכך. ניסוח מחדש צריך לשמור על כנות. המטפל בתיקוף מאשר את רוב הרגשות של האדם חסר ההתמצאות ובונה אמון הודות לניסוח מחדש.

- זיהוי החוש המועדף על האדם חסר ההתמצאות והדגשת חוש זה: הקשבה לאדם חסר ההתמצאות מאפשרת לכם לזהות איזה חוש מועדף עליו. אם הוא נוטה להרבות בשימוש במילים ויזואליות, התמקדו בתפיסה ויזואלית (למשל: "איך זה נראה?" "איך אתה מדמיין את זה?" "איזה צבע יש לזה?" "מה הגובה שלו"?). אם האדם מדבר על כך שהוא שומע קולות בלילה, התמקדו בתפיסה הנוגעת לשמיעה (למשל "איך זה נשמע?" "איזה מין רעש זה היה"?). אם הוא מתלונן על כאב, השתמשו במילים הנוגעות לקינסטטיקה (כמו רגשות) (למשל, "זה כאב חד?" "זה כאב שהולם בתוך הראש"?).

- שימוש בקוטביות: אדם חסר ההתמצאות מגיב לכך, שמבקשים ממנו לתאר צורה קיצונית את החוויה שלו (למשל, "זה כאב ממש נוראי?" "מתי זה הכי גרוע"?).
- מחשבה על האפשרות ההפוכה: שאלו את האדם חסר ההתמצאות אם לפעמים ההתנהגות שעליה הוא מדבר אינה מתרחשת כלל (למשל, "קורה לפעמים שהגבר הזה לא מתחבא מתחת למיטה שלך?" "קורה לפעמים שהשותפה שלך לא גונבת לך בגדים"?).

- העלאת זיכרונות: בדקו התרחשויות מהעבר כדי לייצר אמון ולבסס מחדש שיטות התמודדות מוכרות, שבהן יכול האדם חסר ההתמצאות להשתמש כדי לשרוד משבר הקשור בהווה. אדם חסר ההתמצאות כבר לא יכול ללמוד דרכי התמודדות חדשות, אבל הוא יכול להתחבר לדרכים מוכרות מעברו להתמודדות עם משברים. כדי לבסס קשר מלא אמון עם אדם חסר ההתמצאות, מפגשי התיקוף צריכים להתקיים בחדר שיש בו פרטיות. כמות הזמן שהמטפל בתיקוף מקדיש למטופל תלויה ביכולתו המילולית של האדם חסר ההתמצאות, במשך טווח הקשב שלו ובכמות הזמן העומדת לרשות המטפל. שלושה מפגשי תיקוף ביום, בני חמש עד עשר דקות כל אחד, אמורים לסייע לאנשים בשלב הזה של חיפוש אחר פתרון. כדי לבסס קשר מלא אמון, יש לקיים, לפחות פעם בשבוע, מפגש תיקוף בין המטפל לבין האדם חסר ההתמצאות. חשוב מאוד לא להחמיץ מפגשים, מאחר שאנשים חסרי ההתמצאות מפתחים מדיחייה ומנטישה. יש להם צורך לחוש שהם רצויים.

תוצאותיהם של מפגשים אלה צריכות להיות מורגשות. בתום חמש עד עשר דקות, המטפל צריך לשים לב לשינויים הפיזיים הבאים, שיבשרו על כך שהחרדה של האדם חסר ההתמצאות, שוככת ונעלמת:

- השפה התחתונה רפויה;
- הקול יציב יותר;
- הנשימה אחידה יותר;
- השרירים רפויים;
- העיניים שלוות יותר;
- ההאשמות פוחתות או פוסקות.

כדי לסיים מפגש תיקוף, על המטפל לזכור שרוב האנשים חסרי ההתמצאות נסוגים כשמנסים ליצור עימם אינטימיות פיזית. חיבוקים גורמים להם, בדרך כלל, לחוש שלא בנוח. לחיצת-יד או מגע עדין באמת היד הן דרכים טובות יותר לסיים מפגש.

ח. סיפורה של גב' הארה

פומי אינטאני, מורה לתיקוף, אוניברסיטת קורום, יפן

גב' הארה הייתה בת 88 כאשר פגשתי אותה לראשונה בשנת 2003, בדיוור המוגן במינאמי קיושו ביפן. בעלה נפטר כשהיה בשנות ה-40 לחייו והותיר אותה לגדל לבדה חמישה ילדים. היא עבדה בחווה ובבנייה. עוד כנערה עבדה גב' הארה בעבודות פיזיות קשות וגם כשהזדקנה המשיכה להיכנס לשדות כדי לעבוד ואף טיפלה בנכדיה. היא התגאתה במשפחתה. לפי ההיסטוריה הרפואית שלה, היא נפלה וסבלה משבר דחיסה בעמוד שדרה מותני, שגרם לה לכאבים בגב התחתון. לפני שאושפזה בבית החולים, ניהלה חווה ביחד עם משפחתו של בנה השלישי. גב' הארה הבינה שהיא נמצאת בבית חולים, אך נהגה לומר, שהיא הגיעה לפני חודש, אף כי שהתה שם זמן ממושך בהרבה. לאחר שאושפזה, החלה לפתח תסמינים של דמנציה ואובחנה כבעלת דמנציה סנילית. היא הועברה לדיוור מוגן ובנה השלישי ואשתו ביקרו אותה הרבה. כשגב' הארה הועברה למסגרת הדיוור המוגן היא הרבתה להתעורר בלילה, כדי לשטוף את עיניה ונהגה ללכת אל תחנת האחיות כדי לבקש טיפות עיניים או קומפרס רטוב לרגלה, שלטענתה כאבה לה. כשנלקחה לבדיקה אצל רופא עיניים-מנתח, הוקל לה מעט. אך עד מהרה החלה שוב לבטא תחושות כאב בלילה ובילתה פעמים רבות במחלקה אחרת שבה היה טלפון. היא נהגה לומר שיכול להיות שהמשפחה שלה תחפש אותה בטלפון. במשך היום, התנדבה לעזור לצוות, אך נשארה בודדה וערה בלילה. לילה אחד נכנסה למצוקה ושפכה מים ליד החדר הסמוך לשלה. היא אמרה: "השכנה שלי שפכה לי מים על המיטה". לעתים נהגה להתחמק אל מחוץ למחלקה שבה אושפזה.

הצוות חיפש פתרון לבעיה. בדרך כלל, גב' הארה שמרה על כושר התמצאות ולכן נראה היה, שהיא בשלב הראשון של תהליך החיפוש אחר פתרון: חוסר התמצאות. כשפגשתי אותה לראשונה מצאתי אותה עוזרת לצוות במחלקה של הדיור המוגן. על אף שגבה התחתון היה כפוף מעט, היא עבדה במיומנות ובזריזות בקיפול מגבות.

גב' הארה: ממקדת את תשומת-לבה ומקפלת מגבות בקפידה.
פומי: "ערב טוב".
גב' הארה: שומרת על דממה.
פומי: "את ממש זריזה בקיפול מגבות".
גב' הארה: (ממשיכה לקפל מגבות בדממה ואז מדברת). "אני לא זריזה, אני זקנה. אני לא זריזה!"
פומי: "את כן זריזה" (מראה לה מגבת מקופלת באותו האופן) "זה טוב ככה, גב' הארה?"
גב' הארה: מהנהנת בדממה.

לאחרונה למדתי על שיטות התיקוף ובחרתי למקד את כל האנרגיה שלי בניסיון להבין טוב יותר את המשמעות מאחורי מה שגב' הארה אמרה לי, כשנפגשנו ראשונה. יום אחד היא שאלה אותי: "אכלת כבר?"

עניתי לה: "עדיין לא". היא המשיכה ודיברה: "עדיין לא? אם היית אומרת לי את זה מראש, הייתי יכולה להכין לך משהו". היה לה אכפת ממני.

שימוש בשאלות פתוחות ובניסוח מחדש אפשר לי, בסופו של דבר, ללמוד פרטים על חייה של גב' הארה, היכן חיה ומיהם ילדיה ונכדיה. ובכל פעם היא חזרה לתחילת שיחתנו ושאלה: "אכלת כבר? היית צריכה להגיע מוקדם יותר".

השיחה סבה במעגלים אלה ולא התקדמה. המפגש שלנו היה מסתיים בכך, שגב' הארה הייתה אומרת לי: "תבואי שוב, אחכה לך". שיחתנו התבססה על המציאות, אך לא הצלחתי להבין יותר לעומק מה היא מרגישה.

הצוות שיתף אותי בכך, שערב אחד לאחר המפגש הרביעי שלנו, ובניגוד לשגרת ההתעוררויות המרובות שלה מידי לילה, היא ישנה כל הלילה בלי שתקום אפילו פעם אחת. במפגש החמישי שלנו, ביטאה גב' הארה בפניי, בפעם הראשונה, את העובדה שרגליה כואבות והחלה לחשוף את המשמעות שמאחורי הכאב שחשה. היא רצתה לחוש מועילה יותר בעיני בנה השלישי.

בערב המפגש השישי שלנו, ישבה גב' הארה על כיסא בסלון ודיברה על כאב:

- פומי: "שלום, הגעתי שוב".
- גב' הארה: "כואבת לי הרגל. אני לא יכולה לזוז".
- פומי: "כואבת לך הרגל. היא תמיד כואבת לך?"
- גב' הארה: "היא לא תמיד כואבת לי. היא כואבת בבוקר".
- פומי: "מתי היא כואבת הכי הרבה?"
- גב' הארה: "אחח, היא כואבת הכי הרבה בערב".
- פומי: "איפה זה כואב?"
- גב' הארה: "כאן, כאן" (מלטפת את ירכה). "כאן זה כואב".
- פומי: "כאן היה לך השבר?" (מלטפות ביחד). "שמת קומפרס?"
- גב' הארה: "כן. שמתי. אחח. זה כואב. זה כואב כשאני נחה".
- פומי: "זה כואב כשאת נחה. כשאת ערה זה פחות כואב?"
- גב' הארה: "אין שום דבר טוב" (בחיים האלה). "הכול מלא כאב".
- פומי: "הכול כל כך מכאיב, שהתחושה היא שקשה לחיות. איך אפשר להקל על הכאב הזה?"
- גב' הארה: "אאה, זה כואב לי כל הזמן וזה לא משנה איזה תרופות אקח".
- פומי: "זה יעזור לך אם תראי רופא? את רוצה שמישהו יארח לך חברה?"
- גב' הארה: "אם הבן שלי היה פה, זה היה קצת משפר את המצב. אין משמעות לשהות שלי פה. מאחר שאני לא מועילה, אני רוצה ללכת הביתה" (מדברת יותר מהר מפני שהיא רגוזה וכועסת).
- פומי: "גב' הארה, את רוצה להיות מועילה לבן שלך? מה את רוצה לעשות כשתלכי הביתה?"
- גב' הארה: "הכאב שלי לא משתפר גם אם אני נשארת פה. אני רוצה ללכת הביתה כדי לעזור להם בעבודה בשדה. אני רוצה להשגיח על הנכדים שלי. אני רוצה להיות מועילה לבני" (נשימתה נעשית מהירה יותר, היא נראית מבוהלת ובוכה. היא מספרת לי כמה קשים היו חייה לאחר מות בעלה ואיך עבדה ופרנסה את משפחתה).

כאבה הפיזי של גב' הארה היה ביטוי לכאבה הרגשי, שנבע מהרוגז והכעס שחשה על כך שאינה מועילה. מפגשי התיקוף שלנו נמשכו ואני למדתי על האבדנים שחוותה ועל הצער שלה. יכולתי להביע אמפטיה כלפיה וללוות אותה. אף כי גב' הארה אמרה שהרגל שלה כואבת עד כדי כך שאינה יכולה לזוז, ונראה היה שהיא מתקשה לנשום, היא הזדקפה ואמרה: "מאוחר, אלוהה אותך החוצה". לאחר מכן הלכה עימי עד הכניסה. מאותו רגע,

הצוות ליווה אותה והקשיב לה בכל פעם שלא יכלה להירדם. שלוש שנים מאוחר יותר נפטרה גב' הארה בגיל 91. ממש עד יום לפני מותה הייתה במצב רוח טוב במסגרת הדיור המוגן שבו התגוררה.

פרק 4:

שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים חסרי התמצאות בזמן

א. סיפורה של מרתה, היולדת

זהו דיוקן של אישה שעדיין מדברת, אבל חוזרת לעבר. ההווה, מציאות היומיום, לא מעניינים אותה. היא נכנסה לשלב השני בתהליך החיפוש אחר פתרון – חוסר ההתמצאות בזמן. בדרך כלל, זקנים אלה לא נשארים באותו שלב במהלך יממה. כל אחד ייחודי בפני עצמו ואין נוסחה אחת לכולם. האישה שאתם עומדים לפגוש כעת מצויה רוב הזמן בחוסר ההתמצאות בזמן.

מרתה ג'ונסון, בת ה-86, אווזת בחוזה בפרק כף היד של בתה.

גלוריה פולטת: "אימא, תפסיקי".

ציפורניה החדות של מרתה חופרות בבשרה של הבת. אצבעותיה הארוכות והגרמיות מהדקות את אחיזתה, תוך שהיא מבקשת: "את חייבת להשיג לי רופא. זה יוצא לכל הרוחות. אני חייבת ללחוץ. אין זמן, מהר!" מרתה תופסת בירכיה. ונושמת נשימות קצרות, קצובות. גלוריה מושכת עצמה ומשתחררת מאחיזת הברזל של אמה: "אימא, את שוב בהיפר-ונטילציה. את לא יולדת עכשיו. זה יעשה לך בחילה ואז תצטרכי לראות רופא".

לארי, בעלה של גלוריה, צועק: "מה שאימא שלך צריכה זה קברן ולא רופא!" הוא בורח לחדר האמבטיה, מקום המפלט שלו מחמתו.

מרתה קוראת: "קחו אותי לפורטו-ריקו". אצבעותיה אווזות חזק במשענת הכיסא

ושיניה חשוקות. "אוכל לעשות שם את ההפלה. קחו אותי לשדה התעופה!"

גלוריה מאבדת שליטה: "את תלכי לדיר מוגן, לא לשום פורטו-ריקו, תפסיקי כבר!"

מרתה מניפה מול בתה אגרוף גרום וקולה נשמע לחוץ. היא מסננת: "זונה כפוית טובה!"

אני חייבת להגיע לפורטו-ריקו, אני לא יכולה לחכות יותר להפלה. אני בחודש רביעי!"

לארי יוצא מחדר האמבטיה: "אף פעם אל תדברי ככה אל הבת שלך. את שומעת אותי?" הוא מנענע את כתפיה, כדי להדגיש את דבריו.
עיניה של מרתה ננעצות ברוכסן של לארי. פניה מתעוותות בכאב ושיניה נושכות את שפתה התחתונה. כשהיא מדברת, קולה מריד: "לא אכפת לכם ממני. אתם מעמידים פנים. בסדר, לי לא אכפת מכם. אתם אפילו לא שילמתם על ההפלה. בן זונה!"
לארי צועק: "גלוריה, אם את לא מוציאה את האישה הזו מהבית הזה, אני עוזב אותך!"

שימוש בתיקוף בעבודה עם מרתה ג'ונסון

כחודש לאחר מכן הופיעו במשרדי לארי וגלוריה. הם פרקו אצלי את כל התסכול שלהם. גלוריה אמרה: "אנחנו כבר לא יכולים לחיות איתה, רוב הזמן היא לא יודעת מי היא. היא כל הזמן חיה מחדש איזה זיכרון נוראי שיש לה, משהו שקרה לפני שנולדתי".
לארי וגלוריה אמרו לי, שמרתה התנהגה כך במשך יותר משנה. גלוריה לקחה אותה לפסיכיאטר ולנוירולוג, היא עברה בדיקות דם, סקירת CT ואת כל הבדיקות הכי מעודכנות. הרופאים אמרו לה שיש למרתה דמנציה מסוג אלצהיימר. הבטחתי ללארי ולגלוריה שאפגש עם מרתה.

למחרת בבוקר, מרתה הופיעה במשרדי. עיני הדבש שלה ירו מבטים מהירים, מחפשים אחר משהו. היא דרשה לדעת "איפה זה?"
שיקפתי את המבט שבעיניה. מרתה הידקה את שפתיה, התעצבנה מזה, שלא הבנתי למה התכוונה והוסיפה: "שולחן הניתוחים, לא אוכל לעשות את ההפלה בעמידה, נכון?" היא נתנה בי מבט בוחן, אומדת אותי ואומרת: "את זו שתעשה את ההפלה? אני לא רוצה רופאה!"

חזרתי על דבריה: "את לא רוצה רופאה. לדעתך, אנחנו יודעות פחות ממה שהגברים יודעים?"

מרתה הידקה את שפתיה והגניבה בי מבט מהיר: "אני מכירה גברים. למדתי בדרך הקשה", קולה נעשה מריד.

שאלתי אותה בשקט: "גברים פגעו בך?"

היא ענתה לי "למה לדעתך הגעתי לכאן?"

הנהנתי באמפטיה ושאלתי: "מה קרה?" תוך שאני נוגעת בה ברכות רבה בשרוולה. רציתי לדעת אם מרתה מצויה כרגע יותר בחוסר התמצאות מאשר בחוסר התמצאות בזמן. אנשים חסרי התמצאות מסתייגים בדרך כלל מכך שזרים נוגעים בהם. אנשים חסרי התמצאות בזמן, שהשליטה שלהם נחלשה והם מקבלים בברכה זרים אל עולמם, מגיבים ברצון למגע. מרתה לא נרתעה מהמגע שלי ולא נמנעה מלהביט בעיניי שהקרינו אמפטיה. לו הייתה

חסרת התמצאות הייתה מסתייגת משאלות הפולשות לפרטיות שלה, לא הייתה חושפת את רגשותיה, הייתה משנה את נושא השיחה או אומרת לי להפסיק לשאול אותה כל כך הרבה שאלות. לו הייתה בשלב ראשוני של חוסר התמצאות, הייתה מגנה על עצמה מאינטימיות. במקום זאת, היא נפתחה כלפי לחלוטין, עיניה, שפגשו בעיניי, התערפלו מדמעות. היא החזיקה חזק בכף ידי ובכתה.

"הוא הגיע לתקן את ההסקה שלנו. הורי היו בחופשה. אני חייבת להגיע לפורטו-ריקו. את יודעת למה. לא אוכל לעולם לספר להורי. הם יתביישו בי. אני כל כך מתביישת בעצמי ואני מפחדת מאוד".

הנהנתי. מרתה חיזקה את אחיזתה בידי. היא הביטה בי כפי שמישהו מביט בחבר קרוב. מרתה הייתה בשלב חוסר ההתמצאות בזמן, היא נעה קדימה ואחורה בזמן. היא איבדה חלק מיכולתה הקוגניטיבית. ניסיתי לשקף את רגשות האשמה בכך, שנזכרתי בתקופה בחיי שבה גם אני חשתי בושה, כאשר הייתי פרח הקיר היחידי במסיבה בתיכון. טון הדיבור שלי שיקף את מה שהרגשתי אז: "התביישת מידי ולא סיפרת לאף אחד?"

מרתה הרכינה את ראשה ומלמלה "כן".

שאלתי אותה: "חיית עם הבושה הזו כל חיך?"

מרתה הרימה את מבטה אלי והנהננה. קולה נסדק: "לא סיפרתי לאף אחד. לא לבעלי, לא לילדיי".

התבוננו זו בזו לרגע אחד בשקט מוחלט. ליטפתי ברכות את לחייה בכף ידי. מרתה חייכה אלי בעצב והמשיכה לספר לי על ההפלה שלה.

כתפיה רעדו מפחד והיא הידקה את אחיזתה בידי כשדיברה: "אני יכולה לשמוע אותם מגרדים אותי מבפנים. זה כאב נוראי. זה מעוות אותי. הצילו!"

ליטפתי את לחייה ואחזתי בה כשמירה בבכי. התמקדתי באפשרות הקיצונית ושאלתי: "איפה הכי כואב לך?" היא החלה לצרוח מתוך כאב ואני השתמשתי במילות רגש כדי להתמקד בחוש המועדף עליה.

שאלתי "זה כאב חד או עמום?"

"זה כאב חד. חותך אותי כמו סכין".

לאחר כמה דקות היא נשענה לאחור והביטה למעלה אלי. פניה היו רגועים וחופשיים מכאב. היא שאלה אותי, "לדעתך אני צריכה לספר לגלוריה?" לרגע אחד, היא נכנסה לזמן הווה. ניסחתי מחדש את שאלתה כדי לעזור לה למצוא פתרון בעצמה.

"לדעתך גלוריה יכולה להתמודד עם זה?"

מרתה נשכה את שפתה העליונה והביטה בי לרגע ארוך. לבסוף, אמרה: "אספר לה בבוא הזמן". הנהנתי.

לאחר פגישתנו, חל שיפור בהתנהגותה של מרתה. גלוריה ולארי מייד שמו לב לשינוי. מרתה זיהתה את בתה, אם כי לרגע קט. הסברתי להם: "היא מרגישה קצת יותר טוב, אבל מצבה ידרדר שוב. זה ייקח זמן. היא רוצה להשלים עם עברה והיא זקוקה לכך שתקשיבו לה. היא לא יכולה לנסוע לפורטו-ריקו במחשבתה, כשהיא בודדה. תוכלו ללוות אותה בנסיעתה?"

לארי נשמע מופתע מאוד: "את מתכוונת לכך שהיא תמשיך לקרוא לגלוריה זונה?" הסברתי ללארי, שמרתה הרגישה בעצמה קצת כמו זונה לאחר שנכנסה להיריון לפני 60 שנה: "היא כל כך מתביישת במה שקרה לה מזמן. היא הרגישה אז כמו זונה וכעת היא מקרינה רגש זה אל גלוריה".

גלוריה הקשיבה קשב רב, היא מאוד רצתה לדעת איך היא יכולה לעזור לאמה ללדת את הכעס, הכאב והאשמה שהדחיקה במשך 60 שנה. עזרתי ללארי ולגלוריה לגלות אמפטיה כלפי מרתה. הראיתי להם איך לעבוד איתה בתיקוף, אחרי שהם מוצאים את המיקוד הפנימי שלהם ומשתמשים בחוש הקינסטטי של מרתה, משתמשים בניסוח מחדש של דבריה, משתמשים בשאלות עובדתיות ייחודיות, משתמשים בקוטביות.

הסברתי שכדי שמרתה תפסיק לצרוח היא זקוקה לכך שיקשיבו לה. אמרתי ללארי כיצד למצוא מיקוד פנימי בזמן שמרתה מאשימה אותו שהוא אונס אותה. כיצד לנסח מחדש את מילותיה ולאפשר לה לתת לזעם לעבור. עמוק בפנים היא ידעה שלארי לא אחראי לבעיות שלה ואני ידעתי שהצרחות שלה ייחלשו הודות לתיקוף. לימדתי את לארי ואת גלוריה איך לצאת למסע ביחד עם מרתה, על ידי השתתפות ברגשותיה, בכעסיה, בפחדיה ובאומללותה. וחשוב מכך, הבטחתי להם, שמרתה תחוש הקלה גדולה ברגע שתשתף אותם ברגשות אלה וכך ישכך מעט הכאב שהיא חשה.

לארי וגלוריה עבדו עם מרתה בתיקוף כשישה שבועות, ושיתפו בחוויותיהם במסגרת קבוצת תמיכה למשפחות. בתוך שבועות, שיטות התיקוף שלימדתי אותם, הפכו לטבע שני ביחסיהם עם מרתה.

כאבה של מרתה לא פסק, אבל נראה היה שהיא חווה אותו פחות ופחות. היא כבר לא האשימה את לארי. היא זיהתה את בתה לעתים קרובות יותר. היא מעולם לא הפסיקה לגמרי לרטון ולזעום, אבל כבר לא הפנתה אל בתה את האלימות המילולית הזו. מרתה נפטרה במיטתה, בגיל 92. היא מתה בשלווה, מפני שהתאפשר לה ללדת את רגשותיה, שש שנים לפני מותה.

ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים חסרי התמצאות בזמן

אנשים חסרי התמצאות בזמן מצויים, בדרך כלל, בשנות ה-70 המאוחרות שלהם או מעל לגיל זה. הם סובלים מהידרדרות גוברת והולכת של המוח ומתקשים (כל אחד על פי דרכו) בהליכה, שמיעה וראייה. הם אינם מסוגלים כבר לעקוב אחר זמן כרונולוגי. בעזרת תיקוף הם אינם מתנוונים לכדי מצב וגטטיבי.

ללא עבודת תיקוף הם נסוגים ומתכנסים אל תוך עצמם כדי:

- לשרוד בידוד ורגשות נטישה;
- להתגבר על שעמום;
- לשמר תחושה שהם מועילים;
- לעבד בעיות בלתי פתורות מהעבר.

מאחר שהראייה שנחלשה פגעה ביכולתם לראות, אנשים חסרי התמצאות בזמן מרבים להשתמש באונות הטמפורליות (רקתיות) במוח, כדי להשיב לעצמם דימויים מהעבר. האונות הטמפורליות במוח מאחסנות גם זיכרונות של צלילים ושל ריחות משכבר, ואנשים חסרי התמצאות בזמן מרבים לשמוע קולות מוכרים מהעבר. מאחר שהזיכרונות שמוטבעים בנו בשלבים מוקדמים בחייו הם אלה הנותרים לטווח הארוך ביותר, זקנים מרבים להיזכר באירועים שחוו בעברם הרחוק מאוד.

נזק במוח, שנגרם על ידי אירועי שבץ או על ידי פלאקים של אלצהיימר וגושי סיבים בסיבי העצב, משפיע על יכולתם של אנשים חסרי התמצאות בזמן לחשוב בהיגיון ולהבחין בין זמן הווה לעבר. אנשים אלה כבר לא מסוגלים לעקוב אחרי זמן כרונולוגי. הם אינם יכולים כבר לחשוב במונחים של דקות, שעות, ימים, שבועות וחודשים. במקום לעקוב אחר הזמן הם עוקבים אחר הזיכרונות. אישה חסרת התמצאות בזמן, בת 90, שוכחת שזה עתה אכלה. היא זוכרת רק את העובדה שעליה להאכיל את ילדיה.

אנשים חסרי התמצאות בזמן מאבדים את היכולת לסווג. אנשים שאין להם לקויות במוח מסוגלים לזהות כיסאות, שולחנות ושולחנות עבודה כפריטי ריהוט. הם מזהים תפוחים, תפוחים ואגסים כסוגי פירות. אנשים חסרי התמצאות בזמן אינם יכולים לסווג אגסים או תפוחים לקטגוריית פירות. בדומה לכך, הם אינם מסוגלים להבחין בין אובייקטים אמיתיים לבין אובייקטים סמליים. עבור אישה חסרת התמצאות בזמן, הזקוקה לחוש שהיא אם, היד שמרגישה לה רכה כתינוק הופכת לתינוק. בתו של אדם הופכת בעיני רוחו לרעייתו המנוחה, שאליה הוא מתגעגע.

מאפיינים פיזיים של אנשים חסרי התמצאות בזמן

לאנשים חסרי התמצאות בזמן יש מאפיינים פיזיים משותפים:

- שריריהם רפויים;
- תנועותיהם איטיות וחינניות והם מרבים לשוטט ללא מטרה;
- עיניהם בהירות, אך לא ממוקדות. אין זה נדיר למצוא אותם בוהים בחלל אף כי כשהם מסתכלים ישירות במטפל, ניכרים בהם אותות של קוגניציה;
- נשימתם איטית;
- דיבורם איטי;
- קולם נמוך;
- הם מרבים להשתמש בידיהם, כדי לבטא את רגשותיהם;
- כתפיהם בדרך כלל שמוטות קדימה וגורמות להם לגרור רגליים;
- בדרך כלל הם אינם שולטים על הסוגרים.

מאפיינים פסיכולוגיים של אנשים חסרי התמצאות בזמן

מאפיינים פסיכולוגיים משותפים לאנשים חסרי התמצאות בזמן:

- אינם מזהים אנשי צוות וברוך כלל אינם מזהים את בני משפחתם;
- שוכחים שמות;
- מבלבלים בין אנשים מההווה לבין אנשים מהעבר;
- זיכרוןם לטווח קצר פגום, אבל הם זוכרים בחיות רבה את העבר הרחוק;
- נסוגים מהמציאות כדי לברוח מהשעמום וממציאות היומיום האפורה. הם חיים מחדש אירועים מוכרים מעברם, כשהם, בדרך כלל, עסוקים בחיפוש אחר פתרון הולם עבורם;
- משתמשים באובייקטים כתחליף לאנשים;
- אינם מסוגלים לסווג או למיין אובייקטים;
- בדרך כלל נשמרת אצלם היכולת לקרוא, אבל הם שוכחים איך לכתוב;
- טווח הקשב שלהם קצר;
- זוכרים שירים מוכרים, אבל בדרך כלל מזייפים בשירתם;
- אינם מסוגלים לשחק משחקים שיש בהם כללים, למשל בינגו;
- אינם מסוגלים לשלוט ברגשותיהם;
- מבטאים בחופשיות את הצורך שלהם באהבה וברגשות נוספים;
- אין להם מוטיבציה לציית לרצונם של המטפלים בהם והם, בדרך כלל, מפרים את הכללים;

- התבונה האינטואיטיבית שלהם נשמרת;
- הם מזהים טיפול כן ואמיתי;
- אינם סומכים על מטפלים שמתווכחים איתם או שמעמידים פנים שהם מסכימים איתם.

ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות בזמן

תיקוף חיוני בעבודה עם אנשים חסרי התמצאות בזמן. כשעובדים איתם בתיקוף הם ממשיכים ליצור קשר ואינם מידרדרים לשלב הבא בתהליך החיפוש אחר פתרון – שלב התנועה החזרתית.

אנשים חסרי התמצאות בזמן מגיבים לטכניקות עזרה בתיקוף מילוליות ולא מילוליות כאחד, מפני שהם מרכיבים לעבור משלב אחד לאחר, במהלך היום. הם מסוגלים לעבור ממצב שבו הם מפגינים לרגע התמצאות, למצב שבו הם חסרי התמצאות בזמן ולעבור לתנועה חזרתית, וכל זה קורה לעתים בתוך חמש דקות. באופן כללי, ניתן לומר, שלרוב הם במצב שבו הם חסרי התמצאות בזמן.

להלן מפורטות 13 טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות בזמן:

1. מציאת מיקוד פנימי: אדם חסר התמצאות בזמן יכול להיות תובעני ומעצבן ולגרום תסכול למטפל. הוא בדרך כלל נותן ביטוי לכעס, לרגשות מיניים וליגון. מטפלים בתיקוף חייבים למצוא לעצמם מיקוד פנימי לפני שיוכלו להכיל את רגשותיו של אדם חסר התמצאות בזמן. נשימות עמוקות עוזרות למטפל להשתחרר מן הרגשות השליליים האישיים שלו;
2. שימוש במילים עובדתיות, לא מאיימות, כדי לבנות אמון: כדי לאסוף עובדות על מצב כלשהו, השתמשו במילים, כגון: "מי", "מה", "איפה", "מתי", "איך". לעולם אל תשתמשו ב"למה";
3. ניסוח מחדש: חזרו על מה שהאדם חסר ההתמצאות אומר, תוך שימוש במילות המפתח שלו;
4. שימוש בקוטביזם: אדם חסר התמצאות בזמן, המתקשה ביצירת קשר בעזרת מילים, יגיב לשאלות הדורשות ממנו להתייחס למצב הגרוע האפשרי או הטוב ביותר האפשרי. כשהוא מדבר על אפשרויות קיצון, טווח הקשב שלו בדרך כלל גובר;
5. שימוש בקשר עין ישיר וממושך: אדם חסר התמצאות בזמן, שיש לו מעט מאוד אנרגיה, מגיב במיידיות לקשר עין ממוקד ואמפטי. טיפול הוא יצירת קשר בעזרת

העיניים. האדם חסר ההתמצאות בזמן חש שמטפלים בו, הוא חש מוגן. לאחר רגע של קשר עין אמיתי וכן, הוא מתחיל, בדרך כלל, לדבר. כשמדובר באדם חסר התמצאות בזמן, המרותק לכיסא גלגלים, על המטפל להתכופף אליו או לשבת מולו;

6. שימוש בערפול ובחוסר בהירות כדי להגיב לאדם שלא מדבר בהגיון: אדם חסר התמצאות בזמן מרבה ליצור לעצמו מילים משלו. אם הוא משתמש במילה שהמציא, השתמשו בכינוי גוף כללי (כמו "הוא", "היא", "זה", "מישהו") בתגובה לדבריו. לדרגמה, תגובה אפשרית לאדם האומר: "הקצוות האלה לא נשפלים" יכולה להיות "הם לא עובדים? משהו השתבש?"

7. שימוש בטון דיבור ברור, נמוך, חם ואוהב: כשהאדם מצוי במצב רגשי ניטרלי, דברו איתו בטון דיבור ברור וחם. התאימו את טון הדיבור שלכם כך שיתכתב עם רגשות האדם. אדם חסר התמצאות בזמן מחפש אחר הורה אוהב. כשקולו של מטפל בתיקוף משקף אכפתיות ואהבה, אותו אדם יפקח את עיניו ואז תתחיל להיווצר תקשורת;

8. שימו לב לרגשות האדם והתאימו עצמכם אליהם: שימו לב לעיניו של האדם, לשפתו התחתונה, לנשימתו, לכפות ידיו ורגליו. אדם חסר התמצאות בזמן יתנגד לכך, שהמטפל יבקש ממנו לציית לכללים או להתנהג בצורה מסוימת. כשהמטפל שם לב להבעות הפנים של אדם חסר התמצאות בזמן ומתאים את רגשותיו לשלו, המטפל חש מוגן ומשתף פעולה עם המטפל;

9. קישור ההתנהגות לצורך: אדם חסר התמצאות בזמן מבטא צרכים בסיסיים (ראו פרק 1, סעיף ה. – זיקנה מתקדמת, דמנציה וצרכים אנושיים). לעתים קרובות, הצורך להיות נאהב, הצורך לחוש מועיל והצורך לבטא רגשות בא לידי ביטוי באמצעות התנהגות "חסרת התמצאות". איש מכירות לשעבר (שהוא כיום אדם חסר התמצאות בזמן, בן 90), אורז מידי יום את המזוודה שלו. המטפל בתיקוף מקשר בין התנהגותו לבין הצורך שלו ושואל: "אתה רוצה לצאת לדרך, מר ג'ונס? מה אתה מוכר?"

10. זיהוי החוש המועדף של האדם חסר ההתמצאות בזמן והדגשת חוש זה: כדי לעבוד בתיקוף עם אדם שמרבה להתלונן על המזון המוגש לו, המטפל צריך להשתמש במילים המעוררות טעמים. "איזה טעם יש לאוכל, גב' מרטין? זה מר? זה תפל? כשהיית צעירה, אהבת מתוק? נהגת לאפות הרבה?"

11. שימוש במגע: שלא כמו אדם חסר התמצאות, אדם חסר התמצאות בזמן אינו חושש מכך שנוגעים בו. הוא איבד את המגננות שלו והוא יגיב למטפל רק אם

הוא יהיה קרוב אליו פיזית. כשהמטפל בתיקוף נוגע באדם חסר התמצאות בזמן באותו האופן שבו נגעו בו בילדותו, יקיריו האהובים, הוא מחייה בו זיכרונות של זמנים טובים יותר.

12. שימוש בקול, מגע וקשר עין כדי לגרות תגובה: שילוב של מגע, קשר עין כן וקול חם, יכול, בדרך כלל, לעורר יכולת דיבור רדומה, ולהגביר את השימוש בשמות עצם, שמות תואר ופעלים (Feil, 1978; 1985; Fritz, 1986). המטפל בתיקוף יכול לגלות שמגע באדם זקן מאוד, חסר התמצאות, מעורר בו, בדרך כלל, זיכרונות רחוקים. זיכרונות מוקדמים אלה, הטבולים ברגש, מאוחסנים לנצח במוחו ומגע עדין לעתים מעורר אותם (Feil, 1992b). כשהזקן חש במגע, מתחיל לעלות אור בעיניו וחל שיפור ביציבתו ובדיבורו. אדם המצוי בשלב חוסר ההתמצאות בזמן או בשלב של התנועה החזרתית, יכול להתחיל לדבר כאשר מגעו של מטפל בתיקוף מזכיר לו את מגע אמו, את החיבוק של אביו, את ידו הרכה של ילד או את הליטוף של אהוב/ה. כשמטפל בתיקוף נוגע בעדינות בלחיו של הזקן ושואל בקול רך וחם: "זו אימא שלך? אתה מתגעגע אליה?" הזקן חסר ההתמצאות יגיב לכך, בדרך כלל, במילים.

בסרט תיעודי משנת 1978 "Looking for yesterday" (Feil, 1978) מטפלת בתיקוף נוגעת באישה בת 86, גב' קסלר. גב' קסלר פוקחת את עיניה בפעם הראשונה מזה חודשים רבים, מסתכלת ישר בעיני המטפלת ואומרת: "אני אוהבת את אימא שלי. היא הכי יפה בעיר". בתוך חמש דקות, גב' קסלר עוברת משלב התנועה החזרתית לחוסר התמצאות בזמן ולמודעות בהווה. זה קורה מפני שמגעה של המטפלת מעורר בה תחושת מוגנות.

13. שימוש במוזיקה: שירים שנלמדו בילדות מוקדמת נטבעים לנצח במוח. אין זה נדיר שאדם חסר התמצאות בזמן, שכבר אינו מזהה אנשים ומאבד את היכולת לדבר, יזכור שירים.

בתוך דקה עד חמש דקות ניתן ליצור מערכת יחסים לא מילולית המאופיינת באמון, עם אדם חסר התמצאות בזמן. זה הרבה יותר מהר ממה שניתן לעשות עם אדם חסר התמצאות. מפגשים אלה צריכים להתקיים בין שש עד שמונה פעמים ביום. שלא כמו מפגשי תיקוף עם אדם חסר התמצאות, שאותם עדיף לקיים בחדר פרטי, אפשר לומר שאדם חסר התמצאות בזמן מגיב לטיפול בתיקוף בכל מקום, ללא הגבלה. אם הבית יכולה לעבוד בתיקוף עם אדם חסר התמצאות בזמן, כשהוא בחדר פעילות היום; האחות יכולה לעשות זאת כשהיא נותנת לו את תרופותיו; בני משפחה יכולים לעשות זאת כשהם מבקרים אותו.

כשאדם חסר התמצאות בזמן חווה טיפול בתיקוף, הוא נזקק פחות לתכשירי הרגעה והכעס שלו מצטמצם. הוא בוכה פחות ומסוגל יותר לשמור על קשר עין ישיר. השימוש שלו במילים תקינות יגבר, היציבה תשתפר, הוא יחייך או ישיר ויבטא תחושה חזקה יותר של רוחה אישית. כדי למנוע מאדם חסר התמצאות בזמן לחוש נטוש, כשמפגש תיקוף מסתיים, על המטפל בתיקוף לעזוב אותו לצד זקן חברי, מטפל אחר בתיקוף או קבוצה, שבה הוא יכול לעשות פעילות כלשהי.

פרק 5:

שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים בשלב התנועה החזרתית

בפרק זה תפגשו באדם בן 88 שעבר לשלב השלישי בתהליך החיפוש אחר פתרון – התנועה החזרתית. אנשים בשלב זה סובלים מנזק במוח, הגורם לניוון. הם מאבדים את יכולת הדיבור ומשתמשים בתנועות ובמקצבים כדי לבטא את צרכיהם האנושיים הבסיסיים. אפשר למנוע את הידרדרותם למצב וגטיבי באמצעות טיפול בתיקוף.

א. סיפורו של מרווין, החובט

חיוכה הלקוני של אחות הלילה העייפה הסווה את תסכולה. היא רצתה כל כך להגיע כבר הביתה והעבירה רוטנת מידע לאחות של המשמרת הבאה: "צלצלתי לד"ר מורגן לגבי מרווין טובין. הוא אומר לא לתת לו יותר תכשירי הרגעה. כמה קל לו להגיד את זה! זה לא הוא שצריך להקשיב לחבטות שלו! אחר כך יום שלם החבטות שלו לא יוצאות לי מהראש. ביי!" היא טרקה את הטלפון. הטריקה הפתאומית תאמה את קצב הטיפוף האינסופי של מרווין טובין, ראטאטאט... ראטאטאטאטאטאט... ראטאטאט!

האחות חייכה. "התזמורת עושה חימום". היא זמזמה לעצמה את המוטיב של "כרמן" והתאימה את הקצב לקצב החבטות המונוטוני של מרווין. קולה הצורמני התמזג בחבטות של מרווין, "טוריאדור"!

"אל תירק על הרצפה. תשתמש במרקקה. למה אתה חושב שיש אותה כאן, הא?" הלן ווטסאל, בת ה-88, התפרצה לשיחה בפטפוט צווחני. היא קידמה את הכורסה הגריאטרית שלה עד לתחנת האחיות, תוך שהיא תוקעת את עקביה ברצפה כדי להגביר מהירות. "קדימה, סילבר, קדימה, כוח בנות". היא סיננה לכיוון האחיות, הזקן המשוגע משתין על

הרצפה. איפה המרקקה? הא? הא? הלן, מורה לאנגלית לשעבר, המהמה: "עוד טיפה ועוד טיפונת, ויש לנו כאן כבר שלוליתונת" והצביעה על השתן המטפטף מתחת לכיסאו של מרווין. היא נתקפה עווית צחוק.

האחות עקבה אחר אצבעה של הלן ונאנחה: "אוי יו יוי, הם לא החליפו למרווין. לא אוכל להרים אותו לבד, הוא כבד מדי. אחכה כמה שעות עד שיגיע סניטר". האחות נאנחה שוב. היא העיפה מבט מהיר במרווין. עיניו היו עצומות, פניו מכווצים בחזקה, אגרופו חבט על מגש המתכת החלק שחובר לכיסא שלו. הוא לא היה מודע לנוזלים שברחו מגופו. הריח החומצי של השתן, שהתפשט בחדר פעילות היום, לא הטריד אף אחד. רק מבקר אקראי הבחין בו. אנשי הצוות והדיירים כבר היו רגילים לכך. לאחיות, עמוסות בעבודת ניירת וחלוקת תרופות, לא היה עודף זמן להחליף חיתולים וליצור קשר עם המטופלים.

מרווין טובין, בן ה-88, הכה חזק באגרופו על המגש "פחח, פחח". שיערו האפור קפץ לקצב חבטות אגרופו. שפתיו היו הדוקות ומידי פעם לשונו חמקה מבין שיניו. זה עזר לו להתרכז. מרווין טובין חבט על מגשו יום ולילה. אם לא היה לו מגש הוא היה חובט בכף ידו, עד שהיה פוצע את העור ונושך את הלשון. אגרופו נח רפוי, חבול מן החבטות הבלתי פוסקות.

הלן ווטסאל הגיעה עם כיסאה עד לתחנת האחיות וצווחה: "הב, הב, הוא שבר את הגב. תבדקי את זה חמורה" והזהירה: "או שיהיו צרות. צרות כפולות ומכופלות".

"אלוהים! האחות ראתה שידו של מרווין חבולה ומעלה צבעים, כחול, שחור, ושהוא פצע את עורו: "מה עשית מרווין? שוב פצעת את עצמך. מה נעשה איתך? אני ממש לא רוצה לבקש מהרופא לרשום לך עוד טוראזין". האחות דיברה אליו בקול רך וחם. היא נגעה במרווין בעורף והניעה את קצות אצבעותיה בתנועה מעגלית, תוך שהיא מתכופפת לכדי יצירת קשר עין קרוב עימו. מרווין עפעף בעיניו ואז באיטיות, פקח אותן לרווחה, כווילון ישן ונוקשה, שלא הוסט זמן רב. דמעות זלגו לאיטן על פניו חרושי הקמטים. המילים יצאו מפיו בכבדות, כאילו ביטא כל אות ואות בנפרד: "אבא, יישרתי את זה. אבא, עכשיו זה רק קצת עקום. אבא". קולו רעד. הוא התחנן לאישורו של האב. מרווין הרים את ידו החבולה והראה אותה לאחות.

היא השתנקתה. מעולם לא שמעה את מרווין מדבר. קולו היה נמוך, עשיר. "מרווין", אמרה האחות ברכות, תוך שהיא מתכופפת נמוך עוד יותר לכיוונו, ומסתכלת בעיניו שצבען חום כהה, והמעורפלות מקטרקט ומדמעות. בקולה נשמעו תהייה, הערכה וכבוד: "עשית עבודה טובה. זה נכנס לשם, זה ממש ישר". האחות לא ידעה במה מרווין חובט. היא השתמשה בשם עצם מעורפל "זה", ניסחה מחדש את דבריו ודיברה באותו טון הדיבור. היא הגיבה לערגתו של הזקן לקבלת אישור מאביו.

מרווין חייך, עיניו אורו באהבה: "עשיתי עבודה טובה, אבא".
האחות טיפלה בו בתיקוף במשך שלוש דקות, ארבע פעמים ביום. היא השתמשה במגע, בכינויי גוף מעורפלים, כשלא הבינה למה הוא מתכוון ובקשר עין קרוב וכן. היא לימדה שיטות תיקוף את צוות משמרת הערב, שהוקל להם כאשר חבטותיו פחתו. המינון של הטוראזין ירד. האחות של צוות היום שרה לעצמה שיר, כשמרווין טובין חבט מידי פעם במסמר, בדיוק ישר, בשביל אבא.

ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים בשלב התנועה החזרתית

זקן מאוד, שאינו חווה טיפול בתיקוף כשהוא מצוי בשלב חוסר ההתמצאות בזמן, אינו נחשף לגירויים מהעולם החיצוני, הוא ממשיך להידרדר מבחינה פיזית ונפשית, ופונה, בדרך כלל, לביצוע תנועות וצלילים ראשוניים, קדם שפתיים. הוא מתכנס מהעולם אל תוך עצמו, כדי לטפח את עצמו ולתת מענה לצורך אנושי בסיסי – ביטוי רגשות. אדם כזה איבד את מנגנוני השליטה החברתית שלו ואין לו כבר מוטיבציה להסתיר את רגשותיו. בשלב זה בתהליך החיפוש אחר פתרון, השלב שלפני האחרון, הוא מרפא את עצמו על ידי כך, שהוא משחרר רגשות שהדחיק.

אדם בשלב התנועה החזרתית משתמש בחלקים מגופו, באנשים אחרים ובאובייקטים, כדי לייצג דמויות משמעותיות או אירועים מעברו. אגרוף הופך לפטיש – עבור נגר לשעבר; מזוודה הופכת לתיק ג'יימס בונד – עבור סוכן ביטוח לשעבר. תנועות גוף מחליפות דיבור כצורת תקשורת.

בתנועה חזרתית, אדם בזיקנה מתקדמת, מאבד את המודעות העצמית שלו. זהו תהליך שמתחיל כבר בשלב חוסר ההתמצאות בזמן והוא מאופיין בטשטוש העצמי עד לנקודה שבה הזקן בתנועה חזרתית כבר אינו מזהה את עצמו במראה. רגשותיו עולים על גדותיהם מבלי שיחשוב עליהם קודם; רגשותיו שופעים ממנו בדרכים הנחשבות בעיני אחרים לבלתי ראויות. תנועות שנרכשו בשלבים מוקדמים מחליפות דיבור. הנזק שנגרם לחשיבה הרציונלית משחרר את יכולת הביטוי הלא מילולית. תנועה מגרה רגש. הדיבור נהיה לא ברור. השפתיים, הלשון, הלסת והשיניים נעות בחופשיות כדי ליצור מילים חדשות.

להתנהגויות של אנשים בתנועה חזרתית יש משמעות. אף כי המוח כבר אינו מיידע אותם על מה שגופם עושה, הזיכרונות שלהם נותרים מלאי חיים. תנועות מוקדמות שנשמעו היטב בזיכרון, מתעוררות לחיים מחדש, כדי לעזור להם לשרוד את המציאות האפורה של

ההווה. תנועות אלו אינן חסרות משמעות, אלא דרכים המשמשות אנשים בשלב זה כדי להתמודד עם אבדנים ולהשיב לעצמם מידה מסוימת של כבוד עצמי.

אנשים בשלב התנועה החזרתית מתעלמים, בדרך כלל, ממטפלים שאינם רואים בעין יפה את התנהגותם המוחצנת. כדי לעבוד עם אנשים אלה בתיקוף, המטפל צריך לקשר בין ההתנהגות לבין הצורך האנושי העומד בבסיסה וזאת כדי שיוכל להגיב על צורך זה. כפי שניתן לראות בפרופילים המופיעים בחלק השני של ספר זה, מטפלים המקשרים את ההתנהגות לצורך מסוגלים לעבוד בתיקוף עם אדם בתנועה חזרתית, לשפר את הקוגניציה שלו, את היציבה ואת מנגנוני השליטה החברתית. הם גם מסוגלים למנוע ממנו את ההידרדרות לשלב הבא בתהליך החיפוש אחר הפתרון – מצב וגטטיבי. מטפל כזה מסוגל ליצור אווירה שבה האדם בתנועה החזרתית חש מוגן. המטפל נכנס אל עולמו הרגשי.

מאפיינים פיזיים של אנשים בשלב התנועה החזרתית

לאנשים הנמצאים בשלב התנועה החזרתית מאפיינים פיזיים משותפים:

- אינם מסוגלים לדבר משפטים שלמים וברורים;
- חוזרים על צלילים שלמדו בילדות מוקדמת ובכלל זה קריאות חוזרות ונשנות, צלילי קרקור ואנחות;
- משתמשים בתנועות חזרתיות כדי לבטא רגשות;
- מגיבים רק כשהם מקבלים גירוי באמצעות מגע, קשר עין או טון דיבור;
- קולותיהם נמוכים ומלודיים או בטון גבוה וצווחני;
- בוכים, חובטים, פוסעים הלך ושוב ומתנדנדים;
- עיניהם עצומות למחצה או שאינן ממוקדות;
- נעים בחינניות;
- אינם שולטים במערכת השתן;
- מאבדים את היכולת לקרוא ולכתוב;
- מסוגלים לשיר;
- אינם מודעים למצב הגופני שלהם.

מאפיינים פסיכולוגיים של אנשים בשלב התנועה החזרתית

- נזכרים בחוויות מוקדמות שלהם, אבל אין להם יכולת לשמר זיכרון לטווח קצר;
- אינם זוכרים שמות או פרצופים;
- טווח הקשב שלהם קצר;
- זוכרים את מגעו ואת קולו של המטפל בתיקוף;

- אינם שולטים ברגשותיהם;
- נמנעים מקשר עם העולם החיצוני;
- איבדו את המודעות העצמית ואת היכולת לחשוב על מה שקורה.

ג. טכניקות "עזרה" המחריפות את מצבם של אנשים בשלב התנועה החזרתית

אנשים בשלב התנועה החזרתית אינם מסוגלים לעצור את תנועותיהם כשמבקשים מהם לעשות כך. הם אינם מבינים מדוע הם נעים כפי שהם נעים, ולכן אינם מסוגלים להסביר את התנהגותם. לבקש מהם להסביר את התנהגותם זו אינה פעולה מועילה במקרה הטוב ובמקרה גרוע יותר, היא עלולה להזיק.

ד. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים בשלב התנועה החזרתית

מאחר שאנשים בשלב התנועה החזרתית איבדו את היכולת לדבר, כמעט שלא ניתן ליישם עליהם טכניקות תיקוף מילוליות, בעוד שטכניקות לא מילוליות, כגון: מגע, יצירת קשר עין כן, התאמת רגשות, שימוש במילים קצרות וראשוניות כדי לתאר את רגשותיהם, קישור התנהגותם לצורך אנושי אוניברסלי (כמו אהבה, זהות, הצורך לבטא רגשות), יכולות להשיב במידה מסוימת את תקשורת עמם. המטפל בתיקוף הופך לאדם שהם נותנים בו אמון, לאדם משמעותי עבורם. הם משלבים אותו בתוך עולמם. אדם הנמצא בשלב התנועה החזרתית, לעולם לא ילמד את שם המטפל או יזהה את הקשר שלו אליו ובכל זאת הוא נהנה מהתקשורת הכנה ביניהם.

התסכול והשחיקה שהמטפל מרבה לחוש נעלמים בתוך 30 שניות של עבודת תיקוף עם אדם בזיקנה מתקדמת, בשלב התנועה החזרתית. המטפל חש סיפוק מפני שאדם בשלב זה מגיב מיד לשיטות תיקוף, כגון, שיקוף, שימוש במוזיקה והתאמת המקצבים. המטפל בתיקוף חווה שמחה, כשהשימוש בערפול וחוסר הבהירות מעוררים אצל המטופל דיבור רדום. שיקוף התנועות של האדם יכול ליצור קשר עין מיידי, כן וישיר.

להלן טכניקות בסיסיות אחדות, שיכולות למנוע מאנשים בשלב זה להידרדר למצב

וגסטיבי:

1. **מציאת מיקוד פנימי:** אדם בשלב התנועה החזרתית מאבד את יכולתו לחשוב ולדבר בהיגיון. הוא מאבד את תחושת המודעות העצמית. המטפל בתיקוף צריך להיכנס לעולמו הרגשי. עליו לשחרר עצמו מרגשותיו האישיים, כדי שיכול להיות פתוח לרגשות הזקן בשלב התנועה החזרתית. מטפל כועס, עייף ומתוסכל, אינו יכול להכיל רגשות של אדם הנמצא בשלב זה. נשימות עמוקות כדי למצוא מיקוד פנימי (כפי שמתואר בפירוט בפרק 2, סעיף ד', טכניקה 1) משחררות את המטפל מרגשות שליליים אישיים, כדי שיוכל לעבוד בתיקוף עם אדם בתנועה חזרתית.
2. **שימוש בערפול ובחוסר בהירות, כדי להגיב על אדם שמתנהג בצורה לא הגיונית:** אדם בשלב התנועה החזרתית מרבה ליצור לעצמו מילים משלו. אם הוא משתמש במילה מומצאת, השתמשו בכינוי גוף מעורפל כדי להגיב על דבריו. לדוגמה, תגובה לאדם שאומר: "אי-אפשר לעצלק את השעונים האלה!" עשויה להיות: "יש בעיה איתם? אפשר לתקן אותם?" זקן חסר התמצאות מניע בחופשיות את לשונו, שיניו, שפתיו ולסתותיו ומערבב צלילים דומים ודימויים כאלה, כדי ליצור שילובים למילים חדשות. לדוגמה, אישה חסרת התמצאות בזמן בקבוצת תיקוף, במרכז הדיור המוגן מונטיפיורי, קליבלנד, אוהיו, שילבה את המילה similar עם המילה file ויצרה את המילה simofile. ד"ר פי.קיי. סאהא, מומחית נודעת לשפה, שחקרה תבניות דיבור של אנשים חסרי התמצאות בזיקנה מתקדמת, הסיקה ש"שמות עצם, שמות תואר ופעלים נותרים במקומם הנכון... התחביר נותר על כנו. הזקן חסר ההתמצאות יוצר שילובי מילים ייחודיים, שאינם תקינים, מפני שיכולות החשיבה ההגיונית שלו הידרדרו" (Feil, 1985). יכולת זו לשמר תחביר נכון וליצור שילובי מילים ייחודיים תועדו לראשונה בסרט התיעודי "The Tuesday Group" (Feil, 1972). מאז, תועדה בווידיאו תופעה זו בארבעה בתי חולים ומרכזי דיור מוגן בצרפת, בידי פרנסיס בלנשרד, מנהל המחלקה לרפואה גרונטולוגית באוניברסיטת ריימס.
3. **קישור ההתנהגות לצורך:** בדומה לאדם חסר התמצאות בזמן, אדם בשלב התנועה החזרתית מבטא את שלושת הצרכים הבסיסיים: הצורך להיות נאהב, הצורך להיות מועיל והצורך לבטא רגשות.
4. **שימוש במגע:** שלא כמו אדם בשלב ראשוני של חוסר התמצאות, אדם בשלב התנועה החזרתית זקוק למגע כדי לתקשר. בטכניקות הנגיעה (המתוארות בפרק 2, סעיף ד', טכניקה 13) יש להשתמש עם אנשים בשלב זה של תהליך החיפוש אחר פתרון.
5. **שיקוף:** העתיקו את תנועות גופו של האדם מולכם, את נשימתו, תנועות ידיו ורגליו וכן את הבעות פניו. עקבו אחריו ורקדו לפי הקצב שלו.

6. שימוש בקול, מגע וקשר עין כדי לגרות לתגובה.
7. שימוש במוזיקה: שירים שנלמדו בילדות מוקדמת נותרים טבועים לעד במוח. אין זה נדיר שאנשים בשלב התנועה החזרתית, שכבר אינם מזהים אנשים ומאבדים את יכולת הדיבור, זוכרים שירים. לאחר ששירים איתם שיר מוכר קורה שהדיבור חוזר אליהם.

מפגשי תיקוף עם אנשים בשלב התנועה החזרתית נמשכים החל מ-30 שניות ועד לחמש דקות. ניתן לקיים מפגשים קצרים אלה כמה פעמים ביום, כדי להפחית התנהגויות שליליות וכדי לגרות רגשות המביאים לרווחה אישית. המפגש עשוי להסתיים כשמסתמנת ירידה בחבטות, בפסיעה הלך ושוב, בצעקות. הבכי או כל התנהגות חזרתית אחרת וההתנהגויות השליליות מתועלות למוזיקה, לתנועה או לפעילות אחרת, שעונה על צורכי הזקן.

ה. התנהגות היא תקשורת

ריטה אלטמן, מומחית בתיקוף

מרכז דיור מוגן סאן רייז, ארה"ב

גב' ריינולדס, אישה שברירית עם שיער כסוף, מראה עדין ועיניים כחולות ובהירות, נודעה בקרב דיירי הדיור המוגן ואנשי הצוות כאחד, בקולה הנמוך והמלודי, שהיה נשמע זמן רב לפני שדמותה הופיעה. היא כל הזמן חזרה על הרצף "טו, טו, טו", תוך שהיא מתקדמת בכוחות עצמה, בכיסא הגלגלים שלה, לאורך המסדרונות ההומים והארוכים מאוד של מרכז הדיור המוגן. הקצב המהיר של רגליה החזקות היה מתואם עם תנועת התפיסה של ידיה, כשהיא שולחת את ידיה ומנסה לתפוס כל דייר שחולף, כל איש צוות או מבקר אקראי שהיא רואה. הדיירים האחרים מתרחקים ממנה בכל פעם שהם רואים אותה מתקרבת.

גב' ריינולדס תואמת פרופיל של אדם בשלב השלישי של תהליך החיפוש אחר פתרון – שלב התנועה החזרתית. אנשים בשלב זה מאבדים את היכולת לדבר במשפטים ומרכיבים להשתמש בתנועות חזרתיות ריתמיות, כדי לבטא את הצרכים האנושיים הבסיסיים שלהם. כשאדם מאבד את היכולת לתקשר באופן מילולי, המטפל ואחרים סביבו פחות יוצרים עימו קשר, מה שעלול לגרום לו להתכנס עוד יותר אל תוך עולמו הפנימי.

כשהייתי חדשה בתחום התיקוף ועדיין למדתי את הנושא, רציתי להקדיש זמן לגב' ריינולדס, מתוך מטרה לגלות את הסיבה שמאחורי התנהגותה. ראשית, מיקדתי את הפנימיות שלי, נשמתי כמה נשימות עמוקות כדי לאפשר לעצמי להיות פתוחה יותר ומוכנה להיכנס לעולמה. לאחר מכן התבוננתי בגב' ריינולדס ממרחק מתוך רצון להתכיל על תנועותיה

ועל רגשותיה. לאחר מכן, השתמשתי בטכניקות תיקוף של שיקוף ושל התאמה, כדי ליצור איתה קשר טוב יותר. לפני שאפילו יכולתי להציג עצמי כראוי, רצתי לצידה, כשהיא בכיסא הגלגלים וכל העת אני מתכופפת לעברה, כדי להישאר בגובה העיניים שלה. על מנת לתקשר איתה, הייתי צריכה ליצור קשר עין ובו בזמן לשקף את תנועותיה ואת המילים שעליהן חזרה. לאחר כמה דקות, גב' ריינולדס האטה את התקדמותה ויכולתי לתקשר איתה קצרות, כשאני חוזרת על מילותיה על פי הטון והקצב שלה. אמרתי: "טו, טו, טו" ואז שאלתי אותה "גב' ריינולדס, את רוצה שיהיה טוב?" הופתעתי כשהיא ענתה לי בצורה נחושה ומפורטת: "לה, לה, לא". קיבלתי את הרושם, שהיא מסוגלת לתקשר טוב יותר ממה שחשבתי תחילה. בתוך שניות, יצאנו שוב לדרך והתקדמנו במסלול מזוגזג, הלך ושוב במסדרונות ההומים. גב' ריינולדס נהגה מירי פעם לעצור בפתאומיות ולבהות בכוונה רבה בדלתות של חדרי דיירים, כאילו שהיא מחפשת אחר מישהו או משהו. במאמץ להבין אחר מה היא מחפשת, שאלתי: "את מחפשת מיטה?", "לה, לא" היא ענתה. בשל אוצר המילים המוגבל שלה, שאלתי שאלות כן ולא: "את מחפשת מישהי שקוראים לה טובה?" כשענתה לי "לא", חשתי בתסכול שחשה. ביודעי שאנשים בשלב זה של אבדן זיכרון מנסים להשיב לעצמם איזון בחיים על ידי חזרה אל העבר, כדי לחפש אחר מי שגרם להם לתחושת אהבה וביטחון, שאלתי אותה שאלה אחת אחרונה: "את מחפשת תינוק?" גב' ריינולדס ענתה בהחלטיות: "לא".

הבנתי שמערך שאלותיי אינו מקדם אותי והזמנתי אותה לשבת לצדי בחדר האוכל. תחילה נראה היה, שדעתה מאוד מוסחת ועיניה הסתכלו לכל הכיוונים. לאחר מכן שמתי לב לכך, שענינה ממוקדות במושב כיסא הגלגלים והיא מצביעה על תווית שתלויה עליו. שאלתי: "היית רוצה תווית כזו לעצמך?" תגובתה הייתה הנהון חזק. כשהושטתי את ידי להסיר את התווית, אמרתי לה בהומור: "כתובה על התווית הזו אזהרה שעל פי חוק אין להסיר אותה, אבל בשבילך אני עושה זאת בשמחה". היא הצביעה על כיסא נוסף ונראתה בטוחה בעצמה עוד יותר ובשליטה. צייתי לה והסרתי גם משם את התווית.

היא הושיטה את ידה לקחת את התוויות מירי וכשעל פניה מבט מרוכז, קיפלה אותן בקפידה כמה פעמים עד שדמו לצינורית צרה. בהדרגה התקרבה אלי כאילו רצתה לגעת בפניי בעזרת האובייקט שעיצבה. באופן אינסטינקטיבי התקרבתי אליה יותר וישבתי מאוד בשקט ומבלי לזוז, כשהיא השתמשה באובייקט כדי ללטף את שערי ולאחר מכן את המצח שלי, את עיניי, מתאר אפי, לחיי, סנטרי, צווארי וכתפיי. כשסיימה ועל פניה מבט של שביעות רצון, הושיטה לי לאט וביד יציבה את התוויות המקופלות. כשלקחתי אותן, אמרתי לה: "תודה, גב' ריינולדס". ענינה הכחולות-בהירות הצטלבו עם שלי ובתבנית דיבור מפורטת מאוד היא ענתה: "לה, לה, לאאאא, תו, תו, תו, תודררה לךךךך". דמעות החלו להיקוות בעיניי. התרגשתי מאוד מהתגובה הכנה, הברורה והבלתי צפויה שלה, ואמרתי לה: "אוי, גב' "

ריינולדס, את עדיין יודעת כל כך הרבה!" בעיניה היה מבט של תבונה ונראה היה, שהיא מגיבה לדבריי בחיוך. חזרתי על דבריי: "את באמת יודעת כל כך הרבה!"

מאוחר יותר, כשרשמתי ביומן הקורס את הדיווח הנדרש על ההתנסות בתיקוף, חשבתי על עקרון התיקוף, לפיו יש סיבה מאחורי כל התנהגות של אדם חסר התמצאות. לפי נעמי פייל: "אף כי איננו יכולים תמיד לדעת מדוע אדם מתנהג בצורה מסוימת, אנחנו יכולים לעזור לו לבטא רגשות, כדי למצוא פתרון לבעיות בלתי פתורות". פייל גם לימדה אותנו, שאדם עם דמנציה בזיקנה מתקדמת, יכול פעמים רבות להיות ממש פיוטי ויצירתי ולהשתמש בסמלים כדי ליצור מחדש אירועים מעברו או כדי לחיות מחדש.

האם יכולתי איכשהו להבין למה גב' ריינולדס הפכה את אותן תוויות שעל כיסאות הגלגלים? כשסקרתי את היסטורית החיים שלה, קפץ לנגד עיני המקצוע שבו עסקה. היא הייתה אמנית! יכול להיות שהיא עיצבה מכחול מהתוויות ההן? האם היא ביטאה את הצורך האנושי והבסיסי לחוש שיש לה שוב משמעות ומטרה בחייה? נראה היה שהיא חיה מחדש את ימיה כאמנית ושאני הייתי סמל לבדי הקנבס שעליהם ציירה, כשהיא עברה על פני ועל דיוקני בטפיחות קלות של התוויות המגולגלות. התורה שאמרה לי מכל הלב, עדיין מהדהדת בנפשי, כשאני נזכרת בחוויה שחוויתי איתה. המבט שבע הרצון והממוקד שהיה בעיניה העיד לא רק על הכרת תודה, אלא גם על תחושת מימוש.

ההשערה שלי קיבלה חיזוק מאחות שסיפרה לי, שבזמן הארוחות גב' ריינולדס מרבה לערבב על צלחתה מיני מזונות מעוכים שונים, כדי ליצור מהם מגוון צבעים ומרקמים. היו מי שראו בכך פעילות נטולת תוחלת, אך היה ניתן לראות בכך דרך יצירתית שלה לשוב לימיה כאמנית, המערבבת צבעים על הפלטה. כשלמדתי על תיקוף למדנו שלכל האנשים יש ערך, ללא קשר לדרגת חוסר ההתמצאות שלהם, וכי כאשר אנחנו משתמשים באמפטיה ומכבדים אותם אנו בעצם מעניקים להם כבוד. מהמפגש הנוגע ללב שלי עם גב' ריינולדס למדתי לא להמעיט אף פעם בערך של מה שאנשים בשלבים אחרונים של אבדן הזיכרון מסוגלים לדעת או לעשות.

לאחר ששוחחתי עם האחראית על הפעילויות ושיתפתי אותה במידע החדש שלמדתי על גב' ריינולדס, היא החלה לחשוף אותה לפעילויות יצירה, שהותאמו ליכולותיה הנוכחיות ובין השאר ציירה במכחול ולעתים אף עבדה עם צבעי אצבעות, תוך שימוש בפורינג כחומר. הצורך האנושי הבסיסי שגב' ריינולדס חוותה, ברצונה לחוות מטרה וביטוי אישי, קיבל מענה וכבודה העצמי חזר אליה באמצעות עבודת התיקוף.

פרק 6:

שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים במצב וגטטיבי

בפרק זה תפגשו בן אנוש זקן מאוד, המצוי בשלב האחרון של תהליך החיפוש אחר פתרון – מצב וגטטיבי. כשאף אחד אינו מקשיב בעת משבר, כשאדם בזיקנה מתקדמת נאבק לבדו ואינו חווה תיקוף, הוא בסופו של דבר מוותר. הוא כבר אינו מתנועע. הוא כבר אינו רוצה. הוא מצטרף למתים החיים, המפוזרים בבתי אבות ברחבי העולם.

א. סיפורה של נורה, שאינה מתנועעת

במשך שישה חודשים היא שכבה ללא תנועה, מכורבלת בתנוחת עובר, כשעמוד השדרה המעוגל בולט דרך הסדינים כמו ארמדילו חיוור. סנטרה היה הדוק לבית החזה, אצבעותיה הדקיקות כחותים לפתו כמלקחיים את כתפיה הכחושות. נורה מיילס לא תפסה מקום רב. כמה קווצות שיער קלושות של שיער לבן היו עדות לאנושיות, הצרורה בגוש צנום וכמעט בלתי נראית במיטת בית החולים.

האחיות החליפו לה סדינים וחיתולים והפכו אותה, כדי למנוע פצעי לחץ. הן עשו זאת בצורה אוטומטית. נורה מעולם לא נעה ובקושי נשמה. קרום נוזלי יבש הדביק את עפעפיה ועיניה נותרו עצומות.

שתי בנותיה ויתרו כבר שלושה חודשים קודם לכן. עד אז, הן נהגו לבקרה בנאמנות, פעם בשבוע. נורה מעולם לא זיהתה אותן. היא מעולם לא דיברה. שפתיה נעלמו, פיה כאילו ינק אותן לתוכו. לא היו לה שיניים. מילי, מתנדבת וחברת ילדות, הייתה היחידה שניסתה לעורר בה טיפת חיים. מילי פנתה אלי לעזרה.

היא סיפרה לי: "לפני פחות משנה נורה שלטה בדיבור בצורה מושלמת", נעצבת אל ליבה מהזיכרון, "נורה הייתה הכי שמחה בחבורה שלנו. היינו ארבעה זוגות. גדלנו ביחד. היינו חברים מהגן. 'נורה והוראס'... הם היו קרובים. תמיד אמרנו את השמות שלהם ביחד. בגיל 18 הם ברחו מהבית והתחתנו. הייתי עדה שלהם ולכן הלכתי איתם לבית הכומר. הם אהבו זו את זו בתשוקה במשך 50 שנה. נורה הכירה את הוראס כאת כף ידה. אבל נורה לא ידעה על התקף הלב הראשון שעבר. הוא השביע את הרופא שלא יספר לה. הוראס נפטר באמבטיה כשהיה רק בן 68. הוא מעולם לא הזהיר את נורה שזה עלול לקרות. אני חושבת שהיא מעולם לא סלחה לו". מילי הרצינה.

"בהלוויה, כולם העריצו את נורה. היא לא הזילה דמעה אחת אפילו. בנותיה דאגו לכל סידורי ההלוויה. נורה עמדה זקופה וגבוהה, כשהארון הורד לקבר. היא אפילו לא נתנה בו מבט לפרידה".

"במשך 10 שנים לאחר מכן היא חנקה את יגונה, את האבל. היא התנדבה איתי בבית החולים וכל הזמן הייתה עסוקה – שמרה על נכדיה, תפרה עבור הכנסייה שלה. ואז עברה שני אירועי שבץ קטנים והזיכרון שלה לטווח קצר נפגע".

"שכנים ראו שהיא החליקה בחצר, בכתונת הלילה שלה. זה היה באמצע לילה חורפי ואז בנותיה החליטו להעביר אותה לדירור מוגן. היא לא רצתה ללכת. היא נלחמה כמו לביאה. היא כל הזמן צרחתה, שהיא חייבת למצוא את הוראס והיו חייבים לתת לה תכשירי הרגעה, כדי להעביר אותה לשם. הלב שלי נשבר לראות אותה ככה".

מילי הייתה מתנדבת מיוחדת. היא העניקה לי תובנות מדהימות שנגעו לעברה של נורה. כעת יכולתי להבין מעט מדוע נורה התכנסה אל תוך עצמה. היא לא הייתה מוכנה לכניסה לדירור המוגן. אף אחד לא עזר לה להתאבל. אף אחד לא הקשיב לה, לכן היא לא יכלה לתת ביטוי לזעם חסר האונים שחשה. אף אחד לא עבד איתה בתיקוף על רגשותיה. תכשירי הרגעה, שינוי התנהגות, התמצאות במציאות, כל אלה רק החריפו את מצבה. שמונה חודשים קודם לכן, בערב ספטמבר גשום, נורה חמקה החוצה, עברה את עמדת הקבלה, ויצאה מהדירור המוגן. היא מיהרה ורצה במורד הרחוב, נפלה, שברה את הירך ונכנסה לניתוח ירך. כשרותקה למיטה ברצועות ללא תנועה, במשך שישה שבועות, לצורך ההחלמה מהשבר, נראה היה שהיא מתה מבפנים. היא הפסיקה להיות פעילה. היא כבר לא קראה להוראס. היא כבר לא נזקקה לאמצעים מגבילים שירתקו אותה למיטה. היא התכרבלה לה במצב וגטיבי. בקצות אצבעותיי, נגעתי בעדינות בצווארה של נורה בתנועות מעגליות. לא הייתה כל תגובה. בליטוף שמרמה מגע אב, הנעתי את אצבעותיי מתנוכי אוזנה אל עצמות הכתפיים שלה. התכופתי אליה, כדי להיות בגובה עיניה העצומות. השתמשתי בכל האנרגיה שלי, התמקדתי בנורה, כדי לעורר בה ולו רסיס של תגובה. שרתי לה ברכות את שירי האהבה

שהיה סביר להניח, שהיא והוראס הכירו היטב – "Let me call , "You are my sunshine" – "Oh, you beautiful doll!", "you sweetheart", "I'm wild about Harry", עפעפיה נותרו דבוקים, עיניה עצומות. דבר בה לא זע. היא בקושי נשמה.

לימדתי את מילי טכניקות תיקוף, המיועדות לאדם במצב וגטטיבי. מילי עבדה עם נורה במשך שלוש דקות מידי יום ועשתה זאת באהבה כנה. חודש לאחר מכן, פקחה נורה את עיניה, חייכה ואמרה ברכות, אך בבירור: "הוראס". היא נפטרה יומיים לאחר מכן.

ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים במצב וגטטיבי

מה זה אומר להיות במצב וגטטיבי?

במצב וגטטיבי, השלב האחרון בתהליך החיפוש אחר פתרון, הזקן מסתגר מהעולם החיצוני ומוותר על כל מאבק בניסיון לשקם את חייו. הוא מפסיק להיות פעיל. ההתכנסות אל תוך עצמו היא מוחלטת.

כניסה למצב וגטטיבי מתרחשת, כשאדם לא מקבל די גירויים, לצד קבלת תכשירים פסיכיאטריים במינונים גבוהים, ואינו חווה תיקוף. נורה היא מקרה אופייני, היתה לאלפי מתים חיים, המתבזבזים למוות במסגרות של דיור מוגן ובבתי חולים ברחבי העולם: עפעפיים שמוטים מעל עיניים עצומות, כתפיים שמוטות, אנשים שכמעט לא קיימים. הדבר היחיד שזו הוא בית החזה. אף אחד לא יודע מה מתרחש במוחם.

אנשים כמו נורה לא תמיד היו דוממים. חוסר התנועה שלהם התפתח בהדרגה, והתעצם מיום ליום, כאשר הקריאות והאנחות שלהם, הפסיעות החוזרות ונשנות שלהם והחבטות, נמשכו זמן רב מידי, ללא כל התייחסות מצד אנשי הצוות, אשר היו עסוקים מכדי להקדיש להם תשומת-לב. בשלב אחרון זה בתהליך החיפוש אחר פתרון, אדם בזיקנה מתקדמת מכחיד מחייו את מציאות ההווה הכואבת. הוא מוותר על המאבק להביע את צרכיו באמצעות קולות ותנועות.

לו אנשים אלו היו חווים תיקוף בשלב מוקדם יותר, היה ניתן למנוע את ההתכנסות אל תוך עצמם למצב וגטטיבי. אולם, מאחר שמתעלמים מהם, הם אינם חווים תיקוף מצד מטפל שהם נותנים בו אמון ואין להם אף אחד לשתף בעולמם הפנימי. הם מתכנסים אל תוך עצמם. ללא גירוי, הם מתחילים להיות במצב וגטטיבי. כאשר הם מגיעים לשלב זה, קשה מאוד ליצור עימם קשר.

אנשים בזיקנה מתקדמת במצב וגטטיבי שונים זה מזה רק בדרך שבה הם מתים. מכורבלים בתנוחת עובר, מישוהו מחליף להם ומחתל אותם, הופך אותם כדי למנוע פצעי

לחץ, מזין אותם דרך צנרת. חלקם נאחזים בחיים למשך שנים ארוכות. אחרים מתים די מהר לאחר שנכנסו למצב זה.

מאפיינים פיזיים של אנשים במצב וגטיבי

לאנשים במצב וגטיבי מאפיינים פיזיים מסוימים משותפים:

- עיניהם עצומות כל העת;
- שריריהם רפויים;
- גופם מוטל ללא תנועה;
- בדרך כלל הם שכובים בתנוחת עובר;
- נשימתם רכה;
- הם אינם מסוגלים לדבר;
- כמעט שאינם נעים.

מאפיינים פסיכולוגיים של אנשים במצב וגטיבי

אנשים במצב וגטיבי מתכנסים לחלוטין אל תוך עצמם וזה כה מוחלט עד שהמטפלים בהם אינם יכולים לזהות מאפיינים פסיכולוגיים. אנשים במצב וגטיבי אינם מבטאים, בדרך כלל, רגשות ואינם מסוגלים ליזום פעילות. נדיר לראות אדם במצב וגטיבי מגיב לתיקוף.

ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים במצב וגטיבי

קשה יותר לעבוד בתיקוף עם אנשים במצב וגטיבי והתוצאות פחות דרמטיות מאשר בעבודה בתיקוף עם אנשים בשלבים מוקדמים יותר בתהליך החיפוש אחר פתרון. חיוני להכיר את ההיסטוריה החברתית של האדם, הנמצא במצב וגטיבי, מפני שבשלב זה של חוסר ההתמצאות הוא אינו מסוגל לספק ולו את הרמז הפשוט ביותר.

המטרה של עבודה בתיקוף עם אנשים במצב וגטיבי היא לעורר תנועה כלשהי בפנים. למשל חיוך, בכי או שירה וכן תנועה מסוימת של הידיים והרגליים. להלן טכניקות שעשויות, לעתים, לגרות לתקשורת לא מילולית עם אנשים במצב וגטיבי:

1. מציאת המיקוד הפנימי: מטפל בתיקוף חייב למקד את כל האנרגיה שלו באדם

במצב וגטיבי. טכניקת מציאת המיקוד הפנימי (ראו פרק 2, סעיף ד', טכניקה 1) מרגיעה את המטפל ומאפשרת לו להתמקד לגמרי באדם שמולו.

2. שימוש במגע: מטפלים גילו שמגע בזקן חסר התמצאות מרבה לעורר זיכרונות רחוקים. זיכרונות אלה, האפופים ניחוח רגשי, מאוחסנים לתמיד במוחם ומגורים לעתים על ידי מגע עדין (Feil, 1992b). כשנוגעים באנשים חסרי התמצאות מתחיל להסתמן אור בעיניהם, יציבתם ודיבורם משתפרים. אנשים במצבי חוסר התמצאות בזמן ותנועה חזרתית מתחילים לדבר, כשמגעו של מטפל בתיקוף מזכיר להם את מגע אמם, את החיבוק של אביהם, את מגע ילדו הרכה של ילד, או את הליטוף של אהוב/ה. כשמטפל בתיקוף נוגע בעדינות בלחיו של אדם זקן חסר התמצאות ושואל בקול חם ומלא חיבה: "זו אימא שלך? אתה מתגעגע אליה?" הוא יגיב, לא פעם, במילים.

כשמטפל בתיקוף מכיר את ההיסטוריה של אדם במצב וגטטיבי, הוא ידע היכן לגעת. אם היו לאדם זה יחסים טובים עם בן/בת הזוג, מגע בקצות האצבעות, בצד הצוואר, עשוי לעורר רגשות נעימים. אדם במצב וגטטיבי מסוגל לפקוח עיניים ולהביט לרגע במטפל. מגע בקצות האצבעות בלחי, בתנועה מעגלית, עשוי לעורר זיכרונות של מגע אם אוהבת. מגע בכתפיים, בתנועה מעגלית עדינה, עשוי לעורר זיכרונות של אח/אחות או של חבר/ה יקרים. המטפל בתיקוף יכול לגעת בחלקים שונים של הפנים ושל הכתפיים, כדי לעורר זיכרונות של מערכות יחסים משמעותיות.

3. שימוש במוזיקה: מוזיקה יכולה, לעתים, לשמש גירוי לאנשים במצב וגטטיבי. שירים מוכרים שנלמדו בילדות מוקדמת, שירים שהושרו לאורך השנים ומקושרים עם מערכות יחסים מלאות אהבה ורגשות עזים, יכולים, לעתים, לעורר תגובה אצל אדם במצב כזה.

זמן מגע עם אנשים במצב וגטטיבי אינו עולה בדרך כלל על שלוש דקות. כשמדובר באדם במצב וגטטיבי, צוות הטיפול בתיקוף יכול לבנות שישה מפגשי תיקוף קצרים ביום, גם אם אין כל תגובה.

ד. שילוב שיטת התיקוף בעיסוי עדין ובמגע ממוקד

אן קטלין, מרפאה בעיסוק ומעסה מוסמכת

המרכז למגע מלא חמלה, ארה"ב

אנשים שיש להם מחלת אלצהיימר בפריצה מאוחרת לימדו אותי, שהם לא איבדו את היכולת לחוות רגש אנושי או את היכולת לזהות מגע חם ומלא חיבה. הייתי עדה לכך, שגם אדם המתכנס מאוד אל תוך עצמו שומר על יכולות ראשוניות אלו.

התיקוף לימד אותי להביט מעבר למוכן מאליו ולהתמקד בצרכים וברגשות של האדם שמולי, גם כאשר הוא אינו יכול לתקשר איתי במילים. עלי לראות דרך עיני המטופל שלי. עלי להיכנס אל המציאות שלו ולא לכפות עליו את הצרכים שלי או את המציאות שלי. יש לי גם הכשרה במגע תרפויטי ואני משלבת את שתי השיטות האלו בעבודתי עם אנשים המתגוררים במסגרות של דיור מוגן.

סיפור המקרה, שעליו אני מספרת, דן באישה במצב וגטטיבי. שריריה היו מכווצים והיא בקושי יכלה לזוז. היא כבר לא יכולה לאכול בכוחות עצמה או לומר למישהו אם מגרד לה באף או אם כואב לה. ימיה חלפו במיטה או בכורסת נכים ולא הייתה לה כמעט אינטראקציה עם אחרים, לבד מפרק הזמן של הטיפול הפיזי, שנתנו לה מידי יום. ראיתי אותה למשך 30 דקות שבועיות של מפגשי מגע תרפויטי. ההתמקדות בזקנה זו מתוך חמלה, ההתבוננות בתגובותיה, השימוש בטכניקות התיקוף, תוך כדי שימוש בטכניקות עיסוי, אפשרו לי לטפל בה ברמה מעמיקה יותר של טיפול. לעתים, הייתי רואה תגובות מובנות מאליהם זעירות, כתוצאה מעיסויי ידיים, כתפיים או רגליים. ובכל זאת, הייתה לי תחושה שקורים אצלה דברים רבים יותר ממה שאני רואה. נראה היה, שהיא שלוהה במיטתה ופניה רגועים יותר. לעתים, היא הייתה מביטה בי בעיניה עם חיוך קטן. יום אחד, כשעיסיתי את ידיה, היא תפסה בידי, פנתה לכיווני ואמרה בקול חלש: "את מאוד נחמדה, אני אוהבת אותך". היא יכלה לקבל את האהבה שחוותה וגם הייתה מסוגלת להעניק אותה – שני צרכים אנושיים בסיסיים.

תיקוף וצורות שונות של גירוי חושי, כגון עיסוי עדין ומגע ממוקד, מממשים את היעדים הבאים:

- העצמת תחושת העצמי;
- שיפור הערנות;
- החלשת הבלבול, הפחד או החרדה על ידי יצירת אמון;
- הקלה על תחושת בידוד ושעמום;
- הכרה באינדיבידואליות של האדם ומתן אישור לכך;

- הפחתת הכאב, שמובילה לשיפור בנחמה הפיזית ובאיכות השינה.

לעיסוי בידיים או בגב, או פשוט חיבוק של אדם, המשולבים בגישה הנובעת מתיקוף, יש את הכוח לעורר תחושות ותגובות חיוביות בעד החיים. מגע הופך לשפה של הלב האנושי, כשהאדם מתכנס אל תוך מצב וגטטיבי, והתייחסות למקומו בעולם.

פרק 7:

שימוש בתיקוף בעבודה עם אנשים שיש להם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

בפרק זה תפגשו באדם בן 62, שחוסר ההתמצאות שלו לא נגרם בשל אבחן של משפחה, תפקיד חברתי, הידרדרות חושית או הידרדרות בניידות. נזק לתאי מוח מייצר את הדמנציה של אנשים, הסובלים ממחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת. מצבו של גבר זה (שהוא צעיר יחסית) הידרדר חרף הטיפול בתיקוף.

א. סיפורו של ריצ'ארד, הממלמל

"סבא, זה אני, ג'וני! אל תרחק ממני. אתה לא זוכר אותי? אני ג'וני!" קולו של הילד בן ה-7 העלה תחנונים.

"או לללליי זה פאזלבלאגלי פאזרמקוששה", מלמל האיש הזקן.

"סבא, מה אתה מקשקש, למה אתה לא מדבר כמו שצריך?"

"פאזרדאזר פאזר דאזוז". ריצ'ארד קראפט, בן 62, דשדש וחלף על פני נכדו. בעיניים ריקות, בהה קדימה, לא ניכרה בו מחשבה או תודעה. הוא המשיך לגרור רגליו לכיוון בלתי ידוע. כתפיו כפופות קדימה והוא מתקדם בהליכה מתנדנדת, כסירה שמפרשיה נפולים והיא נסחפת ברוח.

ננסי, אמו של ג'וני, הרימה את קולה וקראה: "ג'וני, בוא לפה מיד. תעזוב את סבא אתה שומע אותי? מיד ועכשיו! קדימה! תרחק מסבא, ג'וני". ננסי חרקה שיניים והלכה בכבדות לסלון.

ג'וני קרא לכיוונה: "תראי, אימא, סבא עוד פעם מדבר אל עצמו מול המראה!"

ריצ'ארד קראפט הציץ אל בבואתו המשתקפת במראה שבמסדרון, עיניו נטולות הבעה, פיו משמיע צלילים כועסים. "תפופו מכאן, מסליקים קטנים!" הוא נופף באגרופו מול בבואת הגבר הנאה, לבן השיער, שעמד שם שפוף. לא ניכרו קמטים בלחייו האדמוניות והוא השמיע שאגה כשל אריה: "קודומו, עככ מוהומו עכששששוווו!" וניפץ את הזכוכית עם אגרופו, כאילו היה פטיש.

ננסי יבבה: "אוי! אלוהים! למה לא הקשבתי לרופא והכנסתי אותו לבית אבות?" ננסי דחפה את הבן שלה לכיוון הטלפון ורצה לעזור לאבא שלה. "ג'וני, מהר, תצלצל 911! תגיד להם שישלחו לכאן מיד אמבולנס, מהר!"

דם נטף מהגיד הקרוע של ריצ'ארד והתז על השטיח. בעיניים ריקות, בוהה, הוא נפנה לכיוון בתו. ננסי עצרה את הדימום. כשחיכתה לצוות האמבולנס, חיבקה את אביה ואת בנה ובכתה. "אוי, אבא, אבא, אני כל כך אוהבת אותך. למה אתה פוצע את עצמך ואת כולנו?" לאחר שהעבירה את אביה למחלקת חולי אלצהיימר במסגרת דיור מוגן, ננסי שוחחה עימי בהרחבה.

"אבא שלי התחיל להתנהג מוזר כשהיה רק בן 54. הוא טיפס גבוה בסולם. התחיל כנער שמסדר סחורות והגיע להיות נשיא החברה. ותראי אותו עכשיו". טון הדיבור של ננסי נע מגאוה ליאוש, כשהצביעה על דמותו נטולת החיים של אביה, שישב, קשור ברצועות, לכורסה גריאטרית: "האיש הזה זה לא אבא שלי. אין בו חיים. הוא מפחיד אותי. העיניים שלו לא אנושיות. הוא הולך כמו רובוט. פעם הוא היה מתעניין בכל דבר. הוא אהב את החיים. אימא הייתה טיפוס של בית, אבל אבא היה לוקח אותנו לטיולים בכל המדינה. אחר כך, בערך לפני 10 שנים, החשיבה שלו נפגעה וזה החמיר מיום ליום. אימא לא הסכימה להכניס אותו לבית אבות. כשהרופא אמר שיש לאבא אלצהיימר, אימא לא האמינה, שכל היכולות השכליות שלו יאבדו. המצב שלו המשיך כל הזמן להידרדר. הוא נהג להתלבש במעיל ולהתחיל ללכת לאיזה מקום ואז לשכוח לאן הוא רוצה להגיע. הוא איבד את חוש הכיוון. הוא לא יכול היה לקשור את השרוכים. לפעמים, אימא הייתה מתקשרת אלי שאבוא אליהם, גם ב-2 או 3 לפנות בוקר. היא הייתה מבוהלת עד מוות מפני שאבא יצא עם האוטו באמצע הלילה. הוא שיגע אותה. כשאבא שוטט או הרחיק לנהוג, אימא הייתה מצלצלת לדוד שלי, שילך לחפש אותו. הוא תמיד מצא את אבא בעבודה. בדרך כלל הוא היה יושב מול הבניין, שפעם עבד בו, ובוהה בו דרך שמשות המכונית. או שפשוט נשאר לשבת במכונית, בוהה בהגה. זה הגיע למצב שבו לא דיבר בכלל. הוא לא היה מדבר עם אימא או איתי. רק אל ג'וני הוא המשיך להתייחס. הם היו משחקים דמקה והוא קרא את ספרי הלימוד של ג'וני. ואז אבא התחיל להפסיד לג'וני בכל משחק ששיחקו והפסיק לקרוא. הוא לא זיהה את אימא שלי. בשנה שעברה היא נפטרה והוא לא זכר איך קוראים לה". קולה של ננסי רעד והיא

המשיכה: "כשאימא נפטרה, אבא עבר לגור איתנו. אבא וג'וני היו חברים הכי טובים עד שבוע שעבר, כשאבא פשוט השתגע. להידרדרות של אבא לא היה שום קשר לבדידות או לשעמום. משהו קרה במוח שלו, שגרם לו לאבד תחושת מציאות ושליטה עצמית בחברה. הוא היה איש חברותי, רגיש וטוב. הוא אהב אנשים. אני לא רוצה שימות בודד. את יכולה לעזור לי להגיע אליו? ולו רק לכמה דקות?"

ננסי התבוננה בי, משקפת את תנועות הגוף של אביה. התאמת את תנועותיי לשלו. לאופן שבו צעד, עמד, התקדם. שיקפתי את נשימתו, את האופן שבו שפתו התחתונה נמשכה למטה ואת גובהו של טון הדיבור שלו. הוא ואני ביחד, דשדשנו במסדרונות הארוכים, כשהוא ממלמל ואני שרה: "From the halls of Montezuma to the shores of Tripoli". ריצ'ארד קראפט לחם במלחמת קוריאה כאיש מרינס. ריצ'ארד התנרנד רגע במקום ואז הצמיד את עקביו והצדיע, כשהוא ניצב מולי. קולו היה כעת מחוספס וחזק, עניו כבר לא היו ריקות והוא אמר: "מחלספה לפה מקלב".

שאלתי אותו: "סמל קראפט?"

ריצ'ארד דיבר בפעם הראשונה מזה שבועות: "כן, המפקד, ערוך ומוכבד".

רציתי להיכנס אל עולמו והמשכתי: "סמל קראפט, איפוא אתה עכשיו?"

ענינו איברו חיות, המיקוד שלו עבר למשהו אחר, הוא נאטם: "לא ממציאו ליסלות". עמדתי מולו והתאמצתי להמשיך לשמור איתו על קשר עין אפילו כשהוא בהה רחוק אל מעבר לי. השתמשתי בשם עצם מעורפל כדי להמשיך ולייצר איתו תקשורת: "אתה לא מרגיש אותם?"

ריצ'ארד נפנה ממני, התעלם מהאנרגיה הממוקדת שלי, סגר עצמו וחלף על פני בדשדוש. ננסי מצאה שלושה שירים, שהצליחו לעורר בו משהו. היה לה צורך ליצור איתו קשר, להיות איתו, לאהוב אותו. הם נהגו לצעוד ביחד במסדרונות, אבא ובת, שרים, עוצרים, אומרים מילה אחת או שתיים. שלושה חודשים לאחר מכן, ריצ'ארד קראפט כבר לא הלך. בתוך שנה, נפטר.

ב. כיצד לפרש את סימני החיים של אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

מה זה אומר להיות עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת?

מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת מתחילה בשנות ה-40, 50 או 60 לחייו של אדם. היא שונה תכלית השינוי מדמנציה מסוג אלצהיימר שיש לאנשים בזיקנה מתקדמת, מפני שחוסר

ההתמצאות אינו מידרדר בשל אבדנים פסיכולוגיים וחברתיים. חוסר ההתמצאות באנשים זקנים מאוד נובע, בדרך כלל, מאבדנים מסוגים שונים ומשמש כשיטת התמודדות, המשקפת את מאמציו של האדם לשרוד. שלא כאדם בזיקנה מתקדמת, אדם צעיר יותר, שיש לו מחלת אלצהיימר, לא מנסה להתמודד על ידי בריחה ממציאות ההווה. הוא רואה, שומע ומתנועע בנוחות. הוא שומר על מסגרת חברתית. הוא לא רוצה לאבד קשר עם מציאות ההווה. הוא רוצה לשמור על יכולתו לתפקד בחברה ועל תפקידו בחיים, אבל אינו יכול לעשות זאת יותר בשל נזק חמור למבנה המוח שלו ולתפקודיו. הנזק במוחו חמור, בדרך כלל, הרבה יותר מזה של אדם שהחל להיות חסר ההתמצאות לאחר שעבר את גיל 80.

קשה ומצער לומר, אך לא נמצאה כל תרפיה שעשויה לעזור למטפל ליצור קשר אפקטיבי עם אדם שיש לו מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת. אצל אנשים זקנים יותר, חסרי ההתמצאות, יש להתנהגות משמעות והיא מייצגת מאמץ לפתור נושאים בלתי פתורים. עם אנשים שיש להם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, לא הצלחתי לגלות מהי המשמעות שמאחורי ההתנהגויות האקראיות, לכאורה. אף כי תיקוף מציע סיפוק זמני עבור אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, הוא לא הסתמן כאפקטיבי במניעת הידרדרותם למצב וגטטיבי.

מאפיינים פיזיים של אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת שונים זה מזה ביכולת הרגשית, במהירות שבה מידרדר מצבם ובתוחלת חייהם. הם חולקים את המאפיינים הפיזיים הבאים:

- עיניהם ריקות וכמעט שלא ניכרת בהם קוגניציה;
- תנועותיהם כשל רובוט;
- יכולת הדיבור שלהם מידרדרת במהירות;
- הם מידרדרים בהדרגה למצב וגטטיבי.

מאפיינים פסיכולוגיים והתנהגותיים של אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

המאפיינים הפסיכולוגיים של אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת נותרו לא ידועים. המאפיינים ההתנהגותיים שלהם:

- התנהגותם בלתי צפויה;
- מרבים להכות ללא סיבה או התגרות;
- מרבים לפסוע הלוך ושוב כשהם בקבוצה;
- אינם מרבים ליוזם קשר עם חברים לקבוצת תיקוף בזמן המפגש או לאחריו;
- לא מגיבים בדרך כלל למגע או לקשר עין.

ג. טכניקות תיקוף ליצירת קשר עם אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת

השפעתה של שיטת התיקוף על אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת היא שולית למדי. אנשים אלה אינם משתפרים ביכולות הדיבור, באינטראקציה החברתית, ביציבה, בקשר העין וגם לא ביכולת השליטה ברגשות או בתחושת הרווחה האישית, עקב עבודת תיקוף. שימוש בטכניקות מסוימות עשוי להניב יתרונות לטווח קצר. מבוגרים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת מגיבים, בדרך כלל, למוזיקה, לשיקוף ומידי פעם למגע. אחת הטכניקות לעזור לאדם שחוסר ההתמצאות שלו החל בשנות ה-50 או ה-60 לחייו היא שימוש בערפול ובחוסר בהירות. טכניקה זו עשויה לסייע ביצירת קשר עם אדם זקן מאוד, המשתמש במילים לא תקינות. אדם עם פריצה מוקדמת של אלצהיימר מדבר, לעתים, במילים בנות הברה אחת ולא בערבוביה של צלילים דומים, שמרבים לשמוע אותה אצל זקן חסר התמצאות.

1. שיקוף: אדם עם אלצהיימר בפריצה מוקדמת, מסוגל, בדרך כלל, לראות, לשמוע וללכת. הוא עשוי להגיב לכך, שהמטפל משקף לו את תנועותיו. קשר עין רגעי עשוי להופיע. אדם כזה יכול לאחר מכן לחקות את תנועות המטפל וליצור על ידי כך מערכת יחסים לא מילולית.

2. מגע: אדם עם אלצהיימר בפריצה מוקדמת, המצוי בשלבים מאוחרים של המחלה, יכול להכות ללא אזהרה או התגרות. המטפל צריך לנסות לגעת בו בעדינות בלחי, בעורף, בכתפיים ובחלק העליון של הזרוע, כשהוא אינו במצב תוקפני ומצוי בשלבים המוקדמים של המחלה.

3. מוזיקה: מנגינות שנרכשו בגיל צעיר ומביעות רגש נותרות חקוקות גם אצל אנשים עם מחלה זו. כששרים להם שיר מוכר וידוע – זה יכול להוות התחלה לקשר. כשהאדם מתפרץ, המטפל יכול לשיר לו כתגובה שיר לכת ולנתב בכך את התוקפנות לאפיק אחר.

לאנשים עם דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מוקדמת נחוצים מפגשי תיקוף יומיים בני שלוש דקות בלבד, שמונה פעמים ביום. מאחר שלאדם צעיר יותר יש, בדרך כלל, יותר אנרגיה, חרדה וניידות מאשר לזקן חסר התמצאות, החולה באלצהיימר בפריצה מוקדמת זקוק לתיקוף בתדירות גבוהה יותר כדי לצמצם הופעת התנהגויות שליליות ולהשיב לעצמו תחושה של רווחה אישית. הוא זקוק לתרגל תיקוף בחדר שקט נטול הסחות דעת.

ד. ההתנסות הראשונה שלי עם תיקוף

לואיג'יה קריפה, רעיה, איטליה

ההתנסות הראשונה שלי הייתה כשבעלי אובחן לראשונה כחולה אלצהיימר בפריצה מוקדמת. הוא היה בן 73. זו הייתה מחלה קשה להתמודדות, שלא ידעתי עליה דבר. חברה שלי יידעה אותי על האפשרות של השתתפות בקורס תיקוף קצר, שאותו העבירה סינזיה סיביירו בפונדזיון קסטליני, איטליה. זה היה אחרי שכבר נחשפתי לנושא באמצעות קריאת ספרים על טיפול באדם כזה, שנכתבו בידי רופאים בעלי שם. אני חייבת לציין, שמה שלקחתי עימי מהקורס, היה גילוי מרעיש עבורי.

למדתי איך לטפל בבעלי על הצד הטוב יותר. למדתי שאסור להתעקש שהוא יבין דברים, שכבר אינו מסוגל להבין ושנחנו, המטפלים בו, צריכים "להיכנס אל עולמו", במקום שהוא ייכנס לשלנו. אדם זה חי בעבר ופעמים רבות מבולבל וזקוק לתחושת ביטחון וודאות, לרכות ולהבנה. לפעמים אני לא מסוגלת לנהוג כך ולפעמים כן.

כמעט מידי ערב בעלי שואל אותי אם אמו תבוא לבקר אותו (אמו כבר נפטרה). תחילה נהגתי להזכיר לו שהיא נפטרה וכיום אני אומרת לו: "אימא תמיד בלב שלנו". אני שואלת אותו אם הוא מאוד מתגעגע אליה. הוא גם יכול לשאול אותי איפה אשתו. בהתחלה זה גרם לי לייאוש ולבכי. לא היה לי קל להבין שהוא אינו מזהה אותי. חלקתי את התנסויותי עם בני משפחה נוספים ומעל לכל למדתי, שגם בו עדיין קיים "זיכרון רגשי" כלשהו, עמוק בליבו. בעלי יכול גם לבקש ממני מידי פעם "ללכת הביתה", וזה בדרך כלל קורה בשעות הערב. בעבר נהגתי לנסות ולגרום לו להבין שהוא נמצא בביתו או שהייתי מספרת לו שקרים שונים. כיום, לאחר קורס התיקוף שעשיתי, אני יודעת שיש חשיבות רבה לכנות, מפני שבמישור מסוים הוא עדיין מודע למתרחש. אני שואלת אותו על איזה בית הוא מדבר, היכן הוא, איך הוא נראה והוא מספר על זיכרונותיו ורגשותיו ומשתף בחרדותיו. בפעמים אחרות, הוא מחפש אחר מכוניתו (אף כי גם כשאני מראה לו אותה בחניה, הוא אינו מזהה אותה) ואז אני משוחחת איתו על המכונית, מפני שאני חושבת שחשוב לו לספר לי משהו שקשור לכך. לפעמים, הוא מספר לי שאמרתי לו לעשות משהו (בזמן שלא אמרתי) ואני אומרת לו שאולי גם אצלי הזיכרון מעט נחלש. יותר מפעם אחת הוא עונה לי בכעס: "אז תשיגי מישהו שיטפל בכך"!

ההתנסות הראשונה שלי עם תיקוף הייתה טובה מאוד. מעל לכל הבנתי, שאם אדבר אליו בקול חם ואשמור על ליבי פתוח, הדברים יתנהלו טוב בהרבה ואשכנע אותו בקלות רבה יותר. לא תמיד זה משפיע לטובה, אבל רוב הזמן כן.

פרק 8:

מי מפיק תועלת מטיפול בתיקוף?

תיקוף עוזר לאדם בזיקנה מתקדמת, חסר התמצאות, וגם למטפלים בו, לחברים ולבני המשפחה המטפלים בו. מאז שנת 1963, עשרות אלפי זקנים מעל גיל 80 והמטפלים בהם, הפיקו תועלת מעבודת התיקוף. נעשה בה שימוש ביותר מ-7,000 מוסדות טיפוליים בארצות הברית, קנדה, אירופה, אוסטרליה ויפן.

א. יתרונות התיקוף בעבודה עם זקנים חסרי התמצאות

תיקוף אפקטיבי בעבודה עם אנשים שמצבם החל להידרדר בשנות ה-70 המאוחרות שלהם או לאחר מכן, והם מאבדים חלק מן הזיכרון לטווח קצר, מתקשים בהליכה, יש להם לקות חושית מסוימת והם מאבדים את עמדתם בחיים הרגילים שחיו עד כה. אלה אנשים המאובחנים כבעלי דמנציה מסוג אלצהיימר; אנשים שלא הצליחו להתמודד עם משימות חיים התפתחותיות חשובות; אנשים שמעולם לא למדו לסמוך על כך, שישרדו תקופות קשות ושכעת אינם מסוגלים להתמודד עם אבדן של בן משפחה, חבר, משרה, בית ומוות. אלה אנשים שקברו בתוכם רגשות כואבים במקום לתת להם ביטוי. כעת, בגילם המתקדם, כשהאברונים מצטברים והולכים, הם חשים מוצפים. עבור אנשים אלה, התיקוף:

- משיב תחושת ערך עצמי;
- מפחית את הצורך בתכשירים פסיכיאטרים ובאמצעים מגבילים לריסון;
- ממזער את מידת הסתגרותם אל תוך עולם פנימי משלהם;
- משפר את היכולת המילולית והלא מילולית ואת היכולת ליצור אינטראקציה עם אנשים אחרים;
- מפחית לחץ, חרדה וכעס;
- מגרה פוטנציאל רדום;

- עוזר בפתרון משימות חיים בלתי פתורות;
 - מייצר עצמאות ארוכה, ככל שניתן, בחיי היומיום;
 - בדרך כלל מחזיר לאדם את חוש ההומור;
 - מאט הידרדרות;
 - מאפשר לאדם לקבל מחדש תפקיד חברתי, במסגרת קבוצת התיקוף.
- התכנסותם של אנשים, החווים תיקוף, אל תוך עצמם פוחתת, דיבורם משתפר, חל שינוי בתדירות שבה הם בוכים, פוסעים הלך ושוב, חובטים ומשוטטים. יציבתם משתפרת והם יוצרים אינטראקציות רבות יותר עם אנשים אחרים. יש שינוי בהבעות הפנים שלהם והם מחייכים יותר ויוצרים קשר עין לעתים קרובות יותר. הם מתקשרים באופן אפקטיבי יותר עם בני משפחותיהם ופוחת הצורך לרסנם באמצעים מגבילים, פיזיים או פסיכו-טרופיים (Alprin, 1980; Dietch Hewett & Jones, 1989; Feil, 1982; 1992a; Fritz, 1986; Jones & Miesen, 1992; Kim, 1991; Morton & Bleathman, 1988; Peoples, 1982; Sharp & Johns, 1991).
- תיקוף לא תמיד מתאים לכל הזקנים חסרי ההתמצאות ועל המטפלים להיות מודעים למגבלותיו. אף כי יש מטפלים, המשתמשים בתיקוף ביעילות עם קבוצות הזקנים חסרי ההתמצאות הבאות, חשוב לציין, ששיטת התיקוף לא מיועדת לטיפול ב-
1. אנשים זקנים מאוד עם היסטוריה של מחלות נפש;
 2. אנשים עם מוגבלויות שכליות, כמו פיגור שכלי או לקויות למידה קשות;
 3. אלכוהוליסטים.
- החל משנת 1971 החלו להצטבר יותר ויותר ראיות הנוגעות ליעילות שיטת התיקוף. זה התחיל כש-30 זקנים חסרי ההתמצאות בדיוור המוגן מונטיפיורי בקליבלנד, אוהיו, השתתפו במחקר, לאחר שלקחו חלק בקבוצת תיקוף. אנשים אלה נעשו מודעים יותר למציאות החיצונית, תקשרו טוב יותר מחוץ למפגשים הקבוצתיים ונזקקו לפחות תכשירים פסיכו-טרופיים ולאמצעים מגבילים לריסון (Feil, 1967; 1972).
- במחקר נוסף, נערכה השוואה בין השפעות שיטת התיקוף לבין השפעות שיטת ההתמצאות במציאות (שעקרונותיה מתוארים בפרק 9) (Peoples, 1982). ממחקר זה עולה, "כי שיטת התיקוף הביאה לשיפור משמעותי בהתנהגות... בעוד שיטת ההתמצאות במציאות לא הביאה לשינוי משמעותי" (Peoples, 1982; p. 90).
- בשנת 1986 נערך מחקר אחר (באוניברסיטת טולדו) על השפעת התיקוף על דפוסי דיבור בזקנים מעל גיל 80, בעלי לקות קוגניטיבית, בקרב דיירים בדיוור מוגן. ממחקר זה עלה, כי שיטת התיקוף הביאה לשיפור משמעותי בדפוסי הדיבור של זקנים אלה (Fritz, 1958; p. 14).

חוקרים במרכז הרפואי אירוויין באירוויין, קליפורניה, גילו, ששיטת התיקוף אפקטיבית יותר משיטת יישום ההתמצאות במציאות... בתיקוף יש מודעות גדולה יותר של אנשי הצוות לצרכיו הפסיכולוגיים והרגשיים של המטופל עם הדמנציה וזה מוביל לטיפול תרפויטי משופר (Deitch, Hewett & Jones, 1989: p. 975).

רופאים באוסטרליה גילו, שהצוות והדיירים כאחד מפקחים תועלת מן התיקוף, שמביאה לירידה ברצון להתכנס אל תוך עצמם וליצירת יותר סוציאליזציה בקרב הדיירים (Sharp & Jones, 1991). נתגלו תוצאות דומות למדי במחקר שנוהל בידי בית חולים מודסלי בלונדון (Morton & Bleathman, 1988). בצרפת הבינו, שהתיקוף מקדם "שיפור במציאת פתרון לקונפליקטים והפחתת חרדה, חשדנות לצד עלייה במידת האמון בין מטופלים לבין צוות הסיעוד" (Prentczynski, 1991: p. 7).

בארצות הברית, באירופה ובאוסטרליה, חוקרים תיעדו את יעילות השיטה. ניסיונם של אלפי מטפלים (שחלקם כלולים בנספח) מאושש ראיות מדעיות אלו. לרשימה מלאה של המחקר, שנעשה על יעילות שיטת התיקוף, אנא כנסו לכתובת זו-

Research on <http://www.vfvalidation.org/web.php?request=index> ולחצו על

.Validation

ב. יתרונות התיקוף בעבודתם של אנשי מקצוע ומטפלים

בין המטפלים המקצועיים, העובדים עם אנשים חסרי התמצאות, נכללים עובדי הדיוור המוגן, צוות בית החולים ופעילים בקהילה אשר מסייעים לזקנים לחיות באופן עצמאי. פעמים רבים, אנשים אלה סובלים מלחץ ומתסכול כתוצאה ממגעם היומיומי עם אנשים חסרי התמצאות. לשיטת התיקוף יש הרבה מה להציע להם, כדי להקל על המתח הפיזי והרגשי, שנגרם מעבודה עם זקן חסר התמצאות. עבור מטפלים אלה, התיקוף יכול לספק:

- הפחתת תסכולים;
- מניעת שחיקה;
- קידום מידת השמחה בתקשורת;
- שיפור שביעות הרצון מהעבודה.

ממחקר שנעשה על השפעות עבודת התיקוף על אנשי הצוות, במסגרת דיוור מוגן (Alprin, 1980), עולה, כי המנהלים דיווחו, שאנשי צוות שעברו על פי שיטת התיקוף סיפרו, שהם מתחילים לראות את הדיירים חסרי ההתמצאות כבני אדם בעלי תבונה אינטואיטיבית ולא רק כגוף חסר חשיבה ושכל. הצוות החל להבין את המשמעות שמעבר להתנהגויות

של חסרי ההתמצאות. הסתבר, שכאשר דיירים הגיבו לתיקוף נעלמו הבכיות ורבים יותר החלו לדבר בטון דיבור של מבוגר; פחות דיירים קראו לעזרה; הופסקה שרשרת התגובה, המופעלת פעמים רבות כאשר דייר אחד עצבני גורם לדיירים אחרים לעצבנות. קומת המגורים של זקנים אלה בבניין נהייתה שקטה יותר והמקום נעשה שמח יותר ונעים לעבודה. צוות הסיעוד החל ליהנות מקשריו עם הדיירים ונזקק פחות לאמצעים מגבילים ולסמי הרדמה כדי לשלוט בהתנהגותם.

כתוצאה משיפור זה בתנאים, חלה ירידה משמעותית בתחלופה בקרב אנשי הצוות, שישה חודשים לאחר שהתיקוף הוכנס לראשונה לעבודה בבית האבות. אנשי צוות הסיעוד גילו מוכנות רבה יותר לעבוד בסופי שבוע ובחגים ואנשי צוות מתחומי הספורט, הפנאי, ריפוי בעיסוק ופיזיותרפיה סיפרו על עלייה בשביעות הרצון ובסיפוק מהעבודה. צוות הסיעוד היה פחות שחוק ואיכות עבודתו גבוהה יותר.

מנהלי הדיור המוגן שמו לב לשינויים משמעותיים בהתנהגות אנשי הצוות, כתוצאה מעבודה על פי שיטת התיקוף. בעקבות ההכשרה בתיקוף, שחברי הצוות עברו, הם התנהגו כפי שמתואר להלן:

- הרבו יותר לפנות אל הדיירים בשמם;
- השתמשו בטון דיבור נמוך יותר בעת יצירת קשר עם הדיירים;
- התכופו פנים מול פנים אל הדיירים הישובים בכיסא גלגלים כדי ליצור עימם קשר עין;
- הרבו יותר לברך לשלום דיירים בצורה בלתי פורמלית;
- העלו את התדירות של החלפת החיתולים של דיירים חסרי התמצאות וטיפחו אותם יותר;
- יצרו קשר תדיר יותר עם בני המשפחה, כדי לחלוק שיטות תיקוף;
- סייעו יותר לדיירים למצוא פריטים שאבדו;
- הקשיבו לדיירים חסרי התמצאות;
- לא נזפו בדיירים חסרי התמצאות, כבעבר;
- הגיבו לקריאות עזרה של דיירים חסרי התמצאות בכך שעבדו עימם בתיקוף;
- דיווחו על יחסים טובים יותר עם הוריהם הפרטיים ועם סביהם (Alprin, 1980; Feil, Schove & Davenport, 1972; Prentczynski, 1991; Rubinm 1982).

ג. יתרונות התיקוף עבור בני המשפחה

אין זה נדיר שבני המשפחה חווים תסכול גדול עוד יותר מזה של אנשי הצוות המקצועי, מפני שאלה, האחרונים, אינם מעורבים רגשית. בני משפחה מרכיבים לכעוס על קרוביהם על כך שהם מתנהגים בצורה בלתי מובנת. הוכח, כי עבודה ברוח התיקוף מצליחה לעזור לבני משפחה ליצור קשר אפקטיבי יותר עם קרוביהם.

בני משפחה, שלמדו להשתמש בתיקוף, נהנים לא אחת מהשינויים הבאים:

- חווים פחות תסכול מקשר עם קרוביהם חסרי ההתמצאות;
- מסוגלים לתקשר עימם באופן אפקטיבי יותר;
- חשים הקלה כשחל שיפור בדיבור ובתפקוד החברתי של קרוביהם חסרי ההתמצאות;
- מבקרים אצלם לעתים תכופות יותר;
- מתחילים להבין את הילדים הפרטיים שלהם טוב יותר;
- מפתחים מודעות עצמית גבוהה יותר מפני שהם מתחילים לבחון את התגובה האישית שלהם לתהליך ההזדקנות (Alprin, 1980; Maher, 1992; Ronaldson & McLaren, 1991).

רבים מסיפורי המקרה, המופיעים בחלק השני של ספר זה, מדגימים כיצד בני משפחה, המתמודדים עם הורים ובני זוג חסרי התמצאות לומדים להשתמש בתיקוף כדי לשפר את איכות האינטראקציות שלהם עם האנשים חסרי ההתמצאות, שהם אוהבים כל כך.

ד. תיקוף: לראות ולהאמין

ריטה ד'אלפונסו, פסיכולוגית ומטפלת בתיקוף

קאזה פמיליה סן ג'וזפה, איטליה

שנים רבות שמעתי על תיקוף וקראתי על כך. מאוד רציתי להבין באיזו שיטה בדיוק מדובר וכיצד היא יכולה לעזור לי להבין טוב יותר את העולם של זקנים חסרי התמצאות מעל גיל 80, להבין עולם שבו היבטים רבים נותרו בלתי ידועים.

עברתי במשך כ-20 שנה בבית אבות וראיתי כיצד גישות אחרות עוזרות. עם זאת, תמיד היה מאוד קשה לחזק את הקשר עם אנשים, שאובחנו עם מחלת אלצהיימר בפריצה מאוחרת. היכרותי עם שיטת התיקוף אפשרה לי סוף סוף ללמוד כמה כלי עבודה חיוניים, המאפשרים להבין את האנשים עימם עבדתי — אנשים עם צורות שונות של דמנציה — ולהתייחס אליהם.

כשהבנתי שעלי להכיר את הביוגרפיה של הזקן שמולי, ללמוד להיות מאזינה טובה ולהשתמש בטכניקות תיקוף, המיועדות לארבעת השלבים של תהליך החיפוש אחר פתרון – זה אפשר לי ליצור קשר עם אנשים בגילאי 80 ומעלה, שהיו בשלב חייהם האחרון, השלב שאותו נעמי פייל מכנה – תהליך החיפוש אחר פתרון.

החשיבות המיוחסת לכנות בעת השימוש בשיטות תיקוף בעבודה עם זקן חסר התמצאות, היממה אותי. בני משפחה וצוות סיעודי (שנוהגים כפי שהם נוהגים מתוך כוונות טובות) חושבים, פעמים רבות, שעדיף להסיח את דעתו של האדם ואף לא לומר לו את האמת, כדי להפחית את רמת החרדה שבה הוא מצוי וכדי להקל על מצוקתו. בדרך כלל, השפעתה של גישה זו אינה מחזיקה לאורך זמן ובהמשך אף מחזקת את הבלבול שהזקן חש ואת חוסר האמון שהוא רוחש כלפי המטפל בו. כפי שגורסת נעמי פייל, אדם בזיקנה מתקדמת (ואין זה משנה מהי דרגת חוסר ההתמצאות שבה הוא מצוי) יודע עדיין, במידה כלשהי, את האמת. לדעתי, היתרון המרכזי של התיקוף בעבודה עם זקנים הוא האפשרות שניתנת להם לבטא רגשות. כשנותנים ביטוי לרגשות שונים אפשר לצמצם את הרגשות השליליים ולשמור על מערכת יחסים בין-אישית. אדם זקן מאוד, שחוסר ההתמצאות שלו קשה, חווה אבדנים פיזיים, פסיכולוגיים וחברתיים, אבל חש עדיין בצרכים האנושיים הבסיסיים, כגון הצורך שיקשיבו לו, יכירו בו ויעניקו משמעות כלשהי למציאות חייו. אסור לנו לשכוח, שמאחורי ההתנהגות שלו, יש תמיד סיבה.

לדוגמה, לאחרונה היה עלי לבצע הערכה של דיירת חדשה בכית האבות, גב' נ. כשניסיתי לבצע את ההערכה הקוגניטיבית, גב' נ. התעסקה ברוב כוונה עם תחבושות גזה, שקיבלה מהאחות הראשית. היא קיפלה אותן, פירקה את הקיפול וגלגלה אותן, תוך מלמול חסר משמעות וייצור מילים רבות שהיוו גבב מילים בלתי מובן לחלוטין. בנקודה כלשהי, הפסקתי לשאול אותה שאלות הערכה סטנדרטיות והתחלתי להשתמש בטכניקות תיקוף. "עשית פה הרבה עבודה! בטח עבדת הרבה בחיים שלך!" גב' נ. הפסיקה את שטף המילים, הביטה בי ובאופן מובן וברור החלה לספר לי, שאיבדה את אמה בגיל צעיר ותמיד טיפלה במשק הבית, בניקיון, בשטיפה, בגיהוץ – בדיוק כפי שעשתה זה עתה. היא הוסיפה, שהיא מעט עייפה. אלה הם הניסים הקטנים-גדולים, הקורים מידי יום כשעובדים בשיטת התיקוף.

פרק 9:

במה שונה שיטת התיקוף משיטות אחרות שבהן משתמשים בעבודה עם זקנים מעל גיל 80

כפי שהוסבר עד כה, שיטות התיקוף מותאמות לארבעת השלבים השונים של תהליך החיפוש אחר פתרון ושונות לחלוטין מאלו הנהוגות בתרפיות אחרות, שבהן משתמשים בעבודה עם זקנים מעל גיל 80. להלן שישה היבטים חשובים שונים:

- המטפל בתיקוף לעולם אינו מתווכח עם הזקן או מתעמת איתו;
 - המטפל בתיקוף אינו מנסה להעניק לזקן תובנות על התנהגותו;
 - המטפל בתיקוף אינו מנסה ליצור אצל הזקן התמצאות בזמן או במקום, אם הזקן לא מעוניין בכך;
 - המטפל בתיקוף לא משתמש בחיזוקים חיוביים או שליליים כדי להשפיע על התנהגותו של הזקן;
 - המטפל בתיקוף לא משתמש בתרפיות פרטניות או קבוצתיות, הדורשות כללים מדויקים או התמצאות בזמן הווה;
 - המטפל בתיקוף אינו דמות של מורה סמכותי, אלא דמות חמה ואכפתית.
- תיקוף דומה לתרפיות אחרות וגם שונה מהן. תרפיות אלו (ובכללן העלאת זיכרונות, סקירת חיים, התמצאות במציאות, יצירת הנעה מחודשת, שינוי התנהגות, הסחת דעת ופסיכותרפיה) מתוארות להלן.

א. העלאת זיכרונות

השימוש בהעלאת זיכרונות כתרפיה לזקנים הוצע לראשונה בידי מהון, רודיק ובאטלר בשנת 1963 (Mahon, Rhudick & Butler), ומאז הפך לכלי תרפויטי חשוב בעבודה עם זקנים.

בדומה לתיקוף, כך גם העלאת זיכרונות מתבססת על העיקרון לפיו ההתפתחות האנושית מתרחשת בשלבים ייחודיים וההתמודדות של האדם עם חייו תלויה באופן שבו התמודד עם אתגרים בכל אחד מהשלבים בחייו ואיך הסתגל למעברים בין השלבים השונים. בדומה לתיקוף, ניתן להשתמש בהעלאת זיכרונות בטיפול פרטני או קבוצתי בזקנים. אנשי מקצוע בלבד יכולים לעבוד בשיטה זו. בדומה לתיקוף, השיטה מקדמת את נושא החיברות והגירוי הנפשי והשכלי ועוזרת לזקנים לקשור קצוות ולהשיב לעצמם תחושת ערך עצמי. שלא כמו בתיקוף, העלאת זיכרונות אינה עוזרת, בדרך כלל, לזקנים מעל גיל 80 בשלב של חוסר התמצאות בזמן או של תנועה חזרתית, בתהליך החיפוש אחר פתרון. אנשים אלה איבדו את היכולת לעקוב אחר ההווה וחיים בעבר. הם אינם מסוגלים להעלות זיכרונות בצורה מודעת.

ב. סקירת חיים

סקירת חיים זו צורה מובנית של העלאת זיכרונות, שפותחה בידי פינקוס ואברסול בשנת 1970 (Pincus & Ebersole). בסקירת חיים, המשתתפים בודקים מה עשו בחייהם. כשהם סוקרים את חייהם, זקנים מזהים שיטות התמודדות לא יעילות ושואפים לכוון מחדש את חייהם, תוך שימוש במנגנוני התמודדות יעילים יותר.

כדי לבצע סקירת חיים, המשתתפים צריכים להיות בעלי כישורים מילוליים וטווח קשב המאפשר להם לעקוב אחר רצף מחשבתי. עליהם להיות מסוגלים לתאר זיכרונות אלה במילים ובמשפטים. יש אנשים, בשלב הראשון של תהליך החיפוש אחר פתרון – שלב חוסר ההתמצאות, שיכולים להפיק תועלת מהעלאת הזיכרונות הכלולה בסקירת החיים. חשוב לציין, שהם יכולים לחוש מאוימים כשהמטפל ינסה להעניק להם תובנות או יבקש מהם לשנות את דרך ההתמודדות שלהם.

אנשים הנמצאים בשלבים המאוחרים יותר בתהליך החיפוש אחר פתרון חסרים את הכישורים הבסיסיים שיאפשרו להם להפיק תועלת מסקירת חיים כזו. הם יתכנסו אל תוך עצמם או ייכנסו לחרדה, כשיתבקשו להבחין בין עבר לבין הווה או לעקוב אחר רצף מחשבתי.

ג. התמצאות במציאות

השיטה של התמצאות במציאות פותחה בשנת 1964 בידי ג'יימס פולסום (James Folsom), פסיכיאטר שעבד עם יוצאי צבא שחוו מלחמות, ואובחנו כבעלי סכיזופרניה ופיגור שכלי. מטרתו הייתה לשקם את מטופלים מתוך תקווה שישובו לקהילה. התוצאות היו מבטיחות. התמצאות במציאות מתבססת על הרעיונות הבאים:

- ניתן למנוע בלבול;
- תרפיה צריכה להתחיל מוקדם ככל שניתן;
- אנשים חשים טוב יותר כשהם מתמצאים בהווה ובמקום.

בתהליך של טיפול באמצעות התמצאות במציאות, בן 24 שעות, צוות שלם מעורב בתרפיה שחוהה הדייר או המטופל. כל אנשי הצוות, המטפלים במטופל או בדייר, משתמשים בכל הזדמנות כדי ליצור עבורו התמצאות בעזרת מידע עדכני. למשל, מטפל המברך לשלום דייר יכול לומר: "בוקר טוב, מר ג'ונסון, היום יום שלישי, החמישי בינואר ואתה נמצא בדיור מוגן פיירווי".

לעתים, כשלא ניתן לערב את כלל אנשי הצוות בתהליך, מוקצה לכך צוות מסוים, המיועד ליצור אצל הדייר/מטופל התמצאות. מידי יום נערכים שיעורים, המועברים על ידי אחיות או כוח עזר, שלא עברו הכשרה ייחודית להתמודד עם הפרעות נפשיות. נעשה שימוש בעזרי הוראה, כגון לוח גיר, לוחות מידע, שעונים, תפריטים, לוחות שנה, ועוד, כדי ליצור התמצאות בזמן הווה ובמקום. מתקנים בעדינות את המשתתפים כשהם לא מסונכרנים להווה ולמקום. לדוגמה, לבת 90 שאומרת, שהיא צריכה ללכת לבקר את אימא שלה, אומרים: "את בת 90. אימא שלך כבר נפטרה מזמן".

שתי השיטות – התמצאות במציאות ותיקוף מנסות לספק לבני המשפחות, החברים והמטפלים אמצעי, שבעזרתו יוכלו ליצור קשר עם הזקן, אך שתי השיטות שונות זו מזו באופנים משמעותיים אחדים. מודעות לזמן הווה ולמקום אינן מהוות יעדים של שיטת התיקוף, אף כי הן תופעות נלוות לכך, שזקן חסר התמצאות נעשה מודע יותר להווה כשהוא חש בטוח רגשית ומוגן כתוצאה מיחסיו עם המטפל בתיקוף. שיטת התיקוף מכבדת את המציאות שבה חי הזקן, בין אם היא בהווה ובין אם לא. לעומת זאת, בשיטת ההתמצאות במציאות עומדים על כך, שהזקן יתמצא בזמן הווה ובמקום.

מטפלים בתיקוף מקבלים את האמונות של הזקן ואינם חולקים עליהן. מטפלים בתיקוף אינם מורים. הם עובדים לפי שיטה מסוימת, מנסים להשיב לאדם תחושת רוחה אישית באמצעות גירויים לא מילוליים, בכלל זה מוזיקה, תנועה, שיתוף ורגשות.

כשעובדים בשיטה של התמצאות במציאות, באופן שאינו מתנשא על המטופל, אפשר להועיל לאנשים מסוימים חסרי התמצאות, אשר רוצים להישאר מודעים להווה. אנשים במצב זה לא יפיקו תועלת מהתמצאות במציאות, כשיתעמתו עם מערכת האמונות שלהם, מאחר שהם מרכיבים לעוות מציאות עכשווית כדי לחזור אל מצבים שאותם לא הצליחו לפתור לשביעות רצונם בעבר, או כדי להתמודד על מנת לשרוד אבדנים הנובעים מזיקנה. אנשים בשלב חוסר התמצאות בזמן או בתנועה חזרתית סובלים בעת מפגשים העוסקים בהתמצאות בזמן, וזה הופך אותם לעוינים ולחרדים.

ד. יצירה מחודשת של הנעה (מוטיבציה)

שיטה זו פותחה בשנת 1957 בידי דורות' הוסקינס סמית' בבית חולים פילדלפיה. מטרת תרפיה זו: "ליצור הנעה מחודשת אצל המטופל לתחומי עניין שלו, כדי שיהיה מעורב בעולם שסביבו" (Jones, 1964: p. 7).

על פי שיטה זו, הדיירים או המטופלים נפגשים בסדרת מפגשים הנערכים פעם או פעמיים בשבוע. את הקבוצה מנהל אדם מהצוות הטיפולי – אחות או מישוהו מכוח העוזר. בקבוצה דנים בנושאים שאין עליהם מחלוקת, כמו ימי הולדת, חופשות, חיות מחמד ותחביבים. לא משוחחים על רגשות והדגש מושם על הבחנות עובדתיות הקשורות בכאן ועכשיו.

יצירת מוטיבציה מחודשת יכולה להיות אפקטיבית מאוד עם זקן מעל גיל 80, המצוי בתחילת שלב חוסר ההתמצאות, שנהנה עדיין מאינטראקציה עם דיירים אחרים ויש לו עדיין יכולות מילוליות. אדם זקן מאוד, חסר התמצאות, שטווח הקשב שלו מוגבל, בדרך כלל, לא יוכל לשוחח על נושא אחד לפרק זמן ממושך דיו, שיענה על הצרכים של חברי קבוצה עם יכולות מילוליות מפותחות יותר. הדיבור שלו יהיה משובש מעט והוא יעבור מנושא לנושא מבלי שיהיה מסוגל להקשיב לאחרים.

יצירת הנעה מחודשת ותיקוף הן שתי שיטות עבודה, שכוונתן פיתוח ההיבט הבריאי באישיותו של האדם ושיפור הערך העצמי והכבוד העצמי. שתי השיטות שונות זו מזו בכמה צורות חשובות. בעוד שביצירת הנעה מחודשת מעודדים את הקבוצה להמשיך ולדון בנושא מסוים במקום לנרד מנושא אחד לאחר, בעבודת התיקוף מעודדים את הדיירים לדבר על כל מה שהם רוצים, נכון לאותו רגע. יצירת הנעה מחודשת נסמכת לגמרי על תקשורת מילולית, כשהיעד הסופי הוא לגרום לאנשים החווים אותה להתמצא במציאות של כאן ועכשיו. בתיקוף משתמשים במוזיקה, בתנועה ובמדיה לא מילולית (כגון כדורים, כלי הקשה) כדי לגרות לאינטראקציה.

זקן מעל גיל 80, המצוי בתחילת שלב חוסר ההתמצאות, יכול להפיק תועלת מקבוצה של יצירת הנעה מחודשת, שעוסקת בנושאים אובייקטיביים ונמנעת מעיסוק ברגשות. אך זקן בשלב חוסר ההתמצאות בזמן או בתנועה חזרתית יתכנס אל תוך עצמו או ייכנס למצוקה ועצבנות בקבוצה כזו, מפני שהוא אינו מסוגל ליצור אינטראקציה מילולית או להתמקד בנושא אובייקטיבי אחד.

ה. שינוי התנהגות

תרפיה לשינוי התנהגות מבוססת על למידת העקרונות והתפיסות של ג'ון ווטסון (John Watson). אלה מבוססים על הביהביורזם, זרם בפסיכולוגיה, לפיו חוקרים התנהגות ופעילויות הניתנות לצפייה. על פי גישה זו, למידה יכולה להיות מוגדרת כשינוי קבוע יחסית בהתנהגות, המתרחשת כתוצאה מהתנסות או מתרגול. שינוי התנהגות הוא מונח רחב, הכולל סוגי תרפיות רבות ושונות, שבהן משתמשים בקבוצות שונות של מטופלים. תרגול אסרטיביות, התניית נגד (להתמודדות עם פוביות), חיזוקים, מידול (מודלינג) ועריכת חזרות על התנהגות – כל אלה הם היבטים של שיטה זו, העוסקת בשינוי התנהגותו של האדם. באחת מצורות שינוי ההתנהגות משתמשים הרבה בעבודה עם ילדים. למשל, בחינוך לניקיון (נותנים פרס כשנעשה שימוש בסיר/שירותים, מתעלמים או נוזפים קלות כשהילד עושה בחיתול). מוצאים זאת גם בספרות המקצועית על התמודדות עם ילדים שיש להם הפרעת קשב וריכוז עם היפראקטיביות והם מכונים "נוער בעייתי", עם התנהגויות שקשה להתמודד איתן. ספרי עזרה עצמית רבים ושיטות העוסקות במשקל יתר, עישון, הוראת כישורים חדשים או הפסקת חרדות מפנים לטכניקות התנהגותיות.

להלן טכניקות שבהן משתמשים בהליכי שינוי התנהגות:

- חיזוק מתמשך: מתן פרס לאחר כל ביצוע נכון;
- חיזוק שלילי: מתן עונש על התנהגות לא תקינה או יצירת מצב שבו המטופל יתנהג כראוי כדי להימנע מעונש שאינו מעוניין בו;
- מידול: מאפשרים למטופל לצפות באדם שהוא מכבד, אשר מבצע את ההתנהגות הרצויה;
- סימון: מלמדים את האדם לזכור לפעול ברגע מסוים, נותנים לו סימן לפעול על פי ההתנהגות הטובה המצופה ממנו, ממש לפני שהיא אמורה להופיע במקום שיעשה אותה לא טוב;

- צורות מסוימות של היפנוזה: מגרים את תת המודע באופן המאפשר לגוף לפעול תחת השפעה טובה ובכך לשנות את ההתנהגות;
- הבחנה: מלמדים את האדם לפעול בצורה מסוימת בנסיבות מסוג מסוים ולא בנסיבות אחרות. עוזרים לו לזהות סימנים העשויים לעזור לו להבחין בין הנסיבות השונות ונותנים לו פרס רק כשהוא פועל נכונה על פי הסימן;
- מצמצמים נוכחות של חיזוקים: מחזקים התנהגות חדשה על ידי כך שמאריכים את פרק הזמן לפני שנותנים פרס על התנהגות נכונה או לא ממעלים לתת תגובה חיובית; חיזוקים לסירוגין: נותנים פרסים לסירוגין לאחר התנהגות נכונה, כדי לשמור על ההתנהגות הקיימת;
- להגיע לרוויה: מפסיקים התנהגות מסוימת. מאפשרים למטופל להמשיך (או מתעקשים על כך שימשיך) לעשות את המעשה הלא רצוי, עד שיימאס לו מזה;
- חלופה שלא ניתן להתחרות בה: נותנים פרס על פעולה חלופית שאינה תואמת את הפעולה הלא רצויה או שלא ניתן לבצעה בו-זמנית עם הלא רצויה;
- הימנעות: הציגו בפני המטופל בו-זמנית את המצב שיש להימנע ממנו (או ייצוג כלשהו שלו) ומצב שלילי מסוים (או ייצוג שלו);
- התניית נגד/הפחתת הפחד: עבודה עם תחליף שאינו תואם חרדה, למשל הרפיה. תחילה מאמנים את המטופל כיצד לבצע הרפיה עמוקה ואז חושפים אותו בהדרגה למצב שממנו הוא פוחד ומעלים את דרגת החשיפה. כך מובילים לדה סנסיטיזציה – הקהייה;
- חזרה על התנהגות: משחק תפקידים של מצב קשה בסביבה תרפויטית כדי לתרגל התנהגויות חדשות.

בטיפול פסיכו-גריאטרי עכשווי משתמשים בשינוי התנהגות במגוון דרכים. רבות מן הטכניקות שתוארו לעיל מצויות בשימוש אצל מטפלים הרוצים לשנות התנהגות "שלילית" של זקן חסר התמצאות. התנהגות שלילית מוגדרת, בדרך כלל, כהתנהגות הסוטה מהנורמות החברתיות המקובלות. אנו מיישמים את התפיסה שלנו לגבי מה שנחשב ל-"טוב" או "רע". בכי, חבטות, פגיעה הלך ושוב, ביטויי כעס ורצון לעזוב את המוסד, ודאי אינם נכללים בכך ומתוארות כהתנהגות "שלילית". מטפל יכול, למשל, לתת למטופל פרס כשהוא אינו בוכה, בכך שיקדיש לו תשומת-לב ויגיד מילה טובה. אין זה נדיר שמתעלמים מבכי בתקווה ש-"אם אף אחד לא ישים לב לזה הבכי ייפסק". מאוד נפוץ להיתקל בשימוש בחיזוק שלילי בצורת אמצעים מגבילים לריסון פיזי או שימוש בתרופות הרגעה. בדרך כלל, שימוש כזה לא נתפס כעונש, אך אין ספק שזה אמצעי הרתעה. כדי לשנות התנהגות של זקן נוקטים גם בנזיפות, התייחסות מתנשאת והערות לא נעימות.

שינוי התנהגות דורש מהמטופל יכולות קוגניטיביות, שתאפשרנה לו להבין ולזכור. כפי שתואר קודם לכן, אדם בזיקנה מתקדמת, חסר התמצאות, מאבד את רוב היכולות הקוגניטיביות שלו. הזיכרון לטווח קצר מוגבל. בנוסף על כך, אין לו מוטיבציה לשנות את התנהגותו באותו האופן שבו אדם צעיר רוצה. הזמן להשתנות כבר חלף עבר לו. בשל כך, שיטות לשינוי התנהגות לא פועלות על האוכלוסייה, שעבודת התיקוף היא העבודה המתאימה לה ביותר. לפעמים, התוצאה היא גירוי של תגובה הפוכה. במקום להפחית את הבכי, החבטות, הפסיעה הלוח ושוב וביטויי הכעס, שינוי ההתנהגות עלול לגרום להתגברותם. מצער לומר, שב רוב המקרים ההתעקשות על שינוי ההתנהגות גורמת לאנשים רבים להתכנס אל תוך עצמם עוד יותר, אל העולם האישי שלהם ולהפסיק ליצור קשר עם הסביבה, שאינה מציעה כל הבנה או אמפטיה.

כדי שצורה כלשהי של מערכת חזוקים תהיה יעילה, המטופל צריך לחוש שהפרס משמעותי לו. תוספת קינוח, יציאה לטיול, או פרס אחר, אינם משמעותיים כל כך עבור זקן חסר התמצאות, הרוצה להיות בבית עם אשתו או לעבוד בעבודה שבה עבר כל חייו. מה שאדם חסר התמצאות זקוק לו הוא כבוד, תחושת ערך עצמי, תחושה שהוא מועיל לסביבה, אהוב, נכלל ומבטא רגשות בפני אדם אמפטי, המוכן להקשיב לו. אלה הם צרכים אנושיים בסיסיים, שאינם עומדים בקנה אחד עם מערכת חזוקים בצורת פרסים.

ו. הסחת דעת והכוונה מחדש

הסחת דעת והכוונה מחדש הן שתי שיטות המצויות בשימוש תדיר ומעוררות שינוי התנהגות. בהסחת דעת מרבים להשתמש כדי לשנות התנהגויות שליליות. מטפל המנסה להסיח את דעתו של זקן, שהתנהגותו לא ראויה, צריך להציע בפניו הסחות דעת נעימות, כשהוא מתחיל בהתנהגות הלא רצויה. לדוגמה, אפשר להסיח את דעתו של דייר משוטט בכך שמציעים לו כוס תה. כשמסיחים את דעתו ממה שעשה, ניתן לכוונו מחדש לפעילות אחרת, המקובלת יותר על המטפל. במקרה המתואר לעיל, בעת הישיבה לשתיית כוס תה, המטפל יכול להציע לדייר עיתון לקריאה. הסחת דעת והכוונה מחדש מסוג זה הם פתרונות זמניים, מפני שאינם נותנים מענה לצורך שגרם מלכתחילה להתנהגות הלא רצויה. קריאת העיתון אינה עוזרת לדייר לבטא את רגשותיו. אם אף אחד אינו מגיב לבדידות שלו, הוא ימשיך לשוטט. מטפל שעובד ברוח שיטת התיקוף ינסה לבנות יחסי אמון עם הזקן, ולאחר שהזקן יחוה תיקוף, הוא כבר לא יחוש צורך לשוטט או שאולי יעשה זאת פחות.

ז. יחס מתנשא, שימוש בשקר תרפויטי

כשמשתמשים בשקר תרפויטי מעמידים פנים, שמאמינים במה שזקן חסר התמצאות אומר, גם אם יודעים שזהו שקר מוחלט. משקרים כדי להרגיע את המטופל. שקר תרפויטי נובע מעיוות של טכניקות תיקוף. במקום לבחון לעומק את המציאות האישית של הזקן עימו עובדים, השקר התרפויטי משמר נימוס שטחי. גישה זו אינה מביאה בחשבון את עקרון התיקוף, הגורס שיש רמות מודעות שונות. זוהי הסיבה שבעטיה מטפלים בתיקוף תמיד אומרים את האמת ושומרים על כנות. אנו יודעים שאדם זקן מאוד, ואין זה משנה מהי דרגת חוסר ההתמצאות שלו, יודע מהי האמת, יודע מי כן כלפיו ומי משקר לו. אם אנו מעוניינים לפתח קשר המתבסס על אמון, עלינו להיות כנים ולא לשקר. אם נשקר, הזקן אולי יירגע, אבל לא ייתן בנו אמון. להלן סיפור שמדגים זאת.

גב' סימון, אישה בת 87, המתגוררת בדירור מוגן, אומרת בטון מודאג: "הדירה שלי בסדר? יש לי עדיין את הדירה שלי ברח' בונד, נכון?"

האחות מגיבה: "בטח שיש לך. היא שם כמו שהייתה תמיד". גב' סימון נרגעת. מידי יום ולעיתים כמה פעמים ביום, היא מעלה את השאלה הזו בעניין דירתה. העובדה הנכונה היא, שדירתה כבר לא שלה. האחות משקרת. גב' סימון יודעת במישור מסוים, שכבר אין לה דירה ולכן זו לא הרגעה אמיתית של פחדיה. היא לא קיבלה מענה על הצורך האמיתי שלה, זאת אומרת, להיות אדם עצמאי (יכול להיות שזה הפחד העמוק, העומד מאחורי הדאגה שלה לגבי הדירה) ולכן הדאגה שלה שבה ועולה כל העת. כשעבדנו עימה בתיקוף והאחות למדה לא לשקר לה, אלא לחפש אחר המשמעות שמאחורי ההתנהגות, הסצנה השתנתה.

גב' סימון: "הדירה שלי בסדר? היא עדיין שם, נכון?"

אחות: "איפה הייתה הדירה שלך, גב' סימון?"

גב' סימון: "ברח' בונד. את יודעת, שם ליד הבנק".

אחות: "ליד הבנק. זו הייתה דירה גדולה?"

גב' סימון: "כן, עם המון חדרים ומקום לאורחים".

אחות: "למה את הכי מתגעגעת?"

גב' סימון: "אהה, לחברים".

וכך האחות מתייחסת לצורך של גב' סימון בחברה ולתחושת בדידותה במקום לנסות ולהרגיע אותה בשקרים.

ח. אי-אפשר לעבוד על מילי

זהו סיפורה של דיירת בת 86, מילי קונארד, המתגוררת בדיר מוגן. יש לה יכולת מילולית, אבל היא בשלב חוסר התמצאות בזמן, השלב השני בתהליך החיפוש אחר פתרון. היא זקוקה לחוות תיקוף ולא חיזוקים, שקרים תרפויטיים או התנשאות.

מילי קונארד כל הזמן זעמה. היא קיללה. "כלבה! תוציאי אותי מהחור הנוראי הזה או שאשתין עלייך". עיניה הירוקות של מילי רשפו ונצצו, היא חרשה מזימות. היא תקעה את אחת מאצבעותיה מוכות הארתריטיס תחת אפה של קייטי, האחראית על פעילויות היום. האחראית נשכה את פנים לחיה, והוסיפה על הפצעים של אתמול. מילי המשיכה ללא לאות. היא לא נרגעה. קייטי המשיכה להשתמש אוטומטית באותן השיטות מידי יום. ראשית, הייתה מעמתת את מילי בעדינות עם המציאות: "לא יפה לשקר, חמודה. את יודעת את זה. אם תמשיכי ככה לשקר, לא יהיו לך בכלל חברים". שנית, הייתה פונה להכוונה מחדש. "תראי מה השעה! ואו! זאת השעה של שיעור מוזיקה, את בטח לא רוצה לפספס אותה, נכון? בואי, נלך. מייק מחכה לך. אי-אפשר לאכזב את מייק, נכון?" קולה של קייטי עלה, כשעודדה את הזקנה. קייטי קרצה למילי כדי לתת למיליתיה משמעות מינית עדינה: "את אוהבת את מייק. הוא גורם לך להרגשה טובה".

מילי בהתה בחלל. עיניה עגולות, נוצצות. קולה חלומי: "הרולד מחכה? הוא רוצה אותי?" קייטי, שהוקל לה שזעמה של הזקנה פסק, התעלמה מהגעגועים שמילאו את קולה של מילי. היא הנהנה במרץ והשתמשה בשקר התרפויטי.

"בטח, הוא מאוד רוצה אותך. הוא מתגעגע אלייך, כשאת לא שם. קדימה, מילי, אקח אותך לחדר הפעילות".

קולה הגבוה של מילי חתך את האוויר: "מאה אחוז!" היא דחפה את כפות רגליה לנעלי בית ורודות דהויים. קייטי תפסה את ידה מוכת הארתריטיס של מילי. "אייה!" קראה מילי, נתנה לקייטי מכה בזרועה ואז סיננה דרך שיניה התותבות: "כלבה! זו הירד הבעייתית שלי, אמרתי לך לא לתפוס אותה. את לא מסוגלת לזכור שום דבר?" מילי אמרה את דבריה בגועל, תוך כדי שהן התקרבו אל חדר הפעילות.

קייטי קרצה בחשאי למייק, המורה למוזיקה, והצביעה על מילי. מייק בן ה-24 היה מבוסס ופרט על הגיטרה שלו, תוך שהוא מברך את מילי בשלום.

הוא פנה אליה בחמימות: "חמודה, אני כל כך שמח שבאת. בואי שבי פה ליד שרה". מילי בהתה בשרה, בת ה-92, שישבה בכיסא גלגלים גדול, קשורה אליו ברצועות וצינורות מחוברים לאפה. מייק דיבר ברוך: "לפני שנתחיל, גברות יקרות, קחו נשימה עמוקה".

מילי הצביעה על שרה וקולה ניקב את הדממה: "הפרה הזקנה הזו לא יכולה אפילו לנשום, תוציאו אותה מכאן, היא מסריחה ברמות".

קולו השקט והמתנשא של מייק נשמע, כשהוא מנסה להשקיט את מילי: "כולנו ילדים של אלוהים, מילי, ואנחנו צריכים ללמוד לאהוב אחד את השני".

מילי התרחקה משרה והתקרבה אל מייק. היא ליטפה את לחיו, נעצה את מבטה בעיניו הכחולות והמתה ברוך: "אני אוהבת אותך, מאמי, מתי נתחתן, אהובי?"

מייק נבוכ מאוד, הזיז את ידה של מילי, הוביל אותה בחזרה לכיסאה ליד שרה והתעלם משאלתה.

"טוב, גברות יקרות, בואו נתחיל לשיר 'She'll be coming round the mountain', מייק פרט על הגיטרה שלו וקולו החזק מילא את החדר. היו כמה קולות חורקים, שליוו אותו. שש מתוך עשר הנשים ישנו. מילי קמה והלכה, בדממה.

באותו הלילה, ניקב קולה של מילי את קירות המוסד: "איזה בן זונה אתה! שקרן אחד! שקרן! שקרן! שקרן!"

אחות הלילה ניסתה להסות אותה. "מילי! את תעירי את כולם. אף אחד לא שיקר לך. הנה חמודה, קחי כוס תה חמה. את תרגישי יותר טוב. זה תה היביסקוס".

"קחי את התה שלך ותדחפי אותו. תה היביסקוס, באמת!" מילי שפכה את התה על הרצפה בתנועה כועסת אחת. "אני יודעת מתי משקרים לי ומתי לא. אני לא טיפשה. החרא הזה אמר שיתחתן איתי. הוא עבד עלי".

"מילי, אף אחד לא עבד עלייך. הנה קחי את הכדור הזה. זה ירגיע אותך".

מילי נזקקה לכדורי הרגעה במינון גדול יותר ויותר כדי להירגע. בתוך שלושה חודשים הפסיקה לדבר. בתוך שמונה חודשים הפסיקה ללכת. היא חיה שלוש שנים נוספות, אך הייתה אדם מת-חי.

יכול להיות שמטפל בתיקוף אינו יודע, שאהבתה האחת והיחידה של מילי, הארולד, נטש אותה כשהייתה בת 16. אבל המטפל בתיקוף יודע שיש סיבה טובה מאחורי התנהגותה של מילי. הזקנה הייתה ילדה טובה כל חייה. היא מעולם לא נישאה ותמיד טיפלה בהוריה. היא הגיעה לגיל זיקנה ללא חברים. תמיד שמרה על שליטה ומעולם לא התלוננה.

בגיל 86, כשזיכרונה הולך ואובד, מילי איבדה את יכולתה לעמוד בכללי ההתנהגות החברתיים. מוחה כבר לא יידע אותה על הימצאותה במקום זה או אחר. היא לא יכלה להתמצא בשעון. דקות, שעות וימים איבדו משמעות. מבנים של חשיבה הגיונית נפגמו. היא לא יכלה לזהות או למיין אנשים מההווה. מייק, התרפיסט במוזיקה, נראה לה כמו המאהב שלה. מייק הפך למאהב שלה. אצל אדם זקן מאוד, אנשים מהעבר מחליפים פעמים

רבות אנשים מההווה. זעם שנכלא בפנים מוצא סוף סוף את דרכו ומתפרץ החוצה. מילי כבר אינה שולטת ברגשותיה ואף אינה רוצה לשלוט בהם.

לפני שנפטרה, מילי הייתה זקוקה לבטא את כאבה ועלבונה. בשלב האחרון של תהליך החיפוש אחר פתרון, היא רצתה לרפא את עצמה. היא רצתה מעט הכרה ברגשותיה. היא רצתה שמישהו ייתן לכך תוקף. אבל אף אחד לא עשה זאת.

המטפל בתיקוף יודע, שהתנהגותה של מילי, שהגיעה לזיקנה מתקדמת, אינה התנהגות פסיכוטית או משוגעת. מילי מעולם לא הייתה חולת נפש. היא תמיד תפקדה.

להלן הסצנה משוחזרת, ברוח גישת התיקוף.

מילי: "כלבה! לך מכאן לכל הרוחות!"

קייטי: (מאתרת את הזעם בקולה של מילי, משקפת אותו ומשתמשת בניסוח מחדש) "את שונאת את המקום הזה!"

מילי: "ממש ככה, וגם את כל מי שנמצא פה".

קייטי: (משתמשת בקוטביות) "מה את הכי שונאת פה?"

מילי: (מהדקת שפתיים ואז אומרת בקול גבוה ומלגלג) "אותך".

קייטי: (משתמשת בשפה עובדתית, בודקת עובדות באמצעות שאלות) "מה בי מפריע לך?"

מילי: "עיני התינוקת הכחולות שלך, את מפלרטטת, מוכנה ומזומנה לתפוס את כל הגברים. יש מילה שמתארת אותך. אני אאיית לך אותה ז-ו-נ-א — זונה".

קייטי, שמתה לצחוק בגלל טעות האיות של מילי, מוצאת מיקוד פנימי. צחוק היה פוגע בקשר שלהן. קייטי מתחילה לבנות קשר אמון עם מילי. עיניה של מילי כבר אינן מצומצמות בכעס. קולה פחות נוקשה. סנטרה כבר לא מתבלט קדימה. שרירי פניה רפויים יותר ונשימתה רגועה יותר.

קייטי: (מנסחת מחדש) "את אומרת שאני מתאפרת יותר מידי כדי למשוך גברים?"

מילי: "ואת זונה. אני רואה שאת עושה להרולד עיניים. תדעי לך שאני יודעת מה את מתכננת".

קייטי: (משתמשת בכינוי גוף לא מובהק. "הוא", כדי לא לומר "הרולד" ו-"היא" כדי להתייחס למישהי בעברה של מילי) "תגידי, הוא עזב אותך בגללה?"

מילי: (יורקת על הרצפה) "הבן זונה הזה! הוא לא כתב לי אפילו מילה אחת. הוא לא צלצל. אני שונאת אותך!"

קייטי: "הוא סיפר לך סיפורים, הא?"

מילי: (דמעות זולגות מעיניה, שפתה התחתונה רועדת, בעיניה נשקף כאב עמוק)

"בטח, אלא מה..."

קייטי: (ברכות) "ומאז לא ראית אותו?"
 מילי: (בלחישת) "25 שנים אחר כך ראיתי אותו בצד השני של הרחוב, הולך עם אשתו ובנו. הוא לא ראה אותי".
 קייטי: (מלטפת בעדינות את כתפה של מילי) "ומאז לא הצלחת להתאהב באף אחד אחר?"
 מילי: (ממדרת בבכי ומחבכת את קייטי) "הוא היה החיים שלי. אני שונאת אותו".
 קייטי מחבכת את מילי עד שבכיה נרגע. שתי הנשים חולקות רגע אינטימי. מילי חווה תיקוף, היא הביעה את צערה וכאבה. כבודה העצמי שב אליה. קייטי שמחה מכך, שיצרה קשר עם האדם שמולה, בצורה אנושית ואפקטיבית.

ט. קבוצת העלאת זיכרונות או קבוצת תיקוף? מה ההבדל?

העלאת זיכרונות – צורת עבודה אפקטיבית עם זקנים חסרי התמצאות, עלולה מאוד להזיק למי שמצוי בשלב חוסר התמצאות בזמן או בתנועה חזרתית. לורה תומס לא מצאה את המילים הנכונות לומר. פעמים רבות (אם כי לא תמיד) היא צירפה צלילים דומים ואמרה אותם ביחד, ובכך יצרה לעצמה אוצר מילים ייחודי. היא כבר לא ידעה היכן היא נמצאת. היא לא יכלה להתמצא בזמן. היא נעה בין חוסר התמצאות בזמן לבין תנועה חזרתית.

תוצאות מפה

סאלי, אחראית על חדר הפעילות, שקיוותה לשמר את יכולת הדיבור של לורה תומס, הזמינה אותה להצטרף לקבוצת העלאת זיכרונות, שהוקמה זה עתה. בקבוצה, יכלו הדיירים לשנתף זה את זה בזיכרונות עבר נעימים.

הנושא של אותו יום היה: "איך חגגתם את חג ההודיה?" שש נשים ושני גברים, בין הגילאים 86-94, ישבו במעגל, כשהם אינם מביטים זה בזה. סאלי הובילה את גב' תומס, על כיסא הגלגלים שלה, והציגה אותה בפני הקבוצה.

קולה המתבכיין של גב' ארווי ניקב את הדממה: "הנעליים שלה חורקות". עיניה הכחולות המעורפלות של האישה בת ה-93, סרקו את הרצפה, תוך שהיא כפופה מעל כיסא הגלגלים שלה. הקבוצה התעלמה ממנה. לגב' ארווי היו יכולות דיבור, אבל היא איבדה את כישוריה החברתיים. היא העבירה את בהונה בתנועת טאטוא רחבה, מנופפת באמתה הגרומה כלפי לורה תומס: "תוצאות מפה!"

סאלי גערה בה בקול נמוך: "גב' תומס מצטרפת לקבוצה שלנו. הנה, נושיב אותה כאן". סאלי מיקמה את כיסא הגלגלים של לורה תומס ליד אחד הגברים, שעניו היו עצומות

וסנסטרו נע כל העת, צונח יותר ויותר נמוך. "היום אנחנו רוצים לדעת מה עשיתם בחג ההודיה", אמרה סאלי בקול שמח ואנרגטי. בחדר שררה דממה. סאלי פנתה אל גבר נאה, בן 87, שעניו חומות ומאירות: "מר ג'ונס, אתה נולדת בניו-יורק סיטי. איך נהגתם לבלות את חג ההודיה? אימא שלך הייתה מכינה תרנגול הודו?"

הארי ג'ונס חייך אל סאלי, שיניו התותבות נוקשות זו בזו, כשהוא מתכוון לדבר: "מותק, אני לא שומע אותך, את רחוקה מדי. בואי, שבי על הברכיים שלי!" אמר תוך צחקוק מלגלג.

סאלי הבלגה ופנתה בדברים אל טסי לו (שכושר ההתמצאות שלה היה טוב יותר מזה של שאר חברי הקבוצה): "גב' לו, גם את נולדת בניו-יורק סיטי. אולי את תספרי לנו, בקול רם, כדי שמר ג'ונס ישמע, איך חגגתם את חג ההודיה?"

לגב' לו, בת 89, היה שיער שחור כפחם, שרק חלקים ממנו האפירו, והוא היה אסוף בפקעת לראשה. מצחה הרחב היה חרוש במאות קמטים קטנטנים.

היא פתחה את דבריה בקול גבוה וילדותי: "אני מפחדת. אסור לי לדבר בקול רם, אבל אני יכולה לספר לכם, שחג ההודיה שלנו היה הכי טוב משל כולם. אימא שלי הייתה מכינה תרנגול הודו עם כל התוספות. יש לי את המתכון שלה. למדתי אותו בעל פה..."

קולו הגס של מר ג'ונס גבר על מתכונה של גב' לו: "תסתמי את הפה, זונה, לא אכפת לי מאימא שלך ומהתרנגול הודו שלה". גב' לו המשיכה בתיאורה ללא פחד. לורה תומס קמה מכיסא הגלגלים שלה, בוכה ורועדת, והשתיקה את הדואט באומרה: "אני צריכה ללכת הביתה. אימא שלי מחכה. אני חייבת לקפחץ את השטילוזים, לפני שאבא יראה אותם". גופה נזרק קדימה, כשהיא דוחפת את משענות הכיסא, שהגבילו את תנועותיה. סאלי השיבה את גוף האישה הזקנה לכיסא וקראה: "אבל גב' תומס, אם תלכי תיפלי. בבקשה תספרי לנו על חג ההודיה שלכם".

"תשחררי אותי. אני צריכה ללכת הביתה. הצילון, היצילון".

סאלי קראה לעזרה. המפגש הסתיים.

זקנים אלה, דייריו של בית האבות, לא יכלו לתפקד בקבוצת העלאת זיכרונות, שדרשה מהם יכולות מילוליות. טווח הקשב שלהם היה קצר מידי ויכולותיהם המילוליות והלוגיות דלות מידי מכדי לעסוק בנושא אחד. הם לא יכלו להפריד בין עבר לבין הווה ולכן לא יכלו להעלות זיכרונות. המילים כבר לא עמדו לרשותם. הם איבדו כישורים חברתיים ונעו על מישור רגשי ולא על מישור מילולי, לוגי.

דיירים בעלי כושר התמצאות ויכולות מילוליות, המסוגלים לזכור את העבר, כמו גב' לו, פורחים בקבוצת העלאת זיכרונות. הם יכולים להשיב לעצמם את זהותם ואת תחושת הערך העצמי.

בקבוצת תיקוף, שבה לא עוסקים בניסיון לעורר תהליך מחשבתי, אלא תהליך רגשי, חברי הקבוצה יכולים להתייחס זה לזה. כשמר ג'ונס מבקש מהאחראית לשבת על ברכיו, לא מתעלמים ממנו. האחראית תשאל: "אתה מתגעגע לאשתך, נכון, מר ג'ונס? היא הייתה יושבת לך על הברכיים?" כך היא עובדת ברוח שיטת התיקוף ומתחברת לצרכיו הרגשיים של הזקן. תמיד היה לו מין טוב עם אשתו. התשוקה שלו נותרה בו, גם כעת, בגיל 87. האחראית, העובדת על פי שיטת התיקוף, עוזרת לקבוצה לחלוק צרכים משותפים לכלל חבריה, בכך שהיא מאפשרת להם לבטא רגשות באמצעות מילים, תנועה ומוזיקה. הארי ג'ונס קורץ לכל הכיוונים ואומר: "בטח, בואי הנה, מותק". האחראית יוצרת איתו קשר עין קרוב ואינטימי ושואלת: "אתה מאוד אהבת אותה?" עיני הזקן נעצבות: "כן, בדיוק".

האחראית מציעה: "בואו נשיר 'Let me call you sweetheart', לכבוד אשתו של מר ג'ונס, בסדר? גב' לו, את יכולה להוביל את השירה שלנו, תתחילי אוקיי? בואו ניתן ידיים כדי שנרגיש קרובים. מר ג'ונס, תן יד לגב' תומס, אני חושבת שהיא מתגעגעת לבעלה, כמו שאתה מתגעגע לאשתך".

המטפלת בתיקוף מכירה היטב כל אחד מחברי הקבוצה. גב' לו הייתה גננת והיא אוהבת את התפקיד שניתן לה כמובילה את השירה בקבוצה. הקבוצה שרה בהתלהבות ובהנאה. הנושא הוא "געגוע לאהובים". חברי הקבוצה מביטים זה בזה. הם מבטאים את ערגתם וגעגועיהם. מוזיקה ותנועה מקרבות ביניהם.

י. פסיכותרפיה

פסיכותרפיה כרוכה בקשר מילולי בין המטופל לבין המטפל. דרך הקשר המיוחד הזה המטופל מגלה רגשות חשובים ועובדות משמעותיות על חייו. מטרת הפסיכותרפיה היא להגיע לתובנות, לשילוב של מודעות שכלית ורגשית, המאפשרת לאנשים להבין את דפוסי החיים הלא בריאים שלהם ואת מנגנוני ההגנה שלהם ולשנות את התנהגותם. באמצעות פסיכותרפיה ניתן לזהות שיטות התמודדות חיוביות יותר וליצור קשרים משמעותיים עם אנשים אחרים.

שיטת התיקוף והפסיכותרפיה חולקות אמונות בסיסיות מסוימות. בשתיהן מניחים, שאנשים סובלים כשהם מדחיקים רגשות שליליים ומרגישים טוב יותר כשהם מבטאים רגשות אלה בפני מאזין שעליו הם סומכים. בשתיהן גורסים, שדפוסים מוקדמים של התמודדות משפיעים על התנהגות לאורך חיי האדם וכי אנשים יכולים לשנות את התנהגותם רק אם

הם רוצים לעשות כך. שתיהן שואפות לחזק את הערך העצמי של האדם, כדי שהרווחה האישית תשתפר וכך גם היכולת להתמודד עם מצבי לחץ.

בשל טיבה של הפסיכותרפיה אין היא מתאימה לאנשים המצויים בתהליך החיפוש אחר פתרון. אנשים חסרי התמצאות לא רוצים תוכנות. הם נעשים עוינים וחרדים ומאשימים, מתבכיינים או מתכנסים אל תוך עצמם, אם מעמיתים אותם עם רגשותיהם. אנשים בתהליך החיפוש אחר פתרון עברו חיים שלמים בהתכחשות לרגשותיהם והם אינם יכולים, בזיקנתם, לגלות דרכי התמודדות חדשות עם רגשותיהם. במקום זאת, הם נתלים בדפוסי חיים שנשמעו בהם. התכחשות היא הדרך היחידה שלהם לשרוד את מצבי הלחץ היומיומיים בחייהם. שיטת התיקוף מקבלת את התנהגותם של אנשים בתהליך החיפוש אחר פתרון ואינה מנסה לשנות את דרכי ההתמודדות שלהם בחיפוש אחר תוכנות. במקום זאת, המטפל בתיקוף מקשיב באמפטיה לרגשות השליליים שאנשים אלה מבטאים.

אנשים בשלב חוסר ההתמצאות בזמן או בתנועה חזרתית אינם מסוגלים להפיק תועלת מפסיכותרפיה, מפני שהם איבדו יכולות שיקוף וחשיבה. יתירה מכך, הם אינם מסוגלים ליצור קשר מילולי. שיטת התיקוף מקבלת את העובדה, שיכולותיהם השכליות והפיזיות הידרדרו ומכבדת את התבונה האינטואיטיבית, הלא לוגית שלהם. בשיטה זו משתמשים באמצעים מילוליים ולא מילוליים כדי ליצור קשר אינטימי עם הזקן, כדי להשיב לו את תחושת הרווחה האישית.

יא. פגישתי עם גב' בוכמן

כריסטיין גרונוולד, מורה לתיקוף

Landeververein fur Innere Mission in der Pfalz, גרמניה

ישובה בכיסא הגלגלים שלה, התנועה גב' בוכמן בחוסר שקט מפניה לפינה בחדר האוכל. פניה שידרו כאב ודמעות זלגו על לחייה. הנחתי בצד את המחשבות והרגשות האישיים שלי ומיקדתי את עצמי. לאחר מכן, התבוננתי בגב' בוכמן ושיקפתי את תנועותיה. באיטיות התקרבותי אליה יותר ויותר ופניתי אליה בשמה. התכופתי, כך שאהיה עימה בגובה עיניים, פנים מול פנים, ואצור קשר עין כן ופתוח. בקול אמפטי שאלתי אותה: "מה קרה"? והיא ענתה בישירות, בקול מתבכיין וחנוק מדמעות: "הם לא נותנים לי ללכת הביתה"! חזרתי על מילותיה העיקריות: "הם לא נותנים לך ללכת הביתה"? שאלתי והיא השיבה: "כן, אבא שלי מת והם לא מרשים לי ללכת איתם להלוויה". שמרתי על קשר עין, תוך כדי שקירבתי אלינו כיסא, כדי שאוכל לשבת, מעט באלכסון מולה, לידה. זה אפשר לי להמשיך ולהיות

איתה בקשר עין. הנחתי בעדינות את כף ידי על ראשה (מגע אב), כדי לחזק איתה את הקשר. היא נתנה לי לגעת בה והמשיכה לדבר. קולה היה בכיני פחות. "הוא מת כל כך בפתאומיות". שאלתי: "מה היה הכי קשה בזה?" והיא ענתה: "הוא היה רק בן 40 והם לא אמרו לי על זה כלום". "זה מאוד כאב לך?" המשכתי ושאלתי. "כן!" אני ממשיכה: "הוא היה אבא טוב?" והיא שוב עונה כן.

גב' בוכמן מספרת לי, שיש לה ארבע אחיות ושכולן נאלצו לעבור הרבה, אפילו כילדות. היא הייתה הבת השנייה והיה עליה למלא את תפקיד הבן עבור אביה. אחותה הבכורה לא הייתה חזקה כמוה. אני שואלת אותה: "זה בטח אומר שאביך היה מאוד גאה בך, לא?" גב' בוכמן עונה: "כן, לפעמים אני מתגעגעת אליו. תמיד עברנו ביחד הרבה. אימא הייתה צריכה לחלוב את הפרות ולטפל בהן". אני מתחילה לשיר "Schaffe schaffe Hausle baue..." (שיר עם שוואבי ישן על פועל שעובד קשה ובונה בית) וגב' בוכמן מצטרפת אלי. אנחנו שרות ביחד, באותו הקצב והטון. גב' בוכמן רגועה עכשיו ומחייכת אלי. היא מספרת לי, שמאחר יותר תהיה תצוגת אופנה בבית האבות וששכנתה לשולחן האוכל משתתפת בה. היא אומרת, שהיא עצמה לא כל כך מתלהבת מצפייה בתצוגה. אני נפרדת ממנה לשלום בהערכה ובכבוד ושואלת אותה אם מותר לי לבקרה שוב בשבוע הבא. היא אומרת: "זה יהיה לי לעונג".

גב' בוכמן גדלה במחוז חקלאי כפרי בגרמניה. בילדותה היה עליה לעבוד קשה בשדות ולעזור להוריה. היא עצמה אמרה: "הייתי צריכה לעבוד כמו גבר". ודאי לא אפשרו לה להפגין כל חולשה והייתה לגיטימציה להפגין רק חלק מהרגשות. אפילו כעת, כשהיא משלימה עם עברה, היא מתכחשת לרגשותיה. היו גם כללים שנגעו לסדר ולניקיון בבית והיה צריך לאכול את כל מה שהוגש. סדר וניקיון היו חשובים מאוד לגב' בוכמן. האמונה של משפחתה באלוהים הייתה חזקה תמיד ונותרה חשובה גם לה. אף כי בבית כולם תמיד עבדו קשה ומתוך משמעת נוקשה, הייתה סולידריות בין בני המשפחה.

כיום גב' בוכמן אלמנה. עד שעברה להתגורר בבית האבות, חיה עם בעלה. יש לה שלושה ילדים וזיכרונות נעימים משנות ילדותם. בתה מבקרת אותה בתדירות ומטפלת בה בחום ובאכפתיות. מפעם לפעם היא חסרת שקט בלילה ומזיזה רהיטים ממקום למקום, משוטטת בחדר. היא חווה שלבים עצובים רבים ומודעת מאוד לאבדנים הפיזיים והמנטליים שלה. בשל אבדניה הפיזיים והקוגניטיביים (ירידה ביכולת השמיעתית, חוסר ניידות, ירידה בזיכרון לטווח קצר) גב' בוכמן חוסמת יותר ויותר את ההווה ונשארת בעבר. היה חיה בכמה מישורים של מודעות, בו-זמנית, תופעה שאינה נדירה. במישור מסוים, גב' בוכמן יודעת את האמת. הליווי שהיא חווה באמצעות התיקוף מאפשר לה לקבל את רגשותיה ולשתף בהם. כשהיא נותרת בעבר, היא זוכה לקרבה ולקשר עם האדם שמולה, שעובד איתה כרוח

התיקוף. השימוש בשירה משפיע עליה טוב, מפני שהיא תמיד מצטרפת. כשמפגש התיקוף מסתיים, גב' בוכמן נמצאת שוב בהווה. כן, היא בדרך כלל חוזרת לעבר כדי לחיות מחדש חוויות חיוביות או שליליות, להימלט מההווה האפור והמכאיב שבו היא חיה. באמצעות מפגשי תיקוף סדירים גב' בוכמן מסוגלת להשיב לעצמה מחדש את האיוון הרגשי ואת הכבוד העצמי.

חלק שני

תרגול שיטת התיקוף

מבוא

החלק השני של הספר מציג זקנים בשלבים השונים של תהליך החיפוש אחר פתרון, המתגוררים במחלקות סיעודיות במסגרות של דיור מוגן, בבתי חולים, בבתי אבות ובבתייהם הפרטיים. בפרק 10 מוצגים חמישה אנשים חסרי התמצאות. בפרק 11 מתוארים שלושה אנשים חסרי התמצאות בזמן. בפרק 12 מתוארים שני אנשים בשלב התנועה החזרתית. פרקים אלה (המתבססים על מיזוג דמויות דינמי של אנשים אמיתיים עימם עבדתי) מדגימים כיצד טכניקות התיקוף המוצגות בפרק 2 (סעיף ד'), באות לידי ביטוי בעבודה, במצבים אמיתיים בחיי היומיום. שלושת הפרקים האלה מדגימים כיצד אחיות, רופאים, עובדים בקהילה, כוח עזר, עובדים סוציאליים ובני משפחה, לומדים להקל על התסכול שלהם ולעזור לאדם זקן מאוד באמצעות עבודה ברוח התיקוף.

פרק 13 עוקב אחר מאבקם של שלושה אנשים חסרי התמצאות וחסרי התמצאות בזמן לשרוד בקהילה. בשנת 2010, היו 40 מיליון אמריקנים מעל גיל 65. לאחד מתוך שמונה מהם הייתה מחלת אלצהיימר, ו-43% מתוכם היו אנשים בני 85 ומעלה. ישנו לחץ מצד גורמים בממשלה ובחברה ליצור מצב, שבו אנשים אלה יחיו מחוץ לבתי חולים ולבתי אבות, בבתייהם הפרטיים ובקהילה. משמעות הדבר היא, שאנחנו נפגוש יותר ויותר אנשים בזיקנה מתקדמת, חסרי התמצאות, ונצטרך ללמוד איך ליצור עימם קשר. מה עלינו לעשות עם אדם בן 82, שכבר אינו מצליח למצוא את הדרך הביתה מבית המרקחת ומאשים את השכן שלו בכך ששינה את השילוט ברחוב? איך נתמודד עם אישה בת 85, שמבלי לשים לב זורקת לפח את הצ'ק שהגיע לזכותה מביטוח לאומי ולאחר מכן מאשימה את הוורוד בכך שאיבד את הדואר שלה? התיאורים החיים שסיפורי המקרה פורסים בפרק 13 מדגימים את האופן, שבו אנשים 'רגילים' – דוור, מוכר במרכול, ספר, עובד בקופת חולים – משתמשים בתיקוף כדי לעזור לשכנים שלהם (זקנים מעל גיל 80) לשמור על כבודם העצמי ועל עצמאותם. פרק 14 דן בתיקוף במסגרת המשפחתית.

החלק השני מסתיים ברשימת שאלות נפוצות, הקשורות בתרגול התיקוף בשטח.

פרק 10:

יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות

א. אלן, האגרת: "כשאת מקשיבה לי, אני מדברת ברור"

ריסים סמיכים מורמים ומגלים עיניים חומות כועסות. אלן הוסקינס מתכופפת לכיווני, נשענת על ההליכון שלה, מתקרבת אלי כך שראשה נוגע בראשי, מחוץ למסדרון בית האבות. השעה 08:30 והיא ממתינה לי כדי לקבל את פני ברטינה ובשפתיים קפוצות. "או, הנה הגיעה העובדת הסוציאלית המגונדרת עם התואר השני. פחחח, יש לך תואר שני בכל מה שקשור לאידיוטים. את חושבת שאת יודעת הכול אבל לא ידעת את זה, נכון?" נכנסו לחדר האוכל. ידה מונפת מעל ראשיהם של 83 זקנים, האוכלים שם ארוחת בוקר. תנועתה רחבה ומוגזמת: "תראי את כל האידיוטים! בשבילי הם קוץ בתחת!" סנטרה, מנוקד בשערות לבנות קטנטנות, מונף קדימה, עיניה מצטמצמות בגועל. היא מושיטה ידה לכיוון פח אשפה ממתכת: "תראי את זה!"

היא הופכת את הפח על פיו ושופכת את תוכנו על הרצפה. היא מרימה טבעת זהובה, שהייתה חבויה בקליפת בננה, ומנגבת בעדינות את שאריות האשפה, חושפת טבעת נישואין מבריקה. היא מנופפת בה מתחת לאפי: "תראי, בושה. הדבר האחרון שבעלי אמר לי לפני שנפטר היה 'אלן, אף פעם אל תורדי את טבעת הנישואין מהאצבע!' נו, תגירי לי, היא על האצבע שלי? כן? איך?" אני פותחת את פי לענות לה, אבל היא ממשיכה בדבריה ומונעת ממני להשיב לה. "אני אגיד לך איך! הם גנבו אותה. באמצע הלילה, כשישנתי עמוק. הם התגנבו לחדר וגנבו את טבעת הנישואין שלי. אני לא ישנה עמוק. הם חכמים. הם חילקו כדורי שינה כדי שאנשים יירדמו חזק והם יוכלו לשרוד אותם בלילה".

בתוך שנתיים, אלן הוסקינס שחקה את כולנו בשל ההתנהגות "הפרנואידית" שלה. לא "קנינו את ההזיות שלה" או "שיתפנו פעולה עם הפנטזיות שלה". מידי יום, לתקופה ממושכת, אלן הייתה מחביאה את טבעת הזהב בתחתיתו של פח האשפה ואז מתעקשת על כך, שמישהו גנב לה אותה. כשאלן הייתה מתחילה עם ההאשמות שלה, ניסינו לשנות

את הנושא. לבסוף, נהגנו להתעלם ממנה לגמרי. הוצאנו עליה יותר מידי אנרגיה וויתרנו על הניסיון לשכנע אותה. היא עצמה שמה את הטבעת שלה בפח. המנקה ראתה את אלן מחביאה בקפידה את טבעת הזהב שלה בתחתית הפח.

פניה של בתה האדימו ממבוכה, כשאלן האשימה אותה בגניבת הטבעת. קולה של אלן הפך למרושע, מלא שנאה וארס: "את לא תגידי לי שאני בעצמי שמתי את טבעת הנישואין שלי בפח! מה את חושבת לך? שאני משוגעת?" אלן פגעה באנשים שאהבה. לא היו לה חברים. דיירים ואנשי צוות כינו אותה "הכלבה".

בשנת 1975, אבחן אותה הפסיכיאטר כ"פרנואידית עם הזיות רדיפה". בשנת 1979, לאחר שעשו לה סקירת CT, שלל הנוירולוג בעיות שיכולות לחלוף בעזרת שיקום, כמו דימום במוח, הנובע מפגיעה במוח. האבחנה שלו הייתה "סבירות למחלת אלצהיימר, דמנציה בפריצה מאוחרת". תוצאות הבדיקות שלה הראו על לקות בארבעה תחומים: (1) זיכרון; (2) שיפוט; (3) פתרון בעיות; (4) יכולת תפקוד בקהילה. נמצא כי היא מסוגלת לשמור בעצמה על היגיינה וטיפוח אישי. בדיקה גופנית העלתה, כי היא בריאה למדי יחסית לאישה בת 86, עם מעט אוסטיאוארטיזם וללא בעיות היכולות לחלוף בעזרת שיקום, שהיו יכולות להסביר את הדמנציה שלה.

דיבורה של אלן היה ברור וזיכרונה לטווח רחוק היה תקין. היא שכחה שמות, אבל התמצאה בקפדנות במה שקשור בזמן ומקום. אם איחרתי בשלוש דקות למפגש שלנו, היא הייתה מקפידה את רגלה בחוסר סבלנות ומצביעה על השעה. היא נהגה לקבל את פני במשפט: "את יודעת מה השעה עכשיו?" מידי פעם שכחה אלן את שם בית האבות וזה גרם לה להיכנס לפאניקה. אלן, שהייתה מבוהלת עד מאוד מהאפשרות שתתפרק, השתמשה במילים אחרות כדי להסוות את הקושי. קולה היה נעשה גבוה והמילים נפלטו מפי: "ברור שאני יודעת את שם המקום הזה. מה את חושבת לך, שאני משוגעת? הרי אני כבר גרה כאן שנים, נכון? למה את ממשיכה לשאול אותי כל כך הרבה שאלות מטופשות? אין לך משהו יותר טוב לעשות?"

אלן הסקינס הייתה בת 85 כשהתחילה להאשים אנשים בכך שזרקו את טבעת הנישואין שלה לפח. עד אז ניהלה חיים יצרניים ולא הייתה לה היסטוריה של מחלת נפש. לאחר שבעלה הראשון נהרג במלחמת העולם ה-I, אלן עבדה קשה כמנהלת חשבונות וגידלה את שלושת ילדיהם. היא הצליחה במעשיה וכולם המשיכו ללימודים בקולג'. בתה אמרה לי, שאלן הייתה אם נוקשה שמעולם לא הביעה את אהבתה: "לא היינו משפחה עם חיבוקים ורגשות", סיפרה לי. אלן הסקינס שמרה על עצמה זקופה וגאה והרבתה לומר: "לימדת את הילדים שלי להיות מסודרים ונקיים. כל דבר במקום שבו הוא צריך להיות. גרביים צריך לקפל בדיוק בצורה הזו ולא אחרת! אימא שלי הייתה אישה מאוד נקייה, יהי זכרה

ברוך. לא העזנו לעשות לה בלאגן. גידלתי את הילדים שלי באותו האופן". בגיל 46, אלן התאהבה בשנית ונישאה. שנתיים לאחר מכן נפטר בעלה השני מהתקף לב, במהלך טיול משותף. אלן חזרה לעבוד.

בגיל 86, גופה היה סיכום של האופן שבו חיה את חייה. היא יצרה קשר עין ישיר ותקיף, צווארה זקוף, סנטרה שלוח קדימה, תנועותיה מדויקות, דיבורה חד וברור. היא הרבתה להתלונן על כאב בצווארה. המשפט האהוב עליה היה: "החיים עושים לי צוואר תפוס"! היא לא הייתה אדם שמשתטה. היא החזיקה את עצמה. היא לא רצתה שייגעו בה. היא גם לא ביטאה רגשות.

אלן פחדה לאבד שליטה. כדי להרגיש שהעניינים תחת שליטה, היא התחילה לאגור. עיתונים ששמרה במשך 20 שנה היו מסודרים במגירותיה וכיסו כל מילימטר מתחת למיטתה. כשהמנקה רצתה לטאטא מתחת למיטתה, אלן מנעה ממנה. בזרועות שלובות ובקול תקיף אלן ציוותה עליה לצאת: "צאי מהחדר שלי ותעזבי את הדברים שלי בשקט. העיתונים האלה צריכים להיות שם". התיק שלה, היה מלא בגזירי עיתון דהויים ממלחמת העולם ה-I ותחוב תמיד מתחת לזרועה. היא הלכה עימו לכל מקום.

אלן ניסתה בכל כוחה לקשור קצוות בתהליך החיפוש אחר פתרון של חייה. מבלי להיות מודעת לכך, היא ערגה לסדר בחייה. היא מעולם לא ביטאה זעם או יגון בצורה ראויה, לא כשאיבדה את בעלה הראשון ולא כשאיבדה את השני. כשאיבדה את הגברים שאהבה, החיים זרקו אותה, כמו את הטבעת שלה, לפח. לדעתי, היא השתמשה בטבעת הנישואין שלה כדי לבטא צער עמוק ותרעומת חסרת אונים.

אלן הוסקינס לימדה אותי את העקרונות הראשונים של התיקוף – בניית אמון על ידי הכלת רגשות. אל תתווכחו על העובדות. אלן השתמשה בטבעת הנישואין שלה, כדי לבטא באופן עקיף את רגשותיה על כך שנזנחה לאנחות. אלה היו רגשות שפחדה לבטא בצורה ישירה. במשך 60 שנה היא צברה רגשות שחיפשו אחר מוצא ופתרון. על מנת לשחרר את כעסה המודחק על כך שאיבדה את שני בעליה, היא החביאה את טבעת הנישואין שלה כדי שתוכל להאשים את העולם בכך ששדד אותה. טבעת הנישואין מסמלת את אהבותיה האבודות. היא לא יכלה לבטא את כעסה ואת יגונה באופן ישיר ולכן השתמשה בטבעת הנישואין שלה. מטפל בתיקוף לא רואה התנהגות מסוג זה כפרנואידית, מפני שזוהי הדרך היחידה שנותרה לה לבטא את תחושת האבדן העמוק שחשה. ההאשמות שלה עזרו לה לרפא את כאבה. היא הייתה זקוקה לכך, שמישהו יקשיב לה. לו היו מקשיבים לה, ההאשמות שלה היו פוחתות. היא נזקקה להיצמד לדפוסים מוכרים. ויכוח איתה או ניסיון לגרום לה להתמצא בעובדות, החריף את מצבה. ההאשמות היו עבודה דרך התמודדות. לו היו מתעלמים ממנה (בדומה לאיזודור רוז) היא הייתה מתכנסת אל תוך עצמה.

מרי, בתה של אלן הוסקינס, למדה למצוא את המיקוד הפנימי שלה כדי לא להיפגע ולדעת כיצד להתמודד כאשר אמה הייתה מתחילה עם ההאשמות שלה. כדי לתקשר עם אמה, תוך היעזרות בתיקוף, היה על מרי להכיר בכאבה, להכניס אותו לארון, לסגור עליו את הדלת ולהקשיב לאמה באמפטיה. לבן משפחה קשה יותר מאשר לאיש צוות מקצועי לתקשר תוך תיקוף עם אדם שדרך ההתמודדות שלו היא האשמות. יש כאן מעורבות רגשית. הכאב גדול יותר. מרי רצתה שאמה תהיה אותו אדם "רגיל" ומלא חיות שהכירה כילדה. כעת, ככל שמרי הייתה נחמדה אליה יותר, כך אמה הגבירה את האשמותיה. מרי הרבתה לשאול אותי את אותה השאלה, בבכי: "למה אימא שלי כל כך מרושעת?" ככל שמערכת היחסים קרובה יותר, כך קשה יותר להקשיב מבלי לשפוט. תיקוף דורש הקשבה כנה, פתוחה ולא שיפוטית – אמפטיה. לפעמים האדם חסר ההתמצאות מעורר במי שמטפל בו רגשות כעס, זעם, הומור או כאב. על המטפל למצוא מיקוד פנימי. כשמרי הניחה בצד את רגשותיה וסגרה עליהם את דלת הארון, היא הייתה מסוגלת להקשיב מתוך פתיחות. קולה הביע כבוד לאמה, אף כי התנהגותה של האם לא הצדיקה זאת. זקן חסר התמצאות, גם אם הוא חירש, "ישמע" את אנחת חוסר הסבלנות של המטפל בו; אפילו אם הוא עיוור, הוא "יראה" את הבעת התסכול על פני המאזין לו. מרי למדה להקשיב לאמה בעדינות רבה, להשתחרר דיה כדי לשמוע את הטונים העדינים בקול אמה. בנות ובנים לזקנים חסרי התמצאות מתקשים לעשות זאת. מציאת המיקוד הפנימי עוזרת!

מי שמאשים מפחד מרגשותיו. כשניסיתי להרגיע את אלן בכך שאמרתי: "זה בטח גורם לך להרגיש נורא", היא נעצה בי את מבטה והגיבה בקול לא נעים: "אני מרגישה בסדר. אין פה על מה לדבר!" במקום להתנשא מעליה, למדתי לפסוע לצידה, לכבד את המרחב שלה. למדתי לא להסיח את דעתה או להרגיע אותה, לא לבקש ממנה לחשוף את רגשותיה או להבין מדוע היא מתנהגת כפי שהתנהגה. אלן לא רצתה להבין את התנהגותה. כשוויתרתי על הניסיון לשנות אותה, כשהפסקתי לנסות ולתת לה תובנות, היא התחילה לתת בי אמון.

שאלתי את אלן: "איזה מין בן אדם היה בעלך הראשון? בת כמה היית כשהוא נתן לך את טבעת הנישואין?"

עיניה התרככו כשנזכרה: "הארי נתן לי את הטבעת כשהייתי בת 16. מצאנו אותה בחנות תכשיטים ישנים ברחוב 14".

הקשבתי מבלי לתת פירושים. לא חיטטתי בנפשה. אלן ריפאה את עצמה בדרך משלה, בכך שדיברה על בעלה. רגשות האהבה והכאב יצאו מתוכה כשנזכרה במותו. המבט הכועס בעיניה נעלם, נשימתה נהייתה סדירה יותר. שרירי פניה התרפו וקולה התרכך.

כשאלן האשימה את המנקה בהחבאת הטבעת, לא התווכחתי איתה. הקשבתי לה מבלי לשופטה, השתמשתי במילים לא מאיימות שעסקו בעובדות, כדי לבדוק מה קרה. שאלתי אותה: "מתי היא גנבה לך את הטבעת, גב' הוסקינס?"

אלן, שזיהתה את הכנות בקולי, הופתעה. "האישה האיומה הזו באה באמצע הלילה, כשאני כבר ישנה עמוק. האנשים האלה חכמים. הם מנצלים אותך כשאתה לא מסתכל, כשאתה הכי פחות מצפה לזה. זה הרגע שבו הם שורדים אותך".

אלן, ששפכה את זעמה על אנשי הצוות, נפטרה מזעם שהצטבר בה על כל העולם. זעמה החל להתמוסס, לאחר שסוף סוף נתנה לו ביטוי ומישהו, שהחלה לתת בו אמון, הכיר בו. האשמותיה פחתו. אחרים שמו לב לשינוי בהתנהגותה. לימדתי את לורה, המנקה החכמה שניקתה את חדרה של אלן, את שני הצעדים הראשונים בתיקוף. לורה, שפניה המקומטים קרנו חום ואכפתיות, הקשיבה לי רוב קשב. היא הבינה. היא למדה מהר איך למצוא את המיקוד הפנימי שלה ואיך להתייחס אל אלן ברוח התיקוף.

בוקר אחד אלן אמרה: "לורה, היו לי 10 תפוזים בכיור. נשארו רק שלושה. את יודעת שאני שמה אותם שם כדי שיתקררו. לא היית צריכה להזיז רכוש שלי. את גנבת ממני תפוזים. תחזירי לי אותם!"

במקום להכחיש בכעס את גניבת הפרות מאלן, לורה הגיבה ממקום מכבד ואמרה: "כמה תפוזים היו לך, גב' הוסקינס?"

"אמרתי כבר. היו 10 תפוזים בכיור. הבת שלי שלחה לי אותם מפלורידה". לורה המשיכה להתייחס אל אלן ברוח התיקוף. "הבת שלך חושבת עלייך אפילו כשהיא בחופשה! מאיזה סוג היו התפוזים?"

אלן ענתה: "סאנקיסט, ליצוא. אפילו אי-אפשר להשיג אותם בפלורידה". לורה אמרה: "הבת שלך יודעת לקנות דברים טובים. איך גידלת אותה?" "הייתי צריכה ללמד אותה, את יודעת, חיינו בתקופת השפל הכלכלי. לא יכולנו להרשות לעצמנו תפוזים ואני מאוד אהבתי תפוזים. אימא שלי תמיד נתנה לי תפוזים ליום ההולדת שלי. תפוזים גדולים ועסיסיים". הכעס התפוגג מקולה.

לורה שאלה: "איך זה היה לחיות בתקופת השפל?" אלן השיבה: "אפילו לא היה לנו ארגז קרח שעבד נורמלי". לורה הגיבה על דבריה: "בטח היה קשה לגדל אז ילדים".

"היית רוצה לחיות ככה? הייתי צריכה לנגב להם עם נייר עיתון. לא יכולנו להרשות לעצמנו לקנות נייר טואלט. לפעמים זה פצע את הטוסיק הקטן, מסכנים קטנים".

אלן ולורה המשיכו לדבר במשך חמש דקות, וחלקו חוויות, תוך שהן נותנות אמון זו בזו. לורה הבינה, שאלן הוסקינס הפכה לאוגרת, מפני שרצתה לשמור על תחושת שליטה.

אלן חשה מוגנת כשחפציה היו במקום אחד. כילדה, למדה להחזיר כל דבר למקומו כדי שיאהבו אותה. בזיקנתה, היא איבדה את ביתה, את בעליה. האבדנים שחוותה הלכו ורבו, אבל היא החזיקה מעמד. בזמן השפל, כבר לא נותר לה כסף. כעת, לא נותרו לה בני משפחה וחברים, בשל התפקיד שלקחה על עצמה בחייה. האגירה שלה החמירה.

רגשות אבדן שהודחקו עמוק העלו מוגלה אצל אלן במשך כל חייה. היא מעולם לא חשפה ישירות את רגשותיה. כעסה ופחדיה הוסוו בקפדנות. היא השתמשה בתפוזים, בטבעת הנישואין שלה, בפיסות קטנות של מגבונים שקופלו בקפדנות למשולשים, כדי לבטא את פחדה וכדי לשמור על שליטה. כשהקשבנו לעובדות, ולא התווכחנו אף פעם, זעמה של אלן איבד את עוצמתו. אף כי רגשותיה נותרו מוסווים, הם נחשפו לאור היום. הקדשנו חמש דקות מידי יום להקשיב לאלן. בתוך כמה חודשים היא הפסיקה להאשים את אנשי הצוות או את בתה בגניבת טבעת נישואיה.

ב. לוסי, היורקת: "תצאי מהחדר שלי, כלבה"

לוסי קלי ירקה. בדרך כלל, היא ירקה על אנשים שלא אהבה ולוסי לא אהבה אותי. היא נהמה ממעמקי גרונה: "לכל הרוחות והשדים, תצאי מהחדר שלי, כלבה!" המילה "כלבה" הודגשה בלוויית יריקה, שפגעה במטרה, עפעפתי. "מה זה, את עוד כאן?" לוסי חיזקה את מילותיה בכך שדחפה אותי בקצהו של מקל ההליכה שלה.

עם קצת מאמץ הצלחתי לכבוש את כעסי ושמרתי על קול רגוע. פניתי אל ההיגיון שלה בסבלנות: "גב' קלי, העבודה שלי היא לעזור לך להרגיש טוב יותר." היא חיקתה את טון הדיבור שלי כדי ללעוג לי: "אני לא רוצה להרגיש טוב יותר, אז יותר טוב שתמצאי לך עבודה אחרת. אני לא מדברת עם אידיויטים." עניתי לה בשקט: "אני אוהבת את העבודה שלי, ואני אוהבת אותך, אני רוצה לעזור לך." "שקרנית!" היא צווחה.

לוסי דיברה אמת. לא יכולתי לאהוב אותה. עיניה החומות הקטנות שיגרו חיצי שנאה. לחייה, נפוחות מתרופות, עלו וירדו כמו אקורדיון. בהיתי בה לרגע ואז אמרתי ברכות "שלום" ויצאתי מחדרה.

במסדרון, התחלתי לבכות מבלי להבין מדוע. כעובדת סוציאלית מקצועית, שהוכשרה להבין ולקבל התנהגויות אנושיות, הייתי אמורה שלא להגיב לכך רגשית.

למחרת, ניסיתי להעניק ללוסי תובנה. רציתי שתבין למה היא כל כך מלאה בשנאה, שתהיה מודעת לסיבות שמאחורי הזעם שחשה, שתרצה לשנות את התנהגויותיה. היא שכבה על המיטה, נוקשה כקרח, גבה מוחזק, פניה מופנות אל הקיר. ניגשתי אל מיטתה בשקט. "גב' קלי, זו אני, נעמי, את עדיין כועסת?" חיכיתי, אבל לא קיבלתי כל תשובה. מרוב ייאוש, המשכתי לבחון את רגשותיה וניסיתי לבנות עימה קשר: "אני יודעת איך את מרגישה, היית אישה פעילה ועכשיו את לא יכולה אפילו ללכת". לוסי המשיכה בשתיקתה. בלעתי את הרוק והמשכתי בקול רועד: "איבדת את המשרה הנהדרת שלך, את בעלך ואת חבריך. פעם היית מסמר המסיבה, אנשים חיפשו את חברתך. אין פלא שאת כועסת על העולם. גם אני הייתי כועסת במקומך".

"אוי, תשתקי כבר, טיפשה! לא אכפת לי איך את מרגישה. מצירי את יכולה לקפוץ מהחלון. ואל תגידי לי איך אני מרגישה! אני לא כועסת. ועכשיו עופי מכאן לפני שאקרא למישהו שיגרור אותך החוצה! את לא מבינה שנוכחותך לא רצויה כאן?" קולה נעשה קר ומרועש. לא היה צל של ספק, לוסי לא רצתה להתחבר לרגשותיה. כמו אלן הסקינס ואיזדור רוז, היא לא רצתה לדעת למה היא כל כך כועסת. היא לא רצתה להשתנות. היא לא יכלה לתת אמון בעצמה או באחרים. מאחר שהמשמעות של התמודדות עם פחדיה הייתה איבוד שליטה, לוסי התכחשה להם. בשלב זה של חייה, שעולמה התפרק סביבה, לא הייתה לי כוונה לשנות אותה.

לוסי קלי הייתה אשת עסקים מצליחה, היא שימשה כקניינית ראשית של רשת גדולה. בתה, נורמה, סיפרה לי, שאמה תמיד הייתה טיפוס שתלטן: "כשאמא פתחה את הפה, כולם הקשיבו ועשו בדיוק מה שאמרה. היא הייתה אומרת לאבא, שאני ילדה רעה ואבא היה מעניש אותי בלי לבדוק איתי מה קרה. אימא תמיד צדקה". קולה רעד והיא המשיכה: "כשאמא שלי קוראת לי, הלב שלי מתכווץ. עד היום זה מקפיץ אותי. ואני כבר בת 54!" היא מצמצה בעיניה הכחולות כדי שהדמעות לא יתחילו לזלוג. "כשהייתי בת 10, הכנתי עבודה שקיבלתי לשיעורי בית, ושכחתי לכתוב באות t את הקו שחוצה אותה למעלה. אימא הכריחה אותי לכתוב שוב ושוב את הפסקה, תוך שהיא מכה אותי על ידי כשהאותיות לא היו כתובות בגודל אחיד מושלם. הדמעות שלי הרטיבו את הדיו וטשטשו את המילים. את העבודה הזו לא הגשתי מעולם וקיבלתי עונש ריתוק. אבא נתן לי עונש קשה. לעולם לא אשכח איך באותו לילה שנאתי את אימא". כשאמרה את מילותיה האחרונות, היה הקול של נורמה רך ומתנצל, והיא ניסתה לשלוט בזיכרונות שהציפו אותה.

נורמה קלטה את האמפטיה במבטי ושתינו הרגשנו יותר טוב. פתאום חוויתי הבזק מעברי. שנאתי לנגן בפסנתר, אבל אימא שלי הכריחה אותי לקחת שיעורי פסנתר. היה

רסיטל גדול והגיע התור שלי לנגן, אבל קפאתי על מקומי והמשכתי לשבת לא יכולת לזוז. אימא קמה, נעצה בי מבט קפוא ומאשים וצעדה מחוץ לאולם, כש-85 איש מביטים בה. חשתי כאילו גוש קרח גדול יושב על ליבי. משהו כבד מאוד נאבק למצוא את דרכו החוצה. היה עלי להתמודד עם כעסי על אמי או לשאת בעול השנאה עד שאגיע לגיל זיקנה. האם אסיים את חיי בודדה? כמו לוסי קלי – מרוכזת בעצמי, מרידה, מאשימה, מלאת שנאה עצמית ושנאה כלפי אחרים? האם ארחיק מעלי את ילדיי? אם בעבר אנו קופאים ולא מביעים, אנו עלולים למצוא עצמנו בגיל 85 תקועים עם כעס.

נורמה תהתה מדוע אני פתאום שותקת. אני הרי הייתי אמורה ללמד אותה איך להתמודד עם השנאה שלה, כדי שתוכל להתקדם. דיברתי לאט, המילים קיבלו מעצמן את החום והאכפתיות. "אימא שלך פגעה בך באופן נוראי ואת שונאת אותה. תרגישי את השנאה הזו!" נורמה הביטה בי לרגע. פניה אורו ממודעות. "אימא שלי חתיכת כלבה!" הנהנתי. "את יכולה לסלוח לה?"

נורמה חיכה חיוך עקום, היא חשה הקלה: "נעמי, אם תעזרי לי, אנסה כמיטב יכולתי. אני לא רוצה להיות כמוה כשאהיה זקנה".

לאחר שהתמודדנו עם הכאב ועם השנאה, נורמה ואני יכולנו למצוא את המיקוד הפנימי שלנו, להשתחרר מהרגשות שחשנו, להניח אותם בצד בארון סגור ולהתכוון לעולמה של לוסי. לוסי לימדה אותי, שלא ניתן לעזור למאשימים אלא אם מכירים קודם כל בכעס האישי ומצליחים להניח אותו בצד. למדתי עד כמה חשובה התובנה לגבי הקשיים האישיים שאני חוויתי. הכנתי את עצמי לתבונה הזיקנה האישית שלי – זה היה הרווח האישי שלי מכך שהתאמצתי למצוא בתוכי אמפטיה כלפי לוסי. ניסיתי לבנות ארון בדרכים שונות. למדתי תיקוף בדרך הקשה. עשיתי טעויות בדרך.

"בוקר טוב, גב' קלי", אמרתי ללוסי בקול שמח ועליוז.

לוסי דיברה אל הקיר, וקולה היה שטוח וחסר הבעה: "תשתקי כבר. מה טוב בבוקר הזה?" חיקיתי את טון הדיבור שלה וניסחתי מחדש את מילותיה: "את אומרת שאין שום דבר טוב בבוקר?"

"בדיוק, הגדרת את זה טוב".

היא דיברה איתי. פניה הופנו קלות לכיווני. המשכתי לנסח מחדש את מילותיה. תוך שאני מכבדת אותה, שיקפתי לה את הגישה שלה: "את מתעוררת ושום דבר לא משנה, נכון?" "בדיוק. ככה זה – לא יותר ולא פחות. אז למה את לא עוזבת אותי כבר. חרא!" היא ירתה את המילים, אך לא ממש התכוונה אליהן. מתחת לפני השטח, חשתי במילותיה נימת תחנונים. זה עודד אותי והמשכתי בניסוח מחדש: "כשאין מה לעשות אין טעם לדבר?" סיימתי בטון של סימן שאלה, כדי להיות בטוחה שהבנתי למה התכוונה.

לוסי הזדקפה וישבה במיטה: "בדיוק כמו שאמרת"! היא הביטה בי ישר בעיניים בפעם הראשונה. החל קשר בינינו. בסך הכול ניסחתי מחדש את דבריה וזה עבר.

לוסי קלי לימדה אותי את טכניקה מספר שלוש של התיקוף: "נסחו מחדש את דברי האדם שמולכם ושקפו לו את הגישה שלו מבלי לשפוט אותו או לנתח". זה כל כך פשוט! מה שהיה לי קשה יותר זה להתאים את טון הדיבור שלי לשלה. רגשות הזדחלו אל קולי. ולוסי (עם רגישות כמו של מונה גייגר) איתרה מיד גם את הנימה הזעירה ביותר בקולי שלא שידרה כנות. אם זה קרה, היא הייתה נסוגה ומתכנסת אל תוך עצמה, כמו צב שנסוג אל שריונו. כדי להצליח לשקף בכנות את טון הדיבור שלה, היה עלי לשמור על מיקוד פנימי. עם לוסי הצלחתי לשמור רק על חמש עד עשר דקות של כנות, מידי יום.

כשהחלה להיווצר בינינו תקשורת, השתמשתי בטכניקת תיקוף מספר שתיים: "גילוי בעזרת שאלות עובדתיות". נהגתי לשאול אותה: "גב' קלי, מה עושה קניינית ברשת גדולה?" "יותר מידי, הייתי עסוקה מהרגע שהתעוררתי ועד לרגע שנכנסתי לישון". הייתה גאוונה בקולה. העבודה הייתה הכול עבור לוסי. כמחוסרת עבודה היא חשה שהיא כלום. לא היה לה על מי לשלוט והיא חשה חסרת אונים. כשהכחה בה מתקפת האבדנים היא לא ידעה מה לעשות.

בשבועות הבאים בילינו לוסי ואני זמן איכות מידי יום והעלינו זיכרונות מחייה העסוקים. היא אף פעם לא למדה איך להבין למה היא דבקה בתפקידים שעבר זמנם, למה היא תקועה כעת, בזיקנתה. אבל לוסי כבר לא התכנסה אל תוך עצמה. היא דיברה אל בתה בצורה נעימה יותר.

נורמה, בתה של לוסי, למדה אף היא לעבוד עם לוסי בתיקוף. זה לא היה קל. לוסי הפכה בזיקנתה לאדם אכזר ואכזריותה התבטאה גם ביחסה לניניה. יום אחד הביאה נורמה את נכדתה של לוסי לביקור: "תראי אימא, הנה סוזי. תפקחי עיניים ותגידי לה שלום, נכון?" לוסי לא ענתה. נורמה התחננה: "אימא, בבקשה, תפקחי עיניים".

לוסי פקחה למחצה עין אחת מעורפלת ומוכת קטרקט: "יפה מאוד. עכשיו תנו לי להמשיך לישון". קולה הנמוך והכעוס חתך את האוויר כמו סכין. היא עצמה חזק את שתי עיניה והפנתה את גבה.

נורמה נפגעה מהאנוכיות של אמה ואמרה לה: "אימא, את גורמת לי להרגשה רעה". לוסי גיחכה, קולה עמום בשל הקרבה אל הקיר.

"לא אכפת לך מהנינה שלך? ממני?" נורמה בכתה.

לוסי גיחכה: "אני רוצה לצאת מכאן. אני רוצה ללכת מכאן. אני רוצה לחזור לעבודה שלי. אם תעשי את זה בשבילי, אדבר עם המשפחה שלך".

נורמה קראה בקול: "אימא, זו גם המשפחה שלך. את לא אוהבת אותנו?"

לוסי גיחכה שוב. גבה נותר נוקשה: "אם את היית אוהבת אותי, היית עוזרת לי לצאת מהמקום הזה ולחזור לעבודה".

"אימא, את צריכה תרופות. אני לא יכולה להרים אותך. את לא יכולה לכופף את הברכיים. איך תוכלי לקום ולחזור לעבודה?" נורמה לא קיבלה תשובה וניסתה שוב, כשהיא מחניקה את עצבנותה. קולה רעד והיא התכופפה לכיוון אמה: "אימא, בבקשה, תהיי הגיונית. אני לא יכולה לעשות את מה שאת רוצה שאעשה. אני יודעת שאת שונאת להיות פה, אבל אני לא יכולה לעשות משהו בנידון".

לוסי התחילה לירוק: "אם היה אכפת לך, היית עושה משהו. לא אכפת לך". נורמה מצאה לעצמה את המיקוד הפנימי. היא התמודדה עם התסכול האישי שלה והניחה בצד את כעסה. לאחר מכן דיברה בקול שקט, כשהיא מנסחת מחדש את דברי אמה באמפטיה: "אימא, את חושבת שאם היה אכפת לי ממך הייתי יכולה להוציא אותך מפה?" לוסי הנהנה, מופתעת מטון הדיבור השקט והחם: "בריוק, אני נטל בשבילך. את לא רוצה אותי בסביבה".

נורמה המשיכה לנסח מחדש: "את חושבת שאף אחד לא רוצה להיות איתך מפני שאת לא יכולה ללכת או לעבוד?"

"זה בריוק מה שאני חושבת. בלי הרגליים שלי ובלי העבודה שלי, עדיף שכבר הייתי מתה". קולה של לוסי היה פחות מריר וקיבל גוון קל של ערגה: "אבא הרגיש אותו דבר, כשלא יכול היה ללכת, נורמה. "קולה נחלש. "אבא היה אומלל. הוא כל כך התבייש כשלא יכול היה אפילו לנגב לעצמו. הוא היה איש גאה". לוסי החלה לבכות.

נורמה אמרה בעדינות: "אימא, גם לך זה קשה, נכון?" לוסי הנהנה במרירות. "כל החיים שלי עבדתי, נורמה, עכשיו אני חסרת תועלת. אני לא יכולה לסבול את זה. הלוואי ומתתי. כמו אבא. הוא סבל כל כך. הייתי שומעת אותו בוכה, כשחשב שאף אחד לא שומע". קולה של לוסי הרצין מהזיכרון המכאיב. "אבא התרגל אי פעם לכך שנהיה משותק?" נורמה ולוסי זכרו ביחד. הקשר ביניהן הלך ונבנה בכל יום שחלף.

נורמה כבר לא ניסתה להרגיע את אמה. היא קיבלה את לוסי כמו שהייתה ועבדה עמה בתיקוף על רגשותיה, מבלי לשפוט אותה. לא קל לבת מבוגרת שעורגת לכך שתהיה לה, אם, שלעת זיקנתה תוכל לחלוק עימה את תבונתה ויושרה, שתוכל להתמודד עם אבדני הזיקנה מבלי להשליכם באכזריות על ילדיה. אם כזו היא מתנה נדירה. אני מקווה, שאני אעניק מתנה כזו לילדיי כשכוחי ייתש ואזדקק לעזרתם.

ג. סייד, הקדושה המעונה: "לאימא אחת יש עשרה ילדים. עשרה ילדים לא מצליחים לטפל באימא אחת!"

"אימא, את אמרת מילה לא יפה!" בעיניו של קני בן השמונה היה זיק שובב. הוא לא שם לב לכך, שיריה של אמו מסובכות את שפופרת הטלפון ומרחיקות אותה מאוזנה. הוא רק שמע את המילה "הלא יפה" ותהה איך אמו תחליץ את עצמה מהפינה הזו.

מרג' התכופפה כדי להביט בעיניו החומות והפקוחות לרווחה של בנה ואמרה: "חמודי, לפעמים משתמשים במילה כזו. משתמשים במילה כזו רק כשמיואשים, רק בשעת חירום. אתה מבין?" המסר הועבר.

הילד הקטן הנהן קצרות ורץ החוצה לשחק, כשהוא קורא אל אמו מעבר לכתפו "בטח אימא! ביי!" דלת הרשת נטרקה.

מרג' חייכה ובירכה על כך שבנה נבון, ואז חשה שהיא נהיית נוקשה וחזרה אל הטלפון. אצבעותיה הדקיקות חלפו בשערה שהאפיר טרם עת. היא תלשה שערה לבנה אחת וזרקה אותה לפח, מתפללת: "אלוהים, בבקשה תעזור לי שאף פעם, אף פעם לא אהיה כמו אימא שלי כשאהיה זקנה. בבקשה, עדיף שאמות רק שזה לא יקרה!"

קולה של מרג' העלה תחינה. "אימא, אנחנו כבר מדברות 55 דקות. תודה לאל שהתינוקת עדיין ישנה. אני לא יכולה לעזוב את המשפחה שלי ולעלות על הטיסה הבאה לאינדיאנפוליס. יש לך ארבעה ילדים, שגרים מרחק של 30 דקות מהבית שלך. אולי תתקשרי אל ליליאן או לג'ואן? אימא... אל תבכי... בבקשה, אימא... אני אוהבת אותך. אני לא רוצה שתהיי אומללה כל הזמן. אימא, מה קרה? משהו לא בסדר?"

מרג' שמעה את אמה נאבקת להכניס אוויר לריאותיה ואז דממה. מרג' צרחה לתוך השפופרת: "אימא! מה קרה? להזמין אמבולנס?"

סייד, אמה של מרג', ניתקה את השיחה. מרג' בהתה בשפופרת, שומעת את הקו שהתנתק, והשיבה אותה למקומה. ללא כל רחמים, הטלפון שוב צלצל. הצלצול הבלתי נלאה החודר הקפיץ אותה. היא נאנחה והרימה את השפופרת, כשהיא מחליפה את כעסה בתחושת השלמה עם המצב. בקולה של אמה הייתה בהלה ודחיפות: "תפוס ב-911, מה נעשה? תגידי לי מהר לפני שזה יהיה מאוחר מדי. אני לא מצליחה לנשום. אין לי אוויר. את שומעת את זה? אני מרגישה כאילו גדר ברזל מקיפה לי את הלב ולוחצת על בית החזה. זה הסוף. אוי! נורא כואב לי. זה מתפשט לגב שלי. אני נחנקת".

מרג' שמעה דרך הטלפון נשימות קצרות ולא סדירות. "אימא, תסגרי את הפה שלך. כן, ככה בדיוק. תנשמי לאט דרך האף ותוציאי אוויר דרך הפה. קחי נשימות עמוקות. שימי ידיים על הבטן. כן, בדיוק... יופי. זה נשמע טוב יותר עכשיו. תמשיכי לנשום ככה..."

אל תפסיקי. תדליקי את הטלויזיה. תצפי בה ותנשמי ככה למשך חמש דקות. אתקשר אל ליליאן ואל ג'ואן ונחליט מה לעשות".

מרג' כבר עברה את הקטע הזה מאות פעמים בחצי השנה האחרונה. מטפלת בתיקוף לימדה את מרג' איך למצוא מיקוד פנימי ולהשתחרר מהכעס המציף אותה. כשאביה של מרג' נפטר, לפני שנתיים, אמה התמוטטה. לאחר הלוויה, סייד נאנחה באוזני ילדיה: "אבא מת ועכשיו גם אותי צריך לקבור. 44 שנים ועכשיו אני לבד. האריי"! היא הרימה את עיניה לשמיים, בתחינה לעננים שחלפו בשיוט קליל על פניה, מתעלמים מתחינתה. היא הרימה את שתי זרועותיה בתפילה: "קחו אותי! אני בת 72. היו לי חיים טובים. גידלתי 10 ילדים. יש להם עבודות טובות. יש להם משפחות. הם אנשים עסוקים. הם לא יכולים לבזבז זמן על אישה זקנה בודדה. לי היה זמן בשבילם. אלוהים, בבקשה, אם יש לך לב, קח אותי". סייד התנדנדה קדימה ואחורה ביגון, עיניה עצומות בחוזקה, כדי לסחוט מהן דמעה אחת או שתיים.

בתה הבכורה של סייד אמרה בשמחה, כשבעלה מאשר בהנהון: "אימא, אנחנו ניקח אותך. את יכולה לגור אצלנו. יש לנו מקום, עכשיו שצ'אק התחתן".

סייד הייתה אם מסורה. ילדיה היו כל עולמה. היא הקריבה קריירה של משחק כדי לגדל משפחה. לולא חמשת ילדיה הייתה הופכת לכוכבת בכרדוווי, אין ספק בכך. שישה במאים ידועים אמרו לה את זה. בעלה, שהעריץ אותה, האמין לסיפור שלה. כל אחד מילדיה של סייד גדל על הסיפור הזה. הם האמינו בו. סייד האמינה בו.

סייד הנמיכה באיטיות את עיניה מהמרום ושבה אל ילדיה. בקול רגוע ודבשי, כשעיניה שלווה, היא מחתה: "לא, תודה רבה באמת, אבל לא. יש לי בית משלי, שחייתי בו עם בעלי..." קולה נשבר. סייד בלעה רוק כדי לשלוט בעצמה והמשיכה: "...במשך 44 שנים. באותו הבית עם אותו הגבר 44 שנים. איך אני יכולה לעבור מפה? אפילו לבית של אחד מהילדים שלי? עכשיו מאוחר מידי לשינויים. אני אגרד את כל הכסף שנשאר לי. אסתדר. אני אהיה בסדר".

ילדיה של סייד כיבדו את העוצמה שלה והשאירו אותה לבדה בביתה. במשך שנה שלמה סייד התאבלה. עיתונים נזרקו לאשפה מבלי שקראה בהם. הכלים נערמו בכיור. סייד נותרה מדוכדכת. סייד הסתגרה בפני העולם התוסס שבחוץ. ילדיה כאבו את כאבה. הם יצאו איתה לקניות, הביאו אליה מצרכים, דחקו בה לחיות איתם, אך סייד דבקה בגאוה בסירובה.

שנה ומחצה לאחר פטירת בעלה סייד החלה לתת "רסיטל לאיברי גוף". היא התחילה בקטן, אבל במשך הזמן שיכללה את יכולותיה. היא נהגה להתחיל בחלק העליון של גופה ולהתקדם במורדו. לרסיטל התלונות שלה הייתה התחלה, אמצע וגרנד פינאלה. "כואב

לי הראש. אוי! איזה כאב ראש. אספירין לא עוזר לי. הלוואי שאתם הייתם מרגישים את הרפיקות האלה בראש – זה כמו פטיש חמש קילו ברקות. הפעם זה הלב שלי. אל תגידו לי שזו צרבת. לא הייתה לי צרבת בחיים. אני יכולה להבדיל בין צרבת לבין אי-ספיקת לב. זה כאב עמום שתופס אותך, לוחץ אותך, חותך לך את הלב לחצי. סבתא שלכם מתה מאי-ספיקת לב. וגם הדוד שלכם ג'ייק. לילה אחד, הוא נכנס אלינו... וככה... תוך שתי דקות... היי, מה נשמע וזהו. הוא הלך. צנח מת בכניסה, בדיוק פה, על המדרגה השלישית. חמודה, תעסי לי את הגב התחתון. אני לא יכולה לזוז. זה כאב חד. אני משותקת. תעזור לי חמודה. איך אני אגיע לשירותים?" קולה של סידי הופך ללחישת: "וכשאני מגיעה לשם, שום דבר לא יוצא". סידי מסתכלת סביב, במבוכה: "אף פעם לא הייתה לי עצירות, אף פעם בחיים. המעיים שלי היו מושלמים. יציאות סדירות כמו שעון, פעם ביום. עכשיו, אם יש לי פעם בשבוע זה טוב. אולי יש לי סרטן במעי הגס. זה הסרטן הכי גרוע – במעי הגס. הכי כואב. אוי! כואב לי בכל הגוף". הגרנד פינאלה היה חיוג ל-911.

מרג' הקשיבה זמן רב מידי לרסיטל הזה. דלת הרשת הנטרקת פרצה אל מחשבותיה. "אימא, אני רוצה סנדוויץ'". זה היה קני, ששפך כוס חלב, מלאה למחצה, תוך כדי סריקה יסודית של המקרר.

מרג' צווחה, מותחת את קולה עד קצה גרונה: "קני! תראה איזה לכלוך עשיתי! איך יכולת? אין לך שכל בראש?"

קני ניגב את החלב שנשפך ומשך בכתפיו: "אימא, את מגזימה, תירגע".

רגשות אשמה הציפו את מרג' וחתכו בה כסכין. המחשבה שעברה בה הייתה שאת הכעס שלה על אימא שלה היא מוציאה בצעקות על הבן שלה. היא אמרה לעצמה: "אני חייבת להתמודד עם זה טוב יותר". היא לקחה את ידו של קני בידה והודתה ברכות: "קני, אני דואגת בגלל סבתא. אני מצטערת שהוצאתי את זה עליך".

קני ענה: "זה בסדר, אימא. אבל כדאי שתטפלי בזה לפני שתתפוצצי" ויצא בריצה מהחדר. מרג' הנהנה ונשמה כמה נשימות עמוקות כדי למצוא מיקוד פנימי. הטלפון צלצל. ממש באותו הרגע, בתה, בת השנה וחצי, החלה לבכות. מרג' אספה את בתה לזרועותיה והרימה את השפופרת.

"מרגרט, אני בטוחה שאני הולכת למות עכשיו. את חייבת לבוא הנה מיד. אף אחד מהילדים האחרים לא מבין מה עובר עלי. מרגרט, את שומעת אותי? אני צריכה אותך עכשיו. את לא יכולה לדחות את זה. אם תדחי, זה יהיה מאוחר מידי. אני אמרת". קולה של סידי עלה טון. היא נשמה בקושי אל תוך השפופרת.

מרגרט חשה שזעם ממלא אותה כמו בלון המתנפח בתוכה. התינוקת, שחשה בכעסה של מרג', הגבירה את כבייה. מרג' צעקה לשפופרת, כשקולה נואש והחלטי: "אימא, אני

לא יכולה לעזוב את הילדים שלי ולטוס לאינדיאנפוליס. אני פשוט לא יכולה. יש לך עוד ארבעה ילדים להתקשר אליהם. תקשרי אליהם! 'מרג' שמעה את הקו מתנתק. אמה ניתקה. התינוקות שלה צרחו. מרג' צלצלה אל ארבעת אחיה ואחיותיה. כל אחד סבל משיחות טלפון דומות שקיבל מסייד. לכולם זה נמאס. כולם רצו לוותר.

הדבר הבא שמרג' עשתה זה לצלצל אלי. היא הגיעה אלי למשרד, עצבנית, עיניה נפוחות ועל לחייה שרידי דמעות שיבשו. היא פסעה הלך ושוב ועצרה לרגע, כשהיא חובטת כף בכף, חושבת על הצעד הבא.

"מה, נשים את אימא בדיוור מוגן? היא רק בת 74. אני לא מסוגלת להכניס אותה לשם בכוח, אבל רק ככה נצליח לעשות את זה. היא לעולם לא תעזוב את ביתה. היא אמרה את זה מיליון פעמים: 'אני מעדיפה למות ולא להיכנס לדיוור מוגן. תהרגו אותי קודם'."

ניסיתי להעניק למרג' תובנה על דרך ההתמודדות האופיינית של אמה עם קשיים. "מרג', כשהייתם ילדים, אימא שלך נהגה להתלונן על כאבים ומכאובים?"

מרג' עצרה לרגע את פסיעותיה כדי להיזכר. היא חשבה וחשבה. "כשאבא פוטר, היא קיבלה דלקת ריאות. היינו צריכים לגור אצל דודה שלנו למשך חצי שנה בזמן שהיא הייתה בבית חולים. כשסבתא שלנו נפטרה, אימא איבדה את הקול. הסמפונות שלה נסתמו והיו צריכים לתקוע לה צינור בגרון כדי שתנשום. כנראה שכשדברים משתבשים, היא נהיית חולה." מרג' פתאום הבינה את חוסר היכולת של אמה להתמודד עם קשיים. היא התחילה לחוש כלפיה אמפטיה: הקדושה המעונה.

"מרג', כבר ראיתי אלפי קדושים מעונים כאלה. הילדים שלהם לא רוצים שום עסק איתם. הם מאבדים חברים. את אוהבת את אימא שלך, אולי טכניקות של תיקוף יעזרו פה", הסברתי לה והמשכתי להסביר: "הדבר הראשון שאת זקוקה לו זה אמפטיה. תחשבי על תקופה בחיים שלך שבה הכול השתבש, שלא היה לזה סוף. ככה אימא שלך מרגישה עכשיו."

מרג' נשכה את שפתה התחתונה בניסיון להיזכר. היא הנמיכה את מבטה בכאב. "כשהייתה לי הפלה. הכאב בבית החזה כאב לי יותר מאשר הרגע בבית החולים שבו האחות הודיעה בעליונות בבוקר: 'אימהות, זמן הנקה!' הרגשתי אז שאני יכולה לחתוך לה את הגרון רק כדי להשתיק אותה." דמעותיה של מרג' היו מעורבות בהומור עצוב.

אמרתי לה ברכות: "מרג', את יכולה לחשוב על הכאב ההוא כשאת מקשיבה לאימא שלך?" היא הנהנה.

לימדתי את מרג' איך לבדוק דברים על ידי שאלות, כגון: "מי?" "מה?" "איפה?" "מתי?" ו"איך?" היא למדה לנסח מחדש את תלונות אמה מתוך אמפטיה. ואז למדה את טכניקה מספר 12 בתיקוף – שימוש בחוש המועדף על האדם.

"כשאימא שלך צלצלה אלייך אתמול, במה השתמשה הכי הרבה? את זוכרת?"

עיניה של מרג' נפקחו לרווחה. "אף פעם לא חשבתי על זה. המילה המועדפת שלה היא 'כואב' – זה כואב, ההוא כואב, כואב בכל הגוף. היא יכולה ממש לכתוב על זה מחזמר 'אוי, כמה שכואב לי'".

חייכתי. "אז תשתמשי איתה במילים דומות. תדברי בשפה שלה. תיכנסי ישר לתוך העולם שלה. אימא שלך היא כנראה אדם שהעיקר אצלה היא התחושה. זאת אומרת, שהיא מעדיפה את חוש המגע, את התחושות. השתמשי במילים הקשורות לכך. שאלי אותה עד כמה זה רע, או עד כמה חד, או עד כמה עמום היה הכאב. תשאלי, האם זה גרוע יותר בלילה? או ביום?" מרג' הקשתה, היא לא הייתה בטוחה: "כמה זמן לוקחים מפגשי התיקוף האלה? איך אני מסיימת אותם? הם נמשכים עד אין סוף?"

"תני לה חמש דקות של הקשבה טובה. כשיש האטה בנשימה שלה, כשקולה מתבכיין פחות, תגידי לה שאת מצטערת, אבל את חייבת לסיים. את אימא, את אחראית על ילדים צעירים. היא תבין את זה. אבל תזכרי להבטיח לה שתדברי איתה שוב בקרוב. אל תשכחי מתי הבטחת לצלצל אליה. אפילו אם הילדים שלך חולים, תזכרי לצלצל אליה מתי שהבטחת. היא תסמוך על כך שתעשי את זה. מפגשי התיקוף שלך צריכים להימשך עד שאמך תלך לעולמה. להיות קדושה מעונה זה שירותי ההצלה של אמך, זוהי ערכת ההישרדות שלה. היא לעולם לא תזוז לשום מקום בלי זה. היא תמיד תזדקק למאזין, שהיא נותנת בו אמון".

שישה שבועות לאחר מכן, שיחות טלפון מאינדיאנפוליס היו בנוסח הבא:

סיידי: (נשימתה עולה ויורדת כגלים בסופת רעמים) "תגיעי מיד! אני רועדת בכל הגוף".

מרג': "איפה את רועדת? בידיים?"

סיידי: (לוקחת רגע לברר לעצמה) "בידיים? לא. לא בידיים? כן. בידיים. הן רועדות נורא ואני לא יכולה אפילו להחזיק את השפופרת. היא נופלת לי מהידיים".

מרג': "אימא, תנסי להחזיק מעמד לדקה. קחי נשימה עמוקה. איפה עוד בגוף את רועדת?"

סיידי: "הלב שלי. הלב שלי רועד... הוא דופק... כל כך חזק..." (קולה של סיידי נסדק)

"הקול שלי, גם. את לא שומעת איך הקול שלי רועד?"

מרג': "אני שומעת. הוא רועד נורא. כל היום הוא רעד ככה?"

סיידי: "מהבוקר, כשקמתי. זה התחיל אז. מה לעשות?"

מרג': "אכלת ארוחת בוקר?"

סיידי: "איך אני יכולה לאכול אם אני אפילו לא יכולה לדבר? כשהקול שלי תקוע

בתוך הגרון שלי, תגידי לי את? אני לא מצליחה למצוא את המילים. אני לא יכולה אפילו לבלוע. יש לי בגרון גוש נוראי".

מרג': (מוצאת במהירות מיקוד פנימי, כדי לחזור אל טון דיבור אוהב) "יש לך גוש

בגרון, אימא? איך זה מרגיש לך? כואב לך לבלוע?"

סיידי: "זה כל כך נורא שאני ממש לא יכולה לתאר את זה. זה כל כך כואב לי שאני צריכה להתיישב במיטה. אני קמה. מסתובבת קצת, אבל שם דבר לא עוזר. אני לא יכולה לעצום עין". (נשימתה מואצת). "תגידי לי, זה נקרא לחיות? אם זה נקרא לחיות, המוות הוא מתנה מאלוהים".

מרג': "קשה לך בלילה? בלילה את הכי מתגעגעת לאבא? בלילה הכאב הכי גרוע?" סיידי: (בוכה מהקלה) "כן, ממש, חמודה. בלילה אני מתגעגעת לאבא כל כך. זה גורם לי לרעוד בכל הגוף, כשאני חושבת על זה שאני לבד, בלעדיו. ואז אני מקבלת את הגוש הזה בגרון. הוא היה כל כך טוב אלי, מרגרט. חיינו ביחד כל כך הרבה זמן. קשה לי מאוד להמשיך בלעדיו, זה בלתי נסבל" (קולה של סיידי מתרכך מגעגועים).

מרג': "אוי אימא, כל כך קשה לך לסבול את כל הכאב הזה. הלוואי והייתי יכולה להיות איתך עכשיו. את יכולה ללכת אל הבית של ג'ואן ולספר לה איך את מרגישה? כדאי שגם היא תדע כמה אבא היה חשוב לך. והיא גם זקוקה לעזרה עם הילדים שלה. את יודעת כמה שהילדים של ג'ואן אוהבים אותך".

סיידי הלכה אל ג'ואן, שהתגוררה בשכנות אליה. מרג' הצליחה להסביר לאחיותיה ולאחיה על טכניקות התיקוף. סיידי מעולם לא הפסיקה להתלונן, אבל היו פעמים רבות שבהן "הרסיטל שלה לאיברי הגוף" הסתיים מהר יותר. ברוב הפעמים היא אפילו לא הגיעה לספר על הבטן. היא ישנה טוב יותר בלילות. כשנפטרה בגיל 81, במטבח ביתה, היא הייתה קדושה מעונה משופרת.

ד. פג, הלוחמת: "יש גבר מתחת למיטה שלי"

"הלוואי והלילה הוא לא יבוא!" פג הטילה את גשר השיניים התותבות לתוך הכוס, נהנית מצליל נגיעתן בזכוכית, ששמעה תמיד כשהכניסה אותן לשם ללילה. היא נהגה לנקותן באותו האופן. היא ציטטה את אמה: "תנועות קטנות, שוות וקלילות כדי שכל שן תהיה לבנה ומבריקה".

אלזה, שותפתה לחדר, במסגרת הדיור המוגן Hilltop Housing Development, צעקה אליה מהמיטה: "מה אמרת? שהמשחת שיניים ריקה?"

"מבריקה, אמרתי, 'מבריקה' לא 'ריקה'. למה את לא שמה את המכשיר שמיעה שלך, אלזה? את אף פעם לא יכולה לדעת מה יכול לקרות בלילה. לפחות שתשמעי מה הם אומרים עלייך לפני שתמותי".

אלזה השמיעה נחרת צחוק: "אני לא אמות הלילה. אז תסתמי ותני לי לישון".

פג, שנפגעה מטון הדיבור הקר של אלזה, לחשה: "טוב, תדעי לך שאולי אני אמות. ראית את הירח?" פג נעצה עיניה בירח הכסוף, שהציץ מבין העננים. "ירח מלא, תראי. הוא מתחבא מאחורי העננים, אבל אני יודעת שהוא מלא. אלזה, את שומעת? הירח מלא!" פג צעקה. אלזה התיישבה בקפיצה במיטתה וצעקה: "אם לא תסתמי ותלכי לישון, אקרא לאחראית והם יעבירו אותך לקומה שלוש, איפה שכל המשוגעים".

פג, שהאיום הפחיד אותה, מלמלה מתחת לשפם: "היא חושבת שאני משוגעת אבל חכו חכו עד שהיא תראה את הפרצוף של הגבר ההוא. ואלוהים יודע מה עוד הוא יראה לה. אבל אז, כבר יהיה מאוחר מידי!" פג, תקעה את בהונה בזהירות ובעדינות מתחת למיטה. בהקלה, הכניסה את שאר כף הרגל וחשה במרחב הפנוי. היא לחשה: "הוא עדיין לא כאן, אבל הוא יגיע. אני מריחה את זה. צריך לעשות משהו. כשכבר יהיה מאוחר מידי, כולם יאמינו לי. אלוהים יודע מה הוא יעשה לנו. הלוואי שפטר היה מחכה עוד שנה. פטר, למה לא יכולת לחכות עם המוות שלך? אז היינו מקבלים את הכספים מהביטוח ולא הייתי צריכה להיכנס למקום הזה. לך קל. אתה מת. אני צריכה לחיות כאן עם אלזה, שכמעט לא שומעת כלום. פטר, אתה מקשיב לי. תגיד לי מה לעשות. ללכת להגיד לאחראית? היא תגיד שאני משוגעת. הם ישימו אותי בקומה שלוש. וזה יהיה הסוף. קודם אמות מהריח. ואחר כך אצטרך לשמוע את כל המשוגעים שצועקים כל הזמן". עברה בה צמרמורת מהמחשבה והיא החווירה. היא הפסיקה לנשום. היא ראתה משהו שמתחיל לקבל צורה מתחת למיטתה. קודם כל ראתה ראש, צוואר, כתפיים ואחר כך את שאר גופו. זה היה גבר והוא היה עירום. פג ברחה מחדרה, כותנתה הלבנה מתנפנפת כמפרש, שנושא אותה ברכות במורד השטיח האדום שבמסדרון, דרך הלובי והחוצה, אל ליל הירח.

למחרת נפגשתי עם פג. היא ישבה לה רצינית, רחוק מנשים אחרות, שסרגו עבודות קרושה בחדר היצירה. מההיסטוריה הרפואית והחברתית שלה למדתי, שהייתה אישה רגילה אך תמיד נורוטיית. מעולם לא אושפזה בבית חולים לחולי נפש ובריאותה הפיזית, בגיל 82, הייתה תקינה. שני ילדיה התגוררו רחוק מבית הדיור המוגן, אך אהבו אותה וביקרו אותה לפחות פעמיים בשנה. מה שקרה אמש היה האפיזודה הלילית החמישית שלה. מנהלת בית האבות הייתה מודאגת. האם צריך להעביר את פג לאגף חולי האלצהיימר? האם יש לאשפזה בבית חולים לחולי נפש? מבריקות שנערכו לה לא עלה כל סימן לדמנציה.

היא חייכה אלי במתיקות כשניגשתי אליה. היא הכירה לי תודה על תשומת הלב, אין ספק שהייתה מבודדת מאחרים. היא הסבירה לי, מתנצלת בפני: "פעם הנשים האחרות היו חברות שלי. עכשיו הן לא רוצות לשבת לידי מפני שהן יודעות שאני בורחת מהבניין באמצע הלילה. הן חושבות שאני משוגעת". דמעה זלגה מעינה ופג מצמצה לרגע. הרחייה פגעה בה. כתפיה היו כפופות, ראשה קבור בבית החזה, היא לא יצרה עימי קשר עין.

פג נראתה כקורבן אופייני: כתפיים כפופות, עיניים מורדות, נשימה איטית, שפתיים הדוקות, סנטר צמוד לבית החזה, תנועות לא ישירות, כל הגוף נוטה קדימה. קורבנות הולכים לאט, בכפיפה נמוכה, כדי להגן על עצמם ממתקפות האנושות. הם נושאים עימם משא כבד. מבחינה רגישת, קורבן הוא כמו מאשים. הקורבן לא מתמודד עם רגשות. בדומה למאשים, הקורבן שומר בזיקנתו על התמצאות במקום ובזמן הווה, אבל אינו עושה זאת בשמחה. כשקורבנות שורדים עד גיל זיקנה מתקדם, הם נעשים חסרי התמצאות, וסוחבים את עול רגשותיהם המודחקים עד הקבר.

פג גיבנה את כתפיה, נושאת את משקל העולם על גבה כשהלכנו לכיוון המשרד שלי. היא הסבירה את הליכתה האיטית בטון עצוב: "אני לא יכולה ללכת מהר בגלל הגב שלי. כאב בגב התחתון הוא קשה מאוד, אז תצטרכי להיות בקצב שלי. זה ייקח קצת זמן". הנהנתי. פג רצתה את הזמן שלי. היא הייתה זקוקה לחברה. דיירי הבניין שבו התגוררה התרחקו ממנה. הם פחדו שהם יידבקו ב"הזיות" שלה. הם פחדו מאשמה כאסוציאציה. הם היו עסוקים בהתמודדות עם האבדנים האישיים שלהם. לא היה להם זמן להקשיב לפחדיה של פג. העובדה שהתעלמו מרגשותיה הפכה אותם לפצע פעיל. פחדה, שהיה כלוא בתוכה במשך היום, צבר עוצמה בלילה.

הניסיון לשנות את התנהגותה על ידי התעלמות מהפחד, החריף את המצב. פג הארווי הייתה זקוקה לתיקוף. היא הייתה זקוקה למישהו שיקשיב לה מתוך אכפתיות וחום. הפעלתי עליה את טכניקה מספר 2 בשיטת התיקוף: "התמקדות בעובדות", ועשיתי זאת בטון דיבור מכבד:

"מה קרה אתמול בלילה, גב' הארווי?"

קולה של פג היה אחוז פחד. היא הביטה אל התקרה, כשהזיכרון הציף אותה: "אוי, זה היה נורא. הוא נראה כל כך אכזרי". כשאנשים מביטים למעלה, הם בדרך כלל חושבים על משהו בצורה ויזואלית. בדקתי את האפשרות הזו.

"גב' הארווי, את רואה אותו עכשיו בעיני רוחך?"

"כן, ממש. אני רואה אותו ברור לגמרי. רק שהוא מגיע בלילה".

"למה הוא בא אליך?"

פג נשכה את שפתה התחתונה בריכוז. היא לא מצמצה ומצחה התקמט מתוך מחשבות. היא הנידה בראשה לשלילה: "אני לא יודעת, אבל הוא מגיע רק כשיש ירח מלא. אתמול בלילה, ראית אותו?" פג לא חיכתה שאענה, אלא מיהרה והמשיכה: "זה היה ירח מדהים. גדול ועגול. הלוואי שהייתי יכולה ליהנות ממנו, אבל לא יכולתי. העננים הסתירו אותו, אבל ירח כזה לא נותן לאף אחד להחביא אותו. הוא מיד הציץ מתוכם. ואז ראיתי את האיש מתחת למיטה שלי, ברור כמו שאני רואה אותך".

פג הארווי השתמשה במילים ויזואליות. היא תיארה דימויים פיזיים ומלאי חיים של גורמי הרקיע. עשיתי בדיקה, תוך שאני מתאימה עצמי לחוש המועדף שלה. "גב' הארווי, כשאת רואה את הגבר הזה מתחת למיטה שלך בצורה כל כך ברורה, איך הוא נראה?"

"יש לו שיער שחור והשערות שלו קוציות, זה נראה כמו מטאטא הפוך. יש לו גבות שחורות ועבותות, שמסתלסלות למעלה כשהוא מביט בי". פג עצרה לרגע ונרעדה: "יש לו אפילו שערות ארוכות ודקות שיוצאות מהנחיריים ושערות קטנות ועדינות שיוצאות מאוזניו. אין לו שפם, אבל יש לו זקן. זקן עבות, כמו הגבות שלו. הגבות שלו מתחברות ויש לו קו אחד מאוזן לאוזן. על החזה שלו יש לו אותו שיער סבוך וסמיך". פג השתהתה. הדימוי שהעלתה הפחיד אותה. היא התקרבה אלי ולחשה באוזני, אף כי היינו לבדנו: "יש לו שיער בכל הגוף". שיניה החלו לנקוש. בקושי יכולתי לשמוע את לחישתה המבוהלת: "הוא ערום, והזה שלו, גדול ככה". פג החזיקה את שתי אצבעותיה במרחק של כ-12 ס"מ זו מזו, כדי להראות לי את אורך הפין שלו, תוך שהיא מנענעת את ראשה לנוכח גודלו העצום. מציאתי לעצמי מיקוד פנימי, נשמתי לאט ועמוק, כדי להשקיט את הצחקוקים שהחלו לעלות בי. לו הייתי צוחקת, פג הארווי הייתה מתרחקת ממני. היא שמרה על רצינות מוחלטת והייתה מיד שמה לב אם הייתי צבועה שצוחקת מדבריה. הייתי מאבדת את האמון שלה. פג ראתה בשתיקתי חוסר אמון בדבריה: "את חייבת להאמין, אני לא מגזימה. אם בכלל, זה יותר ממה שאני אומרת".

לא יכולתי לסמוך על זה שקולי יתאם את רגשותיה ולכן שתקתי. הייתי צריכה לחפש בתוכי את האמפטיה כלפיה, ומהר! נזכרתי איך כשהייתי בת שש שיחקתי ב-'רופא וחולה' עם טומי, עם השיער הבלונדי המתולתל, שגר בשכונת אלי. היינו מאוד רציניים ושיחקנו במשחק שהמצאנו וקראנו לו: "למי יש מה ואיפה?" השתמשנו בסטטוסקופ צעצוע, מתיק הרופא השחור והמבריק שלנו ובדקנו זה את זה. היינו צריכים להוריד בגדים, כדי להשלים את הבדיקה. התעלמנו מפסיעותיו הכבדות של אבי והוא פתח את דלת חדרי: "מה אתם עושים!?" הוא שאג וקולו הרעיד את האהיל. רעדתי. מה לא בסדר במה שעשינו? "אל תעשי את זה שוב בחיים שלך. טומי, צא מפה ואל תחזור לפה אף פעם! תתבייש לך. אני אספר להורים שלך!" אבי היה שייך לדור אחר, בדור שלו מעולם לא הזכירו את המילה סקס. הוא סטר לי. ירד לי דם מהשפה. מאוד התביישתי. רציתי להיעלם מעל פני האדמה. בתיכון, כשחברות שלי התנסו במה שהתנסו במושב האחורי של המכונית, אני הסתובבתי לבושה כראוי, כשחולצתי מכופתרת על למעלה. עברו שנים עד שפתרתי את הסבך שהיה מורכב מפחד-בושה-אשמה-סקס והיה קבור בי עמוק. מציאתי ניצן של אמפטיה ועימו המשכתי לבחון את המצב עם פג הארווי, כדי לעזור לה להיפטר מהקיבעון המיני שלה: "גב' הארווי, מה את עושה כשזה נהיה כל כך גדול?"

"כלום. אני קופאת על מקומי ומקווה שזה ירד לפני שיקרה משהו נורא". תשובתה של פג הייתה עניינית.

מבלי לחשוב שאלתי אותה: "פעם קרה לך משהו נורא שהפחיד אותך אז כמו עכשיו?" היא הביטה בי בחטף: "זה אף פעם לא קרה קודם. את חושבת שאני משוגעת. אני לא אחת כזו שכל הזמן רואה גברים ערומים. כל אחד היה מפחד אם פתאום היה רואה גבר, שהדבר הזה שלו פתאום מזדקף".

עשיתי טעות. ניסיתי לעשות אנליזה, לחפש בעברה כדי להבין מדוע היא מפחדת מגברים. רציתי שתתמודד עם הפחד שלה מסקס, מבחינה רגשית ואינטלקטואלית. אומנתי להציע לאנשים תובנות. היה עלי ללמוד שוב ושוב, שזקנים מאוד לא יכולים להשתמש בחלק זה של הכשרתי. היה עלי לנטוש את היעד לפיו עלי לעזור לקורבן בגיל זיקנה להגיע לתובנה. חזרתי לשיטת התיקוף לטכניקה בדבר ניסוח מחדש. "הדבר הזה גדול?" שאלתי מתוך כבוד והיא הנהנה כלפיי. עיניה התרחבו. אצבעותיה התרחקו זו מזו שני ס"מ נוספים. שיקפתי את תנועתה במילותיי. "זה נהיה אפילו יותר גדול מזה?"

היא ענתה בשקיקה: "בשלב הזה, זה כבר נגע בי דרך המזרון ואת יודעת מה הוא רצה". הנהנתי. הבטנו זו בזו, חולקות רגשות דומים. הרגע עבר. פג קמה במהירות וקולה קל ובהיר, כתפיה זקופות: "טוב, בואי נלך לחדר יצירה. דיברנו מספיק. אראה לך את הכובע שאני סורגת לנכד שלי. הילדים שלי גרים בווינה, הם עובדים במשרד החוץ". מתוך תחושת הקלה, פג שינתה בעצמה את נושא השיחה. נפגשנו פעמיים בשבוע וככל פעם שנפגשנו עבדתי איתה בתיקוף. לאחר מספר מפגשים, היא הפסיקה לדבר עם חברותיה על גבר ערום והשאירה את נושא השיחה הזה לשיחותיה עימי ועם המורה ליצירה. פג ידעה שאנחנו אף פעם לא נצחק עליה או נתרחק ממנה. היא ידעה שאנחנו מאמינות לרגשות שלה. היא נתנה בנו אמון. היינו האנשים-הורים שהקשיבו, שהבינו.

פחדיה פחתו. שמנו לב לשינוי שחל בהתנהגותה. במהלך שמונת השבועות הבאים, היה פעמיים ירח מלא ופג הארווי לא ראתה אף גבר. אף פעם לא שאלנו אותה: "גב' הארווי, מה שלום הגבר שמתחת למיטה שלך?" שוחחנו על דברים אחרים למשך חמש עד עשר דקות מידי יום וידענו שחשוב להמשיך עימה את הקשר. יום אחד, פג חלקה איתי את ההודעה הזו: "נעמי, את זוכרת את הגבר עם השיער השחור הסבוך, שסיפרתי לך עליו?" הנהנתי ברצינות, נזהרת שלא לחייך. הצלחתי לעבור את המבחן, כי היא המשיכה בדבריה: "אז ככה, הוא כבר לא מגיע. אתמול בלילה היה ירח מלא והוא לא הגיע!"

אמרתי לה בשמחה אמיתית: "איזה יופי!" פג הציצה בי מעל משקפיה, וקולה הפך ללחישת: "את רוצה לדעת מה קרה?"

עצרתי את נשימתי: "כן!"

פג דיברה כשהיא מתיישבת בנוח בכיסאה ורוכנת קדימה בהתלהבות: "טוב, תגיד, את רואה ערוץ 5"? הנהנתי ושברתי את הראש למצוא מה הקשר, אבל פג הייתה מספרת סיפורים אמיתיים. הייתי צריכה לחכות לסוף הסיפור. פג לא חיכתה לתשובתי. "ראית פעם את הפרסומת לליזול? הם עושים פרסומת לבקבוק גדול של ליזול. משהו מיוחד. אי-אפשר להשיג את זה בסופר. צריך להתקשר לערוץ כדי לקנות את זה. את יודעת שזה עולה 23.99\$ לא כולל משלוח, זה תוספת של עוד 3.95\$, אבל זה שווה את זה". פג חייכה ושינתה את תנוחת הישיבה, משתהה. היא הייתה מרוצה מכך, שאני ממתינה בנשימה דרוכה וסיימה את סיפורה כמנצחת: "לקחתי את הבקבוק והתזתי את כל התכולה שלו מתחת למיטה שלי. הגבר הזה שנא את הריח והוא לא מגיע יותר!" פג שמרה על כבודה. היא הסירה את הגבר, אבל לא לנצח. היא לא הגיעה לתובנה.

בהמשך אותה שנה, הייתה לה נסיגה. בתה שגרה בווינה, הבטיחה לבקרה בחג המולד. פג סמכה על זה שתראה את נכדיה לפני מותה. היא סימנה בלוח השנה שלה, כל יום שחלף. נותרו חמישה ימים. יום לפני חג המולד התקשרה בתה כדי לומר, שהנסיעה שלה מבוטלת, כי עליה לעבור עם משפחתה לטוניסיה.

בחג המולד פג ראתה מתחת למיטתה גבר ועוד גבר ועוד אחד. אבדן בתה בזמן הווה שימש כזרז לזיכרון של אבדן מוקדם יותר, אולי אבדן המיניות שלה. היינו צריכות לעבוד איתה מחדש בתיקוף. אבל לא היינו צריכות לחזור לגמרי להתחלה. בנינו כבר את האמון. עבר שבוע ואני השתמשתי בטכניקה מספר 5 בשיטת התיקוף: "לחשוב על האפשרות ההפוכה". זאת, מפני שידעתי שפג מרגישה בטוחה איתי. שימוש בטכניקה זו פועל על הצד הטוב ביותר לאחר שנבנה אמון עם המטופל.

"גב' הארווי, יש לפעמים ירח מלא ואין גבר מתחת למיטה שלך?"

פג פסקה מנדנודה. "זו אפילו לא אפשרות בעיניי. אבל את יודעת אם אני כבר חושבת על זה, אני נזכרת בפעם הזו ששכחת את הניירת שלך. זה היה ביום שלישי בלילה. זוכרת? בערך בעשר. ואת ראית שהדלת שלי פתוחה. את יודעת שבאותו לילה היה ירח מלא?" נענעתי את ראשי. היא המשיכה. "אז כן, היה ירח מלא, כתמתם וגדול, מלא בשקעים. נשאת אתי בערך 10 דקות. את יודעת שכל הזמן הזה שהיית איתי לא היה אף גבר מתחת למיטה?" התקשיתי לנשום. היא הנהנה, חולקת עימי את פליאתי. "אבל (וזה הייתה הפואנטה), ברגע שהלכת הוא חזר!"

ניסחתי מחדש את דבריה: "אז את אומרת, שכשהיית איתך לא היה אף גבר וכשהיית לבד, הוא חזר?"

פג נעצה בי מבט. השעון תקתק ונשמע בברור בשקט ששרר בחדר. "נראה לך שאני בודדה?" היא עשתה את הקישור. פג הארווי קישרה בין רגשותיה לבין צרכיה. היא

מצאה סיבה לגבר שמתחת למיטתה – בדידות. אבל פג מעולם לא קיבלה תוכנה לגבי הסיבות שעמדו מאחורי פחדיה. כשהיה עליה לחשוב על האפשרות ההפוכה – זה לעבד את הנושא מבלי שתחוש מאוימת. כשביקשתי מפג לחשוב על האפשרות ההפוכה – זה חיזק את הקשר בינינו. לו הייתי מנסה לגרום לפג לחשוב על האפשרות ההפוכה כשנפגשנו לראשונה, היא מעולם לא הייתה עונה: "הגבר מגיע תמיד כשהירח מלא. וזה לא משנה מי נמצא איתי". ללא אמון, פג לא הייתה מסוגלת להודות בפני שהיא בודדה. היה עלי לחכות שלושה חודשים ולבנות עימה אמון חזק דיו, כדי שתחוש חופשייה לעשות זאת.

ביחד, התמודדנו פג ואני עם בדידותה. התחלנו להעלות זיכרונות. פג סידרה כמה תלתלי שיער לבן ורך מאחורי אוזנה, כתלמידת בית ספר יסודי. "את יודעת, נעמי, לא תמיד הייתי בודדה. לא היו לי הרבה חברים בתיכון. הייתה רק אחת, אבל זה הספיק לי. בעלי היה החבר הראשון והיחיד שלי. הכרנו כשהוא היה בן 21 ואני בת 17. הכרנו כשהשתחרר מהצבא, גבוה, שזוף. כל כך יפה. היו לו שפתיים מלאות וחיוך יפה. לפני שנפטר אחז בראשי בין כפותיו והביט בי ממיטת בית החולים. אני רואה כל כך הרבה פעמים את מבטו, עיניו בצבע חום בהיר, מבטו מכסה אותי כשמיכה חמימה ומוגנת. לא היה מקום לשום דבר אחר, רק לעיניו החומות והאוהבות". פג סיימה את דבריה באנחה מעומק ליבה, מלאת געגועים וערגה. עיניה היו רחוקות מכאן, אפופות זיכרון רומנטי.

היא זמזמה לעצמה מנגינה ידועה וקליטה: "נהגנו לשיר ביחד. פיטר לא זיף, אני זיפתי, אבל לא היה לו אכפת. הוא אהב אותי. היינו חוזרים ברגל מהקולנוע, רצים במעלה הגבעה עד ביתנו החדש..." קולה של פג נשבר. היא גירשה את הזיכרון שעלה בה ונעצה בי את מבטה. מבט עגום וריק. ידעתי שאינטימיות רבה מידי מקשה על פג ולכן לא הושטתי ידי לגעת בלחייה, אלא נגעתי בעדינות בזרועה, מתוך אמפטיה.

פג הייתה חזקה דייה כדי לשרוד את אבדנה הנוראי בגיל 63. אולי תמצא בתוכה את הכוח לשרוד את הבדידות בגיל 82. רציתי לעזור לה להיזכר בדרכי התמודדות שבהן השתמשה בעבר. בשלב זה בחייה היה מאוחר מידי ללמוד דרך חדשה. כישורי התמודדות חדשים כבר לא הייתה יכולה ללמוד, אבל את הישגים אני יכולה לעורר בה. "כשבעלך נפטר, מה עשית כדי להמשיך בחיך, גב' הארווי?"

"לא יכולתי לחיות לבד, נעמי. ואז התחלתי לראות את הגבר הנוראי הזה מתחת למיטתי. אותו אחד, ש... את יודעת", פג עברה ללחישה שלה של ה-גבר-מתחת-למיטה. הנהנתי. פג המשיכה: "בערך באותה תקופה, החברה הכי טובה שלי מהתיכון, פטסי, איבדה גם היא את בעלה. אז היא עברה לגור איתי ובכינו ביחד. נזכרנו בתקופת הגן ואיך היינו שולחות זו לזו כרטיסים ביום ולנטיין. דיברנו גם על איך היא פגשה את בעלה, טים. זה

היה במסיבה והוא לבש חצאית סקוטית. פטסי התאהבה בו. במשך היום טיילנו ובלילה דיברנו וכך התגברתי על מות בעלי".

פג הארווי הביטה בי מתוך תובנה חדשה. הייתה שאלה בעיניה ואני עניתי עליה. "אשמח לבלות איתך במשך היום ולשוחח, פג. אבל אני מגיעה לכאן רק שלושה ימים בשבוע. אולי תמצאי חברה שתיהנה לראות את אלבום התמונות שלך ולראות תמונות של פיטר?"

היא הנהנה. "את מכירה את סופי הייל. זו השמנמנות עם הלחיים האפרסקיות, זו שתמיד תוקעת בך את המסרגות כשהיא סורגת? כשהיא מניחה את המסרגות שלה ומתחילים להכיר אותה, רואים שהיא בן אדם ממש נחמד. בעלה נפטר בערך באותה תקופה שבה פיטר נפטר. היא מתגעגעת אליו. תמונתו צמודה אל ליבה, מתחת לשמלה".

פג וסופי נותרו חברות עד שסופי נפטרה, שלוש שנים לאחר מכן. פג נפטרה בשלווה, שבוע לאחר סופי. בשלב ההוא כבר לא ראתה את הגבר שמתחת למיטה.

ה. סטוארט, המתלונן: "אתם הורגים אותי פה"

סטוארט צ'ארקוף, בן 81, התחרש בתוך שנה. בימים טובים הוא הרכיב את מכשיר השמיעה שלו. בימים טובים פחות הוא התנתק מכולם. "נמאס לו לחיות עם כל הזקנים האלה בבית האבות הזה. אין פה מה לעשות". ארתריטיס פגע בברכיו והוא כבר לא יכול היה ללכת. הוא סירב לכך ש"יסעו אותו ממקום למקום במה שמו הזה מברזל", כך כינה את כיסא הגלגלים. הוא לא הסכים ש"המטופשות החסודות האלו יובילו אותו לכל מקום". הוא משך עצמו בכאב, כל עצם בגופו חרקה. הוא הושיט ידו אל ההליכון, כואב כולו. משום מה אף פעם לא הצליח לתפסו. מעולם לא קרא לעזרה. הוא הזיז את אצבעותיו מוכות השיגרון, במיומנות של עוסק בג'אגלינג, חיבר את ראש המקל אל בסיס ההליכון. כדי להגיע אל השירותים משך עצמו למעלה ודחף עצמו מחוץ לכיסא.

"מר צ'ארקוף, בבקשה, אל תלך לבד לשירותים. היית שם שעתיים. תן לי לעזור לך לחזור למיטה. השעה 3:00 בבוקר". עובדת כוח העזר הייתה מודאגת. סטוארט צ'ארקוף נפל מהאסלה כבר ארבע פעמים בשבועיים האחרונים. הוא דחף אותה בקצה מקלו: "תצאי מפה, מטומטמת. היא הרעילה את התה שלי והייתי חייב לשטוף את זה החוצה מהגוף שלי. לא אכפת לי אם זה ייקח גם 10 שעות. אני לא אמות בחור המחורבן הזה. עכשיו זוזי מכאן ותעזבי אותי. אני צריך לטפל בעסק שלי". סטוארט טרק את דלת השירותים. העובדת נאנחה ופנתה אל האחות הראשית בתלונה.

למחרת בבוקר, בחדר האוכל, זעם סטוארט: "התה הזה חם מידי!" המלצרית טובת הכוונות שמה לו קוביות קרח קטנות בתה. והוא נעץ בה את מבטו "מה זה? מה שמת לי בתה?" המלצרית אמרה: "קרחונים קטנים, קרחונים" והמשיכה בדרכה להגיש לאדם נוסף. סטוארט תפס את מרפקה עם מקלו ואמר: "היי את, שמת לי בתה כינים... זה לא יעבור בשקט".

המלצרית שיחררה בכעס את זרועה. "אמרתי קרחונים קטנים, לא כינים" היא צעקה: "ואם תתפוס לי ככה את היד אדווה שאתה מטריד". סטוארט לא ויתר וצעק: "תפסיקי לצעוק עלי. שמעתי מה שאמרת. אני לא חירש. כדאי לך לקחת מפה את הכינים או שאני אדווה עלייך".

כולם בבית האבות רצו להיפטר מסטוארט צ'ארקוף. הם קראו לו "נזק". כולם חשו הקלה כשנלקח בדחיפות באמבולנס לבית החולים. הוא באמת שבר לבסוף את האגן, כשניסה לקום מהאסלה ולהגיע להליכון שלו. היו בצוות שלחשו בצחקוק: "אולי הוא כבר לא יחזור לכאן". הם נפגעו ממנו פעמים רבות מידי וכבר איבדו את החמלה כלפי הקורבן הכועס הזה. בבית החולים, מצבו החרף. הוא היה תלוי לחלוטין בצוות בית החולים, מצב שהפך אותו לתובעני. האחיות התלוננו: "האצבע שלך לא יורדת מכפתור המצוקה. אי-אפשר לרוץ אליך כל היום. יש לנו אנשים אחרים מאוד חולים שצריכים אותנו. אם אתה רוצה שירות, קח לך אחות פרטית".

סטוארט פעל דרך הטלפון. הוא צלצל למערכות העיתונים ואמר: "הם מרעילים אותי בבית חולים הזה. הציבור צריך לדעת על מה הוא משלם. 63 שנה שילמתי ביטוח לאומי. שילמתי על הזכויות שלי, כדי שאקבל ארוחה כמו שצריך ושירות טוב. אתם יודעים כמה עולה חדר בבית החולים העלוב הזה? הארוחות על הפנים והם מרעילים את האוכל שלי. מאז שהגעתי לכאן אין לי יציאות טובות".

העובדת הסוציאלית של בית החולים צלצלה אלי וביקשה את עזרתי. מר צ'ארקוף לא נישא מעולם ולא היו לו ילדים. אף אחד לא הופתע מכך. מי היה יכול לחיות איתו? שלא כמו דלתותיהם של חדרי החולים האחרים, דלתו של מר צ'ארקוף הייתה סגורה. האחות לא רצתה קשר איתו. כפתור המצוקה שלו זמזם כל העת. הרבה פעמים הן התעלמו ממנו. הן סיפרו לי: "מבחינה פיזית הוא בסדר. מבחינה נפשית – זה כבר סיפור אחר. זו מחלקה בבית חולים, לא בבית חולים לחולי נפש".

נכנסתי. הייתי דרוכה. סטוארט צ'ארקוף הרים אלי את מבטו בחשדנות והחוט של כפתור המצוקה צנח מידו. הוא דחף עצמו למעלה ונשען על מרפקו, כדי לבהות בי. "אהה, הבאת לפה סוף סוף את התחת השמן שלך כדי לראות אם אני גוסס? אתם עושים את כל המאמצים, אבל אני עדיין חי! עוד ארוחה אחת כמו האחרונה שהייתה לי וכבר תהיה לכם גופה. אתם

רוצים להשתמש באיברים שלי, כשהגופה עדיין לא התקררה? אם תמשיכו להרעיל אותי לא אהיה טוב לאף אחד, מת או חי! הוא המתין, חיכה שאתווכח איתו. במקום זאת, התיישבתי ליד האוון הטובה שלו, נשמתי עמוק, כדי למצוא מיקוד פנימי וניסחתי מחדש את דבריו. "מר צ'רקוף, אתה אומר שהם מרעילים את האוכל שלך?"

"גברת, את חירשת? את לא מבינה אנגלית פשוטה?" הוא נעץ בי מבט מלא גועל, נדהם מהטיפשות שלי. הבלגתי. מצאתי מיקוד והכרתי בכאב שלי. אבי הרבה להשתמש באותן מילים, כשהייתי בת 16. רציתי לדעת מהו החוש המועדף על סטוארט. אולי בלוטות הטעם שלו נפגמו, וזה אבדן גדול לאיש שאוהב לאכול.

"מר צ'רקוף, לכל האוכל פה יש טעם נורא? זה יותר גרוע פה מאשר בבית האבות?" "האוכל פה גרוע בדיוק כמו שם. אמרתי לעיתון מה הולך פה". כשדיבר על כך כעסו שכן.

ניסיתי להשתמש בטכניקה מספר 4 בתיקוף: "לבקש מהאדם לחשוב על קוטביות". "מתי האוכל הכי גרוע? בארוחת בוקר, צהריים או ערב?"

"זו שאלה טובה, גברת. הטבח גאון בכימיקלים מפני שלכל ארוחה יש טעם גרוע יותר מהקודמת. כבר אכלתי בישולים גרועים בחיים שלי, אבל המקום הזה מתעלה על כולם". סטוארט צ'רקוף התחיל להעלות זיכרונות. התקדמתי לאט והתחלתי לבחון את עברו. "אימא שלך הייתה בשלנית טובה? היא הכינה גולש עם פפריקה?" בעלי היה הונגרי, שאהב את התבשיל הזה ולכן שלפתי את זה עבור סטוארט צ'רקוף.

הוא צחקק לעצמו ואמר: "בטח את הונגרייה!"

"אתה מצליח לזהות הונגרים. זה בעלי, לא אני. נולדת בהונגריה, מר צ'רקוף?"

הוא הנהן חזק, מופתע. "כן! אם מישו יכול לזהות הונגרים, זה אני".

המשכתי בעדינות לשאול שאלות, נמנעת בקפדנות מהמילה "למה". לא רציתי לאיים על הזקן החשדן הזה. לקולי הייתה נימת כבוד לתבונתו, תוצר של ניסיון חייו הארוכים. הקפדתי תמיד לפנות אליו בשם המשפחה, מודעת לכך, שבדור שלו נהגו לפנות בשם הפרטי רק אל ילדים ואל בני אותו הגיל.

"מר צ'רקוף, כשהגעת לקליבלנד היית ילד קטן?"

"אבי ואמי הביאו אותי לכאן כשהייתי בן 10. הם לא דיברו מילה אנגלית, אבל אני למדתי מהר. אני צייר טבע ונוף".

הוא הרים את גבותיו כמעריך את אומנותו.

אני הרמתי את שלי, מתאימה עצמי לתנועותיו ומשקפת בכנות את ההערכה העצמית שלו. טון הדיבור שלי שיקף את גאוותו.

"מר צ'רקוף, מי לימד אותך ציור טבע ונוף?"

"אבי. ואביו לפניו. המשפחה שלי לא היו צוענים. בהונגריה היו בבעלותנו אדמות. ידענו מה זה נקרא עבודה! היית צריכה לשמוע איך אבא שלי היה צועק עלינו. בחמש בבוקר בדיוק, כל בוקר, כשהתרגול קרא, הוא העיר אותנו". סטוארט צ'רקוף הזדקף, מתוסכל מהאגן השבור שלו.

המשכתי לדבר אליו, מנסה להכיר ברגשותיו: "זו גלולה מרה לבלוע, להיות במיטה כל הזמן אחרי שהיית רגיל לעבוד כל החיים שלך. זה מכעיס אותך, נכון?"

הוא ענה בקרירות: "ככה זה". קולו נהיה שטוח ומריר. עכשיו סבל בשקט והתנתק ממני. בדומה לאנשים אחרים, חסרי התמצאות, כך גם סטוארט צ'רקוף לא רצה להתמודד עם רגשותיו. הוא התכחש לרגשות ולא היה מעוניין לשנות את התנהגותו. אם אתעמת איתו על התוצאות שנובעות מההתפרצויות שלו, אהרוס את הקשר שהתחיל להיטוות בינינו. אם אבקש ממנו כעת להפסיק לקלל רופאים ואחיות, הוא כבר יגיד לי לאן בדיוק אני יכולה ללכת ומה לעשות עם עצמי כשאגיע לשם. חשתי תקועה. סיום לא מוצלח של הריאיון הראשון שלנו עלול למנוע את היווצרות האמון. שוב, ניסיתי טכניקה מספר 12 בשיטת התיקוף: "שימוש בחוש המועדף". אולי שמיעה? בכל אופן, לא טעם. בנוסף להתכחשות לרגשותיו, סטוארט התכחש לאבדן השמיעה שלו. הוא שאל אותי אם אני חירשת. הוא השתמש במילים הקשורות בשמיעה, כדי לתאר את אביו. ניסיתי לדבר בשפה שלו. השתמשתי גם אני במילים קשורות בשמיעה. "מר צ'רקוף, האם תמיד הקשבת לאביך כשהוא דיבר אליך?"

הזיכרון התעורר בו וקולו עלה ביחד עימו: "ממש ככה. בטח. ידעתי מה יעשה אם לא אקשיב לו – הוא היה שולף את רצועת המגלב. כולם חטפו ממנו קשה מאוד, אם לא הקשיבו לו! צחקוקיו מלאי ההערכה אל אביו, הלכו והתחזקו. הם הפכו לצחוק עז. הוא נזכר במשהו מסוים. "מה אתה שומע, מר צ'רקוף?"

"הוא אמר למורה הבת-זונה להוריד את הידיים הארורות שלה מהשיער שלי", הוא חבט על ירכו בהנאה.

רציתי שימשיך לדבר ושאלתי: "מה קרה?"

סטוארט צ'רקוף נתן בי מבט חד, בודק אם אני באמת מעוניינת. ואכן הייתי. הוא המשיך להעלות זיכרונות. "פעם בשבוע היא נהגה לבדוק לנו את השיער. הא חיפשה כינים. היא מצאה אצלי כמה. היא אמרה לכל הילדים: 'לסטוארט יש כינים. אל תתקרבו אליו כי כינים קופצות מראש אל ראש'". פתאום קולו נעשה נמוך. "את יודעת, במשך חודשים, אף ילד לא התקרב אלי. הייתי מבודד. הייתי בבידוד. בסוף המורה הזמינה אותנו לפגישה וסיפרה להורים שלי שיש לי כינים. אימא שלי ניקתה לי את השיער עם נפט. אבל אבא שלי אמר למורה בדיוק מה היא יכולה לעשות עם הכינים שלה".

אם כן, הייתה לסטוארט סיבה טובה לכך ששמע בחדר האוכל את המילה "כינים" במקום "קרחונים". אבדן השמיעה בודד אותו, בדיוק כפי שהכינים בשערו עשו כשהיה בכיתה ח'. תחושת הבידוד הייתה זהה. שוב, רגשות דומים נמשכים זה לזה. הם צפים בזמן ומתחברים. סטוארט צ'רקוף, בודד וחסר תועלת, מוצף מכך שאיבד את כל מה שהיה חשוב לו בחיים והפך לקורבן.

בחמשת הימים הבאים שוחחנו. הקדשנו לכך עשר דקות איכותיות מידי יום. השבר בדרך שלו התאחה. על פי דיווחי האחות, הוא נרגע וכבר לא קיבל תרופות הרגעה. בבית האבות המשכנו את השיחות שלנו. כדי לעזור לו להיפטר מכעס כל כך עצום, הרביתי להשתמש בטכניקה מספר 4 בתיקוף: "שימוש בקוטביות".

"מר צ'רקוף, מה הכי גרוע בבית האבות?"

תשובתו הייתה מהירה. "זה שאין מה לעשות. לשבת בכיסא הזה כמו אידיוט מושלם". סטוארט רצה לעשות משהו. הוא רצה לעבוד והעציב אותו, שהוא לא יכול לעבוד. כדי לעזור לו לקבל את האבדן הזה, השתמשתי בטכניקה מספר 5: "לחשוב על האפשרות ההפוכה" ובטכניקה מספר 6: "העלאת זיכרונות".

"הייתה פעם בחיים שלך תקופה שלא יכולת לעבוד בה?"

סטוארט חשב וחשב: "אבא שלי נפטר בתקופת השפל הכלכלי. לא הצלחתי למצוא עבודה". "ומה עשית?" שאלתי בעדינות.

"הלכתי לקבל עבודה ממשלתית. הם שלחו אותי עם חבורה שלמה לחפור יסודות לבית חולים חדש בפנסילבניה. ואני צייר טבע ונוף לא חופר בורות. אם אבא שלי היה רואה אותי עם האת העלובה הוא היה מכניס לי מכות רציניות". הייתה מרידות בקולו. רציתי שיתפטר, שיקבל את האבדנים שחווה עם פחות טינה, שיכבד את חייו חרף הכאב שהסבו לו, ולכן לא הרפיתי.

"אז עזבת את העבודה ההיא, מר צ'רקוף?"

"מה פתאום! לא יכולתי לעזוב. הייתי גווע ברעב".

"אז אל תעזוב עכשיו, מר צ'רקוף. אל תרעיב את עצמך". הבטתי בו ביודעי שיבין למה אני מתכוונת.

"אני לא מרעיב את עצמי, זו הטבחית המחורבנת הזו במטבח. אני לא מסוגל לאכול את העיסה שהיא מבשלת".

ניסחתי את דבריו מחדש והתקדמתי לקראת מציאת פתרון יצירתי. "אתה לא יכול לאכול את העיסה שלה ואתה לא רוצה להיות כאן, אבל אתה כאן. נראה לך ששנינו יכולים לפנות למנהלת ולבקש שתעשה קצת עבודה, כמו שעשית בתקופת השפל?"

זה לקח שישה שבועות. הצגתי את סטוארט צ'רקוף בפני הגנן, שהיה הונגרי. הגנן, כמו סטוארט, אהב את האדמה. הוא הפך לחבר בצוות התיקוף של סטוארט. באביב, הוא עזר לסטוארט לכוון את ההליכון שלו אל חלקת אדמה קטנה בקרבת מקום. יכולתי לשמוע אותו מהמשרד שלי מנהל את הגנן. "היי, צ'רלי, שמת פה יותר מידי תערוכת אדמה. זה לא טוב לפטוניות".

פרק 11:

יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות בזמן

א. דייויד, הנוגע: "אני לא ד"ר ווילארד. הוא בחופשה עד להודעה חדשה"

"אני אדווה שהוא מטריד מינית!" אמרה קלארה, מכוח העזר, והידקה את שפתיה. "הוא חתיכת זקן מלוכלך, פשוט ככה".

לינדה, החברה שלה, צחקקה ואמרה: "הוא לא כל כך פשוט וזה לא ממש ככה". היא הסתירה את פיה בכף ידה, כדי להסוות את צחוקה מהאחות הראשית. לינדה רצה אל המטופל שלה, שישב על האסלה וצעק "הצילו"! האחות הראשית, ידיה על מותניה, יצרה קשר עין עם קלארה, שמיד הסמיקה והשפילה את מבטה.

"נו?" שאלה האחות הראשית בטון דיבור קצר.

קלארה עצרה את נשימתה, יישרה את כתפיה, הביטה בה ישר בעיניים ואז אמרה בהתרסה: "אני מדווחת על ד"ר ווילארד. הוא תפס לי את החזה בפעם האחרונה. אבל מה, הוא מהיר, אין מה להגיד. בטח לימדו אותו בבית ספר לרפואה בדיוק איפה לצבוט. זאת הטרדה מינית. אני יכולה לגרור אותו למשפט".

קלארה חזרה לעבוד, כועסת, והאחות הראשית ניגשה ישר אל משרדי. היא ישבה בקצה הכיסא, זועפת. סקרנו ביחד את ההיסטוריה של ד"ר ווילארד.

השנה היא 1989, חמישי בדצמבר: מר וגב' דייויד ווילארד נכנסים להתגורר בבית האבות. גב' ווילארד התמצאה בזמן ובמקום. ד"ר ווילארד אובחן כחולה במחלת אלצהיימר. הם שובצו בבניינים נפרדים. גב' ווילארד ציינה שהיא לא רוצה להתגורר קרוב אל בעלה ואינה מעוניינת לבקר אותו. היא לא פירטה בנושא.

הבטתי בגב' ג'נקינס, האחות הראשית בקומת האלצהיימר מזה 10 שנים. האישה הזאת הכירה את הדיירים ואת משפחותיהם. תהיתי לגבי קשריו של ד"ר ווילארד עם בני משפחה אחרים. שאלתי אותה: "הבת שלהם מגיעה לבקר?"

גב' ג'נקינס קישתה את גבותיה, תוך שהיא מדגישה בביטחון כל מילה ומילה. "בתם היא גב' אליזבת' וויטינג. נעמי, אם את לא מכירה אותה ההפסד כולו שלך. אף אחד לא טרטר אותי כמו שהיא עושה. הוויטינגים. סוכנות נדל"ן יוקרתית. גב' וויטינג מגיעה כל יום לבקר את אמה ולומר לי מה לעשות עבור אביה. אבל מעולם לא אמרה אפילו שלום לד"ר ווילארד, מסכן. נעמי, את חייבת לעשות משהו. ד"ר ווילארד מטריד את קלארה, בחורה צעירה מכוח עזר, ומדאיג אותי שהיא לא רואה את זה בפרופורציה הנכונה. זה מתחיל להשפיע על יכולת העבודה שלה". גב' ג'נקינס טפחה על כתפי, כמאחלת לי מזל, והזדרזה לחזור לעבודתה.

קולו של ד"ר ווילארד הרעים עם כניסתי לחדרו. "כנסי, חמודה! יש לי משהו שתאהבי ואני יכול לתקוע אותך". כפות רגליו היחפות התנדנדו מעל הרצפה. הוא ישב על קצה מיטתו וחפש משהו בשידה שלצידה. נקשתי בחוזקה על הדלת, כי ידעתי שהוא חירש באוזן ימין ושהוא מסרב להרכיב מכשיר שמיעה. דייוויד ווילארד קרץ לי כשהתקרבתי אליו. בשל חוסר ההתמצאות בזמן הוא לא ידע שמעולם קודם לכן לא ראה אותי. תוך רגע, שילב אותי בעולמו.

"אל תדאגי חמודה, אני אמצא את זה יותר מאוחר. יש לי הרבה זמן". הוא החליק את המרחב לידו, טופח עליו, מסמן בראשו לכיווני כמצביע על כך שעלי לשבת לידו. חייכתי. התיישבתי במקום שסימן לי ולחצתי את ידו כדי להציג את עצמי: "אני נעמי פייל".

"מאמי, גם לי יש כוח, נעשה את זה ביחד", הוא גיחך, משפשף את חזי לשנייה במרפקו.

חזרתי על דבריי, כשאני מכריחה את עצמי לחייך: "שמי נעמי פייל". קמתי לאיטי כדי שלא להפתיעו. קולי היה עדין כששאלתי: "ד"ר ווילארד, זה בסדר מצידך שאשב על כיסא?" התיישבתי מולו.

היא צחקק. המהלך שלי לא הפריע לו. "חייך חייל! זאת מאמי פייל". קולו הסדוק והחזק, הדהד. הוא נראה כמו עורב לא מזיק, שרוכן קדימה. זרועותיו הדקות התנפנו מציד המרפק. הוא הזיז את ראשו מצד לצד ובחן אותי בקפידה מכף רגל ועד ראש. דייוויד ווילארד היה בן 93, אבל בשיערו הלבן והסמיך היו שזורות קווצות שיער שחור. אפו היה גדול, נחיריו התרחבו ובלטו בפניו הרזים והגרומים. הוא כופף את כתפיו, כך שצווארו נבלע בהן ועיניו מצמצו לכיווני, קטנות וחומות. הוא דרש שאתייחס אליו ברצינות.

פתחתי בדבריי: "ד"ר ווילארד, כשנכנסתי חיפשת משהו חשוב?" קולי היה רציני ומכבד. הוא התעלם משאלתי, התקרב וצבט בלחיי ביד אחת בעוד השנייה מלטפת את צווארי. הוא צחקק לעצמו: "איך את מעדיפה את המלפפונים? הא מותק?"

בעדינות הזוית את ידי והנחתי אותן על ברכיו. התכופתי כדי שאהיה עימו בקשר עין. ד"ר ווילארד שקל כ-50 קילו ובעיניו היה הומור, לא רוע. התחלתי שוב. "ד"ר ווילארד, אתה מבין שאתה גורם לי לחוש שלא בנוח?" קולי היה רך. האם ד"ר ווילארד ידע מה הוא עושה או שסבל מנזק מוחי גדול כל כך שאיבד מודעות עצמית?

"אני גורם לך להרגיש שלא בנוח, מותק?" הוא היה אמנם חירש חלקית, אבל הוא חיקה את טון הדיבור שלי בצורה מושלמת. לאחר מכן רכן לכיווני, נשם בכבדות באוזני והתוודה בקולו הסדוק: "אני לא ד"ר ווילארד. דייויד ווילארד בקליניקה שלו, הוא רופא". הופתעתי מדבריו וגירדתי את העורף כדי לשוב לנינוחות כלשהי. בקושי הצלחתי לומר "באמת?" מבלי שירגיש שהופתעתי כל כך. בקול ענייני ומכבד שאלתי: "אוקיי, אז מי אתה?" הרגשתי קצת כמו עליזה בארץ הפלאות.

הוא התעלם משאלתי, נענע את ראשו, הצביע על שק האשכים שלו וצחקק: "יש לי חבילת קוקוסים נהדרת, בדייק הדבר בשבילך!"

הנהנתי כמכירה בהצעתו. לפתע הוא הפך רציני, התכופף, קירב את ראשו אלי ולחש "דייויד ווילארד הוא איש עסוק מאוד. לאחות שלו יש את יומן הניתוחים שלו. את צריכה לקבוע את הפגישה איתה. אבל אני חושש שזה מאוחר מידי בשבילך. הוא איננו". ד"ר ווילארד הסיט את מבטו, התנתק ממני כדי לנבור במגירה שלו.

חשתי עצובה פתאום. מדוכאת. שאלתי אותו בעדינות: "הוא יחזור לדעתך?" דייויד ווילארד שמר על שתיקה. מוחו כבר לא יידע אותו היכן מצוי גופו. הוא כבר לא ידע היכן הוא או מי הוא. הוא היה מחוץ לעצמו, מדמיין את המנתח הנודע, שלובש את בגדי המנתח בקליניקה שלו ועובד כרופא. מרכזי השליטה שלו לא פעלו, המודעות העצמית שלו נעלמה. ד"ר ווילארד שיחרר את הדחף המיני שלו בכך שצבט נשים ללא ריסון עצמי. "אתה רוצה לראות את אשתך?"

ד"ר ווילארד הפסיק לנבור במגירה שלו. הבטתי ישר בעיניו. הוא הסיט את עיניו, החליק מקצה המיטה והוציא את המגירה ממקומה בשירה, תוך שהוא שופך את תוכנה על הרצפה. הוא נעץ מבטו מתחת למיטה, לפינה. לאחר מכן פתח את הארון – תנועותיו היו מהירות, דחופות, בהולות. הוא התעלם ממני. נפרדתי ממנו בברכת שלום.

מרתה ווילארד, בת 84, ישבה זקופה בכיסאה. עיניה הכחולות והחודרות שידרו קור. ציפורניה שהיו משוחות בלק אדום, תופפו קלות על השידה שליד מיטתה. הייתה לה תספורת עדכנית ומעוצבת ולשיערה הלבן היה גוון כחלחל. על הקירות היו תלויים דיוקנאות אריסטוקרטיים של משפחתה: אביה, אמה, אחיותיה, אחיה ובתה. המסגרות היו כסופות. כולם חייכו באצילות. בעלה לא היה ביניהם. פתחתי את השיחה עימה באומרי: "יש לך משפחה נאה ביותר, גב' ווילארד, בתך יפיפייה. היא נראית כמוך – אותם תווי פנים קלאסיים".

"את לא צריכה להחמיא לי. אני יודעת למה באת. בעלי עושה דברים איומים. אין לי שליטה עליו. הוא לא באחריותי. האיש הזה אף פעם לא הקדיש לי תשומת-לב ועכשיו זה כבר מאוחר מידי".

כנותה הדהימה אותי. המשכתי לכדוק את העניינים: "למה את מתכוונת כשאת אומרת 'זה מאוחר מידי', גב' ווילארד?"

תגובתה הייתה חדה וחרפה: "הייתי צריכה לעזוב אותו בשנה הראשונה שלאחר נישואינו. היינו נשואים 65 שנים והוא מעולם לא הפגין כלפיי רגשות. יכול להיות שעכשיו הכול יוצא. הוא היה איש קר ומנותק מהרגשות שלו. הוא לא רצה רעיה, הוא רק רצה להיות נשוי מפני שלרופא אמורה להיות רעיה. הוא אהב את עבודתו, לא אותי. הוא רצה ילד, אבל לא בגלל שרצה להיות אב, אלא בגלל שאמו רצתה נכד. אמרתי לך את כל מה שעלייך לדעת. אין לי יותר מה להוסיף". היא נתנה בי מבט מרוכז, הרימה את גבותיה ואז, נתנה לי להבין שסיימנו. כשחזרה לקרוא בספרה – הלכתי.

אליזבת' וויטינג הייתה יפיפיה, אבל עיני הדבש המאירות שיקפו את מבוכתה. כפות ידיה לא מצאו מנוחה. היא אמרה לי: "גב' פיל, אני לא רוצה להסתיר ממך כלום. אמי מרוצה מאוד כאן ב-Sunshine Vila. היא מצאה חברים חדשים. היא לא רוצה שום קשר לאבי. אני לא רוצה לשנות את הסטטוס קוו. דאגתי בשבילי להכול, תשאלו את גב' ג'נקינס. אני דואגת לשלוח את הבגדים שלו לניקוי יבש, שיגיעי מידי יום לספר. הוא קיבל לא מזמן זוג חדש ויקר של שיניים תותבות".

שאלתי אותה בעדינות: "את מבקרת אותו הרבה?"

היא הסיטה את מבטה, בודקת את ציפורניה. לבסוף, הרימה אותו. קולה רעד מעט. "אני לא יכולה להסתכל לו בעיניים. הוא אף פעם לא היה בסביבה. לא בשבילי ולא בשביל אמי. הוא היה מנתח מפורסם, אבל כשכמעט מתתי מדלקת ריאות, הוא היה עסוק מידי וטיפל בפאציינטים שלו במקום בי. כשלאמי היה התקף תוספתן, היא כמעט מתה. אבא בא לבקר אותה בבית החולים רק אחרי הניתוח. אפילו הרופאים שעבדו איתו לא יכלו להבין למה הוא לא עוזב את הפאציינטים (שהם אנשים זרים) לטובת טיפול באשתו".

"והוא נהיה זקן מלוכלך. זאת האירוניה שבדבר. הוא אף פעם לא הראה לאימא שהוא אוהב אותה. מעולם לא ראיתי אותם מתנשקים. ואני באמת לא חושבת שהיו לו נשים מהצר. הוא היה תמיד בבית החולים, עובד. זה מאוד מוזר שבגיל 92 הוא פתאום משחרר הכול, עושה מעצמו אידיוט, מביך את כולם. אני מרחמת על האחיות. זה יוצא עליהן".

"איתנו הוא תמיד היה נוקשה, לא מביע רגש. אימא נשארה איתו בגללי. הלואי והיה לי השכל לעזור לה לעזוב אותו כשהייתה עוד צעירה דיה כדי לבנות לעצמה חיים חדשים.

היא הייתה אימא נפלאה. אני מאוד אוהבת אותה. אני יודעת שאבא פגע בה בצורה מאוד קשה, אבל עכשיו זה כבר לא מכאיב לה ולא אכפת לה מה הוא עושה".

קולה של אליזבת' נשבר לרגע: "את יודעת, שהוא מעולם לא חזר הביתה לארוחת ערב אלא אם כן היה צריך לארח אצלנו חברים מהעבודה. לא יכולנו אפילו לקבוע איתו פגישה בקליניקה שלו. לדעתי, הוא לא רצה משפחה. אין ספק שאותנו הוא לא רצה". קולה הפך קר. "אני לא סובלת אותו. אני לא יכולה להסתכל עליו. אני בודקת מה קורה איתו כדי לוודא שהוא מקבל מענה על כל מה שהוא צריך. אני עושה את זה בשבילי, לא בשבילו. הוא אבא שלי ואני חייבת לו לפחות את זה".

נאנחתי. במקרה זה, לא האם ולא הבת יכלו לסייע. המהלך הבא שלי היה לדבר עם קלארה, מכוח העוזר. קלארה הייתה חמודה. שיערה השחור קצר ומתולתל, לחייה אדומות. היא הייתה בת 18 וממש עכשיו סיימה תיכון. במהלך השנה האחרונה עבדה בכוח העוזר של בית האבות. אביה ואמה עבדו במפעל עורות באזור, כדי לפרנס את שבעת ילדיהם. קלארה הייתה ילדה אמצעית. כשדיברה, התלוננה ולא חשתי שהיא דוברת אמת. "נעמי, היית צריכה להיות שם. את לא מאמינה, האיש הזה כזה קטן והצביטה שלו ממש חזקה. יש אנשים שנהיים מרושעים כשהם מזדקנים. לאיש הזה יש אצבעות חזקות וציפורניים חדות. הוא כל כך רזה, אבל כשהוא מתחיל, צריך להיזהר ממנו!"

הנהנתי. הבנתי למה היא מתכוונת. "תגיד, קלארה, הוא מפחיד אותך?"
 "תגיד לי את, היית רוצה שבכל פעם שאת מתקרבת למישהו הוא ייגע בך ויצבוט אותך? הוא שולח ידיים. הלוואי שהיו קושרים אותו או נותנים לו איזה תרופת הרגעה. הוא לא צועק או משוטט מחוץ לבניין, אבל זה לא אומר שהוא צריך להיות חופשי". קלארה הביטה בי מהצד, בודקת את תגובתי, מפחדת שאולי הגזימה. קיבלתי רושם שהכעס שלה חסר פרופורציה ביחס לניסיונות הפיתוי הכושלים של דייוויד ווילארד. שאלתי אותה בטון דיבור ענייני ושקט "קלארה, לדעתך ד"ר ווילארד יודע מה הוא עושה? את חושבת שהוא שולט בעצמו?"

"בטח, מה את חושבת!" קולה היה אמפטי. "הוא יודע בדיוק מה הוא עושה. כל הזקנים האלה יודעים. אני מריחה זקן כזה מרחוק. אני מכירה כאלה מאז שהייתי ילדה", אמרה בקול משכנע.

"באמת? יו, זה נורא. מה קרה לך אז?" זו הייתה תגובה ספונטנית שלי.
 "אז ככה, היינו צריכים לחצות מסילת רכבת בדרך לבית ספר והיו שם שיכורים שרדפו אחרינו. פעם, אחד מהם תפס אותי. ראיתי את המבט שלו".
 "קלארה, ד"ר ווילארד נראה כמו הגברים ההם?"

קלארה הסתכלה למעלה, מדמינת את ד"ר ווילארד. היא הזעיפה פנים, מרוכזת. "את יודעת מה, בעצם, לא. הוא נראה בדיוק כמו דוד שלי, דוד סטנלי. יש להם אותו צבע שיער, לבן שזור בקווצות שיער שחור ואותן ידיים וציפורניים. תמיד שמתי לב לציפורניים שלהם. גם לדוד סטנלי היו ציפורניים מטופחות".

שאלתי אותה בקול שקט: "גם דוד סטנלי הגעיל אותך?"

קלארה נתנה בי מבט חטוף. הייתה הפתעה בעיניה. פיה נפתח בתדהמה והיא ענתה לי לאיטה, כל מילה שיוצאת מפיה טעונה במודעות. "כן, דוד סטנלי היה זקן מלוכלך, בדיוק כמו ד"ר ווילארד". היה נראה שהיא יורקת החוצה את המילים וכעסה הולך וגובר, מתפרץ: "לדוד סטנלי היה אותו מראה מגעיל כמו של ד"ר ווילארד. בכל פעם שהתכופפתי, דוד סטנלי היה מכניס לי יד מתחת לשמלה וממשמש אותי עם הציפורניים הארוכות שלו. אימא שלי לא האמינה לי כשסיפרתי לה על זה מפני שדוד סטנלי היה האח הבכור של אבא והלווה לנו כסף לבית שלנו. אף פעם לא היה לי האומץ לספר את זה לאבא. הוא היה אומר שאני שקרנית. הייתי צריכה להגן על עצמי לבד, נעמי..." קלארה התחילה לדבר ואז הפסיקה. דמעות הציפו את עיניה כשהזיכרון העצוב עלה בה.

נאנחתי. נזכרתי בכעס המודחק שלי שצף פתאום אל פני השטח כשדייר מריר בן 80 הזכיר לי פעם את אבי. גם אני שילמתי את מחיר המודעות העצמית.

הרגשות שהציפו את קלארה הממו אותה. היא התחילה לדבר לאט, כשכל מילה מלווה בתוכנה שעלתה בה לפתע. "לא הבנתי את זה קודם, אבל ד"ר ווילארד העלה אצלי את הכעס שהיה עמוק בפנים כשדוד סטנלי שלח אלי ידיים. הרגשתי כל כך נבוכה, כל כך נורא, כאילו משהו בי לא בסדר. נראה לי שזה בגלל שהייתי חסרת אונים, לא יכולתי לעשות דבר, ידעתי שאף אחד לא יקשיב לי. את מבינה, נעמי?"

הנהנתי. קולי היה מלא אמפטיה: "רובנו, מי שעובד עם אנשים זקנים מאוד, חווים את מה שעובר עלייך עכשיו. הדיירים מזכירים לנו אנשים מעברנו ואנחנו אפילו לא מודעים לזה. לפעמים אנחנו מגיבים אליהם באותו האופן שבו רצינו להגיב כלפי ההורים שלנו, אבל לא יכולנו. אצלך, זה היה קשור לדוד סטנלי. לא יכולת לומר לו לעזוב אותך בשקט לכן עכשיו את מוציאה את הכעס על ד"ר ווילארד. חשוב מאוד לפתח את המודעות הזאת, כדי שנוכל לשנות את התנהגותנו. כולנו בני אדם, כולנו פגיעים, אבל אנחנו מתאמצים לפתח מודעות כדי להשתנות ולצמוח".

חלקנו רגע של שקט, הבטנו זו בזו בהבנה. קלארה הייתה הראשונה לדבר. "עכשיו אני מבינה את עצמי הרבה יותר טוב. נעמי, אחרי היום נראה לי שאסתרד טוב יותר עם החבר שלי. אני יודעת שלד"ר ווילארד יש פגיעה במוח ושהוא איבד את השליטה על עצמו. הוא לא כמו דוד סטנלי. הוא לא רוצה לפגוע בי. אני די מרחמת עליו. אשתו כזאת שתלטנית

והבת שלו מחזיקה מעצמה. מסכן ד"ר ווילארד! תמיד אומרים לו מה לעשות". המילים שפעו מפיה, מחשבה רודפת מחשבה.

נתתי לה חומר נוסף למחשבה: "קלארה, לפעמים משפחות שלא יודעות לתקשר בצורה ישירה בינן לבין עצמן זורקות את התסכולים שלהן על אנשי צוות. גב' וויטינג נראית כאילו היא מחזיקה מעצמה, אבל אולי היא פשוט מפחדת מזה שהיא לא עושה את מה שבת אמורה לעשות, אז היא רוצה לוודא שהצוות עושה את כל מה שניתן. ככה היא מרגיעה את עצמה". קלארה הבינה. "אז בגלל זה גב' וויטינג כל הזמן דואגת שאני אטפח לו את הציפורניים ואסרק את שיערו ואצחצח את נעליו. ולכן היא עושה את זה אפילו שכבר אמרתי לה אלף פעמים שהוא צובט אותי בכל פעם שאני מתכופפת?"

לא הייתי צריכה לענות לה על זה. היא חייכה, קמה בקלילות מהכיסא ונופפה לי לשלום, תוך שהיא מרגיעה אותי ואומרת: "אל תדאגי נעמי, עכשיו אני מרגישה שאני יכולה להסתדר עם 'ווילארד התמנון'!"

"קלארה, רק עוד שאלה אחת. יש לד"ר ווילארד חברה?"

היא החניקה את צחוקה, מכסה על פיה בכף ידה "בטח. הוא הולך אחרי מלבה הולידיי כמו כלבלב מתנשף, הוא מחזיק לה את התיק שלה כמו עיתון. לאן שהיא הולכת הוא אחריה. הם די חמודים ביחד. את מכירה אותה, הזקנה הקטנטונת הזאת, עם החזה הענק. תמיד כף איתה. עוד משהו? החבר שלי מחכה לי".

חייכתי אליה בחזרה ואמרתי לה: "לא, לכי תיהני לך". היא רצה החוצה.

שילבתי את מלבה הולידיי בקבוצת התיקוף שלי. במסגרת המפגשים בקבוצה, הדיירים ישבו קרוב זה אל זה, אחזו ידיים, רקדו והתנועעו ביחד. שרנו שירי אהבה ושוחחנו על הצורך באהבה ובחיבה. אנשים זקנים אלה, חסרי ההתמצאות, היו נבונים ועזרו זה לזה לפתור את בעיית הבדידות האוניברסלית. הם נתנו מענה לצורך שלהם לתת דרור לרגשות קשים ועזים. לאורך היום, וידאו אנשי הצוות שמלבה הולידיי יושבת לצד דיוויד ווילארד. הם אחזו ידיים. היא הגישה לו מיץ ועוגיות. הם רקדו ונגעו זה בזה באופן שמקובל בחברה. בתוך שישה שבועות, דיוויד ווילארד כבר לא צבט כל כך הרבה את העובדות בבית האבות. שבוע לפני שנפטר ביקרתי אותו בחדרו. הוא ישב כמו שתמיד ישב, על קצה המיטה. רגליו מתנדנדות מעל הרצפה והוא נובר במגירת השידה.

"ד"ר ווילארד, אתה מצליח למצוא את מה שאתה מחפש?"

דייוויד ווילארד נשען קדימה ונעץ בי מבט, יוצר קשר עין ישיר. הוא דיבר אלי בפשטות מתוך שכנוע עמוק "דייוויד ווילארד לא כאן. המגירה ריקה. לא הצלחתי למצוא אותו". החיפוש של דייוויד ווילארד אחר זהותו קרה מאוחר מידי.

ב. מרגרט, האם: "אני גרה בבית שלי. האנשים האלה לא שייכים לכאן"

מרגרט קראה בקול: "בטי, תחזרי הביתה חמודה!" היא מלמלה לעצמה ברכות: "מרגרט, אל תקראי בקול רם כל כך! זה יפריע לשכנים". חלף רגע אחד, והיא שוב שכחה מה שאמרה. "בטי בדיוק הייתה פה. אני מקווה שהכול בסדר איתה. היא פנתה שם בפינה. אולי היא משחקת עם החברה שלה. אני חייבת לצאת מהכיסא הזה, אבל משהו קשור סביב המותניים שלי. אני צריכה מספריים חדים. איפה שמתי את קופסת התפירה שלי? רגע! תודה לאל שזה לא קשור חזק. אני יכולה להשתחל מלמטה. כדאי שאמהר לפני שיחשיך ובטי תלך לאיבוד. הייתי צריכה לבקש מאימא שתיקח אותה. אבל אימא תמיד עסוקה כל כך, אין לה זמן בשבילי או בשביל הילדים שלי. בטי! אם אקרא בקול חזק מספיק, אולי היא תשמע אותי. לא יכול להיות שהיא התרחקה הרבה עם הרגליים הקטנות שלה. בטי! תחזרי הביתה...מיד! כבר מחשיך."

"תסתמי! תשתקי כבר!" מקהלת קולות נשמעה, כשהאחד מחקה את השני. "אם האישה הזו לא תפסיק אדווה עליה להנהלה", צעק אדם בן 90, מנהל לשעבר, תוך שהוא גורר את רגליו לכיוון תחנת האחיות. הוא דפק על מחיצת הזכוכית ודרש שיעשו משהו בנידון. סוון, האחיות התורנית, נדהמה. היא פלטה: "זה ארבע עכשיו והם כולם משתגעים לי. במיוחד המרגרט הזאת. הלואי והיו מרגיעים אותה איכשהו. היא שוחקת את עצמה בצעקות האלה". היא פנתה אל האל, הגבר בן ה-90, שדפק על החלון: "האל, אם תמשיך לדפוק על הזכוכית אתה תשבור אותה ותחתוך את עצמך".

מיכאל, הסניטר המזוקן והשרירי, ניגב בגב כף ידו את הזיעה מסנטרו והתקדם לכיוון האחיות כדי להתלונן: "חם מידי בקומה הזאת. למה הם לא מורידים את הטמפרטורה במזגן? ודרך אגב, אני לא יכול לנקות שלושה אנשים בשירותים בו-זמנית ואני לא רוחץ את האל. הוא שוקל יותר מ-90 קילו ואני לא יכול להרים אותו לבדי. אני לא רוצה לקבל בקע". סוון הנהנה. "אתה יכול רק להחזיר את מרגרט לכיסא שלה לפני שתלך. אני ארחץ את האל. איזו מסכנה מרגרט! בשבוע שעבר הבת שלה לקחה ממנה את הבובה וזה משפיע עליה רע מאוד, ומרגע לרגע נהיה יותר גרוע. מה רע בזה שאישה בת 86 תחזיק בובה אם זה משמח אותה?"

"היא לא אימא שלי אז לא הפריע לי שהחזיקה בובה. אבל זה מפריע לבת שלה. דבר אחד אני יכול להגיד לך, אני לא מתכוון להיות חולה בגלל העבודה הזאת". מיכאל דיבר אל מרגרט: "היי, תחזרי לפה! אסור לך לצאת מהדלת". הוא תפס בשרוולה של מרגרט כשניסתה לברוח.

סוון אמרה לו: "תשחרר אותה, הדלת נעולה". היא נאנחה, אחזה בידו של האל וליוותה אותו לשירותים.

"באמת, חכי תראי". מייקל קישת את גבותיו ושילב זרועות, תוך שהוא משחרר את מרגרט, שחלפה על פניו בהליכה מהירה. מבלי להילחץ, הקישה את הקוד ויצאה מהדלת. מיכאל עקב אחר הנעשה בעיניים עייפות, נוהם לעצמו: "ידעתי! היא תפסה מה הקוד! היא בחוץ!"

מרגרט מיהרה במורד המסדרון, מדברת אל עצמה: "בטח בטי מחפשת בכל הרחוב את החבר הקטן שלה, טומי". מרגרט התנגשה בעמוד מעץ, ידיה נגעו בעץ הקשה, החלק. בעיני רוחה ראתה תמונה של השכונה הישנה שלה. "כשעברנו לכאן, העצים בדיוק הנצו. אלוהים, העצים האלה גדלים מהר. גרתי בשכונה הזו מעל 30 שנה. הכול מזדקן. ועכשיו, באיזו דרך בטי הלכה?" מרגרט אחזה במעקה שהוביל למעלית. היא הצליחה לחמוק במהירות פנימה, שנייה לפני שנסגרה דלת המעלית. "הם שינו פה את כל הרחובות. הם עשו פה סמטה כזאת. אין פלא שבטי הולכת כל פעם לאיבוד. אף פעם אי-אפשר לדעת מה עוד יוסיפו. כדאי שאבדוק ברחוב צ'אלפנט, הרחוב של טומי". מרגרט חמקה דרך המעלית הפתוחה לכיוון היציאה הראשית, כשמיכאל אחז בזרועה מאחור. ידיו התהדקו על זרועותיה של מרגרט. היא צווחה: שחרר אותי! לקחת ממני את התינוקת שלי! שחרר אותי! אני חייבת למצוא אותה!"

"פגי מאמי, לא הייתי לוקח ממך תינוקת. היא בעריסה שלה. בטוחה ומוגנת. כואי נחזור ותוכלי לשיר לה שיר ערש". מיכאל אחד בידה ומשך אותה בעדינות, תוך כדי שדיבר אליה. מרגרט שחררה עצמה ממנו והחליקה על שרוולה, כרוצה להסיר מעליה את מגע ידו. היא נעצה בו מבט כשהיא מרימה את ראשה ככל שאפשרה לה הגיבנת שלה, הנפיה אצבע גרומה מתחת לאפו וסיננה מבין שיניה: "לא קוראים לי פגי. אני מרגרט. גב' מרגרט דאולינג. והבת שלי לא בעריסה שלה. אני לא צריכה שאתה תגיד לי מה לעשות, בחור חצוף. אימא שלך צריכה ללמד אותך איך להתנהג עם אנשים מבוגרים". שפתיה רעדו והיא השמיעה קול צקצוק בלשונה והוסיפה: "אין לך נימוסים".

מיכאל איבד את מעט הסבלנות שהייתה לו: "קדימה, סבתא, אל תעשי לי צרות. הייתי כבר צריך להיות בבית ובמקום זה אני מבזבז פה את הזמן איתך".

מרגרט דיברה אל עצמה בשכנוע: "אני לא מקשיבה לכלבלב הזה. מרגרט, תתחילי להזיז את עצמך מפה ולצאת לחפש את בטי. מחשיך. היא תלך לאיבוד. תוריד ממני ת'ידיים!" היא צעקה, כשמיכאל אחז במותניה, משך אותה לכיסא הגלגלים וקשר אותה אליו ברצועות. לאחר מכן הסיע אותה בזריזות לתוך המעלית ובחזרה אל הקומה שלה. הוא נטש אותה ליד תחנת האחיות.

"אני הולך הביתה, היא כולה שלך".

מרגרט נשמה נשימות קטועות. ורידים כחולים התבלטו בצווארה. היא הניפה בזעם את אגרופה מול האחות: "אני אשים אותך בכלא אם לא תוציאי אותי מיד מהכיסא הזה". סוזן הפנתה ממנה את גבה. היא קיוותה שאם תתעלם ממנה, מרגרט תפסיק לנאום לה. אולי החיזוק השלילי הזה ישנה את התנהגותה של מרגרט. "הצילו! משטרה!" מרגרט צרחת וצעקה.

סוזן צלצלה לרופא, שרשם למרגרט הלידול, תכשיר הרגעה. שעתיים מאוחר יותר סוזן צלצלה אלי, בדיוק כשהתכוונתי לצאת הביתה: "נעמי, תעלי לקומה שלי מיד. היינו צריכים להרגיע את מרגרט, אז ד"ר פינץ' רשם לה מינון גבוה של הלידול. עכשיו היא לא מתעוררת והבת שלה רותחת".

מולי דאג הרימה בעדינות בבהונותיה את העפעפיים של אמה: "אימא, תתעוררי, זאת אני, מולי". לא היה מיקוד בעיניה של מרגרט. ראשה היה שמוט על החזה. ריר נזל מפיה. "האישה הזו היא לא אימא שלי. מה עשיתם לה? היא נראית כמו זומבי!" קולה של מולי נסדק. היא הפנתה את מבטה מאמה אלי ודרשה הסברים.

אמרתי לה בקול מלא צער: "הלוואי והיה לי הסבר". בגיל 86, המערכת של מרגרט הגיבה במהירות לתכשיר. "גב' דאג, תוכלי להגיע להיפגש איתי כאן מחר, בארבע בדרך כלל בשעה הזו אימא שלך נכנסת לפאניקה. יש לך מושג למה? האם הייתה חשיבות לשעה ארבע בחיי אמן?"

גב' דאג נרגעה והייתה מוכנה לדבר: "תראי, זו השעה שבה היינו חוזרים הביתה מבית ספר. אימא מאוד הקפידה. אף אחד מאיתנו לא העז לאחר, אפילו בחמש דקות. חוץ מאחותי, בת'. היא תמיד איחרה ואימא תמיד דאגה. אימא המסכנה – תראי אותה עכשיו. היא נראית מתה".

למחרת בארבע, מרגרט הייתה חיה לחלוטין. מולי התחננה: "אימא, בת' היא אישה בוגרת. היא גרה בהאנטסוויל, אלבאמה. יש לה שלושה ילדים. את סבתא רבתא, לכל הרוחות. את בת 86!"

מרגרט, שבהתה בחלל, התעלמה מבתה. היא מלמלה מעבר לכתפה של מולי: "האישה הזו מתנהגת כאילו היא מכירה אותי. לא אשים לב אליה. ראיתי אותה באמת איפשהו. הפרצוף שלה מוכר לי – יש לה עיניים יפות. לרון היו אותן עיניים כחולות ושיער בלונדיני". הדמיון של מולי לבעלה העלה אצל מרגרט את זכרו ומחשבותיה נדרו אליו. "אוי, דונלד, נפטרת צעיר מדי. ידעתי שתמות כשהתגייסת ויצאת למלחמה. כשראיתי אותך במדים היית כל כך חתיך. אמרתי לעצמי 'דונלד ימות במלחמה הזו, לעולם לא אראה אותו שוב'. ובאמת זה מה שקרה. לבת' יש את העיניים שלי – קטנות ופוזלות. בת' היא בדיוק כמוני,

דונלד. מולי היא כמוך. האישה עם הקול הדק שמדברת אלי מקרקרת כמו תרנגולת שהולכת להטיל ביצה. עדיף שאמצא את בטי לפני שתצטנן. נראה לי שמתקרבת סופה. זוזי מפה, גברת, אני צריכה למצוא את הבת שלי... מולי היא הבת שלי. היא בטוחה ומוגנת. אני צריכה למצוא את בטי. היא בחוץ איפשוו, לבדה, בסופה. בבקשה תפני לי את הדרך". מרגרט תקעה את מרפקה בצלעות בתה.

"אימא, את מכאיבה לי. שבי. בת' בסדר". היה כעס בקולה של מולי.

התקרבותי אל מרגרט. נגעתי בעדינות בעורפה וחיקיתי את טון הדיבור שלה ואת קצב נשימתה: "את דואגת לבטי? מה את חושבת שיקרה לה?" מרגרט התקדמה לכיוון הדלת בדחיפות. האנרגיה שלה הייתה של אדם מבוהל. היא אמרה: "חמורה, היא לבד שם בחוץ, בסופה קשה. אבא שלה ואני מאוד דואגים לה. היא כזו קטנטונת".

התקדמתי ביחד איתה, נוגעת בה בעדינות ומשקפת לה את הרגש שלה. כדי להכניס את עצמי להלך הרוח שלה, חשבתי על אותה פעם, שבה בתי רצה לרחוב וכמעט נדרסה: "לאן את חושבת שהיא הלכה? כמה רחוק היא הגיעה?" קולי המוראג תאם את פחדיה של מרגרט. "מרחק של שלושה בניינים... בלי סוודר ובחוף מעלה 1 מתחת לאפס". מרגרט בכתה. מרגרט דמינה בעיני רוחה את בטי הקטנה מפלסת דרכה בשלג. "מה היא לבשה, גב' דאולינג?" השתמשתי במילים ויזואליות כדי להתאים את עצמי לחוש המועדף על מרגרט, לפי תפיסתי. משקפיים מעולם לא סייעו לתקן את עצב הראייה הלקוי של מרגרט. העולם החיצוני היה מעורפל עבורה. היא נעה פנימה, משמרת אנשים מעברה כמו צייר המתקן דיוקן שדהה.

מרגרט התקדמה בצעדים קטנים ועצבניים. התאמתי את הליכתי לשלה. היא נשמה נשימות קטועות דרך האף. התאמתי אליה את נשימתי. הנעתי בעדינות את קצות אצבעותי במורד צווארה, בתנועה מעגלית, תנועה שמעוררת בדרך כלל זיכרונות מילדים. התקדמנו ביחד לכיוון הדלת. התקדמתי עם מרגרט, כשהיא מובילה. ידעתי שאם אפעיל את הלחץ הקל ביותר על זרועה, כדי להרחיקה מהדלת, היא תתחיל להיאבק בי. ידעתי שאם אנסה להוביל, היא תתנגד ותדחף אותי. שיקפתי בקולי את פחדיה וניסחתי את רגשותיה במילים וכך התקדמנו יחדיו: "נראה לך שהיא נפלה בשלג? היא יצאה עם המגפיים שלה?"

"ברור שיצאה עם המגפיים!" היא התעצבנה מהשאלה המטופשת שלי. מרגרט עצרה כדי להביט בי בביקורתיות: "לא הייתי נותנת לה לצאת בלי מגפיים. איזה מין אימא את חושבת שאני?" קולה נשבר. דבריה החניקו את גרונה. היא אחזה בזרועי, ועצרה בבת אחת במקומה, קולה שקט ונמוך: "זה היה ילד. נשאתי אותו במשך תשעה חודשים. היריון מלא. תשעה חודשים שהיה בפנים, לא הייתה בעיה איתו. הוא קפץ לי בבטן. יכולתי להרגיש

אותו משחק. ידעתי שהוא בריא. הוא היה מוכן להיוולד. הם אמרו לי לא ללדת עד שהרופא יגיע. הרופא לא הגיע בזמן. התינוק שלי רצה לצאת כבר, אבל הם הצמידו לי את הרגליים. זה היה הבן הראשון שלי. הוא יצא כמעט מת וחי למשך 12 שעות. כשהשותפה שלי לחדר התחילה להניק את התינוק שלה, החלב שלי פרץ לשווא. הכאב חופר לי חור בלב, אבל אני לא מצליחה לבכות. התינוק שלי מת. היריון מלא". מרגרט הביטה דרכי, היא בכלל לא ראתה אותי. היא ערסלה את זרועותיה, מניחה את זרוע ימין בזרוע שמאל ומלטפת אותה. היא הניעה את זרועה הימנית אל שפתייה, נישקה את גב כף ידה, ולחשה: "תינוקי, הנה הוא. יש לו את האף היפה והישר של אביו, אבל יש לו את העיניים שלי. איזה מזל שלא קיבל את האף הארוך שלי. הוא נראה בדיוק כמו אבא שלו. ותראו את השיער הכהה שלו. יש לו כל כך הרבה שיער. לבנות לא היה כל כך הרבה שיער. ששש... אל תבכה, תינוק שלי. אשיר לך שיר ערש". מרגרט אחזה ביד את התינוק שלה, קרוב אל ליבה, ושרה ברכות. עיניה התמלאו אהבה כשהתינוק לערסל בנדרוד את תינוקה הרך.

התינוכתי מולה, והתכופתי קרוב אליה, מניחה בעדינות את כף ידי על שלה, משקפת לה את לטיפותיה מלאות האהבה. לחשתי לה: "את אוהבת את התינוק שלך, גב' דאולינג, את מאוד דואגת לילדים שלך. את רוצה שבטי תהיה מוגנת. את לא רוצה שהיא תיפגע כמו התינוק ההוא שלך. בגלל זה את כל כך דואגת כשמאחר והיא עדיין לא חוזרת?"

מרגרט דאולינג הפסיקה ללטף את זרועה, הישירה אלי את מבטה ואמרה: "כן". לפתע עלתה בה מחשבה. פחד וכאב מילאו את גופה. היא נרעדה: "אני פוחדת שבטי תיפגע כמו התינוק שנולד לי אחרי היריון מלא". כמה דמעות ירדו להן ואז אחז בה בכי עז שטלטל את גופה.

מולי חיבקה את אמה, מנענעת אותה, ללא מילים. מבטי תפס את מבטה של מולי. בפעם הראשונה היא הבינה את יגונה של אמה. עיניה התרחבו: "אוי אימא, הכובדה הייתה התינוק שרק נולד לך. בשבוע שעבר שוב נלקח ממך התינוק שלך, בגללי. לא ידעתי שאת כל כך מתגעגעת אליו. כשהוא מת לא בכית – הבן הראשון שלך. תמיד תהיתי מה קרה. אף פעם לא סיפרת לנו למה הוא מת. ואז בת' נולדה. תמיד קינאתי כשדאגת לה כל כך. אף פעם לא דאגת לי. אבל תמיד שמעת אותי בוכה. אני אוהבת אותך, אימא. היית אימא נהדרת לכולנו".

מרגרט דאולינג חייכה אל בתה, הדמעות נשכחו. עיניה הכחולות האירו והיא לקחה את ראשה של מולי בין כפות ידיה, כשהיא מלטפת את שיערה ולוחשת "את בת נהדרת". מרגרט נפנתה אלי: "את בחורה נחמדה. זאת הבת שלי". מרגרט טפחה על לחיי בחיבה: "איך קוראים לך חמודה?" מרגרט שכחה את שם בתה, אבל זכרה את פניה. האישה בת ה-86 נסעה דרך 60 שנה ב-60 שניות, וחלפה דרך מהלך שלם של חיה.

בעזרת, מולי למדה להתאים עצמה לזמן של אמה. מרגרט חיפשה עדיין אחר בטי, כל יום בארבע, אבל מולי הייתה לצידה לתמוך בה, והבובה שלה הייתה איתה, כשנזקקה לה.

ג. הארי, המכה: "תיכנסי, זקנה שתלטנית שכמוך"

"צאי מהחדר שלי מיד! בת זונה ארורה!" הארי טרוס צמצם את עיניו, חשף שיניים והניף את מקלו לכיווני. ישוב על כיסא הגלגלים, רכן קדימה בצורה מסוכנת. באופן אינסטינקטיבי, מצאתי מיקוד פנימי. דמיינתי את עצמי תקועה באמצע פקק תנועה ארוך, כי רציתי לשקף את הכעס שלו, את התסכול ואת חוסר האונים. הוא תקוע ואין לו לאן ללכת. שאלתי אותו: "מר טרוס, אתה שונא את זה שאתה תקוע פה?" תוך שאני מתאימה עצמי למחוות התסכול הקטועות שלו, באגרופי.

הרולד טרוס תקע גיהוק גדול, שהרעיד את האוויר ואמר: "זה בכלל לא עניינך! צאי מפה!" הארי חשף את אישיותו, באופן הפוך לאיך שחי בעבר. הוא היה סוכן-מכירות נוסע, שפל-רוח, ומכר במשך 65 שנים צורכי משרד. נודע לי, שאשתו "רדתה" בו כל השנים ולכן נמנע משהויות ממושכות בביתו ומתפקידיו כאב. בתו ריחמה עליו, אבל מיעטה להגיע לביקורים. אשתו לא הצליחה להבין מהיכן מגיעה האלימות המפתיעה הזו. היא חיה לבדה בקהילה ולא רצתה שום עסק עם בעלה, שפעם היה מנומס ונעים והיום כבר אינו כך.

רציתי לבנות עימו יחסי אמון, לעזור לו לבטא את כעסו ולהקל עליו כדי שיוכל להתחבר עם אנשים חדשים במקום לבודד את עצמו. ידעתי שללא גירוים של העולם החיצוני הוא יהפוך לאחד מאותם מתים חיים של בית האבות. "כל החיים שלך היית בתנועה, מר טרוס. בכמה מדינות מכרת צורכי משרד?"

הארי נתן בי מבט מזלזל, הרים שפה עליונה וחשף את החניכיים האדומים שלו, שנפערו בין שלוש שיניים זהובות: "את אישה מכוערת, מזמן כבר לא ראיתי אחת כמוך". פגועה, מצאתי שוב מיקוד פנימי. קולי רעד: "השטח שלך כלל את אוהיו ואת פנסילבניה, נכון?"

הארי טרוס הידק שפתיים, צמצם עיניים, רכן קדימה. הוא סימן לי באצבע כפופה להתקרב אליו. ניצלתי את ההזדמנות, וקיוויתי שאם יכה במקלו אצליח לתפוס אותו. התקדמתי כחצי מטר, והתכופתי כדי שאהיה בגובה עיניו. הנעתי באיטיות את ידי לכיוון זרועות כיסאו. ופתאום, בום! חטפתי מכה ממקלו. ללא שליטה, חשתי את הדמעות מערפלות את ראייתי. קפצתי הצידה. זעם שטף את גופי. ידי צרבה וחשתי פעימות כאב.

נשמתי לאט, פנימה והחוצה, ממשיכה למצוא מיקוד עד שהכאב ישכך. עוד מעט יהיה לי כחול ביד (חשבתי לעצמי: 'יש צבע לחיים בבית אבות'). חוש ההומור שלי השיב לי את האיזון. ראיתי את סבלו בעיניו.

"הארי הארור, הארי-קארי. הרולד טרוס. תסתום!" קולו העמוק רעם. הוא עצר לפתע, השיב לעצמו נשימה ונראה היה שהוא מתכווץ, מתקפל אל תוך כיסאו. ראשו נשמט על חזהו, כתפיו התכופפו, רגליו התהדקו בחוזקה זו אל זו, הוא התכווץ, חתיכת בן אנוש מרושע, ישוב על כיסא גלגלים.

"זה עושה לך טוב לפגוע באנשים?" רציתי שינסח את רגשותיו במילים. לא הייתה תשובה. הארט טרוס הפך לגוש בשר חסר חיים, כמעט בלתי נראה. הוא הפנה את כיסאו לכיוון הקיר.

הארי טרוס היה הנושא המרכזי של ישיבת הצוות שלנו. הראינו זה לזה את "הכחולים של הארי טרוס". האח אמר: "לי הוא אף פעם לא הרביץ. אני חושב שהוא מרביץ רק לנשים, מפני שהוא שונא את אשתו. ואני די מבין אותו. היא כלבה!" המערכת של הרולד טרוס, בן ה-82, ששקל 50 קילו, לא יכלה להכיל מינון גבוה של תכשירי הרגעה. המשימה שלי הייתה: דברי עם גב' טרוס ותבדקי אם היא יכולה לעזור לבעלה.

להלן טרוס היה שפם. נשימתה הייתה כבדה ורפרפה בשיער השפם הרך. היא צבעה את שיערה המקליש בגוון כתמתם והיה לה אודם תואם. "גב' פיל, אני מתגוררת מרחק של 5 ק"מ מפה ואני לא נוהגת. הייתי צריכה לקחת מונית כדי להגיע לפה. זה די קשה לי. אני כבר לא צעירה, את יודעת. לא אספר לך בת כמה אני מפני שלא תאמיני – אף אחד לא מאמין. נו, תשאלני!" חיוך מרושן עונג חשף שיניים ותותבות מושלמות. פתחתי את פי לשאול, אבל היא הפריעה לי לפני שהספקתי.

"אני כמעט בת 80. משהו! נכון? אימא שלי חיה עד גיל 98. היא הייתה אישה לעניין". גב' טרוס עצרה לרגע כדי לזכור את אמה.

ניצלתי את הרגע: "גב' טרוס, בעלך מאוד מדאיג אותנו. הוא נהיה יותר ויותר אלים. אנחנו יודעים שתכשירי הרגעה לא עושים לו טוב ולכן אנחנו לא רוצים לתת לו אותם. את יכולה לעזור לנו?"

עיניה של גב' טרוס התרחבו. היא נדהמה. "בעלי? אלים? האיש הזה פחד מהחתול שלנו. הכנסתי אותו לפה מפני שהוא היה הולך לאיבוד בדרך מהחצר הקדמית לדלת הכניסה. הוא הלך לאיבוד כשיצא לזרוק זבל. הוא תמיד פחד כל כך מאנשים ולא היה פותח את הדלת למבקרים. תאמיני לי, אני לא מבינה איך הוא הצליח לעבוד כאיש מכירות. איזה מזל שההורים שלי הורישו לי קצת כסף. כל מה שהוא השאיר לי זה כאב ראש אחד גדול. הזמנתי אותי לכאן כדי לבקש ממני לסדר אותו?" הלן טרוס צחקה באכזריות, כשהיא זורקת

את ראשה לאחור. היא לבשה את מעילה: "ואני חשבתי שהזמנת אותי לפה כי יש עוד כסף שהוא השאיר לי. את מוכנה להזמין לי מונית?"

גב' טרוס לא עזרה לנו. נותרנו רק אנחנו. ניסינו לעבוד איתו בשיטת שינוי התנהגות. בכל פעם שהארי הכה, פגע במישהו או פתח פה וקילל, שמנו אותו בכידוד. בכל פעם שנמנע מקללות או מאלימות פיזית, גמלנו לו בתשומת-לב מיוחדת ובתוספת קינוחים. מאמצינו היו לשווא. הרולד טרוס המשיך להכות.

כשנקשתי שבוע לאחר מכן על דלתו, הדופק שלי הואץ.

הוא צעק: "תיכנס, זקנה שתלטנית שכמוך!"

קולו החלוד חדר אל תוך בטני. בתוכי היה קול קטן שלחש לי: "זה לא מתאים עכשיו. תגידי לו שתחזרי אחר כך. שאת צריכה לשירותים". חייכתי, זיהיתי את הפחד שמדבר מגרוני. נשמתי פנימה והחוצה, הרפיתי את כתפיי הכפופות והנוקשות. חשתי איך זרועותיי חופשיות בתנועתן. כעת הייתי מוכנה לברך לשלום את הרולד.

הוא לגלג ואמר בציניות: "למה את לא מוותרת כבר, גברת? את רוצה עוד ממני, הא, כלבה?"

"מר טרוס, אני לא מוכנה יותר לשמוע אותך מקלל אותי". קולי היה רגוע ושלם. הפניתי לו את גבי ויצאתי מחדרו. נעלו טסה לכיוון הדלת ופספסה את אוזני השמאלית. בשבועיים שלאחר מכן, ניסינו סוגים שונים של שינוי התנהגות. יכולת הקליעה שלו השתפרה.

יום אחד, פגשה אותי במחלקה אחת מהאחיות הצעירות ואמרה לי: "נעמי, אין צורך לתת להארי טרוס תכשירי הרגעה. תסתכלי", היא הצביעה לכיוון חדרו.

נשימתי נעצרה. הארי דחף את ראשו דרך חלל צר שהפריד בין משענת הכיסא שלו למושב. זרועותיו הידלדלו חסרות חיים. הוא כלא את עצמו. עיניו היו ריקות, מבטו לא ממוקד, והוא זמזם לעצמו בקול רציני: "הארי-קארי, הארי-קארי, הארי טרוס. סתום". התכופפתי כדי להתקרב אליו וחיכיתי את הזמזום שלו. הוא התמקד. רואה אותי לראשונה. עיניו מלאו בוש. חלף רגע והוא החל לשיר: "קדימה למעלה, איש ציפור זוטר, קדימה למעלה, ולהתהפך". קולו עלה. כלוא בכיסאו, הניף את זרועותיו למעלה ולמטה וחיקה תנועתו של מטוס. הוא צעק: "אנחנו חיל האוויר". הוא חבט ברצפה, מכה בה בכוח.

"מר טרוס, אתה מטיס מטוס?"

הרולד טרוס כבר לא היה מודע להווה ולמקום, לא הייתה לו שליטה בתפקודיו והוא השתמש בכיסא, כדי לחיות מחדש את עברו.

"בדיוק, את צודקת, אני יכול להטיס את המטוס הזה. אבל אני לא יכול לטוס מחוץ למטוס. אני מת, גברת, מתתי בשנה שעברה... אלף מיתות". הוא אמר זאת בטון קליל

ובפיוטיות: "הארי-קארי. זו הדרך היחידה". הוא סובב את ראשו, זורק בפראות את גופו הלך וחזור, מושך את כיסאו למטרה, כי הוא רצה לפגוע ברצפה. התכופפתי נמוך אליו, חשתי את יגונו העז: "מר טרוס, אתה רוצה לעשות חרא-קירי? אתה מתבייש?" הוא לחש: "כן".

ראיתי דמעה מתגלגלת במורד לחיו. ניגבתי אותה בעדינות. הארי עצם את עיניו ובכה. באותו רגע, נזרעו זרעי האמון בינינו. הארי הפך למתופף בהרכב של קבוצת התיקוף. הוא הלם על התוף באגרופו, נתן ביטוי לזעמו והצליח להיפטר מחלק ממנו. אף פעם לא היה קל להסדר איתו, אבל הוא הפסיק להשליך נעליים על אנשים. הרבינו לשוחח על אשתו, על עבודתו ועל החרטות שחש. הרבינו לחייך. אהבתי לדבר עם הארי טרוס. הוא הפך את עבודתי לקלילה יותר. הוא שימח אותי. אשתו נפטרה לפניו.

ד. שימוש בתיקוף בבית: קרל, החשפן

קרל מדסון העריץ את אשתו. היא הייתה משוש חייו. הם הכירו כשקרל היה בן 25 והיזל בת 23. הוא היה מנהל חשבונות והיא הייתה פקידה בבנק. זו הייתה אהבה ממבט ראשון. קרל היה בתול כשנישא להיזל. כחייל בן 19 בחופשה בפרזי, נחשף לפיתויים שונים. הוא הלך ביחד עם חבריו למחלקה למכון ליווי, אבל תמיד "חטף רגליים קרות" ברגע האחרון. היזל חוותה פלירטים. היה לה רומן בגיל 17 עם קצין בחיל הים, שספינתו ספגה מאוחר יותר טורפדו במלחמת העולם השנייה. קארל לא היה פורח ללא היזל. היא תמכה בו, עודדה אותו ושלטה בו. הוא קודם למשרת מנהל בכיר. היזל גידלה את שתי בנותיהם באהבה וביד קשה. כשהבנות נישאו, הקרבה בין בני הזוג התחזקה. השנים חלפו להן, הם היו עסוקים בחיי היומיום ולא היו להם חברים רבים. הם מעולם לא נסעו לטיולים. לכל אחד מהם הייתה שגרה משלו. קרל שיחק ברידג' בימי שלישי בערב, היזל למדה יוגה. השכנים חייכו, כשהם מציצים מהווילון בקנאה מסוימת ומתבוננים בקרל בן ה-75 פוסע יד ביד עם אשתו, בחזרה מהכנסייה מידי יום ראשון. בגיל 85 קרל כבר התקשה לעקוב אחר סדר היום. הוא שוטט בדרך אל הבנק בשעת הצהריים ודרש שיחזירו אותו לעבודה. שוטרים החזירו אותו הביתה. הם אמרו להיזל שהוא מפריע את הסדר הציבורי. היזל שמרה עליו יום וליל. יום אחד, במרכול, היא שמעה לפתע קולות הפתעה. היא הסתובבה וגילתה שקרל פתח את חנות מכנסיו ומשך החוצה את הפין שלו. היזל הפילה את המוצרים שקנתה. היא נדהמה והייתה במבוכה רבה. היא גררה את קרל החוצה אל הרחוב.

קרל, מלא חרטה וחסר מודעות להתנהגותו הבלתי ראויה, אחז בידה של הייזל, ודידה לצידה כנוע ושקט.

הייזל כעסה וגערה בו: "אתה לא מתבייש? איך יכולת לעשות את זה? מה אעשה איתך?" קרל מצמצץ כדי שלא תיזל דמעה על לחיו ואמר לה: "אני אוהב אותך מותק, אני לא רוצה לפגוע בך".

"אבל אתה פוגע בי, אתה הורג אותי. אם זה ימשיך אצטרך לאשפז אותך". הייזל סטרה על ידו ועיניה ירו זיקים.

הנוירולוג קבע: "ארתריטיס חמור, אטרופיה מתקדמת במוח, ציון 19 במבחן מיני מנטל של פולשטיין". קרל אובחן כחולה דמנציה מסוג אלצהיימר. הנוירולוג הציע להעביר אותו לבית אבות.

להייזל כאב הלב. בשעה 15:00, כשקרל שוטט ללא מטרה מחדר לחדר, היא תפסה אותו לרגע ואמרה: "קרל, אי אפשר להמשיך ככה. או שתתנהג כמו שצריך או שתצטרך לגור בבית אבות". קרל נישק אותה והבטיח להתנהג יפה. אבל הוא לא יכול היה לעמוד בכך. הוא איבד את השליטה על תפקודיו החברתיים, הוא איבד את מודעותו העצמית ואת הקוגניציה והוא לא היה מודע לכך, שהוא מאבד את העכבות המיניות. הוא עבר למאמץ האחרון שיעשה בחייו – תהליך החיפוש אחר פתרון. הוא היה בשלב של חוסר התמצאות בזמן ורגשותיו המיניים, שהודחקו במשך חיים שלמים, צפו ועלו על פני השטח. הוא העריץ את הייזל. היא הייתה אלה עבורו. הוא תמיד שלט בעצמו במיטה. מעולם לא זנח את הקוד המוסרי הנוקשה שלו ולא התמסר אליה ללא מעצורים. כעת, בזיקנה, תשוקה שלא באה על סיפוקה, דרשה את שלה. אם קרל היה נותן דרור ליצריו המיניים כאדם צעיר, אז בפריז, הוא לא היה נזקק לשחרר דחפים מיניים כאיש זקן בקנזס. הוא היה יכול לתת ביטוי לרגשותיו לאורך כל חייו. לא הייתה נבנית בו ערגה מינית, שהצטברה בתוכו וחיכתה לרגע שבו תצא לאוויר העולם. הייזל אהבה את קרל בדרכה השקטה, ללא תשוקה עזה. אהבתה הייתה יציבה. המין עם קרל היה בסדר, אבל לא מהנה. פעם אחת בלבד, בתקופה הראשונה שלאחר נישואיהם, היא חוותה אורגזמה. בגיל 83, הייזל כבר התרגלה לחיי מין עלובים. היא לא חשה תשוקה בתוכה. היא מעולם לא דיברה עם בעלה על סקס. זה לא היה חסר לה. כעת, כעסה על כך שאיבד שליטה ומרוב זעם רצתה, לעתים, להכות אותו. אך לצד זאת ידעה שהוא ידרדר עוד יותר אם יהיה בבית אבות ולכן החליטה להשאירו בבית. הייזל (שהייתה במבוכה אך נואשת) חלקה את מצוקתה עם כומר הקהילה שלה. היא הרכינה ראש בבושה, חשה שאינה יכולה להסתכל לכומר ג'ונס בעיניים. אמו של הכומר אובחנה אף היא כחולה בדמנציה מסוג אלצהיימר. הוא חקר את התחום ובדיוק חזר מסדנת תיקוף שעשה בלנסנינג, קנזס. הוא נתן להייזל עותק של הספר התיקוף – שיטה פורצת דרך.

מידי יום ראשון הגיעה הייזל לקבוצת תמיכה למשפחות, שהכומר ג'ונס הקים בכנסייה. כאן, למדו בני משפחה למצוא מיקוד פנימי, לקבל את יקיריהם האהובים "כפי שהם" ולהפסיק לשפוט אותם.

זה היה באחד מימי ראשון. הייזל איבדה נשימה – תובנה מפתיעה עלתה בה. אמו של קרל (שהייתה אישה נוקשה וחמורה) לימדה אותו "לכבד" נשים. המשמעות הייתה לא לגעת בהן. למידה שנרכשת בגיל צעיר, נשארת אצל האדם. קרל חש אשם, כשהרחף המיני שלו צף ועלה. כבר כשהיה בן שמונה למד לסטור לעצמו מנטלית. "אין פלא, שעכשיו הוא לא יכול להוריד ממני ידיים, מסכן. אף פעם לא יכול היה להיות עצמו. הוא מלא באהבה ועכשיו הכול שופע ממנו". חמלתה של הייזל גברה והיא הייתה מסוגלת להפגין אכפתיות כלפיו. "איך אני יכולה לצפות שיתנהג כפי שהיה כשהכרתי אותו לראשונה. הבן אדם בן 85. מוחו פגוע. הרחפים התקינים האנושיים יוצאים והוא לא יכול לשלוט בהם. הוא אפילו לא יודע מה הוא עושה. אני לא יכולה לצפות ממנו שיתנהג כראוי, אבל אני יכולה לעזור לו. אני יכולה להיות איתו, מבפנים. לחוש כפי שהוא חש. להראות לו שהוא לא לבד".

הייזל למדה את 15 הטכניקות של שיטת התיקוף, מילוליות ולא מילוליות. כשקרל פתח את המכנסיים שלו במרכול, היא קרבה אליו, עזרה לו להכניס את הפין בחזרה. הייזל השתמשה בטכניקה מספר 13: מגע. למקום שבו נוגעים יש חשיבות. קרל רצה אהבה מינית. היא נהגה לעמוד מולו וללטף בעדינות את צד צווארו, מניעה את אצבעה האמצעית מתנוך אוזנו לסנטרו. היא עבדה איתו בתיקוף גם באמצעות מילים, שאותן לחשה לאוזנו, מקרוב: "אתה רוצה סקס עכשיו, נכון קרל? אתה מרגיש את הצורך נכון?"

תנועת הליטוף העדינה הרגיעה אותו וקולו נסדק מאהבה: "אני אוהב אותך מותק. אני אף פעם לא רוצה לפגוע בך, אף פעם".

ברוגע ובשקט, יד ביד, הלכו שניהם הביתה. הייזל עבדה עם טכניקות תיקוף שונים: ניסוח מחדש, שימוש בקוטביות והחוש המועדף (כמו מילים שקשורות במגע), וכך עזרה לקרל להביע את צרכיו המיניים במילים. הוא כבר בקושי נזקק למעשים כדי לתת להם ביטוי. בבית, הייזל ישבה מולו על הספה, נוגעת בו שוב בצד צווארו ושואלת ברכות: "הלב שלך דופק עכשיו מהר, קרל, אתה מרגיש חמימות"? (היא השתמשה בחוש הקינסטטי).

קרל חיך וליטף קלות את החזה של הייזל.

הייזל קרבה אליו ואמרה: "זה עושה לי טוב, מותק".

לפתע קרל גהר עליה ושכב מעליה צועק: "אז את הזונה הצרפתייה? עדיף שתהיי טובה,

בובה, אני כבר אראה לך איך".

הקול הפנימי של הייזל היה ברור ושקט. בצורה אוטומטית היא מצאה מיקוד פנימי ונשמה באיטיות עד שחשה שהתגברה על השוק. היא המשיכה להקשיב לדיבור הפנימי

שלה: "תמיד כשאני לא יודעת מה לומר עוזר לי לנסח מחדש". היא הקשיבה לטון הדיבור של קרל ולקצב שלו וחיקתה אותם: "הזונה הזאת ידעה איך? הראית לה?"
 "בטח שכן, בדיוק".

"מה היה הדבר הכי טוב שעשית, קרל? מה גרם לך להכי הרבה אושר?" (שימוש בקוטביות).

הגבות של קרל קפצו. עיניו אורו כלפיד וזהרו. הוא כיווץ את שפתיו, עיגל את לשונו ולחש, תוך שהוא מסתיר בכפו את פיו. הוא חלק סוד מביש: "נתתי לה נשיקה צרפתית". לאחר מכן השמיע נהימה וסטר להיזל על ברכה.

קרל החל לשיר בהתלהבות, מתרחק מהיזל ומניף את זרועותיו כמו שרביט –
 "Mademoiselle from Armetiere, parlez-vous. Mademoiselle from Armetiere, parlez-vous. The Mademoiselle from Armetiere, she hasn't been laid in 50 years. Inky dinky parlez-vous!"

היזל הצטרפה בשירה אל קרל ושניהם שרו שירים של תקופת מלחמת העולם השנייה, עמוק אל תוך הלילה, נרדמים זה בזרועותיו של זו.

ה. להקל על הפחד

סינזיה סיביירו, מורה לתיקוף

Fondazione Castellini Melegnano, איטליה

נראה שסרג'יו עצבני ומבולבל. על פניו הבעה מרוחקת. ידי רועדות והוא אוחז בחוזקה במשענות כיסא הגלגלים שלו. בתו וחתנו מפחדים. זה כבר קרה לו פעמים רבות בעבר וכולנו חוששים שהחרדה העזה תגרום לו להתקף לב.

אני מנסה להקל על החרדה באמצעות תיקוף. ראשית אני מוצאת מיקוד פנימי. לאחר מכן, אני שואלת: "סרג'יו, מה קורה?" הוא לא רואה אותי, אף כי אני ממוקמת מולו, בגובה ישיבה. נשימותיו מהירות מאוד. כל שריר ושריר בפניו מבטא פחד וחרדה. אני נושמת כמוהו ושואלת שוב, כמה פעמים: "סרג'יו, מה קורה?" בשלב כלשהו הוא עונה: "אני מפחד".

סינזיה: "ממה?"

סרג'יו: "אני לא יודע".

סינזיה: "אתה לא יודע? אלוהים, מה זה יכול להיות שכל כך מפחיד אותך?"

סרג'יו: "אני לא יודע (נראה שהוא בוכה), אני לא יודע, אבל אני מפחד!"

סינזיה: "אתה לא יודע למה, אבל אתה מפחד – קורה לך דבר נורא. איך אני יכולה לעזור?"

סרג'יו: "אני מפחד למות!"

כעת אני מנסה לנשום ביחד איתו. אני שמה את ידי על בית החזה שלו ואנו נושמים ביחד. סרג'יו נרגע לאחר שתיים-שלוש דקות. הוא מביט בי וכעת הוא רואה אותי. הוא אפילו מחייך. אני שואלת אותו: "אתה מרגיש קצת יותר טוב?" והוא עונה: "תודה חמודה, אני רוצה ללכת הביתה". הוא מביט לכיוון המקום שבו ניצבה כל העת בתו. אני מבינה את הצורך שלו לחוש מוגן, ביודעי היטב שהבית שאליו הוא מתכוון זה הבית "של פעם", בית נעוריו. קל לגלות אמפטיה כלפי רצונו בבית. בדומה לצרכים רבים אחרים זהו רגש משותף לכולנו. כשאנחנו רחוקים, אנחנו מרבים לחוש צורך בארבעה קירות משפחתיים, ובהם כל חפצינו. סרג'יו מדבר על אותו בית ומן התיאורים שלו נראה לבתו שהוא מדבר על בית סבה. שם גדל. הוא אומר לי, שהוא רוצה את אמו. אנחנו מדברים על געגועים לאם. אני שואלת את סרג'יו כמה שאלות נוספות, כדי לבחון מה המצב וכדי לאפשר לו לבטא את רגשותיו. לאחר מכן, אני אומרת: "אימא תמיד נשארת בלבנו. אולי נבקש ממנה לעזור לנו ברגע קשה זה? אולי נאמר תפילה?" אני מתחילה לומר את התפילה אווה מריה, שקתולים מרבים לומר אותה והיא מקושרת לדמות האם האיקונית הבתולה הקדושה מריה, אמו של ישו: "אווה מריה מלאת החסד". סרג'יו מצטרף ופניו נרגעים.

אני נפרדת לשלום, מודה לסרג'יו ומציעה שיאכל את ארוחת הצהריים שמחכה לו מזה זמן. הוא אומר לי תודה מכל הלב, קשה לתאר זאת במילים. זהו הגמול הרגשי שלי, זה מטעין לי את המצברים. זמן קצר לאחר מכן, כשאני מדברת עם הבת וחולקת איתה את הרגע הזה, מגיע החתן ומספר לנו בשמחה, בקושי מאמין לדבריו, שסרג'יו אוכל, רגוע, כאילו דבר לא קרה. היכרות מסוימת עם עברו של סרג'יו עזרה לנו להבין אותו כיום. כילד נשלח לפנימייה בידי אמו, שילדה אותו מחוץ לנישואין. הוא מעולם לא הכיר את אביו, ואמו מיעטה לבקר אותו. הוא גדל בפנימייה עם שאר הילדים וסבו וסבתו היו הדמויות המגדלות בחייו. בבית הסבים חיו כמה מהדודות שלו. מאוחר יותר נשלח לחיות במשפחה, שקיבלה את פניו בחום ושם מצא את האם שתמיד כל כך חיפש. אם שהייתה לה אהבה רבה לתת לו. בתו של סרג'יו זוכרת איך נהג לספר לה, שאמו החדשה, מהמשפחה המאמצת, הייתה נפלאה. לרוע המזל, הגורל התאכזר אליו בשנית. סרג'יו הועבר ממשפחה זו וזה גרם לו לסבל ששמר בקרבו למשך שארית חייו.

סרג'יו הגיע למסגרת הדיור המוגן שלנו עם אבחון של דמנציה. הוא הרבה לבכות כשמישהו אמר לידו את המילה אימא. משפחתו והצוות מבינים כעת מדוע ומעניקים לו את האהבה לה הוא זקוק.

פרק 12:

יצירת קשר עם אנשים בשלב התנועה החזרתית

א. איזובל, המשוררת: "אני מתירה את האטריות במראות נפשי"

היא הציצה אל מגירות השידה, אל פחי האשפה, האסלות ... אל כל מה שיכול להכיל משהו. שמלת הבית שהייתה גדולה עליה, איושה כשהלכה. כיסיה עמוסים שונות ומשונות. הבטתי בדמותה השמנמנה, המכוסה בכד, נעלמת מאחורי הווילונות: "מה את מחפשת גב' בלו?" היא חייכה אלי, שיניה התותבות נקשו ואמרה: "חמודה, אני מחפשת את האתמול. אני צריכה להתיר את האטריות במראות נפשי".

מצמצתי, מתאמצת להבין את שירתה. ניסחתי את דבריה מחדש: "את מתירה את האטריות בנפשך? מצאת אותן?"

"לו היית מוצאת אותן לא היית מחפשת אחריהן, נכון?" היא שרקה, טפחה על לחיי. "פיי, יש לך את בונה הכינורות החמוד ביותר, אבל את מילאת את המבטח בבלורים לומין ובגלל זה את לא מצליחה לשמות אותו". היא אמרה לי את זה עם המון צער וסיימה באנחה עצובה. לא היה לי מושג מה איזובל מנסה לומר, אבל רציתי שהשיחה תימשך ושאלתי אותה "את עצובה בגלל זה?"

היא ענתה: "יקירתי, את מושכת חזק מידי במיתרים".
"אה! אני מושכת במיתרים שלך חזק מידי? אני מצטערת". תהיתי אם שאלתי אותה שאלות רבות מידי.

"מתוקה, כולנו מנגנים בתעלות שונות. את לא יכולה לנגן כל הזמן. האיש הזה יגמל על הטולים הנמוכים שלך וזה לא משנה כמה תתאמצי להמין אותו". הייתה אזהרה בקולה, פחד. עיניה הוצרו לכדי חרכים ירוקים. היא הידקה שפתיים וידה הצליפה באוויר, מכה משהו בלתי נראה. היא צעקה: "איי, זה כואב!"

בעבר השני של חדר פעילות היום, שותפתה של איזובל (חסרת התמצאות אף היא) עשתה תנועות מעגליות באצבעה, מצביעה על ראשה של איזובל וקראה בקול: "היא משוגעת על כל הראש! היא מטורפת!"

איזובל צחקקה, כשידיה חובטות בירכיה: "כבר עדיף להיות משוגע מפני שאז לא משנה מה אתה עושה!" היא משכה בוילונות, כולה שמחה, גופה מיטלטל מרוב צחוק. עובדת כוח העזר נופפה באצבעה לאיזובל: "תעזבי את הווילונות האלה! זה לא בסדר מה שאת עושה".

איזובל ענתה לה מיד וליוותה זאת בתנועות ידיים: "אני אגיד אותך לאימא שלי!" "איזובל מתקוננת, את בת 88. לפי החישוב הזה אימא שלך צריכה להיות בת 110. אין מצב שהיא בחיים".

איזובל משכה בכתפיה: "נכון, אני יודעת את זה ואת יודעת את זה, אבל אימא לא יודעת את זה והיא ממש לא תאהב את זה כשאמיד לה! בדיוק הייתה לי פמצה נהדרת עם אימא שלי ועם הדודה שלי ולא הייתי צריכה ללבוב כדי לפמושה בהן. זה יפמושה בהן יותר מידי לדעת שהן מתות. ו..." איזובל טלטלה את ראשה במחוות סיום, כשידיה על ירכיה "...הרבה זקנים חיים הרבה יותר ממה שאנשים צעירים חיים. אז תלמופי מפה! היום את אומרת, מחר את מתה!"

עובדת כוח העזר הרימה את ידיה כאילו אומרת 'מה לעשות'. מיהרתי לחפש עיפרון כדי להצליח לכתוב ולשמר את האזהרה שאיזובל זה עתה שיחררה. באצבע מעוקמת, איזובל סימנה לי להצטרף אליה למשרד, שיצרה מאחורי הווילונות. נכנסתי פנימה ועמדתי לידה. איזובל הצביעה על הארי טרוס (שישב לא רחוק משם, בכיסא הגלגלים שלו, קורע פיסות נייר של מגבונים) ואמרה: "פיי, את ענבטי אם תמשיכי להסתובב איתו". היא נרעדה.

שיקפתי לה את נימת קולה מברשת הרע: "גב' בלו, למה את מתכוונת כשאת אומרת 'ענבטי'?"

איזובל הכתה באוויר בידה, אצבעותיה נוקשות. התנועה החזקה שעשתה, הפחידה אותה לרגע. היא רעדה והסתירה את גופה מאחורי קפלי הווילון.

חיבקתי אותה, כדי להרגיע את פחדה ושאלתי: "את רואה את האיש שענבט אותך?" היא הנהנה ונצמדה אלי. שיקפתי לה את התנועה שעשתה כשהכתה באוויר ושאלתי: "הוא הכה אותך ככה?" "עיניו התרחבו והיא לחשה באוזני 'בענף ובמחבט'".

פתאום הבנתי למה התכוונה איזובל: "ואו!" היא שילבה בין המילים "ענף" ו"מחבט" ויצרה את המילה "ענבט". איזובל שילבה מילים ודימויים, הניעה בחופשיות את לשונה, שינייה ושפתיה, משמיעה צלילים דומים שיצרו מילים חדשות.

"בעלך הכה אותך במחבט?"

איזובל הנידה בראשה, דמעות עלו בעיניה. "הוא גורם לי לבכות. הוא רוצה שאנגן לבד. אני לא יכולה, פיי", קולה נשבר. היא משכה בשרוולי והתחננה: "תגירי לו, אני רוצה לנגן, אבל אני לא יכולה".

חזרתי על דבריה תוך שאני מתכופפת לכיוונה, ומביטה בה בגובה עיניה, ממקדת את כל האנרגיה שלי בה: "הוא רוצה שתנגני, אבל את לא יכולת?" איזובל שמטה את ראשה. "אני לא יכולה לנגן. אני לא שווה. הוא משך במיתרים שלי ושבר את זה".

"אבא שלך רצה שתנגני בכינור? ואת לא יכולת אז הוא שבר את זה?" לא יכולתי לדבר. בעדינות נגעתי בלחייה של איזובל, בגב כף ידי, במגע מנחם.

"אימא ניסתה למלוע ממנו, אבל לא הצליחה. פיי, את לא יכולה לעשות את זה. זאת המצאה נורלית" איזובל הייתה עצובה. היא הביטה בעיניי.

שאלתי: "המצאה 'נורלית'?"

היא ענתה לי, כשהיא טופחת על לחיי "נזולית. את דומעת. פייות לא בוכות". שאלתי אותה "פיי זו אימא שלך?" איזובל נהגה לקרוא לכל הנשים בצוות המטפל בשם פיי.

"לא. פיי. פיי ריי. פיי זה כל מי שיודעת משהו. פיי יכולה לנגן מרמיש".

נזכרתי שפיי ריי הייתה כוכבת קולנוע בתקופת הסרט האילם. היא תמיד שיחקה את הגיבורה שניצלת מכל מצב. איזובל התרחקה מהווילון לכיוון הארי טרוס. היא התנועעה מצד לצד בתנועה חנינית וזורמת. היא מתחה את זרועותיה, כפות ידיה מופנות מעלה, לכיוון מר טרוס והיא מתחננת: "אבא, אל תנביט לי. אני אנגן לך".

הארי טרוס אמר פתאום: "את תעשי את זה נכון? אז קדימה, תנגני זונה אחת". מיהרתי להוציא את כלי הנגינה ומצאנו כינור לאיזובל. בשבועות הבאים איזובל החביאה כמה פעמים את כינורה מאחורי הווילון, אבל בשאר הפעמים בקבוצת התיקוף, היא ניגנה בו. לא הצלחתי להבין מה קרה בדיוק בין איזובל לאביה. במסגרת קבוצת התיקוף, כשהיא זוכה לגיבוים של חברי הקבוצה, איזובל הצליחה לומר להארי להפסיק לקלל אותה. שבועיים לאחר מכן, במסיבת יום ההולדת שלה, היא משכה אותי הצידה ולחשה לי: "גם אני פיי".

ב. מרי, הפוסעת: "אני לא כבשה"

ווווש. מכנסיים שחורים נזרקו, חולפים דרך שורות של כיסאות גלגלים. בום. נעלי טנים נזרקו לרצפה. פרצי נשימה קולניים הזהירו עוברי אורח תמימים. באגרופים קמוצים,

מרפקים מופנים כלפי חוץ, מרי תומס התיזה רוק על כל מי שעמד בדרכה. היא פסעה לה, הלך ושוב, כמו נמר בכלוב. עיניה מצומצמות, שפתייה הדוקות, ראשה מורכן מטה כמו שור בקרניו. כולם פחדו ממנה. מעולם לא הרימה את מבטה. עיניה היו כבושות ברצפה אפילו כשאכלה. שפתייה העבות נעו, משחררות פעיות בטון גבוה: "מהה-מהה-מהה".

הארי טרוס שאג: **"תסתמי את הפה, כלבה!"** קולו גובר על פעיותיה.

אישה בת 102 צועקת "תוציאו אותי מפה!"

אחר מתלונן: "תגידו לה לשתוק כבר!"

שוטר לשעבר קובע: "היא משוגעת. תאשפזו אותה בבית חולים לחולי נפש".

למרי תומס זה לא אכפת. היא חולפת בפעייה על פני כולם. היא כמעט בעטה באחרים בנעלי הספורט שלה, מידה 43, אבל מעולם לא עשתה זאת. הדיירים שמרו על מרחק ממנה. לא משנה כמה פעמים קילחנו אותה, היא הסריחה. ריח נוקב של זיעה חלחל מבגדיה לחלל החדר. הריח שימש הגנה מעולה.

דרלין, הסטודנטית שלי בת ה-23 (בשנה השנייה של תואר ראשון), קראה לי: "נעמי, אני לא יכולה לעבוד עם מרי תומס, וזה לא בגלל שהיא מסריחה". דרלין קלטה את הקריצה המרמזת שלי. "התגברתי על זה. כל פעם שאני הולכת לשם אני משתמשת במטהר אוויר". דרלין, ג'ינג'ית מלאת חיים ממינסוטה, קימטה את אפה המנומס וגיחכה: "זה...", היא לא הצליחה לנסח את מחשבותיה ושתקה לרגע, פוכרת אצבעות. היא הרימה את מבטה, חשבה ולבסוף הודתה בצער: "אני פשוט לא מצליחה לחבב אותה. אני יודעת שאני צריכה לשמור על אובייקטיביות, אבל איך אני יכולה ליישם עבודה סוציאלית על מישהו שדוחה אותי?" הנהנתי בסימפטיה. "זאת שאלה טובה, אף אחד, אפילו לא עובר סוציאלי מקצועי, לא יכול לאהוב את כולם".

דרלין גיחכה. היא חשה הקלה.

"מה דוחה אותך הכי הרבה, דרלין?" שאלתי.

דרלין הרימה את סנטרה, שקועה במחשבות. היא דמינה את מרי תומס פוסעת הלך ושוב בחדר הפעילות: "נראה לי שזו העובדה שהיא אף פעם לא מרימה מבט. זה כאילו שהעיניים שלה תקועות בעולם שמתחת. איך אוכל להגיע אליה אם היא לא רוצה שיגיעו אליה. היא תמיד מסתכלת למטה, היא מתעלמת ממני!"

"דרלין, את מדמינת עכשיו את מרי תומס? את יכולה ממש לראות את הרגליים שלה?"

דרלין נראתה מופתעת. "כן, בטח. יש לה חורים בנעלי ספורט והמידה שלה היא 43

לפחות".

חייכתי. "נראה לי שאת אדם שמפעיל בעיקר את החוש הוויזואלי. החוש הוויזואלי

הוא החוש המועדף עלייך. את חולמת בצבעים?"

דרלין הנהנה באמפטיות. "כל לילה לפני שאני נרדמת, אני מדמיינת לעצמי סרט בצבעים".

הערצתי את יכולותיה הוויזואליות של דרלין. "זה נהדר! לרובנו יש חוש מועדף. כדי לדמיין משהו, רוב האנשים מביטים למעלה, לצד ימין. לפני שאת עונה על שאלה, את כמעט תמיד מביטה למעלה. את מודעת לזה?"

לפני שענתה לי, דרלין הרימה מבט באופן אינסטינקטיבי. היא חייכה והנהנה. אמרתי: "מרי תומס תמיד מסתכלת למטה. יכול להיות שהמשמעות של זה היא שהיא מעדיפה את החוש הקינסטטי שלה. מרי תומס מרגישה דברים. חוש המגע חשוב לה. היא רוקעת ברגליה, מגרדת את הרצפה, מכה על הדרך, היא כנראה נהנית מהתחושה. מרי היא אדם שחש לפני שהוא רואה או שומע את העולם שבחוץ".

רציתי שדרלין תיכנס לנעליה של מרי תומס ולכן עברנו על ההיסטוריה שלה. בגיל 79 היא אובחנה כחולה בדמנציה מסוג אלצהיימר. במשך חמש שנים, אחרי מות בעלה, התגוררה אצל בנה הרווק. היא אושפזה במחלקת האלצהיימר בשנה שעברה, אחרי שאימה על בנה עם מטאטא. הוא טען שהיא נעשית אלימה והכניס אותה לדירור מוגן.

היא גדלה בחווה, הבכורה מבין שמונה ילדים. מארי מעולם לא סיימה תיכון. בנה היחיד, מלקולם, בן 58, מעולם לא הבין את אמו. היא כמעט שלא דיברה איתו. היא עשתה את כל המטלות – בישלה, ניקתה, כיבסה, תפרה, עשתה קניות. אביו של מלקולם, פועל בית חרושת, ציפה שקופסת האוכל ובה ארוחת הצהריים שלו, תהיה מוכנה בזמן ומארי תמיד צייתה למה שאמרו לה. מלקולם זוכר יום שלישי אחד, סוער, שבו אמו לא התעוררה בזמן. ברבע לשש בבוקר, מלקולם הישנוני, ראה את אביו גורר את מארי מהמיטה, משקשק בפניה את קופסת האוכל הריקה וסוטר לה. מלקולם הדגיש בפנינו: "אחרי הפעם הזו, היא אף פעם לא שכחה יותר להכין!"

דרלין התכעסה. "תגיד, אימא שלך יצאה פעם לחופשה? או יצאה מהבית לשחק ברידג' עם חברות או סתם לבלות איתן?"

מלקולם הניד בראשו וענה בקצרה: "אף פעם לא היה לה זמן לזה".

דרלין, שהייתה פמיניסטית, החלה לחוש אמפטיה כלפי מרי תומס ושאלה אותו: "מה גרם לה לאיים עליך במטאטא?"

"היא תלתה בארון חולצה מוכתמת. היא אף פעם לא שטפה את הכתמים שבצווארון. אז מה בסך הכול עשיתי? נתתי לה בחזרה את החולצה ואמרתי 'אימא! את אמורה להוריד את כל הכתמים. בטלוויזיה הם מסבירים איך לעשות את זה!' היא ירקה על החולצה הכי טובה שלי והתחילה לצעוק 'מהה-מהה!' היא לא הפסיקה. זה שיגע אותי. כל מה שאמרתי זה: 'אימא, תפסיקי לעשות ככה'! היא טלטלה את ידיה המטאטא מול הפנים שלי. אחר כך

היא לקחה את המספריים שלה וגזרה לגזרים את החולצה הכי טובה שלי. החולצה הכחולה המשובצת הכי טובה שלי. לא נשארה מזה אפילו חתיכה שיכולה לשמש כממחטה. ואז, זה היה הרגע שהיא התחילה לפסוע הלוך ושוב, פסיעה מחורבנת – יום ולילה, הלוך ושוב, 'מהה-מהה'". מלקולם ניגב את הגבה שלו בממחטה מלוכלכת.

דרלין עלתה למעלה לעבוד עם מרי תומס בתיקוף. מרי התנשמה בכבדות, פועה בחוזקה, משרדת כעס. דרלין, בת לאב "מאצ'ו", שהייתה עדיין מלאת כעס על אביה, לא התקשתה למצוא אמפטיה כלפי מרי תומס. היא שיקפה לה את נשימותיה הרושפות, המהירות. היא פסעה הלוך ושוב עם מרי, מתאימה עצמה לקצב החד והשבור שלה. הן היו כמו שני פרים מתואמים.

אחד מהדיירים צעק: "עכשיו יש שתיים כאלה".

השוטר לשעבר הוסיף את שלו: "תכניסו את שתיהן לכלא!"

האחות, שעבדה בקומה, הייתה חלק מצוות התיקוף. היא חוותה את יעילות השיקוף. האחות זרקה לכיוון הדייר שצעק והשוטר לשעבר, שיקף אפונים, ואפשרה לדרלין להמשיך ולשקף למרי את יציבתה, להתאים עצמה לנשימתה, לחקות את הבעת פניה על שפתה התחתונה ולשכפל את איכות הצליל של פעיותיה.

מרי עצרה על מקומה. היא בהתה בדרלין. בעיניה של דרלין הייתה חמלה, שנבעה מהאומללות שחלקה עם מרי. מרי קראה בקול: "אני לא כבשה".

דרלין, השתמשה בכף ידה כדי ללטף בעדינות את לחייה של מרי ואמרה לה ברכות: "נכון, מרי, את לא כבשה. את לא צריכה לעשות את מה שכולם אומרים לך לעשות. את בן-אדם, מרי תומס". הן יצרו קשר עין.

לאט לאט, יצרו שפתייה של מארי את המילים: "בן-אדם, מרי תומס".

היו אלו המילים הראשונות שמרי דיברה מזה שנה שלמה, והן לא היו המילים האחרונות שאמרה. מרי תומס המשיכה לפסוע הלוך ושוב, אבל כמעט שלא הלכה לבדה. צוות התיקוף פסע ביחד עימה, בקצב שהיא קבעה.

ג. התבונה שבחוסר ההתמצאות

היידרון טגלר, מורה לתיקוף

Paritätische Gesellschaft für Soziale Dienste, ברמן, גרמניה

גב' פטצ'ל הייתה בת 86 כשהכרתי אותה. ביקרתי אותה במשך ארבעה חודשים, שלוש פעמים בשבוע בבית האבות וטיפולתי בה בתיקוף, במפגשים פרטניים. בדרך כלל, כשהגעתי

היא הייתה ספונה בכורסה וראשה היה מורכן כששרירי פניה חלקים. היא נהגה לגעת בידה הימנית, מאוד ברכות, בכל אחת מאצבעות ידה השמאלית. היא כמעט ליטפה אותן. היא לא דיברה, כשעשתה זאת ולא שמה לב מה שקורה סביבה. רגשות האהבה שחשה כלפי משהו, שפעו ממנה. מודעות עצמית לא עמדה בדרכה.

כשישבה בכורסה שלה התכופפתי לכיוונה ושיקפתי לה את התנועות הרכות של אצבעותיה. יצרתי איתה קשר עין, הנחתי אחת מירידי על כתפה ואמרתי, כשבקולי נימה אוהבת: "שלום, גב' פטצ'ל"! היא הרימה את ראשה וזקפה את גופה. בפניה עלה חיוך מאיר והיא ענתה: "אה, זו את". היא הפסיקה ללטף את אצבעותיה. נוצר בינינו חיבור. כדי להעמיק את הקשר הזה, ישבתי מולה פנים מול פנים ושמתי בעדינות את ידי על העורף שלה, משתמשת במגע ילדים ומתחילה לשיר לה שיר עם ישר: "את, את חשובה לי...", היא שרה ביחד איתי, מכל הלב וחיוכה התרחב עוד יותר.

טכניקות התיקוף שבהן השתמשתי עם גב' פטצ'ל יצרו קשר רגשי חזק בינינו וחיזקו בהדרגה את יכולתה לבטא את רגשותיה. מפגשינו מילאו אצלה מחדש מצבורים של אנרגיה והיא התחילה לדבר שוב. רגשותיה התמקדו בעיקר בילדיה. הם היו עימה בליבה. גב' פטצ'ל יכלה לדבר על ילדיה, אבל תמיד היה צריך לעורר אצלה את הדיבור עליהם.

בביקורים אחרים, היא הרבתה לפסוע הלך ושוב לאורך המסדרון של בית האבות, בצורה חסרת ביטחון, מכונסת אל תוך עצמה. נראה היה, שהיא שוב אינה שמה לב לאנשים או לסביבה. כשלא היה לה יותר כוח להמשיך, היא עצרה בנקודה כלשהי במסדרון, נשענה על קיר וליטפה בעדינות את אצבעותיה. התחלתי להבין שהאצבעות שלה סימלו את ילדיה. ככל פעם שעלה בגב' פטצ'ל הצורך לברוח מהכאב שחשה בשל היותה חסרת תועלת ובודדה בחייה בהווה, היא חמקה בחזרה אל תפקידה כאם המטפלת בילדיה בתשומת-לב מוחלטת (הליטוף האוהב המדויק של אצבעותיה). כך יכלה להחזיר לעצמה זהות עצמית. לחוש בעלת ערך ולמצוא שלוה פנימית.

גב' פטצ'ל נולדה בצ'כיה ושם נישאה. היו לה שני בנים ובת. בעלה נהרג במלחמת העולם השנייה. הוא היה מאוד צעיר. זמן קצר לאחר מכן, נפטר גם בנה הבכור. בנה הצעיר טבע כשהחליק על קרח. בסיום מלחמת העולם השנייה היא ברחה ביחד עם בתה לגרמניה. לפני שעברה אל בית האבות, היא התגוררה לבדה בכיתה שבכרמן. היא ניהלה את משק ביתה באופן עצמאי עד שמלאו לה 84 שנים. בתה התגוררה במרחק של 30 ק"מ ממנה.

כנראה שגב' פטצ'ל נעשתה חסרת התמצאות בזמן ובמקום באופן פתאומי למדי. פעמים רבות שוטרים החזירו אותה לביתה. בתה סיפרה לי אחר כך, שאמה החלה לברוח אחרי ששמעה בחדשות שהיה בצ'כיה שיטפון, שגרם לאסון טבע. הסקתי מכך, שהשיטפון הזכיר לה את התאונה הקטלנית שבה מת בנה הצעיר, כשהחליק על הקרח. היא לא עיברה

את הכאב הרגשי שמותו גרם לה. כשראתה בטלוויזיה את הכתבה על השיטפון, בנוסף על כך שחשה בהידרדרות בריאותה הפיזית, לא יכלה יותר לשמור על איזון פסיכולוגי. היא נהייתה חסרת התמצאות ושמרה על תנועה מתמדת, מה שגרם לכך, שלא הצליחה למצוא בעצמה את הדרך בחזרה לביתה.

התיקוף מלמד אותנו, שאירועים כואבים, רגשות קשים ודימויים בהווה, יכולים לעורר רגשות דומים שאותם חווה האדם בעבר. כשבנה הצעיר מת, גב' פטצ'ל לא יכלה להתמודד עם מותו. תבונה מרשימה בעומקי נפשה, אפשרה לה לעבד במישור רגשי, את הכאב הבלתי פתור שחשה. נעמי פייל מכנה זאת "התבונה האינטואיטיבית של חוסר ההתמצאות". תבונה זו, במצב חוסר ההתמצאות שלה, מאפשרת לגב' פטצ'ל, המתגוררת בבית האבות, לטפל באהבה בילדיה ולהשלים את כל מה שלא יכלה לעשות בעברה. זאת אומרת, להתמודד עם אבדן ילדיה. בתום ארבעה חודשים של תיקוף אינטנסיבי, יכלה סוף סוף גב' פטצ'ל, למות בשלווה.

פרק 13:

יצירת קשר עם אנשים חסרי התמצאות וחסרי התמצאות בזמן, החיים בקהילה

א. מנהל בית הדירות, השוטר, צוות החירום ותומס קוניג

קולו הלא כל כך מנומס של מנהל בית הדירות עלה בחצי טון "מר קוניג? אתה שם? מר קוניג?" הוא הריח שמשהו בעייתי קורה ודפק על הדלת חזק יותר. בתוך תשעה חודשים היו לו עשרות מאבקים עם הדייר בדירה 14B.

מתוך הדירה רעם קול צורם: "תעוץ מהדלת שלי, יה חתיכת כלום!" מנהל בית הדירות התגבר על פחדו. "מר קוניג, השארת מים כאמבטיה. אנחנו חייבים לתקן את זה. יש נזילה בתקרה בחדר של גב' אלדרסייד. תפתח את הדלת בבקשה". מר קוניג שאג בחזרה: "שגב' אלדרטופ תלך להזדיין! לפי איך שהשירותים שלה מסריחים לא יזיק לה לעשות מידי פעם מקלחת".

המנהל לא ויתר. הוא כבר הזיע, אבל המשיך: "מר קוניג, אני אצטרך שוב לקרוא למשטרה. אתה זוכר איך בפעם שעברה הם שברו את המנעול הכפול שלך והבן שלך היה צריך לשלם על זה?"

"הגיע הזמן שהבן-זונה הזה ישלם לי בחזרה על כל מה שעשיתי בשבילו. אני לא פותח את הדלת. לא בשבילך ולא בשביל אף אחד אחר, אז תתחפף מפה!"

תמס קוניג נענע את המנעול, מרעיד את הדלת כדי להבהיר את עצמאותו. כדי להוכיח שהוא מתכוון למה שהוא אומר, הוא התפשט וקפץ אל תוך האמבטיה, שהמים כבר גלשו מגדותיה. 90 הקילו שלו גרמו לשיטפון מכובד. תומס קוניג, ימאי בגמלאות, אהב מים. "היי, גלי הים גבוהים, והסופה עזה, אבל אנחנו, מלחים פשוטים, אל ראש התורן מדלגים, ועכברי היבשה..." תומס קוניג עצר את שירתו כדי לרכון מחוץ לאמבטיה ולהלום ברצפה בידית של

מברשת הליפה שלו, תוך שהוא צועק במרץ: "את זה את שומעת, גברת ווטרטופ³ הזקנה? עכברי יבשה שוכבים שם בתחתית אז תסתמי!" הוא חיך, כשהוא מביט לכיוון השכנה מלמטה. תומס הביט בעיני השוטרים. השוטר, שכבר השלים עם המצב בתום 10 שנים בהן ניסה לאכוף את החוק על הימאי הרגזן בן ה-80, הזהיר אותו בקול שקט "הפרת את השקט בשכונה יותר מידי זמן. אתה הולך עכשיו לאשפוז". השוטר דיבר עם שני אנשי צוות האמבולנס, שהמתינו על מנת להוציא את תומס קוניג מהמאורה הרטובה שלו. "אם הוא לא ילך, אתם יכולים להוציא אותו על אלונקה", אמר להם.

תומס קם, מים נוטפים מגופו הערום, אגרופיו נעים במעגלים כמו מתאגרף: "תזוזו ממני. זה העסק שלי ורק שלי. למה אתם לא יכולים לעזוב אותי בשקט!" השוטר, שהעדיף לא להפעיל כוח על הזקן, פנה אל ההיגיון: "כל לילה, ב-02:00, אנחנו מקבלים תלונות עליך". "עלי?" תומס הופתע.

השוטר הסביר לו בסבלנות: "אתמול ב-02:12 רוקנת שלושה פחי אשפה על המדרכה. דפקת את הפחים זה בזה ואז שרת בקולי קולות שירים גסים של ימאים. היללות של חתולי הרחוב כבר פחות מפריעות מהקולות שלך".

תומס רתח ושילב זרועות בהתרסה: "סתם אנשים שדוחפים ת'אף. הם בכלל אמורים לישון ולא להקשיב לי. למה הם מתערבים? אני לא יוצא מהאמבטיה ואף אחד לא יכריח אותי לעשות את זה!"

לג'ון דיוו, הפראמדיק מצוות האמבולנס, הייתה גם הכשרה בטיפול תיקוף. הוא השתמש בשיטת התיקוף בטיפול בזקן חסר ההתמצאות הזה, שנאחז בתפקידי העבר שלו, שלא יכול להתמודד עם רגשות לא נעימים, שלא יכול לעמוד באבדנים שהזיקנה מזמנת. ג'ון ניסח מחדש את דבריו של מר קוניג והדגיש את מילות המפתח: "אף אחד לא יכריח אותך לעשות משהו שאתה לא רוצה לעשות, נכון מר קוניג?" בקולו של ג'ון ניכרו כבוד וכנות. מר קוניג הסכים ברטינה: "בטח, בדיוק – קלעת בול".

ג'ון שאל אותו: "מה אתה רוצה לעשות?" המילים ניתזו מפיו: "אני רוצה לסיים לבד את האמבטיה שלי. בלי שאתם תידחפו את האף שלכם לעניינים שלי!"

תום קוניג עמד באמבטיה בעמידה טיפוסית לאדם חסר התמצאות: אגרופיו בחזית, מוכנים לפגיעה, מגן על עצמו מהעולם שבחוץ. עמוק בתוכו, תומס פחד מאיבוד שליטה, מהתפרקות, מכך שלא יהיה לו דבר לעשות, מכך שימות בודד.

3 תומס, הימאי, משבש שוב את שם השכנה, והפעם תוך שהוא משלב בו את המילה ווטר-water – מים. המתרגמת.

ג'ון דיוו, שחשד שתומס חושש מאינטימיות וכנראה נמנע מביטוי רגשות, שמר על אותו טון דיבור ענייני: "מה אתה הכי שונא במצב הזה שאנשים מתערבים לך בעניינים?" הוא קיווה שכך יעזור למר קוניג לבטא את עצמו ושכתוצאה מכך שיחווה תיקוף, תפחת החרדה שלו.

"הכי מעצבן שהם אומרים לי מה לעשות, מנהלים אותי". קולו של תומס כבר לא היה כל כך חזק, עכשיו, שכעסו בא לידי ביטוי. הוא הנמיך את אגרופיו. שריריו החלו להיות רפויים יותר. ג'ון המשיך בשיחה, מעודד את מר קוניג להעלות זיכרונות, לחשוב על זמנים טובים יותר, כשעוד היה בשליטה: "היו עוד תקופות בעבר שסבלת ממצב כזה?" "ממש לא, מה פתאום! הקפטן יודע איך לנווט. בספינה אתה חייב לציית לפקודות". ג'ון הושיט לתומס מגבת. הזקן לקח את המגבת כמתנה ויצא מהאמבטיה. הוא ייבש את עצמו, תוך שהוא נזכר בעבר.

ג'ון ניסה לעבוד עימו בטכניקה נוספת משיטת התיקוף. הוא ביקש מתומס לחשוב על האפשרויות ההפוכה. "קרה פעם שהדברים השתבשו? שמישהו עשה טעות?" תום גיחך והכה בידיו על המגבת: "זה היה משהו. אני טעיתי. השתכרתי ולא הטענתי את המטען הנכון. נתקענו בים הצפוני עם מטען של חסות במקום של לובסטרים. הורידו אותי בדרגה".

ג'ון דיוו הנהן באמפטיה: "אז ויתרת על הימאות? אמרת לקפטן ללכת לעזאזל?" תומס ענה במהירות: "ממש לא, מה פתאום!" ג'ון ניסה לעזור לתום למצוא אסטרטגיית התמודדות דומה מהעבר, כדי להתגבר על האבדנים של ההווה: "אז מה עשית אז, מר קוניג?" "אמרתי לקפטן שהייתי שיכור וטעיתי ושעמוד כמו גבר בעונש שאקבל. מה שכן, לא התנצלתי. אני לא מתכוון לחזור בי משום דבר. אני לא הולך להגיד לגברת ווטרס הזקנה שאני מצטער, אם זה מה שאתה רוצה שאעשה".

השוטר הוותיק, שכיבד את שריון ההגנה של תומס, הרגיע אותו ועזר לזקן לשמור על כבודו: "אתה לא צריך להתנצל בפני אף אחד, אבל נראה לך שתוכל לשחות במתנ"ס במקום באמבטיה שלך? יש להם הסעה שמגיעה עד הבית שלך". השוטר ידע שבמתנ"ס הסמוך יש פעילויות מתאימות לזקנים. הוא ייגש לשם מחר, כדי לרתום אותם לעניין. יכול להיות אפילו שתומס יצטרף להרכב המוזיקה של המתנ"ס במקום לרפוק על פחי אשפה באמצע הלילה. תומס קוניג אמר: "כן, אולי אעשה את זה". הוא לחץ ידיים עם השוטר, עם צוות האמבולנס ועם מנהל בית הדירות והרים את ידו לסמן שהמפגש הסתיים. הוא סגר את הדלת כשיצאו. הפעם שכח לנעול אותה על שני מנעוליה.

נותרו בתומס קוניג כעסים על האבדנים שחווה, אבל הוא כבר לא הרעיש בלילות. תלונות השכנים פחתו והשוטרים כמעט שלא קיבלו קריאות להגיע לשם. הוא חי בדירתו עד יום מותו.

ב. הדוור, המוכר במרכול, הספר ומילי סטונוול

רודי הדוור שפשף את ברכו הדואבת, כשהוא מדמיין לעצמו את מילי סטונוול: "איזו מסכנה, לא הגיע לה שום דואר לכבוד יום ההולדת שלה. והיא בטח מחכה לי במזג אוויר הקר הזה, ליד תיבת הדואר". תמיד כאב לו הלב, כשחשב עליה. רודי טלטל את ראשו בפליאה. יכול להיות שמילי מזכירה לו את אמו, שהגיעה לגיל 85 וחיה גם היא לבדה? "יכול להיות, אני פשוט דואג יותר מידי, אבל מה אני אעשה, זה גדול ממני. איזו זקנה מסכנה. בת 85 וחיה לה לבדה בראש הגבעה הזו – בבית הגדול הזה. וכמעט אין לה חימום שם". רודי דמיין את מילי, עם שיערה הלבן, הגולש על עיניה, עם סינרה המוכתם בכתמי אוכל, מתנופף ברוח, והיא פוסעת נגד הרוח בדרכה אל תיבת הדואר, מקווה שיגיע מכתב מבנה. אצבעותיה מוכות הארתריטיס אוחזות בחוזקה במעקה, שבנה התקין סוף סוף בשביל המוביל מהבית אל הרחוב.

רודי חזה את תגובת השמחה של מילי וצחקק לעצמו מתחת לשפמו השחור: "כרטיס הברכה שלי ליומולדת שלה יעשה לה טוב על הלב"! הוא סיים את מיון הדואר ונסע לכיוון ביתה של מילי, כדי לתת לה את הדואר שלה.

מילי הייתה בקניות. עמדה ראשונה בתור במרכול והעבירה את סל הקניות שלה מכתף אחת לאחרת, כדי להקל על הכאב. הבורסיטיס ממנו סבלה, שיגר דקירות כאב בכל גופה. מילי סטונוול הבליגה בגבורה, מסרבת לעזרה.

"גב' סטונוול, בבקשה, את תיפלי על המדרכה. תני למייק לסחוב לך את הקניות". הקופאית סימנה למוכר במרכול.

"לא מאמי, מייק יותר מידי עסוק. אני מסתדרת עם זה. אני רגילה. זאת הכתף שלי פשוט", מילי עברה ללחישה, הכאבים גברו עליה. היא תפסה את זרועה של הקופאית ורכנה קרוב לאוזנה, שתשמע כל מילה ומילה. ששת האנשים שעמדו מאחוריה בתור התקרבו אף הם, כדי לא לפספס אף מילה. "הכתף שלי כל כך כואבת לי, ששכחתי לקחת חסה. את יודעת כמה שטווייט אוהבת חסה. היא כל כך תתאכזב. ואחזור לפה רק בעוד שלושה ימים מפני ששביל הכניסה שלי הוא דרך עפר ויש בעיה עם הצמיגים שלי. כל פעם שיורד גשם זה כאילו אין שביל. לפני שהארי נפטר אמרתי לו שיוציא את הכסף על אספלט לשביל,

אבל את זוכרת את הארי? בעלי? הוא לימד אותך גיאוגרפיה. נראה לי שקיבלת אצלו 100. הוא היה מורה מעולה אבל בן אדם מאוד קמצן. לחסוך כסף על שביל כניסה זה לא נקרא לחסוך, תאמיני לי!"

האישה שעמדה מאחורי מילי לא יכלה כבר להבליג על העצבים שלה: "גברת, בבקשה, אני צריכה לאסוף את הבן שלי מהגן ובגללך אני מאחרת". האנשים שעמדו בתור הבינו, שהלחישות הבהולות של מילי מעכבות אותם. הפטפוט החברתי שלה התחיל לעצבן והם התחילו להתלונן.

"אוי, אני ממש מצטערת. שכחתי מהחסה. אבל טוויטי אוכלת רק חסה". הקופאית נותרה ללא מילים, מתוסכלת. ומילי, כמובן, המשיכה והמשיכה: "נראה לך שהוא יסכים לאכול כרוב? יש לי עדיין חצי כרוב בבית. כרוב נראה כמו חסה והוא לא רואה טוב. לכנריות אין ראייה טובה. אני די בטוחה שקראתי על זה באיזה מקום. בטח באיזה מגזין על טבע ובעלי חיים". מילי הסתובבה כדי לדבר עם האישה שמאחוריה, שנהייתה לחוצה יותר מרגע לרגע, מפני שחשבה על הילד שלה שמחכה לה בגן.

מייק, המוכר בן ה-22, הבין באופן אינסטינקטיבי איך להתייחס אליה בדרך של תיקוף: "גב' סטנוול, תשלמי פה בקופה ואני אביא לך את החסה". קולו השקט הרגיע אותה. היא שילמה ועשתה את דרכה החוצה ביחד עם מייק. בדרך למכוניתה, מייק לקח את אריזת החסה ומילי סחבה את שאר הקניות. הבחור הבין שהזקנה רצתה להוכיח לכולם שהיא עדיין חזקה מפני שהייתה אחוזת אימה מהאפשרות שכוחותיה יאזלו. הוא הקשיב למלמוליה בארשת פנים רצינית.

"זה לא בשבילי, זה בשביל טוויטי, אתה יודע, יש לי את הקנרית הזו. היא מארחת לי לחברה מאז שהארי נפטר. הארי שנא ציפורים. הוא נהג לומר 'ציפורים מטונפות, מחרבנות ומי יודע איזה מחלות יש להן'. הארי ידע על כל מיני מחלות נדירות. הוא לימד גיאוגרפיה, ידעת את זה, מייק? אני בטוחה שהוא נתן לך 100. אתה כזה ילד חכם. ידעת שהארי לימד גיאוגרפיה בתיכון?"

מייק ידע שמילי בת ה-85 הולכת ומאבדת את הזיכרון לטווח קצר ומרבה לחזור על דבריה מבלי שתבין שהיא עושה זאת. הוא אמר לה: "כן, גב' סטנוול. אבא שלי סיפר לי שמר סטנוול היה מורה נהדר – הכי טוב שהיה לו". מייק לא ציפה שהיא תזכור את דבריה ולא רצה להביך אותה בכך שהזכיר לה שכבר אמרה את זה. הוא למד להעריך את שפע הידע שלה והתעלם מאבדן הזיכרון לטווח קצר. כשמלמלה לעצמה, עוברת במהירות ממחשבה אחת לאחרת, הוא הבין שהיא רוצה לגרום לו להקשיב לה. מילי סטנוול הייתה בודדה. מייק חשב לעצמו שהוא יכול לפחות להעניק לה כמה דקות של זמן איכות. כבכור מבין שבעה אחים הוא ידע להקשיב.

“איך זה שמר סטנוול לא אהב קנריות?” הוא רצה לעודד אותה לבטא את כעסה על בעלה.

“הארי קיבל פעם הרעלת מזון מזה שאכל ציפור. מאז הוא לא חזר לעצמו. הוא לא הרשה לי להכין ברווז או אפילו עוף. שום דבר עם נוצות. הוא היה בטוח שהוא כולע איזו נוצה. זה מה שהרס אותו. אחרי זה הוא נהיה מאוד בדרך באוכל, אבל תמיד העיכול שלו היה רגיש, אפילו כילד”. מילי טפחה קלות על לחיו של מייק, מעלה זיכרונות על האלרגיה של הארי, על שביל הכניסה מלא הבוץ, על ההרכב הכימי של נוצות ועל היתרונות שבאכילת חסה. מילי, שהייתה מרוצה מכך שאכפת לבחור הצעיר הזה ממנה, נופפה לו בעליות מהחלון ונסעה לדרכה.

רודי, הדוור, הגיע אל תיבת הדואר של מילי בדיוק כשנכנסה במכוניתה לשביל הכניסה שלה. הוא היה מעט מאוכזב מכך שלא מצא אותה מחכה בשקיקה לבואו או לכל הפחות מדרששת במורד השביל לקראתו. הוא קידם את רכב הדואר במעלה השביל כדי לעזור לה. מילי זכרה שרודי תמיד מגיע בדיוק בשעה 15:00, בימים ג'-שבת. היא אפילו זכרה את זמני החגים, שבהם אין חלוקת דואר. היא תזמנה את יציאתה לקניות על פי זה. הם יצאו ממכוניותיהם ולחצו ידיים. רודי הוציא לה את הקניות מהמכונית.

“רודי, אתה בחור נהדר, אבל אני ממש מסוגלת עדיין לסחוב בעצמי את הקניות. זה פשוט הבוריסטיס שלי. כל פעם שאני סוחבת יותר מידי ביד אחת, כואב לי, אבל אחליף ליד השנייה וזה יהיה בסדר”.

“את בת 86 היום, מילי, יום הולדת שמח”. רודי העניק לה חיוך מאיר ורכן לתת לה נשיקה על לחיה ולתת לה את כרטיס הברכה.

מילי סטנוול עצרה על מקומה. היא בהתה ברודי ופניה החווירו: “רודי, אני בת 68 לא 86. התבלבלת. היום לא יום ההולדת שלי. תאריך יום ההולדת שלי הוא הרביעי בספטמבר 1906”.

רודי הנהן בשמחה: “בדיוק נכון, והיום הרביעי בספטמבר 1992. הנה, תראי את התאריך שכתוב בעיתון”. רודי הראה למילי את הכותרות ואת התאריך שהיו מודפסים בצורה ברורה ובולטת.

“זה לא עיתון של היום. בדיוק הייתי במרכול וקראתי שם את העיתון. לא היו שם אותן כותרות כמו פה. רודי, כדאי שתלך לרופא עיניים. אני חושבת שהראייה שלך כבר לא מה שהייתה פעם. כשהארי היה בערך בגיל שלך, התחילו לו בעיות בראייה. הוא קיבל גלאוקומה. הארי אף פעם לא מקשיב כשאני אומרת לו לבדוק את הלחץ התוך עיני. לא, כמובן, הוא יודע הכי טוב. מאיפה אתה חושב שהוא קיבל סוכרת? לא מהמשפחה שלו. לאף אחד במשפחה של הארי לא הייתה סוכרת”.

רודי השתתק. הוא נשא פנימה למטבח את שקיות הקניות של מילי. תובנה פתאומית עלתה בו. הוא ראה את מילי כפי שהיא – אישה זקנה הנלחמת בזיקנה, אינה מסוגלת לבקש עזרה, מרמה את עצמה כדי שלא להתפרק. מפעילה עליו בתבונה, מניפולציה, כדי שיישא עבודה את הקניות, יקרא עבודה דברי דואר, ידליק את התנור ואפילו יקצוץ עבודה בולי עץ לסופי השבוע. מילי לא הייתה חסרת אונים אלא שווררת.

אף אחד לא הכיר את מילי טוב יותר מטסי, אשתו של רודי. טסי הייתה הספרית של מילי במשך 25 שנים. באותו הלילה, טסי פירטה לבעלה בפרטי פרטים מה קרה במפגש האחרון שלה עם הגברת הזקנה הזו.

"טסי, את שמה בבקבוק הזה קצת כימיקלים ומורידה לי את השיער. תראי, טסי! כל הצד הזה מקריח לי. היה לי ראש מלא שיער כשנכנסתי לפה". מילי, בחנה את עצמה במבט פוזל, כשאפה לחוץ אל המראה והיא מצביעה בפני טסי על האזורים הקרחים: "תמיד היה לי שיער כל כך יפה. זו הייתה גולת הכותרת שלי. הארי תמיד אמר לי את זה. את יודעת מה זה אומר, טסי? גולת הכותרת? זה אומר שתמיד היה לי הרבה שיער. הכימיקלים האלה גורמים לו לנשור, בכל פעם קצת יותר".

טסי הבינה בתיקוף. היא ידעה שלא כדאי לה להתווכח עם מילי. היא ידעה שמילי מפחדת מאבדן השיער. כשמילי ביררה על אפשרות של פאה, טסי ניסחה מחדש את דבריה: "לדעתך יש כימיקלים מסוימים שגורמים לשיער שלך לנשור?"

מילי הנהנה, תוך שהיא חשה הקלה מסוימת. בהמשך, טסי השתמשה במצבים קוטביים: "איזה צד הכי גרוע לדעתך? הימני או השמאלי?"

מילי מיד הגיבה: "הצד הימני". היא התקרבה עוד יותר אל המראה, מצמצמת את עיניה, מזיזה את משקפי המולטיפוקל וזועפת: "לא. הצד השמאלי. הצד השמאלי הכי גרוע. מה נעשה, טסי? את יכולה להשיג שמפו אחר?"

טסי העלתה נשכחות: "באיזה שמפו השתמשנו כשלא נשר לך השיער? את זוכרת מילי?" "אני חושבת שזה היה בבקבוק הצהוב הזה. זה של המרכז. אבל אני חושבת שכבר לא מייצרים את זה. זה היה כמעט לפני 10 שנים, את זוכרת? כשהארי עוד היה בחיים".

"באיזה צבע השיער שלך היה אז? בלונדיני או חום בהיר? הארי אהב שיער בלונדיני?" טסי המשיכה לדבר על העבר בידועה שמילי מתגעגעת אל בעלה יותר ממה שהיא מתגעגעת לשיערה. היא הייתה צריכה להתאבל, כדי להמשיך לחיות.

מילי המשיכה להתלונן, להתבכיין, לעשות לשכנים שלה מניפולציות. הזיכרון שלה המשיך להידרדר, אבל אנשים בקהילה, כמו רודי למשל, מייק וטסי, עזרו לה להמשיך ולחיות באופן עצמאי, בביתה. ברגישותם סייעו לה לשמר את רוחה העצמאית. היא נפטרה שש שנים לאחר מכן, בגיל 92.

ג. הרופא, המתנדבת של 'ארוחות על גלגלים' וסמואל גוד

"היי, את, הזקנה שם, תזיזי את עצמך בבקשה מארגז הקרח שלי". סמואל גוד, פרופסור למשפטים בגמלאות, דיבר במהירות וקולו המחוספס היה קצר. עניבתו המשובצת מיטלטלת. מורין אוקונול, הייתה זו שספגה את העוינות שלו. היא הייתה בת 63, מתנדבת חדשה של 'ארוחות על גלגלים' וזה גרם לה להתכווץ על מקומה. היא כמעט ונעלמה אל תוך המקרר. היא דיברה בשקט וקולה עשה את דרכו בקושי מגרונה אל אוזנו הטובה של גוד: "אבל מר גוד, כל מה שיש פה מקולקל. אתה תמות מהרעלת מזון אם תשתה את החלב הזה. זה פג תוקף לפני שישה חודשים! ומהבשר שלך עולה ריח נוראי. הביצים רקובות...". סמואל גוד הודיע למורין, כשהוא מדבר באותה נימה יבשה, שבה נהג להשתמש באולם בית המשפט: "אני פרופסור גוד והביצים שלי לא רקובות. זוהי האשמה לא מבוססת. מה שאת מריחה זה ריח הגוף שלך. זה ידוע שמנשים זקנות עולה ריח מסריח. ויותר מכך, גברת נכבדה, את מסיגה גבול. הואילי בטובך לסגת מהשטח שלי. אני עורך דין עם הרבה כוח בעיר הזאת ואני יכול בקלות לדאוג לזה שיאסרו אותך!" סאם גוד ניסה לצרוד את אצבעותיו מוכות השיגרונ. ניסיונו לא צלח. הוא לא הצליח להשמיע צליל, אבל בכל זאת שידר סמכותיות.

מורין אוקונול לא ויתרה. בעלה סיים את חייו בבית אבות ומורין לא סלחה לעצמה על כך. כדי לכפר, החליטה שעם פרישתה לגמלאות, תקדיש את זמנה לעזור לזקנים. לאנשים כמו הזקן הזה, בן ה-88, שנשארים לחיות בבתייהם. מורין דחפה את ראשה המאפיר אל המקרר ושלפה משם שש ביצים רקובות ומסריחות. היא הושיטה כל אחת מהן אל מתחת לאפו, על מנת שיבדוק אותן. סם הרחיב את נחיריו בגועל מוחלט, הפנה את גבו אל מורין ואל הביצים שהחזיקה, הרים את שפופרת הטלפון וחייג.

"סמל, זה פרופסור סמואל גוד מדבר. יש כאן אישה לא שפויה שמטרידה אותי. אני רוצה שהיא תצא מהמשרד שלי תוך שלוש דקות או שאגיש נגדה תלונה". סם גוד לא חיכה לתשובת השוטר. הוא הניח את השפופרת בשקט ושילב את זרועותיו. עיניו שיגרו אזהרה לכיוונה של מורין. היא החווירה, אבל לא איבדה את העשתונות וזרקה את הביצים לפח. הוא החל לפסוע הלך ושוב ונראה היה ששערות שפמו הלבן והעבות סומרות: "אלווה אותך החוצה, גברת, את תקבלי מיד את העונש שלך". הוא הושיט יד כדי לתפוס את מקלו. למורין היה ניסיון רב שנים של התחמקות ממקלו של בעלה. היא חבשה במהירות את כובע הלבד השחור שלה ויצאה מביתו של סם גוד.

מורין דיברה עם מתאם המתנדבים של 'ארוחות על גלגלים'. היא כמעט בכתה כשאמרה: "אני לא יכולה לחזור לשם. מצטערת, הוא נורא מפחיד אותי. אם אחזור לשם הוא יכה

אותי, בדיוק כמו שבעלי היה עושה. והוא מסרב לאכול את הארוחות שלנו. הוא מכניס כל דבר למקרר ושוכח ששם את זה שם. השכנים שלו סיפרו לי שהוא אוכל פעם ביום במסעדה הסינית. לדעתי, יש לו אלצהיימר."

מתאם המתנדבים צלצל אל העובדת הסוציאלית במחלקת השירותים החברתיים. היא הפנתה את סם גוד לניירולוג, ד"ר אלן פרלי. הניירולוג ערך סדרת בדיקות מקיפה – גופניות, ניירולוגיות ופסיכולוגיות, כמו גם בדיקות מעבדה. מטרתן הייתה אבחון קיומה של דמנציה. סם גוד טפח בהתנשאות על כתפו של אל פארלי, הניירולוג בן ה-43 ואמר: "תשמע, בחור, אני מעריך את זה שאתה עושה את העבודה המצוינת שלך ושואל אותי את השאלות האלה, אבל, בחור צעיר, לא נראה לך שאתה בעצמך יכול לבדוק מהו שמו של הנשיא? אני לא מתכוון להגיד לך. לך תקרא את העיתון של היום. השם שלו יופיע שם באיזה מקום. לצעירים של היום כבר אין יוזמה. זה ממש עצוב."

אל פארלי חיך. הוא העריך את התבונה האינטואיטיבית של הזקן שמולו. בתת מודע שלו, במישור עמוק של מודעות, סם גוד ידע שהוא לא יצליח לבצע את הבדיקה כראוי ולכן לא לקח סיכונים. ד"ר פארלי הבין גם את נפש האדם ולא רק את המוח. הוא הבין מהי תיאוריית התיקוף ויישם אותה בעבודתו. הוא ידע שהאיש שלפניו היה פעם עורך דין מבריק וכיום הוא מתכחש לאבדן הזיכרון לטווח קרוב, כדי לשמור על כבודו העצמי. זקן זה היטיב להסוות את מצבו. סם גוד לא יכול היה לענות על השאלות של בדיקת סולם זיכרון וכסלר. הוא לא התכוון לעשות אותו ולא כל בדיקת דמנציה אחרת. כשד"ר פארלי ביקש מסם לספור מ-10 לאחור, הוא השיב לו: "בני, אם בכוונתך להיות רופא, כדאי שתשתפר במתמטיקה".

ד"ר פארלי ניסה שוב: "פרופסור גוד, אתה היית עורך דין, נכון? ובנוסף לימדת משפטים, כן?"

סם גוד ירה את תשובתו: "אני עדיין מלמד! ונראה לי שאני בטח יכול גם ללמד אותך דבר אחד או שניים".

ד"ר פארלי הסכים איתו באמפתיות: "אני יודע שאתה יכול. איפה אתה גר עכשיו, פרופסור גוד? אל פארלי פנה אליו בשם המשפחה שלו. לו היה פונה אליו בשמו הפרטי, היה בכך משום חוסר כבוד.

סם שכח את כתובת ביתו ולכן ענה במהירות. "עם אמי הזקנה. אבי כבר נפטר. מעולם לא נישאתי, אז אנחנו כזה מטפלים אחד בשני".

ד"ר פארלי ניסה להשתמש בהתמצאות במציאות כדי לקבוע את מידת חוסר ההתמצאות של הפרופסור: "אתה יודע שאתה בן 88 כבר. אמך כבר אינה בין החיים". סם הסביר בסבלנות: "מבחינה טכנית היא עדיין בחיים!"

ד"ר פארלי שאל: "בן כמה אתה לדעתך?"

סם אמר באדישות: "מעל 30".

"נראה לך שיכול להיות שאתה בן 88?"

"אה... תשמע", הוא ליטף את שפמו אחוז מחשבה, מקמט את גבותיו. "אני יכול לבצע

עבודה של 88 איש, אבל אני לא יכול לומר שאני בן 88".

ד"ר פארלי ניסח מחדש את דבריו, מתוך כבוד רב אליו: "אתה יכול לעשות עבודה

של 88 איש?"

"לא בבת אחת, אתה מבין". סם גוד התחיל לתת אמון ברופא הצעיר הזה. אפילו

שהיה חירש באוזן אחת, הוא שמע את הכבוד שבקולו של הנורולוג. "תשמע, איש צעיר,

הכורסאות שלך ישנות, הטוסיק שלי כואב מהשיבה הממושכת". סם קם מכורסת העור

והחל לפסוע הלוך ושוב.

"פרופסור גוד, תקרא בבקשה את הסיפור הזה ותגיד לי מה אתה חושב עליו". אל רצה

לנסות להשתמש בבדיקה פסיכולוגית מסוג אחר, המיועדת לבדיקת ההבנה. סם גוד בהה בדף,

משקפיו צונחים לקצה אפו. תוך כדי זה, הוא המשיך לפסוע הלוך ושוב. ד"ר פארלי המתין

בסבלנות. פתאום, הפרופסור הזדקף, כחכח בגרונו וקירב את הדף מתחת לאפו של הרופא.

"אדוני, בתקציר זה בולטות אמירות שאינן נוגעות לאמינות העד. אין בפסקאות האלה

רלוונטיות לתיק הזה. אני מציע שלא נעסוק בדקויות חסרות טעם. הבה נתקדם לקראת

סגירה הולמת של התיק הזה, מתוך כמובן הכנה לקשרים עתידיים".

ד"ר פארלי, שהקשיב לו קשב רב, ענה: "אמירותיך ברורות ומנוסחות היטב. מה שאתה

אומר לי בעצם זה, שהבדיקות האלה אינן רלוונטיות לתיק שלך?"

סם גוד חייך והנהן. ד"ר פארלי התמלא במחשבות: "הבדיקות לא רלוונטיות מפני שהן

אינן מאפשרות מדידה של תבונתך".

סם שפע שביעות רצון ואמר: "בחור צעיר, אמרתי לך שאלמד אותך דבר אחד או שניים"

ולאחר מכן הוסיף באי-רצון: "אבל אני חייב להגיד את זה, אתה לומד מהר!"

"פרופסור גוד, לסטודנטים שלך הייתה זכות גדולה שלמדו אצלך. האם תתנגד לקשרים

עתידיים עם מישהו שיוכל ללמוד מהידע שלך?"

סם דיבר: "לא הבאתי ילדים לעולם. הייתי עסוק מידי במרוץ להפוך לעורך דין מהשורה

הראשונה. לא אתנגד לך, שבחור צעיר יגיע לכאן מידי פעם". סם הובך לרגע מהערגה

שהביע ומבטו נדר לרצפה. ד"ר פארלי הנהן באמפטיה. יכולות השליטה של סם, המצוי

בשלב חוסר ההתמצאות בזמן, החלו להתרופף. היה לו צורך להשתחרר מרגשותיו. סם גוד

נזקק למטפל בתיקוף שבו יוכל לתת אמון, למישהו שעומו יוכל להעלות נשכחות ולבטא

את פחדיו ואת תשוקותיו הלא ממומשות. קשר שמתנהל ברוח התיקוף עשוי למנוע את

התכנסותו של פרופסור גוד אל תוך עצמו ואת המעבר לשלב התנועה החזרתית. בעזרת תיקוף הוא ימשיך לתקשר עד יום מותו.

"פרופסור גוד, יחלוף זמן עד שניפגש בשנית, אבל יש לי קולגה שיכול ללמוד ממך רבות. האם תואיל לפגוש אותו באופן סדיר?" טון דיבורו של ד"ר פארלי היה ענייני ושידור כבוד וכנות.

קולו של סם גוד נרעד: "אני מסיר את ההתנגדות". שני הגברים לחצו ידיים. פרופסור גוד ניצב זקוף ובמלוא קומתו.

בכל יום שישי, בין השעות 15:00-17:00, סם העלה זיכרונות עם עובד סוציאלי בעל הכשרה בתיקוף. הם סקרו ביחד את ניצחונותיו ואת הפסדיו. הם חלקו בדיחות על שופטים, לעגו לעורכי הדין מן הצד שכנגד, חלקו שבחים להישגיו של סם גוד. פרופסור גוד כבר לא אגר ביצים רקובות במקרר שלו. מסויג למדי, קיבל מזון מהמתנדבת החדשה של 'ארוחות על גלגלים'. הוא נפטר בביתו, בגיל 91.

פרק 14:

בני משפחה הפועלים ברוח התיקוף

א. אן ואמה, טרודי

הטלפון מצלצל בפעם העשירית בתוך שעה אחת. אן, בת 56, מרימה נטולת כוחות את השפופרת, ביודעה היטב שזו אמה, טרודי, בת ה-82. "אן, איפה את? אני כל כך לבד והאנשים מ'ארוחות על גלגלים' לא הגיעו. הם היו אמורים כבר להגיע מזמן. הבית ריק. לא כדאי שאצא לקניות כי אז אולי אפספס אותם. אולי תבואי לפה ו....."

"אימא, זה 10 בבוקר. האנשים של 'ארוחות על גלגלים' מגיעים בצהריים. היית אמורה ללכת למתנ"ס הבוקר. אמרתי לך. צלצלת אלי כבר 10 פעמים בשעה האחרונה. את פשוט משועממת."

"למה את אומרת שזה 10 בבוקר. בשעון שלי זה 2 אחר הצהריים. מה, כל השעונים שלי לא עובדים? אלוהים אדירים, מי יתקן אותם? אני לא מגיעה בזמן לשום מקום. אלך לאיבוד..." היא בוכה ומנתקת את השיחה.

אן מחזירה את השפופרת אל כנה, מתוסכלת וכועסת. אמה עושה את זה תמיד. אם זה לא זה, הרי זה משהו אחר, הכול כדי לגרום לאן לבוא אליה ולטפל בה. היא תמיד עשתה את זה, כל חייה. בכל פעם שמשהו השתבש טרודי מצלצלת אל אן ואן מגיעה לסדר את זה. בעבר, זה היה קורה מידי פעם ואן הייתה בדרך כלל מרוצה מכך, שהיא מצליחה לעזור לאמה. כיום, טרודי מצלצלת מידי יום, ממציאה דברים רק כדי שאן תגיע אליה. לאן יש משפחה משלה, בעל ושלושה ילדים, שזקוקים לה אף הם. שלא להזכיר את זה שהיא עובדת במשרה מלאה. אן מרגישה חסרת אונים ואינה יודעת מה לעשות. המצב הנוכחי לא יכול להימשך כך יותר והדבר היחיד שאן יכולה לחשוב עליו זה להעביר את אמה למסגרת של דיור מוגן.

ב. לפעול ברוח התיקוף עם בן משפחה

כשפועלים ברוח התיקוף עם קרוב משפחה זה שונה מלפעול בתיקוף עם חבר, עם מטופל או עם אדם זר. קשרי משפחה הם קשרים מורכבים ומלאים במלכודות רגשיות. דפוסי התנהגות, שהתפתחו בשלב מוקדם של מערכות היחסים, ממשיכים גם כשאננם מתאימים או כשאננם טובים. בסיפור המובא בתחילת פרק זה, אן תקועה בתפקידה כ"מסדרת כל". כשאמה מצלצלת לקבלת עזרה, התגובה הראשונית של אן היא לסדר את העניינים, כל מצב. זהו דפוס שהתחיל בשלב מוקדם מאוד במערכת היחסים בין האם לבת. כשאביה של אן עזב את המשפחה, טרודי פנתה אל אן, כשהייתה צריכה לקבל החלטות חשובות. אפילו כילדה צעירה, אן חלקה אחריות עם אמה. מאוחר יותר, כשאחותה של טרודי נפטרה, אן ערכה את כל הסידורים הנחוצים להלוויה. היא רצתה לעזור לאמה וידעה שטרודי באמת ובתמים לא מסוגלת להתמודד עם הכול. כעת הדפוס נוקשה: טרודי לא מסתדרת עם דברים ואן מגיבה בכך שהיא לוקחת שליטה ומסדרת את העניינים.

הנה כמה דוגמאות נוספות לדפוסי התנהגות בין בני משפחה לבין קרוביהם הזקנים, חסרי ההתמצאות:

- אם שאינה מצליחה להשתחרר מתפקידה האימהי ומצלצלת מידי יום אל בנה, כדי לשאול מה שלומו ולבדוק מה קורה איתו.
- בעל שתלוי בכך שאשתו תמיד תהיה אחראית על ניהול הבית ותבשל ארוחות. כעת אשתו חסרת התמצאות והוא לא מצליח לעשות את הדברים האלה, הוא כועס על כך שהיא לא עומדת בציפיותיו.
- אב שתמיד רוצה שילדיו יהיו סקרניים וילמדו על דברים חדשים, גוזר עבורם כעת כתבות בעיתונים ומאמרים ממגזינים ושולח מידי יום חבילות לילדיו. הבן, שעייף מהלחץ המתמיד הזה, זורק את החבילות מבלי אפילו לפתחן.

בני משפחה, הפועלים ברוח התיקוף עם קרובים חסרי ההתמצאות, מתקשים בכך בשל כמה סיבות:

- שני האנשים פועלים ומגיבים על סמך היסטוריה משותפת ארוכה. ראו בדוגמאות הקודמות.
- האדם בעל כושר ההתמצאות מרבה לצפות מהקרוב חסר ההתמצאות להיות כפי שהיה "תמיד". "אימא שלי לא מקללת ככה".

- האדם בעל כושר ההתמצאות מצפה שהקרוב שלו יתנהג "נורמלי" או נכנס למבוכה מכך שהוא אינו מתנהג נורמלי. "תפסיק להתנהג כמו משוגע, למה אתה לא יכול להיות נורמלי"?
- האדם חסר ההתמצאות גורם לאדם בעל כושר ההתמצאות לחוש כועס, מאוכזב או חסר אונים. להרגיש שאינו מבין מה קורה או אינו יודע מה לעשות. "אין טעם לבקר את אבי, הוא לא מדבר איתי".
- האדם בעל כושר ההתמצאות חווה דחייה פעמים רבות, כשהאדם חסר ההתמצאות אינו מזהה אותו. "בעלי אפילו לא יודע מי אני. את יודעת, הוא נעל בפניי את דלת הבית, כי חשב שאני איזו מישהי זרה".
- אין זה נדיר שהאדם בעל כושר ההתמצאות מפחד שזה יקרה גם לו. "גם אני אהיה משוגע כמו אבא שלי"?
- האדם בעל כושר ההתמצאות חווה פעמים רבות תחושות אשמה הנוגעות לקשר עם האדם חסר ההתמצאות. "הייתי צריך להגיע לשם יותר".
- אין זה נדיר שאדם בעל כושר ההתמצאות נתקל בקושי כלכלי בשל הטיפול באדם חסר ההתמצאות. "איך אשלם על העזרה שאמי זקוקה לה"?

המשמעות של פעולה ברוח התיקוף היא קבלת קרוב המשפחה חסר ההתמצאות בדיוק כפי שהוא נכון לאותו הרגע, מבלי לשפוט אותו וללוות זאת בהבנה, שקיימת סיבה טובה להתנהגותו. האדם בעל כושר ההתמצאות צריך להתמודד עם האבדן של ההורה או של בן/בת הזוג שאותם הכיר פעם. חשוב שאדם הרוצה לפעול ברוח התיקוף, יכיר כעס, באכזבה או בחוסר האונים שהוא עצמו חווה ושיבטא את הרגשות האלו בפני מישהו שמקשיב לו, ולא בפני הקרוב חסר ההתמצאות. רגשי כעס, אכזבה ותסכול מהמצב מחבלים בתקשורת עם הקרוב חסר ההתמצאות. הוא אינו יכול להגיב לרגשות שלכם בצורה שתגרום לכם להרגיש טוב יותר.

ג. עצות לבני משפחה הרוצים לפעול ברוח התיקוף עם קרובים חסרי ההתמצאות

- בנוסף לכל הטכניקות שעליהן קראתם, להלן כמה עצות ייחודיות או גרסאות על הטכניקות, אשר עשויות לסייע לכם ביצירת תקשורת עם קרובים חסרי ההתמצאות.
- מציאת מיקוד פנימי היא פעולת מפתח. אינכם יכולים לפעול ברוח התיקוף אם אתם מלאי כעס, תסכול או אכזבה. ראשית, עליכם להניח בצד את רגשותיכם כדי

לחוש אמפטיה. תרגילי נשימה, דמיון מודרך ומדיטציה הן דרכים טובות להניח בצד את רגשותיכם נכון לאותו הרגע, שבו אתם פועלים בתיקוף. כאשר אתם מסיימים, חשוב באותה המידה ש'תקחו בחזרה' את הרגשות שהנחתם בצד.

- הדרך הטובה ביותר להתבונן בקרוב חסר ההתמצאות היא טכנית – ליצור מרחק רגשי מסוים. האם הקול נוקשה? האם הנשימה מהירה? האם השפה העליונה מתוחה ומהודקת? עברו בראשכם על רשימה לבדיקה. הפנימו את כל השינויים והסימנים שאתם מאתרים. כעת אתם יכולים לזהות את הרגשות, הסמלים והבעיות, החשובות לאדם חסר ההתמצאות נכון לאותו רגע.
- נסו לזהות מהם הזרזים במערכות היחסים שלכם. מהן הבעיות מהעבר שמזכירות לכם מצבים בהווה? שאלו את עצמכם: "מתי זה קרה בעבר?" נסו לזהות ולהיות מודעים, כדי שלא תיתקעו בדפוסים ישנים.
- טכניקות התיקוף המילוליות של הניסוח מחדש ושל השימוש בקוטביות עשויות מאוד לסייע כאן. זכרו לנסח מחדש, בלויית אמפטיה ובאנרגטיות. לפעמים, כשמעלים ביחד זיכרונות הנוגעים לחוויות משותפות, הדבר גורם להרגשה טובה. שיחה על התקופות שבהן האדם חסר ההתמצאות תפקד, יכולה לעזור בהחזרת חלק מאותם תפקודים רדומים. לדוגמה: "אימא, את זוכרת שכשאבא נסע לחודש ליפן, את היית צריכה לטפל בכל העניינים? איך הסתדרת עם זה אז?"
- מצאו מוזיקה או שירים מוכרים לשיר ביחד, להשמיע או לזמזם במשותף. אפילו זקנים חסרי ההתמצאות, נטולי יכולת מילולית, מגיבים למוזיקה.
- נסו למצוא שתי טכניקות שפעמים רבות עושות את העבודה. תרגלו אותן עד שתגיעו למצב שבו אתם עושים אותן מבלי לחשוב ויכולים בקלות להשתמש בהן כראוי.
- זכרו, נסו תמיד להגיב קודם כל על הצרכים של האדם חסר ההתמצאות במקום להגיב מתוך הצרכים שלכם.

ד. אן וטרודי – ברוח התיקוף

הטלפון מצלצל בפעם השלישית בתוך שעה אחת. אן נושמת עמוק ומרימה את השפופרת. היא יודעת היטב שזו אמה. "אן, איפה את? אני כל כך לבד והאנשים של 'ארוחות על גלגלים' לא הגיעו. הם היו צריכים כבר להגיע מזמן. הבית ריק. לא כדאי שאצא לקניות, כי אז אולי אפספס אותם. את יכולה להגיע לפה ו...."

אן הקשיבה לאמה ושמעה שקולה גבוה ולחוצן. טרודי דיברה מהר ונשימתה נשמעה מהירה ורדודה. אן התאימה את טון הדיבור שלה לזה של אמה וענתה: "אימא, איפה לדעתך נמצאים האנשים של 'ארוחות על גלגלים'?"

טרודי, שעכשיו דיברה לאט יותר ובקול פחות גבוה: "אה... אני לא יודעת. בדרך כלל הם מדייקים. יש את הבחורה הנחמדה הזו שתמיד מקדישה לי כמה דקות ומדברת איתי".

אן מגיבה, מתאימה שוב את קולה, מנמיכה אותו: "על מה את רוצה לדבר איתה?"

"כן, אנחנו מדברות על הילדים שלנו. יש לה שלושה ילדים בבית ספר. היא אוהבת להסתכל בתמונות שלכם כשהייתם ילדים".

"את מתגעגעת לתקופה ההיא?"

"אוי, אנני, לפעמים יש המון בדירות בזיקנה".

"אולי תבואי אלינו לארוחת ערב ביום ראשון הקרוב ותביאי איתך את התמונות הישנות האלה. אני בטוחה שהשלושה שלי ישמחו להסתכל בהן איתך".

"זה באמת לא בעיה שאבוא אלייך? אני לא רוצה לעשות לך חיים קשים".

"כן, אימא, בשמחה. אגיד לכן לאסוף אותך בשש, בסדר?"

"שש זה יופי. טוב, אני צריכה לסיים עכשיו. יש תכנית שאני אוהבת לראות ב-11:00. ניפגש ביום ראשון".

"ביי, אימא, אני אוהבת אותך".

ה. שאלות נפוצות בנושא תיקוף

ניסיתי תיקוף, אבל המטופל שלי לא מדבר איתי. למה זה לא עובד?

באיזו טכניקת תיקוף השתמשתם? האם מצאתם מיקוד פנימי והבנתם באיזה שלב בתהליך החיפוש אחר פתרון נמצא האדם שמולכם? אם הזקן בשלב 2 או 3, יכול להיות שטכניקות מילוליות לא יעשו את העבודה. אם המטופל חש שאתם לא אמפטיים כלפיו, אין כל טעם בטכניקות. מטפלים בתיקוף חייבים להיכנס לעולמו של הזקן, להתאים את רגשותיהם לשלו ואז להשתמש בטכניקות מילוליות או לא מילוליות.

כשאני מטפלת בתיקוף במטופל שלי והיא בוכה, עולה בי אי-נוחות.

העיקרון הבסיסי בתיקוף הוא: כשמבטאים רגשות ויש מישוהו שמקשיב מתוך אמפטיה, חלה הקלה. האדם מרגיש טוב יותר. אם אינכם חשים בנוח כשמבטאים לידכם רגשות

עזים ואתם רוצים לסייע למטופל שלכם על הצד הטוב יותר, קודם כל עליכם למצוא מיקוד פנימי, לשחרר את עצמכם מתחושת אי הנוחות ואז להרגיש ביחד איתו את רגשותיו.

איך אדע שזקן חסר התמצאות משתמש בסמל?

כשזקן חסר התמצאות משתמש באובייקט (פיסת בד, איבר בגופו או באדם אחר) ומבטא רגשות עזים, שאינם קשורים להתרחשות בהווה, הוא משתמש בסמל.

שנים אני פועלת ברוח התיקוף בצורה אינסטינקטיבית. למה כדאי לי לקחת קורס כדי ללמוד את השיטה?

תיקוף זו תיאוריה, שיטה וגישה. יכול להיות שהגישה שלך היא ברוח התיקוף (קבלת הזקן כפי שהוא), אך כדי להשתמש בטכניקות חיוני ללמוד לעומק את תיאוריית התיקוף. בקורס לומדים לשלב בין הטכניקות של התיקוף לבין יישומן בעבודה בשטח. את צריכה לקבל משוב ולהיות תחת פיקוח כדי ללמוד כהלכה את הטכניקות.

לפי שיטתכם "אסור אף פעם לשקר", אבל האם זה אומר, למשל, שכשגברת סמית' אומרת 'אימא שלי מחכה לי' צריך להעמיד פנים שמסכימים איתה? איך משלימים עם רעיונות מופרכים?

כשפועלים ברוח התיקוף לא מעמידים פנים או מסכימים או לא מסכימים. אתם מקשיבים לאדם שמולכם, מבלי להוסיף את תמונת המציאות שלכם. אתם נכנסים למציאות של זקן חסר התמצאות. אתם עוזרים לו לבטא את עצמו, כדי לעבד יחסים בלתי פתורים. בדוגמה שהובאה לעיל ניתן לומר: "מה את צריכה לעשות עבור אמך"?

טוב למטופלים שלנו כאן. האם תוכלו להוכיח שתיקוף יעזור להם להרגיש טוב יותר?

אתם יכולים להשתמש בטופס הערכה של משתתפים בקבוצת תיקוף, המופיע בפרק 15, כדי להבין אם תיקוף משפר את הרווחה האישית של האדם. דרגו את האדם מ-0-4. אם לאחר תיקוף, פוחתות תלונותיו של הזקן, הוא מתקשר יותר, הוא בוכה פחות ומחייך יותר וכך הלאה, אתם תדעו שטכניקות התיקוף אכן עוזרות.

מתקבל רושם כאילו לדעתכם התיקוף הוא השיטה היחידה שבה יש להשתמש. מדוע איני יכול להשתמש בשיטות או בתרפיות אחרות?

ניתן ואף כדאי. אין שיטה אחת מוכחת לטיפול בזקנים חסרי התמצאות. מוזיקה, תנועה ופעילויות שונות הן רק אחדות מהשיטות האחרות שעוזרות. זקנים חסרי התמצאות מרבים להגיב לקבוצות הפועלות על פי חידוש ההנעה והעלאת זיכרונות. תיקוף זו שיטה אפקטיבית, שבעזרתה ניתן לדעת איך לעזור לזקן חסר התמצאות להשיב לעצמו תחושה של כבוד עצמי ויכולת לתקשר עם הסביבה.

האם תיקוף זו תרפיה או שיטה?

תיקוף זו תיאוריה, שיטה וגישה – תיאוריה לפיה זקנים מעל גיל 80 זקוקים לפתור, לפני מותם, בעיות בלתי פתורות. שיטה שבה 15 טכניקות עזרה וגישה הגורסת, כי יש לכבד זקן חסר התמצאות. תיקוף אינו נותן לזקן תובנה או מנסה לרפא אותו, כפי שמנסים במסגרת פסיכותרפיה. ובכל זאת, תיקוף הוא תרפויטי בכך שהוא מפחית עצבנות, משפר את הרווחה האישית ומשמר את היכולת ליצירת קשר.

כיצד נדע שאנו מיישמים את השיטה כפי שצריך?

אם המטופל שלכם מרגיש טוב יותר, אם הוא פחות עצבני, תלונותיו פוחתות ויחסו לאחרים חיובי, אתם מיישמים את התיקוף כראוי.

איך ניתן להתמודד עם משהו אגרסיבי?

ראשית, עליכם למצוא מיקוד פנימי ולהיפטר מרגשותיכם האישיים. לאחר מכן, אם האדם ורבלי, עליכם לנסח מחדש, תוך התאמת טון הדיבור ושפת הגוף שלכם לרגש שהוא מביע. השתמשו בשיקוף אם האדם לא ורבלי. חשוב שלא תנסו להרגיע אותו. לכל אחד יש הזכות לכעוס.

מר טינקר לא מדבר בכלל. איך אוכל להבין אותו?

ראשית, יש למצוא מיקוד פנימי ולהתפנות ממה שמטריד אתכם. לאחר מכן, יש להתבונן במר טינקר מכף רגל ועד ראש. מה הוא מרגיש? תוכלו פעמים רבות לדעת מה קורה בפנימיות של אדם אם תתבוננו בקפידה במאפיינים הפיזיים שלו. קוראים לזה התכיילות. לדוגמה: האם שפתיו הדוקות? רועדות? מתוחות ישר? אם הן מתוחות ישר יכול להיות שהוא כועס. אמרו את הרגש שלו בקול רעם, בטאו זאת כרגש: "אתה כל כך כועס? מישוה פגע בך?"

אם אתם חשים בכעסו של מר טינקר, הוא ירגיש זאת. הוא יודע שאתם באותו ראש איתו. הוא ייפקח עיניים ויביט בכם. זו תהיה התחלה של תקשורת ביניכם.

אצל זקן מעל גיל 80 חסר התמצאות, מהו ההבדל בין הזיה לבין השימוש בדימוי הנובע מזיכרון צילומי?

דימוי הנובע מזיכרון צילומי הוא דימוי ויזואלי שנשמר בזיכרון. הדימוי הוא השלכה של זיכרונות ישנים ומבוסס על ההיסטוריה האישית של האדם. הוא קשור, בדרך כלל, לבעיות בלתי פתורות מהעבר. הזיה אינה קשורה בהכרח לעבר או להיסטוריה אישית של האדם. לפי תיאוריית התיקוף אדם שהגיע לזיקנה מתקדמת והוא חסר התמצאות, מעלה דימויים המבוססים על זיכרון צילומי כדי לפתור בעיות בלתי פתורות, ולכן זהו תהליך בריא.

תיקוף פועל על הצד הטוב ביותר עם אנשים חסרי התמצאות מעל גיל 80. מה בנוגע לאנשים צעירים יותר שיש להם מחלת אלצהיימר? האם ניתן לעבוד איתם בתיקוף?

ניתן להשתמש באלמנטים של תיקוף בעבודה עם אנשים שיש להם פריצה מוקדמת של מחלת אלצהיימר. שיטת התיקוף (שימוש באמפטיה, כבוד וכנות) טובה תמיד. בשלבים הראשונים של תהליך המחלה, יש טכניקות מילוליות מסוימות שיכולות להועיל. אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, מאבדים די במהירות את היכולת לתקשר מילולית. עליכם לזכור, שהם מרבים להתפרץ פיזית ללא התרעה ולכן עליכם להיזהר ולא להתקרב יותר מידי. עליכם גם לזכור, שאנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת לא מצויים בהכרח בתהליך החיפוש אחר פתרון ולכן תסמיני המחלה אינם קשורים לחוסר יכולתם להתמודד עם אבדנים הנובעים מזיקנה. התסמינים שלהם הם התוצאה של גושי סיבים ופלאקים במוח. תהליך ההידרדרות, התחזקות התסמינים והמוות הבלתי נמנע, יקרו ללא קשר לשיטות שבהן המטפלים ישתמשו.

חלק שלישי:

קבוצת תיקוף

מבוא

השימוש בתיקוף כבשיטה ליצירת קשר עם זקנים חסרי התמצאות מעל גיל 80, נעשה לראשונה בשנת 1963 במסגרות קבוצתיות. יש זקנים חסרי התמצאות שמפיקים מהשתתפות בקבוצת תיקוף תועלת רבה יותר מאשר בטיפול פרטני בתיקוף. ניתן להקים קבוצות תיקוף במגוון סביבות עבודה ובכלל זה בתי אבות, מרכזי יום לטיפול בזקן, קבוצות ביתיות קטנות, מועדוני גמלאים ובתים פרטיים. את הקבוצות יכולים להנחות אנשי מקצוע או מתנדבים, שעברו הכשרה בתיקוף.

פרק 15:

הקמת קבוצת תיקוף

א. חשיבותה של קבוצת תיקוף

קבוצה יכולה, לעתים, להיות אפקטיבית יותר מקשר אחד-על-אחד עם זקנים מעל גיל 80 המצויים בשלב חוסר התמצאות בזמן או במצב של תנועה חזרתית. להלן הסיבות:

- קבוצה מייצרת אנרגיה ומונעת התכנסות אל תוך עצמך.
- קבוצה מעצימה את טווח הקשב. זקנים חסרי התמצאות, מעל גיל 80, מתקשים להתרכז ומאבדים את יכולת הדיבור. לכן, קשר אחד-על-אחד יכול לארוך בין 5-15 דקות בלבד, בעוד שמפגש קבוצת תיקוף יכול להימשך שעה שלמה, שבה הנוכחים יוצרים אינטראקציה זה עם זה.
- קבוצה עוזרת למשתתפים לפתור בעיות ולפתח יחס ואכפתיות בין החברים.
- קבוצה מעניקה למשתתפים את ההזדמנות להשיב לעצמם תפקידים מוכרים הנוגעים לתפקוד חברתי, עולם העבודה או קשרים משפחתיים.
- התנועות, שירה, מגע, שיחה, פתרון בעיות – כל אלה מביאים לגיבוש קבוצתי. התכנסות אל תוך עצמך הופכת למעורבות. הקבוצה מפתחת לעצמה קצב משלה: התחלה, מלווה בציפייה; אמצע, המעסיק את חברי הקבוצה במטרה משותפת, וסיום, עם המבט קדימה למפגש הבא.
- בקבוצה, המשתתפים מבטאים עצמם באופן מילולי ולא מילולי כאחד. אין זה נדיר שהקבוצה מעוררת יכולות שליטה חברתיות. זקנים חסרי התמצאות, מעל גיל 80, מקבלים מוטיבציה לשלוט בהתנהגויות שליליות (כגון נטייה לפסוע הלוך ושוב, לחבוט, לקלל), מפני שהם משיבים לעצמם את הכבוד העצמי במסגרת קבוצת התיקוף.
- קבוצה עוזרת למשתתפים להשיב לעצמם תחושה של ערך עצמי, מפני שבמסגרת הקבוצה, אחרים מקשיבים להם ומכבדים אותם. הם משיבים לעצמם תחושת עצמאות, מפני שהם ממלאים אחר תפקידם בקבוצה.

מטרותיה של קבוצת תיקוף:

1. לעורר אינטראקציה;
2. לעודד משתתפים לקחת על עצמם תפקיד חברתי;
3. לייצר תחושות של רווחה אישית ושמחה;
4. לפתח יכולות שליטה חברתיות;
5. לחזק התנהגויות מילוליות (Feil, 1992b).

ב. מי יכול להפיק תועלת מקבוצת תיקוף?

בחירת חברי הקבוצה חיונית להצלחת קבוצת התיקוף. אנשים בשלב ראשוני של חוסר התמצאות, החוששים מרגשות ומבוהלים מאבדן הזיכרון שלהם לטווח קצר ומיכולות השליטה החברתיות שלהם, אינם שייכים לקבוצת תיקוף. זאת, מאחר שבקבוצה מסוג זה מבטאים רגשות בחופשיות וחברי הקבוצה אינם עומדים, בדרך כלל, בנורמות ההתנהגות המקובלות בחברה. אנשים אלה עשויים להפיק תועלת מקבוצה בנוסח התמצאות במציאות אשר אינה שמה דגש על חשיבות הכרת התאריך והיום העדכניים. קבוצות מכוונות מטרה אשר אינן מדגישות רגשות, כמו קבוצה שדנה באירועי היום, ועדת דיירים שממליצה על שינויים במזון או בהנהלת המוסד, קבוצה שעוסקת באפייה, ציור, מוזיקה או סידורי פרחים, קבוצה בנוסח חידוש הנעה, קבוצה שעוסקת בהעלאת זיכרונות ואינה מתעמקת ברגשות, כל אלו יכולות להועיל לאדם הנמצא בשלב ראשוני של חוסר התמצאות.

לפני תחילת המפגשים הקבוצתיים חשוב שהמטפל יבנה יחסי אמון באמצעות מפגשי תיקוף פרטניים. אדם חסר התמצאות 'מאשים', עלול לעורר רגשות שליליים בקרב חבריו לקבוצה. המטפל צריך להגביל אותו פעמים רבות, כדי לשמור על היחסים תקינים. אם האדם נותן אמון במטפל, הוא ישאיר כל תלונה שיש לו למפגש הפרטני. אדם חסר התמצאות יכול ליהנות מתפקיד של עוזר למטפל בקבוצת תיקוף, אבל לא יכול להיות חבר בקבוצה.

אנשים שלא מומלץ לכלול בקבוצת תיקוף:

- אנשים בשלב ראשוני של חוסר התמצאות, המפחדים מחוסר ההתמצאות;
- אנשים עם היסטוריה של מחלות נפש;
- אנשים בעלי כושר התמצאות, החולים במחלות כרוניות, כמו אפאזיה לאחר שבץ;
- אנשים עם מחלת פרקינסון ללא דמנציה;
- אנשים עם לקויות קוגניטיביות;

- אנשים עם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, תוקפנים, הפוסעים הלוך ושוב במהלך מפגש קבוצתי;
- אנשים בשלבים של תנועה חזרתית ומצב וגטטיבי, הזקוקים למפגש תיקוף פרטני ולא למפגש קבוצתי;
- אנשים חסרי התמצאות בזמן, שמעולם בחייהם לא השתייכו לקבוצות וחשים שלא בנוח במסגרת קבוצתית (למשל, חוואי לשעבר, שלא חי חיי חברה תוססים ולא ניהל הרבה קשרים מילוליים, יחוש שלא בנוח בקבוצת תיקוף. הוא זקוק לתיקוף פרטני).

הקבוצה צריכה לכלול לפחות שישה אנשים במצב של חוסר התמצאות בזמן ואדם אחד או שניים בשלב של תנועה חזרתית, בתנאי שהם יישבו ויישארו בקבוצה. אדם בשלב התנועה החזרתית, שהמטפל או חבר קבוצה אכפתי נוגעים בו, יכול פעמים רבות לחוש רגוע יותר, יפסיק לפסוע הלוך ושוב ויתחיל להתייחס לאחרים בקבוצה. כשיש פחות משישה אנשים לא נוצרת אנרגיה רבה, מצב המקשה על המטפל לייצר אינטראקציות מילוליות ולא מילוליות. ובכל זאת, אם יש במוסד כמה דיירים המצויים בשלב של חוסר התמצאות בזמן, לא צריך לכלול בקבוצה יותר מארבעה אנשים בשלב תנועה חזרתית. במקרה זה, יש מעט אינטראקציה מילולית והרבה שירה ותנועה.

הקבוצה צריכה לכלול לפחות שניים או שלושה אנשים בשלב של חוסר התמצאות בזמן, בעלי יכולת מילולית, שהתנסו בתפקידי מנהיגות, כמו למשל, אם לילדים רבים, איש עסקים או איש דת שהוביל קהילה. בקבוצת תיקוף יש לכלול גברים ונשים כאחד, כדי לעורר אנרגיה, שמעוררת לא פעם יכולת דיבור רדומה. חשוב להביא לידי כך, שהמפגש הקבוצתי ייערך אחת לשבוע. אם חברי הקבוצה לא נפגשים באופן סדיר, חלה הידרדרות מהירה במצבם.

ג. תפקידו של המטפל בקבוצת תיקוף

תפקידיו של המטפל בקבוצת תיקוף הם:

1. יצירת פרטיות. זקנים חסרי התמצאות זקוקים למקום פרטי שבו יוכלו להיפגש, ללא הפרעות.
2. תיאום עם אנשי צוות נוספים לקבלת תמיכה ולאספקת החומרים הנחוצים לכל מפגש. המטפל אחראי על קיומם הסדיר של מפגשים בין אנשי הצוות, המטפלים בתיקוף, במסגרת המוסד/קבוצה/ארגון, ועל דיון ביעדים שהוצבו במסגרת הטיפול בתיקוף ובתוצאות שנבעו ממנו.

3. יצירת ביטחון. זקנים חסרי התמצאות צריכים לחוש בטוחים ולדעת שזקנים אחרים בסביבתם, הפונים לתוקפנות או מעוררים חרדה, לא יפגעו בהם. ישנם אנשים רבים שהם חסרי התמצאות, ו/או זקנים שמצויים במצב פסיכוטי ו/או אנשים שיש להם מחלת אלצהיימר בפריצה מוקדמת, אשר מרכים להכות ולפגוע ללא סיבה. אין לכלול אנשים אלה במסגרת קבוצת תיקוף. אנשים בשלב של תנועה חזרתית, אשר פוסעים כל העת הלוך ושוב או נאנחים, לא יפיקו כנראה כל תועלת מקבוצת תיקוף ועלולים למנוע מחברי קבוצה אחרים את תחושת הביטחון.
4. יצירת אינטראקציות בין חברי הקבוצה.
5. יצירת תנאים שבהם חברי הקבוצה מקבלים הזדמנות לפתור בעיות שחסרי התמצאות יכולים לפתור, באמצעות הצגת שתי חלופות, תוך שימוש במילים פשוטות (למשל, "כשאתם מתגעגעים למישהו שאתם אוהבים, כדאי שתבכו לעצמכם, לבד, או שתמצאו חבר/ה"). זקנים בעלי תבונה אינטואיטיבית יכולים לפתור בעיות אוניברסליות (למשל, איך למצוא אהבה, איך להשיב לעצמך תחושת ערך עצמי, איך לבטא רגשות אנושיים).
6. חלוקת תפקידים חברתיים מוכרים לכל אחד מחברי הקבוצה. תפקידים אלה מיועדים להשיב תחושת רוחה אישית ולא להעלות את מפלס החרדה. התפקידים צריכים להיות קלים לביצוע.
7. יצירת מסגרת מובנית. זקנים חסרי התמצאות חשים מוגנים ובטוחים במקום מוכר. הם זקוקים לטקסיות קבוצתית. למפגש הקבוצתי יש התחלה, אמצע וסוף. המטפל בתיקוף עוזר לחברי הקבוצה להתקדם מההתחלה עד לסיום, באמצעות הטקסים הקבוצתיים.
8. קישור התנהגותו של הזקן לצרכיו האנושיים על ידי פנייה אל חברי הקבוצה שיעזרו זה לזה. אישה מתנדנדת הלוך ושוב, אוחות בידה כאילו הייתה תינוקה. היא מלטפת את התינוק-יד שלה. המטפל בתיקוף קבוצתי מקשר בין התנהגות האישה לבין הצורך שלה להיות אם. המטפל שואל את חברי הקבוצה איך לעזור לאישה להשיב לעצמה תפקיד אימהי. הוא מעורר אינטראקציה קבוצתית. חברי הקבוצה נאספים סביב האישה. הם רוצים לעזור לה.
9. התבוננות ברגשותיהם של חברי הקבוצה וזיהויים.
10. אמירת רגשותיהם והתאמת עצמו לרגש שעלה, כדי להתנסות ביחד ברגשות דומים. זקנים חסרי התמצאות מבטאים את רגשותיהם באופן מילולי, באמצעות מגע ובאמצעות קשר עין. ביטויים של רגשות משותפים מחברים בין חברי הקבוצה ויוצרים תחושת "אנחנו". חברי הקבוצה מתחילים לחוש שייכות.

11. שימוש בערפול כאשר זקנים חסרי התמצאות מאבדים את היכולת להשתמש במילים תקינות. המטפל בתיקוף מסוגל ליצור עימם קשר גם כשהם אינם מסוגלים להסביר למה הם מתכוונים. חבר קבוצה אומר: "מבחינה מנטליק יש ממונמזליק שם". האדם שדיבר מחייך ומצביע על מוחו. המטפל מנסח מחדש, תוך שהוא יוצק היגיון לשילובי המילים הייחודיות שיצר אותו אדם ומשתמש בכינויי גוף מעורפלים (כמו "זה", "אנחנו", "מישהו", "משהו"), כדי למלא את היעדרן של מילים תקינות. "אתה מתכוון להגיד שמבחינה מנטלית יש לנו מזל עם זה?"
12. השתמשו בטכניקות תיקוף בעבודה עם אנשים בשלב חוסר התמצאות בזמן ועם אנשים בשלב של תנועה חזרתית, כדי לעורר אינטראקציות בין חברי הקבוצה (ראו פרק 4 – טכניקות תיקוף המיועדות לעבודה עם אנשים בשלב חוסר התמצאות בזמן ופרק 5 – עם אנשים בשלב התנועה החזרתית).
13. איסוף מידע על כלל חברי הקבוצה כדי להכירם טוב יותר – מידע הנוגע למערכות יחסים מהעבר, איתור שירים שיישמעו להם מוכרים, זיהוי היכולת התנועתית שלהם ואיסוף מידע על ההיסטוריה החברתית שלהם ועל עולם העבודה שבו פעלו, כדי שתוכלו לגרום להם למעורבות בנושאים משותפים ולפתור בעיות רגשיות נפוצות.
14. שימוש במגע ובקשר עין ממוקד וכן, במוזיקה ובמקצבים, בעבודה עם כל אחד מחברי הקבוצה, כדי לגרות אינטראקציות לא מילוליות.
15. הערכת ההתקדמות ביחד עם מטפלים-עמיתים.
16. יצירת תנאים למעורבות המשפחות בתהליך באמצעות קיום סדנאות משפחתיות סדירות, שבהן יוכלו בני המשפחה ללמוד טכניקות תיקוף. קורה לא אחת, שמשפחות נהנות להתנדב ולעזור למטפלים בכל הקשור לתחום המוזיקלי, במהלך חגיגות מיוחדות במסגרת הקבוצתית, למשל, בחגים ובימי הולדת.
17. הכנת נושא ובו בעיה אוניברסלית שיש לפתור. יש להיות מוכנים לאפשרות שתאלצו לנטוש את הנושא אם חבר בקבוצה יוצר בעיה מסוג אחר. לדוגמה, חבר קבוצה צועק לפתע. המטפל מבקש מהקבוצה לעזור לאותו אדם לחוש טוב יותר ובוחר ביחד איתם את הצער הפתאומי שחש אותו אדם.

ד. תפקידו של מטפל-עמית בקבוצת תיקוף

מטפל-עמית בקבוצת תיקוף הוא מטפל שני, שעוזר בניהול החלק התנועתי, הריקוד על כיסא הגלגלים, הניידות והערכת ההתקדמות. המטפל העיקרי מתמקד, בדרך כלל, באדם

אחד או שניים ואינו שם לב לאינטראקציות שנוצרות בין חברי הקבוצה הנוספים. המטפל-עמית צופה מהצד ויכול לתת משוב בתום המפגש. שני המטפלים צריכים להיפגש לאחר כל מפגש, כדי להעריך התקדמות על ידי השלמת דף הערכה של קבוצת תיקוף (להלן הדף). הם יכולים להתחלף בתפקידים, אך בכל מקרה, צריך להיות מטפל מרכזי ואכפתי אחד במהלך מפגש. זאת, מפני שזקנים חסרי התמצאות לא מסוגלים לתקשר עם שני אנשים בעת ובעונה אחת, במסגרתה של קבוצת תיקוף.

15.1 תרשים

טופס הערכה של משתתפים בקבוצת תיקוף. המטפל והמטפל-עמית יכולים לעבוד ביחד על השלמת ההערכה בתום כל אחד ממפגשי הקבוצה.

תאריך:	משתתף	מגלה מנהיגות	מחייך	נוגע	יוצר קשר עין	מדבר בקבוצה	שם
הערות כלליות על מפגשי הקבוצה:							
קונפליקטים:							
תכניות לשוב הבא:							

0 – לעולם לא; 1 – לעתים נדירות; 2 – מידי פעם; 3 – לעתים קרובות; 4 – לעולם לא (תמיד?)

ה. שלבים בהקמת קבוצת תיקוף

שלב 1: איסוף מידע ובחירת חברי הקבוצה

המטפל צריך לזהות את המאפיינים הפיזיים של חברי קבוצה פוטנציאליים, כדי להעריך באיזה שלב של התמצאות או חוסר התמצאות הם מצויים. מטפלים צריכים לזכור, שזקנים מעל גיל 80 לא נשארים בשלב אחד, אלא יכולים לנוע בתוך חמש דקות בין שלב של חוסר התמצאות לשלב של תנועה חזרתית. יש לציין, שבכל זאת, ניתן להבחין שהאדם מצוי רוב הזמן באחד מן השלבים. המטפל צריך להיפגש עם חבר קבוצה פוטנציאלי בזמנים שונים ביום, למשך 15 דקות בכל פעם. הפגישות צריכות להימשך על תקופה של כמה שבועות כדי להעריך מהו שלב חוסר ההתמצאות. לדוגמה, זקנים מעל גיל 80 משנים את התנהגותם בלילה, כששבים ומופיעים אצלם פחדני נטישה. אנשים בשלב ראשוני של חוסר התמצאות נעשים פעמים רבות חסרי התמצאות בזמן במהלך חיפושם אחר אהבה הורית.

המטפל צריך לזהות את המאפיינים הפסיכולוגיים של חבר קבוצה פוטנציאלי ולראיין אותו, תוך שימוש בשיטות תיקוף המיועדות לאנשים בשלב ראשוני של חוסר התמצאות ולאנשים בשלב של חוסר התמצאות בזמן, כפי שהוצגו בחלק I. למשל, אם זקן מעל גיל 80 לא רוצה שישגו בו, הוא מצוי, בדרך כלל, בשלב ראשוני של חוסר התמצאות או שהוא עדיין בעל כושר התמצאות. מקומו לא בקבוצת תיקוף. אם הוא מתמצא בזמן הווה ובמקום, יודע מהו תפקיד המטפל ומכיר את שמות ילדיו, כושר ההתמצאות שלו גבוה מידי והוא לא יפיק תועלת מקבוצת תיקוף. השאלות הבאות, של "כאן ועכשיו", יכולות לסייע בהערכת חברי קבוצה פוטנציאליים:

1. עד כמה אתה אוהב את המקום פה?
2. אתה נמצא כאן זמן רב?
3. אתה אוהב את שותפך לחדר?
4. האם האוכל מבושל כמו שצריך? האם מחממים אותו כמו שצריך?
5. האם עליך להמתין זמן רב עד שמגישים אותך?
6. מה אתה חושב על האנשים האחרים פה?
7. יש לך מספיק מה לעשות פה, במקום הזה?
8. האם אתה אוהב את האחיות?
9. באיזו תדירות אתה מבקר פה אצל הרופא?
10. מה אתה עושה במהלך היום?

זקנים מעל גיל 80, בעלי כושר התמצאות, או זקנים המצויים בשלב ראשוני של חוסר התמצאות, יענו על שאלות אלו כראוי. זקנים חסרי התמצאות יעלו נושא אחר או שלא יהיו מסוגלים לענות על השאלות, תוך שימוש במילים תקינות. יכול להיות שהם ידברו על העבר בזמן הווה. לדוגמה, "אתה אוהב את האנשים האחרים פה?" זקן מעל גיל 80, חסר התמצאות, יכול להגיב באופן הזה: "אה, הם חברים קרובים שלי. אני מכיר את האישה הזו שנים ארוכות. נהגנו ללכת ביחד לכנסייה, בסיימלפט".

השאלות הבאות, של "שם ואז", יכולות לסייע בהערכת שלב חוסר ההתמצאות שבו הזקן מצוי:

1. איפה נולדת?
2. במה עבדת?
3. אתה נשוי?
4. מה עשתה בת זוגך? מה עשה אביך?
5. כמה זמן התגוררת בעיר?
6. גרת בבית גדול?
7. יש לך אחים ואחיות?
8. עזרת לטפל באחים ובאחיות שלך?
9. מהי הדת שלך?
10. נהגת לשיר בבית התפילה?
11. מה אתה עושה בשביל הכיף? שר? רוקד? משתתף במועדון חברתי?

אדם בשלב חוסר התמצאות בזמן מסוגל לענות: "אני עדיין עובד. אמי חיה עדיין. אני צריך לטפל בילדים". באמצעות הפניית שאלות, הבודקות את עברו של המטופל, המטפל יכול לגלות מהו התפקיד המתאים לו במסגרת הקבוצתית ומהו היעד לעבודה איתו. לדוגמה, אם אדם מגלה שהוא תמיד אהב לשיר, המטפל יכול לתת לו תפקיד של מנחה שירה בקבוצה. בנוסף להערכת השלב שבו נמצאים חברי קבוצה פוטנציאליים, הפניית שאלות בנוסח "כאן ועכשיו" וגם בנוסח "שם ואז" עשויה לספק למטפל את המידע הנחוץ, כדי לנהל קבוצת תיקוף.

- מהו התפקיד החברתי המוכר והנוח עבור אדם זה?
- מהו היעד הטיפולי לאדם זה, במסגרת קבוצת תיקוף? (מניעת התכנסות אל תוך עצמו ומעבר לשלב של תנועה חזרתית, שיפור הביטוי המילולי, שיפור יצירת קשר עין, שיפור אינטראקציות לא מילוליות, הגברת האנרגיה, הפחתת הבכי, הפסיעות הלך ושוב, האנחות)?

- מהו השלב שבו מצוי אדם זה רוב הזמן?
- איזה נושא או בעיה לא פתורה מעסיקים את האדם הזה (למשל, אבל שלא קיבל ביטוי עם מות ילד, נישואין לא מאושרים, אבדן בן/בת זוג, אבדן הורה אהוב, בדידות, שעמום, הצורך להיות פעיל ולעבוד, כעס על הורה או על אח/אחות?).
- האם האדם הזה מגיב למוזיקה? אם כן, לאיזה שיר? המטפל מתחיל לשיר שיר שמוכר לאדם זה (בiodעו שאדם בשלב חוסר התמצאות בזמן לא יכול לזהות שמות של שירים או לזכור איך השיר מתחיל). אין זה נדיר שמנגינות מוכרות שבות לזיכרון, כשהמטפל מעורר אותו, ואדם בשלב של חוסר התמצאות בזמן או בשלב של תנועה חזרתית, מצטרף למטפל ומתחיל לשיר מילה במילה.
- מהי יכולת התנועה של אדם זה? האם הוא יכול לשאת משקל? מהי ההיסטוריה הרפואית שלו?
- עם מי יכול אדם זה ליצור קשר? עם אישה? עם גבר? איסוף מידע על מערכות היחסים שלו בעבר יכול לעזור למטפל לדעת היכן להושיב אדם זה בקבוצה. אדם בשלב של חוסר התמצאות בזמן ר/או בשלב של תנועה חזרתית אינו רואה או שומע כראוי. הוא יוכל ליצור קשר עם האדם שלצידו ולא עם מי שיושב מולו. המטפל צריך להושיב אנשים מסוימים ליד אנשים אחרים, כאשר ישנו פוטנציאל ליצירת קשר חיובי ביניהם.

שלב 2: מעורבות הצוות

טיפול פרטני בתיקוף ניתן ליישום ללא תמיכת יתר המחלקות, אבל טיפול קבוצתי בתיקוף לא תמיד מצליח ללא המעורבות של אנשי צוות נוספים, בכל המישורים. אנשי צוות צריכים לעזור למטפל בנקודות הבאות:

1. העברת דיירים שמתניידים באמצעות בכיסא גלגלים;
2. שמירה על ההיגיינה האישית של הדייר כדי שיגיע נקי למפגש הקבוצתי בתיקוף;
3. הקצאת חדר נפרד למפגשי הקבוצה;
4. הבטחת הפרטיות בו (למשל, מניעת הפרעות של אנשי צוות שנכנסים להוציא משם מטופלים);
5. דאגה לכך, שדיירים לא יגיעו למפגש לאחר שקיבלו תרופת הרגעה;
6. העלאת שמותיהם של חברים פוטנציאליים חדשים לקבוצה, כאשר אחד מחבריה נפטר או כשהקבוצה מגיעה לשלב בו ניתן לשלב בה אדם נוסף;
7. יידוע המטפל בתיקוף על התנהגויות של חברים בקבוצה;
8. יידוע המטפל בתיקוף על מערכות יחסים במשפחת המטופל;

9. העלאת נושאים חדשים;
10. הערכת ההתקדמות על בסיס חודשי;
11. יידוע המטפל בתיקוף לגבי מערכות יחסים שהמתקיימות בין חברים לקבוצה, מחוץ למפגשים הקבוצתיים.

לדוגמה, בישיבת צוות, המרפאה בעיסוק יכולה ליידע את המטפלת בתיקוף שאצל שלושה מחברי הקבוצה הפוטנציאלים, ימי רביעי מוקדשים לריפוי בעיסוק. לא מומלץ לקבוע את יום המפגש של קבוצת התיקוף לימי רביעי, מפני שחבריה יהיו עייפים מידי לאחר הריפוי בעיסוק. דוגמה נוספת של מעורבות אנשי צוות נוגעת לכך, שעובדת סוציאלית תציע חבר חדש שמתאים לקבוצה, או שיכול להיות שמנהלת המתנדבים תעלה שם של מתנדב שיכול לעזור למטפל בתיקוף בכל הקשור לשימוש במוזיקה במסגרת המפגש הקבוצתי.

שלב 3: קביעת יעדים וחלוקת תפקידים

מתוך האנשים שנבחרו להשתתף בקבוצת התיקוף, המטפל בתיקוף צריך לבחור אנשים על פי ההגדרות הבאות:

- אדם אחד בשלב של חוסר התמצאות בזמן עם יכולת מנהיגות (למשל: מנהל מועדון חברתי בעברו, איש עסקים לשעבר), שיכול לפתוח את מפגשי הקבוצה ולסיימם.
- ארבעה או חמישה אנשים בשלב של חוסר התמצאות בזמן, הנהנים משיחה, שירה וקשר עם אנשים אחרים. אדם עם מחלת אלצהיימר כפריצה מוקדמת, שניתן לצפות את התנהגותו ונהנה מכך שזקנים חסרי התמצאות חכמים ונבונים מגלים כלפיו יחס חם, יכול להפיק תועלת ממפגשי תיקוף קבוצתי. אדם בשלב ראשוני של חוסר התמצאות יכול לשמש כעוזרו של המטפל.
- אדם אחד או שניים בשלב של תנועה חזרתית, אשר מגיבים מיידית למגעו של המטפל ואשר תנועותיהם החזרתיות פוסקות כשהם חווים תיקוף.

תפקידים מעניקים מבנה למפגש ומסייעים לאנשים להשתתף בו. אין שינוי בתפקידים למשך כל תקופת קיומה של הקבוצה.

המטפל מחלק תפקידים התואמים את הרקע של כל אחד מהאנשים. לדוגמה, כשהמטפל מחפש אדם שיוביל את השירה בקבוצה, עליו למצוא מישהו שנהנה לשיר, למשל מישהו שהיה בעברו חבר במקהלה. בנוסף לכך, עליו למצוא אדם שישמש כמארח הקבוצה ויגיש את הכיבוד ואדם שיוביל את הפעילות התנועתית ויוביל את הריקודים, ו/או מי שיוביל הרכב קצב, היוצק אנרגיה תוססת בקבוצה. להלן תפקידים אפשריים במסגרת הקבוצתית:

- אדם שאחראי על קבלת הפנים או יושב ראש הקבוצה, שפותח ונועל את המפגש;

- אדם שאחראי על השירה, אחראי על הפעילות המוזיקלית או מוביל הרכב מוזיקלי;
- אדם שאחראי על הקראת שירי משוררים;
- אדם שאחראי על תפילה (רב או כומר לשעבר);
- אדם שאחראי על סידור הכיסאות (אדריכל או בנאי לשעבר);
- אדם שאחראי על סידורי הפרחים (גנן לשעבר);
- אדם שמוביל נושאים רגשיים (זקן מעל גיל 80, אכפתי וחם, שנהנה לפתור בעיות של אנשים אחרים).

אין שינוי בתפקידים למשך כל תקופת קיומה של הקבוצה. זקן מעל גיל 80, היודע, שמירי שבוע הוא מבצע את אותו התפקיד, מקבל ביטחון והוא הולך ונרגע ומבצע את תפקידו ברוגע. הוא משיב לעצמו את כבודו העצמי.

ניתן ליצור תפקידים כך שיהלמו את צרכיו של אדם מסוים. אדם שמזמזם לעצמו שירים הופך לאחראי על השירה. אדם שחובט כל העת ואומר לכולם "תסתמו" יכול להפוך ל"סותם הפיות" הקבוצתי. אדם זה פותח ונועל את המפגש באמצעות פטיש יו"ר וזוכה לכבוד מהקבוצה. הוא כבר לא יצעק "תסתמו" בצורה שאינה תואמת, מפני שהצורך שלו בכבוד ובשליטה קיבל מענה באמצעות התיקוף. גברים המשחררים את הרסן המיני הופכים לאחראים על הריקוד, ונוגעים בנשים בצורה העונה על המוסכמות החברתיות. העיסוק חסר הרסן שלהם במין יפחת גם מחוץ למפגשי הקבוצה, מפני שהם יחוו תיקוף בקבוצה וצורכיהם יקבלו מענה. בקבוצה יש חיבור ליכולות השליטה העצמית בחברה וחברי הקבוצה עוזרים זה לזה לבטא את תחושותיהם בדרכים מקובלות בחברה.

לפעמים, תפקידים שהאדם מילא בעברו יוצרים אצלו חרדה בהווה. נגנית קונצרטנים לשעבר עלולה לרעוד כשתשב ליד פסנתר, לא תהיה מסוגלת לנגן ותפחד מכישלון; מזכירה לשעבר עלולה שלא לרצות לכתוב תקצירים של המפגש, מפני שפוטרה ביגל 65, כשכבר לא הצליחה להכין תקצירים. מיד כשנותנים לה דף ועט היא זוכרת את תחושות הבושה שאחזו בה אז. אישה זו יכולה להפוך לאחראית על השירה, אם היא נהנית לשיר. אם המטפל טועה ומחלק לאדם תפקיד שלא מתאים לו, האדם חסר ההתמצאות בזמן לא יזכור זאת ויקבל על עצמו במהירות תפקיד שלא יוצר בו חרדה. ניתן לעשות זאת בתנאי שהמטפל שומר כל העת על התנהגות מכבדת ואכפתית. אדם בשלב של חוסר התמצאות בזמן ו/או בשלב של תנועה חזרתית סולח על טעויות מפני שבאופן אינטואיטיבי הוא יודע שלמטפל אכפת ממנו והוא מכבד אותו.

לפעמים, יש אנשים שאינם מסוגלים לבצע תפקיד חברתי בקבוצה, אבל נהנים להקשיב לאחרים ולומר מידי פעם את דעתם. אדם כזה מפיק מהקבוצה תועלת גם אם אין לו תפקיד.

שלב 4: תכנון תוכן המפגש

מוזיקה, תנועה, שיחה וכיבוד הם המרכיבים של קבוצת תיקוף. כמות הזמן המוקדש לכל אחד מאלה, תלויה ביכולת חברי הקבוצה במהלך מפגש. כל מפגש קבוצתי שונה מקודמו. במהלך היום יש תנודות ברמות האנרגיה, במצבי הרוח ובהתבטאויות המילוליות או בהתנהגות הלא מילולית. המטפל בתיקוף מתקדם בקצב הקבוצה. אף כי כל מפגש שונה מקודמו, המטפל מנהל אותו באותה הטקסיות ובאותו סדר אירועים, כדי להעניק לחברי הקבוצה תחושת ביטחון. כל חברי הקבוצה יודעים שהמטפל האכפתי ידאג לרווחתם האישית במהלך המפגש. כולם חשים בנוח לבטא עצמם באמצעות מוזיקה, תנועה, שיחה, קשר עין והנאה מאכילת כיבוד בצוותא.

מוזיקה

מוזיקה מגרה אינטראקציות מילוליות ומעוררת אנרגיה. המטפל צריך להכיר שירי אהבה, שירי ערש, שירי לכת, שירים שמחים ועצובים שמוכרים לחברי הקבוצה. ניתן לכלול שירים שהיו פופולאריים בשנות ה-40, בתקופת מלחמת העולם השנייה, או שירים בעברית מתקופת טרום הקמת המדינה ולאחר מכן ממלחמת העצמאות.

יש להשתמש בסוגי שירים שונים, כך שיתאימו לנושא ולהלך הרוח בקבוצה. חברים בקבוצה, שלא מסוגלים לבטא את רגשותיהם במילים, יכולים לשיר אותם. שיר לכת יכול לעזור לקבוצה לבטא רגשות כעס משותפים; שיר אהבה נותן דרור לרגשות מיניים ולזיכרונות הקשורים בבן/בת זוג; שיר ערש מעורר זיכרונות הקשורים באם ובאמהות. חברי הקבוצה נהנים, בדרך כלל, ללוות את שירתם בכלי הקשה, כמו פעמונים ומשולשים. אין זה נדיר, שפעילות זו מגרה אנשים בשלב התנועה החזרתית ליצור קשר עם חברים בקבוצה. תנועה ושירים מסיימים מפגש בניהם חיובית ותוססת וחברי הקבוצה יצפו למפגש הבא ברוח חיובית.

תנועה

לפעילויות הקשורות בתנועה יש חלק חשוב בקבוצת תיקוף והן חיוניות לעידוד האינטראקציות בין חברי הקבוצה. כמה אמצעים פשוטים וציוד בסיסי עשויים לעזור:

- כדור רך, גדול דיו לאחיזה בשתי ידיים, שניתן להעבירו ממשתתף אחד לאחר, כדי לעורר אינטראקציה.
- שקיק אפונים שניתן לזרוק מסייעת למשתתפים להיפטר מתחושות כעס.
- רצועת גומי רחבה, שחברי הקבוצה יכולים לתפוס בה כשהם רוקדים, משחררת ממתחים.

- צעפים שניתן לרקוד איתם ולהניעם בקצב המוזיקה, הנעת כפות הרגליים בקצב המוזיקה, ריקודי עם במעגל ובשורה ("ריקוד הציפורים") – אלו הן פעילויות מהנות המגבירות את רמת האנרגיה, מחזקות את ה'ביחד' הקבוצתי ומשפרות את הרווחה האישית של כל אחד מהנוכחים. גם אנשים בכיסאות גלגלים יכולים להיכלל בפעילות זו והם מתנועים בכיסאם בקצב המוזיקה.

כיבוד

כיבוד באירוע חברתי גורם הנאה לכל אחד מן המשתתפים ומספק תפקיד למארח. סוג הכיבוד המוגש תלוי בתרבות המשתתפים. יהא הכיבוד אשר יהא, הוא צריך להיבחר בקפידה, כדי שחברי הקבוצה יוכלו לאכול בקלות מבלי לשפוך וללכלך. הצלחות לא צריכות להיות כבדות, אלא קלות לאחיזה, כך שהמארח לא ייתקל במצב שבו יישפך מזון. המטפל בתיקוף צריך להתייעץ גם עם התזונאית בנושא בחירת הכיבוד המתאים למשתתפים. יש להכין זאת מראש, כדי שהמארח בשלב של חוסר ההתמצאות בזמן יוכל בקלות לעבור בין הנוכחים עם צלחת עוגיות, משקאות שיש להגיש ומפיות. מילוי תפקיד זה חשוב למארח ומאפשר לו להשיב את תחושת הערך העצמי. אדם בשלב של תנועה חזרתית, שאוהב לטפוח על דברים, יכול להיות זה שמקפל את המפיות ומחלק אותן.

שלב 5: הכנת החדר

המטפל צריך להכין מבעוד מועד את החדר שבו נערך המפגש, לארגן את סדר הישיבה, כך שחברים פוטנציאליים יישבו זה לצד זה. אין להשתמש בשולחן. שולחן מפריד בין הנוכחים ומקשה עליהם לראות זה את זה, לשמוע או לגעת. בשלב מאוחר יותר של המפגש ניתן להשתמש בשולחן לשם כיבוד או לפעילויות, כגון ציור בצבעי אצבעות, גינון או לישת בצק. המטפל בתיקוף, מי שמנחה את המפגש, צריך להושיב את חברי הקבוצה במעגל, כשהאחראי על קבלת הפנים יושב מולו. ישיבה כזאת מעודדת את מי שמדבר פחות ליצור אינטראקציה. המטפל-עמית יושב לצד האדם שזקוק למגע מתמיד, כדי להמשיך ולהיות חלק מהקבוצה. את הכיבוד יש להציב קרוב לקבוצה, אבל לא עד כדי כך קרוב שחברי הקבוצה מסוימים יאכלו לפני כל השאר.

ו. ניהול מפגש תיקוף קבוצתי

יש לקיים מפגשים של קבוצות תיקוף לפחות אחת לשבוע, למשך 20 דקות. זמן מפגש מרבי עומד על שעה אחת. לכל מפגש חיים משל עצמו ואורך המפגש משתנה בהתאם לרמת האנרגיה של חברי הקבוצה.

דברים שצריכים להיעשות לפני המפגש הקבוצתי

לפני המפגש הקבוצתי על המטפל:

1. להתבונן בכל אחד מחברי הקבוצה כדי לאסוף רמזים חשובים.
2. לשוחח עם אנשי הצוות כדי להבין מהו מצבו הגופני והרגשי של כל אחד מחברי הקבוצה. לדוגמה, עם חבר קבוצה ספג עלבון מדייר אחר, בדיוק לפני המפגש, ניתן לתת לכך ביטוי במפגש, כנושא, ולחפש פתרון לתחושה שלו, בעזרתם של חברי קבוצה אחרים.
3. להציג בפני חבר קבוצה מסוים את נושא המפגש של אותו יום או את הבעיה שיש לחפש לה פתרון. יש לפנות אל חבר קבוצה (בעל יכולות ביטוי בעל פה גישה אכפתית כלפי אחרים) ולבקשו לעזור לחבר אחר שזקוק ליחס חם. פתרון בעיה מוביל לחיזוק תחושת העצמאות והערך העצמי.
4. שימוש בטכניקת תיקוף מספר 1: מציאת מיקוד פנימי. מנחה קבוצה עייף, כועס או עצוב, לא יכול להכיל את הרגשות של זקנים חסרי התמצאות. המטפל צריך להכיר ברגשותיו האישיים, להניח אותם בצד לזמן מה, למצוא מיקוד פנימי ואז להתכיל על הרגשות של כל אחד מחברי הקבוצה וגם על האופן שבו הקבוצה בכללותה מרגישה. המטפל צריך למקד את כל האנרגיה שלו בזקנים חסרי ההתמצאות המרכיבים את הקבוצה.

במהלך המפגש הקבוצתי

שלב 1: לידת הקבוצה – יצירת אנרגיה (5-15 דקות)

1. המטפלת מברכת לשלום כל אחד מהיושבים במעגל, תוך פנייה אישית אל כל אחד מהם בשם המשפחה שלו, כדי להפגין כבוד (חוץ ממצב שבו אחד מהם פנה בבקשה להיקרא בשמו הפרטי). המטפלת משתמשת במגע ובקשר עין ומגבה את התפקיד של כל אחד מחברי הקבוצה.

דוגמה: "שלוש גב' סמית'. קוראים לי נעמי פייל. טוב לראות אותך. את נראית כל כך שמחה, בטח קרה משהו נהדר. את מוכנה להיות אחראית על קבלת הפנים של הקבוצה? לידך יושב מר ג'ונס והוא יעזור לנו עם השירה. נכון, מר ג'ונס?" המטפלת מתקדמת לבא בתור. המשתתפים שוכחים משבוע לשבוע מהו תפקידם, אבל כשהם מתחילים לברך את הבאים, לשיר או לחלק את הכיבוד, הם עושים זאת בחן ובטבעיות. מידי שבוע, הם מבצעים את התפקידים בביטחון רב יותר ומתוך ספונטניות.

2. המטפלת מעודדת את חברי הקבוצה לאחוז ידיים במהלך המפגש. פעמים רבות, המגע מעורר קשר עין ויכולת דיבור. בנוסף לכך, הוא מחזק את הקשרים שנוצרים במפגש.

3. המטפלת עוזרת לאחראית על קבלת הפנים לקום. האחראית מברכת את הקבוצה. הקימה מסמנת אותה כבעלת מעמד מסוים.

4. המטפלת מבקשת מהאחראי על השירה להתחיל לשיר. המטפלת שואלת "אולי נשיר ביחד את השיר 'you are my sunshine'?" האחראי על השירה מתחיל, בדרך כלל, לשיר באופן ספונטני. אם האחראי על השירה שכח את מילות הפתיחה של השיר, המטפלת מתמקדת, תוך שמירה על קשר עין קרוב איתו, ומתחילה לשיר. האחראי על השירה נזכר עד מהרה במילים והמטפלת ממשיכה למקד בו את האנרגיה שלה. היא משתמשת בקשר עין ישיר, ומשקפת את תנועות שפתו התחתונה וההבעה בעיניו, את גובה הקול שלו ואת קצב שירתו. הדבר מבסס את תפקידו של האחראי על השירה ואת מעמדו בקבוצה. אחדים מחברי הקבוצה יצטרפו לשירתו של האחראי על השירה ובכך יחזקו אצלו את תחושת הערך העצמי והכבוד העצמי. האחראי על השירה יוביל את הקבוצה בשלושה או ארבעה שירים, כדי להעצים את האנרגיה.

5. המטפלת תבקש מהאחראי על שירי המשוררים או על התפילה, לדקלם תפילה או שיר.

שלב 2: חיי הקבוצה – אינטראקציות מילוליות (5-10 דקות)

1. המטפל מציג את הנושא בכך שהיא פונה אל האחראית על קבלת הפנים לעזור למישהו בבעיה אוניברסלית. למשל, כיצד להתגבר על בדידות. המטפל מערב בשיחה חברי קבוצה רבים, ככל הניתן, על מנת להגיע לפתרון הבעיה. הוא שואל אותם איך הם נלחמים בבדידות ואיך הם מוצאים נחמה. כל אחד עונה ברמה כלשהי, לפי מיטב יכולתו.

2. המטפל בתיקוף מסכם את הנאמר בקבוצה ומשבח חברים שעזרו בפתרון הבעיה.

שלב 3: תנועה וקצב (3–20 דקות)

1. המטפל מבקש מהאחראי על הריקודים או על הרכב הקצב לקחת כלי נגינה או שהיא עוזרת לו לקום ולרקוד.
2. המטפל-עמית והמטפל עוזרים לכל אחד מהנוכחים לקום ולנוע במעגל, כשהאחראי על הריקודים, מוביל את התנועה.
3. האחראי על הריקודים יכול להתחיל בתרגיל זריקת שק אפונים או כדור רך.
4. בתום התנועה, אפשר לעבוד בציור עם צבעי אצבעות, עם חמר, בגינון וכדומה.
5. המטפל עוזר למארח לקום ולחלק את הכיבוד. הדבר מביא לעלייה בפעילות, באינטראקציות המילוליות, בקשר העין ובתחושת החברתיות. בנוסף לכך, האנרגיות מתחזקות.

שלב 4: נעילת המפגש מתוך ציפייה למפגש הבא (5–15 דקות)

1. המטפלת מבקשת מהאחראי על השירה להתחיל את שיר הסיום.
2. המטפלת עוזרת למארח לומר שלום לקבוצה, תוך צירוף ברכת 'כל טוב', מתוך ציפייה למפגש הבא.
3. האחראי על השירה יכול לשיר שיר שמח בזמן שחברי הקבוצה אוחזים ידיים.
4. המטפלת נפרדת מכל אחד באופן אישי, תוך שהיא משתמשת במגע ומציינת, שהיא מאוד מצפה למפגש הבא.
5. צוות הסיעוד מסייע בכך שהוא אחראי על החזרת הדיירים לחדריהם.

התמודדות עם בעיות העולות במהלך מפגש קבוצתי

אין זה נדיר שבעיות צצות במהלך מפגש. כדי למצוא להן פתרון המטפלת צריכה:

1. להתמודד בפתיחות עם רגשות כעס. לפעמים, משתתפים בקבוצה כועסים עוד בטרם החל המפגש הקבוצתי. השפתיים שלהם תהיינה הדוקות, גופם נוקשה, כפות ידיהם אוחזות זו בזו, הלסת שלוחה קדימה. משתתפים, שהם בדרך כלל, בעלי יכולת מילולית יסרבו למפגש שכולו דיבור או שידברו קצרות. אין זה נדיר שאחד מחברי הקבוצה, שמתנהג בצורה מעוררת התנגדות (כמו צעקות, פסיעה הלך ושוב, קללות, התפשטות), יכעיס את שאר חברי הקבוצה. המטפלת בתיקוף צריכה להתמודד עם רגשות כעס אלה (למשל, גב' גרין, את לא רוצה לענות לי. את נראית כעוסה).

2. התאימו את רגשותיכם לרגשות הקבוצה על ידי שיקוף תנועות המשתתפים. כשהמטפלת שמה לב לכך, שמישהו מחברי הקבוצה אינו חש בנוח, עליה לחקות את תנועותיו. אם הוא מאגרף את אגרופו, עליה לעשות כך. הדבר משרר לו, שהכעס שלו מקובל עליה ומעורר אותו לשתף ברגשותיו. השיקוף שהמטפלת עושה להתנהגות לא מקובלת של אותו אדם, יוצר אצלו מודעות למעשיו. להלן סיפור המדגים זאת:

גב' סנואו מתחילה להסיר את בגדיה במהלך מפגש קבוצתי. המטפלת פונה אל גב' גרין, חברת קבוצה נוספת, ושואלת: "תגידי, זה מכעיס אותך שגב' סנואו פותחת את כפתורי השמלה שלה? מה אנחנו יכולים לעשות בנושא? אולי נשאל אותה מה היא מרגישה?" לאחר מכן היא פונה אל גב' סנואו: "'גב' סנואו, את מאוד מכעיסה את גב' גרין בכך שאת פותחת את כפתורי השמלה שלך". המטפלת מדגימה איך פותחים כפתור ואיך סוגרים אותו כדי לעזור לגב' סנואו לפתח מודעות למעשיה. גב' סנואו מפסיקה להתפשט, כשהיא מתבוננת במטפלת. כשגב' סנואו מתבוננת, המטפלת מנסה להבין מהם הרגשות שמאחורי התנהגותה של גב' סנואו. היא שואלת אותה: "את מרגישה כבולה? כשאת פותחת כפתורים בשמלה את מרגישה משוחררת יותר?" גב' סנואו מהנהנת. המטפלת מסבירה: "גב' סנואו מרגישה כבולה. גב' גרין, את מרגישה לפעמים כבולה או כלואה?"

בתום המפגש הקבוצתי

מיד בתום המפגש הקבוצתי חשוב שחברי הקבוצה ימשיכו לשהות בחברה ולקחת חלק, למשל, בארוחת צהריים, במופע מוזיקלי או בטקס תפילה. אם הם יהיו מבודדים בחדריהם בתום המפגש, הם יחשו נטושים ואין זה נדיר שיתחילו בהתנהגויות שליליות. הם עלולים לחוש דחויים לאחר שלקחו חלק במפגש חברתי עם הקבוצה, באווירה חמה ומשפחתית. בתום המפגש, המטפלת והמטפלת-העמיתה ממלאות טופס הערכה על מפגש התיקוף, כדי להתכונן למפגש הבא (ראו תרשים 15.1 בפרק זה). בין מפגש למפגש על המטפלת להמשיך במפגשי תיקוף פרטניים, המתנהלים על פי תכנית טיפול ייחודית לכל אחד מחברי הקבוצה, כדי שצוות הסייעוד יוכל להמשיך לעבוד בתיקוף על בסיס פרטני. לדוגמה, בתכנית ייחודית עבור מר ג'ונס, ההוראות יכולות להיות בנוסח הבא: "יש לגעת במר ג'ונס בלחיו בעדינות, כשהאצבעות עושות תנועה סיבובית כלפי מעלה. יש לחזור על כך 20 פעמים. הוא מתגעגע אל אמו ומגע מסוג זה יעורר קשר עין. הוא יפסיק לבכות. יש לשיר לו שלושה שירים: 'You are my sunshine', 'Jesus loves me', 'Lullaby and goodnight'. תיקוף פרטני מסוג זה לא אורך יותר משלוש דקות.

התמודדות עם מוות או עם עזיבה של מטפל בתיקוף

זקנים מעל גיל 80, חסרי התמצאות, בדרך כלל לא מתאבלים על פטירתו של חבר לקבוצה או על עזיבתו של מטפל. הם אינם נוהגים כך, מפני שהם מחליפים אדם אחד באחר, הם אינם מסוגלים להבחין בין מערכות היחסים השונות. כשחבר לקבוצה נפטר, המטפל נפגש עם צוות הסיעוד, העובדת הסוציאלית והאחראים על הפעילויות, כדי למצוא אדם אחר במקומו. חברי הקבוצה לרוב לא יזכרו את מי שעזב. הם יקבלו חבר קבוצה חדש בהנחה שמדובר באדם בשלב של חוסר התמצאות בזמן, שאינו פוגע בסביבתו. אם עולה צורך במטפל חדש, עליו להיות אדם חם, המסוגל לכבד את חברי הקבוצה. חברי הקבוצה יעבירו במהירות את האמון שלהם, מהמטפל הקודם לחדש, למי שעובד עימם כעת בתיקוף. אם לא יימצא במהירות מחליף למטפל, תחול נסיגה מהירה במצבם של חברי הקבוצה.

ז. דוגמה למפגש תיקוף

(ראו די.וי.די מאת פייל הפקות, 1987, *The More We Get Together*).

המטפלת מתקדמת בין חברי הקבוצה היושבים במעגל. היא מציגה את עצמה ואומרת את שמו של כל אחד מחברי הקבוצה. חברי הקבוצה אוחזים זה בידו של זה ומגיבים לקשר העין הקרוב והכן של המטפלת, למגע ולטון הדיבור החם שלה. המטפלת חוזרת בקול על תחומי האחריות של כל אחד. לאחר שהיא מברכת לשלום כל אחד מהנוכחים, היא פונה אל האחראית על קבלת הפנים, גב' פלניגן.

מטפלת: "גב' פלניגן, את אחראית על קבלת הפנים. את זו שמתחילה לנו את המפגש ברגל ימין. מה דעתך לקום ולומר כמה מילות ברכה, כדי שכולנו נרגיש בבית?"

גב' פלניגן: "גבירותיי, לכולנו יש מחלות כליה, זו מחלה של זיקנה. כשמזדקנים, הדמיון טוב והשתן מסריח".

מטפלת: (מוציאת מיקוד פנימי) "ואו, גב' פלניגן, זו מחלה מאוד מעניינת. איך גילית את זה?"

גב' פלניגן: "פשוט הייתי בשירותים וזה התגלה לי".

מר סמול: "היא צודקת. הזקנה לא הסריחה כל כך כשהיא הייתה ילדה קטנה".

מטפלת: "תגידו, זה אחד הדברים הכי קשים שצריך לסבול כשמזדקנים?"

מר סמול: "אני לא יודע, גברת. אני רק מספר לך על מה שאני מריח, זה הכול".

גב' קייפ: "אז ככה, עדיף להיות זקן, כי אז לא משנה מה אתה עושה!"
 גב' פאלק: "פונה אל גב' קייפ) "הייתי מצפה ממך ליותר, בגילך".
 גב' קייפ: "אני לא יודעת למה את מתכוונת. אני אפילו עוד לא בת 25".
 גב' פאלק: "הייתי מצפה שתדעי לא לחטוף בעלים של אחרות, כלבה!"
 מר סמול: "היי, גברת, אל תקללי, תתביישי לך".
 גב' קייפ: "בכל מקרה את משוגעת, גם אם את בסדר, אז מה זה משנה?"
 מר סמול: "גברת, אני בוער מבפנים, אני טובע".
 גב' סמית: "אוף, תסתום ותמות מציד!"
 משתרר שקט בחדר. המטפלת בתיקוף מנסחת מחדש ומסכמת, מתאימה את הרגש לזה של חברי הקבוצה.

מטפלת: "גב' פאלק, את כועסת כי 'היא' גנבה את בעלך ומר סמול, אתה מרגיש שאנשים צריכים לשלוט ברגשותיהם. לפעמים אתה מרגיש כאילו אתה מת — בוער מבפנים? תגידי גב' סמית, גם את לפעמים מרגישה כאילו את מתה?"
 גב' סמית: "תמותו כולכם מציד, ותסתמו".
 מטפלת: "גב' סמית, את כועסת עלינו כי סיפרנו זה לזה איך אנחנו מרגישים?"
 גב' סמית: "כן. תתנהגו כמו שצריך. אף אחד פה לא מתנהג כמו בן אדם".
 מר סמול: "תסתמי בעצמך, כלבה".
 גב' סמית: "לך תמות, מציד".
 מטפלת: "מר סמול, אתה כועס על גב' סמית, כי היא לא אוהבת איך שאנחנו מדברים, זה העניין?"
 מר סמול: "בדיוק, גברת. אני אדבר איך שאני רוצה".
 מטפלת: "גב' סמית, לדעתך לכל אחד יש זכות לדבר איך שהוא רוצה?"
 גב' סמית: "אאה, אם הוא מתנהג כמו שצריך".
 מטפלת: "פונה אל האחראית על קבלת הפנים, שפותרת עבור הקבוצה את כל הבעיות) "גב' פלניגן, את יכולה לעזור לנו? כדאי שנגיד מה שאנחנו חושבים או שנסתום?"
 גב' פלניגן: "גם וגם. לדעתי צריך לעשות את שניהם. וצריך להתנהג כמו שצריך".
 מטפלת: "תודה, גב' פלניגן. את תמיד מספקת פתרון כשנתקעים. פתרנו את הבעיה לדעתכם? דיברנו מספיק?"
 מר סמול: "זה מספיק, גברת. בואו נשיר שיר, הא?"

מטפלת: "זה רעיון טוב! מר סמול, אתה האחראי שלנו על השירה. מה דעתך על השיר 'The More We Get Together'?"

מר סמול שר בקול רם ושמח. המטפלת עוזרת לחברי הקבוצה לאחוז ידיים והם שרים ביחד בהתלהבות. הקבוצה פתרה בעיה וחבריה חשים קרובים זה לזה. הם שרים שלושה או ארבעה שירים. הם דיברו מספיק. המטפלת תכננה לדבר במפגש על בדידות, אבל נטשה את התכנון המוקדם והתקדמה לפי הקצב של הקבוצה ושל גב' פאלק, שהיה לה הצורך להביע את כעסה, שהיה פקוק בה שנים ארוכות. בעלה של גב' פאלק פגע בה בכך שדרך שמלות כל חייו. זה קרה לפני שנים רבות וכעת גב' פאלק משתמשת בגב' קייפ כדי לתת ביטוי לכעסה. גב' פאלק מבטאת את כעסה שוב ושוב במסגרת הקבוצה, עד שהיא חשה הקלה. היא לא תתפרץ. כעסה יבוא לידי ביטוי במילים, בצורה חברתית מקובלת, במסגרת קבוצת התיקוף. לפני שהצטרפה אל הקבוצה, היא נהגה לקלל ולהכות נשים, שחשדה בהן שלקחו ממנה את בעלה.

המטפלת מבקשת מהאחראי על הריקודים להנחות את הקבוצה בריקוד במעגל לקצב מוזיקה של מיטש מילר. המטפלת-עמיתה רוקדת עם הדיירים הישובים בכיסאות גלגלים, כאשר המטפלת רוקדת עם חברי הקבוצה שמסוגלים לעמוד. לאחר שלושה ריקודים במעגל, המטפלת מבקשת מהאחראית על האירוח לחלק את הכיבוד. גב' פאלק, האחראית על האירוח, עבדה בתחום בעברה. היא מחלקת את המיץ ואת העוגיות באלגנטיות ומרשה לכל אחד מחברי הקבוצה לקחת בכל פעם, עוגייה אחת בלבד. כשהיא מחלקת את העוגיות, היא שומרת על קשר עין ומדברת יותר. היא עושה סבב במעגל, מתענגת על תפקידה. לפני שנעשתה אחראית על האירוח, לא נהגה לקום מכיסאה, אף כי יכלה ללכת. תחום האחריות שקיבלה יוצר אצלה הנעה לנוע וליצור אינטראקציה עם אחרים, במסגרת קבוצת התיקוף ומחוצה לה.

לפני נעילת המפגש, המטפלת מבקשת מהאחראי על השירה להתחיל לשיר את השיר "Daisy". הקבוצה שרה שלושה או ארבעה שירים נוספים, בהנאה ובאנרגיות. חברי הקבוצה חשים שביעות רצון – הם חשים אנרגטיים הודות לתנועה, למזון הטעים, לשיחה ולכבוד העצמי שחשו כתוצאה מכך שהקשיבו להם. כעת הגיע הזמן לסיים את המפגש. המטפלת מסכמת:

מטפלת: "זה היה מפגש נהדר. גב' פלניגן, עזרת לנו ללמוד שאנחנו יכולים לומר את מה שאנחנו מרגישים ועדיין לא לפגוע באחרים. גב' פאלק, את מרגישה רע כשאישה אחרת לקחה את בעלך. נראה לך, שנוכל להמשיך לדבר על זה קצת במפגש הבא?"

- גב' פאלק: "בטח. היא צריכה לדעת למה גרמה".
 מטפלת: (משתמשת בשם גוף מעורפל "היא") "היא מאוד פגעה בך ואת מעולם לא אמרת לה את זה. עכשיו הגיע הזמן להוציא את הכול, נכון?"
- גב' פאלק: "הוצאת לי את המילים מהפה".
 מטפלת: (מכוונת למפגש הבא) "בשבוע הבא, נדבר על לקיחת בעלים של נשים אחרות ועל מה שיש לומר לאנשים, כשהם פוגעים בנו. גב' סמית', זה פוגע בך כשאנחנו משתמשים בקללות, נכון?"
- גב' סמית': (מהנהנת) "זה מגעיל. ממש מגעיל".
 מר סמול: "אה, גברת, את ממש מתעלית על עצמך. אם מישו פוגע בי הוא משלם על זה".
- מטפלת: (רוצה לאפשר לגב' קייפ לבטא את רגשותיה). "גב' קייפ, כשאת נפגעת, את מספרת למישו איך את מרגישה?"
- גב' קייפ: כן, מותק, אני מספרת. אל תדאגי לי.
 מטפלת: "מה אתם חושבים, מתאים שנסיים עכשיו את המפגש?"
- מר סמול: "בואו נסיים. אשיר עוד שיר".
 מטפלת: "מה דעתך על 'Let Me Call You Sweetheart'?"
- מר סמול מתחיל מיד לשיר והקבוצה מצטרפת אליו. הם אווזים ידיים ומתנועעים לקצב המוזיקה. המטפלת מבקשת מגב' פלניגן, האחראית על קבלת הפנים, לומר כמה מילים, כדי לנעול את המפגש, בתום השירה.
- גב' פלניגן: "טוב, אז הקפנו את עצמנו במחשבות. כשמגיעות מחשבות רעות אנחנו יורקים אותן החוצה ואז אנחנו לא מסריחים כל כך. יופי טופי".
- המטפלת לוחצת יד עם כל אחד מחברי הקבוצה, ומספרת בקול על תרומתו למפגש, תוך אמירת מילים טובות לקראת המפגש הבא. צוות הסיעוד, שמבין את הצורך בקבוצת התיקוף, מוכן כבר לקחת את חברי הקבוצה לחדר האוכל, לארוחת הצהריים. הצוות מבין את היתרונות שבקיום הקבוצה. מר סמול כבר לא צועק בלילה. גב' פאלק כבר לא מכה נשים אחרות. גב' סמית' מקללת פחות וכל חברי הקבוצה יוצרים אינטראקציות מרובות יותר זה עם זה בתום מפגשים. מפגש קבוצת התיקוף אורך 45 דקות ומתקיים מידי שבוע. חברי הקבוצה שומרים על אותו תחום אחריות עד מותם. קבוצת תיקוף זו מתנהלת במתכונת הזו מזה עשר שנים.

ח. מי יכול לתרגל תיקוף?

רוב האנשים מגלים שהם זקוקים להכשרה בתיקוף, כדי לשלב את התיאוריה ואת השיטות השונות בעבודתם. מורים מוסמכים לתיקוף עורכים קורסים בתיקוף. ישנן ארבע רמות של הסמכה. כל רמה נסמכת על הניסיון ועל הידע שנרכש בקורס שקדם לכך. להלן מפורטות הנקודות הנחוצות להשתתפות בקורס תיקוף:

רמה 1: מטפל בתיקוף

- השתתפות בקורס הכשרה בתיקוף
- תרגול תיקוף פרטני במשך שישה חודשים לפחות
- הגשת תיעוד של ניסיון עבודה מעשי
- עמידה במבחנים בעל פה ובכתב

רמה 2: מטפל בתיקוף קבוצתי

- הצגת תעודת הסמכה של רמה 1 או מקבילה לה
- השתתפות בקורס הכשרה לתיקוף קבוצתי
- תרגול תיקוף קבוצתי למשך שישה חודשים לפחות
- עמידה במבחנים בעל פה ובכתב

רמה 3: מורה לתיקוף

- הצגת תעודת הסמכה של רמה 2
- ניסיון הוראה קודם
- השתתפות בקורס הכשרת מורי תיקוף
- עמידה במבחנים בעל פה ובכתב
- השתתפות בעבודה כמורה-עמית

רמה 4: מומחה בתיקוף

- הצגת תעודת הסמכה של רמה 3
- ניסיון הוראה בן שלוש שנים לפחות בכלל הקורסים לתיקוף
- הצגת תרומה כלשהי להתפתחות התיקוף
- ניסיון מוכח ביכולת לבנות ארון וליצור קשר עם ארגונים ועם יחידים מורשים בתיקוף
- הסמכה ברמה זו מתאפשרת על ידי הגשת בקשה או על ידי קבלת מינוי

נספח 1:

מניסיונם של אנשי מקצוע בארצות הברית ובעולם

א. יישום שיטת התיקוף ברשת הדיור המוגן Country Meadows Retirement Communities

ריטה אלטמן, אחות מוסמכת, CGP, מנהלת לשעבר של קאונטרי מדואוס (תכניות טיפול בדמנציה)

קאונטרי מדואוס נוסד בשנת 1983, מופעל ומנוהל על ידי משפחתו של מושל פנסילבניה לשעבר, ג'ורג' מ. לידר. יש לנו 3,000 דיירים ב-33 כפרים ברחבי פנסילבניה ובאפרייל 2002 ייפתח כפר נוסף שלנו בפרדריק, מרילנד. מאז שנת 1999 עובדים בקאונטרי מדואוס ברוח שיטת התיקוף.

בשנת 1998 הוזמנה נעמי פייל אל קאונטרי מדואוס להנחות את הסדרה השנייה של סדנאות התיקוף, בנות היומיים, בכל אחד מעשרת כפרי הרשת. הייתה לי הזכות לקבל את פניה בשדה התעופה ובדרך אל המלון עצרנו באחד מהכפרים, לביקור קצר. ביקרנו ב-Meadows Living Center, שבו יש לכל הדיירים דרגה מסוימת של דמנציה. בשעה אחת של צפייה בנעמי שוכנעתי, שתיקוף היא השיטה הטובה ביותר שאי-פעם הייתי עדה לה, ליצירת קשר עם אוכלוסיית הדיירים. לא היה לי צל של ספק בכך. התרשמתי מאוד מהדרך שבה נעמי שקעה רובה ככולה בשיחה עם כל אחד והעניקה לכל אחד את מלוא תשומת הלב. לדעתי, כל אחד מהדיירים ידע באיזה שהוא מקום, שמישהו מקשיב לו בכנות ומתקן את רגשותיו.

כעת, כשאני יודעת מהו תיקוף, אני מבינה שנעמי הייתה במצב של מיקוד פנימי כשדיברה עם כל אחד מהם. עיניה היו פקוחות לרווחה וממוקדות לגמרי בכל אחד מהאנשים ונראה היה שהיא משקפת את הבעת הפנים האישית של כל אחד. בתוך דקות, שבהן האדם

חוזה את התיקוף של נעמי, הוא הגיב על ידי יצירת קשר עין טוב יותר ועמידה או ישיבה זקופה יותר. הם חוו תחושה שמכירים בהם ומעריכים אותם וזה גרם להם להיראות בטוחים יותר בעצמם ולשמור על כבודם העצמי. אני נזכרת איך כשצפיתי בכך חשבתי לעצמי, שאני רוצה שכל המטפלים שלנו יעברו הכשרה בשיטת תקשורת זו, מפני שחשתי שמגיע לכל דיירינו הזכות להישמע ולקבל את תגובת המטפלים, מטפלים שמבינים מהו תיקוף. מייקל לידר, העומד בראש רשת הדיור המוגן קאונטרי מדואוס, האמין בכל ליבו בצורת תקשורת אמפטית זו והחליט עקב כך, עוד בשנת 1999, שנהפוך לארגון מורשה להכשרה בתיקוף, כאשר הכוונה היא קידום התיקוף. מאז שנת 1999, כמה מהמטפלים-העמיתים שלנו וגם אחרים מרחבי המדינה, השתתפו בקורסי הכשרה בתיקוף, שנערכו בקאונטרי מדואוס, בהנחיית נעמי פייל וויקי דה קלרק-רובין. כתוצאה מכך, אחדים מעובדי קאונטרי-מדואוס מוסמכים כיום כמטפלים בתיקוף וכמנחים מורשים לתיקוף קבוצתי. הם מטפלים בתיקוף, פרטני וקבוצתי, ברבים מן הכפרים של הרשת, ומטפלים-עמיתים נוספים לומדים כיום על תיקוף, מדרך עבודתם של עובדים אלה.

עקרונות התיקוף שזורים גם בכל סדנאות ההכשרה שהחברה שלנו עורכת, העוסקות בטיפול בדמנציה, וכל עובד חדש נחשף לכך בתוך 90 הימים הראשונים של העסקתו בחברה. בנוסף לכך, אנו נוהגים לאפשר לעובדים שלנו להשתתף בסדנאות הכשרה רבעוניות, המתנהלות לאורך כל השנה, ובהן נלמדים עקרונות העבודה ברוח התיקוף. בשנת 2002 הצגנו בכל אחד מכפרי הרשת מתכונת של סדנאות הכשרה בתיקוף, המתנהלות על בסיס רבעוני. אחת מהעובדות שלנו, דב קונקל, פסיכותרפיסטית מוסמכת בטיפול קבוצתי, כבר פיתחה תכנית לסדנת הכשרה, בת ארבעה חלקים, שנוסחה בהצלחה בכפר הרשת Leader Heights. אחת מסדנאות ההכשרה המבוקשות ביותר שלנו עוסקת בהתנהגות קשה. פיתחנו עקרונות עבודה, המסמכים על רוח שיטת התיקוף וגישתה להתנהגויות קשות. המשתתפים בסדנה מתרגלים כיצד לקשר בין ההתנהגות של הדייר לבין הצורך שלו, שלא קיבל מענה. אנו מעמידים בפני העובדים שלנו את האתגר של כניסה לעולמו של הדייר ושיקוף רגשותיו. במקום שימוש בהסחת דעת והכוונה לדבר אחר או שימוש בשקרים תרפויטיים, אנו מלמדים את המטפלים שלנו את הידע לפיו לכל זקן חסר התמצאות ישנה תבונה, ועמוק בתוכו הוא יודע מהי האמת. אנו שמים את הדגש על החשיבות שבכניית אמן עם כל אחד מן הדיירים. בני משפחה נכללים אף הם בתהליך הזה, מפני שבדרך כלל הם מתאמצים לנסות ולגרום לקרוביהם האהובים לזכור, על ידי שימוש במציאות בתקשורת איתם, דבר שגורם לתסכול גובר והולך.

במישור הבסיסי ביותר, אנו מנסים להחדיר בכל אחד מהמטפלים שלנו גישה אמפטית ורצון לבנות יחסי אמן עם כל אחד מהדיירים. המעבר מתבנית עבודה הנסמכת על הסחת

דעת, שקרים תרפויטיים ומציאות, לתבנית ברוח התיקוף, אינו מתרחש בין לילה. תיקוף זה הרבה יותר מעקרונות עבודה או שיטות ליצירת תקשורת. זוהי פילוסופיה טיפולית, שנדרש זמן על מנת ללומדה ולדעת כיצד להשתמש בה. יש לציין, שהיתרונות הנובעים ממנה הם יקרי ערך לדיירים ולמטפלים כאחד. המטפלים שלנו מדווחים על כך, ששימוש בתיקוף צמצם בקרב הדיירים תופעות של עצבנות ותוקפנות. התיקוף הוביל גם להפחתת השימוש בתכשירים פסיכו-טרופיים. בני משפחה מדברים על כך, שמאז שיקירם חווה תיקוף במפגשים קבוצתיים שבועיים, הוא שמח יותר ומסוגל יותר ליצור עימם קשר. כשאחת מבנות המשפחה ראתה את הקרובה האהובה שלה בקבוצת תיקוף, היא אמרה שהייתה רוצה שכל אחד מבני המשפחה יראה כיצד אותה קרובה עדיין מסוגלת לתרום לקבוצה וכיצד ניכרת בה עדיין התבונה.

בקאונטרי מדואוס מתכננים לערוך מחקר שיוכיח את ערכו הרב של התיקוף ואנשי הצוות מקווים, שאנשים רבים יותר ישתמשו בשיטה זו. אף כי המעבר לתבנית זו מתרחש באיטיות, הוא קורה מרגע אחד של תיקוף למשנהו.

ב. שימוש בתיקוף במסגרת עבודה כיועץ בכפר לדיוור מוגן בריצ'מונד, וירג'יניה –

Continuing Care Retirement Community

ג'ון סי. קולטי, פסיכולוג, מנהל מחלקת צ'פמן לטיפול בקשיש
The Masonic Home of Virginia הוא בית לקבוצת תיקוף, שחברים בה אנשים שהופנו לכך לאחר שלב ייעוץ פסיכולוגי אליו נחשפו בכפר. המאמר מתאר את שלבי הקמת הקבוצה ואת המכשולים הלוגיסטיים והכלכליים שעובר בתיקוף, שאינו שייך למסגרת של דיוור מוגן, צריך לתת להם מענה.

כשהחלתי לראשונה לעבוד כפסיכולוג בכמה מחלקות סיעודיות במרכזים של דיוור מוגן, עמדתי בפני מצב בעייתי, כשנתבקשתי לסייע בטיפול בדיירים שלא נחשבו כמתאימים לטיפול פסיכותרפי רגיל (זאת אומרת, מי שאובחן כבעל דמנציה מסוג אלצהיימר וגם מי שאובחן כסובל מדיכאון, חרדה או הפרעות התנהגות). חשתי שאין זה מוסרי לפנות אל הצוות הטיפולי ולבקש שיפתרו את הבעיה על ידי שימוש בתכשירים פסיכיאטריים בלבד, ללא כל התערבות התנהגותית. בדומה לכך, לא יכולתי להמליץ על טיפול בשיטות ההתנהגותיות המקובלות. תרפיה התנהגותית דורשת מכלל העובדים במשמרות במוסד המדובר, לשמור על התכנית ההתנהגותית שיועדה לטיפול בדייר מסוים (ובשל התחלופה הגבוהה של אנשי

צוות זהו אתגר לא פשוט). כמו כן, יש לציין, שתכניות התנהגות המקובלות ממקמות את הדייר בנישה של 'אדם עם התנהגות בעייתית' ולא כאדם שפשוט מבטא תחושה נפוצה של תגובה ל'מעבר טראומטי', שאותה מרבים לחוות דיירים אלה. לסיום אומר, שמאחר שלא הועסקתי בידי אף אחד מכפרי הדיוור המוגן המדוכרים, היה עלי לספק טיפול ללא תשלום (הווה אומר, חברות ביטוח מסחריות או חברת הביטוח הרפואי הממשלתי בארצות הברית – Medicare – אינן נותנות החזר על טיפול התנהגותי המיועד לאנשים המאובחנים כבעלי דמנציה מסוג אלצהיימר).

במסגרת חיפושיי אחר גישה לטיפול בסוג אוכלוסייה זה, שתהיה זמינה למטפל וידידותית לו, החלתי לקרוא את המהדורה הראשונה של הספר התיקוף – שיטה פורצת דרך. הבנתי מיד מהו הפוטנציאל של יישום שיטה זו, מפני שמצאתי בה תקווה ועצות מעשיות, שבהן אוכל להשתמש בעבודתי עם דיירים, אנשי צוות ובני משפחות. לאחר שעברתי את התהליך הדרוש לקבלת הסמכה כמטפל בתיקוף, התחלתי ליישם את השיטה במסגרת סדנאות הכשרה קצרות, שהועברו בכפרים של דיוור מוגן שבהם עבדתי, כדי להתחיל את תהליך 'הגמילה' של צוות הכפר מעבודה על פי תפיסת ההתמצאות במציאות. בינתיים נרשמתי לקורס הכשרה ברמה 2 – מטפל בתיקוף קבוצתי, בהרשי, פנסילבניה. זה היה בסתיו 2000. קבוצת התיקוף הראשונה בווייג'יניה התחילה לפעול בספטמבר 2000, בריצ'מונד Masonic Home of Virginia. כפר דיוור מוגן זה, המשתייך לארגון הפועל ללא מטרות רווח, נוסד לראשונה כפנימייה לילדים בשנת 1890, והחל לפעול כמסגרת של דיוור מוגן בשנת 1955. במאי 2001, היו בו 259 דיירים, מתוכם 58 באגף שהוקצה למי שאובחן כסובל מדמנציה מסוג אלצהיימר. לפני שנת 2000, שבה החלה המחלקה ע"ש צ'פמן לטיפול בקשיש להיות מעורבת בטיפול בכפר, היה שם פסיכו-גריאטר, ששימש כיועץ לטיפול בדיירים. כשצוות הפסיכולוגים שלנו החל לעבוד בכפר, הייתה לרעיון התיקוף תגובה מיידית בקרב צוות השירותים החברתיים, וכתוצאה מכך, עלתה יוזמה לקיומן של סדנאות הכשרה במסגרת הכפר, שיועדו לכלל אנשי הצוות. הגיבוש ביחד עם צוות הכפר היה חיוני להבטחת המשכיות העבודה ברוח התיקוף. במסגרת הסדנאות, הצגתי את תפיסת התיקוף, נתתי להם לצפות בסרטי וידיאו - Communicating with the Alzheimer-type Population: The Validation Method and Myrna - The Maloriented, להשגה דרך האתר <http://www.edwardfeilproductions.com>, חילקתי חומר כתוב על אחדות מהשיטות הבסיסיות בעבודת התיקוף, אותו הכינה מתלמדת באוניברסיטת וירג'יניה. מתוך סדנאות אלו, התגבשה קבוצה בת ארבעה אנשי צוות מהשירותים החברתיים במקום ומן המחלקה האחראית על פעילויות היום (ובנוסף שתי מתלמדות שעימן עבדתי באותו הזמן), אשר התנדבו להיות חלק מצוות התיקוף בכפר. הנחיתי בנושא גם את הפסיכולוגית שלנו והיא נתנה לי רשימה של אנשים,

שהופנו במקור להערכה פסיכולוגית אבל ההתנהגויות שאפיינו אותם שיקפו יותר בעיות האופייניות לתהליך החיפוש אחר פתרון מאשר מחלת נפש.

לאחר שצוות התיקוף ערך ראיונות עם הדיירים, ששמותיהם הופיעו ברשימה, ולאחר שהצוות עבר תקופת הכשרה אינטנסיבית נוספת, שעניינה היה מתודולוגיה של טיפול קבוצתי, החלטנו על קבוצה עיקרית בת שמונה דיירים והחלנו לקיים מפגשים שבועיים שארכו כשעה (בכלל זה תדריך בן כמחצית השעה לצוות התיקוף). המפגשים התקיימו בחדר שקט ומבודד. אצל כל אחד מן הדיירים האלה התגלו תסמינים דמנטיים משמעותיים (שתאמו את שלב 2 ו-3 בתהליך החיפוש אחר פתרון), על פי הערכת תפקוד שבוצעה לפי *Mattis Dementia Rating Scale (DRS)*. זהו מחקר המיועד למדידת ההתקדמות של חברים בקבוצה באמצעות השוואת מדרי ה-DRS שלהם לפני ואחרי וכן על פי נתונים שנאספו מתוך טופס ההתקדמות השבועי של כל אחד מהם.

במהלך הכשרת הצוות הודגש בפניהם, שתיקוף אינו מודל "ריפוי" וכי אין למדוד את היתרונות שלו במונחים של "ירידה בהתנהגויות קשות", כפי שנהוג לעשות במסגרת טיפול התנהגותי רגיל. להלן מפורט השיפור שנצפה בדיירים שטופלו על פי השיטה: ירידה בצורך בשימוש בתכשירים פסיכו-טרופיים, ירידה בתסמינים של חרדה/דיכאון/התפרצויות התנהגויות ועלייה בפעילות החברתית. ברומה לכך, דיווחו אנשי הצוות על גיבוש חזק יותר בינם לבין עצמם ועל עלייה בתחושת המימוש העצמי והסיפוק מתפקידם בכפר. משפחות הוזמנו להיות נוכחות במפגשים וסיפרו על שיפור ביכולתן להבין את הקרובים האהובים שלהן הודות להכשרה שקיבלו וליעילותה של ההתערבות במסגרת הטיפול הקבוצתי. הקבוצה ממשיכה להיפגש מידי שבוע ואף לקבל אליה חברים חדשים וצוות התיקוף ממשיך להיפגש ולצמוח בתמיכת המחלקות בכפר.

חוסר תקציב ממשיך להוות בעיה קשה, אך היכולת ליצור ביעילות תכנית עבודה, המסייעת לדיירים שלא קיבלו עד כה את השירות הראוי להם, עזרה למחלקת צ'פמן לטיפול בקשיש, לצמוח ולהפוך לגדולה ולאפקטיבית. כמות ההפניות למקום שבו מיישמים תיקוף אפשרה לי להקדיש את רוב זמני להסדרת העבודה בתיקוף במקומות אלה וכן להקמת ארגון מורשה לתיקוף, בסיוע המרכז ללימודי גריאטריה, וירג'יניה. אני צופה עתיד מזהיר לטיפול בתיקוף בוירג'יניה, מאחר שמוסדות נוספים מבינים כיום שתכנית העבודה ברוח התיקוף ברשת הדיוור המוגן the Masonic Home of Virginia והיכולת להכשיר מטפלים חדשים בתיקוף ומאמנים לתיקוף במסגרת המרכז ללימודי גריאטריה, וירג'יניה, מאפשרת מתן שירותים איכותיים, חמים ואכפתיים למספר רב של אנשים.

ג. שימוש בתיקוף בכפר לדיוור מוגן, הממומן על ידי Medicare (חברה לביטוחי בריאות של הממשל האמריקני) באזור קנזס סיטי

סקוט אבריל, מנהל Colonial Manor of Lansing/Beverly Enterprises
 ב-Colonial Manor, כפר של דיוור מוגן מחוץ לעיר קנזס, 60 מיטות והוא ממקום באזור המטרופולין של העיר קנזס. הדברים מובאים מנקודת מבטו של המנהל.
 בתיקוף התחלנו להשתמש לאחר שהמנהלת, האחראית על פעילויות היום בכפר, הציגה בפני מנהל הכפר את הרעיון. במקום החלו לפעול שלוש קבוצות תיקוף (כולל אחת המונחית בידי מתנדבת ותיקה) ומתקיימות שם ישיבות שבועיות של צוות התיקוף.
 ג'וזפין נכנסה להתגורר בכפר באותו היום שאני הפכתי למנהל שלו – בתאריך 21 בדצמבר, 1990. היא הייתה בת 86 ומשום מה חיבבה מן הרגע הראשון את הכורסה, הממוקמת מחוץ למשרדי. כשניסיתי לדבר עמה היא הודיעה לי בנימוס, שהיא מתגוררת בשדרה התשיעית, פינת רחוב ספרוס ושאביה מגיע לאסוף אותה. מבלי להקדיש לתשובתי מחשבה נוספת, אמרתי: "ג'וזפין את מתגוררת בקולוניאל מאנור כעת ואביך נפטר". בשלב הזה היא נעצה בי מבט מלא מרירות, הניעה את זרועותיה מעלה מטה והיה ברור שהיא מאוד כועסת. אף כי אז עוד לא ידעתי זאת, תגובתי הראשונית לג'וזפין (כשאמרתי לה שכבר אינה גרה בשדרה התשיעית פינת ספרוס ושאביה נפטר) ייצגה צורה של התמצאות במציאות. מסיבה כלשהי, זה מה שהרגיש לי טבעי לומר אז. לומר משהו אחר נדמה בעיניי לשקר.
 מקרים מסוג זה המשיכו לקרות במשך שישה חודשים עד היום שבו המנהלת האחראית על פעילויות היום בכפר, ג'ניפר קרפנטר, חזרה מסדנת תיקוף. נדרשתי לשיחה אחת בלבד עם ג'ניפר ולעיון בספרה של נעמי פייל: תיקוף, שיטת פייל, כדי שהגישה שבה עבדתי עם ג'וזפין ועם יתר הדיירים בכפר, תשתנה לנצח.
 הצוות שלי ואני רותקנו לספרה של נעמי ולדברים שבהם שיתפה אותנו מנהלת פעילויות היום. החלטנו להזמין את נעמי אלינו, כדי להנחות סדנה. זמן קצר לאחר שהודענו על קיומה של הסדנה, נרשמו אליה 100 אנשים. מה שהיה מדהים מכל, זו העובדה, שלא כמו רוב הסמינרים הלימודיים שנהגנו לקיים, שבהם המשתתפים רק חיכו לרגע שבו יוכלו לצאת מהחדר בסופו של יום, האנשים בסדנה של נעמי לא רצו ללכת הביתה בסוף היום. הם נותרו בחדר כדי לשוחח זה עם זה והמתינו בתור כדי לרכוש את ספרה של נעמי או כדי לשאול אותה שאלות.
 אחת מן המשתתפות בסדנה ראשונה זו הייתה ולמה באס, אישה שהתנדבה בקולוניאל מאנור במשך יותר מ-15 שנים. הדברים ששמעה מפי נעמי באותו היום מאוד התאימו

לניסיון עבודתה עם דיירים רבים בכפר, לאורך השנים. בתוך כמה שבועות היא הנחתה את קבוצת התיקוף הראשונה בכפר. כשלושה חודשים לאחר מכן, התחילה אחת האחיות המוסמכות שלנו, לואל דודסון, להנחות את הקבוצה השנייה. כחמישה חודשים לאחר מכן, התחלנו – מנהלת פעילויות היום ואני כמנחה-עמית – להנחות את הקבוצה השלישית. כל אחת מקבוצות התיקוף שלנו נפגשה בחדר הישיבות. בכל פגישה, שארכה בדרך כלל כ-40-60 דקות, השתתפו כחמישה עד שמונה דיירים. בחודשים הראשונים, היו בכל קבוצה חברי קבוצה מסוימים ובדרך כלל הם לא ביקרו זה בקבוצתו של זה. מאוחר יותר חל שינוי וכמה דיירים השתתפו בשתיים ולעתים בשלוש מקבוצות התיקוף, מידי שבוע. שמרנו על תיעוד אישי של כל דייר בכל אחת מקבוצות התיקוף. כשהתחלנו להנחות את הקבוצה השלישית שלנו, קיימנו ישיבות שבועיות של צוות התיקוף. הן התקיימו בשעה 09:00 בבוקר, מידי יום שישי בבוקר. המנחים של קבוצת התיקוף והאחות המוסמכת, שעמדה בראש צוות התכנית הטיפולית שלנו, השתתפו בישיבות אלו.

לאחר שחלפה שנה ומחצית מהיום שבו התחלנו לעבוד בכפר ברוח התיקוף, הבחנתי בהשפעה המשמעותית שהייתה לכך על שלושה תהליכים בכפר:

1. תחלופת אנשי הצוות ירדה פלאים. לפני תחילת העבודה ברוח התיקוף, עמד אחוז התחלופה השנתי על 170%. בשנה הראשונה, שבה התחלנו לעבוד ברוח התיקוף, חלה ירידה של יותר מ-80% ובשנה השנייה נשמרה רמת תחלופה נמוכה זו.
2. חל שיפור במורל של אנשי הצוות, באחוזי הנוכחות שלהם ובפרודוקטיביות בעבודתם: כמעט ולא קרה שנעדרו מהעבודה או שהודיעו על היעדרות ממשמרת סוף שבוע. הקושי והתסכול שבעבודה עם דיירים שיש להם דמנציה פחתו ולאנשי הצוות הייתה דרך חדשה לגשת לעבודה איתם וליצירת קשר עימם.
3. בני משפחה גילו דרך חדשה לשהות בחברת קרוביהם האהובים, שאפשרה להם להמשיך ולבטא את אהבתם זה לזה ולחוות אותה. התיקוף גם הפחית את החיכוך בין בני המשפחה, תופעה מקובלת כשלאחד מבני המשפחה יש דמנציה.

בתוך שנה וחצי של שימוש בתיקוף בכפר שלי, שכלל שלושה מפגשים שבועיים של שלוש קבוצות תיקוף וישיבות של אנשי צוות התיקוף מידי יום שישי, הבנו שאנחנו רק מתחילים להבין את עקרונות השיטה וזה גרם לנו להתלהבות רבה. אחד מן ההיבטים הנפלאים של התיקוף הוא, שכל אחד מאנשי הצוות בכפר יכול לעבוד ברוח השיטה – אמהות הבית, אנשי התחזוקה, עובדי המכבסה, התזונאיות וצוות הסיעוד. מנחת הקבוצה הראשונה שלנו הייתה מתנדבת, שהתנדבה בכפר שנים ארוכות.

על כל מסגרת של דיור מוגן בארצות הברית חל חוק פדרלי, לפיו המקום צריך לספק לכל אחד מהדיירים סביבה שבה יוכל לתפקד "ברמה הגבוהה ביותר האפשרית לו". השגת

יעד זה היא אתגר יומיומי בכל בית אבות, יהא אשר יהא. עבודה מתמדת ברוח התיקוף היא, לדעתי, אחת מהגישות הטובות ביותר להתמודדות עם אתגר זה.

ד. שימוש בתיקוף בבית דיור מוגן ליוצאי צבא במיניאפוליס, מינסוטה

שלדון פינסקי, Ph.D, פסיכולוג קליני, עובד סוציאלי קליני מסומך, מטפל זוגי ומשפחתי מוסמך, חבר באגודה האמריקנית לטיפול זוגי ומשפחתי, פסיכולוג קליני במחלקה לטיפול באלצהיימר ובדמנציה

בתחילת שנות ה-90, היה בית האבות ליוצאי צבא מינסוטה, בית אבות ללא מטרות רווח במיניאפוליס, מינסוטה. הוא שימש בית ל-422 דיירים גברים, שאוכחנו כבעלי דמנציה מסוג אלצהיימר. דיירים אלה אושפזו במחלקה לטיפול באלצהיימר ובדמנציה, שהייתה מחלקה סגורה, נפרדת ומאובטחת. כמה מהם הועברו אל בית האבות ליוצאי צבא מבתי אבות אחרים, שבהם לא הצליחו להתמודד עם נטייתם לשוטט ועם העצבנות והתוקפנות. אחרים הועברו מבתי חולים ממשלתיים ליוצאי צבא, ממוסדות ממשלתיים נוספים ומבתיים הפרטיים. העבודה ברוח התיקוף בבית האבות ליוצאי צבא השיבה לדיירים את כבודם העצמי ואת תחושת הערך העצמי.

הגישה שלנו לטיפול הייתה להשתמש בצוות רב-תחומי, שעבד ברוח התיקוף כדי ליצור אמפטיה וקשר קרוב וחם עם הדיירים שלנו. תהליך זה אפשר לדיירים האלה להסתגל בנינוחות למגורים בבית האבות ולימד את הצוות לקבל את ההתנהגויות שלהם, כדי לחשוף מהן הסיבות העומדות מאחורי רגשותיהם.

כשדייר חדש נכנס אל בית האבות נפגשתי איתו ועם בני משפחתו, כדי להעריך מהם הצרכים שלו ביחס לתכנית הטיפולית הכוללת שלנו. עמדתי בראש צוות התיקוף בבית האבות ליוצאי צבא, ולכן נפגשתי עם הצוות הרב-תחומי לטיפול באלצהיימר. הצוות הורכב מאחיות, אנשי השירותים החברתיים, תזונאיות, אנשי צוות בתחום הרפואה, הפסיכיאטריה, הפסיכולוגיה, אנשי צוות בתחום פעילויות פנאי ויצירה וצוות ריפוי בעיסוק. בשיבות שלנו ניסחנו תכניות טיפוליות לפיהן יש לשלב הקשבה מוקפדת, קשר עין ומגע, לבנות אמון ואמפטיה. תכניות טיפוליות אלו נותנות מענה לרגשות ולצרכים של הדיירים. עזרתי לצוות לנסח המלצות טיפוליות בעזרת קביעת יעדים ייחודיים ומטרות יומיות, סיכומי התקדמות שבועיים ותכניות טיפוליות. תכניות אלו משקפות את עקרונות התיקוף ומכילות את הטכניקות של השיטה. שני היבטים אלה חיוניים לשיפור איכות החיים של כל אחד מן הדיירים.

השתמשנו בתיקוף על בסיס פרטני וקבוצתי כאחד. לעתים, ההעדפה הייתה לבחור בטיפול קבוצתי לדיירים חסרי התמצאות בזמן ובטיפול פרטני לדיירים חסרי התמצאות ולוחמניים, שהבלבול שלהם היה עמוק יותר. התיקוף עזר מאוד להשבת כבודם העצמי של דיירינו ועבודה ברוח השיטה לימדה את הצוות שלנו להבין את הסיבות להתנהגותם של הדיירים. רמת הלחמנות של הדיירים פחתה וחל שיפור ביכולותיהם החברתיות. שיתוף הפעולה עם אנשי הצוות גבר. הדיירים כבר לא היו מסוכנים לעצמם או לאחרים ונהנו לקחת חלק בפעילויות פנאי ויצירה, שבהן יושמה גישת התיקוף.

בשנת 1991 מדרתי את מידת ההשפעה של שיטת התיקוף על ההתנהגויות הניתנות לצפייה והמפורטות להלן: (1) צעקות; (2) תוקפנות כלפי דיירים אחרים; (3) תוקפנות כלפי אנשי צוות; (4) עצבנות; (5) אי-שקט; (6) מחשבות שווא; (7) פרנויה; (8) תנועות חזרתיות (כמו שוטטות, הרמת חפצים דמיוניים); (9) דיכאון; (10) חרדה. אצל דיירים שחוו במשך ארבעה שבועות טיפול בתיקוף חלה ירידה בהתנהגויות אלו ועלייה ביכולתם לתקשר. הם היו מבולבלים פחות וחל שיפור בכושר ההתמצאות שלהם, בהשוואה לתקופה שקדמה לקבלת הטיפול בתיקוף. לעומת זאת, אצל דיירים שחוו במשך ארבעה שבועות טיפול באמצעות התמצאות במציאות, חלה עלייה בהתנהגויות אלו וירידה ביכולתם לתקשר. הם היו מבולבלים יותר וכושר ההתמצאות שלהם הירדדר.

ניהלתי פגישות שבועיות עם בני משפחה, עם הפסיכיאטרים של הדיירים, הרופאים והאחיות שטיפלו בהם ועם צוות השירותים החברתיים. עשיתי זאת כדי לסקור את התקדמותו של כל דייר וכדי לקבוע כיצד להפחית תופעות התנהגויות קשות. עודדתי את בני המשפחות לבקר את הדיירים לפחות שלוש פעמים בשבוע, בזמני ארוחות הצהריים והערב, או בעת פעילויות הפנאי, כדי שיוכלו לראות כיצד מגיב בן משפחתם לעבודה ברוח התיקוף. מטרתי הייתה לתת לכל דייר ולבן משפחה תחושה מחודשת של ערך עצמי ולליצר תקשורת בין הדיירים לבין בני משפחותיהם, כדי שיוכלו לשתף זה את זה ברגשותיהם ולהבין מהו תפקידם במערכת היחסים.

התיקוף אפשר לדיירים ולמשפחות להתמודד עם חוסר ההתמצאות. בני משפחה סיפרו לי, שהודות לתיקוף הם היו מסוגלים יותר להכיל את התיג "מוות בחיים", שניתן למי שחולה ברמנציה מסוג אלצהיימר, מפני שהבחינו בהיווצרות סוג של קשר עם העבר, ההווה והעתיד בינם לבין קרוביהם האהובים.

ה. שימוש בתיקוף בכפר לדיור מוגן שזה עתה עבר לבעלות חדשה במיין

מארי באיר, אחות מוסמכת, בעלים שותפים של המרכזים לדיור מוגן Sandy River Alliance; קארן לירי, עובדת סוציאלית מוסמכת; טינה מייקלסן, מרפאה בעיסוק; מג נובל, אחות מוסמכת; שריל מרטין, מרפאה בעיסוק; מרכז דיור מוגן וודפורד פארק, פורטלנד, מיין

מרכז הדיור המוגן וודפורד פארק היה בית אבות שבו 154 מיטות, ממוקם בשכונת מגורים מבוססת בפורטלנד, מיין, כאשר נרכש בשנת 1989 בידי הבעלים של Sandy River Alliance Nursing Care Centers. בעת הרכישה היו בכפר בעיות קשות בקרב אנשי הצוות, איכות המזון המוגש הייתה ירודה, רמת התחזוקה לא עמדה בדרישות המינימום והסביבה בכללותה, ברחבי המוסד, הייתה אפלולית ומוזנחת. מאחר שלא הונהג שם מיון קפדני, נמצא כי 75% לפחות מדיירי המקום היו זקוקים לרמת טיפול מקיפה ביותר. דיירים שוכנו באופן אקראי ברחבי הכפר ולא הוקדשה מחשבה רבה לאבחן את צורכיהם הטיפוליים או לתת להם מענה. אצל דיירים רבים, שסבלו מדמנציה, בלט חוסר התמצאות קיצוני, שלוה בהתנהגות קולנית, מבוהלת ותובענית כלפי דיירים אחרים, בני משפחות ואנשי צוות. על מנת להתמודד עם המספר הגדול והלא רגיל של דיירים חסרי התמצאות, השתמשו אנשי הצוות בעבודה על פי גישת ההתמצאות במציאות. הבעלים החדשים הביעו רצון לשנות זאת מיידית, עם הרכישה. לפני שהבעלים החדשים רכשו את וודפורד פארק, השתמשו שם בהתמצאות במציאות בעבודה עם כלל הדיירים, בין אם היו חסרי התמצאות ובין אם לא. הבעלים החדשים לא ראו בעין יפה את גישת ההתמצאות במציאות, מאחר שהדיירים בעלי כושר ההתמצאות היו מודעים בעצמם למה שנידון בקבוצה ואילו הדיירים חסרי ההתמצאות לא הקדישו למנחה הקבוצה תשומת-לב רבה, אם בכלל. אנשי הצוות לא הקשיבו לדיירים ובמקום זאת ניסו לשכנע דיירים מבולבלים, שהפחדים שלהם או משאלות ליבם, אינם אמיתיים. הדבר גרם לעצבנות ולא-שקט, לוויכוחים ולהתפרצויות בקרב הדיירים, לעלייה בתסכול ובשחיקה בקרב אנשי הצוות. הבעלים החדשים הכירו את עבודתה של נעמי פייל והחליטו ליישמה בוודפורד פארק, מאחר שהגיעו לתוצאות טובות עם שיטה זו, במרכז של דיור מוגן אחר שהיה בבעלותם. אנשי צוות, שהכירו את העבודה ברוח התיקוף, פתחו קבוצת תיקוף אחת ומנהלים, אחיות, עובדים סוציאליים ומרפאים בעיסוק מכל מרכזי הדיור המוגן של Sandy River, לקחו חלק בסדנת תיקוף בת יומיים. נעמי פייל הוזמנה לבוא ולשמש כמורה וכיועצת.

אנשי הצוות של וודפורד פארק חזרו מהסדנה מלאי התלהבות ועם שפע רעיונות, אך כולם היו עסוקים בעבודתם ולא היה ברור איך ניתן יהיה להפוך את ההתלהבות שלהם

לכדי תכנית עבודה. כמה טוב שמנהלת המקום לקחה את ההובלה ואספה אליה את כל אנשי הצוות, שהשתתפו בסדנה, כדי להקים צוות תיקוף. צוות זה הורכב מעובדת סוציאלית מוסמכת, אחות ומרפאה בעיסוק.

אנשי הצוות הסכימו על כך, שהמטרה הראשונה היא לבצע הערכה של כל דייר, שאובחנו אצלו מצבי בלבול. הצוות השתמש בתיעוד הממוחשב של תכניות הטיפול במרכז ואיתר בקלות את הדיירים שהיו מועמדים פוטנציאליים לטיפול בתיקוף. על מנת שהצוותים הבין-תחומיים לא יהיו במצב של הצפה, התבקש כל צוות להעריך את התאמתו של דייר אחד לתיקוף. צרכיו של כל דייר קיבלו התייחסות במסגרת התכנית הטיפולית ותועדו בגיליון נתונים ממוחשב. הדייר גם עבר הערכה למידת התאמתו לקבוצת תיקוף. שמו, ביחד עם העתק של הערכה להתאמתו לקבוצה, הוגשו לצוות התיקוף.

נבחר "שיר השבוע" וחולקו עותקים שלו במחלקות, כדי שכל אנשי הצוות יוכלו ללמוד שירים תואמי-תקופה, שאותם יוכלו לשיר ביחד עם הדיירים. הדביקו את מילות השיר בכל אחת מן המחלקות ועודדו את כוח העזר לשיר ביחד עם הדיירים בזמן ההמתנה המשותפת לפני ארוחות בחדר האוכל. תחילה הסתמן, שחלק מאנשי כוח העזר מתביישים לעשות זאת, אבל רובם הצטרפו ואף נהנו מכך, שראו את הדיירים מתמלאים חיים ושרים שירים ישנים ומוכרים.

אנשי צוות התיקוף אף החליטו להקדיש סרטי וידיאו על תיקוף, לאנשי צוות אחרים, רבים ככל שניתן. הדבר נעשה באמצעות קיומו של "פסטיבל סרטי תיקוף", שנמשך על פני חודש שלם. במחלקות חולקו עלונים, שנשלחו גם לבני המשפחות של הדיירים. מידי שבוע, הציג אחד מחברי הצוות סרט וידיאו אחר על תיקוף והנחה דיון ביחד עם מי שצפה בו. אחיות במשמרות הערב והלילה הקרינו אף הן את הסרטים. כך, כל אנשי הצוות ובני המשפחות שהביעו עניין בתיקוף, יכלו לצפות בהקרנות הסרטים על שיטת התיקוף.

במהלך אחת משיבות הצוות, באחת מהמחלקות הטיפוליות הקשות ביותר, התקיים תדריך פנימי בנושא. מאחר שאנשי צוות רבים היו משוכנעים שעבודה לפי ההתמצאות במציאות היא "הדרך הנכונה" לעבוד עם דיירים חסרי התמצאות, החליטו אנשי צוות התיקוף לנהל משחק תפקידים, שידגיש את ההבדלים בין שתי השיטות. המרפאה בעיסוק בצוות שלנו שיחקה את תפקיד הדיירת חסרת התמצאות והעובדת הסוציאלית הדגימה את צורת ההתערבות, תוך שימוש בהתמצאות במציאות. השתיים הגיעו למצב שבו היו עסוקות במשחקי כוח שהובילו לתוצאה הרגילה – כעס ותסכול משני הצדדים. השתיים חזרו ושיחקו את אותה הסצנה, תוך שימוש בתיקוף, כאמצעי תקשורת וכדי להדגים את היעילות הכוללת והאפקטיבית של התיקוף. ישיבה קצרה זו עוררה את סקרנותם של אנשי צוות נוספים, מה שעודד אותנו לקיים ישיבה פנימית בת שעה, עבור כל מי שהביע עניין.

כתוצאה מעבודה ברוח התיקוף נתקלנו בפחות בעיות התנהגותיות עם דיירינו חסרי ההתמצאות והצלחנו להפחית את השימוש באמצעי ריסון והגבלה פיזיים וכימיים. תיעוד, שנשמר לאורך השנה הראשונה, חושף את תוצאות העבודה בקבוצות התיקוף שלנו: במהלך השנה האחרונה נפגשה קבוצת התיקוף שלנו "קבוצת האהבה", מידי יום שלישי ל-30-45 דקות. התפתחו בה חברויות וגילויי חיבה, והדיירות עוזרות זו לזו. נושא האהבה והחשיבות של היותך נאהב, עולים לעתים קרובות. כך נוצר שמה של הקבוצה.

אנו מרכיבים לדון בנושאי אהבה וחברות והמשתתפות בקבוצה מדברות הרבה על זיכרונות ילדות, בעלים, בדידות, מוות ומערכות יחסים במשפחה. אחיזת ידיים מקרבת ביניהן ויוצרת אוירת נינוחות.

הדינמיקה הקיימת בקבוצה כמעט שאינה מאפשרת את קיומן של שיחות "רגילות". מנחי הקבוצה מנסים כל העת להבין את המילים שאינם מבינים. לעתים, הדבר מוביל אותנו לסטות מן הנושא, אבל מנחה הקבוצה מנסה תמיד להחזיר אותנו אליו, כדי שניתן יהיה לעורר רעיונות חדשים וזיכרונות.

אנו מנסים לתת תפקיד לכל אחד בקבוצה. תפקידים אלה כוללים את המשוררת, את האחראית על השירה, את יושבת הראש, את מחלקת המפיות ואת מחלקת הכיבוד. מוזיקה ושירים זכו להצלחה רבה אצלנו, בייחוד שירים המעוררים זיכרונות עבר. כולם בקבוצה שלנו נהנים לשיר. אפילו אם אינן יודעות את המילים הן מזמזמות ביחד או מוחאות כף ומניעות את הרגליים לפי הקצב.

אובייקטים ויזואליים זכו אף הם להצלחה. למשל, פרחים, תמונות, כלי נגינה או כל אובייקט אחר, שאותו ניתן להעביר בסבב, מיד ליד. אנו מרכיבים להעביר כדור ספוג וחברות הקבוצה נהנות וצוחקות. הן מעמידות פנים שהן עומדות לזרוק את הכדור למישהו ואז זורקות לאחר. זה מכניס הומור לקבוצה.

אכילת החטיפים בסיום המפגש היא גם זמן לשיתוף בחוויות. אחת הדיירות אחראית על חלוקת המפיות ואחרת על חלוקת הכיבוד. המנחים מסייעים במזיגת המיץ. היו לנו כמה בעיות בקבוצה. אין זה נדיר שחברות קבוצה לא מגיעות למפגשים. בדרך כלל, זה קורה מפני שהן חולות מידי מכדי להגיע. כשאחת מהן חסרה, האחרות שמות לב לכך והמורל נמוך.

בעיה נוספת היא דיירות עם לקויות שמיעה, שדיבורן אינו מובן. נראה כאילו אינן מבינות מה נאמר אם איננו חוזרים על כך שוב במיוחד עבורן. זה פוגם בשטף השיחה ולעתים, אנו נדרשים לשנות את סדרי הישיבה.

באופן כללי, ניתן לומר, שהקבוצה שלנו היא הצלחה גדולה ושהדיירות שלנו מצפות למפגשים השבועיים.

לבד מעלות הסדנאות וקלטות התיקוף, העלות של התחלת תכנית מסוג זה בכפר שלנו הייתה מזערית. הזמן והמאמץ שהוקדשו להקניית הכשרה מתמשכת בנושא התיקוף, במסגרת מקום העבודה שלנו, היו למעשה זמן שהיינו מקדישים לפתרון קשיים רבים, שבהם היינו נתקלים לו היינו משתמשים בטכניקות, שאינן קשורות בתיקוף, בעבודה עם דיירינו חסרי ההתמצאות.

בכפר שלנו, אנשי הצוות והמשפחות כאחד גילו שקיימת גישה ליצירת קשר עם זקנים חסרי התמצאות, שמניבה תוצאות. אף כי יכול להיות, שלא הצלחנו להפחית את רמת הבלבול של כל אחד מהדיירים, אנשי הצוות יודעים שהם יכולים לכל הפחות לעזור לכל אחד מהדיירים שלא להידרדר. הודות לתיקוף, הדיירים אינם חוששים שיהפכו לאותם אנשים "מתים חיים", הנראים בבתי אבות ברחבי העולם.

1. שימוש בתיקוף בבית דיור מוגן עירוני בברוקלין, ניו-יורק

סטפן סנואו, Ph.D, דרמה-תרפיסט מוסמך

בית האבות הלוטרני וורטבורג (Wartburg Lutheran), ארגון ללא מטרות רווח, בברוקלין ניו-יורק, שירת את אוכלוסיית הזקנים שם מאז שנת 1875. בשנות ה-80, היה בית וורטבורג, נווה-מדבר, ריאה ירוקה באמצע שכונה עירונית קשה ושימש בית ל-225 דיירים. לכשליש מהדיירים היה סוג כלשהו של דמנציה וכולם שולבו באוכלוסייה הכללית של בית האבות. בשנת 1989 הקים דרמה-תרפיסט מבין אנשי הצוות (שנמשך לעבודה ברוח התיקוף בשל השימוש שנעשה במשחק תפקידים) את קבוצת התיקוף הראשונה. במשך הזמן הוקמו כמה קבוצות, ובכללן אחת שנוהלה בשפה הספרדית.

התיקוף הוכנס לבית וורטבורג לאחר שצפיתי בקלטת וידאו של נעמי פייל. באותה תקופה השלמתי את הדוקטורט שלי באוניברסיטת ניו-יורק ועבדתי בבית וורטבורג כדרמה-תרפיסט. זיהיתי מיד את החיבורים שבין עבודת התיקוף לדרמה-תרפיה. למעשה, התיקוף היה דרמה-תרפיה בפעולה!

בשנת 1989, בשיתוף עם עמיתי, ריימונד גר'הנסון, עובד סוציאלי מוסמך, הקמתי את קבוצת התיקוף הראשונה. שישה זקנים מעל גיל 80, חסרי התמצאות, השתתפו בקבוצה וכמעט מייד נהנו מהתפקידים שקיבלו ופיתחו אותם. היה בכך סוג של קסם להתבונן בזקן חסר התמצאות, בן 90, עם "כישרון פטפוט", שנאם נאום פתיחה מוצלח, במסגרת תפקידו כ"יושב ראש" הקבוצה, או לצפות כיצד זקנה בת 90, עם דמנציה חמורה, אשר הייתה זמרת כשהייתה בשנות ה-20 לחייה, מתעוררת לחיים בתפקידה כ"אחראית על השירה". כל

חברי הקבוצה הגיבו באופן חיובי לגישה של תמיכה בחבריהם לקבוצה ולתקסיות המובנית הקבוצה, המאפיינת קבוצת תיקוף.

הנחיתי את הקבוצות האלו ביחד עם ריי ג'והנסון. נהגנו להתחלף בתפקידנו במפגשים השבועיים, כאשר אחד מנחה את הקבוצה והאחר רושם הערות הנוגעות ליעילות הטכניקות, לדינמיקות בקבוצה ולתגובות המשתתפים. חשנו שהעובדה שאנו מתחלפים בתפקידים מידי שבוע מאוד עוזרת לנו ומאפשרת לנו לתת זה לזה ביקורת על התפקוד כמנחה קבוצה. העשרנו את הידע שלנו בכל הנוגע לתיקוף באמצעות צפייה בקלטות הווידיאו, קריאת ספרות והשתתפות בסדנאות תיקוף.

ההנהלה בכפר נתנה לנו רוח גבית ותמכה ביוזמה שלנו. באביב 1990 נמצא מענק קטן, שבזכותו התאפשרה הבאתה של נעמי פייל אל בית האבות. הסדנה שנעמי הנחתה ארכה יום שלם ועוררה התלהבות עצומה בקרב אנשי הצוות. לו היינו יוזמים יותר, היינו מגלים, שניתן היה להשתמש בה כזרז להחלת תכנית התיקוף ברחבי הבית.

יכול להיות שהדרך הטובה ביותר לשתף באופן שבו התיקוף הניב תוצאות אפקטיביות אצלנו היא לספר לכם על מקרה שקרה במפגש של אחת מהקבוצות שלנו:

באמצע אחד המפגשים, החלה זקנה בת 90, חסרת התמצאות בזמן, לבכות ללא שליטה. בנה היה בבית, היא אמרה, אין אוכל בבית, אין לה כסף והיא רוצה להתאבד. לא היה ספק, שהיא מתייסרת וחווה רגשות קשים. למעשה, היא חיה מחדש חוויה טראומטית, שקרתה 50 שנה קודם לכן! לעולם לא אשכח את האופן שבו חבריה לקבוצה ניסו לנחם אותה. האישה, שתפקידה בקבוצה היה "האם המטפחת והחמה", הושיטה אליה יד בעדינות כדי לנחמה. הזקן, ששימש כ"יושב ראש" גיבש את כלל הקבוצה במאמצים לעזור לה לפתור את הבעיה. הכבוד הכן שזכתה לו, מכל מי שהיה נוכח שם, אפשר לה להשיב לעצמה את שלווה הנפש ואת הביטחון העצמי. הדמעות נעלמו, רגשותיה זכו לתיקוף והיא הייתה מסוגלת לשחרר את העבר ולא להיתקע בו.

עד שנת 1990 הרחבנו את התכנית והיא כללה שלוש קבוצות תיקוף שבועיות, כשאחת מהן פותחה במיוחד עבור דיירים דוברי ספרדית והונחתה בספרדית. עד שנת 1991 היו לנו כבר חמש קבוצות שבועיות והתכנית המשיכה להניב תוצאות טובות לאנשי הצוות ולדיירים כאחד.

ז. שימוש בתיקוף במחלקה בת 28 מיטות לאנשים עם דמנציה באזור כפרי בוויסקונסין

רוז בורון, אחות מוסמכת ומתאמת מרכז הכשרה ומידע בנושא אלצהיימר באזור כפרי בוויסקונסין

בתחילת שנות ה-90 היו במרכז הטיפולי Heritage Haven 155 מיטות, ששימשו בתשלום, בית אבות אשפוזי באזור כפרי בוויסקונסין. מתוך 66 הדיירים עם דמנציה, 28 היו במחלקה נפרדת ו-38 שולבו ביחד עם יתר הדיירים.

במשך שנים רבות השתמשו אנשי הצוות בעבודה עם דיירים חסרי התמצאות, בגישת ההתמצאות במציאות. כשנתקלו בדיירת שסירבה לאכול והאכילה במקום זאת את הבובה שלה, הם נהגו לנסות ולשכנע אותה, שהיא לא צריכה להאכיל את הבובה: "גב' ג'והנסון, אני יודעת שאת אוהבת לקחת איתך את הבובה לכל מקום ולהעמיד פנים שזו הבת שלך, אבל עכשיו הזמן לארוחת צהריים. הבת שלך היא אישה בוגרת ויש לה ילדים משלה. אז בואי נניח את הבובה על המיטה שלך ותוכלי לשחק איתה אחרי שתאכלי ארוחת צהריים".

אף כי הכוונה הייתה ליצור אצלה התמצאות במציאות, התוצאה הייתה שנגזל ממנה מה שהיה קרוב לוודאי התפקיד החשוב ביותר בחייה – האמהות. גישה זו לא הצליחה ליצור אצלה התמצאות במציאות ובנוסף גזלה ממנה את מעט הנחמה שהצליחה למצוא בחייה הנוכחיים. דיירים חסרי התמצאות, כמו גב' ג'והנסון, בוחרים פעמים רבות לחיות מחדש תקופה בחייהם, שבה חשו שאחרים זקוקים להם, תקופה שבה הצטיינו בדבר מה וחשו בעלי ערך. הם חווים זיכרונות אלה בצורה שלמה יותר והם מקובלים עליהם ונעימים יותר מאשר מה שהם חווים כעת, בהווה.

לאחר ניסיונות רבים, בלתי מוצלחים, בעבודה לפי התמצאות במציאות, הבינו אנשי הצוות בהריטג' הייבן, שהם מתרכזים יותר בחסרונות של הדיירים ובמה שאין להם מאשר במה שנוותר מכישוריהם. הצוות חש, שהשימוש בהתמצאות במציאות רק מזכיר לגב' ג'והנסון שכבר אין לה תינוקת רכה ושכבר אף אחד אינו תלוי בה. הבנו שאנו מזכירים לה, שהיא תלויה בנו.

אנשי הצוות שמו לב לכך, שבני המשפחה חשים תסכול רב כשההתמצאות במציאות אינה מצליחה לעזור לקרוביהם חסרי ההתמצאות. משפחות רבות מסרבות לקבל את הדמנציה ומנסות בתוקפנות לעבוד עם התמצאות במציאות. משפחות אלו מתכחשות לעובדה, שקרוביהם כבר לא תופסים את אותה המציאות שלהם ונכנסים לתסכולים, כשאינם יכולים "לגרור לאימא לחזור לעצמה".

חיפשנו משהו טוב יותר עבור דיירינו ופנינו לתיקוף. חיפשנו אחר גישה שתאפשר לדיירינו להשיב לעצמם תחושה של ערך עצמי ותסייע להם במציאת סיבה להמשיך ולחיות. חיפשנו דרך שתמנע מהם להתכנס אל תוך עצמם עוד יותר ולהידרדר למצב וגטטיבי. כדי ליישם את העבודה ברוח התיקוף בהריטג' הייבן, הזמנו את כל אנשי הצוות שגילו עניין, את בני המשפחות ואת המתנדבים, לקחת חלק בסדנה, שבה הוצגה בפניהם גישת התיקוף. תפקידו של צוות התיקוף הוסבר ואנשי צוות, שגילו עניין ורצו לעבור הכשרה בתיקוף, התבקשו ליצור עימי קשר. 15 אנשי הצוות שהביעו עניין בתיקוף כללו: אחראית על פעילות פנאי ויצירה, אחות, אנשי צוות שנמנו על תחומים כגון: תזונה, מכבסה, תחזוקה, פעילויות, שירותים חברתיים וכוח עזר. הם השתתפו בתכנית הכשרה, שנפרסה על שתיים שבועות, במשך ארבעה שבועות.

לאחר שהכשרנו את אנשי הצוות שלנו, חיפשנו מי יהיו הדיירים, שלדעתנו יפיקו תועלת מעבודה ברוח התיקוף. ערכנו הערכה של הרמה הקוגניטיבית של משתתפים, שעמדו על הפרק. ההערכה הורכבה מריאיון עם מנחה הקבוצה ומתצפית בהם, לה היו שותפים כל אנשי הצוות. בחירה קפדנית של המשתתפים בקבוצה והתאמתם זה לזה אפשרה לדיירים, בכל אחד משלבי התהליך של חיפוש אחר פתרון, למלא תפקיד פעיל בקבוצת התיקוף שהקמנו. מטרתנו בהקמת קבוצה זו הייתה לספק סביבה, שבה הדיירים יוכלו ליצור קשרים חברתיים (רובם לא הרגישו שהם מסוגלים ליצור אינטראקציות חברתיות בסביבה של כלל בית האבות). המטרה הייתה לתת מענה לצרכים האישיים של כל אחד מהמשתתפים.

לפני שערכנו את המפגש הראשון, הצבנו, כצוות התיקוף, את היעדים עבור כל אחד מן הדיירים. יעדים אלה הפכו לחלק מן התיק הרפואי של הדייר.

קבוצת התיקוף נפגשה מידי שבוע בחדר הישיבות של המחלקה לדיירים עם דמנציה. המפגשים ארכו 40 דקות. השתמשנו בטכניקות תיקוף, כדי לספק הזדמנויות להעלות זיכרונות, לדבר ולחלוק רגשות משותפים, שהרגישו את נקודות החוזק של כל דייר ואת צרכיו. צוות התיקוף שמר על תיעוד שבועי של ההתקדמות, בכלל זה תיעוד גם באופן אישי. המטרה הייתה לתעד מה הוא אופי ההתנהגות המופיעה אצל הדייר, כשהוא במצוקה, מהו הגירוי החיצוני שגורם כנראה להופעתה, באילו טכניקות תיקוף נעשה שימוש ומה היא השפעתן עליו.

בתום מספר חודשי תיקוף הבחנו בכמה שינויים בולטים:

- הדיירים השיבו לעצמם את כבודם העצמי והיו מסוגלים לשלוט בהתנהגותם;
- חלה ירידה במספר ההתפרצויות והיינו מסוגלים לצמצם את השימוש באמצעי ריסון והגבלה פיזיים ופסיכו-טרופיים;
- אנשי הצוות גילו, שקל להם יותר לעבוד עם דיירים שיש להם דמנציה וחוו רמה מופחתת של שחיקה;

- אנשי הצוות למדו לזהות ניסיונות של דיירים "לקשור קצוות" של בעיות שחוו בחיים ולהתכונן לקראת המוות. הם למדו להשתמש בתיקוף, כדי לעזור להם לעשות זאת;
- חלה עלייה במורל של אנשי הצוות;
- חלה עלייה במידת הפרודוקטיביות של אנשי הצוות;
- פחתה התחלופה של אנשי צוות;
- אנשי הצוות נעשו מודעים להזדקנותם האישית ולמדו איך להכין עצמם לגיל זיקנה;
- בני משפחה של דיירים הצליחו לגלות אמפטיה כלפי קרוביהם האהובים, למדו להתמודד עם האבדנים האישיים שלהם ולסייע לבן משפחתם בחיפוש אחר פתרון לבעיות מהעבר;
- בני המשפחה למדו להשתמש בטכניקות תיקוף, כדי לעזור במניעת הידרדרותם של קרוביהם האהובים למצב וגטטיבי.

כתוצאה מהירידה בצורך לתת לדיירינו תכשירים פסיכיאטריים, היינו עדים לירידה במקרים של נפילות, שוטטות ותופעות לוואי של התכשירים. החשוב ביותר – חלה האטה בקצב ההידרדרות של חוסר ההתמצאות של דיירינו ואיכות חייהם עלתה. אנשי הצוות חשו שביעות רצון רבה יותר בעבודתם ובני המשפחות למדו להעריך יותר את קרוביהם האהובים.

ח. שימוש בתיקוף בכפר לדיוור מוגן באזור כפרי במיזורי

ג'וי גודווין, מתאמת המשרד לשירותים מיוחדים ומשרד החינוך, הבית הבפטיסטי, איירונטאון, מיזורי

הבית הבפטיסטי, מסגרת של דיור מוגן ללא מטרת רווח ב-Arcadia Valley, במיזורי, היה בית לכ-200 דיירים. המקום הוקם בשנת 1913 ולא זכה בתקציבים של הממשל. פעילותו נסמכה אך ורק על תרומות של יחידים, על פעילותה של האגודה הבפטיסטית מיזורי ועל נכסי הדיירים. החל משנת 1980 נעשה שם שימוש בעבודת התיקוף, כדי לעזור לדיירים בהתמודדות עם מצבי לחץ וכדי לשפר את כושר ההתמצאות.

מניסיוני עולה, כי התיקוף מהווה הסבר לרבות מן הסיבות של חוסר ההתמצאות בזיקנה. אנשים רבים לא מבינים שאנו מתמודדים עם בעיה של חוסר התמצאות ולא עם דיירים חסרי התמצאות. לתיקוף הייתה משמעות עמוקה עבורנו מפני שהוא עזר לנו להפסיק ולנסות להתמודד עם דיירים חסרי התמצאות (תהליך איטי מאוד ומתסכל ביותר) ולהתחיל להתמודד עם חוסר ההתמצאות.

אחד ממרכיבי חוסר ההתמצאות בזיקנה תקינה הוא מצב לחץ. מבוגרים רבים לא לומדים לעולם להתמודד כראוי עם מצבי לחץ. שניים ממצבי הלחץ החזקים ביותר, עימם מתמודדים זקנים, הם העתקת מקום המגורים ושינויים דרמטיים בבריאות. בתקופות כאלו, המאופיינות בלחץ עז, יישמנו את טכניקות התיקוף פעמים רבות ככל שהתאפשר לנו, לפני שהאדם נעשה חסר התמצאות. התערבות זו מנעה חוסר ההתמצאות בזקנים שהתגוררו אצלנו, האטה תהליך זה ואף הפכה אותו על פיו.

אף כי קבוצת המטרה של פייל לתיקוף היא אוכלוסיית הזקנים חסרי ההתמצאות, כיוונו את מאמצינו כלפי אנשים שחוו את מצבי הלחץ העזים ביותר, בין אם היו חסרי ההתמצאות ובין אם לא. העובדה שעשינו שימוש בתיקוף, בתקופות המדוברות, מנעה, לדעתנו, את הפיכתם לחסרי ההתמצאות. במקום להשוות בין שתי קבוצות זקנים (כשבאחת מהן משתמשים בתיקוף ובאחרת לא), כדי למדוד את מידת היעילות של טכניקות אלו, השוונו את מצבם של דיירינו בתחילת שנות ה-90 למצבם בתקופה שבה עדיין לא השתמשו בתיקוף. העובדה שהענקנו תמיכה/טיפול בתיקוף במצבי לחץ, הביאה לכך, שהתכנית שלנו לתמיכה ולחיזוק או "רווחה אישית נפשית", חוללה שינוי, שניתן היה למדוד אותו.

תוצאות התיקוף היו דרמטיות. עודדנו את אנשי הצוות בכמה מישורים: (1) לשאול שאלות במקום להניח הנחות; (2) לעסוק בהקשבה פעילה; (3) להאמין בפוטנציאל של הזקן; (4) לפתח קשר כן, פתוח ואכפתי עם הדיירים.

גילינו, שכאשר הדיירים יודעים שהם יכולים לסמוך על כך, שאדם אחד לפחות, יקבל אותם כפי שהם וייתן תיקוף לרגשותיהם, הם חשים בטוחים דיים להסתכן בחיים במציאות. נראה היה, שמספר קטן יותר מדיירינו עובר לשלב 2 (חוסר ההתמצאות בזמן) ושרבים מהם, שהראו בעבר יכולת ירודה של כישורי התמודדות, שמרו על כושר ההתמצאות גם במצבים קשים של אבדן. לאחר שיישמנו את עבודת התיקוף אצלנו, עלתה תוחלת חייהם של הדיירים והם חוו תקופות קצרות יותר של דיכאון לפני פטירתם. יתירה מכך, כלל האוכלוסייה בכפר שלנו תפקדה טוב יותר מבחינה פיזית ונפשית כאחד.

אף כי ההתמקדות העיקרית והשיפור הדרמטי ביותר, שנבעו מיישום התיקוף, נצפו בתחום מניעת חוסר ההתמצאות, הבית הבפטיסטי התנהל גם כקבוצת תיקוף שהחלה בשנת 1982. עשור לאחר מכן, נותרה עדיין קבוצה של אנשים שהיו חסרי ההתמצאות דיים, כדי להפיק תועלת מסוג קבוצה זה, אף כי נעשה קשה יותר לשמור על קבוצת תיקוף, מפני שחל שיפור בכושר ההתמצאות בקרב כלל אוכלוסיית הכפר.

מניסיונונו עולה, כי לזקנים המתגוררים בדוור מוגן יש פוטנציאל גדול יותר לתפקד מבחינה פסיכו-סוציאלית, גם כשגופם כבר אינו משרת אותם כבעבר. מטפלים המוכנים

לכבד את האוטונומיה של הדיירים מגלים, שתיקוף הוא דרך אפקטיבית לשיפור המורל של אנשי הצוות ואיכות החיים של המטופלים.

ט. שימוש בתיקוף במסגרות של דיור מוגן בדרום אוסטרליה

אלן ג'ונס, מנהל אזורי של דיור מוגן, בלק פורסט, דרום אוסטרליה ואן גארנט, מטפלת מוסמכת בתיקוף, כפר לדיור מוגן אלאמבי, דרום אוסטרליה בשנות ה-80 נודע באוסטרליה על שיטת התיקוף. מאז, אומצה השיטה ברחבי היבשת, במסגרות לדיור מוגן, הוקם מרכז הכשרה ומידע לטיפול בתיקוף והוקמו קבוצות תמיכה. התיקוף חדר לאוסטרליה בעיקר דרך שתי יועצות סיעוד. תחת המטרייה של המרכז לטיפול קהילתי בזקן הוקם מרכז מידע והכשרה בתיקוף באדלייד וקבוצות תמיכה במלבורן. אין סטטיסטיקה מדויקת על מספר הארגונים או האנשים המשתמשים בתיקוף באוסטרליה. בתחילת שנות ה-90, הוערך כי כ-100 ארגונים וכ-500 אנשים משתמשים בתיקוף כחלק מאסטרטגיית ההתמודדות עם זקנים מבולבלים במסגרות דיור מוגן. לא נעשו ניסיונות רבים לאגד אנשי מקצוע המשתמשים בתיקוף. ובכל זאת, מוסד אחד שקבע הליכי הערכה, היה בית הדיור המוגן אלאמבי, בדרום אוסטרליה, שהיווה חלק ממסגרות הדיור המוגן של רשת Eldercare בדרום אוסטרליה. במשך שנות ה-70 וה-80 התבססה התכנית לטיפול בדמנציה באלאמבי על פילוסופיה לפיה יש לספק את איכות החיים האופטימלית האפשרית, תוך שמירה על כישוריהם הקוגניטיביים של הדיירים לזמן רב ככל שניתן, ומתן מענה על צורכיהם הפסיכו-סוציאליים בסביבה מוגנת וטיפול בכל הדיירים מתוך כבוד ויושרה. תכניות מוקדמות לטיפול בדמנציה חסרו התייחסות לעצמי. מאחר שהדגש היה על הקבוצה, הייתה סכנה לירידה בערכו של היחיד, לדה פרסונליזציה שלו ולבידודו. הדיירים (שלא רחשו אמון לאנשים שסבבו אותם) חשו לכודים בבלבול לגבי עצמם, הסביבה והמשפחה. לא היו קריטריונים להבנת בעיות התנהגותיות, כגון עייפות מתמשכת, אי-שקט, פחד, עצבנות, עוינות, כעס, זעם ותוקפנות פיזית. התיקוף יצר הבנה טובה יותר של משמעותם של הבעות רגשיות אלו, והפך את הנוקשות והפאסיביות הקרה למעורבות זורמת, פעילה וחמה.

תכנית תיקוף החלה לפעול באלאמבי (רשת Eldercare) במאי 1991. זה התחיל בצורת טיפול פרטני. אנשי הצוות התעוררו כשהיו עדים לכך, שהתיקוף מפחית תסכול, חרדות וכעס, בקרב הדיירים ומצמצם את הלחצים המופעלים על אנשי הצוות. גורמים חשובים נוספים שעוררו את תשומת הלב, היו שיפור בהתנהגות, ירידה בתוקפנות, עלייה באינטראקציות

בין הדיירים, ריבוי תחושות של הרמוניה והפחתת הלחץ ובנוסף התחזקות קשר של כבוד בין הדיירים לבין הצוות.

המפגש הראשון של קבוצת התיקוף נערך באוגוסט 1991. השתתפו בו שמונה דיירים, מטפל בתיקוף ומטפל-עמית (שגם ידע לנגן בפסנתר). הקבוצה נפגשה בכל יום רביעי בבוקר, בין השעות 10:30 ל-11:30, בחדר פרטי ונעים ביותר. הדיירים נותרו במקומותיהם בסיום המפגש ופטפטו באנרגיה מוגברת, תוך שהם חוזרים למחלקות שלהם ומדברים על החוויה באמירות חיוביות, שהביעו הנאה וביטחון עצמי. התגבשה קבוצה, שמשותפתה חשו קרובים זה לזה.

לאחר תקופת שימוש בתיקוף, חשו אנשי הצוות שיש להם תובנות ברורות יותר לגבי הגורמים לדמנציה והשפעותיה והגיעו להבנה של כל אחד מן הדיירים כשילוב מורכב של תכונות ושל בעיות. כשדיירים חווים את עבודת התיקוף ומגיבים לה, זה עוזר בשחרור העול שהם חווים ומסייע במעבר מסבל לפתרון.

הבעיות שבעבודה עם דיירים שיש להם דמנציה כבר אינן קשות כפי שהיו והצוות לא חווה אותן כהצפה. אנשי צוות, מתחומים שונים בכפר, הפכו לחלק אינטגרלי מתהליך העבודה ובכלל זה, מטפלים, צוות אחיות, קרובי משפחה, מתנדבים והקהילה. עיקר המימון של התכנית הופנה לאנשי הצוות. עלויות אחרות היו מזעריות ונגעו לכיבוד ולשונות.

טיפול בתיקוף התקבל באוסטרליה בהתלהבות. הקמת המרכז לטיפול בתיקוף – הכשרה ומידע באדלייד, מספקת בסיס איתן לעובדים במסגרות דיור מוגן ולבני משפחה, המשמשים כמטפלים העיקריים. ניתן להשיג שם מידע על תיקוף באמצעות ספרים וקלטות וידיאו. הקמת קבוצות התמיכה בשנת 1992, באמצעות המרכז לטיפול קהילתי בקשיש בויקטוריה, סייעה לעובדים לשתף בידע ובבעיות הנוגעים לטיפול בתיקוף. מחלקת ההכשרה של המרכז מספקת לאנשי צוות, העובדים במסגרות של דיור מוגן, הזדמנות להפוך למטפלים מוסמכים בתיקוף. ככל שירבו המטפלים המוסמכים בתיקוף, כך יהפוך השימוש בשיטה לנפוץ ברחבי היבשת.

י. שימוש בתיקוף במסגרת הדיור המוגן הקהילתי בסאות' פורט, אוסטרליה

אלאן ג'ונס, מנהל Eldercare בלק פורסט, דרום אוסטרליה, וקולין שארפ, Ph.D, פרופסור חבר, אוניברסיטת פלינדרס, דרום אוסטרליה

בשנת 1988 ניהלו המחקרים מחקר, שבחן את יעילות התיקוף, תוך בדיקת השאלה, בשני מרכזי דיור מוגן במלבורן, אוסטרליה. במסגרת הדיור המוגן הקהילתי, סאות' פורט, נעשה שימוש בשיטת התיקוף, בעבודה עם 19 מדיירי המקום. התנהגותם של דיירים אלו השווה לזו של 18 דיירים במסגרת הדיור המוגן האנגליקני, סט. אן, שבו לא הייתה לצוות הכשרה פורמלית בטיפול בתיקוף. שני המרכזים נחשבו למרכזי דיור מוגן ברמה גבוהה ובשניהם היו מוכנים לנסות גישות חדשניות לטיפול בדיירים. מובן שחלק מאנשי הצוות בשני המרכזים ידע על שיטת התיקוף. התוצאות הצביעו על כך, שחל שיפור אצל דיירים רבים יותר מבין אלה שאנשי הצוות שלהם עברו הכשרה בתיקוף ובמהלך המחקר, ולא היו דיירים רבים שמצבם הידרדר.

בתחילת שנות ה-80 הגיע לאוסטרליה רעיון התיקוף. אף כי מספר גדל והולך של אנשי מקצוע ומסגרות דיור מוגן, אימצו את התיקוף והכירו ביעילותו, לא פורסם באוסטרליה מחקר שחקר את יעילות השיטה. כדי למלא את החסר, ערכנו מחקר מבוקר על תיקוף, באמצעות השוואה בין שתי קבוצות זהות של זקנים במסגרות דיור מוגן. שתי מסגרות הדיור המוגן, שהשתתפו במחקר, היו ארגונים ללא מטרות רווח (בסאות' פורט ובסט. אן). שניהם ממוקמים במלבורן וכמה מבין אנשי הצוות של שני המקומות הכירו את נושא התיקוף. בשני המקומות נבחרו למחקר דיירים בעלי מאפיינים דומים. הגיל הממוצע של הדיירים בסאות' פורט היה 87.1. הגיל הממוצע בסט. אן היה 89.7.

כל הדיירים שנבחרו בסאות' פורט נחשפו לטיפול סדיר בתיקוף בזמן תכנית ההכשרה של הצוות. הצוות בסט. אן לא עבר הכשרה פורמלית בטיפול בתיקוף והדיירים שם לא נחשפו לטיפול סדיר בתיקוף. בשתי המסגרות לא נכללו דיירים, שהיו להם היסטוריה של אלכוהוליזם כרוני, לקויות שמיעה קשות, דיספאזיה/דיסארטריה קשות, מחלות פסיכיאטריות או בריאות לקויה ביותר. בשני מרכזי הדיור המוגן לא נכללו במחקר דיירים, ששפתם הראשונה אינה אנגלית. קריטריונים אלה נקבעו כדי למזער את מספר המשתנים שמשפיעים על תוצאותיו.

ערכנו שלוש סדנאות ומפגש מעקב אחד, שבו הוכשר הצוות של סאות' פורט בתיקוף. בסדנאות אלה הוצגה תפיסת התיקוף, וזהו סוגי האנשים שמפיקים תועלת מתיקוף, תוארו השלבים של תהליך החיפוש אחר פתרון והוצגו הטכניקות של שיטת התיקוף. מפגש המעקב,

שנערך חודש לאחר תום הסדנה האחרונה, אפשר לאנשי הצוות לדווח על התקדמותם ביישום עבודת התיקוף.

כדי להעריך את מידת יעילותו של התיקוף, השתמשנו בארבעה מדדי התנהגות ובכלל זה *the Benedictine Disorientation Checklist*, *Moorfield Behavior Problem Checklist*, *Goal Attainment Scale-G.A.S*. השתמשנו גם במדד סובייקטיבי של שינוי באמצעות הסכמה של חברי הצוות, שהתבסס על מפגשים פנים אל פנים. השימוש ברשימות לבדיקה הנ"ל, אפשר לנו להעריך את התנהגות הדיירים בסאות' פורט לפני תחילת העבודה ברוח התיקוף ולאחריה. פרק הזמן היה 13 שבועות. הדיירים בסט. אן עברו הערכה דומה בתחילת תקופת המחקר ובסופה.

שתי הרשימות לבדיקה המוזכרות לעיל חשפו הבדלים משמעותיים ברמות ההתקדמות של דיירי שני הכפרים, כאשר דיירי סאות' פורט מגלים התקדמות כוללת רבה יותר. יש לציין, שאנשי הצוות של סאות' פורט השתמשו ב-G.A.S על בסיס שבועי, כדי לנטר שיפור בדיירים, וזה תרם ליעילות הטיפול בתיקוף.

ההסכמה בקרב חברי הצוות בשני הכפרים, העידה על כך, שאצל כמעט כמחצית מן המשתתפים בקרב דיירי סאות' פורט (8 מתוך 19) חל שיפור. הצוות של סט אן דיווח על כך שרק אצל דייר אחד מתוך 18 הדיירים חל שיפור. מבין שמונת הדיירים בסאות' פורט, שבהם חל שיפור ניכר, יש דוגמה אחת שמדגימה את התוצאות הדרמטיות הללו. דיירת זו למעשה לא דיברה כלל כשהגיעה לכפר. היא עשתה כל העת תנועה חזרתית של מציצת כף ידה ודיברה רק עם היד בפה. בעקבות עבודה ברוח התיקוף, שככה מציצת היד והיא הצליחה לנהל שיחה בעלת משמעות. היא גם החלה להתייחס לדיירים אחרים במחלקה שלה. יש לערוך מחקרים נוספים בנושא התיקוף. המחקר שלנו עסק כמעט אך ורק בדיירים, שבריאותם טובה למדי ולכן לא ניתן להכליל את תוצאותיו על דיירים שבריאותם לקויה. אנו לא התמקדנו במחקרנו בהתייחסות למעורבות בני המשפחה (שהיא היבט חשוב בפני עצמו, הדורש מחקר נוסף). מחקר על התפקיד הפוטנציאלי של G.A.S בטיפול בתיקוף יבהיר מהם יתרונותיו. ובכל זאת, ביחס למדגם הדיירים, שאותם כללנו במחקרנו, התוצאות מלמדות על כך, שתיקוף יעיל בקידום שינויים חיוביים בהתנהגות של דיירים חסרי התמצאות.

יא. שימוש בתיקוף בבית חולים אוניברסיטאי בצרפת

פרנסיס בלאנשארד, ז'אן פרנטצ'נסקי, קת'רין וונג, ברנרד לאמאז', איזובלה מורון, פטריק בוקה ודאמיין ז'ולי

Hopital Sabastopol שבפריז, צרפת, הוא בית חולים אוניברסיטאי ציבורי. בעת כתיבת שורות אלו היו בו 54 מיטות במחלקה לטיפול נמרץ גריאטרי. במחלקה אושפזו, בדרך כלל, מטופלים מעל גיל 80, וכרבע מהם גילו סימנים של בלבול נפשי ו/או התנהגות בעייתית. בית החולים חיפש אחר דרכי התמודדות עם מטופלים מבולבלים אלה, כדי להקל הן על ייסורי המטופלים והצוות כאחד.

אף כי השימוש בתיקוף היה בעיקר במחלקות אשפוזיות לטווח ארוך, קיוונו ליישם אותו אצלנו כדי להשיג את היעדים הבאים:

1. לספק טיפול טוב יותר לדיירים הזקנים, הסובלים מהפרעות פסיכולוגיות, על ידי שימוש בחלופות לתכשירים פסיכו-טרופיים;
2. לצמצם את הנטייה לאשפוז זקנים, המאבדים שליטה עצמית פסיכולוגית;
3. למנוע מהמטופלים הזקנים להידרדר מבחינה פסיכולוגית לאחר אשפוז;
4. לתת לצוות הסיעוד יכולת הבנה טובה יותר לגבי הפרעות התנהגות מסוימות ולהכיר להם צורה חלופית של התערבות ויצירת קשר.

כשניסנו להשתמש בתיקוף בטיפול נמרץ בבית החולים הבנו, שעומדים מולנו מכשולים עצומים. ראשית, המצב הרפואי הקשה של המטופלים המאושפזים ביחידה לטיפול נמרץ דורש, קודם כל ומעל לכל, טיפול רפואי. מטופלים המתאשפזים אצלנו הם, בדרך כלל, אנשים חולים מאוד. בריאותם הלקויה וסדרת הבדיקות שהם עוברים, לא תרמו לבניית סביבה מעוררת אמון, שבה יש ליישם באופן אידיאלי את שיטת התיקוף. שנית, משך הזמן הממוצע שבו שהו המטופלים אצלנו עמד על 10 ימים. פרק זמן קצר זה לא אפשר עריכת טיפול מתמשך במשך כמה שבועות או חודשים, לפי הנחיותיה של הגב' פייל.

למרות מכשולים בולטים אלה, הרצנו מחקר פיילוט, שנגע לעילולת התיקוף בבית החולים שלנו. אנשי הצוות הרפואי וצוות הסיעוד, שהתנדבו להשתתף במחקר זה, למדו את העקרונות הבסיסיים של התיקוף באמצעות השתתפות בסמינר בן יומיים. לאחר מכן, השתתפו בסדנה אינטנסיבית בת יומיים, בהנחייתה של נעמי פייל. מתנדבים אלה כללו את ראש המחלקה, פסיכיאטר המחלקה, רופא ו-15 אחיות.

מטופלים שצוינו כמצויים בסיכון גבוה להידרדרות מהירה נבחרו למחקר בידי פסיכיאטר המחלקה. מטופלים בתיקוף התבקשו להיפגש עם מטופלים אלה לעתים קרובות

ככל הניתן, כדי ליצור עימם מערכת יחסים המתבססת על אמון וחמלה. המפגשים, בני 10 דקות, נערכו כמה פעמים ביום, כאשר המטופל לא היה צריך לעבור טיפול מסוג אחר. נעשה שימוש בתיקוף גם בעת טיפולים רפואיים וגם בעת נוהלי השמירה על ההיגיינה האישית של המטופל. מתנדבים מצוות האחיות והרפואה נפגשו פעם בשבוע כדי לשתף זה את זה בהבחנות שלהם לגבי כל אחד מן המטופלים וכדי להעריך מהם השינויים שנצפו.

לאורך הפרויקט, היה עלינו להתמודד עם כמה בעיות, שלא באו לידי פתרון:

1. מאחר שעומס העבודה בבית חולים, במחלקות לטיפול נמרץ, משתנה והטיפול הרפואיים צריכים תמיד לקבל את העדיפות הראשונה, לא תמיד היה אפשרי ליישם ברוב קשב את טכניקות התיקוף. בבית החולים שלנו, שבו ההשתתפות במחקר התבססה על התנדבות, נוספה בעיה בשל העובדה, שלא כל צוות הסיעוד השתתף בתכנית. הדבר הוביל למצבים מורכבים ולמצבי עימות. לא ניתן היה להבטיח המשכיות של עבודת תיקוף עם כל אחד מן הדיירים. יתירה מכך, מטפלים שניסו להשתמש בתיקוף התאכזבו מכך, שלא כל הצוות במחלקה השקיע עבודה באותה רמת השקעה אישית;
2. בחירתם של מטופלים מתאימים לתיקוף יכולה להיות קשה בסביבה של טיפול נמרץ, מפני שרבים מן האנשים שמתאשפזים שם סובלים ממחלות אורגניות קשות וחלקם סובלים מדמנציה (זאת אומרת, מחלת אלצהיימר). מטופלים אלה לא מפיקים תועלת מתיקוף;
3. הפסקת התיקוף, לאחר שחרורו של המטופל מבית החולים, יצרה לעתים בעיות. אצל רבים מן המטופלים שלנו, התוצאות החיוביות של התיקוף כבר לא נראו לאחר השחרור. אצל אחרים, חלה רגרסיה ולעתים היא הייתה קשה מאוד (אחד מן המטופלים נפטר בתוך שבוע מיום השחרור).

אם ניקח בחשבון, שהתנאים במחלקה שלנו רחוקים מלהיות אידיאליים, ההתנסות שלנו עם עבודה ברוח התיקוף הייתה חיובית ונהנינו מכמה שינויים חשובים כתוצאה מכך:

1. חל שינוי יסודי בעמדת האחיות כלפי מטופלים זקנים חסרי התמצאות וניתן לייחס זאת לשיטת התיקוף, שגם לימדה אותן כיצד לטפל במטופלים אלה בחמלה רבה יותר. התיקוף העניק לטיפול ממד אנושי יותר;
2. גישה זו תרמה להפחתת החרדה או התוקפנות וסיפקה חוויה חיובית יותר של אשפוז בקרב המטופלים, שבכל מקרה סבלו מבעיות פיזיות ופסיכולוגיות. אצל חלק מן המטופלים חל אפילו שיפור ביכולתם ליצור קשר;

3. הפחתנו את השימוש בתכשירים פסיכו-טרופיים. למעשה, היו כמה מטופלים שקודם לאשפוז השתמשו בכך ולאחר השחרור לא נזקקו להם;
4. המשפחות והחברים של מטופלים אלה ראו, בדרך כלל, בעין יפה את העבודה ברוח התיקוף וחלקם אף לקחו חלק פעיל ביישומה;
5. המטופלים זכו לאיכות חיים טובה יותר במהלך אשפוזם ונמנעה התופעה של הידרדרות במצב המטופל, בשל אשפוז בבית חולים. בנוסף לכך, הבחנו בשיתוף פעולה מספק יותר של המטופלים עם הטיפולים הרפואיים ועם הטיפול הפיזי, מה שסייע בהפחתת עומס העבודה;
6. מטופלים היו תוקפנים פחות בעת האשפוז. אצל חלקם, חל שיפור ביכולת ליצור קשר וזה אפשר להם להכיר בשלב האחרון שבו הם נמצאים בחייהם ולקבלו.

נספח 2:

ארגונים מורשים לשימוש בשיטת התיקוף

המכון להכשרת מטפלים בתיקוף

www.vfvalidation.org

אוסטריה

בלגיה

צרפת

גרמניה

איטליה

יפן

שווייץ

שבדיה

ארצות הברית

מתאמת ארגוני תיקוף מורשים:

Vicki de Klerck-Rubin

vdeklerk@vfvalidation.org

ארגוני תיקוף מורשים בתיאום עם המכון להכשרת מטפלים בתיקוף מציעים הכשרה ותעודות הסמכה בטיפול בשיטת התיקוף.

מקורות

- Alprin, S. (1980). *The Study to determine the results of implementing Validation therapy*. Unpublished study. Cleveland State University, OH.
- Alzheimer, A. (1907). Über eine eigenartige Erkrankung der Hirnrinde. *Allgemeine Zeitschrift für Psychiatrie*, 64, 146-148.
- Butler, R. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Butler, R.N. & Lewis, M.I. (Eds.). (1977). *Aging and mental health*. New York: C.V. Mosby Co.
- Dietch, J.T., Hewett, L.J. & Jones, S. (1989). Adverse effects of reality orientation. *Journal of the American Geriatrics Society*, 37, 974-976.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Feil, N. (1967). Group therapy in a home for the aged. *The Gerontologist*, 7, 192-195.
- Feil, N. (1972). A new approach to group therapy: *The Tuesday Group* (Film). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1973). *A new life for rose* (Film). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1974). *Living the second time around* (Film). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1978). *Looking for yesterday* (Film). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1980). *The more we get together* (Film and Videotape). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1982). Group work with disoriented nursing home residents. *Social work with Groups*, 5(2), 57.
- Feil, N. (1985). Resolution: The final life task. *Journal of Humanistic Psychology*, 25, 91-105.
- Feil, N. (1989). Validation: An empathetic approach to the care of dementia. *Clinical Gerontologist*, 8, 89-94.
- Feil, N. (1991). Validation therapy. In P.K.H. Kim (Ed.), *Serving the elderly* (pp. 89-115). New York: Aldine de Gruyter.

- Feil, N. (1992a). Validation therapy with late onset dementia populations. In G. Jones, & B.M.L. Miesen (Eds.), *Caregiving in dementia* (pp. 199-218). London: Routledge.
- Feil, N. (1992b). *VIF Validation: The Feil method* (Rev. ed.). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N. (1992c). *Sara's Choice* (videotape). Cleveland, OH: Feil Productions.
- Feil, N., & Flynn, J. (1983). Meaning behind movements of the disoriented old-old. *Somatics*, 4, 4-10.
- Feil, N., Shove, L. & Devenport, S. (1972). *Pilot Study: A new approach for disoriented nursing home residents in a home for the aged*. Paper presented at the International Gerontological Society, Puerto Rico.
- Frits, P. (1986, November). *The Language of resolution among the old-old: The effect of Validation therapy on two levels of cognitive confusion*. Paper presented at the Speech Communication Association, Chicago.
- Gajdusek, D.C. (1985). Hypothesis: Interference with axonal transport of neurofilament as a common pathogenetic mechanism in certain diseases of the central nervous system. *New England Journal of Medicine*, 312, 714-719.
- Jones, G. (1964, Winter). Remotivation in the aged. *Geriatric Institutions*, 5-7.
- Jones G., & Miesen, B.M.I. (Eds.). (1992). *Caregiving in Dementia*. London: Routledge.
- Kim, P.K.H. (Ed.) (1991). *Serving the elderly*. New York: Aldine de Gruyter.
- Karl V.A. (1977) In R.N. Butler, & M.I. Lewis (Eds.), *Aging and mental health* (pp. 76-88). New York: C.V. Mosby.
- Miller B.L. (1988). Clinical aspects of Alzheimer disease. *Annals of Internal Medicine*, 109, 41-54.
- Morton, I., & Bleathman, C. (1988). Does it matter whether it's Tuesday or Friday? *Nursing Times*, 84(6), 25-27.
- Neugarten, B. (1970). Dynamics of transition of middle age to old age adaption and life cycle. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 1(4).
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1990). *Introducing neurolinguistic programming*. London: Hammersmith.

- Peoples, M. (1982). *Validation therapy versus reality orientation as treatment for disoriented institutionalized elderly*. Unpublished master's thesis, College of Nursing, University of Akron, OH.
- Prentczynsky, J. (1991). *La personne agee en perte d'autonomie psychique: La method de validation et ses apports dans un service de gerontologie*. Unpublished doctoral thesis, Department of Medicine, University of Reims, France.
- Ronaldson, S., & McLaren, H. (1991). *A time to care*. Victoria, Australia: High Plains Press.
- Rubin, B. (1982). *Burnout: Causation and measurement*. Unpublished master's thesis, Department of Psychology, Michigan State University, East Lansing.
- Selkoe, D.J. (1991, November). Amyloid protein and Alzheimer's disease. *Scientific American*, 265(5), 40-47.
- Sharp, C., & Johns, A. (1991, November). *Validation therapy: An evaluation of a program at the South Port Community Nursing Home in Melbourne, Australia*. Paper presented at the Australian Association of Voluntary Care Associations, Victoria, Australia.

אלצהיימר ודמנציה / רשת Eldercare

"אנחנו שומעים מהסטודנטים שלנו ומאנשי הצוות שהם חווים רגעים של 'אהה' כשהם לומדים על התיקוף ומשתמשים בשיטה. אנו מצפים למהדורה חדשה זו... היא תמשיך להנחות אותנו בטיפולנו בזקנים הסובלים מדמנציה".

דייוויד נילסון, מטפל מורשה בתיקוף, ארגון מתנדבי אמריקה

"תיקוף עוזר לאנשים עם בעיית תוקפנות וחוסר שקט. ספר זה מביא בפניכם את הגישה, את הכלים ואת ההזדמנות לריפוי. אני מאוד ממליץ עליו לעמיתיי בתחום הרפואה ולכל מי שמטפל בזקנים עם אלצהיימר או סוגי דמנציה אחרים".

קרייג פ. סולברג, HealthEast Medical Care for Seniors, St. Paul, MN M.D.

"נעמי פייל פיתחה טכניקות מעשיות, הפותחות דלתות אשר בעבר היו סגורות, מרחיבות את דרכי הגישה והתקשורת ומספקות נחמה ושמחה לזקנים חסרי התמצאות, למטפלים בהם ולקרוביהם".

פראן בולוף, J.D. נשיאת המכון להכשרה בתיקוף

אל תחמיצו את ספרה של ויקי דה קלרק-רובין, המיועד לבני משפחות המשמשים כמטפלים עיקריים!

טכניקות תיקוף לטיפול בדמנציה: המדריך למשפחה לטיפול התקשורת

www.healthpropress.com/deklerk

תיקוף היא דרך מוצלחת ליצירת תקשורת עם אנשים זקנים, שיש להם דמנציה מסוג אלצהיימר ולתגובה על התנהגויות שונות שלהם, המציבות אתגרים בפני המטפלים. שיטת התיקוף עוזרת בהפחתת רמות הלחץ ובחזוק הכבוד העצמי. היא מביאה עימה שמחה לזקן ולמטפלים בו כאחד. מאז היווסדה בשנת 1989, סייעה שיטת התיקוף לאלפי אנשי מקצוע ובני משפחה לשפר את מערכות יחסיהם עם דיירים וקרובים אהובים, שיש להם דמנציה. הדבר נעשה על ידי הכרה ברגשות שזקנים מבטאים במקום בהתמקדות בחוסר ההתמצאות ובבלבול.

במהדורה עדכנית זו תוכלו ללמוד כיצד:

- לפתח עם אנשים זקנים קשר המתבסס על אמפטיה וחמלה.
- להבין התנהגויות המציבות אתגר ולהתמודד עימן.
- לפרש סימנים לא מילוליים כדי לשפר את רמת התקשורת.
- ליישם עבודה ברוח התיקוף בסביבה הטיפולית שלכם, באמצעות למידה על ניסיונם של ארגונים שונים ברחבי העולם, מורשים בתיקוף.

שיטת התיקוף קלה ללמידה והתוצאות החיוביות ניכרות בדיירים ובמטפלים כאחד. ביניהן:

- ישנה ירידה בביטוי רגשות כעס וחרדה בקרב הדיירים והפחתה בצורך באמצעי ריסון והגבלה פיזיים וכימיים.
- הדיירים מתקשרים בחופשיות ובתדירות רבות יותר.
- יכולת התנועה של הדיירים משתפרת והם חווים עלייה בתחושת הערך העצמי.
- אנשי הצוות חשים מידה רבה יותר של סיפוק ומימוש עצמי בעבודתם ומוכנים יותר להתמודדות עם מצבים קשים.
- חלה עלייה בתדירות ביקוריהם של בני המשפחות.

התיקוף – שיטה פורצת דרך הוא מקור מידע חיוני לאנשי מקצוע בכל סביבות העבודה, שבהן ניתן שירות לזקנים מבולבלים וחסרי התמצאות, ובכלל זה מסגרות לדיור

מוגן, מחלקות סיעודיות, הוספיסים, שירותים רפואיים לבית, מרכזי יום לקשיש ובתים שבהם מתגוררים זקנים חסרי התמצאות.

הצטרפו אל מעל ל-10,000 ארגונים ביותר מ-16 מדינות אשר מיישמים בהצלחה את התיקוף והתחילו כבר היום לשפר את הטיפול שלכם בזקנים עם דמנציה!

HPP

Health Professions Press

www.healthpropress.com

”תיקוף - שיטה פורצת דרך, טכניקות פשוטות ליצירת קשר עם אנשים חולי אלצהיימר וסוגי דמנציה אחרים” הוא הספר השלישי היוצא לאור בעברית, שעניינו טיפול בזקנים מבולבלים וחסרי התמצאות בשיטה ייחודית, המאופיינת ברגישות ובאכפתיות חמה.

שיטת התיקוף מתאימה לטיפול באנשים מכל הארצות ומכל התרבויות. כדי להדגיש נקודה זו, ספר זה מכיל אוסף סיפורים של מטפלים, שהוסמכו לטיפול בשיטה, הפועלים בארגונים שונים ברחבי העולם, כולל גרמניה, איטליה, יפן, אוסטרליה, קנדה וארצות הברית. בכל אחד מהסיפורים טמון הכוח האוניברסלי של התיקוף בכל הנוגע לזקן החולה באלצהיימר.

הסיפורים המופיעים בסיומם של פרקים רבים מרחיבים את טווח הדוגמאות העשיר, המופיע לאורכו של הספר ומחזקים את הבנתם של אנשי המקצוע בכל הנוגע לשיטת התיקוף וליכולתם לתרגל אותה בשטח.

הספר נכתב על ידי מפתחת השיטה, נעמי פייל ועל ידי ויקי דה קלרק-רובין, שהדריכה אנשי מקצוע המטפלים בחולי אלצהיימר במרכז גליקמן להשתלמות ולהדרכה של אשל בתל השומר. דה קלרק-רובין היא מומחית מוסמכת בטיפול בשיטת התיקוף ומנהלת מכון להכשרת מטפלים בשיטה.

עם פרסום הספר, ג'וינט ישראל-אשל ושותפיה מצטרפים למקומות רבים ברחבי העולם העובדים על פי שיטה ייחודית זו, המסייעת להשיב את כבודו של האדם החולה באלצהיימר ולהפחית את התסכול מצדו של המטפל.