



טיפול בדמנציה בטכניקות תיקוף

מדריך
למשפחה
לשיפור
התקשורת

ויקי דה קלרק-רובין

טיפול בדמנציה בטכניקות תיקוף מדריך למשפחה לשיפור התקשורת

מאת
ויקי דה קלרק-רובין

מאנגלית: יונת דלסקי-כהן

ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



קרנות הביטוח הלאומי
קרן סיעוד

www.eshelnet.org.il

Validation Techniques for Dementia Care: The Family Guide to Improving Communications

By
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
ורדה שלום
מרים שמלצר
טוביה מנדלסון – מרכז הוועדה

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

© כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל – אשל
הודפס בירושלים תשע"ו – 2015

מק"ט 212847
978-965-7073-67-4 ISBN

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

תוכן העניינים

ה	על המחברת
ה	תודה
ז	מן הביקורת על "טיפול בדמנציה בטכניקות תיקוף"
ט	פתח דבר
יא	הקדמה

חלק ראשון: להבין מה קורה לאדם זקן מאוד וחסר התמצאות

1	1. אלצהיימר, דמנציה, חוסר התמצאות – מה יש בשם?
7	2. כשזה קורה במשפחה שלך
9	3. עקרונות התיקוף: כלים לחשיבה אחרת
16	4. מהי משמעות ההתנהגויות של זקנים מאוד חסרי התמצאות?
20	5. מציאת פתרון: המשימות בשלב החיים האחרון
25	6. סיכום

חלק שני: כיצד לתקשר עם יקירכם חסר ההתמצאות

27	1. מצאו את המיקוד הפנימי
28	2. התבוננו
29	3. מצאו את המרחק המתאים
30	4. הפגינו אמפתיה
30	5. השתמשו בטכניקות מילוליות ולא-מילוליות מתאימות
39	6. סיימו את השיחה בנימה חיובית

40	נקודות כלליות לגבי שימוש בטכניקות תיקוף
43	חלק שלישי: כיצד פועלת שיטת התיקוף במצבים אמיתיים בחיי המשפחה
43	1. הכנה מנטלית
44	2. התבוננות
45	3. דוריס ואָמה: התמודדות עם חזרתיות
47	4. ג'ון אלן ואשתו ג'ואן: כשהעבר הופך להווה
50	5. ננסי ואמה: כניסה אל עולמה של האם
53	6. גב' פרצ'ל ואמה: כיבוד מבוגרים
55	7. ג'יל וסבתה: לעזור לצעירים לתקשר
58	8. מקס ואמו "המחכה לג'וני": לקבל אותה כפי שהיא
61	9. אמילי ובעלה סמואל: כשלא מזהים אותך
64	10. הלן ואחותה מריל: רוצה ללכת הביתה עכשיו!
68	11. שרה ואמה: שקר והעמדת פנים
71	12. לואיז וטום: לאבד את בעלך
74	13. מחשבות לסיום
77	נספחים
79	נספח 1: קבוצת תמיכה למשפחות
85	נספח 2: סיכום שיטת תיקוף בעבור בני משפחה מטפלים
89	נספח 3: תרגילים למציאת המיקוד הפנימי
91	ביבליוגרפיה

על המחברת

ויקי דה קלרק-רובין עומדת בראש המכון האירופי להכשרת מטפלים בתיקוף, והיא מומחית מוסמכת בטיפול בתיקוף. היא שותפה לכתיבת הספר "מהדורה עדכנית של תיקוף: שיטת פייל" ושל המהדורה השנייה של "תיקוף – פריצת דרך: טכניקות פשוטות לתקשר עם אנשים שיש להם דמנציה מסוג אלצהיימר". לדה קלרק-רובין תואר ראשון באמנויות מאוניברסיטת בוסטון ותואר שני במנהל עסקים מאוניברסיטת פורדהאם. את הכשרתה כאחות מוסמכת עשתה בהולנד. מאז שנת 1989, מנחה דה קלרק-רובין סדנאות תיקוף, מעבירה הרצאות בנושא ומכשירה מטפלים באוסטרליה, בלגיה, דנמרק, אנגליה, פינלנד, צרפת, גרמניה, איטליה, יפן, לוקסמבורג, הולנד, שבדיה וארצות הברית. היא גם עבדה במרכזים רבים של דיור מוגן באמסטרדם, שם הנחתה קבוצות תיקוף והכשירה אנשי צוות בשיטה.

דה קלרק-רובין, ילידת ניו יורק, נשואה לדיפלומט הולנדי, ולזוג שתי בנות שנולדו בווינה, אוסטריה. בעשרים השנים האחרונות חיו יחד באמסטרדם, בווינה, בבון ובהאג.

תודה

תודה לרב קונקל ולבני המשפחה הרבים המשמשים כמטפלים שעמם אני עובדת, על כך ששיתפו בסיפוריהם האישיים.

תודה לד"ר ברניס וולמן, R.J., ולפיט דה קלרק – על מומחיותם ועל מאמציהם לשיפור ספר זה.

מן הביקורת על "טיפול בדמנציה בטכניקות תיקוף"

"ספר זה מעניק לבני המשפחה, חברים ואחרים, את המפתחות לפתיחת הדלתות לשם המשכיות הקשר והזדמנויות לאינטראקציה חיובית עם יקיריהם. גב' דה קלרק-רובין מציגה את עקרונות התיקוף, נותנת הנחיה משמעותית בנושא תפקידו של המטפל, מספקת טכניקות וגישות שהוכחו כיעילות, ומצרפת סיפורי מקרה המהווים דוגמאות מצוינות המנחות את הקורא ליישום הנאמר. זוהי תרומה חשובה לספרות המקצועית בנושא הטיפול".

הרוי ל' סטרנס, Ph.D., מנהל המכון להתפתחות החיים וגרונטולוגיה ופרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת אקרון, פרופסור מחקר לגרונטולוגיה בצפון-מזרח אוהיו בקולג' לרפואה ובקולג' לרוקחות

"זהו ספר המשלב נרטיב ושל הנחיות שלב אחר שלב המסייעות לקוראים לשלב בעצמם במציאות טכניקות תיקוף באינטראקציות עם יקיריהם. קריאת הספר תבנה אצל מטפלים מודעות ואמפתיה ותלמדם שיטות פשוטות שיעזרו להם לבחון את המציאות הרגשית של האדם המזדקן ולתמוך בו תוך מציאת הרלוונטיות והמשמעות של החוויה שלהם".

פטר וויטהאוס, M.D. Ph.D., ודני ג'ורג', M.S.c., מחברי הספר *The Myth of Alzheimer: What You Aren't Being Told About Today's Most Dreaded Diagnosis*

"כמה חבל שספר זה לא היה בידי בזמן שטיפלתי בהוריי, שסבלו שניהם ממחלת האלצהיימר. יכול היה להיות לי הרבה יותר קל ויכולתי לחסוך זמן רב ועוגמת נפש לו נחשפתי להנחיות אלו, בנושא התמודדות עם מיליארד התנהגויות משונות המופיעות אצל אנשים עם דמנציה".

ג'קלין מרסל, מחברת *Elder Rage* ומארחת *Coping with Caregiving*

”כמי שמלמד תיקוף בשמונה השנים האחרונות ומשמש מנהלן ב-18 השנים האחרונות, וכמי שמתרגל את הטכניקות הללו ומנחה קבוצות, אני יכול להעיד שתבנית התיקוף יעילה, מעשית ובעלת הכוח לשנות. מודל התקשורת הוא המטרה. זוהי מפה פסיכולוגית וסוציולוגית מתאימה לתחום הדמנציה. הטכניקות המפורטות בספר הן מיומנויות שבהן בני המשפחה יכולים להשתמש כדי לנווט את דרכם בים הזה, שעד כה לא מופה. אם יקירכם מתמודד עם דמנציה, ספר זה הוא חובה”.

סקוט אבריל, J.D., מנכ”ל מרכז הדיור המוגן ברוקסייד, אוברברוק, קנזס

”ויקי דה קלרק-רובין כתבה המשך רב-עוצמה לעבודותיה המוקדמות יותר של נעמי פייל. הספר מעניק לקורא, המצוי בתקופה קשה בחייו, שיטות קונקרטיות ותחושת תקווה”.

סנדי רנסום, R.N. M.S.H.P., מנהל המכון לטיפול בזקן, טקסס

פתח דבר

"טיפול בדמנציה בטכניקות תיקוף" הוא הספר השני היוצא לאור בעברית שעניינו הטיפול במחלת אלצהיימר בשיטה שפותחה על ידי נעמי פייל. כפי שצוין בספר הראשון, שיטת התיקוף פותחה על ידי נעמי פייל עובדת סוציאלית קלינית, שהתחילה בשנת 1963 לעבוד עם בני 80 ומעלה שסבלו מהפרעות בהתמצאות בדרגות שונות.

התיקוף על פי נעמי פייל הוא "להכיר ברגשותיו של אדם ולומר לו שהם נכונים. בשיטת התיקוף משתמשים באמפתיה כדי לכוון את הלב למציאות הפנימית של הזקן חסר ההתמצאות ולהסתגל אליה."

שיטת התיקוף משלבת גישה חיובית ואוהדת לזקנים החולים עם טכניקות נוספות לשפר את מצבם. הטיפול בחולי אלצהיימר בשיטה זו יכול להיעשות בבית או במוסד, והוא מתאים לחברה המעוררת הזדקנות בקהילה ופועלת ללא ליאות לשפר את התקשורת בין מטפלים ומטופלים.

בספר זה, מסבירה המחברת ויקי דה קלרק-רובין העומדת בראש המכון האירופי להכשרת מטפלים בתיקוף, איך להבין את מה שקורה לזקנים חסרי התמצאות, איך לפתח את התקשורת אתם, באילו טכניקות להשתמש ומדוע חשוב להקפיד להפגין אמפתיה לחולים. בחלקו השלישי של הכרך הזה מדגימה המחברת איך פועלת שיטת התיקוף במצבים אמתיים בחיי המשפחה.

עם פרסום הספר השני בסדרת ספרי התיקוף, אשל גאה להמשיך לקדם את הטמעת השיטה המקורית לטיפול בחולי אלצהיימר בישראל. אנו מצטרפים ל-30,000 מקומות ברחבי ארצות הברית, קנדה, אירופה ואוסטרליה העובדים על פי שיטה זו. מחלת האלצהיימר מוגדרת כבר על ידי אנשי מקצוע ובפרסומים שונים בעולם כמגיפה. השיטה המוצגת כאן אינה שוללת שיטות ותפיסות טיפול אחרות והיא משקפת היטב את המאמץ של אשל ושותפיה לקדם כל תכנית שנועדה להקל על אלפי החולים ועל בני משפחותיהם.

יוסי היימן
מנכ"ל אשל

הקדמה

ספר זה מיועד לאנשים שמטפלים ביקריהם, הזקנים מאוד וחסרי אוריינטציה. הוא מיועד לבנות, לכלות, לבנים, לחתנים, לבעלים, לנשים, לאחים, לאחיות, לחברים, לשכנים ולבני המשפחה המורחבת הנוספים. אין זה משנה אם אתם מטפלים ביקרכם בבית או במוסד, או אם אתם אחראים לטיפול כולו או לחלק ממנו. אם יקירכם בשנות השבעים המאוחרות לחייו או יותר ואובחנה אצלו אחת מצורות הדמנציה, ספר זה עשוי לעזור לכם.

תיקוף הוא שיטת תקשורת וסיוע המיועדת לאנשים זקנים מאוד הסובלים מדמנציה ומצויים בשלב חייהם האחרון. המטרה אינה שיפור מצבם של חסרי האוריינטציה אלא מתן עזרה למטפלים בשינוי דפוסי חשיבתם כדי שיוכלו להיכנס אל המציאות האישית של האדם שבו הם מטפלים. באמצעות טיפול וקשר אמפתי, המטפלים יכולים להתחבר אליו מחדש ולאפשר לו חיים ניוונים ומהנים יותר. זה מה שמציעה שיטת התיקוף עבור מי שחש במצוקה כתוצאה מהכאב, המאמץ והחרדה שהוא חווה בשל הטיפול בזקן חסר אוריינטציה.

אף ששיטת התיקוף אינה מרפאה, יש בה ערך למי שמטפל ומטופל בה. כשהמטפל מנהל שיחה אינטימית, חווה צחוק או בכי משותפים, או מביין סוף-סוף התנהגות שנראתה לו בעבר מוזרה, הוא עשוי לחוות חוויה מאוד מתגמלת. מטפלים חשים הקלה כשאינם צריכים להיאבק כדי לשנות את בן משפחתם. כבודם העצמי גדל ככל שהם חשים שגוברת יכולתם להתמודד. תיקוף מביא להקלה בקרב הזקנים ומכבד את אנושיותם. הם מפיקים תועלת מכך שרמת הדחק שלהם פוחתת, ומכך שהם חשים שמקבלים אותם ומעריכים אותם כפי שהם. הם מפיקים תועלת מכך שמעודדים אותם לשוחח על נושאים שמעניינים אותם ושהם מצליחים להישאר מחוברים לסובבים אותם במקום להתכנס עוד יותר בעצמם.

לתיקוף לא נדרש פרק זמן ממושך אך הדרישות מהמטפלים בשיטה רבות. כדי לתרגל תיקוף עליכם להיות כנים עם עצמכם, להתמודד עם רגשותיכם, להיות מסוגלים להניח רגשות אלו בצד לזמן קצר ולהיות מוכנים להתמודד בפתיחות עם רגשותיהם של הקרובים לכם. לא כל אחד רוצה לעשות את הצעדים האלו. ייתכן כי לאחר שתקראו ספר זה תחליטו שתיקוף מתאים לקרוב שלכם אבל אינו דבר שאתם רוצים לעשות. חשוב לציין שגם הבנה פסיבית של תיאוריות טכניקת התיקוף ומטרותיה יכולה להשפיע על גישתכם לבן המשפחה שלכם ועל מצבכם, ובכך לשפר את הדרך שבה אתם מגיבים אליו. כמו כן, אומר

שאם התיקוף משולב בטיפול המקצועי של יקיריכם, מומלץ שבני המשפחה סביב יבינו את העקרונות הבסיסיים של השיטה.

ספר זה אינו מלמד אתכם הכול על תיקוף אבל די בו כהתחלה, ויכול להיות שדי בכך כדי לפתוח בדרך חדשה לגמרי שלכם עם יקיריכם חסרי האוריינטציה. כחלק הראשון מוצגים עקרונות בסיסיים של טכניקת התיקוף ותיאוריה שלה. איני דנה בתיאוריה כולה, אלא במה שדי בו כדי לגרום לכם לקבוע מטרות מציאותיות ולתמוך בגישה רגשית בסיסית. לאחר מכן יש סקירה של הרלוונטיות של התנהגותם של האנשים הזקנים מאוד חסרי האוריינטציה ומשמעותה. כחלק השני מובא תיאור שלב-אחר-שלב של הדרך שבה תוכלו להשתמש בשיטת התיקוף עם יקיריכם חסרי האוריינטציה. כחלק השלישי מובאים סיפורי מקרה אופייניים המתרחשים בין בני משפחה לבין יקיריהם חסרי האוריינטציה, כולל תיאור של אופן השימוש בטכניקות תיקוף בכל אחד מהמקרים. כל סיפור מקרה מלווה בדברי הסבר שיעניקו לכם דרכים ספציפיות להתמודדות עם מצבים קשים.

את שיטת התיקוף ייסדה נעמי פייל (1932), גרונטולוגית אמריקנית. היא גילתה שהשיטות שלמדה אינן פועלות הלכה למעשה. היא החלה לבדוק וברוך של ניסוי וטעייה העלתה רעיונות, תיאוריות וטכניקות שאותם גיבשה במשך הזמן לכדי שיטה שלמה. כיום מטפלים בשיטת התיקוף בבתי חולים ובמוסדות סיעוד, והיא משמשת מטפלים בקהילה בצפון אמריקה, אירופה, אוסטרליה ויפן. ספריה של נעמי פייל, "תיקוף: שיטת פייל" (1982, 1989, 2003) ו"תיקוף – פריצת דרך" (1993, 2002), עדיין מופצים במהדורות רבות ותורגמו לתשע שפות. כמו כן יש תקליטורים של הדרכה בכמה שפות, המשמשים מוסדות ובתי ספר להכשרת אנשי צוות בצורת עבודה זו עם אנשים שיש להם דמנציה מסוג אלצהיימר. פייל הופיעה פעמים רבות בתכניות טלוויזיה והשתתפה בתכניות רדיו בארצות הברית, באירופה וביפן. 15,000 אנשי מקצוע ואנשים משתתפים בסדנאותיה מדי שנה. זה יותר מ-15 שנה נערכים במכון להכשרה בשיטת התיקוף קורסים להכשרת מטפלים מוסמכים בשיטה, העומדים בתקן בינלאומי איכותי. ההסמכה מוכרת בידי ארגונים מקצועיים רבים ומדינות רבות. המכון להכשרה בשיטת התיקוף עובד עם רשת בינלאומית של ארגוני תיקוף מוסמכים. הם מפורטים בנספח 4 וניתן ליצור עמם קשר ישיר לקבלת מידע נוסף והנחיה, מידע על אפשרויות הכשרה וגם שמות מטפלים בתיקוף במדינתכם.

חלק ראשון

להבין מה קורה לאדם זקן מאוד וחסר התמצאות

1. אלצהיימר, דמנציה, חוסר התמצאות – מה יש בשם?

אחד האתגרים הגדולים ביותר של מערכת הבריאות הוא מספרם ההולך וגדל של אנשים זקנים הסובלים מצורה כלשהי של דמנציה. לא רק שמספר האנשים הזקנים גדול יותר מתמיד, אלא גם גילם של רבים מהם עולה על 65 שנה. משנת 1955 ועד לשנת 2004 השתנה ממוצע תוחלת החיים מגיל 69.7 לגיל 77.8 (המרכז הלאומי לסטטיסטיקת בריאות בארצות הברית). הגורמים המשמעותיים ביותר לעלייה זו בתוחלת החיים קשורים בשירותי רפואה נגישים יותר לכול וטובים יותר, בטכנולוגיה רפואית מתקדמת ובכך שאנשים רבים יותר בוחרים באורח חיים בריא יותר. בשנת 1950 מתו אנשים רבים משחפת ומדלקת ריאות. סיבות פטירה אלו אינן נפוצות עוד. כיום קיים בחברה פלח אוכלוסייה משמעותי – אלה שעברו את גיל 80. החברה כולה מתמודדת עם הצורך להבין את הצרכים הייחודיים של אנשים בשלב חיים זה.

עוד לפני שחל השינוי הנוכחי באוכלוסייה, עלה מספר האנשים המאובחנים כבעלי דמנציה מסוג אלצהיימר: בשנת 2007 בארצות הברית אובחנו 5.1 מיליוני אנשים, ועד שנת 2050 צופים כי מספר זה יגיע ל-13.2 מיליון. מהי משמעות נתונים אלו? האם המחלה מתפשטת? האם פשוט מדובר בכך שאנשים רבים יותר מפתחים את מחלת האלצהיימר? האם זה קשור בכך שהאבחון קל יותר לביצוע בעזרת טכנולוגיה חדשה ולכן אנשים רבים יותר מאובחנים נכון, או שמא המונח "מחלת אלצהיימר" השתנה כל כך, עד שאנשים רבים יותר עם תסמינים דומים נכללים בקטגוריית אבחון זו?

גברת די הייתה בת 51 כשהחלה לשכוח דברים רגילים, יומיומיים. היא גם חשדה שבעלה מנהל רומנים וקינאה לו בצורה קיצונית. במציאות לא היה לכך צידוק אבל היא הייתה מתפרצת עליו בזעם. היא הלכה לאיבוד בדירתה ונהגה לסחוב חפצים מפה לשם ללא מטרה ולהחביאם. לפעמים חשבה שמישהו עומד לרצוח אותה ופתחה בצרחות. בשלב

זה אושפזה במוסד. שם השתנתה התנהגותה. היא הפכה לחסרת אונים והראתה בלבול לגבי השעה והמקום שבו היא נמצאת. היא נהגה להסתובב כשהיא נושאת עמה חלקים של מיטתה, לקרוא בשם בעלה ובתה ולסכול מהזיות שמיעתיות. מצבה הלך והידרדר ואחרי ארבע שנים וחצי נפטרה. בסוף חייה שכבה בתנוחת עובר, מכונסת לחלוטין בתוך עצמה ולא מגיבה לסביבתה. היא נפטרה בגיל 55. זה קרה לפני 100 שנה.

אלואיס אלצהיימר היה פתולוג גרמני שנולד במרקטברייט, בוואריה, בשנת 1864. ד"ר אלצהיימר עבד במוסד שבו שהתה גב' די בשנותיה האחרונות. הוא פיתח חומרים חדשים וטכניקות חדשות לבדיקת תאי מוח. מטרתו הייתה לגלות מבנים חריגים במוח שתואמים מחלות נוירולוגיות ופסיכיאטריות שונות. במשך 15 שנה פרסם עם עמיתיו, ד"ר ניסל וד"ר קריפלין, אנציקלופדיה בת שישה כרכים בשם "מחקרים בתחום ההיסטולוגיה וההיסטופתולוגיה של קליפת המוח" (Alzheimer & Nissel, 1904-1918). בשנת 1906 הציג ד"ר אלצהיימר לראשונה את מחקרו על המחלה, שתיקרא בסופו של דבר על שמו (אלצהיימר וניסל). ד"ר אלצהיימר ביצע בגב' די נתיחה שלאחר המוות וגילה דבר חדש. במוחה נראו שינויים יוצאי דופן בסיבי העצב (חלקים של תאי עצב במוח). במקום תא נורמלי, בלט סיב עצב אחד או כמה סיבי עצב בעוביים וביכולתם להיות מוכתמים. הגרעין והתא התפוררו. כתוצאה מכך, רק מסה של סיבי עצב נראו כמו תאי גנגליון. במוח כולו, בעיקר בשכבות העליונות, הופיעו מרכזים מיליאריים שנגרמו בעקבות נוכחותו של חומר חריג, ובתאי גלייה רבים נראו משקעים שומניים. לדבריו הייתה זו מחלה בלתי מזוהה. אותם משקעים שומניים נודעו לאחר מכן בשם "פלאקים" והמסה של הסיבים נקראה "גושי סיבים". אלו התסמינים הפיזיים העיקריים של מחלת אלצהיימר.

בתרשים שלהלן מוצג נוירון (תא עצב המצוי במוח) תקין בהשוואה לנוירון שעליו פלאקים וגושי סיבים של אלצהיימר. המוח מורכב מנוירונים המווסתים את כל מה שהאדם עושה, החל בתפקודי הגוף הבסיסיים (למשל נשימה, דופק, תפקודים מטבוליים) דרך התנהגות אוטומטית (למשל עפעוף) וכלה בהתנהגות מודעת (למשל הליכה לקניוס לקנות עיתון).

כיום, כמעט מאה שנים לאחר שד"ר אלצהיימר פרסם לראשונה את ממצאיו, המדענים קרובים יותר להבין את תהליך המחלה ולתעדו. מדובר בתחום דינאמי ומידע חדש מתפרסם כל הזמן. ספר זה אינו מתיימר לספק לקוראים מידע טכני לגבי מחלת האלצהיימר; מידע כזה ניתן למצוא במקורות שרשומים בסוף הספר. בהיבט אחר הקשור במחלה – האבחון שלה – לא חלה התקדמות רבה. גם כיום האבחון המדויק נעשה עדיין רק לאחר המוות, באמצעות נתיחה שלאחר המוות ובחינת מצב המוח.

בשנת 2001 התקדמו מדענים באוניברסיטת קליפורניה, לוס אנג'לס, בפיתוח שיטה חדשה לזיהוי מה שמכונה "פלאקים של אלצהיימר" או "פלאקים עמילואידיים". הם השתמשו

במסמן כימי בשם FDDNP. מולקולת מעקב זו מחברת את עצמה לפלאקים ואז אפשר לראותה בכדיקת PET. הדבר עשוי להסתמן ככלי אבחון חשוב בעתיד, וגם אז הדבר לא מבטיח שלא תהיינה הפתעות. מהמחקרים עולה כי יש אנשים ששמרו על כושר התמצאות תקין עד מותם אך הנתיחה שלאחר המוות הצביעה על הידרדרות מתקדמת במוחם. יש אנשים שאיבדו כליל את כושר ההתמצאות ובמוחם לא התגלתה הידרדרות קשה. אין ספק שגורמים נוספים מעורבים בקביעה האם אדם יהיה חסר כושר התמצאות בשלב חיים מאוחר, וזה מוביל אותנו לשאלה הבאה: מהי מחלת אלצהיימר ומהו השימוש שנעשה במונח הזה? המונח "מחלת אלצהיימר" מצוי פעמים רבות בשימוש כמונח גג לתיאור אנשים רבים הסובלים מצורה כלשהי של דמנציה. דמנציה בפני עצמה היא מונח כללי המתאר תסמין או סדרת תסמינים. ברוב ספרי הלימוד בפסיכיאטריה מגדירים את הדמנציה כהידרדרות מתקדמת, כרונית, בתפקודים הקוגניטיביים, כתוצאה מסיבות פיזיולוגיות. ניתן להבחין בהידרדרות בזיכרון, בחשיבה, בכושר ההתמצאות, בהבנה, בחישוב, ביכולת הלמידה, בשימוש בשפה ובשיפוט. יש הבדל גדול בין דמנציה לבין הזיה. אף שפעמים רבות מקשרים את המונח "הזיה" עם התמכרות לאלכוהול, חשוב לציין שהזיה היא כל הידרדרות בתפקודים הקוגניטיביים (אותם תפקודים שהוזכרו כפגועים במצב דמנטי) שמתרחשת בפרק זמן קצר. הסיבה שבגללה חשוב לדעת את ההבדל בין דמנציה להזיה נעוצה בכך שלעתים מחלתם של אנשים מקבלת אבחון שגוי. דוגמה לכך היא כאשר אדם זקן מאוד סובל מבעיה רפואית המצריכה טיפול חירום (למשל ירך שבורה), ונלקח לבית החולים שם הוא מפגין חוסר התמצאות. לפני שניתן לקבוע אבחון של דמנציה, על המאבחן לדעת האם ההתנהגות חסרת ההתמצאות נצפתה לפני שעלתה אותה בעיה רפואית. פעמים רבות אנשים נכנסים למצב של חוסר התמצאות, עצבנות, רגשנות או דיכאון, כשעליהם להתמודד עם מצב טראומטי. מה שגורם להתנהגות היא התגובה להתרחשות החריגה, ולא הידרדרות במוח. לאנשי הצוות בחדר המיון חסרה ההכשרה המיוחדת לזיהוי הבדל זה, ופעמים רבות הם מתייגים בטעות חולה מסוג זה כבעל דמנציה. לאחרונה מסתמן כי צוותי חדרי המיון מזהים זאת כבעיה, ומומחים גריאטריים נקראים להתייעצות בחדרי מיון כדי למנוע טעויות באבחון מסוג זה. אדם זקן שעובר שבץ קטן מאובחן אף הוא לעתים באופן שגוי. אחד התסמינים של שבץ הוא התנהגות מוזרה או הזיה. מדובר בדרך כלל במצב אקוטי. זאת אומרת, זה מתחיל מיד לאחר האירוע (ולא מחרף בהדרגה). במשך הזמן חל שיפור במצב כזה. מיני-שבץ קורה לעתים קרובות בצורה כזו שהוא אף לא מזוהה ולא מאבחנים אותו. אדם מתעורר בבוקר וחש מעט מוזר, מעט חולשה, בלבול. קל מאוד "לדלג" על זה כמו על וירוס, או חוסר שינה או יום שהתחיל ברגל שמאל. פעמים רבות מטפלים בתסמינים בלי לבדוק את התמונה כולה. טיפול בתכשירים פסיכופריים או אף במינונים גדולים של אנטיביוטיקה,

יכול להחריף את הקושי בהתמצאות. מעגל התסמינים – טיפול – תסמינים – טיפול עלול להעמיק עוד יותר את ההתכנסות פנימה.

לדמנציה יש סיבות רבות ושונות. ברשימה הבאה מפורטות צורות שונות (לפי DSM IV, המדריך האבחוני הסטטיסטי של האגודה האמריקנית לפסיכיאטריה, וספר האבחנות של ארגון הבריאות העולמי ICD-10). רבים מהתסמינים זהים:

- מחלת אלצהיימר
- דמנציה מסוג אלצהיימר (DAT)
- דמנציה אלכוהולית (תסמונת קורסקוב)
- דמנציה של פגיעה בכל דם, דמנציה וסקולרית
- מחלת הנטינגטון
- מחלת פרקינסון
- מחלת פיק
- HIV
- דמנציה מתמשכת בעקבות התמכרות לסמים. כתוצאה מהתמכרות ממושכת לסמים או כתגובה לתרופה או לרעלן, זקנים רבים מגיבים בקיצוניות לתרופות או מגלים רגישות קיצונית לתרופות – מה שנחשב למינון מתאים לאדם בגיל העמידה יגרום ל"הרעלה" אצל אדם זקן יותר
- פגיעות מוח או גידולים
- מצבים אנדוקריניים (תת-פעילות של בלוטת התריס, היפרקלצמיה, היפוגליקמיה)
- הפרעות במערכת החיסונית (פולימיאלגיה ראומטיקה, זאבת אדמנתית מערכתית (systemic lupus erythematosus))
- בעיות נוירולוגיות (למשל טרשת נפוצה)

רוב רובן של המחלות הללו או של בעיות כאלו ניתנות לאבחון בעזרת בדיקות ספציפיות, כגון בדיקות דם, בדיקות שתן, צילומי חזה, אלקטרו-קרדיוגרם, דימות מוח, בדיקת סי-טי או אר-אי. המונח "מחלת אלצהיימר" מתייחס למחלה מאוד ספציפית, מחלה שניתן לאבחן אך ורק על ידי פסילת שאר האפשרויות, בדרך האלימינציה. למחלה התקדמות הדרגתית. היא מתחילה כשהאדם בשנות הארבעים-חמישים לחייו או בשנות השישים, וניכרת בהידרדרות מתמשכת. אנשי מקצוע מנוסים וחדים עין שעובדים עם זקנים חסרי אוריינטציה על בסיס יומיומי, מסוגלים פעמים רבות להבחין למשל בהבדל בין אדם עם מחלת אלצהיימר לבין אדם הסובל מתסמונת קורסקוף. הם יעשו זאת על פי מאפיינים פיזיים כגון צורת ההליכה, החזקת הראש, יצירת קשר עין, הבעות פנים ודיבור.

משפחות רבות פונות קודם כול לרופא המשפחה שלהן ומעלות את החשד שלפיו משהו לא בסדר עם יקיריהן. הם חושפים את חששם שמדובר במחלת אלצהיימר. רופאים בדרך כלל מבצעים שלוש הערכות:

- רישום ההיסטוריה הרפואית האישית
- עריכת בדיקה גופנית והפניה לבדיקות מעבדה
- הערכת המצב הנפשי תוך שימוש במה שידוע כשאלון "מיני-מנטל לאבחון אלצהיימר".

פעמים רבות שואלים את המטפלים מקרב המשפחה על שינויים שהבחינו בהם ועל תסמינים שמדאיגים אותם, על השגרה היומיומית, האם התסמינים נותרים ללא שינוי או הולכים ומחריפים והאם הם מפריעים לפעילויות היומיום. הרופא גם שואל לגבי ההיסטוריה הרפואית האישית של בני המשפחה ובכלל זה מחלות נפש ודמנציה, לגבי הרקע החברתי והתרבותי של האדם ולגבי כל מידע הקשור בתכשירים רפואיים שהוא נוטל (בין שמדובר בתרופות מרשם ובין שללא מרשם, כגון ויטמינים, מינרלים, תרופות צמחים).

הבדיקה הגופנית ובדיקות המעבדה צריכות לכלול את המפורט להלן:

- בדיקה גופנית כדי לבדוק האם יש מחלות כגון סוכרת או אי-ספיקת לב, שעלולות להשפיע על הלקות הקוגניטיבית
- בדיקה נירולוגית כדי לזהות סימנים של מחלת פרקינסון, שבץ, גידול או בעיה רפואית אחרת שיכולה להשפיע על הזיכרון ועל החשיבה
- סריקת ראש ומוח על ידי בדיקת סי-טי או סריקת אם-אר-איי, כדי לחפש התכווצות (אטרופיה) של מבני זיכרון, שבץ או נוזלים במוח (הידרוצפלוס)
- בדיקות דם ושתן כדי לאבחן כל בעיה אפשרית בבלוטת התריס, אנמיה, חוסר איזון תרופתי או זיהום
- אלקטרו-קרדיוגרם שמתעד את הפעילות החשמלית של הלב
- צילום חזה

שאלון "מיני-מנטל" הוא סדרת שאלות ומבחנים כתובים שמנסים לקבוע כמה דברים

לגבי אותו אדם:

- מודעות לזמן ולמקום
- בעיות זיכרון
- יכולת לבצע משימות חישוב פשוטות, כתיבה וציור

יש מקרים שבהם האדם מופנה לנירולוג או למומחה בפסיכו-גריאטריה להמשך בדיקות. למחלת אלצהיימר אין מרפא. יש תרופות רבות בשוק שיכולות להאט את הידרדרות התהליך ולמעשה להאריך את תוחלת החיים של האדם החולה בה. החולה הראשונה במחלת

אלצהיימר, גב' די, חיה ארבע שנים וחצי לאחר שאושפזה בבית חולים לחולי נפש בשל בעייתה. כיום יכולות לעבוד כעשר שנים מהאבחון עד השלבים האחרונים של המחלה. מחלת האלצהיימר מכונה לעתים "דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מוקדמת". בעיה נוספת שמרכיבים לטעות ולחשוב שהיא מחלת אלצהיימר היא מה שידוע כדמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מאוחרת. שתי הבעיות האלו חולקות תסמינים רבים משותפים אבל יש גם הבדלים משמעותיים ביניהן.

דמנציה מסוג אלצהיימר (DAT)

מאפיינים של דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מאוחרת

- חוסר ההתמצאות מתחיל בשלב מאוחר מאוד בחיים, בדרך כלל אחרי גיל 80.
- לא תמיד חלה הידרדרות בחוסר ההתמצאות וזה לא תמיד מוביל למוות.
- אין פגיעה בדיבור.
- צורת ההליכה והיציבה דומה למחול – מלא הבעה, חלומי, ללא מטרה וכדומה.
- הבעות הפנים משתנות ופעמים רבות מלאות רגש.
- הבעת הרגש גוברת כתוצאה מחוסר ההתמצאות.

מאפיינים של דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מוקדמת

- חוסר ההתמצאות מתחיל מוקדם, בדרך כלל בסוף שנות החמישים לחיים.
 - חוסר ההתמצאות מתקדם ומוביל למוות.
 - הדיבור מידרדר במהירות. אנשים החולים באלצהיימר מאבדים פעמים רבות במהירות את היכולת לתקשר מילולית.
 - הליכה בנוקשות, כרובוט וללא מטרה.
 - פני מסיכה, נטולי הבעה, ומיעוט בהבעת רגשות בשלבים המאוחרים.
- דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מאוחרת היא האוכלוסייה שאותה מכנה נעמי פייל (מפתחת שיטת התיקוף) "זקנים מאוד חסרי התמצאות". יש סיבה לכך שבחרה במונח "חסרי התמצאות". "דמנציה" היא מילה שמגיעה מהלטינית ומשמעה "הרחק מ-" ו"מנס" משמעה נפש. פייל מאמינה שזקן מאוד חסר התמצאות אינו מצוי הרחק מנפשו או חסר מחשבה, אלא יותר בתוך נפשו במובן שהוא נכנס למציאות אישית השונה פעמים רבות מזו שמקובלת. מובן שמציאות מבוססת על תפיסות אישיות. כל אחד רואה את העולם אחרת, אבל יש נורמה מקובלת המבוססת על אמונות וערכים הזוכים לקבלה חברתית רחבה. תיאוריית התיקוף (המתוארת בהרחבה בהמשך) מייחסת חוסר התמצאות לחוסר היכולת של אנשים להתמודד עם האובדנים הפיזיים, החברתיים והפסיכולוגיים שמצטברים עם הזדקנותם. חוסר יכולת

זה להתמודד יוצר בידוד, התכנסות וחזרה אל העבר. העבר הופך לחשוב יותר ולחי ותוסס יותר מאשר ההווה. הוא מלא במשמעות רבה יותר, בנחמה או בדחיפות. במילים אחרות, מזג האוויר של היום או הפוליטיקה של היום חשובים פחות לרוב האנשים הזקנים מאוד. חשוב להם יותר מה שקרה למשל במלחמת העולם השנייה. לכן חוויות אישיות מהעבר הופכות להיות להווה שלהם.

מה שחשוב לבני המשפחה להבין זה שיש הבדל גדול בין אנשים שיש להם פריצה מוקדמת של מחלת אלצהיימר לבין אדם זקן מאוד חסר התמצאות (אדם עם דמנציה מסוג אלצהיימר בפריצה מאוחרת). חוסר ההתמצאות נובע ממקור שונה בתכלית. אף שכן המשפחה יכול להחזיק בידיו אבחון של "מחלת אלצהיימר", יש לבחון בקפדנות את האופן שבו התבצע האבחון ולנסות לקבוע האם הוא מתאים לדפוסי ההתנהגות של פריצה מאוחרת או לאלה של פריצה מוקדמת. בשני המקרים תיקוף יכול לעזור כשיטה ליצירת תקשורת ולבניית קשר, אך הוא מיטיב לפעול ומניב תוצאות חיוביות יותר על מי שמוגדר אדם זקן מאוד חסר התמצאות.

2. כשזה קורה במשפחה שלך

רוב האנשים ששומעים שלבן משפחתם (אם, אב, אחות) או לבן/בת זוגם או לחברה יש "אלצהיימר", מוצפים ברגשות שונים – תחושת הקלה על כך שהם יודעים סוף-סוף מהו הגורם להתנהגות המוזרה, חשש מכך שהם מאבדים את יקירם, חוסר תקווה מהמחשבה שמצבם לא ישתפר וחוסר אונים מכך שאינם יודעים מה לעשות. לפעמים עולים גם רגשות כעס, תסכול, צער ואף ייאוש. עליכם לדעת שזה נורמלי. עליכם לדעת שאלו הן תגובות שהולמות את המצב ולקבל אותן. היו כנים עם עצמכם. היו טובים עם עצמכם. אחד מעקרונות התיקוף החשובים ביותר הוא העובדה שניתן להקל על רגשות כעס, עצב וכאב אם נותנים להם ביטוי. כשמדחיקים רגשות כאלה, הם מתעצמים. רגשות מודחקים או רגשות שמוחזקים בבטן ולעולם אינם מקבלים את ההזדמנות לצאת לאוויר העולם, הופכים ל"אולקוס רגשי". הם מקננים מתחת לעור והופכים למורסה שיכולה להתפוצץ בכל רגע. כש"מנקים את הפצע" התחושה משתפרת. בדומה לפצע שהופך לכיב, הטיפול הנכון הוא לנקות את הפצע בקביעות ולהניח עליו תחבושת נקיה עד להחלמה. המקום יישאר תמיד שונה מעט, אולי רגיש יותר אולי פחות, אולי בצבע שונה או במרקם אחר. בכל מקרה, אתם נושאים זאת עמכם לשארית חייכם. פצעים רגשיים דומים לכך. יש לנקות אותם באמצעות ביטוי הרגשות ולאחר מכן להעניק להם מנוחה על בסיס קבוע – לא רק

בהתפרצות אחת, אלא בכל פעם שרגשות מצטברים, גם אם זה לעתים קרובות. יש למצוא אחרים שחוו חוויות דומות כדי לשוחח עמם על כך; זה עוזר. יש חשיבות עצומה לנוכחותו של מישהו בחייכם, שבחברתו אתם יכולים לבטא את עצמכם. יש אנשים שצורה כלשהי של ייעוץ/טיפול מסייעת להם רבות ומאפשרת להם פשוט לבטא את רגשותיהם בסביבה בטוחה. זוהי בדיוק הנקודה. זהו השלב הראשון בתכנית הטיפול האישית שלכם. התייחסו ברצינות לצרכיכם הרגשיים.

אף שזה יכול להישמע לכם כעצה מיושנת מעט, עליכם בכל זאת לוודא שאתם אוכלים כראוי וישנים די שעות מדי לילה. שמרו על ארוחות מאוזנות היטב ונטרו את צריכת הסוכר והקפאין שלכם. עליכם לוודא שאתם שותים די מים – לפחות 1.5 ליטרים ליום. רוב המבוגרים זקוקים לשבע-שמונה שעות שינה בלילה. אם אתם מתנהלים על שש שעות שינה, ייתכן שאתם במצב של חסך בשינה ויכולתכם להתמודד מצטמצמת. זכרו ליצור לעצמכם רגעי שלווה שבהם תוכלו באמת להירגע: 15 דקות באמבט חם או הקשבה ליצירת מוזיקה אהובה, יכולות להיות בדיוק סוג ההפסקה שאתם זקוקים לה כדי לרענן את האנרגיה שלכם. אם אתם יוצאים מאיזון, לא תוכלו לעזור ליקירכם חסר ההתמצאות. לפעמים נראה כאילו אינכם מסוגלים למצוא זמן לטפל בעצמכם. אם יקירכם "מחזיק" אתכם ערים בלילה, או אם אתם חשים שכל היום שלכם מוקדש לפיקוח עליו, זה גורם לכם לחוש שזה בלתי אפשרי. בנספח 1 מובאים עצות מעשיות בנושא ורעיונות להתמודדות עם מצבים מסוג זה. תקוותי היא שלאחר שתתחילו להשתמש בטכניקות התיקוף תיוכחו לדעת שתדירותם של רגעים מסוג זה יורדת ושרמת הדחק שאופפת את התמודדותכם איתם, מצטמצמת.

השלב הראשון החשוב והקשה ביותר בהתמודדות עם רגשותיכם הוא לקבל את יקירכם חסר ההתמצאות כפי שהוא נכון לעכשיו. אין זה משנה אם יש לו פריצה מוקדמת או מאוחרת של דמנציה מסוג אלצהיימר, אי-אפשר לצפות ממנו להשתנות ו"לחזור להיות נורמלי". הנורמה השתנתה כעת. אם תקוו ותשאפו לכך שהוא יתנהג בצורה שאתם רוצים שיתנהג, אתם תתאכזבו והוא לא יקבל את העזרה שהוא זקוק לה. אם אינכם יכולים לקבלו בלי לנסות לשנות אותו, לא תהיו מסוגלים לעבד את רגשותיכם. במקום זאת תמשיכו כל העת לדפוק את הראש בקיר של תסכול. מי שפועל לפי עקרונות התיקוף מקבל את האדם בדיוק כפי שהוא באותו הרגע ולא מנסה לשנות אותו. קבלה היא דבר קשה מפני שבמובן מסוים משמעותה פרידה מהאדם שאנחנו אוהבים.

בני משפחה רבים חושבים שטוב יותר "להחזיר למציאות" את האדם חסר ההתמצאות, אך אין זה תמיד נכון. חשבו על סוג המציאות שאותה אתם מאחלים ליקירכם. בדרך כלל מדובר במציאות שבה אין לו ערך רב, אין לו הרבה מה לעשות כדי להיות פרודוקטיבי והוא זוכה בה למעט כבוד או תחושת סמכות. אין דבר משמעותי ששומר עליו במציאות

ההווה ויש הרבה מאוד ששואב אותו אל העבר. הצרכים של אדם זקן שונים מצרכיו של אדם צעיר. מה שאתם חווים כחשוב אינו בהכרח חשוב לו.

אנשים חסרי התמצאות מרבים לבטא רגשות שקודם מעולם לא ניתנו להם ביטוי. זה יכול להפתיע ואף ליצור מועקה לבני המשפחה. גם הקבלה של רגשות אלו היא אתגר, בייחוד כשהם מכוונים כלפיהם. "זה לא אבא שלי", "אין היגיון במה שהוא אומר", "אני רוצה לעזור אבל היא לא מאפשרת לי". כל אחד משלושת המשפטים הללו הם משפטים נפוצים המשקפים קושי בקבלת אדם קרוב חסר התמצאות. נכון, אימא שלך היא אדם אחר עכשיו. אין היא בהכרח מעוניינת עוד בתפקידה כאימא. נושאים אחרים ותקופות אחרות בחייה חשובים לה יותר. היא חשה ברגשות שנותרו בה מהעבר. דברים שפקקה בתוכה במשך שנים צפים עכשיו על פני השטח ודורשים התייחסות. היא מבטאת את הרגשות האלו מפני שמכאיב לה לשמור אותם בפנים. אתם מכנים זאת "עזרה" אבל למעשה זה כלל לא עוזר. אם אתם מנסים לגרום לאימא שלכם להתנהג בדרך מסוימת או מנסים להתעמת איתה על כישלונותיה, היא לא תכיר לכם תודה על כך. הדרך הטובה ביותר לעזור לה היא לאפשר לה לבטא את כל מה שנחוץ לה לבטא ולהוציא החוצה.

בני משפחה שמטפלים ביקירים חסרי התמצאות צריכים ללמוד מיומנויות לעזרה עצמית. עליהם ללמוד כיצד להתמודד עם רגשותיהם כדי שלא ישליכו אותם על יקירם חסר ההתמצאות. עליהם ללמוד כיצד להתנקות בעצמם מרגשות, משיפוטיות ומחששות כדי שיוכלו לראות ולשמע במדויק את המתרחש. עליהם למצוא מערכות תמיכה מפני שאין הם יכולים לעשות זאת לבד. תיקוף זו שיטה שימושית בעיני רבים מפני שהיא מלמדת כיצד להתמקד ואיך לראות את הזקן חסר ההתמצאות כך שיוכן. השיטה מציעה טכניקות ספציפיות שבהן ניתן להשתמש כדי לתקשר עם הזקן חסר ההתמצאות.

3. עקרונות התיקוף: כלים לחשיבה אחרת

כל מה שנעשה בתיקוף מונחה בידי עקרונות המסייעים לכם לראות את יקירכם חסר ההתמצאות באור אחר ולבחור את הדרך הטובה ביותר לתקשר עמו. קראו באריכות כל עיקרון בנפרד וחשבו כיצד תוכלו להשתמש בכל אחד מהם הלכה למעשה.

לכל האנשים יש ערך ובכלל זה למי שחסר התמצאות

אף שהחברה נוטה להסתכל מלמעלה על זקנים חלשים, אל לכם ליפול למלכודת זו של הסתכלות על יקירכם כעל אדם ששווה פחות. הוא חי חיים ארוכים וצבר שפע ניסיון ותבונה.

אלו הם נכסים חשובים. בחברה המערבית המודרנית לא מעריכים יותר את התבונה של גיל הזיקנה. במקום זאת מעריכים את הנעורים ואת הפרודוקטיביות. שינוי זה בערכים גרם לנו לאבד את ההנאה שבישיבה ובהאזנה לסיפורים על העבר. איבדנו את ההיסטוריה שבעל פה והרחקנו מאיתנו אחד מהמקורות האדירים ביותר של ידע והשראה: הזקנים שלנו. אדם אינו מאבד את הידע הזה כשמופיע אצלו חוסר ההתמצאות. אין זה נדיר שתבונה זו מבוטאת בפיוטיות, גם אם איננו מקשיבים (ראו ציטוטים להלן). התייחסו אל האדם חסר ההתמצאות בכבוד ותנו לו כבוד.

תבונה שמבטאים זקנים חסרי התמצאות (ון דימן וון דה ניוגיסן 1995 van Diemen & van de Nieuwgiessen)
<p>"רצון טוב הוא השביל ממני אליך".</p> <p>"עדיף להיות משוגע; ככה אנשים לא מצפים ליותר מדי".</p> <p>"אני זקוקה לאימא שלי ולכן היא שם עבורי".</p> <p>"הייתה לי צורת חשיבה ועכשיו היא נעלמה".</p> <p>"זה הצל של חיי".</p> <p>"המחשבות שלי בעבר האחר. כאן אין לי כלום".</p> <p>"אני שוכחת דברים מפני שאני כל כך מעמיקה במחשבות".</p> <p>"כשאני חושבת על העבר אז אני הולכת לאיבוד בתוך הראש שלי".</p> <p>"כשאתה נעשה דמנטי, אתה לא מדבר עם אחרים, אתה חושב עמם, אתה מרגיש עמם".</p> <p>"אם אתה יכול לשמוע ולהבין את כל הרברים יוצאי-הדופן של אנשים דמנטיים, אתה משדר על אותו הגל. אנשים אחרים משרדים על גל אחר, הם לא פתוחים לזה".</p>

יש לקבל את האדם הזקן מאוד וחסר-ההתמצאות כפי שהוא

לפעולותיו של אדם חסר התמצאות, גם אם הן מוזרות מאוד, יש משמעות חשובה ואמיתית מאוד. הן חלק מתהליך ההחלמה, והניסיון לשנות זאת אינו עוזר כלל. יכול להיות שזה נראה לכם ההפך הגמור למה שאתם מרגישים, למה שנאמר לכם או למה שלמדתם. אתם יודעים שאינכם יכולים לשנות אדם אחר אלא אם כן הוא רוצה להשתנות. הדבר נכון גם לגבי זקן חסר התמצאות: לא ניתן לשנותו. מטרתכם היא לפתח יחסים טובים יותר עם אדם

זה ולתקשר עמו. הצעד הראשון הוא פשוט לקבלו כפי שהוא. זה יגרום לכם להרגיש טוב יותר ובסופו של דבר יוביל ליחסים טובים יותר.

משמעות נוספת היא שעליכם לשחרר. אמכם או אביכם הופכים להיות שונים מאותה אם או מאותו אב שהכרתם. זהו השלב הראשון בפרידה והוא יכול להיות כואב או קשה. עליכם להבין שזהו התהליך שלכם ושהוא מאוד שונה ממה שיקירכם חווה או זקוק לו ברגע זה. היו מודעים לרצונכם שיקירכם יהיה "כמו שהיה" כדי שהרגשתכם תשתפר. אין פה ניסיון לזלזל ברגשותיכם, בתחושת האובדן או בצרכיכם. מדובר פה פשוט בניסיון להיות מציאותיים ולא לנסות לגרום ליקירכם להתאים עצמו לצרכים שלכם. זה לא יצלח וההרגשה של כולם תהיה גרועה יותר. כאמור, גם הצרכים שלכם חשובים ואסור שתשכחו אותם, אבל עשו זאת בדרך שתעזור גם לכם וגם ליקירכם. הערות על התנהגות או ניסיון לגרום לו לפעול בצורה מסוימת, פשוט יביאו אותו לתסכול, התכנסות, בלבול, התפרצויות כעס והידרדרות איטית לחוסר התמצאות קשה יותר.

יש סיבה בבסיס ההתנהגות של אנשים זקנים מאוד

כאמור, לפעולות של האדם חסר ההתמצאות יש משמעות אמיתית וחשובה מאוד. הדבר אמור רק לגבי הקטגוריה של אנשים זקנים מאוד שנמנים עם האוכלוסייה שמגיבה היטב לתיקוף. זאת אומרת, אנשים שחוסר התמצאותם נובע מחוסר יכולתם להתמודד עם האובדנים הפיזיים, הפסיכולוגיים והחברתיים המהווים חלק מהזיקנה. אנשים אלו מצויים בשלב החיים האחרון לחייהם, להגדרת פייל שלב "מציאת פתרון", והם מתכוננים למוות. בלי שתהיה להם מודעות קוגניטיבית, נראה שהם מתמקדים במציאת פתרון לבעיות בלתי פתורות מעברם, בהקלה על השעמום שאופף אותם, בניסיון להיות מחדש חוויות מהנות מעברם או בהתרחקות מן המציאות העכשווית, היומיומית, הכאובה. תהליך זה דומה לדרך שבה מתבגרים נחוישים לגבש את זהותם ולמרוד בסמכות או בנטייה של זקנים להרהר בעברם. לא מדובר בתכנית מתוכננת לפרטי-פרטים, אלא בכוח מניע ראשוני שמופעל בידי החיים עצמם ובידי המאפיינים הרגשיים והפיזיים של האינדיבידואל. מנקודת המבט של האדם הזקן, יש היגיון בהתנהגותו ויש לה מטרה. מנקודת המבט של המטפל, קשה הרבה פעמים לראות את הקשר בין המטרה להתנהגות. כאן נכנס התיקוף למשחק ומסייע. תיקוף מסייע לבני המשפחה ולמטפלים לבחון בקפדנות את הקשרים האלה. לברוק אותם ולראות אותם כחשובים מאוד, יותר מהעובדות של המציאות היומיומית. המטפל נכנס למציאות האישית של האדם חסר המציאות פשוט כדי להיות שם אתו, כדי שלא יהיה מבודד ויוכל לבטא את עצמו. כשהמטפל נוהג כך, הוא משפר את הבנתו לגבי האדם חסר ההתמצאות ויוצר עמו קשר חם ומטפח.

אנשים זקנים מאוד חסרי התמצאות מצויים בשלב החיים האחרון: מציאת פתרון

בתיאוריית התיקוף, הגיל הזקן מאוד נתפס כשלב מובהק בחיים שיש לו משימת חיים חשובה: מציאת פתרון ל"עניינים" לא גמורים לפני המוות. כל אחד חווה הבזקים כאלה של זיכרון של אירועים מהעבר שמעולם לא נגמרו והותירו בנו תחושה לא נעימה, אירועים שאנחנו נוהגים לומר עליהם "הייתי צריך..." או "לו רק הייתי..." . טעויות שנעשו, ריבים לא פתורים ומקרים של חוסר צדק, פחדים או טראומות שמעולם לא עובדו לכדי מסקנה מתקבלת על הדעת ונדחקו הצידה או הודחקו בזמנם – חוזרים אלינו. אלו כמה דוגמאות למה שכונה "עניינים לא גמורים של הגיל הזקן מאוד". רגשות עזים המקושרים עם הזיכרונות האלה מתעוררים בנו שוב, ואי-הנוחות הנובעת מכך שאלו עניינים לא גמורים מתעצמת יותר מהצורך לדחוק זאת הצידה. ההתמודדות בשלב האחרון של החיים היא לנסות למצוא מידה מסוימת של פתרון ושלווה. זוהי צורה שונה לגמרי ממה שהחברה מלמדת אותנו לגבי הזיקנה. תיאוריית התיקוף גורסת שלאנשים זקנים מאוד יש משימה חשובה מאוד ושעלינו להעריך אותה, ויותר מכך, לעזור להם בכך שנלווה אותם במשימה זו. אני משתמשת במילה "נלווה", מפני שאדם אחד אינו יכול להנחות את האחר, לא להובילו או לדחוף אותו. הוא אינו יכול להשתלט על המשימה. כל מה שביכולתנו לעשות זה להיות שם, להראות אמפתיה ולהיות שותפים לרגשות. פעמים רבות זה כל מה שנדרש.

כשהזיכרון לטווח קצר כושל, הזקנים מנסים לחזור לאיזון בחייהם באמצעות חזרה לזיכרונות מוקדמים יותר.

עם הגיל חלה הידרדרות בזיכרון לטווח קצר. הזיכרון לטווח קצר הוא החלק בזיכרון שאחראי לניהול מידע ראשוני לפני שהוא מועבר לזיכרון לטווח ארוך. דוגמאות לכך הן: זכירת שמותיהם של אנשים שעורכים לכם היכרות עמם בזמן מסיבה, הדברים שאתם רוצים לקנות בסופר ומה שאכלתם לארוחת בוקר. דוגמאות לזיכרון לטווח ארוך הן: "במסיבת יום ההולדת הרביעי שלי דיוויד נשף לי בנרות", העובדה שספגת מכות מילד בריון בבית הספר כשהיית בן 12 וזיכרונות מיום החתונה. זיכרון לטווח ארוך מקושר פעמים רבות עם אירועים רגשיים והזיכרונות נותרים חיים גם בגיל הזקן מאוד. קל לדמיין, אם כך, שבגיל הזקן מאוד הזיכרונות החיים של הטווח הארוך, המלאים ברגש וחיבתיות, יעלו בתדירות רבה יותר. כפי שכבר הוזכר, חלק טבעי משלב חיים זה הוא סקירת העבר ומציאת פתרונות לעניינים בלתי גמורים. כעת הוסיפו על כך את העובדה שאצל זקנים רבים מידרדרת איכות השמיעה והראייה, ותבינו שהמידע שמתקבל מהסביבה אינו חד או ברור כבעבר. פעמים רבות נחלשת המודעות לסביבה בשל הידרדרותם של כל אותם חושים. ההווה מעורפל

ומעומעם. העבר בהיר ותוסס. ההווה פעמים רבות כאוב ולא רק מבחינה פיזית. לעתים מדובר יותר מהבחינה הפסיכולוגית: הישיבה חסרת התוחלת, העובדה שלא מקשיבים לך, לא מעריכים אותך, השעמום הנובע מהיעדר גירויים. כשהזקן מתגורר במוסד סיעודי או בסוג אחר של דיור מוגן, סביר שיהיה מוקף בדיירים חסרי התמצאות, בזרים ובאנשי צוות. יכול להיות שלא ידע היכן הוא. כמה קל ומוכן לגלוש לזיכרונות נעימים שקרו מזמן. העבר הופך למפלט מן ההווה הבלתי נסבל.

כשהראייה נפגמת הזקנים משתמשים בעיני רוחם כדי לראות. כשהשמיעה אובדת, הם מקשיבים לצלילים מן העבר

לעיקרון זה יש בסיס פיזיולוגי: כל אחד יכול לגרות זיכרונות חושיים פשוט על ידי חשיבה עליהם. נסו בעצמכם את התרגיל הבא: בזמן שאתם קוראים את המשפטים, קחו את הזמן לפני שתעברו למשפט הבא:

- חשבו על הפעם האחרונה שבה נכנסתם למאפייה והרחתם ריח של לחם טרי ישר מהתנור.
- חשבו על הטעם של טיפת לימון חמצמצה.
- חשבו על צליל קולה של אמכם.
- חשבו על צבעי השקיעה.

לו הייתם יכולים להריח, לטעום, לשמוע או לראות כל אחד מהדברים האלו, הייתם מגרים את הזיכרונות החושיים שלכם. כשאנו חולמים בהקיץ, אנו עושים זאת באופן טבעי. הדבר נכון גם כשאנו משועממים או כשאנו נזכרים בהתרחשות שקרתה (בין שנעימה ובין שלא). פעמים רבות אנשים חוזרים וסוקרים במחשבתם התרחשות לא נעימה שנתרה לא גמורה או לא פתורה. הם מעבדים אותה שוב ושוב וחושבים על מה היה ניתן לעשות אחרת או טוב יותר או שבסופו של דבר ממציאים לעצמם איזה קמבק אלגנטי שאותו היו מעדיפים להצמיד לאותה ההתרחשות. זקנים חסרי התמצאות עושים זאת היטב ופעמים רבות הדבר מלווה בתחושה עזה יותר של דחיפות מפני שהם נחושים למצוא שלוה לנפשם לפני מותם. כשזקנים חסרי התמצאות אומרים שהם רואים או שומעים מישו או משהו שלא באמת נמצא שם, חשוב לזכור את העיקרון המוזכר לעיל. הם גירו את הזיכרון השמיעתי או החזותי שלהם כחלק מהסצנה שאליה הם חוזרים במחשבתם. מאחר שהם הרפו את אחיזתם מהמציאות היומיומית, העבר הופך לחי ותוסס יותר ויש צורך למצוא פתרון, לסגת אליו, לחיות מחדש אירועי עבר או למצוא הקלה. הזקן מזמן אליו אנשים או דברים מהעבר כדי למלא את הצרכים הדחופים של הרגע.

אנשים חיים בכמה מישורי מודעות, בדרך כלל בו-זמנית

תופעה מעניינת זו קורית בחיי היומיום ובדרך כלל בלי שנהיה מודעים לה. מישורי המודעות נעים מחוסר מודעות למודעות יתר – נמנום בחוף הים, בקיץ חם אל מול הליכה במורד רחוב חשוך ולא מוכר בעיר זרה. פעמים רבות כשאנו מצב שבו המודעות פחותה (שינה או נמנום), חלקנו דרוכים לסכנה לא צפויה או אפשרית. הורים יודעים מה זה להתעורר בפתאומיות מתוך שנת לילה עמוקה, ברגע שנשמע קול בכיו של תינוקם. הדואליות הקיימת בסוג מודעות זה מועילה לנו. אצל זקנים מאוד חסרי התמצאות, הופכת יכולת זו להיות מודעים לפחות בשני מישורים בו-זמנית, לשימושית ביותר כשהם משתמשים ב"עיני רוחם" לראות מישהו מהעבר. הם "רואים" את האדם שאותו הם רוצים לראות ובו-זמנית, במישור לא מודע כלשהו, יודעים שאותו אדם אינו נמצא שם. נעמי פייל סיפרה לי על אישה זקנה במוסד סיעודי שהצביעה על פתח דלת ריק ואמרה: "היי, תראי, הנה אימא שלי. אני חייבת ללכת אליה". האחות אמרה לה "גב' סמית', את בת 89. אימא שלך נפטרה מזמן". האישה הזקנה ענתה לה: "בטח, אני יודעת את זה ואת יודעת את זה, אבל אימא שלי לא יודעת את זה ולכן אני חייבת ללכת אליה!"

חשוב שמטפלים יאמינו בכך שהאדם חסר ההתמצאות יודע במישור מסוים מהי ה"אמת" לגבי המציאות. אף פעם אל תשקרו או תעמידו פנים שאתם רואים את מה שאיננו שם. אף פעם אל תשתפו פעולה עם ה"פנטזיה" של האדם חסר ההתמצאות. הוא יודע מה קורה באמת. הוא יודע במישור קדם-מודעות, האם אתם מעמידים פנים או משקרם. אל תפרו את האמון שקיים ביחסים ביניכם.

כשמציאות ההווה נעשית כאובה, יש זקנים ששורדים אותה באמצעות חזרה אל זיכרונות תוססים ומגרים מהעבר

זוהי אחת מאסטרטגיות ההתמודדות שבה משתמש כל אחד במידה מסוימת, ברגעים קשים בחיים. כשהמצב נעשה כאוב או קשה מדי, אנשים מתכנסים אל תוך עצמם. יש אנשים שמשתמשים במנגנון התמודדות כזה בתדירות רבה יותר מאחרים. יש אחרים שמדחיקים לגמרי את המציאות העכשווית ומתעלמים ממנה לחלוטין. ניתן להיתקל בכך פעמים רבות בהתרחשויות טראומטיות הנובעות מתאונות או כשהאדם בורח ממצב שלא נוח לו (למשל השתתפות בישיבה ארוכה ומשעממת). כפי שצוין, אנשים זקנים מאוד מוצאים פתרון, נסוגים, חיים מחדש אירועי עבר או מוצאים הקלה. ניתן להבין אדם שנסוג ממצביאות שבה הוא חש מבודד וחש שלא מבינים אותו, לא מעריכים ולא מתייחסים אליו בהגינות. זה נורמלי. אצל כל אדם זקן מאוד חסר ההתמצאות ניתן לראות זאת כתגובה בריאה שעוזרת לו בהגשמת משימת חייו האחרונה.

כשמרגישים מנוסים בהווה זה יכול לעורר זיכרונות של הרגשה דומה לכך מהעבר

כל אחד חווה את העיקרון הזה בתקופות שונות בחייו. למשל, הבת שלי צועקת עליי מפני שלא הרשיתי לה להישאר מאוחר וכתגובה אני מתפוצצת וצועקת עליה חזרה. בדרך כלל התפרצות כזו של מתבגרת לא תעצבן אותי כל כך, אבל המצב הזה דומה לשלושה מקרים אחרים שקרו בחודש החולף שבהם לא ביטאתי את כעסי ושלטתי בו. הכעס משלושת האירועים הקודמים מתעורר ומצטבר לכדי התפרצות של כעס. זיכרונות טעונים רגשית הם זיכרונות בעלי עוצמה רבה, בייחוד כשהדחקנו את הרגשות הקשורים בהם או התעלמנו מהם.

רגשות קשים שאנו נותנים להם ביטוי, באוזני אדם שאנו נותנים בו אמון, והוא מכיר בהם ונותן להם תוקף, ייחלשו ויתפוגגו. רגשות קשים שמתעלמים מהם או מדחיקים אותם, יתעצמו

כעס, עצב, פחד, תסכול וכאב הם רגשות קשים או רגשות שלעתים מכונים "רגשות שליליים". יש אנשים שמסוגלים לבטא את הרגשות האלה כשהם מתעוררים. יש אנשים שחושבים שאסור להם לבטא רגשות שליליים או שחוששים שאם יבטאו את הרגשות האלו העניינים יחמירו. "אם אתחיל לבכות לעולם לא אוכל להפסיק", "אם אכעס, אולי אפגע במישהו", "אם אתלונן על הכאב זה לא יגרום לו להיעלם". אלו הם חששות שמרבים לשמוע אותם המשקפים את החשש העומד בבסיסם – הפחד מאובדן שליטה. ביטוי רגשות יכול לתת תחושה של שחרור או פתיחת סכר לאחר גשמים עזים. למעשה זו מטפורה לא רעה לתיאור מה שקורה כשמחזיקים בפנים את הרגשות. חוסמים את הרגשות בסכר. אם הם לא משתחררים הם יעלו על גדותיהם. מים שעומדים זמן רב ללא זרימה, נעשים עכורים, כהים ומסריחים. כשמאפשרים למים לזרום, יעבור זמן-מה עד שהזרם יתנקה ולפני שהצטברות המים הרבים תשתחרר ותתאפשר זרימה עדינה במקום שצף קצף של מים גועשים.

גב' סמדרן שהתה במחנה ריכוז יפני במולדתה, אינדונזיה. היא שרדה וחייתה חיים תקינים למדי אבל כעת, כשהיא במוסד סיעודי, היא בוכה מדי יום ומתלוננת על כאבים בגופה (הרופאים לא מצאו סיבה פיזית לכאביה) ומדברת שוב ושוב על מכאוביה באוזני כל מי שמוכן להקשיב לה. היא זקוקה לבטא את כאבה מדי יום וזה יכול להמשיך עד יום מותה. העוצמה שבה היא מבטאת זאת תפחת אם תינתן לה הזדמנות לבטאם. אם מי שסביבה לא יקשיב לה וינסה לעצור בעדה, הרגשות ייוותרו כואבים ולוחצים מפנים.

יש עוצמה רבה בפעולה הפשוטה של הקשבה למי שמבטא רגשות קשים. הקשבה ממשית ואכפתית קשה לעתים יותר ממה שנדמה. להקשבה אמפתית תוך השתתפות ממשית ברגשות המבוטאים בידי האדם שמולך, יש אפקט רב. זהו האלמנט המרכזי בתיקוף.

הקשבה אמפתית בונה אמון, מפחיתה חרדה ומחזירה את הכבוד העצמי
 כשהיה עליי להתמודד עם המעבר של משפחתנו מארץ אחת לאחרת, חוויתי סדרת התקפי פאניקה. חשתי מוצפת בשל הדברים הרבים מדי שהיה עלי לעשות ובשל האחריות הגדולה מדי שרכזה עליי. ניסיתי לדבר על הפחדים הבלתי-הגיוניים שלי עם כמה אנשים והם התחילו להשיא לי עצות שונות לגבי האופן שבו עלי לשפר את התנהלותי. היו שהסבירו לי מדוע פחדיי אינם הגיוניים והיו שמיהרו לשנות את הנושא. לא היה כל טעם בביטוי רגשותיי בפני מישהו שלא רצה לשמוע עליהם. הרגשתי נהייתה גרועה יותר כשלא התייחסו אליי ברצינות או כשהתעלמו מרגשותיי. כשדיברתי עם מישהו שהקשיב לי וקיבל את רגשותיי, חשתי שהמועקה הזאת משחררת את אחיזתה בי ובסופו של דבר הרגשתי השתפרה. החרדה התפוגגה. חשתי שקיבלתי תיקוף לעצמי.

משמעות המילה "תקף" היא "מעוגן כראוי או מוצדק, היות הדבר רלוונטי ובעל משמעות". המשמעות של "לתת תוקף" היא "לתמוך או לאושש על בסיס מוצק או מוסמך" (מילון וובסטר). שיטת התיקוף מבוססת על תמיכה במציאות הרגשית של אנשים אחרים – מציאת הרלוונטיות והמשמעות של הרגשות.

4. מהי משמעות ההתנהגויות של זקנים מאוד חסרי התמצאות?

אם מקבלים את ההנחה שלפיה יש סיבה לכל התנהגות, יהיה זה הגיוני לקבל את הרעיון שלפיו לסיבה להתנהגות מסוימת יש קשר כלשהו לצרכים ולרצונות. לזקנים מאוד חסרי התמצאות יש צרכים ורצונות שאינם כה שונים מאלו של אנשים צעירים יותר בעלי כושר התמצאות. אם נשתמש בהיררכיית הצרכים הקלאסית של מאסלו (Atkinson & Atkinson) כבקווים מנחים, נוכל לציין כמה רעיונות שיכולים להיות רלוונטיים להתנהגותו של יקירכם חסר ההתמצאות.

לכולנו יש צורך פיזיולוגי בסיסי במזון, בשתייה ובקורת גג. במישור הבסיסי הזה כלול גם הצורך בגירוי מיני וחושי. אף שאנשים רבים מתקשים להאמין בכך או שזה מביך אותם להכיר בזאת, הצורך במין אינו מפסיק כשמגיעים לגיל 65. רגשות מיניים ממשיכים במישור כלשהו עד המוות. עוצמת הצורך היא אינדיבידואלית: יש זקנים שהצורך במין חזק מאוד אצלם ואחרים שאצלם הוא חלש יותר. למעשה הדבר די דומה להבדלים בין אנשים צעירים יותר. בידוד או מצבים המתאפיינים בחסך חושי אינם עושים טוב לאף אחד וניתן אף לומר שזה נחשב לסוג של עינוי. אנשים זקנים מאוד חווים פעמים רבות הידרדרות משמעותית במערכת החושית: השמיעה נחלשת (בייחוד בטונים הגבוהים יותר), הראייה מצטמצמת,

חוש הטעם משתנה כתוצאה מירידה ברגישות הקולטנים, ותרופות שונות (שזקנים רבים נוטלים) משפיעות על חוש הטעם בכך שהן גורמות למזון להיות בעל טעם מתכתי או חמוץ. חוש המגע מושפע מהירידה ברגישות קצות האצבעות או מזרימת דם חלשה. שיווי המשקל והמודעות הקינסטטית למיקום האישי ביחס למרחב מושפעים מהתרופות (תכשירי הרגעה או תכשירים פסיכוטרופיים) או מנזק של אזורים מסוימים במוח שנגרמו בשל אירועים מוחיים קטנים או פשוט בשל ההידרדרות שמלווה את הגיל הזה. חוש הריח הוא החוש היחיד שאינו מושפע כל כך מתהליך ההזדקנות אף שגם הוא נחלש במידה מסוימת בזיקנה. פחות מידע זמין מהסביבה. צמצומים אלו בקלט החושי יוצרים בידוד חושי. המציאות של כאן ועכשיו נעשית מעורפלת, מעומעמת, חסרת טעם, דלה ולא בטוחה.

הצורך לחוש בטוח ומוגן אינו משתנה ככל שאנו מתבגרים ומזדקנים אלא מתעצם לעתים. הצורך לחוש שאתה זוכה לטיפול והזנה (מכל הבחינות) גובר כשאדם חש פגיע יותר. זה לא דומה לביטוי שמשמעותו "אימא שלו מנהלת אותו". טיפוח והזנה מסייעים לאחר לצמוח ולגדול. בהקשר הזה הכוונה היא לקבל מידה רבה יותר של תחושת ביטחון ומוגנות ותחושה שאתה נאהב. אנשים זקנים יותר שהקלט החושי שלהם הצטמצם, חשים שהקשר שלהם עם הסביבה פוחת ועקב כך חלה ירידה בתחושת הביטחון והמוגנות שלהם. זקנים שבעת הליכה אין להם יציבות, לעתים "מודבקים" לכיסא שלהם (זאת אומרת, מופעל עליהם עזר הגבלה פיזי) כדי למנוע מהם לקום להליכה. אף שיש בכך מידה של ביטחון, רוב הזקנים חווים את עזרי ההגבלה הפיזיים כמפחידים ובטוחים פחות, הם חשים זאת כדבר שכולא אותם יותר מאשר כדבר שמעניק להם ביטחון.

זקנים רבים שמבטאים את עצמם בדרכים שאינן מובנות בקלות, כמו צעקות או ריבוי תנועות, מקבלים תכשירי הרגעה. אמצעי הגבלה כימיים (תכשירי הרגעה או תכשירים פסיכוטרופיים) גורמים בהכרח להדחקת רגשות ומדכאים את יכולתו של האדם לבטאם. ניתן לדמות זאת למצב שבו חוטפים מהאדם את יכולתו לתקשר. זה יוצר תסכול וכעס ולאחר מכן דיכאון והתכנסות פנימה. זה רחוק מאוד מתחושת ביטחון ומוגנות. ברוב הפעמים זהו המטפל בזקן שחש חוסר ביטחון בחברת האדם חסר ההתמצאות שמבטא את רגשותיו. למעשה אלו הם הפחדים שלנו שאותם יש להרגיע והחרדות וחוסר הביטחון שלנו שצריכים לקבל מענה.

כל אחד יכול להתחבר לצורך להיות נאהב וקשור לאנשים אחרים. "אין אדם שהוא אי" (ג'ון דאן). אומללות קשה נובעת מבידוד ומחסך באהבה. אנשים זקנים מאוד נותרים עם אובדנם לאחר שאיבדו רבים מיקריהם ורבים מחבריהם הקרובים. הם מאבדים את המעגלים החברתיים שלהם, את המקורות לאהבה ולקשר. רכישה של חברים חדשים אינה ממלאת את מקומה של חברות ותיקה. חברות שונה מן האהבה הנובעת מקשרים שנוצרו בשלבים

מוקדמים של חיי האדם. אין תחליף למערכות היחסים האלו. תחושת שייכות או תחושה המתקבלת אצל אדם שיודע שהוא חלק מקבוצה גדול היותר, קשורה במצבים שנוצרים במקומות עבודה, בקשרים מקצועיים ובקבוצות חברתיות כגון היותו חלק משכונה או חבר במועדונים. בני אדם הם חיות חברתיות הזקוקים לחוש שייכים לשלם גדול יותר כדי לראות את עצמם כאינדיבידואלים בעלי ערך וזהו פרדוקס מעניין. כשהאדם מוצא מתוך השלם, עולות בו תחושה של נידוי. הוא חש כאילו לא משתפים אותו והוא נותר זרוק לצד הדרך. תחושות אלו מחלישות בדרך כלל את הערך העצמי. זקנים רבים מאבדים את ההשתייכות לקבוצות המוכרות ולצד זה מאבדים חלק מהערך העצמי.

הכרה וכבוד שמגיעים מאחרים מגבירים את הערך העצמי. הערך העצמי של אדם נובע בחלקו מהאופן שבו האחרים מתייחסים אליו. יש אנשים שבעבורם זה חיוני ואחרים מייחסים לכך פחות חשיבות. הכרה וכבוד נובעים מקשרים אישיים וגם מן הקהילה. קבלת הכרה מהקהילה היא פעמים רבות צורה מסוימת של מעמד. כשיש לאדם מעמד, אחרים מקשיבים לדבריו. פונים אליו בצורה מכובדת ובקול מכבד. שמים לב להישגיו ומציינים אותם. לאדם שהגיע לגיל זקן מאוד יש חיים שלמים של הישגים וניסיון באמתחתו. הצורך בהכרה, בכבוד ובמעמד אינו משתנה, אבל אין ספק שהחברה משנה את הערכתה לזקנים. אנשים זקנים מאוד חסרי-התמצאות מאבדים עוד יותר את מעמדם מאחר ואינם נוהגים על פי הנורמות והכללים החברתיים, אך הצורך שלהם לזכות בהערכה על מי שהם ועל מה שעשו בחייהם, נותר על כנו. אל זקנים חסרי התמצאות רבים מדי מתייחסים כמו אל ילדים, ופונים אליהם בשמם הראשון או בשמות חיבה כמו "חמוד" ו"מאמי". אנשים רבים מדי משתמשים בטון דיבור מתנשא או הורי בדברם אל הזקן. אנשים רבים מדי חושבים שרק מפני שאדם מסוים שוכח או אינו יודע היכן הוא נמצא, הוא מאבד גם את הצורך לקבל כבוד והכרה. למעשה, בשלב חיים אחרון זה הדבר חיוני עוד יותר משהיה בכל שלב חיים אחר. הבנת העולם וגילויו הם צרכים שגורמים לאנשים מסוימים להנעה בחייהם המקצועיים או בתחביביהם. לא כולם חולקים את התשוקה לנסוע לארצות זרות, לנסות קפיצת באנג'י או לגלות את הגנום. גרסה פחות אינטנסיבית של זה (שנפוצה ברחבי העולם) היא הצורך להבין בצורה ברורה את הסביבה המיידית, הצורך לדעת כיצד היא פועלת ומהן מערכות היחסים הכרוכות בה, הצורך להכיר את התבניות והדפוסים, את הערכים והמקצבים. חשבו על תקופה שבה התחלתם עבודה חדשה בחברה חדשה. ראשית היה עליכם ללמוד על המקום מבחינה פיזית: היכן השירותים, היכן האזור שבו אתם עובדים, היכן פינת הקפה וכך הלאה. לאחר מכן אתם בוחנים את האנשים ואת הקשרים ביניהם: מיהם העמיתים לעבודה, מיהו הבוס. מי ידידותי ומי לא. תוך כדי איסוף המידע אתם מתחילים לחוש בנוח (זו התקווה לכל הפחות). אנשים זקנים חסרי התמצאות חווים אף הם את הצורך להבין את סביבתם

ואת האנשים שסביבם. אם הזקן חסר ההתמצאות מצוי בבית, קל לחשוב "אימא שלי נמצאת במקום מוכר, לא תהיה לה שום בעיה". אבל למעשה אם האדם חי מחדש חוויות מתקופה אחרת או מתכנס ונסוג לזמן ולמקום שבהם הוא חש בעל ערך או מקל על כאבו על כך שהוא זקן וחסר תועלת או מוצא פתרון לנושאים בלתי גמורים מהעבר הרחוק, המסגרת המכונה כאן ועכשיו אינה תואמת את מה שעובר בעיני רוחו. ההבדלים בין הסביבה לבין המציאות האישית יוצרים דיסוננס. אם האדם מצוי במוסד, הדיסוננס בדרך כלל גדול יותר. יש להכניס גורם נוסף לתמונה והוא קיומם של זרים, מפני שהם אינם תואמים את המציאות האישית של אותו אדם. אדם זקן מאוד שואף להבין את המציאות המוזרה והבלתי-נסבלת לעתים ולמצוא לעצמו מקום שבו הוא חש בנוח, שבו הקשרים והאנשים מוכרים לו.

סימטרייה, סדר ויופי מהווים היבט אסתטי של החיים. יש אנשים שאצלם הצורך בכך חזק יותר מאשר אצל אחרים. אמנים ומעצבים עונים על הצורך הזה והוא חלק מחיי היומיום שלהם. רוב האנשים משלבים מידה מסוימת של אסתטיקה בחייהם על ידי יצירת סביבה נאה בביתם, ביקור במוזיאונים או בתיאטרון, האזנה למוזיקה, הדלקת נרות וכדומה. אסתטיקה מעניקה הרמוניה ואיזון. אנשים זקנים מאוד מחפשים אף הם הרמוניה ואיזון אבל מתן מענה על הצורך הזה נעשה מסובך יותר בשל היחלשות הראייה, השמיעה, הניידות והזיכרון. כיצד אדם מגיע להרמוניה בתוך הקפונה של החיים במוסד? כיצד אדם מוצא איזון כשאינו יכול לעמוד? כיצד אדם משלב יופי בחייו שמתמקדים בעיקר בחסכים שסובבים אותו? הוא אינו יכול לעשות זאת. זקן חסר התמצאות מתכנס אל תוך עצמו ונסוג מהכיעור או מהדיסוננס. במקום זאת הוא חי מחדש רגעים של הרמוניה מעברו. יש זקנים חסרי התמצאות שפשוט מיישמים את התמונה שחיה בעיני רוחם, על המציאות שלהם. ניתן לדמות זאת להרכבת משקפיים ורודים. הם רואים את מה שהם רוצים לראות ושומעים את מה שהם רוצים לשמוע. המטפל הופך לבת שעצם נוכחותה גורמת להנאה ולתחושת רווחה. מפיות הופכות לבד קנבס ומיץ תפוזים הופך לצבע כשהתשוקה להיות יצירתי רוצה לבוא לידי ביטוי.

מימוש עצמי עומד בראש פירמידת הצרכים של מאסלו. זה משהו שאנשים רבים שואפים להשיג אבל מעט זוכים לו. הרצון להיות אדם טוב יותר, למצות את מרב הפוטנציאל, דוחף רבים לפנות אל ספרי עזרה עצמית, טיפול פסיכולוגי, סדנאות העשרה עצמית, מדיטציה ופעילויות רבות אחרות הקשורות בהתפתחות אישית. הצורך להתפתח פוחת בדרך כלל כשהאדם מזדקן. בדרך כלל הוא מסתגל יותר למה שיש ומתנגד לשינוי. בזיקנה, הצורך נע מחשיבה קדימה להרהורים על העבר. עריכת סיכומים של מה שהיה והשלמה עם הבחירות שנעשו יכולה להיתפס כגרסה של נושא המימוש העצמי. רצון זה למצוא שלווה בתוך עצמך הופך לכוח המניע אצל זקנים רבים. בייחוד נכון הדבר כשהם חסרי התמצאות. פייל מכנה

את הצורך הזה "מציאת פתרון". זקנים מאוד חסרי-התמצאות שואפים במישור הלא-מודע למצוא פתרון לנושאם בלתי-גמורים לפני שהם מתים. זהו תהליך הנמשך עד הרגע האחרון.

5. מציאת פתרון: המשימות בשלב החיים האחרון

בתיאוריית התיקוף מתארת פייל את שלב החיים האחרון: מציאת פתרון. בשלב חיים זה אנשים מתאמצים למצוא פתרון ל"עניינים" בלתי-גמורים כדי שיוכלו למות בשלווה. זהו תהליך, ולא נקודת סיום. ההפך ממציאת פתרון הוא התכנסות עמוקה יותר ויותר כלפי פנים, נסיגה מהמציאות ומהסביבה. פייל מתארת ארבעה שלבים בתהליך זה: חוסר התמצאות, חוסר התמצאות בזמן, תנועה חזרתית ולבסוף, מצב צמח. זקנים מאוד חסרי התמצאות אינם עוברים בהכרח את כל ארבעת השלבים. זה לא תמיד מתקדם. למעשה במקרים רבים, אנשים עוברים מתנועה חזרתית לחוסר התמצאות בזמן או מחוסר התמצאות בזמן לחוסר התמצאות. למיטב ידיעתי, אין מקרה שבו אדם חוזר למצב מלא של התמצאות. ארבעת השלבים המתארים את התהליך של הנסיגה מכאן ועכשיו, מאנשים סביב וממה שמתרחש ומהסביבה. זהו מנגנון הישרדות הקשור לגמרי לצורך העמוק במציאת פתרון, בנסיגה, בלחיות מחדש אירועי עבר ובמציאת הקלה. במתן מענה על צרכים אלו אין מציאות רבה. למעשה יש הרבה במציאות שגורם לזקן מאוד חסר ההתמצאות להתכנס אל תוך עצמו עוד יותר.

חוסר התמצאות

שלב מציאת הפתרון מורכב בעצמו מכמה שלבים, הראשון בהם הוא חוסר ההתמצאות. לאנשים המצויים בשלב זה יש חיבור למציאות, זאת אומרת שבדרך כלל הם יודעים היכן הם נמצאים, מי הם ומי אתם, מה השעה וכדומה. הם מודעים במידת-מה לחוסר יכולתם להתמודד עם תהליך הזדקנותם אך אינן מסוגלים להודות בזאת. הם נצמדים למה שיש להם ומפחדים מכך שיאבדו דברים נוספים. השינויים הרגילים שמתרחשים כשהאדם מזדקן הופכים (באופן שלא ניתן לקבלו) למה שהו שמפר את זהותו, כבודו ואת ערכו העצמי. אני למשל כוניתי תמיד "רובין בעלת עין הנשר" מפני שראיתי לרחוק תמיד הייתה חדה מאוד. כיום, בגיל 48, אני מתקשה לקרוא מפה במכונית. אני מקבלת את העובדה שראיתי הידרדרה ושכבר אינני "רובין בעלת עין הנשר", או שאני יכולה להתכחש לאובדן הזה מאחר שמכאיב מדי לוותר על החלק החשוב הזה בזהותי. אני יכולה להאשים את המפות או את השלטים על כך שאינם כתובים ברור או בכתב קטן מדי. אם זכירת דברים היא חלק חשוב ממה שאני — "אני זוכרת הכול", אז שכחה של דברים הופכת לסימן לכך שאני מזדקנת

וגם שאני מאבדת משהו מאישיותי. אם איני יכולה להתמודד עם זה עליי להתכחש לכך, להרחיק זאת או להאשים משהו או מישהו אחר. זה מה שעומד בבסיס חוסר ההתמצאות. מי שסובל מחוסר התמצאות משתמש בהכחשה, הדחקה, האשמה ולעיתים אף בחוסר תקווה בקיצוניות שגורמת לחוסר תפקוד. להלן דוגמאות של אנשים המצויים בשלב זה.

גב' וויט (בת 87) מתגוררת בגפה די קרוב לבתה, ננסי. מאז שבעלה נפטר לפני שנתיים היא החלה להתלונן שהיא מתקשה בנשימה, בייחוד באמצע הלילה. היא מרבה להתקשר אל ננסי בשעה 02:00 או 03:00 בלילה. היא עושה זאת בפאניקה, תובעת שבתה תבוא אליה מיד. כשבתה מגיעה כעבור מחצית השעה, גב' וויט פותחת לפנייה את הדלת, רוטנת ומתלוננת על כך שננסי העירה אותה. גב' וויט מתרגזת מאוד גם כשננסי נוסעת לנסיעת עסקים. גב' וויט מצלצלת אל בתה כשננסי לא נמצאת כדי לומר לה שהיא גוססת, ושננסי לא תגיע אליה מיד היא תמות.

מר ג'והנסון (בן 89) מתגורר עם בנו וכלתו ושני ילדיהם. לפעמים הוא הולך לבניין המשרדים הישן שלו שם נהג לעבוד כעורך דין. הוא לבוש בחליפה ונושא עמו את תיקו הישן. כשצוות המשרד מזכיר לו שיצא לפנסיה לפני שנים רבות, הוא עונה: "כן, אני יודע את זה. אני רק בודק אתכם". הוא כל הזמן מותח ביקורת על נכדתו בת ה-13 ומזהיר אותה שהבגדים שהיא בוחרת ללבוש יסבכו אותה בצרות. כשבנו מבקש ממנו לכבד את פרטיות הילדים, מר ג'והנסון מטיף לו מוסר ומתבל אותו באזהרות מעליכות. כלתו נוהגת להרגיע את העניינים אבל המצב הולך ומחמיר.

גב' גולד (בת 85) מתגוררת עם בתה, אן, גרושה עם בן מתבגר. אן מתקשה לחיות עם אמה מפני שהיא נוהגת ללכת אל השכנים ולהתלונן על כך שהם זורקים אשפה בגינתה. כמה מהשכנים כעסו מאוד והזמינו את המשטרה. גב' גולד מתווכחת עם המשטרה ומראה להם את החצר האחורית, הנקייה, תוך שהיא אומרת שהשכנים כבר לקחו את כל האשפה מפני שהזמינו את המשטרה. היא טוענת שהם מנסים לשגע אותה ולהביא לאשפוזה. אן נקראה שוב ושוב מעבודתה והתבקשה לעשות משהו בנידון.

חוסר התמצאות בזמן

השלב השני הוא חוסר התמצאות בזמן. בשלב זה האדם אינו מתמצא יותר בזמן, במקום או בזיהוי אנשים סביבו. המשמעות היא שהוא יכול שלא לדעת היכן הוא, מי אתם או באיזה יום מדובר. אנשים שמצויים בשלב חוסר ההתמצאות בזמן מסוגלים עדיין לדבר ולתקשר מילולית, אבל הם מוותרים על מציאות משותפת תמורת "מציאות אישית". הם פיוטיים ופעמים רבות מאוד יצירתיים בביטוי אישי של צורכיהם. הם כבר אינם מצייתים למוסכמות חברתיות או לכללים כשזה מפריע להם להתבטא. מוסכמות חברתיות מנחות אותנו מתי

לאכול, כיצד לאכול, כיצד להתלבש, איך לברך אנשים ומה לומר או אילו התנהגויות מקובלות ואילו לא. נטישת הכללים החברתיים היא פעמים רבות מה שמפריע לאחרים מפני שכללים אלו חשובים לחברה.

למשל אם אישה זקנה רוצה "לנסוע הביתה להוריה" מפני שהיא מרגישה אבודה ובודדה, היא מסוגלת לחבוש את כובעה, ללבוש את מעילה ולפסוע במעלה המסדרונות. במחשבתה היא הופכת אותם לרחובות ילדותה. אישה מביטה בחלון בקומה השנייה במחלקה סגורה של חולי דמנציה ואומרת "תראו איזו מרפסת יפה. אפשר לשבת בחוץ שם ולהתגונד". היא נזכרת במרפסת ביתה בחייה המוקדמים, והתחושה של ישיבה שם בשמש, תוך שהיא מתגונדת לה, נעימה הרבה יותר מהישיבה במחלקה הסגורה, המדכאת, כשסביבה רק קירות לבנים ושכנים חסרי התמצאות, מזילי ריר. להלן דוגמאות לאנשים במצויים בשלב חוסר התמצאות בזמן.

גב' באנר (בת 86) הייתה תמיד אישה ידידותית ונעימה. היא מתגוררת עם בתה ויוצאת מדי יום לברך כל אחד שהיא פוגשת כאילו הם חברים ותיקים שלה מתקופת צעירותה. פעמים רבות היא הולכת לאיבוד ולא מצליחה למצוא את הדרך חזרה לביתה. היא אפילו לא יודעת באיזו עיר היא גרה. היא חושבת שהיא חיה בניו ג'רסי, שם חיה כילדה. היא מפלרטטת בצורה ילדותית עם כל גבר שמגיע לבית ועם השוטר שנאלץ להחזירה הביתה כמה פעמים. היא מספרת כל פעם את אותם הסיפורים על החברים שהיו לה.

גב' מקנמרה (בת 91) מתגוררת עם בעלה (בן 93), שמטפל בה מאז שנעשתה "מבולבלת", לפני כארבע שנים. לפעמים אין היא מזהה אותו וחושבת שהוא פורץ. היא צורחת ודורשת שייצא מהבית ויעזוב אותה לברכה. לפעמים היא מכה אותו. היא הייתה אישה שתמיד שמרה על שליטה עצמית גבוהה אבל כעת אינה יכולה לשלוט בעצמה. היא מתפרצת על כולם, מגרשת אותם. אפילו את האחיות שמגיעות מדי יום כדי לסייע לה להתלבש בבוקר, היא מתקיפה מילולית.

מר ווקר (בן 85) מתגורר בגפו באותה עיר קטנה שבה מתגוררים ארבעת ילדיו, החולקים ביניהם לפי תור את הטיפול היומיומי בו. תגובתו לכל אישה בסביבה היא פלירט והשמעת הערות מיניות לגבי הופעתה החיצונית. לפעמים, כשאינו מזהה את בתו, הוא אפילו טופח על ישבנה. מר ווקר מוצא כיצד להתייחס באופן מיני לכל דבר סביבו ודואג להשמיע זאת בקול. לפעמים הוא מאונן בנוכחות אנשים בחדר. זה מביך את ילדיו. הם לא רוצים להוציא אותו מהבית ולא יודעים מה לעשות.

תנועה חזרתית

תנועה חזרתית היא השלב השלישי במציאת הפתרון. אנשים בשלב התנועה החזרתית פוסקים מתקשורת המתבססת רק על מילים. הם מבטאים את עצמם באמצעות תנועות או צלילים. הצורך שלהם לבטא את עצמם חזק כמו הצורך שלכם או שלי, אבל הם מאבדים את היכולת או את הרצון ליצור אינטראקציה עם ה"מציאות", עם אנשים ועם הסביבה. אנשים בשלב זה מתכנסים אל תוך עצמם עוד יותר מאשר אלו שמצויים בשלב חוסר ההתמצאות בזמן. המשמעות היא שהם בדרך כלל לא שמים לב למה שסביבם או למי שלידם. הם מרוכזים בעולם משלהם המהווה ביטוי לצרכים שלהם. התנועה החזרתית והצלילים הם למעשה חלק מביטוי הרגשות מן הצורך לחוש מועילים (עובדים) או שייכים. תנועות פה יכולות ליצור רגשות. השימוש בצירוף מילים חדש שיכול להישמע לנו כמו ג'יבריש, הוא למעשה דרך ייחודית לאמירת מה שיש להיאמר. הדוגמאות הבאות הן על אנשים בשלב התנועה החזרתית. גב' קסבייר (בת 92) פוסעת במסדרונות בית האבות הסייעודי שבו היא מתגוררת מאז השנה האחרונה. בתה לא יכלה עוד לטפל בה בבית וגב' קסבייר אינה מקיימת עוד את כל הקשרים שהיו לה עם אחרים, אינה שולטת עוד בצרכיה ונעשית תלויה לחלוטין בבתה לצורך רחצה, התלבשות ואכילה. גב' קסבייר מדדה על רגליה החזקות, נעצרת מדי פעם להרים ממחטת טישו, עט, מזלג או כל פריט אחר שעל פניו היא חולפת בהליכתה. כשאנשים מברכים אותה לשלום היא אינה מרימה את מבטה אליהם ומדברת רק כשפונים אליה כשאלה פשוטה ישירה כגון "את רוצה קפה?" עיניה מופנות בדרך כלל מטה והיא נראית כאילו היא ב"עולם אחר". כדי להבין את המציאות האישית שלה חשוב לדעת שגב' קסבייר התגוררה בעיר שהופצצה במלחמת העולם השנייה ונאלצה לטפל בשני ילדיה לבדה מפני שבעלה נהרג בקרב. ימיה אז היו מלאים בפחד ובחיפוש נואש אחר מזון וביגוד. מר פיטרס (בן 88) נמצא בביתו וכלתו מטפלת בו. הוא לגמרי לא עצמאי ותלוי בה ובאחות שמבקרת בביתו ועוזרת מדי יום ברחצה ובהתלבשות. ברגע שהוא כביסא הגדול שלו בפנית האוכל, הוא נשאר לשבת שם משך היום כולו, תוך שהוא הולם על השולחן שלידו או מעביר את כף ידו על השולחן חזור והעבר. לפעמים הוא מרים פריט ומגלגל אותו בכפותיו לזמן ממושך. מר פיטרס אינו מדבר הרבה אבל לפעמים ניתן לשמוע מפיו מילים כמו "טוב" או "נכון מאוד". מי שמכיר את מר פיטרס ויודע שהייתה לו נגרייה משלו ובמשך 60 שנה ייצר ריהוט יפהפה בעבודת יד, מתחיל להבין את התנהגותו.

גב' קלארק (בת 84) רתוקה כל העת לכיסא גלגלים מפני שהיא רוצה כל העת לקום וללכת. צוות הסייעוד במוסד שבו היא מתגוררת חושש שתיפול ותשבור ירך אם תקום ותסתובב. גב' קלארק מעבירה את היום בקיפול שמלתה, מפיות ומפת השולחן או כל דבר רך ושטוח אחר שמגיע תחת ידה. היא מזמזמת ברכות חלקים משירי ילדים ישנים ולפעמים

אומרת דברים שאף אחד אינו מבין בטון דיבור שנשמע כדיבורה של אם לילדיה הרכים. מדי יום, בשעה שלוש אחר הצהריים, (בסופו של יום לימודים), היא נעשית חסרת שקט וקוראת בקול "הצילו". ילדיה אינם מגיעים לבקרה בתדירות גבוהה מפני שאינם יודעים מה לעשות ומרגישים שכל מה שיעשו לא יעזור לה. היא אינה מזהה אותם או משוחחת עמם. הם מבינים דבר אחד: התקופה המאושרת בחייה של גב' קלארק הייתה כששימשה כאם צעירה לשלושת ילדיה הקטנים והייתה עסוקה בטיפול בם. למעשה היא בנתה את חייה סביבם ודאגה לרווחתם ולאושרם.

מצב צמח

השלב האחרון במציאת הפתרון הוא מצב צמח. זוהי נסיגה מוחלטת מהמציאות. אנשים במצב צמח שוכבים או יושבים ללא תנועה, בלי לדבר ובלי לתקשר עם סביבתם. הם תלויים לחלוטין באחרים. אנו לא מבינים את מה שמתחרש במחשבתם של אנשים במצב צמח מפני שאין הם מתקשרים. קשה מאוד ליצור עימם קשר וזוהי הסיבה לכך שמטרות התיקוף הן מניעת מצב צמח. התגובות מינימליות – עפעוף, רגע של קשר עין אמיתי, אולי תנועה של אחת האצבעות או של כף הרגל ותו לא. זהו מצב קדם-מוות שיכול להימשך שנים. יש סיבות רבות לעובדה שאנשים מידרדרים או מתכנסים לשלבים עמוקים יותר של חוסר התמצאות. לפעמים יש לכך סיבה פיזית: שבץ מוחי שמותיר נזק מוחי בלתי הפיך, שיתוק או אובדן דיבור. אובדן מידע חושי בשל היחלשות והידרדרות של חושי הראייה, השמיעה, המגע, הטעם והריח. כשמידע אינו נכנס למערכות האדם, קשה לו יותר לייצר התמצאות. דוגמה לכך היא כשאנחנו מתעוררים ועודנו רדומים, במיטה לא מוכרת במקום זר. אין זה נדיר שנחווה רגע של בלבול עד שמערכות החושים שלנו תתעוררנה ותינתנה לנו די מידע כדי לייצר התמצאות. חוסר קלט חושי גורם לבידוד ולעתים לפחד. לדוגמה, אדם אינו מכניס את מכשיר השמיעה שלו מפני שזה לא נוח לו ולכן אינו מבין שיחות וחש מנותק ממשפחתו. במקום לבזבז אנרגיה בניסיון לתקשר (זה דורש אנרגיה רבה), הוא פשוט מתמסר למחשבותיו ופוסק מלתקשר עם סביבתו.

יש אובדנים פסיכולוגיים שיכולים אף הם לגרום לתחושת הצפה רגשית. מוות של בן/בת זוג, אובדן ילד ומעבר למקום מגורים חדש, הם שינויי חיים מרכזיים שפעמים רבות מהווים טריגר משמעותי להתכנסות פנימה. כאם איני יכולה לדמיין כאב עז יותר מאובדן ילד. צפיתי בקרובים לי מתמודדים עם אובדן בנם בן ה-12 וזה הגביר את מודעותי לגמישות הפסיכולוגית העצומה ולכוחות הנדרשים כדי לעבור משבר מסוג זה, לצאת ממנו ולתפקד ולהמשיך בחיים. כשאישה מאבדת את בעלה שעליו ביססה את חייה, מתמוטטים היסודות שלה. יש גברים שהיו תלויים בנשותיהם ככול וכשהאישה נפטרת הם נותרים

חסרי יכולת לטפל בעצמם. דרושים כוחות נפש וגמישות כדי להתמודד עם משבר כזה. יש אנשים שמחוברים מאוד למקום שבו הם חיים. הם חיים את מרבית חייהם כמבוגרים באותו המקום ופעמים רבות קשורים בו זיכרונות משמעותיים רבים. בית יכול אף הוא להיות סימן של מעמד או סמל לביטחון. אובדן בית יכול להיות אירוע ממוטט. פעמים רבות המעבר מהבית הוא המעורר חוסר התמצאות, בייחוד כשהאדם מועבר למוסד. מגורים במוסד יכולים ליצור חוסר התמצאות גובר פשוט בשל העובדה שאין הם חיים "בבית", אינם מלווים בתחושת ביטחון, אינם מוכרים להם ולעתים קרובות נכפים עליהם. דרושים משאבים עצומים וכישורים רבים כדי להתמודד עם סוגים אלו של אובדנים פסיכולוגיים ופעמים רבות אנשים זקנים אינם מסוגלים להתמודד עם כך.

אובדנים חברתיים נוספים על אותה ערימה ההולכת וגדלה של אובדנים שחוה האדם בזיקנתו. אובדנים חברתיים קשורים בתפקידנו בחברה – המקום שלנו והמקום שאנו ממלאים כיום. תפקיד חברתי זה, בהתאם למצב, יכול להיות משמעותי ויש לו ערך רב למידה שבה הזהות של האדם קשורה בתפקידו. אנשים רבים חווים אובדן חשיבות כשהם יוצאים לגמלאות. ללא עבודה אין להם ערך. יש אחרים שקשה להם להתמודד עם אובדן הרשת החברתית עקב מותם של חברים והם נעשים מבודדים.

6. סיכום

לכל אחד יש דרכים להתמודד עם הקשיים שהחיים נושאים עמם. יש מנגנוני התמודדות שפועלים טוב יותר מאחרים בנסיבות שונות. אם יש לאדם מנעד רחב של דרכי התמודדות הוא יכול להסתגל טוב יותר לעת זיקנה.

במסגרת מוסדית, זקנים מקבלים לעתים קרובות טיפול המגביר את חוסר התמצאותם במקום לגרום להם מוטיבציה להישאר ב"כאן ועכשיו" או לתקשר עם סביבתם. החיים בחדרי מגורים משותפים (יש עדיין מקומות שבהם חדרים עם שש מיטות) גורמים לבלבול ולדה-פרסונליזציה. השימוש בתכשירי הרגעה שנועד לעזור לאנשים להירדם או להרגיע אותם, גורם להתכנסות כפויה אל תוך עולם פנימי. תכשירים פסיכותרופים (אנטי-פסיכויטיים) ניתנים לעתים קרובות לזקנים כשהם אומרים שהם רואים משהו או שומעים משהו שאנשי הצוות אינם רואים או שומעים, או כשהם מתנהגים בדרכים שאינם מקובלות על אנשי הצוות. תכשירים אלו מדכאים את זהותו של האדם ויוצרים חוסר התמצאות. אין זה נדיר שאנשי צוות מגבילים בעזרי ריסון את הזקן שכל העת הולך אל כיסאו או אל מיטתו מפחד שייפול וייפגע. הריסון יכול להיות בצורה של כבלים מרופדים סביב הכיסא או הצבתו

בכיסא בעל מגש סגור. עבור אדם שזקוק לתנועה, עזרי ריסון אלו מהווים עינוי. עבור אדם שזקוק לבטא עצמו תכשירי הרגעה או תכשירים מדכאים אחרים יכולים לגרום לתחושה הדומה לטביעה. האם זה מפליא, אם כן, שאדם מתכנס אל תוך עצמו? המציאות כאובה מדי. אין בה דבר שהוא זקוק לו. ההישארות בנסיבות המענות הללו אינה מתגמלת בשום צורה וזוהי הסיבה מדוע אנשים מרבים להידרדר עוד יותר אל שלב חוסר ההתמצאות ומתקדמים לשלבים קשים יותר של סוף החיים, של מציאת הפתרון.

חלק שני

כיצד לתקשר עם יקירכם חסר ההתמצאות

תיקוף הוא שיטה שמאפשרת לתקשר עם זקנים מאוד חסרי-התמצאות. התיאוריה שעליה מתבססת השיטה מספקת את נקודת ההתחלה. אם העקרונות שבהם דנו בחלק הראשון מקובלים עליכם ואתם מכירים בצרכים שמבטאים זקנים חסרי התמצאות, יש לכם סיבה משמעותית להשתמש בתיקוף. הסיבה היא היחס שבו ניגשים לאנשים אחרים. בתיקוף, אדם משתמש באמפתיה כדי להיכנס לעולם האישי של אדם חסר התמצאות. אמפתיה היא היכולת לשים בצד את הרגשות האישיים ולהתייחס לרגשות של אדם אחר כדי לחלוק עמו את רגשותיו לזמן-מה. לא מדובר במשחק. לא מדובר בהעמדת פנים או בהשלכה. זה יכול אולי להישמע פשוט אבל למעשה זה יכול להיות ההיבט המסובך ביותר של טכניקת התיקוף. להלן השלבים בביצוע התיקוף:

1. מצאו את המיקוד הפנימי.
2. התבוננו.
3. גלו מהו המרחק המתאים.
4. הפגינו אמפתיה.
5. השתמשו בטכניקות מילוליות ולא-מילוליות מתאימות.
6. סיימו את השיחה בנימה חיובית.

1. מצאו את המיקוד הפנימי

בכל פעם שאתם רוצים לבצע תיקוף עליכם למצוא את המיקוד הפנימי. משמעות הדבר היא לנקות את עצמכם מכל סוג של "רעש" פנימי, להניח בצד את הרגשות האישיים, להשקיט את המחשבות שרצות בראש, למצוא את הכוחות הפנימיים ולגייס את התושייה ואת היוזמה שבתוכם. אם אתם נוהגים לעשות מדיטציה, יוגה או אמנות לחימה מסוג

כלשהו, המילים האלו בוודאי מוכרות לכם. ייתכן שאתם כבר מאומנים במציאת המיקוד וזהו כלי בעל חשיבות מדרגה ראשונה שתצטרכו להשתמש בו לעתים קרובות. אם נושא זה חדש לכם, הקדישו זמן ללמוד כיצד מוצאים מיקוד. מיקוד פנימי מחפשים כשלא יודעים מה לעשות. מציאת המיקוד היא דרך להתמודד עם התרחשויות מזעזעות ומפחידות. מציאת מיקוד היא הצעד הראשון לקראת אמפתיה. יש תרגילים רבים שתוכלו להשתמש בהם כדי לתרגל את הנושא. הנה דוגמה לכך:

1. דמיינו את רגליכם נטועות לקרקע, מחוברות לאדמה.
2. חשבו על חיבור דמיוני בין קצה ראשכם ליקום, דמיינו אולי נתיב כוכבים או קשת בענן.
3. צרו חיבור בין עצם הזנב שלכם לבין האדמה, עגנו את עצמכם לאדמה.
4. דמיינו שעמוד השרדה שלכם הוא שרשרת פנינים שתלויה, למן הפנינה העליונה ביותר, ואז אפשרו לפנינים להתיישר זו מתחת לזו. תוך כדי כך תרגישו את הכוחות ואת המיקוד הפנימי שהדבר מעניק לכם. דמיינו שאחת הפנינים יוצאת מהשרשרת ותרגישו איזה שינוי חל בגופכם כתוצאה מכך. צרו מחדש את שרשרת הפנינים כדי לשוב לתחושת המיקוד והכוחות.
5. אם המילים המובאות בתרגיל לעיל אינן עושות בשבילכם את העבודה, מצאו דרך משלכם לעשות זאת. אין זה משנה כיצד אתם מגיעים לשם. תרגילי מיקוד פנימי שונים מובאים כנספח 3.

2. התבוננו

לאחר שמצאתם את המיקוד, עליכם להתבונן בקפדנות ביקירכם חסר ההתמצאות. אתם יכולים לעשות זאת ממרחק. בהתבוננותכם שימו לב לנקודות הבאות:

- השיער – האם הוא מסורק או מבולגן?
- העיניים – האם הן פקוחות לרווחה, מביעות רגש מסוים או מתח?
- המצח – האם הגבות מצביעות למעלה או למטה?
- האף – האם הוא צר או האם הנחיריים מורחבים כלפי מטה?
- השפתיים – האם הן קפוצות, עם סימני נשיכה, מחייכות?
- הלסת – האם יש בה מתח או רפיון?
- הפה – איזה רגש משקפת צורתו?
- הכתפיים – האם הן משוכות מעלה, מטה, קדימה, אחורה? האם הן שמוטות?

- בית החזה – מהי איכות הנשימה – מהירה, איטית, גבוה בחזה או נמוך בבטן?
- יציבת הגוף – איזה רגש או מצב קיומי היא משקפת?
- הזרועות וכפות הידיים – האם הן מתוחות או רפויות? האם יש בהן תנועה?
- הרגליים וכפות הרגליים – האם הן מתוחות או רפויות? פתוחות או סגורות? משוכות פנימה או פרושות החוצה?
- תנועות במרחב – האם הן ישירות או עקיפות, מלאות חן או נוקשות?

המפתח הוא זיהוי מצב קיומי. ככל שתצליחו לאסוף מידע רב יותר באמצעות ההתבוננות שתבצעו, כך יקל עליכם לגשת לראשונה אל אותו אדם. כשאתם ניגשים לאותו אדם, כשאתם במיקוד פנימי ובהתבוננות, נסו להתאים את עצמכם אליו. זאת אומרת, אמצו לעצמכם כמה ממאפייניו הגופניים. אתם יכולים למשל לנשום באותו הקצב, לקמט את גבותיכם באותו האופן או לשקף רגש שאתם חשים שמגיע ממנו. יש אנשים שמתקשים ללמוד לזהות רגשות ולשקפם אבל זהו השלב החיוני הבא ביצירת התקשורת.

זיהוי רגשות באמצעות רמזים לא-מילוליים יכול להיות קשה אם אינכם רגילים לכך. הנה תרגיל. התמונות הבאות של פרצופי האנשים משקפות רגשות שונים. נסו לזהות את הרגש ולשים לב במיוחד לאופן שבו הוא בא לידי ביטוי בתווי הפנים.

3. מצאו את המרחק המתאים

אדם חסר התמצאות זקוק בדרך כלל למרחק החברתי הרגיל עד שנוצר אמון וקשר אינטימי. אנא קחו לתשומת לבכם את העובדה שאפילו אם אתם בן/בת זוג, בן/בת, אח/אחות של אדם זה, אין זה מאפשר לכם קרבה פיזית באופן אוטומטי. יש חשיבות רבה לכך שאתם תמצאו את המיקוד שלכם ותניחו בצד את הצרכים שלכם כדי שתוכלו להיות מודעים לצרכים של מי שמולכם. אדם שמצוי בשלב חוסר ההתמצאות בזמן (שלב 2, כפי שתואר בחלק הראשון) יזדקק בדרך כלל לקרבה רבה יותר. מאחר שהוא השתחרר מהכללים ומגינוני השליטה העצמית הנהוגים בחברה (בהיותו בשלב 2), הוא יקבל בקלות את הקרבה. בשל העובדה שנסוג פנימה לעולם משלו, אתם תצטרכו להתקרב אליו כדי ליצור קשר. מהניסיון עולה ששדה האנרגיה המקיף את האדם המצוי בשלב חוסר ההתמצאות בזמן גודלו כ-20 ס"מ, אך בשל העובדה שכל אדם הוא אינדיבידואל העומד בפני עצמו ויש לו צרכים אינדיבידואליים, עליכם "להרגיש" מהו המרחק הרצוי ליצירת קשר. אנשים שמצויים בשלב התנועה החזרתית (שלב 3), נסוגו עוד יותר פנימה וכדי ליצור עמם קשר יהיה עליכם להתקרב עוד יותר

מקודם. פעמים רבות יש צורך בנגיעה באדם פשוט כדי שיחוש שמכירים בכך שהוא קיים. מי שמצוי בשלב מצב הצמח (שלב 4) זקוק לקרבה הרבה ביותר. אדם בשלב זה משך את שדה האנרגיה שלו לגמרי פנימה. פעמים רבות זה הוא נתפס כאילו "הוא לא שם". מגע חיוני, אם כן, ליצירת קשר.

4. הפגינו אמפתיה

בשלב יצירת הקשר עם האדם שעליו אתם מעוניינים להפעיל טכניקת תיקוף עליכם לפתח אמפתיה כלפיו. באמפתיה הכוונה היא ליותר מלגלות עניין באדם שמולך. אמפתיה היא ממש לחוש ברגשות שהאדם מולך חש באותו הרגע. מצאתם מיקוד והנחתם בצד את המחשבות ואת הרגשות שלכם. צפיתם ברגשות שהאדם מולכם חווה. כשאתם נעים לכיוונו, תוך שאתם חשים מהו המיקום הרצוי, עליכם גם לחוש מהו הרגש המתאים. יש אנשים שאינם מתקשים בכך ויש אחרים שזה לא קל להם. לא מדובר ברגש משוחק. לא מדובר בתיוג מי שמולכם על ידי הקביעה "היא כועסת" או "הוא עצוב". אנשים רבים מגלים אמפתיה ברגע שהם מתאימים את הבעת פניהם להבעה של האדם מולם. לגלות אמפתיה זה תהליך: אתם צופים בו, אתם מאמצים לעצמכם את הבעתו, נותנים לה הדהוד ולאחר מכן מנתקים מגע. הרגע הממשי של תחושת הרגש מתעורר כשאדם מאמץ לעצמו את האדם שמולו. הדהוד הוא ביטוי הרגש הזה באמצעות הבעת הפנים שלכם, יציבת הגוף, טון הדיבור והאנרגיה. ניתוק מגע הוא ההשתחררות מרגשותיו של האחר, ההתנתקות שלכם באמצעות מיקוד פנימי והעובדה שאתם מאפשרים לרגשותיכם האישיים לחזור ולבוא לידי ביטוי.

5. השתמשו בטכניקות מילוליות ולא-מילוליות מתאימות

טכניקות התקשורת שבהן משתמשים בתיקוף מגיעות מכמה מקורות ומשתמשים בהן בצורות שונות ומגוונות של תרפיה. השימוש במגוון רחב של טכניקות תקשורת מגדיל את טווח האפשרויות שלכם ליצירת קשר. להלן הטכניקות השימושיות ביותר לכל שלב במצב מציאת הפתרון. תרגלו שתיים או שלוש מהן, את אלו שאתם מרגישים הכי נוח לבצע ושנראה כי הן המתאימות ביותר לעבודה עם יקירכם.

5.1 טכניקות מילוליות המתאימות לשלב חוסר ההתמצאות

5.1.1 השתמשו בשאלות פתוחות

שאלות שלא ניתן לענות עליהן "כן" או "לא" מתחילות בדרך כלל במילים "מי", "מה", "איפה", "מתי" או "איך". הימנעו משימוש בשאלות "למה".

שאלות פתוחות בוחנות את מה שחשוב נכון לאותו הרגע. הן מגרות שיחה. משפטים רגילים הנהוגים בחברה, כגון "מה שלומך?" ו"מה נשמע?", טובים להתחלה. שימו לב לכך שהפיכת משפטים לשאלות בטון דיבור שנעשה גבוה, לא נחשב לשאלה פתוחה (למשל "את מצוברחת, הא?").

שימוש בשאלות סגורות מתאים אך מגביל. על שאלה סגורה ניתן לענות "כן" ו"לא" (למשל "את בסדר?"). שאלות סגורות רבות מדי יכולות לתת הרגשה של ריאיון במקום של שיחה ומעוררות תחושת חשדנות: "למה את שואלת אותי את כל השאלות האלו? מה את רוצה ממני?". אפשר בהחלט מדי פעם לשאול שאלות סגורות, זה בסדר וזה נורמלי, אבל נסו להמשיך בשאלות פתוחות כגון: "מה נשמע?", "איפה כואב לך?".

השאלה "למה" חסרה ברשימה זו מסיבה טובה. לשאול למה אדם מרגיש או חושב בצורה מסוימת לא עוזר לו לבטא את עצמו. זוהי דרישה להסבר שנועדה לספק אותנו; היא משרתת את הצורך שלנו להבין. בדרך כלל האדם אינו יודע למה הוא חושב או מרגיש בצורה מסוימת. השאלה "למה" פונה ליכולת הקוגניטיבית ולתובנה, יכולות שפעמים רבות חסרות אצל אדם במצב של חוסר התמצאות ובודאי בהמשך. לשאול "למה" יכול גם ליצור עימות ורוגז, מצבי כעס ותסכול. זה לא עוזר ביצירת יחסי אמון ותקשורת אינטימית. לדוגמה:

ויקי: בוקר טוב, גב' ס'. מה שלומך היום?

גב' ס': נורא [מזעיפה פנים ומתוחה].

ויקי: מה קרה?

גב' ס': גנבו לי את כל הדברים.

ויקי: מה חסר לך?

גב' ס': התכשיטים שלי.

ויקי: את יודעת מי לקח את זה?

גב' ס': האחות הזאת, זו עם השיער השחור.

5.1.2 נסחו מחדש את מה שהאדם אמר לכם זה עתה

השתמשו במילות המפתח שבהן השתמש (למשל המילים שהדגיש באמצעות טון הדיבור שלו). בחרו במילים בעלות המשקל הרגשי. ניסוח מחדש אינו חזרה בלבד על מה שנאמר

זה עתה כדי למלא חלל של שתיקה. ניסוח מחדש צריך להיעשות עם אמפתיה ומתוך ריכוז. אחרת האדם יכול לחוש שמחקים אותו. הנקודה בניסוח מחדש היא להראות למי שמולכם שאתם באמת מבינים את מה שהוא אומר, במישור העמוק ביותר. כשאדם מנסח מחדש באופן הנכון, מי שמולו חש שמבינים אותו ומקבלים אותו ופעמים רבות מגיב באומרו "בריוק!".

גב' ס': היא תמיד באה לחדר שלי ולוקחת את הדברים שלי.

ויקי: היא לוקחת את הדברים שלך מהחדר שלך?

גב' ס': כן, בריוק!

5.1.3 שאלו על האפשרות הקיצונית

מצאו מהם הגבולות של המתרחש. השתמשו במילים כמו "תמיד" ו"אף פעם" או שאלו באיזו תדירות או באיזו כמות.

ויקי: באיזו תדירות היא עושה את זה?

גב' ס': מדי יום.

ויקי: היא לוקחת את הכול או בכל פעם דבר אחד?

5.1.4 בדקו את האפשרות ההפוכה

גלו מה היה קורה לו ההפך היה נכון.

ויקי: יש פעמים שבהן היא לא נכנסת לחדר שלך ולוקחת דברים?

גב' ס': עכשיו כשאת אומרת את זה, אז כשאת בסביבה היא לא עושה זאת.

5.1.5 העלו זיכרונות מהעבר

העלאת זיכרונות היא דבר קל ומהנה לעשות עם יקירכם כשהוא בהלך הרוח הנכון לעשות זאת. יש דרכים רבות לעשות זאת. אתם יכולים לעבור על אלבום התמונות או ליצור אחד כזה. אתם יכולים לעזור לו לכתוב אוטוביוגרפיה או פשוט לשאול על אירועים משותפים שחוויתם בעבר. "את זוכרת כש...?" אתם יכולים גם לבחון לעומק יותר על ידי שאילת שאלות כגון "מה היה הרגע החשוב ביותר בחיים שלך?", "מה היה הרגע המאושר ביותר?", "מה היה הרגע הקשה ביותר?".

5.1.6 מצאו מנגנון התמודדות מוכר מהעבר

בדרך זו תסייעו ליקירכם להתמודד עם בעיות עכשוויות. פעמים רבות בחיים שלנו, בעיות חוזרות על עצמן ואסטרטגיות שסייעו לנו בעבר יכולות להועיל לנו גם בהווה. דוגמה: גב' ס': אני לא יכולה לישון. הרעש של השכנים גורם לי להיות ערה כל הלילה.

ויקי: זה קרה בעבר?
 גב' ס': כשגרנו בדירה הישנה היא, הזולה הזו עם הקירות שהיו דקים כנייר, יכולנו לשמוע הכול.
 ויקי: ומה עשית אז?
 גב' ס': אז ככה, לאבא שלך הרעש אף פעם לא הפריע אבל אני נהגתי להשתמש באטמי אוזניים. את יודעת שאפשר לגלגל פיסות נייר טואלט קטנות ולהכין מהן אטמי אוזניים ממש טובים?
 ויקי: את יכולה להכין אטמים כאלה עכשיו? נראה לך שזה יעזור?
 גב' ס': שכחתי מזה לגמרי. תביאי לי פיסת נייר טואלט ואראה לך למה התכוונתי.

5.1.7 השתמשו בחוש המועדף

ההסבר על טכניקה זו מורכב יותר והשימוש בה מעודן יותר. היא מגיעה מעולם ה-N.L.P., שהוא מודל מעשי לתקשורת אנושית ולשינוי שפיתחו שני אנשים בקליפורניה באמצע שנות ה-70. מדובר קודם כול במודעות לכך שלרוב האנשים יש חוש מועדף (ראייה, שמיעה, ריח, טעם או מגע) שבו הם מרבים להשתמש יותר מהאחרים או שבו הם משתמשים כמנסן למידע. אנו "רואים" למה מישו אחר מתכוון, או "שומעים" את מה שהוא אומר, או שהמידע "נוחת עלינו" בצורה קשה. כשאתם מדברים עם אדם אחר תוך שימוש בחוש המועדף עליו, המידע או התקשורת יוצרים קשר טוב. לדוגמה, אם אתם יודעים שמישהו נחשב לאדם חזותי אתם יכולים לומר "איך זה נראה לך?". הסבירות לקבלת תגובה עולה כשאתם "מדברים באותה השפה" ואין צורך "לתרגם אתכם". שימוש בחוש המועדף הוא דרך מהירה יותר לבניית אמון והוא מקל על התקשורת.

הדרך הקלה ביותר לזיהוי החוש המועדף של מישהו היא להקשיב לבחירות המילים שלו. האם הוא מרבה להשתמש במילים חזותיות? נסו לחפש בהקשבה אחר מילים חושיות (היעזרו בטבלה שלהלן). לאחר שזיהיתם את החוש המועדף, השתמשו בו כשאתם בוחנים את מצבו של האדם מולכם.

גב' ס': את יודעת, השכנה שלי לא נותנת לי לישון כל הלילה בגלל הרעש שהיא עושה. לא ישנתי כבר כמה ימים.

ויקי: איך זה נשמע?
 גב' ס': אז ככה, קודם כול יש חריקה חזקה, כאילו היא דוחפת ריהוט. היא לא הולכת, היא הולמת בעקביה בחדר האמבטיה ואז יש גם כל הזמן צליל של מים זורמים ושל הורדת מים. האישה הזאת כנראה משתינה כל הלילה.

מילים חושיות

ראייה	שמיעה	תנועה	לא חושי
רואה, תראה	בקול רם/בקול שקט	מרגיש	חושב, נדמה ש...
כהה/בהיר	מצלצל	חס/קר	תוהה
מעורפל, מעונן	שואל, מדבר, אומר	רך/קשה	מגלה
בהיר, ברור	שומע	לחץ	רוצה
עיוור	שר, טון, זמזום	מגע	טוב/רע
צבעוני	רעש	רגיש	נחמד, כיף
	נוחר	נרגש, מתוח	לא נעים
זוהר	דופק	חלק/מחוספס	
נועץ עיניים	שורט	רטוב/יבש, לח	
	מתופף		
	שקט		

סיכום הטכניקות המתאימות לעבודה בשלב חוסר ההתמצאות:

- השתמשו בשאלות פתוחות: מי, מה, איפה, מתי או איך.
- נסחו מחדש את מה שהאדם אומר; השתמשו במילות מפתח.
- שאלו על האפשרות הקיצונית.
- העלו זיכרונות מהעבר.
- מצאו מנגנון התמודדות מוכר מהעבר.
- השתמשו בחוש המועדף.

5.2 טכניקות המתאימות לשלב חוסר ההתמצאות בזמן ותנועה חזרתית

כשאדם חסר התמצאות מתקשר מילולית אתם יכולים להשתמש בכל הטכניקות שתוארו לעיל. כשמתמשים בטכניקות שאילה עם אנשים בעלי יכולת מילולית מוגבלת, חשוב לשנות כיוון ולא לשאול כמעט רק שאלות פתוחות (שעליהן קשה לענות אם סובלים מאפזיה או מנזק אחר במרכזי הדיבור במוח). אם זה המקרה עדיף לשאול שאלות סגורות, שאלות שעליהן ניתן לענות "כן" ו"לא". השתמשו במילים שהאדם מולכם יבין בקלות או

יוכל להתייחס ללא בעיה כי הן קשורות בהיסטוריה האישית שלו (למשל מונחים הקשורים בעבודה). עדיף גם להציע שתי אפשרויות לתשובה ולהעמידן כבחירה. לדוגמה: גב' ס' (נראית עצובה, עיניים מושפלות מטה, גוף שמוט מעט קדימה בכיסאה, היא משפשפת את כף ידה על משטח השולחן, בתנועה איטית כמנקה אותו). ויקי: גב' ס', את נראית עצובה. זה בגלל שאת מתגעגעת לבית שלך או לעבודה שלך?

בחרתי להתייחס לשני ה"צרכים" האלו מפני שאני מכירה את ההיסטוריה של גב' ס' ואת העובדה ששהות בביתה עם ילדיה והיותה פעילה היו שני נושאים עיקריים וחשובים לה במהלך חייה.

אם האדם אינו מרבה להשתמש במילים בתקשורת שלו עם אחרים עליכם להתרכז בטכניקות הלא-מילוליות הבאות:

5.2.1 השתמשו בשיקוף מראה

טכניקה זו מבוססת על שיקוף היציבה, התנועות הפיזיות, הבעות הפנים, טון הדיבור ואף הנשימה של האדם שמולכם. ניתן לשקף אלמנט אחד מהם ואפשר לשקף את כולם. שיקוף מראה במסגרת תיקוף אינו דומה לחיקוי. משמעות החיקוי היא פשוט העתקה לשם העתקה. בשיקוף מראה הכוונה היא פיתוח אמפתיה ותקשור בדרך לא מילולית. פעמים רבות, שיקוף מראה של תנועה חזרתית יכול לגרום להבנה טובה יותר של המשמעות בכסיס אותה התנהגות. מדובר בכניסה אמיתית אל תוך העולם הפנימי של האדם שמולכם.

5.2.3 צרו קשר עין אמיתי ועמוק

קשר עין הוא ההתחלה של כל קשר עמוק או אינטימי. זה יחבר אתכם. ההגעה למצב שבו עיניכם באותו מישור, הקרבה הפיזית ולאחר מכן ההתבוננות הקפדנית בפניו ובעיניו הן הזמנה לקשר עין.

5.2.4 השתמשו במגע

השתמשו במגע כדי ליצור קשר עם אדם שחוה נסיגה עמוקה אל תוך עולמו האישי. מגע עדין על הזרוע או על הכתף הוא דרך ליצירת קשר. זכרו תמיד שראשית עליכם לוודא שהוא יודע שאתם שם. אמרו "שלום" או ברכו אותו בכל צורה אחרת ולאחר מכן התקרבו אליו. נסו ליצור קשר עין והתחילו לגעת בעדינות כשמטרתכם היא יצירת קשר ובניית יחסים. סוג נוסף של נגיעה הוא מגע מעגן. הוא מבוסס על התפיסה של עיגון, שהיא הקשר שבין המצב הרגשי לבין התחושה הפיזית. במקרה הזה, הקשר בין רגש למגע. פייל גילתה

שרוב האנשים הזקנים מגיבים לסוג מסוים של מגע בלחי בהיזכרות באמם, על מגע בקצה הקודקוד בהיזכרות באביהם, על מגע בקו הלסת בהתעוררות רגשות הקשורים בכך/בת זוגם, על מגע בכתף בכך שעולים בהם רגשות הקשורים באח/אחות או בחבר/ה קרובים, ולבסוף על מעגלים קטנים בקצות האצבעות על העורף בהתעוררות רגשות הקשורים בקיומם של הילדים. הצילומים הבאים מראים כל אחד מהסוגים של המגע המעגן. יש לעשות כל מגע במסגרת ההקשר של ה"שיחה". אם אתם מדברים על כך שהיה נפלא להיות בבית עם אימא ואז עושים את המגע המקושר עם חבר, זה מבלבל.

צילום - מגע אם

צילום - מגע אב

צילום - מגע בן/בת זוג

צילום - מגע ילד

צילום - מגע אח/אחות/חבר

חייבת להיות הלימה בין המגע לבין הנושא. כל מגע צריך להיעשות באמפתיה ויש לחוש את הרגש שהאדם מולכם חש. צריכה להיות הלימה בין הדברים בתוך עצמכם. יש להשתמש במגע בזהירות ומתוך מחשבה רבה ואכפתיות.

5.2.5 דברו בטון חם וברור

שימוש בטון דיבור ברור וחסם מועיל כשהשיחה ניטרלית מבחינה רגשית. פעמים רבות אנשים לא מבינים שטון הדיבור שלהם נוקשה, מתנשא או תובעני. האם טון הדיבור שלכם יורד בדרך כלל בקצהו של כל משפט? האם הוא עולה? שימו לב לצליל קולכם כשאתם מדברים עם יקירכם חסר ההתמצאות. כשהוא מבטא רגשות חשוב שתאימו לכך את טון הדיבור שלכם. אם הוא כועס, עליכם לשקף את הכעס. אם יש עצב, טון הדיבור שלכם צריך להישמע עצוב. היזהרו שלא "לשחק" תפקיד או להעמיד פנים מפני שאז חוסר הכנות יתבטא בקול. במקום להעמיד פנים, התאימו את טון הדיבור כחלק מההקשר של גילוי אמפתיה.

5.2.6 התבוננו ברגש, התאימו אותו והביעו אותו

כשאנשים מבטאים רגשות בצורה לא מילולית זה מועיל. למשל הם משתמשים בחבטות, פסיעה הלך ושוב, שריטות, קיפול, צעקות או בכי. ראשית "כילו" את עצמכם ליקירכם. המשמעות היא שעליכם להתבונן בקפידה, לאחר מכן להתאים את גופכם, את טון דיבורכם ואת מצבכם הרגשי לאלו של האדם מולכם. כשאתם עושים זאת באמפתיה, יהיה רגש שיתבהר לכם בתוך עצמכם. בנקודה זו תוכלו פשוט לומר מה אתם מרגישים או מה אתם חושבים שהוא מרגיש.

לדוגמה, גב' ובר צועדת במרץ הלך ושוב לאורך המסדרון. כשהיא מגיעה לקצהו היא מכה בקיר, מסתובבת וחוזרת על עקבותיה. עיניה מושפלות מטה, פיה קטן ומתוח, ויש מתח בשרירי צווארה ולסתה. כפות ידיה מאוגרפות קלות ומוחזקות לצדי גופה. התבוננתי בה למשך רגע אחד ואז התאמתי את פרצופי כך שיתאם את שלה, פסעתי לצידה באותו הקצב, שיקפתי את הצעדים ואת ההסתובבות (בחרתי שלא להכות בקיר כשהיא עשתה זאת מפני שחשתי שזה לא הולם או חסר כנות). המתח שאני חשה כעת בצוואר ובלסת מזכיר לי תחושה של כעס. טון הדיבור שלי יורד ובכעס בקולי אני אומרת: "את נראית מאוד כועסת". אם אני צודקת, גב' ובר תסתכל בי ותגיב. אם אני טועה, היא פשוט תתעלם ממני ותמשיך במעשיה. אם זה המצב, יהיה עליי להתכיל מחדש ולראות מה החמצתי או במה טעיתי.

5.2.7 השתמשו במילים דו-משמעיות ומעורפלות

עשו זאת כשאינכם מבינים מילה מסוימת או משפט מסוים. זאת אומרת, השתמשו בשמות עצם לא ספציפיים במקום בשמות ספציפיים לחפצים או לפריטים. זוהי דרך להתמקד במשמעות העמוקה יותר של מה שנאמר במקום בעובדות. לדוגמה:

גב' ס': "בבר" הלך (אמרה בעצב, כשמבט מודאג על פניה)

ויקי: זה הלך? (שיקוף המבט וטון הדיבור) לאן זה הלך? זה הלך מזמן?

המילה "בבר" יכולה להיות שם או ביטוי לקוי של המילה "חבר". חשוב פחות להבין מהי. חשוב יותר להבין מהו הרגש שמבוטא דרכה. עליכם לבחון את הרגשות ולא לחשוש לגבי דיוק בעובדות. פעמים רבות אנחנו עסוקים בניסיון להבין ומאבדים את ההתמקדות במשמעות שמאחורי מה שנאמר.

5.2.8 קשרו את ההתנהגות לצורך

טכניקה זו פועלת על הצד הטוב ביותר עם זקנים חסרי התמצאות שאינם מתקשרים באמצעות מילים ובמקום זאת משתמשים בתנועות כדי לבטא את צורכיהם. זכרו את הצרכים האנושים הבסיסיים החשובים שציינו בחלק הראשון:

- צרכים פיזיולוגיים במזון, שתייה, קורת גג וגירוי מיני וחושי
- צורך לחוש מוגן ובטוח
- צורך להיות נאהב ושייך
- צורך שאחרים יכירו בכך ויכבדו אותך
- צורך להיות מועיל ו/או צורך בזהות הכרוכה בעבודה
- צורך להבין את הסביבה ואת האנשים שבה
- צורך בהרמוניה ובאיזון
- צורך למצוא פתרון לנושאים בלתי-גמורים לפני המוות

טכניקה זו היא דרך נוספת שמאפשרת לנסות ולהתחבר למשמעות העמוקה יותר של מה שמבטוא. לדוגמה, גב' ס' מוציאה באיטיות את כל תכולת המגירה. היא בוחנת כל פריט ואז מניחה אותו על מיטתה. היא משפשפת כל פריט ביסודיות. כשהמגירה ריקה, היא מניחה באיטיות כל פריט בחזרה. היא מאוד מרוכזת במשימה. פניה אינם משקפים כעס, עצב או כאב, רק ריכוז. גב' ס' עבדה בעברה במפעל, על קו ייצור, ולכן ייתכן שהיא ב"מצב עבודה".

ויקי: יש עוד הרבה לעשות, גב' ס'?

גב' ס' [מרימה את מבטה ונוצר בינינו קשר עין]

ויקי: כמה נשאר עוד לעשות? הם מסודרים לפי הסדר?

5.2.9 השתמשו במוזיקה ובשירה

השתמשו לא בכל מוזיקה שהיא, אלא בשירים ישנים ומוכרים שמהם נהנה יקירכם בהודמנויות שונות בעברו. המוזיקה המקושרת לנעורים היא זו שטבועה בזיכרון יותר מכול. פעמים רבות זקנים חסרי התמצאות אינם מסוגלים לדבר אבל מסוגלים לשיר שירים מהילדות. יש אנשים שמגיבים לשירים מתקופת גיל ההתבגרות או משנותיהם הראשונות כצעירים עצמאים. אישה שמתגעגעת אל בעלה, ומתנועעת לצלילי הביג בנד, חוזרת אל חום מגעו כשנהגו לרקוד יחדיו. שירה משותפת היא הדבר הטוב ביותר: יש תקשורת וזה הדדי. גלו מהם השירים המועדפים על יקירכם ושירו אותם עמו, אפילו אם אתם מזייפים מאוד. אם מוזיקה קלאסית הייתה הסוגה המועדפת, השמיעו הקלטה שלה אבל הישארו לצדו ואולי נועו לפי המוזיקה. ניתן להשתמש בשירים גם כדי לבטא רגשות. מצאו שיר עצוב, שיר שמח ושיר כועס ושירו אותם יחד, ברגעים המתאימים. פעמים רבות אנשים שלא דיברו זמן רב, יתחילו לאטם לדבר לאחר ששרו איתכם.

סיכום הטכניקות לעבודה עם אנשים שמתקשרים לא-מילולית:

- השתמשו בשיקוף מראה

- צרו קשר עין אמיתי ועמוק
- השתמשו במגע
- דברו בטון חם וברור
- התכוננו ברגש, התאימו אותו והביעו אותו
- השתמשו במילים דו-משמעיות ומעורפלות
- קשרו את ההתנהגות לצורך
- השתמשו במוזיקה ובשירה

5.3 הטכניקות המתאימות ביותר לעבודה עם אנשים במצב צמח

אנשים במצב צמח אינם מגיבים לשאלות אבל מגיבים לעתים למוזיקה, למגע ולחיבור של ההתנהגות לצורך, כפי שתואר בחלק הקודם. ניתן ואף רצוי להשתמש בצורות שונות של גירוי חושי. ארומתרפיה מתאימה מאוד לזקנים חסרי התמצאות שהתכנסו לגמרי פנימה. פעמים רבות זה מעורר בהם תגובות חזקות כגון פקחת עיניים, דמעה, או תנועה בגוף או בידים. עיסוי טוב לגירוי מחזור הדם ולטיפול בעור יבש, אבל לעתים קרובות משמש את מי שמצוי במצב צמח גם כערוץ לקבלת מגע אנושי ולדעת שיש מישהו שם. שוב, זכרו מהם הצרכים האנושיים הבסיסיים. כל צורה של גירוי חושי שנעשית כשצרכיו של יקירכם מצויים כל העת במחשבתכם, תהווה גירוי שנעשה מתוך אכפתיות ואהבה ותהיה פעולה חיובית.

6. סיימו את השיחה בנימה חיובית

פעמים רבות תגיע השיחה לסיימה הטבעי. הבעיה נפתרה לרגע או שהרגשות בוטאו ויש הקלה. סיום טוב אמור לסלול את הדרך לפעילות חדשה או לרגע כזה.

- "את נראית כאילו יש לך עכשיו הקלה. זה נכון?"
 - "זה נראה כמו פתרון טוב"
 - "אני צריכה עכשיו לחזור לעבודה, זה בסדר מצדך?"
- יכולות להיות פעמים שבהן השיחה אינה מגיעה לסיימה הטבעי אך יהיה עליכם לסיימה בכל מקרה. קשה לעזוב במהלך רגע רגשי אך אם תהיו כנים ותבטיחו לחזור, רוב הזקנים חסרי ההתמצאות יקבלו זאת.
- "אני רואה שיש לך עוד הרבה מה לומר אבל אני ממש מאחרת וצריכה ללכת. אולי אחזור מאוחר יותר אחר הצהריים ונוכל לסיים את השיחה הזו?"

כשתחזרו אל תופתעו אם יקירכם אינו זוכר על מה דיברתם ורצה לדבר על משהו לגמרי אחר.

כשעובדים בשיטת התיקוף עם אנשים והם מבטאים בכירור צורך אנושי בסיסי, אתם יכולים לעזור להם על ידי תמיכה ברגשות הערך העצמי שלהם:

- "היית אימא נהדרת".
- "עבדת קשה כל החיים שלך".
- "איזה בן-אדם אכפתי את".
- "לימדת אותי הרבה היום".
- "אני לא מבינה איך אתה נשאר כל כך חזק".

חשוב שתאמרו משפטים מסוג זה ביושרה וכנות. אם אינכם מאמינים במה שאתם אומרים, המשפט יישמע כשקר או כרמייה. זה לא יעזור כלל ויכול אף לפגוע ביחסי האמון שאותם עמלתם לבנות. אמרו רק את מה שאתם באמת מאמינים בו ואת מה שייתן לזקן הרגשה טובה לגבי עצמו.

נקודות כלליות לגבי שימוש בטכניקות תיקוף

אינכם צריכים להשתמש בכל הטכניקות ואין סדר מסוים לשימוש בהן. הטכניקות אמורות לעזור לכם לבחון את עולמו של האדם שעמו אתם משוחחים. מפגש תיקוף טוב דומה לשיחה, שבה אדם אחד משמש נקודת המיקוד העיקרית. ביטוי רגשותיכם או דעותיכם האישיות אינו מסייע לכם בהכרח לתקשר טוב יותר ובאמפתיה. זכרו מהן מטרותיכם: יצירת קשר, תקשורת, בניית יחסי אמון וגילוי עולמו של האדם שמולכם.

לפעמים אינכם יכולים להשתמש בתיקוף או שאין בכך צורך. כשרגשותיכם עזים והצרכים האישיים שלכם לוחצים, לא תוכלו לפעול מתוך אמפתיה. כשאימא אומרת "אני רוצה למות", כשאבא קורא לכם בשמה של אמכם ומתייחס אליכם כאילו הייתם אשתו, כשאחותכם אומרת שגנבתם את כספה או כשבן/בת זוגכם מנסה לזרוק אתכם מהבית מפני שהוא חושב שאתם זרים – אלו הם רגעים שבהם קשה מדי להניח בצד את רגשותיכם. עליכם להבין זאת ולקבל זאת. הבעיות לא תיעלמנה. יהיו לכם רגעים אחרים בשלב מאוחר יותר שבהם תוכלו להתייחס לתלונות אלו בצורה של תיקוף, אבל כשהם מופיעים לראשונה, תחושות הזעזוע, הכאב, הפחד או האובדן עלולות להיות חזקות מכדי שתעשו דבר אחר מלבד להגיב בצורה האנושית הטבעית ביותר. אנו מגיבים אוטומטית באומרנו "אני לא רוצה שתמותי", "אני לא אימא, אני זו אני", "לא גנבת את הכסף", "אני אשתך,

אתה לא מזהה אותי?" תגובות אלו אולי לא עוזרות למצב אבל הן עוזרות לכם לבטא את רגשותיכם. לאחר התגובה הראשונית, אתם יכולים לחשוב: "טוב, זה לא בדיוק עזר. מה אפשר לעשות עוד?" יכול להיות שזהו הרגע שבו תוכלו לנשום עמוק, להתמקד ולנסות להיכנס לתוך עולמו של יקירכם. לא מאוחר מדי.

הטיפול ביקירכם חסר ההתמצאות הוא עבודה קשה מבחינה גופנית ופסיכולוגית כאחת. למידת טכניקת התיקוף קשה אף היא מפני שמרוב האנשים היא דורשת שילוב של סוג חדש לחלוטין של התנהגות ותגובה עם רפלקסים נוספים. כולנו זקוקים למשוב ולפיקוח מסוים כשאנחנו לומדים התנהגות מסוימת. פנו לקבלת עזרה ממישהו שיכול לתת לכם אותה. צרו קשר עם מישהו שיש לו הכשרה בתיקוף כדי שיוכל לייעץ לכם כיצד להתמודד עם מצבים קשים. לפעמים נחוצה בסך הכול מילה כדי שתוכלו להיזכר שעליכם למצוא את המיקוד הפנימי. לפעמים נחוצה גישה שונה. אנשים רבים מגלים שכשהם מתחילים ללמוד תיקוף, זה מעניין אותם מאוד ונוצר אצלם צורך להעמיק בכך. אם מדובר במקרה כזה, יכול להיות שתהיו מעוניינים לקחת קורס הכשרה למטפלים בתיקוף.

חלק שלישי

כיצד פועלת שיטת התיקוף במצבים אמיתיים בחיי המשפחה

הסיפורים הבאים אמיתיים. סיפרו אותם בני משפחה שמטפחה שמתפלים בקרוב חסר התמצאות ומסוגלים להפעיל טכניקות תיקוף כדי לשפר את היחסים ואת התקשורת עמו. בסוף כל סיפור יש הנחיה, שלב אחר שלב, כיצד תוכלו אתם להתמודד עם מצב מאתגר דומה. תיקוף הוא עבודה תובענית ועליכם לצפות לכך שלא תוכלו לקיימה בכל אחד מהמפגשים. אל תחשבו שמפני שלעתים אינכם מסוגלים להתגבר על התסכול שלכם או אינכם מסוגלים לעיתים לזהות מהן הסיבות להתנהגות חסרת התמצאות מסוימת או להבינה – המשמעות היא שלא כדאי שתעבדו כלל בשיטת התיקוף. כל מפגש הוא ייחודי ומהווה הזדמנות ספציפית לשיפור התקשורת, לבניית יחסים חיוביים, להעניק נחמה ולהכיר באנושיותו של יקירכם. אם הגעתם עד הלום אתם מודעים לכך שהתיקוף תמיד כרוך במוכנות שלכם וביכולתכם לזהות את מה שהפך להיות המציאות של אדם אחר, לכבד אותה ולהתייחס אליה. אף שכל אחד מעשרת הסיפורים המסופרים כאן מציגים מצב אחר שמוביל לדיאלוג שונה, יש קווי יסוד מסוימים של התהליך התופסים לגבי כל אחד מהם. תזכורת לשלבים אלו כלולה בכל אחת מפסקאות ה"מה לעשות כש..."

1. הכנה מנטלית

בחלק השלישי דנו בצורך להכין את עצמנו מבחינה מנטלית לפני שמתחילים בתהליך התיקוף ובשלבים שיש לבצע כדי להתנקות ולמצוא את המרכז. יש אנשים שמכירים זאת מהקשרים אחרים – מדיטציה, תפילה, יוגה, ניהול כעסים, הורות, ויכולים בקלות להסתגל להכנה לעבודת התיקוף. עבור אחרים, מדובר בשטח לא מוכר. אם אתם מגלים שאינכם מסוגלים להניח בצד את רגשותיכם לזמן-מה, תוך שימוש בטכניקות אלו, יהיה עליכם לפנות לקבלת הנחיות נוספות ולהקדיש מעט זמן כדי להבינן לפני שתתחילו במפגש תיקוף.

ראשית, זהו את רגשותיכם נכון לאותו רגע (זאת אומרת, כעס, עצבנות, תסכול, עצב) ואמרו לעצמכם "לא עכשיו, מאוחר יותר". רגשותיכם חשובים ויש להקדיש להם תשומת לב אבל הם יעמדו בדרככם ויקשו על יכולתכם לגלות אמפתיה. הזכירו לעצמכם שתוכלו להתמודד עמם מאוחר יותר במקום ובזמן המתאימים יותר. נשמו עמוק, מהבטן, הרפו את השרירים, הניחו את רגשותיכם בארון מטפורי ופתחו את לבכם ואת מחשבתכם אל יקירכם (ראו תרגילי מציאת מיקוד פנימי בנספח 3).

קבעו את מטרתכם: לבחון מתוך כבוד ואהבה. לפעמים עוזר לקבוע לעצמכם מטרה ספציפית: "אני רוצה לגלות מי זו אמי נכון לעכשיו ומה קורה בנפשה".

2. התבוננות

לאחר שהכנתם את עצמכם, אתם מוכנים להעביר את המיקוד שלכם לאדם שעמו אתם רוצים ליצור קשר אוהב. ההתבוננות והחיפוש אחר רמזים רגשיים, מציאת המרחק המתאים וגילוי אמפתיה נדונים בהרחבה בחלק השני אבל כעת עליכם לשקול כיצד ליישם את התיאוריות האלו על מצבים בחיים האמיתיים. עליכם לסקרם ולברוק כיצד יהפכו לחלק מהתהליך שלכם.

התבוננו בפניו של יקירכם. מהי הבעת פניו? האם יש מתח או האם הוא בהרפיה? בייחוד שימו לב לפה, לעיניים ולשפתיים. האם נראה שהוא במצב שמח או מודאג? נסו להתאים את הבעת פניכם. מה מספרת לכם שפת הגוף? האם הידיים מתוחות? האם הסנטר זקור קדימה או משוך פנימה? האם הוא נשען קדימה? נסו להתאים את רמת המתח לזו שאתם צופים בה. כיצד נשמע טון הדיבור? האם הוא גבוה או האם הדיבור איטי? שימו לב לנשימה. האם היא מהירה או איטית, שטוחה או עמוקה? נסו להתאים את תבנית הנשימה שלכם לשלו. כשאתם מבצעים התאמה או שיקוף מראה לגבי הבעת הפנים והנשימה, מהם הרגשות שמתעוררים בכם? נסו להיזכר בפעם שבה חשתם גם אתם כך. שימו את עצמכם בנעליו. הרגישו את מה שהוא מרגיש.

כשאתם ניגשים אל יקירכם, נסו לחוש את המרחק המתאים – המרחק שבו אתם פוגשים את "גבולותיו". כשאתם נעים לכיוונו, היו מודעים לאזור הנוחות שלו. שימו לב האם הוא נע לקראתכם (אתם רחוקים מדי) או נשען לאחור מעט בחלק מגופו (אתם קרובים מדי). זכרו שעם רוב האנשים המצויים במצב ראשוני של חוסר התמצאות עליכם לשמור על המרחק הרגיל הנהוג בחברה: מרחק של לחיצת יד. כשמדובר באנשים שחוסר ההתמצאות שלהם החרף, עליכם בדרך כלל לצמצם את המרחק. כשמדובר באנשים בשלב התנועה החזרתית

ובמצב צמח, עליכם להתקרב אליהם מאוד, לעתים כמעט אף אל אף, כדי שיידעו שאתם שם. היו תמיד מודעים לגבולותיו של האחר לגבי קרבה או מרחק. הניחו בצד את צורכיכם לכמה רגעים שבהם אתם בוחרים לבצע תיקוף. כעת אתם מוכנים להתחיל.

3. דוריס ואמה: התמודדות עם חזרתיות

אימא שואלת: "איזו עיר זאת?" בערך כל שתי דקות בנסיעה ממושכת מפנסילבניה לעיירת הולדתה בצפון קרוליינה. היא רוצה לדעת מפני שהיא לא יכולה להבין היכן היא נמצאת. מחשבתה תקועה כמו תקליט ישן שרוט. היא רוצה לדעת את התשובה אבל לא מצליחה להגיע מעבר לשאלה. אין היא יכולה לאחסן מידע כך שמוחה ישמיע לה אותו מחדש.

אז מה נותר לי לעשות? אני עונה על השאלה שוב ושוב. המתח גואה בקולי. אני יודעת שאימא לא יכולה לזכור. יצאנו לנסיעה בת עשר שעות אבל זה יכול להיות 15 דקות או שעה. השיחה של אימא תהיה תמיד אותו הדבר. היא רוצה לדעת היכן היא ואני רוצה לספר לה אבל הקשר בינינו התפרק. כיצד אתקן אותו? הצטרפתי לקבוצת תמיכה של תיקוף במשפחה ב"קאונטרי מדואוס", שם היא מתגוררת. עשיתי כך כי אני רוצה לגלות כיצד. הדבר הראשון שאני לומדת הוא שאיני יכולה לתקן אותו. הוא מפורק. עליי להבין איך לעבוד עם הסחורה הפגומה כפי שהיא מפני שאת אימא לא ניתן להחליף. היא לא תשתנה ולכן עליי להיות יצירתית יותר וסבלנית. אני מוצאת נחמה בידיעה שאיני לבדי. התסכולים שלי דומים לאלו של בני משפחה אחרים המתמודדים עם יקריהם שלקו בדמנציה. שיחה עמם מאפשרת שחרור קיטור שנחוץ מאוד אבל בראש ובראשונה מאפשרת לי ללמוד שעליי להתבונן בעולם באותו האופן שבו אימא רואה אותו וחייה בו ולעבוד עמה במגבלות שלה. מהמקרה הזה למדתי שנסיעות ארוכות במכונית אינן מתאימות לאימא. למדתי גם שהיא זקוקה למלא את הדממה הממושכת בנסיעה במכונית בשיחה בלתי פוסקת. אימא זקוקה לחוש שהיא מעורבת. כשאני רושמת על פיסת נייר מהו היעד שלנו ונותנת לה, זה עוזר לה להפחית את מספר הפעמים שבהן היא שואלת "איפה אנחנו?". אני יכולה לומר לה להסתכל על השלטים בכביש כדי שהיא תעזור לי לאתר היכן אנחנו.

האם אימנתי אותה להתנהג טוב יותר? לא. אימנתי את עצמי. אני מתרגלת תיקוף. אני מקבלת את נקודת המבט של אימא ועוברת מנקודת המבט שלה במקום לנסות לכפות עליה את קוד ההתנהגות החברתית המקובלת. איני יכולה "לתקן" את אימא שלי ואסור לי לנסות לעשות זאת מפני ששתינו נמצא את עצמנו מתוסכלות וכועסות כתוצאה מכך.

כשחזרנו אל דירתה, אימא תהתה אם אנחנו בצפון קרוליינה. התשובה אינה "לא" בוטה. במקום זאת אני שואלת אותה מה הכי אהבה במדינה שבה גדלה – צפון קרוליינה. אני מנחה אותה לדבר על מה שהיא זוכרת לגבי המקום שבו גדלה ועל האנשים שהכירה. אני מנחה אותה לאזור הנוחות שלה על ידי שימוש בשיטה העיתונאית של איסוף מידע, שאלות "מי", "מה", "איפה", "מתי" ו"איך". אני מגלה את מה שהיא יודעת ולא את מה שאינה יודעת. אימא חיה בעולם מעורפל ולא ברור, ובמקום לנסות כל הזמן להזכיר לה מה אינה יכולה לראות, עליי לנסות לגלות מה היא רואה ולהרגיע אותה שהיא מוגנת.

מה לעשות כשאמך חוזרת על אותו הדבר שוב ושוב

המצב

אימא לא יכולה לאחסן את התשובה לשאלה. התשובה חשובה לה מפני שהיא מתייחסת לאחד מצרכיה הבסיסיים. לכן היא תשאל אותה שוב ושוב בכל פעם שתחוה חרדה או צורך כאלה.

הבעיה

להבין שיש להתנהגות סיבה ולקבל זאת. קשה שלא לשפוט את התשואל החזרתי שלה או שלא לכעוס על כך, אבל יש לנסות למצוא את הסיבה שבבסיס ההתנהגות. המטרה שלכם היא להגיע להבנה מעמיקה של המציאות שלה וללוות אותה במסגרת המושגית שלה.

גישת התיקוף

שלב 1: הכינו את עצמכם. הכירו ברגשותיכם האישיים והניחו אותם בצד לעת עתה, מצאו מיקוד, נשמו, הרפו.

שלב 2: התבוננו. הקדישו תשומת לב קפדנית להבעות פנים, שפת גוף, קול ונשימה. השתמשו בטכניקות שיקוף מראה/התאמה כדי להגדיל את מידת ההבנה שלכם וכדי לגלות אמפתיה.

שלב 3: בדקו מה אמכם חושבת ומרגישה. שאלו שאלות והמתינו לתגובותיה.

אימא: איפה אנחנו?

דוריס: מה נראה לך מוכר?

אימא: כלום! הלכנו לאיבוד?

- דוריס: את נראית אבודה. את מרגישה אבודה?
 אימא: לגמרי!
 דוריס: מה גורם לך לחוש מוגנת?
 אימא: הכול כל כך מבולבל. אני אוהבת שהכול מסודר.
 דוריס: מה יעזור לסדר את הכול?
 אימא: אם הייתי יודעת איפה אני ולאן אנחנו הולכות.
 דוריס: בסדר, הנה המפה. בואי נעקוב אחרי המסלול ביחד.
 דוריס: כשהרגשת אבודה או מבוהלת בעבר, מה עזר לך?
 אימא: (נאנחת) אני נזכרת שנסעתי עם הוריי, כשאיבדנו את ביתנו. לאף אחד לא היה כסף ולא ממש ידענו איפה נגור. כל הילדים פחדו. ואז אבא שלי התחיל לשיר שירים וההרגשה שלנו השתפרה.
 דוריס: אילו שירים שרתם?
 אימא: רגע, תני לי לחשוב, "לבי שייך לאבא'לה", "גוד סייב אמריקה" ו"בצידו המואר של הרחוב".
 דוריס: בואי נשיר עכשיו ביחד.

נסו לגלות את הקשר בין מה שאמכם מבטאת לבין אחד מהצרכים הבסיסיים. בדוגמה הזאת נראה שהאם מבטאת את הצורך לחוש מוגנת ובטוחה. אם כן, כיצד תוכלו לעזור לה לחוש מוגנת? שאלו אותה.

אם אתם יכולים למצוא פתרון זה נהדר אבל זה לא תמיד אפשרי. לפעמים דבר לא עוזר. אם מדובר במקרה כזה, עליכם לקבל את העובדה שאמכם מפחדת או אבודה ושכל מה שנותר לכם לעשות זה לעמוד לצידה ולתמוך בה.

דוריס: זה ממש נורא להרגיש מבוהלת ואבודה! (באמפתיה רבה).
 בכך שאתם חולקים עמה את הפחד שלה, אתם מסייעים לה לחוש שמקבלים אותה.
 היא אינה לבד יותר. זה יכול להיות רגע של אינטימיות והזדמנות לדבר על דברים אחרים.

4. ג'ון אלן ואשתו ג'ואן: כשהעבר הופך להווה

הדבר הקשה ביותר בביקור אצל אשתי בדיוור המוגן הסיעודי הוא שפעמים רבות היא אינה מזהה אותי. נהגתי לבקרה מדי יום וכל מה שהעסיק אותי היה הטיפול בה והניסיון לעזור לה לזהות היכן היא נמצאת ולהפסיק את התנהגותה המוזרה. כל כך הרבה פעמים

נהגה לשאול אותי "איך אני מגיעה מפה למפעל?" והיו גם פעמים שבהן רצתה לראות את הוריה. פשוט לא ידעתי מה לומר. בכל פעם הסברתי לה בעדינות שהוריה נפטרו או שהיא כבר אינה עובדת במפעל. ואז, נהגה להפסיק לדבר, לעצום את עיניה וראשה נשמט. היא נסגרה בפניי. לכן הייתי מוציאה אותה פעמים רבות לטיול במסדרון כאילו היא בודקת את פס הייצור. היא עבדה במפעל וזה מה שעשתה. כשבננו הגיע לביקור, היא לא זיהתה גם אותו או שהייתה מדברת אליו כאילו היא מדברת עם חברה, עם אחיה או אפילו עם אביה. גם הוא לא ידע איך להתמודד עם זה. אין ספק שזה היה מתסכל. לא רצינו להפסיק לבקר אותה אבל לא נראה שזה עשה טוב למישהו.

בני ואני הוזמנו להצטרף לקבוצת התמיכה במסגרת הדיור המוגן והציגו בפנינו את שיטת התיקוף. הלכנו מדי שבוע ולאחר זמן מה התחלנו לראות את המשמעות במעשיה של ג'ואן. התנהגותה לא הייתה כל כך מוזרה. היא נבעה מתוך צורך עמוק לחוש מועילה, לחוש יצרנית ולהיות מוגנת שוב. הדבר הקשה ביותר לבני ולי היה לקבל באמת שג'ואן לעולם לא תחזור להיות האישה שהייתה לפני שנעשתה חסרת התמצאות ולחבק אותה אלינו, כפי שהיא. היה עלינו להיכנס לתוך המציאות שלה ולפסוע לצידה. בני ואני למדנו דברים על אשתי שמעולם לא ידענו. למדנו על חייה לפני שנישאנו, חלומה היה להיות זמרת ולהגיע לניו יורק כדי לממש זאת. בדומה לרבים כל כך מהדור שלנו, המלחמה שמה קץ לחלום. ג'ואן המשיכה לעבוד במפעל כדי למלא את חלקה וכדי "לעזור לבנים שלנו שנלחמים שם". בני למד כיצד העובדה שנעשתה אימא הייתה אחת הסיבות שגרמו לה לאושר הגדול ביותר בחיים, כיצד לידתו וקיומו בחייה שינו אותה בדרכים שמעולם לא חלמה שתהיינה אפשריות. אני חושב שבני ממש חש שהוא קרוב יותר אל אמו מאשר אי-פעם.

בשבילי, הלמידה כיצד להיות במחיצת אשתי לאחר שנים משותפות רבות כל כך שינתה אותי. בדומה לגברים רבים, מעולם לא דיברתי על רגשותיי, אבל על ידי כך שקיבלתי אותה כפי שהיא, גיליתי על כמה דברים ויתרה כדי להיות עמי. היא אמרה לי שבמשך שנות חיינו המשותפות היא ראתה בי האביר על סוס לבן אפילו שנפלתי מאוכפי פעמים רבות. יכולתי לראות את בת ה-20 שבה התאהבתי. היא עדיין הייתה שם באישה בת ה-86. עשיתי לצידה מסע אל העבר וכך גיליתי דרך להיות איתה בהווה.

כיצד להגיב כשאשתך חושבת שהשנה היא 1942

המצב

ג'ואן חזרה מנטלית לתקופה שבה חשה הכי יצרנית ומועילה.

הבעיה

לראות את אשתך במצב של חוסר התמצאות בזמן יכולה להיות התנסות מזעזעת, מאכזבת וכואבת. אנחנו רוצים שיקירנו יהיו כפי שהיו תמיד. קשה לקבל את השינויים שחוסר ההתמצאות טומן בחובו.

גישת התיקוף

שלב 1: הכן את עצמך. הפתעה היא בדרך כלל התגובה הראשונית. לאחריה מגיע העצב, וזו תגובה אנושית נורמלית. אם ברצונך לבנות יחסים טובים יותר עם אשתך ולתקשר איתה, תגובה כזו לא תעזור. מה שעליך לעשות זה למצוא מיקוד פנימי ולהניח לרגע בצד את רגשותיך.

שלב 2: התבונן בה בקפדנות. מה היא עושה? כשאתם מתאים את הבעות פניך ואת קצב נשימתך לאלו שלה, או עושה שיקוף מראה, אילו רגשות אתה חש?

שלב 3: בדוק את המציאות האישית של בת הזוג שלך על ידי שאילת שאלות. מטרתך היא לגלות מה מתרחש ומה חשוב לה נכון לאותו רגע.

ג'ואן: איך אני מגיעה מפה למפעל?

ג'ון: מה את עושה במפעל?

ג'ואן: אתה יודע, אני צריכה לבדוק את פס הייצור. יש הרבה...

ג'ון: הרבה עבודה. תגידי, את גם נהנית שם?

ג'ואן: בטח, מאוד. כל החברות שלי שם ואנחנו אוכלות ביחד צהריים. אנחנו תמיד חושבות על הבנים בחזית. אנחנו מנסות לתרום כמיטב יכולתנו למאמץ המלחמתי.

ג'ון: תמיד עשית עבודה טובה. איך זה היה אז?

ג'ואן: כן, היה לנו כל כך טוב אז. כל בוקר אני עוברת על הפס, והבחורות ואני אוכלות ביחד צהריים. אחרי העבודה נופפנו שלום זו לזו ואמרנו "להתראות מחר". אתה יודע, אנחנו ייצרנו הכי הרבה. זה בגלל שידענו מה אנחנו עושות ולמה.

ג'ון: מה היה הכי טוב שם?

ג'ואן: להרגיש חלק ממה שהו חשוב.

ג'ון: אני יודע שהיית חלק מזה. זה בטח היה נהדר. עכשיו אני צריך ללכת אבל
אפגוש אותך מחר, בסדר?
ג'ואן: יופי מותק, להתראות מחר.

נסו לזהות את הצורך או את הרגש שהיא מבטאת, אך מצוי מתחת לפני השטח. בדיאלוג הזה האישה מבטאת כמה דברים: את הצורך להיות יצרנית, את הצורך להיות חלק מקבוצת אנשים ומבחינה רגשית, נראה שהיא מבטאת את גאוותה בעבודתה. טוב לחזק את ההרגשה הזו על ידי אמירה של משהו כמו "את עושה עבודה טובה", אבל רק אם אתם אומרים זאת בכל הכנות. אל תרגישו כאילו אתם חייבים ליצור סיום מיוחד או משמעותי. כשעליכם ללכת או כשאתם חשים שהאנרגיה שלה נמוכה יותר, זה הזמן להפסיק. נסו לסיים את השיחה בנימה חיובית במידת האפשר.

אשתך חזרה לאחור לשנת 1942 מסיבה טובה מאוד: תקופה זו בחייה אוצרת בחובה רגשות שאליהם היא מתגעגעת כיום. אל תתרכז כל כך בחוסר ההתמצאות בזמן. במקום זאת התרכז ברגשות ובצרכים. שתף אותה בכך ותגלה מקום שבו אתה יכול להיפגש איתה וליהנות ביחד.

5. ננסי ואמה: כניסה אל עולמה של האם

אמי כל כך חשדה בכולם, וגם בי. נראה היה שאחרי שמכרנו את ביתה והכנסנו אותה לדיוור מוגן סיעודי, היא לא יכלה לתת אמון באף אחד. היא הסתובבה עם התיק שלה מלא בדברים כגון תכשיטים וממחטות. בכל פעם שביקרתי היא נהגה לשאול אותה שאלה שוב ושוב: "איפה הבית שלי?" ולהתלונן על כך ששירלי (חברה ותיקה שלה) כל הזמן לוקחת לה דברים. רצייתי שתפסיק. נכנסתי לתסכול ממצבה. שנאתי לבוא לביקורים אצלה. היא הייתה ממש כועסת עליי ומגיעה לצעקות כשהייתי אומרת לה שנאלצנו למכור את הבית או כשהייתי אומרת לה: "אימא, שירלי לא גונבת ממך דברים. היא מתה". בכל פעם הייתי יוצאת בדמעות. איש צוות עודד אותי להגיע לקבוצת התמיכה במשפחות. מצאתי שם נחמה מפני שגיליתי שאני לא לבד. למדתי דרך חדשה להתמודד עם אמי. הבנתי שיש סיבה מאחורי התנהגותה ושכעסה נובע כתגובה מאובדנים רבים שחווה בחייה. התחלתי לומר דברים כגון: "אימא, מי לוקח את הדברים שלך?", "מה לוקחים לך?", "לקחו לך גם דברים אחרים?", "האם לפעמים לא לוקחים לך דברים?". נראה היה שגישה זו פועלת טוב עבור שתינו. היא לא כעסה כל כך כמו קודם ואני לא הגעתי לרמות התסכול שהייתי מגיעה

אליהן. הצוות בדיוור המוגן שם לב לכך שהייתה רגועה יותר לאחר ביקוריי. היא הייתה אפילו נעימה. לא תמיד אני מבינה את כל מה שהיא מדברת עליו אבל אני מתאמצת שלא תדע זאת וזהו כל ההבדל.

להרפות ולהיכנס לעולמה של האם

המצב

מקרה זה מדגים בבירור את ההתנגשות בין שני מערכי צרכים מנוגדים. ננסי רוצה שתהיה לה אימא "נורמלית", אימא שלא נתונה במצב של חוסר התמצאות. נראה שהצורך של האם הוא לבטא כעס על כל האובדנים שחוותה בחייה ואולי להתכחש להם.

הבעיה

אמך אינה יכולה להשתנות אז אם אמור להיות סוג מסוים של יחסים חיוביים ביניכם את תהיי זו שתצטרכי להסתגל ולהשתנות. ייתכן שתתקשי להרפות מן הציפיות שלך, להרפות ממשאלות הלב ובמקום זאת לפתוח את עצמך למי שאמך נכון לעכשיו. רגשותייך וצרכייך אמיתיים וחשובים אבל את יכולה לבטא אותם טוב יותר באוזני חבר/ה, בן/בת זוג או פסיכולוג/ית – מישהו שיכול להקשיב לך ולהגיב באמפתיה. אמך אינה יכולה לעשות זאת.

גישת התיקוף

שלב 1: מצאו מיקוד פנימי. נשמו. נקו כל רגש (תסכול, כעס, עצב). יש צורך לתרגל זאת ולא תמיד קל לעשות זאת.

שלב 2: התבוננו באמכם בקפדנות, התכילו.

שלב 3: גלו את עולמה בכך שתשאלו אותה שאלות עליו. קבעו את המטרה שלכם: לגלות מה מטריד אותה.

אימא: איפה הבית שלי?

ננסי: את מתגעגעת לבית שלך?

אמא: בטח שכן. חייתי בבית הזה 35 שנים. הם לקחו אותו ממני.

ננסי: למה את הכי מתגעגעת?

אימא: אה, פשוט שיהיה לי אותו.

- ננסי: את מתגעגעת להיות בעלת בית.
 אימא: בדיוק. אנשים פשוט לוקחים דברים שלא שייכים להם. זה לא בסדר.
 ננסי: למה עוד את מתגעגעת?
 אימא: שירלי לקחה לי דברים.
 ננסי: מה חסר?
 אימא: התכשיטים של אמי, שהיא נתנה לי לפני שנפטרה. זה חסר וכל הממחטות הרקומות שלי. היו לי ממחטות מקסימות ועדינות – אין לי אף אחת מהן.
 ננסי: אין אף אחת! ספרי לי על התכשיטים. איזה מהם הכי אהבת?
 אימא: הייתה סיכה אלגנטית עם אזמרגד קטן בה. זה היה זהב. היא הייתה הכי אהובה עליי (היא נאנחת בזמן שהכעס מתפוגג לכדי עצב).
 ננסי: איבדת כל כך הרבה. זה מאוד עצוב.
 אימא: היו לי תקופות קשות אבל אני שמחה שאת כאן עכשיו. תגידי לי, מה קורה עם הילדים?

זכרו, את הבית שלה אינכם יכולים להחזיר או לגרום לה להכיר בכך שהזמן הוא הוא הגנב שלקח את הדברים החשובים לה. הדבר הטוב ביותר שתוכלו לעשות הוא לגלות אמפתיה לתחושת האובדן שהיא חווה ולחלוק עמה רגש זה. עליכם להבין שייתכן כי תמיד תזדקק לדבר על הבית שלה ועל התכשיטים שלה, לפני שתעבור לנושאים אחרים. הכינו את עצמכם לכך. כשאתם מכירים בתחושת האובדן שלה ופועלים לגביה לפי עקרונות התיקוף, סביר יותר שהיא תוכל להרפות מכך ולהתקדם הלאה. היא איבדה הרבה דברים וזו האמת. אין זה קשה לגלות אמפתיה לגבי זה מפני שכולנו סבלנו מאובדנים בחיינו ומכירים את העצב הכרוך בכך.

ילדים מתמודדים פעמים רבות עם עול מכירת בית המשפחה כשהורים אינם יכולים יותר לחיות בו. מצב כזה הוא מצב שבו אין מנצחים. ההורים מאבדים את הבית וגם לעתים את מה שיותר חשוב – את המעמד שלהם כבעלי בית ועם זה את עצמאותם. במעבר אחד הם הופכים להיות תלויים, זקנים, נטולי כוחות ובסוף הדרך נטולי משאבים או אפשרות לחנינה. ייתכן שתחושו אשמים לגבי מכירת הבית וכלי שאפילו תבינו שזה שקורה לכם, תנסו לגרום להורייכם לסלוח לכם. אתם תנהגו כך מפני שאם ההורים מקבלים את המכירה ואת המצב אז אתם פטורים מאשמה. חשוב להכיר במה שמתרחש. המטרה כעת היא יצירת יחסים חיוביים, בניית תקשורת ושותפות בשנים האחרונות בחיי הורייכם במעט הנאה ויש להאמין – באהבה.

6. גב' פרצ'ל ואמה: כיבוד מבוגרים

טיפלתי באמי בחמש השנים האחרונות בבית שבו התגוררנו ביחד. עברתי לגור איתה כשכבר לא יכלה לטפל בעצמה. היא הייתה אז בת 83. 20 שנות ניסיוני כאחות בהחלט סייעו לי אבל לא הכינו אותי לקושי שחוויתי, יום אחר יום, בהתמודדות עם הלחצים הרגשיים. לפעמים אימא שוכחת מי אני ולמה אני שם. היא מתחילה לצעוק עליי לצאת ולעזוב אותה לכר. היא זקוקה לעזרה ברחצה, בשירותים, בהתלבשות, בהכנת הארוחות, בנטילת התרופות ובעצם בכל דבר. אין לה כל תחושת זמן או היגיון, היא אינה מבחינה מתי קר או חם בחוץ. פעם החלה לשיר שירי חג במולד באמצע הקיץ. הדרך שלי להתמודד איתה הייתה לשמור על שלוה ולטפל בה כמו בכל מטופל אחר. דיברתי ברוגע, תיקנתי אותה בעדינות כשאמרה משהו לא נכון או לא במקום. ניסיתי להיות נחמדה, לטפל בה כפי שהיא טיפלה בי בצעירותי. הגעתי לשלב שבו מאגרי הסבלנות שלי התרוקנו. לא יכולתי לישון בלילה מרוב דאגה. הפסקתי לצאת עם חברים והייתי נבוכה מדי להזמין אותם אלינו. כל חיי נסובו סביב אימא וזה הפך להיות בלתי נסבל ועול על צווארי.

גלשתי באינטרנט ונתקלתי במאמר על תיקוף, שעורר את סקרנותי. לאחר קריאת הספר ניסיתי כמה מהטכניקות המתוארות בו. לפעמים הן עבדו אבל בדרך כלל לא היה כל הבדל בהתנהגותה. קראתי על קבוצת תמיכה לבני משפחה שמטפלים בקירייהם חסרי ההתמצאות. מעולם לא הייתי אדם שהולך לקבוצות כאלה אבל הייתי כל כך זקוקה לכל קצה שהוא של חבל הצלה אז הצטרפתי. חשבתי לעצמי שאם לא אחוש בנוח אוכל לעזוב. רבים מהאנשים התמודדו שם עם אותו סוג של בעיות וחוו תסכול וחוסר אונים כמוני. מנחת הקבוצה הייתה אחות בעלת ניסיון רב שנים כמוני, שהוכשרה בשיטת התיקוף. היא הייתה נהדרת והייתה מסוגלת לעזור לכולנו לראות את יקירינו בעיניים אחרות. הבנתי סוף-סוף שעליי להפסיק לנסות ולשנות את אמי, לתקן אותה כל הזמן. הבנתי שעליי להרפות. דבר נוסף שהיה קשה עבורי להבין היה העובדה שביטויי רגשות הוא דבר טוב עבורה ולא משהו שיגרום לחיינו המשותפים להיות קשים יותר. אני לא אדם רגשן אבל אני יכולה להבין את העובדה שמאחר שאמי אינה מסוגלת יותר לשלוט בעצמה, הרגשות שלה גואים. אני יכולה להבחין שלאחר שהיא מבטאת רגשות רבים כמו כעס או עצב היא מרגישה טוב יותר. כשהיא שוכחת מי אני, אני כבר לא תופסת את זה כסטירה בפרצוף אלא מבינה שהיא משתמשת בי כנראה כסמל למשהו מעברה. אני מנסה לשאול אותה שאלות כגון "מתי זה קרה קודם?". אני בודקת על מה היא מדברת במקום לנסות לתקן אותה. בהתחלה חשבתי שהטכניקות מטופשות ואפילו התקשיתי לשאול את השאלות. לקח לי קצת זמן להרגיש בנוח עם כל הסיפור הזה. עכשיו, כשאני מסתכלת לאחור, אני יכולה לראות הבדל עצום בבית. אימא ואני מסתדרות הרבה

יותר טוב, בעיקר בגלל שאני הפסקתי ללחוץ אותה לקבל את המציאות שלי ולתקן אותה. היא פחות כועסת עליי ויש יותר שלוה בבית. אפילו יש לנו לפעמים שיחות טובות על העבר שלה וגיליתי הרבה דברים שמעולם לא ידעתי.

להבין שאימא לא הפכה לילדה

המצב

כשאמכם נעשית חסרת התמצאות אתם חשים פגועים, עצובים וכועסים ואין ספק שמדובר באובדן ענק. אחת הדרכים להתמודדות עם רגשות אלו היא לקבור אותם במסווה של הרצון לעזור, לשפר את המצב או לשלוט בו. כל זה מרחיק אתכם מהרגשות הלא-נעימים. זה גם מרחיק אתכם מאמכם מפני שזה גורם לכם להתכחש לצרכיה ולרגשותיה. אנשים במקצועות העזרה (סיעוד, הוראה ומטפלים אחרים) נעולים על "מנטליות העוזר". זה מקבע הירארכיה ביחסים שבה החולה/תלמיד/הורה חסר התמצאות נמצא בקצה המקבל ואילו אתם בקצה האחר, בעמדת הכוח. יחסים המושתתים על קשר של מבוגר – מבוגר עדיפים לצורך בניית אמון ותקשורת מעצימה. אף כי לעתים התחושה היא שאמכם היא ילדה מפני שאיבדה את מנגנוני השליטה החברתיים או אינה מתמצאת בזמן, היא עדיין מבוגר שבאמתחתו ניסיון של חיים שלמים, זיכרונות ותבונה. היא זקוקה לכך שיכבדו אותה ויטייחסו אליה כאל מבוגר.

הבעיה

ייתכן שאינכם מבינים שאתם מתייחסים אל אמכם חסרת-ההתמצאות כאל ילדה. נסו לשמוע את טון הדיבור שלכם. הרבה פעמים טמון שם הרמז החזק מכולם. האם אתם משתמשים ב"דיבור של מורה"? אם אינכם מצליחים לשמוע את עצמכם אך חושדים שזה מה שאתם עושים, נסו להקליט את עצמכם כשאתם מדברים איתה. שימו לב למילים שבהן אתם משתמשים. האם אתם משתמשים במילה "אנחנו" במקום "את", כמו למשל במשפט כזה "נלך עכשיו לאמבטיה?" האם אתם חשים כאילו אתם שולטים בעצמכם כל הזמן? האם יש מתח בחזה או בגרון? אלו הם כמה מהרמזים שעליכם לחפש אחריהם.

גישת התיקוף

שלב 1: מצאו מיקוד פנימי. קבעו את מטרתכם: לבחון מתוך כבוד ואהבה. נשמו עמוק.

שלב 2: התבוננו בקפדנות באמכם. מה היא עושה? איך היא עושה את זה? מהם הרגשות שבאים לידי ביטוי? השתמשו בהתאמה ובשיקוף מראה.

שלב 3: פתחו בשיחה עם אמכם כשמטרתכם היא לחלוק עמה את רגשותיה.

- אימא: צאי! תעזבי אותי!
 ננסי: מה את רוצה לעשות?
 אימא: אני רוצה לטפל בעצמי!
 ננסי: מה הדבר הכי גרוע בזה שמישהו מטפל כך?
 אימא: אני לא אוהבת שמסתובבים סביבי. מסתובבים, מסתובבים, מסתובבים. מלבישים, מלבישים, מלבישים.
 ננסי: מה מסתובב?
 אימא: הילדים צריכים שינקו וישטפו אותם וילבישו אותם, ילבישו, ילבישו.
 ננסי: טיפלת כל כך טוב בילדים שלך. את מתגעגעת לזה?
 אימא: אני אוהבת את הילדים שלי. את רואה, הנה אחד מהם, הנה השני, הנה השלישי. עכשיו אנחנו צריכים לדאוג שיהיו מוכנים. (שרה) "על הקיר טיפס לו עכביש קטן".
 ביחד: (שרות) "טיפ טיפות של גשם גירשו אותו משם. שוב זרחה השמש, ייבשה את כל הגן ועל הקיר טיפס שוב, עכביש קטן".
 ננסי: אני זוכרת שהיית שרה לנו את זה תמיד. עכשיו את רוצה להתקלח?

אל תיתנו להיגיון בשיחתכם להדאיג אתכם. אם אתם מצליחים לחלוק רגשות ולתקשר איתה, זה אומר שהצלחתם. האם הזאת רוצה לחוש מועילה, לטפל בילדיה. כשמתייחסים אליה כאל ילדה היא לא מקבלת מענה על הצורך הזה. אתם יכולים להצטרף אליה, לקבל אותה כפי שהיא וליהנות מהחום של האימהות שבה.

דוריס ואימה: התמודדות עם חזרתיות

ג'והן אלן ואשתו, ג'ואן: כשהעבר הופך להווה

7. ג'יל וסבתה: לעזור לצעירים לתקשר

שמי ג'יל והרופאים אמרו לסבתי שיש לה אלצהיימר. אני בת 13. סבתי בת 78. בעבר היה ממש כיף להיות איתה. היינו יוצאות ביחד לקניות והיא הייתה קונה לי המון דברים מגניבים. לפעמים אימא שלי הייתה כועסת עלינו אבל סבתא תמיד הייתה אומרת "מה, תיזכרי איך את היית כשהיית צעירה". אני זוכרת שסבתא התחילה לעשות דברים ממש מוזרים. פעם

אחת היא שכחה לאסוף אותי מבית ספר. היא פשוט לא הופיעה וממש רתחה כשאמא שלי שאלה אותה על זה. היא ניסתה להאשים את אימא שלי בטעות שהיא עשתה. פעם כשיצאנו לקניות, היא כעסה מאוד על המוכרים בחנות מפני שהם צחקו עליה. היא ביקשה ספרים לחג המולד וזה היה חודש יוני. התחילו לקרות יותר ויותר דברים. סבתא שלי נהייתה מפחידה מפני שהייתה מתרגזת בקלות. יום אחד הייתי איתה והיא האשימה אותי שלקחתי את הטבעת שסבא שלי נתן לה. היא צרחה עליי ואמרה דברים רעים. התחלתי לבכות ולא רציתי להישאר איתה. לא יכולתי כבר לדעת מה היא מסוגלת לעשות.

אימא שלי ואני הלכנו לשיעורים שיעזרו לנו להבין את סבתא טוב יותר. זה עזר לנו להבין מה אני מרגישה לגבי מה שקורה לי בגלל המחלה של סבתא. דבר אחד שממש אהבתי היה שלמדתי איך למצוא את המיקוד הפנימי או להירגע. זה עזר לי להרגיע את עצמי ולדעת שאני בסדר. נראה לי שלי זה היה קל יותר לביצוע מאשר לאימא. כך יכולתי להקשיב יותר לסבתא, אפילו כשכעסה. הפסקתי לחשוב שהיא כועסת עליי ולמדתי איך לדבר איתה בזמן שהיא כועסת.

לסבתא שלי יש קטע כזה שהיא חושבת שאנשים גונבים ממנה דברים. היא מאשימה את כולם. למדתי שחלק מזה נובע מהעבר שלה. כשהייתה צעירה יותר, בשנות השפל הגדול, המשפחה שלה נכנסה לעוני קשה. סבתי בטח מבינה שאיבדה את הזיכרון והיא חשה כאילו נשדרה. למדתי שעדיף לשאול אותה "מה הם לקחו?" , "מתי לקחו את הדברים האלה?" , "לאן לקחו את הדברים האלה?". כשאני שואלת אותה את השאלות האלו היא לא מתרגזת כמו קודם, כשהייתי מנסה לומר לה שאף אחד לא לקח שום דבר. הרגשתי יותר בנוח כשירדתי איך להתמודד עם המצבים האלה. היא עדיין מתרגזת לעתים אבל אחר כך מתגברת והיא שוב נחמדה. הביקורים שלי אצלה נהיו טובים יותר.

ללמד צעירים להתחבר עם סבים וסבתות חסרי התמצאות

המצב

ג'יל מפחדת מסבתה חסרת ההתמצאות ואינה מצליחה להבין את התנהגותה. יחסים שפעם היו חמים ואוהבים הפכו אפופים בפחד ובחוסר ביטחון. מנקודת מבטה של הסבתא היא משתמשת בנכדתה כסמל לאנשים מעברה ומבטאת רגשות כלואים לגבי אירועי עבר.

הבעיה

ג'יל זקוקה לעזרה רבה כדי להבין את המצבים וכדי לקבוע מחדש מהן הציפיות שלה לגבי רגעי הקשר עם סבתה. כדי לפתח יחסים חיוביים בין הסבתא לבין הנכדה, ג'יל צריכה לקבל

את העובדה שסבתא לא יכולה לעשות את מה שנהגה לעשות עמה בעבר. היא זקוקה לעזרה כדי למצוא דרכים חלופיות להיות בחברת סבתה ולהגיב להתנהגותה.

גישת התיקוף

שלב 1: בדומה לג'יל, לצעירים רבים קל יותר למצוא מיקוד פנימי ולהירגע.

שלב 2: אף שהתבוננות היא תמיד השלב הבא בתהליך התיקוף במצב כזה, מבוגר צריך לבצע את ההתבוננות ולאחר מכן לתרגם את המידע הזה לילד. היא זקוקה למידע לגבי התנהגותה של סבתה. עליכם להסביר מעט על חוסר ההתמצאות בצורה שתואמת את גיל הילד. כשמדובר בילדים בוגרים יותר כמו ג'יל, אתם יכולים להרחיב את ההסבר. כשמדובר בילדים צעירים יותר, תנו הסבר פשוט. חשוב להשתמש במשפטים חיוביים ולא בדימויים שליליים. אל תאמרו: "עכשיו סבתא משוגעת". אמרו במקום זאת: "סבתא עכשיו בחלק האחרון של חייה. היא שוכחת הרבה מפני שהמוח שלה לא עובד טוב כמו קודם. לפעמים היא טועה לגבי הזמן, כמו אז, כשחשבה שזה חג המולד ובחוץ היה אמצע הקיץ. אנחנו לא יכולים לעשות דבר כדי לשפר את מצבה. אנחנו צריכים פשוט לקבל את זה". חשוב גם להוסיף מידע אישי שיעזור להסביר את ההתנהגות המוזרה. "לסבתא היו חיים קשים. כשהייתה ילדה בערך בגילכם, הייתה תקופה של שפל כלכלי גדול. אנשים רבים איבדו את כל כספם ונותרו מחוסרי עבודה. אביה של סבתא נותר מחסור עבודה וכל המשפחה שלהם נאלצה לעזוב את הבית. זו הייתה חוויה קשה מאוד. משפחתה של סבתא חייתה בעוני הרבה זמן ונאבקה לשרוד את התקופה הזו. כשבגרה קצת, השתפר המצב אבל אני לא חושבת שהיא שכחה את התקופה הקשה הזו. היא למדה להיות מחושבת מאוד עם כסף ועם החפצים שלה. לכן עכשיו, כשהיא לא מוצאת משהו ולא זוכרת איפה שמה את התיק שלה למשל, היא מתלוננת שמישהו גנב אותו. היא מרגישה כאילו שדדו אותה, בדיוק כמו שהרגישה כשנלקח מהם הכול כשהייתה ילדה".

שלב 3: לעזור לנכדים לפתח דרכים ספציפיות להגיב למצבים שמתעוררים כל העת. "כשסבתא מבולבלת לגבי הזמן, כמו כשביקשה מהמוכרים ספרי חג המולד, תעשו כך: קודם כול, נשמו והירגעו. הסתכלו בה ושאלו אותה 'מה קורה?'. הקשיבו לתשובתה ונסו באמת להבין מה קורה במוחה. שאלו שאלות כמו 'מתי זה קרה קודם?', 'מה מזכיר לך את זה?', 'איך היה בתקופה שהיית בגילי?'. כשסבתא מתרגזת עליכם, קודם כול נשמו ונסו להירגע. זכרו שהיא מתרגזת בעיקר על זה שהיא מזדקנת ולא עליכם. שאלו אותה 'למה התרגזת כל כך?' נסו באמת להקשיב לתשובתה".

הנה כמה הנחיות פשוטות של עשה ואל תעשה:

- אף פעם אל תתקנו את סבתא או תאמרו לה שהיא טועה.
 - נסו לשמור על מיקוד פנימי ולא להיכנס לתסכול או לכעס.
 - נסו להקשיב באמת ולהתמקד בעולם שלה. במציאות שלה. גלו מה קורה אצלה במחשבות.
 - נסו ללמוד משהו לגבי חייה של סבתא. כמו כל הזקנים היא עברה הרבה בחייה ויש לה סיפורים מאוד מעניינים לספר. אתם יכולים ללמוד ממנה.
- פיתוח יחסים חיוביים בין סבתא לנכד זו המטרה. לחלוק סיפורים ישנים ולמצוא רגעים של קשר אוהב הם אבני הבנייה לכך. יחד הם יכולים ליצור קשר מספק לשני הצדדים.

תוצאה חיובית נוספת שנובעת מקשר מספק בין נכד לסבתא היא שהצעיר יכול ללמוד כיצד להתייחס לזיקנה ללא פחד ומתוך קבלה. האופן שבו הוא מתמודד עם סבתא הוא תחילתה של הלמידה כיצד להתמודד עם תהליך הזיקנה העתידי שלו עצמו. אף שנראה כי זה מצוי בעתיד המאוד רחוק שלו, שיעורים אלו נשארים עמו לשארית חייו. כהורים, אנא הכירו בכך שהגישות שאתם מלמדים את ילדיכם תהיינה כנראה הגישות שהם יישאו עמם כשיזדקנו. גישה חיובית כלפי הזדקנות תסייע להם לקבל את האובדנים והיתרונות שלהם עצמו, במהלך חייהם.

8. מקס ואמו "המחכה לג'וני": לקבל אותה כפי שהיא

היה לי קשה לבוא לבקר את אמי. זה היה קשה בייחוד עבורי, בנה הבכור. תמיד היה לה המבט האבוד הזה. אנשי הצוות בבית האבות שבו היא שוכנת מספרים לי שהיא נעימה אבל מאוד מסתייגת מהשתתפות בכל פעילות שהיא. היא יושבת כל היום על הספסל שליד חדרה כשבידיה ספר בכריכה רכה. לאנשים שעוצרים לידה לומר שלום היא אומרת "אני מחכה לג'וני שלי שיחזור הביתה". ג'ון זה אבי. הוא נפטר לפני שנתיים מסרטן. הוא טיפל באמי בבית ממש עד יומו האחרון. אחותי ואני ידענו שעלינו להגיע לשם יותר אבל אבא שלנו התעקש שהם בסדר. אימא תמיד הייתה מלאה שמחת חיים וכיפית. עכשיו היא רק יושבת. כל ניסיון עידוד כלשהו מצדנו לא מעורר אצלה עניין בדבר. "לא, אני צריכה להיות פה כשג'וני מגיע הביתה. הוא אוהב לראות אותי כשהוא יורד מהספינה שלו. אסור לי לפספס אותו". אבי היה איש קבע בצי ארצות הברית. אמי בילתה את רוב ימיה בהמתנה לאבי. הרגשתי אשמה רבה על כך שאמרתי לה דברים כמו "הספינה של אבא מתעכבת ולכן הוא

רוצה שתחזרי הביתה", או "אימא, אבא לא יחזור הביתה". כל זה גרם לה כנראה להיכנס לאי-שקט ואף להיות עצבנית.

יום אחד באתי לבקרה מוקדם מהרגיל ויצא לי לשמוע שיחה בינה לבין אחת מאנשי הצוות במקום. היא דיברה איתה כאילו הן חברות הכי טובות. היא שאלה שאלות כמו "בדרך כלל הוא מגיע בזמן?", "תגידי, פעם הוא איחר?", "עד כמה את מתגעגעת אליו?", "למה בו את מתגעגעת הכי הרבה?". ריתק אותי לראות זאת והופתעתי לגלות עד כמה אמי התמודדה יפה עם הדיאלוג ביניהן. "איפה פגשת את ג'וני?", "מה את הכי אוהבת בו?", "עד כמה קשה לך עכשיו, כשהוא לא לצדך?". כשזה נאמר אמי בכתה ונחשפה בדירותה. לאחר מכן היא הסתכלה באשת הצוות במבט בהיר וברור ואמרה: "ג'וני לא באמת חוזר הביתה, את יודעת, נכון?" חברת הצוות פשוט אחזה בידה לרגע. נראה היה שזה מתאים לאמי. דיברתי עם חברת הצוות מאוחר יותר והתחלתי להגיע למפגשי קבוצת התמיכה למשפחות, כדי ללמוד על שיטת התיקוף. התחלתי להירגע בנוכחות אמי ולפתח עמה שיחה בנושאים שעליהם היה לה צורך לדבר. למדתי לבכות איתה, לצחוק איתה או פשוט לשבת לצידה בשקט. אמי אהבה מוזיקה. למדתי לשיר ולזמזם כמה מהשירים שזכרתי שהיא אוהבת והתחלתי להרגיש בנוח להשמיעם באוזניה. למדתי אפילו לרקוד איתה וזה עזר לי להתחבר אליה כשהחלה לאבד את מיומנויות השפה. אמי כבר נפטרה אבל כמה מהזיכרונות הנעימים ביותר שלי ממנה קשורים בזמנים שבילינו יחד בחודשי חייה האחרונים.

לקבל את אימא כפי שהיא

המצב

אמכם מבטאת את הצורך באהבה ובבעלה על ידי המתנה לו, כפי שעשתה בעבר פעמים רבות. היא לא מקבלת את המציאות של החיים בריוור מוגן סיעודי ואינה רוצה להתאים את עצמה למשאלות של הסובבים אותה, ובכללם ילדיה.

הבעיה

הבן מתקשה לקבל את חוסר ההתמצאות של אמו. זה מכאיב, מזעזע, מפחיד או פשוט נורא עצוב לראות את אמך במצב שבו אינה מודעת כלל למציאות. זוהי אחת הבעיות הקשות ביותר שילדים להורים חסרי התמצאות מתמודדים עמן, אבל הם חייבים להתמודד עמן והתקווה היא שישלימו עם האובדן. הבן צריך להכיר בכך שהבעיה טמונה בציפיות שלו ולא באמו. הוא צריך לקבל אותה כפי שהיא, לפני שהוא מתחיל לנהל עמה קשר אוהב ומלא תמיכה.

גישת התיקוף

לפני שמתחילים לפעול על פי גישת התיקוף חשוב קודם כול למצוא דרך חדשה להסתכל על המצב. במקום לראות את התנהגות אמכם דרך עדשות של הנורמות והערכים המקובלים עליכם, נסו לראות זאת דרך נקודת מבט אחרת. הנה כמה דברים שעליכם להביא בחשבון. אחד הדברים המרתקים בהפעלת תיקוף על אנשים חסרי התמצאות בזמן הוא כשהם מגלים מודעות בכמה מישורים בו-זמנית. אמו של מקס ידעה שבעלה נפטר אך עדיין אמרה שהיא ממתינה לו. זוהי הסיבה שבעטיה לא הגיבה בחיוב כשמקס אמר "הוא מתעכב". ייתכן שהוא ניסה לשפר את הרגשתה אבל היא ידעה שמה שהוא אומר לא נכון. אמו של מקס הייתה שמחה למדי לשבת ולהמתין לבעלה. יכול להיות שהיא חסרת התמצאות וחסרת התמצאות בזמן אבל היא גם נראית שמחה למדי במצב הקיומי הזה. מובן שהיא חשה לעתים בדידות. היא איבדה את בן זוגה לחיים, אדם שהיה מרכז חייה. היא לא תתגבר על האובדן הזה. היא לא יכולה להחליפו. היא לא רוצה להחליפו. היא רוצה להמשיך להיות קרובה אליו ואל זיכרונות ממנו ולכן היא עושה מה שתמיד עשתה: ממתינה שספינתו תחזור ושהוא יחזור הביתה.

שלב 1: השתמשו במיקוד פנימי כדי לעזור לעצמכם להתנקות ממחשבות ומרגשות. הכירו בכך שהמשמעות היא שעליכם להכיר באובדן של האימא שפעם הייתה לכם. זה משמעותי ולעתים קשה לביצוע. קבעו לעצמכם מטרה ספציפית: "אני רוצה לגלות מי אימא שלי נכון לעכשיו ומה קורה במחשבתה".

שלב 2: התבוננו באמכם בקפדנות. נסו לגלות אמפתיה כדי להרגיש בעצמכם את הרגש שהיא חווה.

שלב 3: גלו את עולמה של אמכם ונסו להיות שם יחד עמה.

מקס: היי אימא, מה שלומך?

אימא: אה, שלום, אני מחכה שג'וני יחזור.

מקס: את מחכה הרבה זמן?

אימא: כן, אבל הוא תמיד מגיע הביתה אליי, והוא אוהב לראות אותי אחרי מסע כל כך ארוך.

מקס: את מתגעגעת אליו כשהוא לא נמצא?

אימא: כמובן.

- מקס: למה את מתגעגעת הכי הרבה?
 אימא: אני כל כך לבד. הוא כל כך חזק. הוא אווז בידי ואנחנו מתבוננים זה בזה.
 מקס: זה בגלל שאת מרגישה בטוחה איתו?
 אימא: בטוחה וחמימה ושלמה.
 מקס: שלמה! הוא השלים אותך?
 אימא: נכון. לא קל לגדל ילדים לבד ולטפל בכול, אתה יודע.
 מקס: אני יודע. עשית עבודה מצוינת איתנו. איך הלך השיר הישן שהיית שרה עם אבא כל הזמן? "let me call you Sweetheart" (האם והבן שרים יחד)

בכך ששר עם אמו החזיר לה מקס את תחושת המוגנות החמימה והתחושה שהיא שלמה. הריקוד עמה עשה אותה פעולה. נראה שזה היה הצורך שדרש לקבל את המענה הרב ביותר בשיחה הזו. הבן יכול היה גם לעסוק בנושא גידול הילדים לבדה ובקשיים שחוותה, אם נראה היה שהיא מעוניינת לשוחח על כך.

לבלות את החלק האחרון בחיי אמכם בקשר קרוב ואוהב זו מתנה ששניכם יכולים ליהנות ממנה. זה יכול לרפא. זה יכול לשמש סגירה מספקת של בעיות שמעולם לא באו על פתרונן. זה יכול להוות סיום שליו למותה הוודאי של אמכם. קבלה שלה, אפילו במצב של חוסר התמצאות בזמן, תפתח דלתות למישור אחר של חיבור. יש לכם הרבה מה להרוויח מכך, וגם לה.

9. אמילי ובעלה סמואל: כשלא מזהים אותך

סם ואני התחתנו כשהוא היה בן 25 ואני בת 23. עכשיו הוא בן 82 ואני זוכרת את היום ההוא, לפני 57 שנים, כאילו היה לא מזמן. הוא החזיק בי קרוב אליו ואמר שלעולם לא ניפרד. מאוחר יותר נקרתה בפניו הזדמנות לעבוד במשרה עם משכורת נפלאה. הוא דחה אותה מפני שהמשרה דרשה נסיעות מרובות. לא היו לנו ילדים אבל אז הרגשנו שחיינו המשותפים שלמים כפי שהם, שאנחנו ביחד ומאושרים מאוד.

חשוב לדעת את הרקע הזה כדי להבין עד כמה לא הייתי מוכנה להתנהגותו של סם ועד כמה לא יכולתי להתמודד עמה, כשחלה באלצהיימר. הוא שכח מי אני. לפעמים היה נזכר הודות לתזכורת מעודנת ולפעמים לא היה נזכר. הייתי צועקת: "סם, זו אני, אמילי, אשתך!" באותה תקופה בכיתי יותר ממה שבכיתי אי-פעם בחיי. מה שגרם למשבר אז קרה ערב אחד, לפני חמש שנים. חזרתי הביתה מפגישה חודשית במועדון הנשים שבו הייתי חברה. זה היה

בערך בתשע בערב וכשסם ראה אותי הוא התחיל לצעוק: "צאי מהבית שלי! מה תגיד אשתי אם אתן לאישה זרה להיכנס לבית שלנו? צאי החוצה!" עניתי לו: "אבל סם, אני אשתך! זו אני, אמילי!" נטרפתי. המבט בעיניו היה מרוחק כל כך, הוא היה בעולם אחר ולא היה לי מושג איך לתקשר אתו. הוא דחף אותי החוצה ונעל את הדלת. עמדתי מחוץ לדלת הבית שבו חלקנו שנים רבות כל כך. איבדתי את הצפון. התיישבתי על המדרגות ובכיתי, לא ידעתי מה לעשות או למי לפנות. אחרי חצי שעה הלכתי לדלת האחורית ונכנסתי הביתה. הפעם סם זיהה אותי בתוך דקה ושאר הערב היה בסדר. חברה שלי במועדון הנשים סיפרה לי על שיטת התיקוף וקנתה לי את הספר במתנה. שמעתי על כך שנעמי פייל, האישה שהתחילה בפיתוח שיטת התיקוף, מעבירה הרצאה בקרוב אז נרשמתי אליה. זה היה מאיר עיניים, בלשון המעטה. יצאתי מאותה סדנה בתחושת תקווה. אף שלא יכולתי לשנות את מהלך מחלתו של סם, יכולתי לשנות את האופן שבו אני מגיבה אליו. היה עליי לראות את הדברים מנקודת מבטו ולא לנסות לשכנע אותו שאני צודקת. בפעם הבאה שסם לא זיהה אותי, לא התווכחתי אתו. זה היה קשה אבל זה עבד. ברגע שאני הרגשתי בסדר ולא קפצתי להגן על עצמי, התחלתי לשאול שאלות פשוטות כמו "מתי אשתך מגיעה הביתה?" או "איך היא נראית?". כתשובה סם התחיל לתאר אותי בדרך הנפלאה ביותר. הרגשתי כל כך טוב לשמוע שהוא באמת אוהב אותי. כשסיים לתאר אותי הבחנתי שהוא שוב מזהה אותי. הוא אחז בידי ונישק את מצחי. שנינו היינו עם דמעות בעיניים. אני יודעת אם מחלתו של סם תתקדם או מה יהיו הקשיים הנוספים שעמם ניאלץ להתמודד, אבל נכון לעכשיו אני מרגישה שאני יכולה להתמודד עם זה.

הכאב הנורא שאתם חשים כשלא מזהים אתכם

המצב

כנראה אין מצב נורא יותר מהמצב שבו אדם קרוב לכם, חסר התמצאות, אינו מזהה אתכם. כשאמכם, אביכם, בן/בת זוגכם אינם יודעים מי אתם, ההרגשה דומה לקבלת חבטה קשה. זה מרגיש כאילו הופשטתם מזהותכם. זה יכול לגרום לכם לתחושת חוסר התמצאות. הכללים הרגילים של התנהגות חברתית מופרים פתאום וההיסטוריה האישית שלכם כאילו נמחקת. יכול להיות שתחשבו "אז אם בעלי לא יודע מי אני מה הטעם לעשות בשבילו משהו?". עליכם לדעת שבמישור מסוים הוא כן יודע מי אתם. ההיסטוריה שלכם איתו עדיין קיימת. אתם עדיין אתם. באותם רגעים של חוסר זיהוי מתרחשים אצלו דברים אחרים, דברים שכנראה כלל לא קשורים אליכם. דברים מעברו. יכול להיות שאתם סמל, שאתם מייצגים בעבורו מישהו אחר.

מנקודת המבט של סמואל, המצב שונה. סמואל מחפש אחר אשתו בעלת השיער החום, האישה שעמה התחתן. האישה שנראית כפי שנראתה לפני שנים רבות. הוא לא מזהה את האישה הזקנה, בעלת שיער השיבה שניצבת מולו. הוא לא רואה את עצמו כזקן מפני שהמציאות שלו מחוברת לעבר. דמיינו כיצד הייתם חשים אילו הייתה לכם נקודת המבט שלו. הוא יודע במישור מסוים שהוא תלוי באשתו; בלעדיה הוא אבוד. ואז נכנסת האישה הזרה הזו. כעת הוא אבוד וחש במצב מפחיד שאולי מסוכן לו. התגובה שלו היא לדחוף את האדם המפחיד החוצה, כדי להגן על עצמו.

הבעיה

סמואל זקוק לזמן כדי לחבר בין העבר להווה וכדי לצאת מהתקף הפאניקה שבמהלכו לא זיהה את אשתו. אמילי יכולה לעזור לו על ידי כך שתישאר רגועה ותנסה ליצור עמו שיחה. הוא יזהה את טון הדיבור, את המגע, את עיניה, או אולי את חיוכה. מציאת השביל המחבר אליו אינה הולכת במסלול ישר ואינה עונה על היגיון או סיבה סדורה. אמילי צריכה למצוא את השביל הרגשי.

גישת התיקוף

שלב 1: אפשרו להבנתכם את המצב לסייע בהקלה על חלק מהכאב. שימרו על פרספקטיבה. תרגלו את טכניקות מציאת המיקוד פעמים רבות. כדי להתגבר על המצבים הקשים האלו עליכם להניח בצד את רגשותיכם לזמן-מה. חיוני שיהיה לכם מקום אחר שבו תוכלו לבטא את רגשותיכם כדי שלא תעשו זאת בנוכחות בן/בת הזוג. אמנו את עצמכם לנשום, להירגע ולחשוב על מה שיכול להתרחש במחשבתו ולייצר תגובה כזו. התחילו להתמקד בתחושותיו וברגשותיו במקום ברגשותיכם ובתחושותיכם.

שלב 2: התבוננו בו בקפידה. לפעמים התמקדות במאפיין פיזי ספציפי יכולה לסייע לכם להיות אובייקטיביים. נסו למצוא מאפיין שהוא בדרך כלל מפגין ברגעים שבהם אינו מזהה אתכם. אם תוכלו לזהות את השינויים הפיזיים שקורים כשהוא בהלך רוח כזה, תוכלו לזהות את המצב הזה בעתיד ולא להיות מופתעים כשלא יזהה אתכם.

שלב 3: גלו מה קורה בעולמו של בן/בת הזוג על ידי שאילת שאלות. חשוב לשמור על כבוד כלפיו ולחוש את רגשותיו. אם תוכל ולגלות כלפיו אמפתיה זה יהיה טוב עוד יותר.

סמואל: מה את עושה? מי את?

- אמילי: למי אתה מצפה?
 סמואל: אשתי צריכה כל רגע לחזור הביתה. עדיף שתצאי מפה לפני שהיא באה.
 אמילי: איך היא נראית?
 סמואל: יש לה שיער כהה וגלי ועיניים חומות. היא לא כל כך גבוהה. היא מגיעה לי בערך עד כאן.
 אמילי: מה אתה הכי אוהב בה?
 סמואל: היא כל כך רכה ועדינה. אכפת לה ממני, היא נמצאת שם בשבילי.
 אמילי: היא תמיד חוזרת אליך הביתה?
 סמואל: תמיד. אנחנו תמיד ביחד. תמיד היינו ככה.
 אמילי: היא תמיד שם בשבילך. מה היה קורה אם היא לא הייתה שם?
 סמואל: זה היה נורא. אני לא אוכל לעמוד בזה.
 אמילי: זה יגרום לך להרגיש אבוד ובודד?
 סמואל: בדיוק.
 אמילי: (מבחינה בעיניו שהוא מזהה אותה ונוגעת בפניו) אני כאן עכשיו.
 סמואל: נכון. עכשיו הזמן לשתות כוס תה.

זהו בדיוק מצב שבו שימוש בעוגן יכול להועיל. עוגן הוא חיבור בין חוויה חושית לבין רגש (ראו את הדיון בעוגנים בחלק הראשון). אם תוכלו לעשות חיבורים בין מגע לבין תחושה שבן הזוג אוהב/מוגן, תוכלו להשתמש בעוגן הזה כשלא יזהה אתכם או יחוש שהוא מפחד, יחוש אבוד. תשתמשו בעוגן בהקשר של שיחה כמו הדיאלוג שתואר קודם. עוגן פועל באופן הטוב ביותר כשעוצמת הרגש הראשוני באה לידי ביטוי ולכן אל תתחילו בעוגן. קודם כול שוחחו ולאחר מכן השתמשו בו.

מציאת דרכים שונות ליצירת חיבורים עם בן/בת הזוג יכולה להיות תהליך מספק. הרפיה מציפיות יכולה לגרום לתחושת שחרור. אפילו במצבים קשים כאלה, יש דרכים לראות את המתרחש באופן חיובי ובונה. יכולים להיות רגעי שמחה ורגעים שבהם אתם חולקים אהבה. רגעים אלו יכולים לתת לכם כוחות להתגבר על זמנים קשים.

10. הלן ואחותה מריל: רוצה ללכת הביתה עכשיו!

מריל היא אחותי ויש לה אלצהיימר. שמי הוא הלן. מריל הייתה בת 17 כשאני נולדתי. בשבילי היא הייתה גדולה מהחיים. כשאמנו נפטרה מריל נכנסה לנעליה מיד בלי להניד

עפעף. כיום, בגיל 79, אני רואה אותה נאבקת עם הדברים הפשוטים. אחותי הולכת לאיבוד בתוך מחשבותיה.

החברות והשכנים שלה התחילו לשים לב לשינויים בה מוקדם הרבה יותר ממני אבל מגיע הרגע שבו אינך יכול להסתיר זאת מאף אחד. עבורי, תהליך ההכנה החל כשאחותי לא יכלה להבין דברים פשוטים כמו מדוע נורה לא פועלת יותר או כשנעלה את עצמה מחוץ לביתה, שוב ושוב. השכנים הסמוכים לה נהגו למצוא אותה בחוץ בכל שעות הלילה. הדבר הקשה ביותר שהיה עליי לעשות מעולם היה להעביר אותה מביתה לדיוור מוגן סיעודי. היא כל כך כעסה עליי. היו לנו ביקורים קשים. היא רצתה שאקח אותה הביתה. היא התחננה בפניי שלא לעזוב אותה כלואה שם. לא ידעתי מה לעשות. ניסיתי לומר לה שאנחנו פשוט צריכים לתקן דברים בבית שלה, אבל לשקר לה לא הרגיש לי נכון ונראה היה שהיא יודעת שזה שקר. נהגתי לומר לה שאני אקח אותה הביתה לכמה ימים ונראה היה שזה מרגיע אותה לזמן-מה. ידעתי שזה לא נכון לנהוג כך אבל מה עוד הייתי אמורה לעשות?

יום אחד, שכנה צלצלה אלי ואמרה שאחותי עומדת בחזית ביתה. היא יצאה איכשהו מהדיוור המוגן שבו התגוררה. נדרש שכנוע רב כדי לגרום לה להיכנס למכונית, אבל בסופו של דבר היא נכנסה. לקחתי אותה חזרה למקום ששנאה, מקום שבו חשה נטושה, מקום שיש לברוח ממנו, מקום שבו ביטחון הפך להיות עדיפות ראשונה. היה בזה משהו הרסני למריל ולי. הרגשתי שאני בוגדת באדם היחיד בעולם שתמיד היה שם בשבילי. ההרגשה הייתה איומה!

ההכנה והעזרה הגיעו בצורה של קבוצת תמיכה בדיוור המוגן שבו התגוררה אחותי. למדתי כיצד להתמודד בצורה אפקטיבית יותר עם התנהגותה. למדתי להקשיב לה ולהיות איתה בכאב ובעצב שלה. מעולם לא הבנתי שהיא איבדה דברים כה רבים ושיש בה עצב כה גדול. העצב על אובדן ביתה, בית שאהבה, היה חזק יותר ממה שתיארתי לעצמי. הפחד מכך שהזיכרון בוגד בה, מכך שהיא יוצאת מדעתה, כל זה היכה בה. הבלבול שנוצר מאחר שלא ידעה לאן היא מתאימה בחיים היה משהו שגרם לי לחשוב על ההזדקנות שלי. לפעמים ישבנו בשקט. למדתי להיות שקטה. שוחחנו הרבה על דברים רבים. הזיכרונות של אחותי על אמנו ואבינו היו דבר שממנו נהניתי מאוד. זה שימש עוגן לשתינו. דיברנו בצורה שבעבר לא הרבינו בה. יכולתי להקשיב טוב יותר לכל מה שאמרה, ואני אומרת לכם, היה לה הרבה מה לומר. היא עדיין רוצה ללכת הביתה ואני מקבלת את זה שכך זה יהיה תמיד, אבל אני יכולה להתמודד עם זה טוב יותר. אני יודעת שיום אחד היא לא תשאל יותר על הבית. היא לא תעשה יותר דבר. השאלות המאתגרות שלה יהפכו לזיכרון חמוץ-מתוק עבורי. למדתי שאפילו בתוך כל הבלבול שלה, היא תמיד תישאר אחותי הגדולה.

איך להתמודד עם "רוצה ללכת הביתה עכשיו!"

המצב

מריל מנסה נואשות ללכת הביתה מפני שהיא רוצה לחוש מוגנת, בטוחה, עצמאית וכריאה. אלו הם כמה מהרגשות או הצרכים שמקושרים עם "להיות בבית". לכל אדם יש הקישורים הייחודיים לו הקשורים במושג בית. בית יכול להיות סמל לבגרות, לכך שיש לך ערך או מעמד ואף לזהות. הבית שבו האדם חי משך רוב חייו הוא הרבה יותר מבניין או כתובת. הלך חשה תקועה, מתוסכלת, אשמה ומיואשת מפני שלא הייתה לה כל ברירה אלא להעביר את אחותה לדיון מוגן.

הבעיה

אדם שמעביר אדם יקר וקרוב מביתו למוסד, חווה מורכבות רגשית מעצם ההחלטה. הוא יכול לחוש אשמה אף שהוא יודע שזהו הפתרון הטוב ביותר למצב. אשמה זו יכולה לבוא לידי ביטוי בצורה לא מודעת: באמצעות ניסיון חוזר ונשנה לגרום ליקיר לו לקבל את סביבתו החדשה וליהנות ממנה. זה יכול להיות ניסיון שלו להתכחש לדחייה הכועסת של יקירו על כך שהוכנס למוסד. להלן קשה מדי להיפתח ולקבל את רגשותיה של מריל מפני שהיא עצמה חשה לחוצה בשל רגשותיה האישיים.

גישת התיקוף

שלב 1: כשאחותכם אומרת "אני צריכה עכשיו ללכת הביתה!", הדבר הראשון שעליכם לעשות הוא למצוא את המיקוד הפנימי. להתנקות מרגשותיכם האישיים. הזכירו לעצמכם שהמטרה של רגע כזה של קשר היא בניית קשר אוהב ומלא אמון עם אחותכם וסיוע לה בביטוי רגשותיה וצרכיה. חשוב במיוחד שתחזרו אל רגשותיכם לאחר מפגש התיקוף. נסו להתמודד עמם מחוץ למערכת היחסים שלכם עם אחותכם. היא לא יכולה לסייע לכם באופן ישיר. יכול להיות שאינה מסוגלת להקשיב לצרכים שלכם. היא עטופה כולה בעולם שלה. היא נאבקת עם הבעיות שלה, שלא באו על פתרון. מצאו מקום, אדם או קבוצה שבהם תוכלו לקבל תמיכה בעצמכם.

שלב 2: התבוננו באחותכם בידיעה שהדבר יסייע לכם בשתי דרכים לכל הפחות: זה יעזור לכם להתמקד במשהו אובייקטיבי וייתן לכם רמזים לגבי המתרחש במחשבתה של אחותכם.

שלב 3: התחילו לגלות את עולמה.

- מריל: אני צריכה עכשיו ללכת הביתה!
הלן: מה קורה?
מריל: אני כלואה כאן ולא יכולה לצאת. אני לא רוצה להיות כאן, אני צריכה לצאת מכך. תעזרי לי! נעלת אותי. תוציאי אותי מכאן!
הלן: מה הכי גרוע בלהיות במקום הזה?
מריל: הכול כאן רע. האנשים משוגעים. לאחיות האלה לא אכפת בכלל. אני לא יכולה למצוא שום דבר. אני לא שייכת לכאן.
הלן: לאן את שייכת?
מריל: לבית: רח' ווילו 86.
הלן: מה את הכי אוהבת בבית ברח' ווילו?
מריל: אני שייכת לשם, שם הדברים שלי, שם אני מטפלת בכולם.
הלן: את שייכת לבית הזה. את טיפלת בכולם כל חיך.
מריל: נכון. כשאימא נפטרה, כשהאחרים עזבו, כשאבא נפטר, אני הייתי שם. אני תמיד הייתי שם.
הלן: היית סלע שכולנו נסמכנו עליו. מה היינו עושים בלעדייך?
מריל: תמיד היית ילדה טובה. אף פעם לא נכנסת לצרות כמו בילי. אבל היית כל כך עדינה, תמיד דאגתי שתיפגע. את זוכרת כשמרתה הציקה לך בבית ספר והיית צריכה לבוא לדבר עם המנהל?
הלן: לא. אני לא זוכרת. תספרי לי.
מריל: מרתה צחקה עלייך בדרך הביתה בצהריים. אני חושבת שזה היה באביב. בכל מקרה, הגעת הביתה מבוהלת מזה שהיא תרביץ לך או משהו. אכלנו צהריים ואז הלכתי איתך בחזרה לבית הספר ועשיתי למרתה שיחה כמו שצריך ואז הלכתי מיד למשרדו של המנהל ואמרתי לו שהוא חייב לעשות משהו עם הילדה הזו.
הלן: אני זוכרת שתמיד הגנת עלי כמו שצריך. מריל, תודה על זה שטיפלת בי אז כל כך טוב (שתי הנשים יושבות בשקט, אוהזות ידיים ומחייכות).

בדיאלוג שלעיל ניתן מענה לצורך של מריל להיתפס כמי "שמנהל את העניינים", כמי שמגן. זהו נושא מרכזי עבורה. כשזהותה מקבלת סוג זה של תמיכה היא מסוגלת להרפות מהצורך המיידי של "ללכת הביתה". גיליתם דרך נפלאה לחלוק עמה כמה זיכרונות ולעזור לה לחוש שוב בעלת ערך.

11. שרה ואמה: שקר והעמדת פנים

שמי שרה. אמי ואני עבדנו יחד 25 שנה בניהול העסק המשפחתי. התחלתי כשהייתי בת 18, עבדתי עם הוריי מדי יום. אבי נפטר מסרטן לפני עשר שנים. מאז היינו רק אמי ואני. אמי תמיד הייתה מאוד עצמאית, חזקה ואשת עסקים טובה. אני זוכרת שאבי נהג לומר לאנשים שלולא החוש העסקי הטוב של אמי, העסק שלהם היה נכשל. לכן לפני שנתיי, לא רציתי להאמין למראה עיניי לכמה מהדברים שראיתי שאמי עושה: היה בלגן בחשבונות, משלוחים שגויים וחשבונות שלא שולמו. בבוקר יום ראשון אחד היא קראה לי ואמרה לי שאיחרתי לעבודה. מעולם לא היינו פתוחים בימי ראשון. כשאמרתי לה את זה, היא כעסה עליי וניסתה לומר לי שזה יום שני בבוקר. כשבאתי לחנות, מצאתי אותה פשוט יושבת במשרד כנפש אבודה. זה הפחיד אותי. בייחוד כשהבנתי שהיא נהגה לעבודה. היה לנו ריב איום שבו התעקשתי להסיע אותה הביתה. "אני לא טיפשה" היא אמרה, "אני גידלתי אותך גיברת... זו לא את שמגדלת אותי". נסעתי בעקבותיה הביתה והיא הסתדרה. אני לא חושבת שהיא אפילו ידעה שהייתי מאחוריה. היא יצאה ממכוניתה, נכנסה לבית ולא כיבתה את מנוע המכונית. המכונית נותרה בחניה המקורה כשהדלת סגורה והמנוע פועל. ושוב, כשהתעמתי איתה והראיתי לה מה עשתה, היא כעסה מאוד וניסתה לומר שאני מנסה לגרום לה להיראות משוגעת. היא אף האשימה אותי שהתנעתי את המכונית כדי שייראה שנהגה לא כשורה.

יכול להיות שהסיפור שלי אינו דומה לאלה של אחרים. היה לנו מזל. אחותה הצעירה של אמי היא נזירה והמסדר שהיא חברה בו אפשר לה לעבור לגור בביתנו עם אימא ולטפל בה. אלוהים שלח אותה, ואני לא מנסה להתחכם כאן. עם חלוף הזמן היה יותר ויותר קשה להתמודד עם אמי. הבלבול שלה גרם לה פעמים רבות להיכנס לחדרה וכמעט תמיד היא טענה שהאופן שבו היא תופסת את המציאות הוא הנכון. היא הרבתה להתלבש באמצע הלילה, להתעקש שעליה ללכת לחנות. ככל שדודתי או אני ניסינו לשכנעה באמת, כך היא התעקשה יותר. זה הותיר אותנו שחוקות, בוכות ומנסות לשמור עליה בבית. זה היה סיוט. משום מה קראתי כבר מזמן את הספר על התיקוף ואז שמתי אותו בצד. תודה לאל שאני טיפוס שלא זורק דבר. מצאתי את הספר ודודתי ואני התחלנו לקרוא אותו מחדש ולנסות ליישם את הטכניקות המתוארות בו. ניסינו שתינו להיכנס לעולמה של אמי וניסינו להבין את הצורך שלה לעבוד ולחוש שוב פרודוקטיבית. דיברתי עם אמי על העסק וביקשתי את עצתה, נתתי לה פנקסי חשבונות ישנים ונראה היה שכל זה עוזר לה. היא נשאה את הפנקסים האלו תחת זרועה ונהגה ללכת מחדר לחדר, תוך שהיא רושמת את המלאי. מדי פעם שאלה שאלות לגבי ריהוט מסוים והעללתה הצעות מורכבות לסידור הרהיטים. אנחנו מרבות לסדר

מחדש את הריהוט כדי להרגיע אותה והאמת שזה משתלם לנו תמורת שלוות הנפש שהיא מפיקה מכך. האם זה כל הזמן עובד כמו שצריך? לא. לפעמים היא פשוט אבודה, אבל רוב הזמן זה עושה את העבודה.

מדוע שקר, עימות והעמדת פנים לא עושים את העבודה

המצב

אמה של שרה מבטאת את הצורך שלה להיות פרודוקטיבית על ידי המשך שגרת העבודה היומית שלה, אף כי היא חסרת התמצאות וסובלת מבעיות זיכרון. היא עברה למציאות אישית משלה שבה היא חשה חיונית ובעלת ערך.

הבעיה

שרה מנסה דרכי התמודדות רבות עם התנהגותה חסרת ההתמצאות של אמה ובכלל זה העמדת פנים שאמונתיה המוטעות הן אכן נכונות, ניסיונות להסחת דעתה והתעמתות עם המציאות שלה. שיטות אלו עובדות לעתים לפרק זמן קצר אבל בדרך כלל גורמות להתפרצויות עזות של כעס או של התכנסות פנימה.

שקר למען טובת "החולה" מכונה לעתים שקר תרפויטי, אך אנשים שסובלים מחוסר התמצאות מודעים למציאות במישור קדם-מודעות. זה פשוט מפני שהמציאות אינה מסייעת להם באותו רגע, או שהיא כואבת מכדי לקבלה או שאינה רלוונטית או חשובה. אנשים שמצויים בשלב החיים האחרון שקועים בדרך כלל בזיכרונות ובמציאת פתרונות לעניינים ישנים, בלתי גמורים. "כאן ועכשיו" אינם חלק מתהליך זה. אם אתם מעמידים פנים שאתם מאמינים לכך שיום ראשון הוא יום שני אז אמכם תדע במישור התת-מודע שאתם מעמידים פנים וזה יקשה עליכם לבנות יחסי אמון. עליכם לבנות יחסים שמושתתים על אמון ואהבה. משם תקשורת יכולה לנבוע.

יש שביל ביניים בין העמדת פנים לעימות: קבלת המציאות האישית שמבטא יקירכם חסר ההתמצאות, מתוך ידיעה שיש סיבה טובה מאוד לכך. עליכם להבין שלא נחוץ להרגיע את אמכם ו"להחזירה למציאות". נסו לגלות מהן הסיבות שבבסיס התנהגותה ואמונותיה. אם תוכלו לענות על הצורך העומד מאחורי הכול, תוכלו באמת לעזור לה.

גישת התיקוף

שלב 1: מצאו את המיקוד הפנימי. הרפו את גופכם. נשמו עמוק.

שלב 2: התכוננו באמכם. התאימו את הרגש שלכם לזה שלה. פעמים רבות, אם פשוט תבצעו שיקוף מראה של מיקום פיה, סנטרה ועיניה, תוכלו לתפוס מהו הרגש שהיא חשה ולהיות מסוגלים לגלות אמפתיה.

שלב 3: גלו מה קורה ברגע. שכחו מה קרה בפעם האחרונה שבה שוחחתם עם אמכם ואל תחששו ממה שיקרה בעתיד. היצמדו לרגע העכשווי.

- שרה: היי אימא, מה קורה?
 אימא: אני חייבת להגיע לחנות. אנחנו מאחרות. מה את עושה כאן?
 שרה: באתי לראות מה שלומך. את מאחרת הרבה?
 אימא: אז ככה, את יודעת שאנחנו פותחים בשעה 10:00. מה השעה עכשיו?
 שרה: את מרגישה שמאוחר?
 אימא: הכול מאחר.
 שרה: תמיד דייקת בזמנים. אבא תמיד אמר שלולא את, העסק היה נכשל. איפה למדת את כל זה?
 אימא: מאמי, היא תמיד אמרה שכדי לדייק בזמנים עלייך להקדים בעשר דקות. לימדתי אותך את זה. תמיד לדייק. תמיד לשמור על ניהול הניירת בזמן ושהכול יהיה מסודר.
 שרה: אימא, ממה הכי נהנית בעבודה בחנות?
 אימא: אני אוהבת לראות לקוחות מרוצים. את יודעת שחזרו אליי לקוחות שנים אחרי שקנו משהו, רק כדי לספר כמה הם עדיין נהנים מהספה שלהם.
 שרה: עבודה כמו שצריך, הא?
 אימא: בדיוק.
 שרה: מה יקרה אם לא תוכלי יותר לעבוד?
 אימא: אהיה אבודה. לא יישאר לי דבר.
 שרה: אני מבינה, העבודה היא הכול, כל מה שחשוב.
 אימא: נכון. אם אינך עובד אינך אוכל.
 שרה: אז חשוב להמשיך לעבוד.
 אימא: כן.
 שרה: עשית עבודה מצוינת!
 אימא: תודה מותק, גם את.

כשעליכם להתמודד עם שאלה ישירה כמו "מה את עושה כאן?" חשוב להתייחס אליה ברצינות ולענות עליה לפני שבודקים הלאה. להתעלם ממנה זה לא מכובד. מובן שאם שואלים אתכם שאלה מבוססת מציאות שאתם חוששים שאם תענו עליה, תגרמו לעימות (למשל, "מה השעה?") נסו למצוא דרך אחרת להגיב. הרבה פעמים התחושה של להגיע באיחור קשורה מאוד לכך שהאדם חש אבוד או שנותר מאחור. זו יכולה למעשה דרך פיוטית יותר שלו להעביר את המסר "אני מזדקן מאוד והחיים עוברים לידי".

אתם יכולים להזיז ריהוט, לתת לה פנקסי חשבונות ישנים ולפנות אליה בבקשת עצה, אבל היזהרו שלא להיכנס למשחק העמדות פנים. מה שהכי חשוב זה להתייחס ברצינות לצורך שלה להיות פרודוקטיבית ומועילה. זה יעזור לה להרגיש בעלת ערך ויענה על הצורך הדחוף שלה. התמקדו בהפגנת כבוד לאמכם. העריכו את ניסיון חייה. אין ספק שהיא תגיב לכך בצורה חיובית ואתם תוכלו ליהנות מהזמן שלכם בחברתה.

12. לואיז וטום: לאבד את בעלך

טום ואני נשואים זמן רב – 36 שנים ליתר דיוק. כשהרופא אמר לנו שלטום יש דמנציה מסוג אלצהיימר לא יכולתי להאמין לדבריו. זה היה כאילו מישהו בעט בי ישר בבטן. אני לא יכולה לדמיין איך הוא הרגיש כששמע זאת. בעלי, טום, רק בן 59. שנינו נהגנו להתברח רבות על השכחנות שלו. באיזה שהוא מקום בתוכי כנראה ידעתי שמדובר במשהו רציני יותר. אנשים בריאים לא קוראים לך מצדי הכביש בפאניקה מפני שהם לא זוכרים איך להגיע לעבודה, מסלול שבו טום נהג משך 21 שנים. כנראה ידעתי שזה רציני כשלא יכול היה לזכור את שמות ילדינו כשיצאנו לארוחת ערב עם השותף העסקי החדש שלנו ואשתו. היה קשה לראות את השינויים שחלים בטום. כתוצאה מהירדררות ביכולתו לעבוד, הוא פוטר מעבודתו. ניצבה בפניי בעיה. הייתי בבית כל השנים וטיפלתי בשני ילדינו ולפתע היה עליי לחזור לשוק העבודה. בהתחלה היה אפשר להשאיר את טום לבדו בבית אבל מאוחר יותר גיליתי שקשה לסמוך עליו. ניסינו מרכז יום למבוגרים אבל האנשים שם היו הרבה יותר מבוגרים וזה היה נורא. היה לי מזל. שכן שיצא לגמלאות מגיע ומבלה חלק מהיום עם טום. הם מסתדרים טוב מאוד. אני, לעומת זאת, מתקשה לדבר איתו ואף להיות איתו. הוא אומר לאנשים שנעלתי אותו ולקחתי את כל חפציו. כשאני חוזרת הביתה לאחר יום עבודה הוא מתחיל עם אותן שאלות שעליהן הוא חוזר שוב ושוב: "איפה המפתחות שלי?", "מה עשית עם המכונית שלי?". הוא התעצבן עליי כל כך עד שאמר לי לעזוב את ביתו. כל הזמן אמרתי לעצמי "זה ישתפר", אבל

זה לא קורה. להשתפר משמעותו שטום יהיה במצב גרוע יותר או גרוע אף מכך, ימות. אני לא מסוגלת לחשוב על זה, זה עושה אותי חולה. כל כך הייתי רוצה לזרוק את כל מה שבתוכי החוצה. אם אבכה, לא אוכל להפסיק!

חברה סיפרה לי על קבוצת תמיכה שעליה שמעה, שמתקיימת באחד מבתי האבות באזורנו. מה שטוב בכל הסיפור זה שהיא הלכה יחד איתי מפני שידעה שלעולם לא אלך לשם לבדי. היה מעניין לשמוע את מה שהאחרים מספרים עליו: תיקוף והאופן שבו בני משפחה יכולים להשתמש בו. התחלתי להקשיב וכמה מהדברים שעליהם דיברו קיבלו פתאום משמעות עבורי. הבנתי שלקחתי על עצמי אחריות לשפר את כל המצב. האמנתי אוטומטית שעליי לשפר את המצב עבורו, עבור ילדינו, עבור כולם, אפילו עבורי. החלה לחלחל בי התפיסה שעליי להרפות מהצורך "לתקן את המצב" של טום. הבנתי שעל ידי הניסיון שלי לתקן ניסיתי "לנהל את העניינים", להתגבר על המחלה, אך בעצם לא הייתי יכולתי להעלים אותה. יכולתי רק ללמוד להיות איתו בכאבו או ככעסו ולהרגיש בסדר עם זה. נשמע היה שזה כל מה שעליי לעשות.

כמה ימים לאחר מכן הגעתי עם טום לתחנת דלק. זה היה נורא עבורי להבחין בכך שיכולת הנהיגה שלו הולכת ומצטמצמת. הוא ניסה להתקרב אל משאבות הדלק והתקשה בכך מאוד. דבר לא היה הגיוני עבורו. הוא התחיל להיות מתוסכל וכועס. הוא יצא מהמכונית והתחיל לצעוק ולבעוט במכונית. אנשים הסתכלו. ולמרות הכול, יצאתי מהמכונית וניסיתי להפעיל טכניקת תיקוף. ניסחתי מחדש את מה שאמר, תוך שימוש באותו גון קול ורגש. הוא החל להירגע ולהסתכל בי. כשחזרנו למכונית, החל טום לבכות ובפעם הראשונה דיבר איתי על תחושותיו. הוא אמר לי שהוא מאוד מפחד. הוא אמר שזה נורא שאינו מצליח לעשות את הדברים כפי שתמיד עשה בעבר. יכולתי לשאול אותו שאלות בנוסח "מתי זה מרגיש הכי גרוע?", "מה כל כך מפחיד?", "מתי אתה לא מפחד?". לאחר מכן שנינו הרגשנו טוב יותר. חשבתי שהוא חש הקלה לחלוק עמי את כל זה. לא היה עליי לעשות דבר, פשוט הקשבתי לו וכיבדתי אותו. גיליתי דרך להיות לצד בעלי, לפחות לעת עתה.

בכל יום לאבד פיסה נוספת מבעלך

המצב

קשה יותר להתמודד עם פריצה מוקדמת של מחלת האלצהיימר מאשר עם פריצה מאוחרת שלה. זהו תהליך ניוון שלא ניתן לרפאו. המצב הולך ומחריף. הדבר אכזרי במיוחד בהתחלה כשהאדם ממש מודע לאובדן יכולות קוגניטיביות. זה דומה מעט להתבוננות בגופך נעשה

משותק מכף רגל ועד ראש. לראות את בעלך עובר דבר כזה ולא להיות מסוגלת להפסיק זאת, זה שברון לב. את נקראת לדגל – עליך לטפל בו וגם להפוך למפרנסת העיקרית של המשפחה. הדבר דורש כוחות בלתי רגילים, גמישות ואומץ.

הבעיה

כפי שגילתה לואיז, לא ניתן לשלוט במחלה, לא ניתן למנוע את ההידרדרות. חשוב להבין זאת ולמצוא דרך לקבל את האובדן. בכל פעם מעט יותר. נסו לא להתכחש לתחושות הכעס, התסכול, הכאב והעצב, כשאתם חווים אותם. תנו להם מקום. הכירו בכך שהתמודדות עם המצב דורשת אנרגיה רבה. אל תופתעו כשתגלו שאתם עייפים יותר מהרגיל.

גישת התיקוף

שלב 1: מצאו את המיקוד הפנימי, נשמו והרפו כל מתח שרירי בגופכם. זכרו שמטרתכם היא מציאת דרכים לתקשר עם בן הזוג שלכם ובניית קשר אינטימי ומלא אמון.

שלב 2: התבוננו בכך זוגכם, תוך שימוש בהתאמה ובשיקוף מראה כדי לגלות אמפתיה.

שלב 3: הקשיבו למה שהוא אומר ובחנו את הנושאים שנראים כחשובים לו נכון לאותו הרגע. שכחו ממה שקרה אתמול ואל תחששו ממה שיקרה מחר. הישארו ברגע הנוכחי.

- טום: מה עשית עם מפתחות המכונית?
 לואיז: מתי הם היו אצלך בפעם האחרונה?
 טום: אתמול. שמתי אותם כאן במדף המפתחות וכעת אינם שם.
 לואיז: אתה מתגעגע לעוד משהו חוץ מזה?
 טום: עכשיו כשאת מדברת על זה, עט טוב שלי אבד וכרטיס הזיהוי שלי בעבודה.
 לואיז: אכפת לך אם אנסה לחפש את זה?
 טום: לא, זה יהיה נהדר.
 לואיז: (עוברת על מגוון חליפות עם כיסים) זה בטח משגע אותך שכל הדברים האלה חסרים לך.
 טום: נכון מאוד. נראה שבכל פעם שאני מניח משהו, הוא מקבל רגליים והולך ממני.
 לואיז: למה אתה הכי מתגעגע?
 טום: להיכנס לעבודה כל יום. להרגיש שאני מתמודד עם הדברים.

- לואיז: תמיד התגאית בכך שאתה יודע להתמודד טוב עם הדברים. אתה זוכר כשהייתה לנו תאונת מכונית? כולם השתגעו אבל אתה נשארת הכי רגוע שיש.
- טום: נכון. צלצלתי למשטרה ואז דאגתי שכולם ירשמו הצהרה כדי שעד שהשוטרים מגיעים הכול יהיה מאורגן.
- לואיז: היית נהדר.
- טום: טוב, גם את נהדרת. מה הייתי עושה בלעדייך עכשיו?
- לואיז: אני אוהבת אותך, אתה יודע, ושום דבר לא משנה את זה. (הם מתחבקים)

יש נושאים רבים ושונים שמעלה סיפורו של טום. תחושת זהותו קשורה בהיותו אדם מאורגן המתמודד עם מצבים כראוי. מכונית או מפתחות מכונית יכולים להיות סמלים לגבריות. אם הוא מרבה להתלונן על כך שחסרים לו רישיון הנהיגה, העט שלו ומכוניתו, זה יכול להעלות את המחשבה שהעובדה שאינו מסוגל לעבוד היא שמטרידה אותו יותר מהכול נכון לאותו רגע. הוא לא יכול לעבוד, זאת המציאות, אבל אם לואיז יכולה למצוא בעבורו דרך להתמודד עם מצבים או להזכיר לו דרכים שבעבר השתמש בהן כדי לעשות זאת – הוא יכול לחיותם מחדש והדבר יקל אולי על כאבו או על תסכולו. כשלואיז הבינה את המשמעות הנסתרת של מילותיו של טום היא יכלה לגלות אמפתיה רבה יותר כלפיו ולמצוא דרכים לתת מענה על הצורך שלו בזהות. זה יותר חשוב מהבעיה של מפתחות המכונית.

פתחו שיטת תמיכה לעצמכם, לא רק במוכנים של לוגיסטיקה (מרכז יום, עוזרת בית או סיעוד במסגרת הקהילה), אלא גם תמיכה ברגשותיכם. ייתכן שכדאי לכם לשקול השתתפות בקבוצת תמיכה לאנשים במצבכם. פנו אל סניף ארגון האלצהיימר באזור מגוריכם כדי לקבל מידע על קבוצות אפשריות.

נסו למצוא רגעים חיוביים של קשר. רגעים אלו יכולים להיות כשאתם מעלים ביחד זיכרונות מהעבר או מדברים על רגשותיו נכון לאותו רגע. שיתוף ברגשות יכול לקרב ביניכם, אלו הם רגעים של אינטימיות ושל קשר. השתמשו באמפתיה כדי להתחבר לרגשותיכם. חיבוק, נשיקה, קשר עין חם ואוהב והחלפת מילים חמות הם דברים קטנים שיעזרו לשניכם. מציאת רגשות אהבה לבן הזוג יסייעו להקל על הנטל.

13. מחשבות לסיום

דיברתי שוב ושוב על התמקדות בצרכיו של יקירכם חסר ההתמצאות וברגשותיו ועל כך שעליכם לשים את צורכיכם ואת רגשותיכם בצד. אני בטוחה שאתם בנקודה בה אתם

צועקים "ומה איתי? מה עם הצרכים שלי?". לא תוכלו להדחיק את צורכיכם ואת רגשותיכם לתמיד. דעו זאת: הצרכים שלכם חשובים. ביטוי רגשותיכם חשוב. עליכם לטפל בעצמכם ולהקדיש תשומת לב להיגיינה הנפשית שלכם. מאחר שיקירכם חסר ההתמצאות אינו מסוגל להתמודד עם צורכיכם, חשוב שתמצאו מקום אחר לעשות זאת.

זכרו גם שאינכם יכולים להפעיל טכניקות תיקוף לאורך היום כולו. בחרו ברגעים שבהם אתם מקשיבים באופן פעיל ומגלים אמפתיה. בשאר הזמן נסו לשמור על קשר מכבד רגיל. תיקוף אינו התשובה לכל הזקנים חסרי ההתמצאות או בני משפחותיהם. התיקוף אינו עושה את העבודה בכל מצב ומצב. לא מדובר ב"פתרון קסם". ובכל זאת, אם זה לא עושה את העבודה במצב אחד, יכול להיות שזה כן יפעל באחר. אם תבצעו תמיד את התיקוף מעומק לבכם, תוך שמירה על כבוד ועל אכפתיות, התיקוף לעולם לא יפגע בכם או ביקירכם. תמיד מומלץ לנסות זאת.

נספחים

נספח 1:

קבוצת תמיכה למשפחות

משפחות שנאבקות עם האימה שמטילה מחלת הדמנציה מסוג אלצהיימר, מבינות שמחלה זו משפיעה לא רק על יקיריהם אלא גם על כל מי שאוהב אותם ומטפל בהם. משפחות אלו מתחילות מסע ארוך, שפעמים רבות הוא גם כאוב והרסני וכרוך באובדן קשה ובסבל. כשמישהו שאתה אוהב סובל מדמנציה זה דומה לירייה בלב. פעמים רבות אתה מתחיל לנסוע ברכבת הרים רגשית שבה אתה צופה איך האורות כבים אצל אדם שאתה אוהב. קבוצת תמיכה בשיטת התיקוף מתחילה בדרך כלל באותה המתכונת של קורס הכשרה למטפלים בשיטת התיקוף. מלמדים את חברי קבוצת התמיכה את אותם העקרונות, קווי הבסיס, התיאוריות והטכניקות הנלמדים בקורס למטפלי תיקוף. עד מהרה מתפתחת הקבוצה לכדי קבוצת אנשים השזורים זה בזה בקרבה רבה, ובה הבנה ההולכת ומתפתחת ואמון. אף כי חיים ומצבים משפחתיים שונים זה מזה, התחושות של האובדן העמוק, העצב, הייאוש, הכעס והזעם, משותפות לכולם.

קבוצת התמיכה מתמקדת בשש הנקודות הבאות:

1. מציאת המיקוד הפנימי
2. תיעוד, כתיבת יומן
3. משחק תפקידים
4. קבלה ("אינכם יכולים לתקן וזה בסדר")
5. אמפתיה
6. להיות מנטור

מציאת המיקוד הפנימי

תרגילי המיקוד חיוניים עבור בני משפחה. לרגשות עזים יש השפעה עצומה על יכולתם של כולם להפגין אמפתיה. רגשות שמתעוררים בבני משפחה יכולים לכל הפחות להיות מכשול גדול. תרגילי מיקוד נלמדים ומתורגלים כדבר שבשגרה. מעודדים את חברי

הקבוצה לתרגלם מדי יום ולעמוד באתגר זה. נקודה חיונית אחת של המיקוד הפנימי היא לעזור לאדם שלא להיתפס "ישן בשמירה". הם מפתחים יכולת להיות מוכנים בכל רגע שנדרש. תפיסה זו עוזרת לאנשים להיות מוכנים להתמודד עם אבל, עצב, כעס, שמחה, אהבה וכדומה. למשל, אמו של אחד מחברי הקבוצה יכולה להיות מאוד פאסיבית ורגועה וללא כל אזהרה להיכנס למצב שבו היא עצבנית וכועסת. פעמים רבות היא מאשימה את בתה בגניבת כספה וחפציה. לפני שבתה למדה איך למצוא מיקוד פנימי, מילותיה של אמה ומעשיה הביכו אותה ופגעו בה עמוקות. לאחר שלמדה תרגיל מיקוד, למדה איך לא לתת למילים להיכנס לתוכה אלא לעבוד עם כעסה של האם על האובדנים שחוותה.

תיעוד, כתיבת יומן

תיעוד, מלאכת הכתיבה, אינה בגדר חידוש. היא הייתה כלי יעיל מאוד וממשיכה להיות כלי כזה, שעוזר להוציא רגשות מאותו מקום שבו הם טמונים עמוק בתוכנו. פעולת הכתיבה יכולה להיות ערוץ לאותו מקום פנימי שבו הכאב והספק מתמשכים. חברים בקבוצה מתבקשים לתעד את ביקוריהם אצל יקירם. הם מתבקשים לכתוב על מה שקרה, איך התמודדו עם זה ובאילו מטכניקות התיקוף השתמשו. לאחר מכן הם מתבקשים לזהות את הרגשות שהתעוררו בתוכם במהלך מצבים אלו. הכתיבה על רגשות אלו ועל המצבים מאפשרת לאדם ריחוק מסוים ופרספקטיבה לגבי רגשותיו. מעורדים את חברי הקבוצה לשתף ביומנם את חברי הקבוצה האחרים. הדבר מוביל בדרך כלל לדיון נוסף, לתובנות ולנקודות מבט חדשות.

משחק תפקידים

משחק תפקידים, או משחק מצבים, הופך לאמצעי חיוני המאפשר ליצור מחדש מצבים בעייתיים ולהגיע להבנה עמוקה יותר של המפגש. עבור רוב האנשים זוהי הפעם הראשונה שבה הם "לובשים דמות" של מישהו אחר. לרובם אין ניסיון באימוץ מחשבות ורגשות של אדם אחר. משחק תפקידים מאפשר להם לחוות את עולמו של אדם אחר דרך עיניו ואוזניו. רבים מחברי הקבוצה מספרים שמשחק התפקידים, בין שמדובר בצפייה בו או בעשייה שלו, עוזר להם לפתח את "חוש האמפטיה". הם מסוגלים לגעת ברגש הגולמי שנעול בתוך אדם אחר. משחק תפקידים מאפשר גם לחברי קבוצה רבים לחוות את טכניקות התיקוף ולהבחין אם היתרונות הגלומים בהן מועילים או לא.

קבלה ("אינכם יכולים לתקן זאת וזה בסדר")

תפיסה זו פשוטה למדי. היא כנראה גם אחד מהרעיונות שבני משפחה ומטפלים בתיקוף מתקשים ביותר לקבל. כולנו עברנו שטיפת מוח שלפיה המנטליות היא "שיש לתקן את זה".

לכולנו התניה הגורסת שאם לא ניתן לשנות משהו או מישהו באופן חיובי כלשהו כמעט מיד, זה לא יכול להיות אפקטיבי. כולנו רוצים להרגיש "תראה מה עשיתי". ובכל זאת, כשבני משפחה מתחילים להבין שזקנים מצויים מעבר למצב "תקן אותי", זה פותח אותם באמת לדברים מדהימים. זה מאפשר להם להבין את צורכי האדם, רצונותיו, חלומותיו, כאביו, פחדיו וכדומה, בלי שיהיה צורך בייצור פתרון לשינוי או לתיקון. לפעמים הדבר הפשוט ביותר הוא הקשה ביותר לביצוע. הצלחה צריכה הגדרה מחדשת כיכולת לחוש בנשמתו של האחר לרגע ואז להביא לידי סגירה של אותו רגע עם חיוך, שיר, מגע, ריקוד או פשוט "אוכל לשוב ולדבר איתך?" הצלחה היא הרגע שבו אתם יודעים שיצרתם קשר. הייתם חלק מעולמו של אותו אדם.

אמפתיה

היכולת לגלות אמפתיה אינה קלה כפי שרבים חושבים. כשמדובר בבני משפחה אפשר לומר שקל להם יותר להפיח חיים בפיסת חמר. פעמים רבות, שנים, עשורים או אף מאות של "קטעים משפחתיים" יכולים לעמוד בדרכן של כוונות טובות. תופעה מדהימה היא האופן שבו תפקידים ישנים ויריבויות ישנות שהיו לאנשים כשהיו צעירים, צצים מחדש מהעבר ומשפיעים על התנהגותם ועל עמדותיהם כמבוגרים. עזרה לבני משפחה לפתח אוזן אמפתית יכולה להיות משימה מאתגרת, אך היא יכולה להיות גם מאוד מתגמלת. אחד הדברים הראשונים שבני משפחה צריכים לעשות זה להסיר מעצמם את כובע השופט וחבר המושבעים. עליהם לפתח הבנה שלפיה המשמעות של אמפתיה אינה לשפוט את הצרכים, הרגשות והמציאות של מישהו אלא להיות בעל היכולת לחוות אותו כפי שהוא. העבודה הקשה עבור בני המשפחה מתחילה כשעליהם להתחיל להיות בקשר עם כל אותם רגשות שנעלו וישמו בצד. בערך בתקופה זו חברים בקבוצה מאוד עוזרים בתובנות, בנקודות השקפה ובהצעות. כשאנשים מבינים שלכל משפחה יש הייחוד שלה, הם מתחילים להבין ש"משפחה מושלמת" קיימת רק בסדרות טלוויזיה. בדומה לזקנים, כך גם בני המשפחה שמבטאים את רגשותיהם ויש מי שמקשיב להם באופן פעיל, מגלים שהרגשות הקשים מאבדים לאט-לאט מעוצמתם. בני המשפחה לומדים להרגיש בנוח עם הרעיון שלפיו יש לאפשר לרגשות יקירם להיכנס ללבם, ואף אם זה רק לרגע קט. מתחילה לצמוח אצלם הבנה במקום הביקורת. הם מפתחים כוח ואומץ להתחיל במסע אל תוך נעליו של אדם אחר.

להיות מנטור

מתוך אינספור היתרונות שנוצרים מחברות בקבוצת תמיכה למטפלים בתיקוף, אחד הבולטים בהם הוא לידתה של תכנית המנטורים לבני משפחה חדשים. מנטורים שמקבלים הכשרה

בשיטת התיקוף, יכולים להשפיע בעוצמה על חברים חדשים. מנטורים פועלים כשמיכת ביטחון שעוזרת לחברים חדשים לפלס את דרכם בביצה שמלווה את הדמנציה. בני משפחה חדשים יכולים להזדהות עם מנטורים מפני שהם אנשים שעברו בדיוק את אותו הדבר. הם חולקים חוויה משותפת: הם אוהבים מישהו שסוכל מדמנציה. המנטורים מראים לבני המשפחה שיכולים להיות חיים מעבר לרגע הכאוב. מנטורים הם ההוכחה החיה לכך שיש להתייחס ברצינות לתפיסה הזו של עקרונות התיקוף. מנטורים יכולים להיות האנשים שמשפחות פונות אליהם בשאלה לגבי מחשבות שונות, ברצון לקבל תשובות על שאלות ובפניה לקבלת צורות תמיכה אחרות בין מפגש קבוצתי אחד למשנהו. מנטורים יכולים לעזור במאבק ללמוד הלך רוח חדש תוך השתחררות מהדרך הישנה של ההתמודדות עם אותו אדם. מנטורים יכולים להיות ההבדל שמוגדר מחדש בעת בניית אותם קשרים משפחתיים שמאותגרים בידי אותו תהליך בלתי פוסק של הזדקנות ודמנציה.

תכניות הכשרה במרכז התיקוף קורס תיקוף לבני משפחה מטפלים

ייעוץ במסגרת הביתית: מודל אוטורי

תכניות הכשרה במרכז התיקוף

Landesverein für Innere Mission in der Pfalz E.V.

בגרמניה יש 1.2–1.6 מיליון אנשים הסובלים מצורה כלשהי של דמנציה. כ-80% מהם נשארים להתגורר בבתיים פרטיים. ככלל, אנשים עם דמנציה דורשים מידה עצומה של טיפול ותשומת לב, כמו גם פיקוח. במקרים רבים, לאחר זמן-מה, מגלים בני המשפחה המטפלים שהם בקצה יכולתם. הם מותשים ואף נעשים בעצמם חולים. ב-The Landesverein für Innere Mission in Der Pfalz E.V. (Lvim) פיתחו תכניות לבני משפחה מטפלים המציעות מידע והכשרה. תכניות אלו מביאות להקלה ולהפחתה ברמת הדחק הן של המטפל והן של בן המשפחה חסר ההתמצאות. הן משפרות את איכות החיים בבית.

הקו החם

המרכז בגרמניה ייסד גם קו טלפון חם כדי לענות על הצורך ההולך וגובר בעזרה מקצועית לשימוש בגישת התיקוף עם זקנים חסרי התמצאות. הקו נכנס לפעולה ביולי 2004 והוא מאפשר לאנשי מקצוע ולאנשים לא-מקצועיים שעובדים עם בני משפחה זקנים חסרי התמצאות או עם מטופלים באזור הגיאוגרפי המתקשרים לקבלת עצה במצבים אקוטיים ומקבלים עזרה ממטפלים מוסמכים בתיקוף.

ביקורי בית

מטפלים מוסמכים בתיקוף, שניהלו שיחה עמוקה עם בני המשפחה המטפלים ואספו מידע, יכולים להיכנס למצב בכית ולהתחיל בעבודת תיקוף עם האדם הזקן. זה יכול להיות במצבי היומיום או ברגעים אקוטיים של דחק ברמה גבוהה. אפשר להסדיר ביקורים נוספים לצורך המשך עבודת התיקוף במסגרת הביתית. דנים במצב עם בני המשפחה המטפלים וניתנת הדרכה לביצוע פעולת אינטראקציה, לפי עקרונות התיקוף, עם הזקן חסר ההתמצאות.

סמינר בן שלושה ימים לבני משפחה מטפלים

במרכז בגרמניה נערך סמינר בן שלושה ימים בעבור אנשים שמטפלים באנשים זקנים חסרי התמצאות ופתוחים לחוויות חדשות ביהסיהם עמם. הסמינר כולל:

- הקדמה על התפיסות הבסיסיות של תיקוף
- הסבר על הסיבות לחוסר התמצאות בגיל זקן מאוד
- שלבי מציאת הפתרון לפי נעמי פייל
- שינוי עמדה לגבי זקנים מאוד
- מציאת אזור הנוחות של המטפל
- מידע על הכשרה נוספת וספרות מקצועית נגישה

הכשרת בני משפחה מטפלים באינטראקציה

הזקן מאוד חסר ההתמצאות עובר תיקוף בידי מטפל מוסמך בתיקוף, בעל ניסיון, בעת שהותו במרכז יום למבוגר או במוסד סיעודי, אך ניתן גם להכשיר את בני המשפחה המטפל בעבודת התיקוף. אפשר לדון במצבים ממשיים ולתרגלם בעזרת מנחה הסמינר. מנחה הסמינר (מורה מוסמך לתיקוף או מנחה קבוצה מוסמך) יכול לתרגל את בני המשפחה המטפל באינטראקציות שלו עם הקרוב חסר ההתמצאות. במהלך הסמינר מודגמים עקרונות התיקוף הן במתכונת פרטנית והן במתכונת קבוצתית. בני משפחה מטפלים לומדים אסטרטגיות התמודדות לשימוש במצבי היומיום שלהם וטכניקות המשפרות את רווחתם האישית.

קורס תיקוף לבני משפחה מטפלים

מורים מוסמכים בשיטת התיקוף מציעים בכמה מדינות קורסים מיוחדים לבני משפחה מטפלים. הקורסים מתמקדים בהיבטים המעשיים של השימוש בתיקוף עם זקנים חסרי התמצאות המתגוררים בבית. מומלץ לכל המשתתפים בקורס זה להשתתף בסדנאות תיקוף מקדימות, בנות יום-יומיים, כדי להגיע להבנה בסיסית של השיטה. לאחר מכן מתקיימים מפגשים מדי חודש, כשעתיים כל אחד. המבנה הבסיסי של כל המפגשים זהה:

- סיבוב פתיחה של ברכות ועריכת רשימת מלאי של הנושאים שעליהם ידובר בהמשך
- תרגול דרכים שונות למציאת המיקוד הפנימי
- נושא אחד לדיון ולתרגול (מלווה בתרגילים במידת הצורך). הדוגמאות כוללות כיצד להתכונן בעיניים של תיקוף, מציאת המרחק המתאים, מה לא יעיל: ההכרל בין תיקוף לבין הסחת דעת, שימוש בשקר, יצירת התמצאות במציאות ודרכים נוספות של התמודדות. מהם חוסר התמצאות/דמנציה, עקרונות חשובים בתיקוף (מעשיים ושימושיים לבני משפחה מטפלים) וגם טכניקות ספציפיות שבהן ניתן להשתמש בבית
- הפסקת קפה
- החלפת חוויות ומציאת פתרונות לבעיות שהוצגו בתחילת המפגש.

ייעוץ במסגרת הביתית: המודל האוסטרי

לארגון התיקוף האוסטרי יש רשימה של מטפלים מוסמכים בתיקוף המוכנים לסייע לבני משפחה מטפלים במסגרת הביתית ומסוגלים לכך. בן משפחה מטפל יכול ליצור קשר ישיר עם המטפל בתיקוף. המטפל בתיקוף יכול להיכנס למצב הביתי וליצור קשר באמצעות תיקוף, במצבים רגילים ובמצבי חירום כאחד. הדבר יכול להתקיים במתכונת מוגבלת או מתמשכת. יש לדון במצב עם בני המשפחה המטפלים ולהדריכם בנושא אינטראקציה בתיקוף עם יקירם הזקן חסר ההתמצאות.

יוזמות מסוגים אלו חיוניות לבני המשפחה המטפלים ויש לעודד את קיומן בכל מדינה ובכל מקום שבו מטפלים בבית, בזקנים חסרי התמצאות, בני משפחה שאינם אנשי מקצוע. בסקירה קצרה זו של מה שנעשה ספציפית בעבור בני משפחה מטפלים, יש לראות מקור להשראה וגם מקור לתמיכה. תקוותי היא שבמשך הזמן יגדל ויתרחב חלק זה בספר.

נספח 2

סיכום שיטת תיקוף בעבור בני משפחה מטפלים

תיקוף הוא שיטה לניהול תקשורת עם אנשים חסרי התמצאות המאובחנים בצורה כלשהי של דמנציה מסוג אלצהיימר. השיטה פותחה בידי נעמי פייל, עובדת סוציאלית אמריקנית, ותוארה לראשונה בספרה "תיקוף: שיטת פייל", שיצא לאור בשנת 1982 ומאוחר יותר בספרה "תיקוף – פריצת דרך: טכניקות פשוטות לניהול תקשורת עם אנשים שיש להם דמנציה מסוג אלצהיימר".

בתיקוף לא מנסים לשפר את מצבם של זקנים חסרי התמצאות אלא לתת למטפלים כלים לשנות את עצמם כדי שיוכלו להיכנס למציאות האישית של האדם שבו הם מטפלים. באמצעות קשר אמפתי ואכפתי, המטפלים יכולים להתחבר מחדש או בדרך חדשה ולהעניק לעצמם וליקירם חסר ההתמצאות תחושת נינוחות גדולה יותר והנאה.

בני משפחה שמטפלים ביקירם חסר ההתמצאות נושאים בנטל המורכב לא רק מן האתגר הגלום בעבודה זו, המאתגרת פיזית, אלא גם בהיבט רחב יותר – באתגר הרגשי. תסכול, כעס, עצב, כאב ואובדן יכולים להיות חוויות יומיומיות. אם לקחתם על עצמכם עבודה זו, תוכלו להיעזר בנקודות אלו:

- הכירו ברגשותיכם האישיים וכבדו אותם.
- הכירו ברגשות ובצרכים של יקירכם חסר ההתמצאות מפני שהם שונים לחלוטין משלכם.
- למדו איך (במהלך פרק הזמן הקצר שבו אתם רוצים לפעול בשיטת התיקוף) להתנקות מרגשות, משיפוטיות ומחששות.
- למדו איך להתבונן בקפדנות ביקירכם כדי לזהות את הרמזים שאתם זקוקים להם כדי לגלות את מציאותו האישית.
- פתחו לעצמכם מערכת תמיכה שבה תוכלו לבטא את רגשותיכם, לשתף בחוויותיכם ולקבל רעיונות חדשים.

מטפלים בתיקוף מקבלים אנשים בדיוק איך שהם נכון לאותו הרגע ולא מנסים לשנותם. לא ניתן לצפות מיקירכם חסר ההתמצאות להשתנות ולחזור להיות רגיל". הנורמה השתנתה. קבלה קשה לביצוע מפני שבדרכים מסוימות המשמעות היא להיפרד מהאדם שאהבתם. בני משפחה רבים חושבים שעדיף "להחזיר למציאות" את האדם חסר ההתמצאות, אך זה לא תמיד נכון. חשבו מה זה אומר עבור יקירכם: במציאות ההווה אין לו ערך רב, אין לו דברים רבים שהוא יכול לעשות כדי לחוש פרודוקטיבי, ואין לו סמכות רבה או כבוד. למעשה אין דבר אחד שנוטע אותו בחזקה במציאות ההווה אך יש לו רבות מה לשאוב מן העבר. הצרכים של זקנים שונים מצורכיהם של צעירים. מה שאתם חווים כחשוב אינו חשוב בהכרח ליקירכם. יכול להיות שחשובים לו נושאים אחרים ותקופות אחרות בחייו. האדם חש רגשות שנותרו בו מעברו. דברים שהיו כלואים בתוכו משך שנים רבות צפים על פני השטח ודורשים תשומת לב. הוא מבטא רגשות אלה מפני שמכאיב לו לשמרם בפנים. הדרך הטובה ביותר לעזור לו היא לאפשר לו לבטא את כל מה שהוא זקוק להוציא החוצה. חוסר התמצאות, חוסר התמצאות בזמן, תנועה חזרתית ומצב צמח הם ארבעה שלבים של תקופת מציאת הפתרון בחייו של הזקן. הם מתארים תהליכים של נסיגה מכאן ועכשיו, מאנשים בסביבתו וממה שמתרחש בסביבה. זהו מנגנון הישרדות המחובר לחלוטין לצורך עמוק למצוא פתרון, למצוא מנוחה, לחיות מחדש חוויות עבר ולהגיע להקלה. במציאות שלנו אין דברים רבים שיכולים לענות על צרכים אלו. למעשה, יש במציאות שלנו דברים רבים שגורמים לזקן חסר ההתמצאות להתכנס עוד יותר פנימה אל תוך עולמו. להלן סיכום הדרך שבה יש לבצע תיקוף:

- מצאו את המיקוד הפנימי.
- התבוננו.
- גלו מהו המרחק המתאים.
- הביעו אמפתיה.
- השתמשו בטכניקות המילוליות המתאימות:
 - שאלות פתוחות – מי, מה, איפה, מתי או איך
 - ניסוח מחודש של דבריו תוך שימוש במילות מפתח
 - שאילת שאלות על המצב הקיצוני
 - העלאת זיכרונות מהעבר
 - גילוי מנגנון ההתמודדות שמוכר לו מעברו
 - שימוש בחוש המועדף
- השתמשו בטכניקות הלא-מילוליות המתאימות:
 - שיקוף מראה

- קשר עין אמיתי
- מגע ומגע מעגן
- טון דיבור חם וברור
- התבוננו, התאימו את הרגש ואמרו אותו ברגש
- שמרו על אי-בהירות וערפול
- קשרו את התנהגות לצורך
- השתמשו במוזיקה ובשירה
- סיימו את השיחה בנימה חיובית.

נספח 3

תרגילים למציאת המיקוד הפנימי

מטרת כל אחד מהתרגילים למציאת המיקוד הפנימי היא להגיע למצב של פתיחות וחיבור ליוזמה ולתושייה. התנקו ממחשבות ומרגשות והכינו את עצמכם לגלות אמפתיה, להיכנס אל תוך העולם של האדם שמולכם. כל אחד מהתרגילים האלה הוא דמיון מודרך שבו אתם יכולים להשתמש בדמיונכם כדי לשנות את מצב גופכם ומחשבתכם.

בכל אחד מהתרגילים הבאים אתם יכולים לעמוד או לשבת כשרגליכם ברוחב כתפיים וכפות הרגליים מונחות ישרות על הרצפה. עליכם לוודא שאתם חשים את הרצפה שמתחת לכפות רגליכם. אם אתן נועלות נעלי עקב, חלצו אותן. עצמו עיניים. נשמו עמוק מהבטן בצורה רגועה. אל תנשמו במאמץ. עברו בעיני רוחכם על הגוף כולו והרפו את השרירים, בייחוד במקומות שבהם בדרך כלל יש לכם מתח: כתפיים, זרועות, פנים, בטן וצוואר. כשתחושו רגועים והנשימה תהיה קצובה ועמוקה, תדעו שאתם מוכנים להתחיל.

מציאת המיקוד בעזרת צבע

חשבו על צבע שנותן לכם תחושה טובה. תחושה של כוח ופתיחות או תחושה שאתם מסוגלים להתמודד עם כל מה שנקרה בדרככם. דמיינו שהאוויר סביבכם הוא בצבע הזה כך שכל פעם שאתם נושמים אוויר אתם מכניסים את הצבע הזה אל תוך גופכם. בכל פעם שאתם שואפים צבע, הוא צובע את פנים גופכם בצבע הזה, מעניק האנרגיה. כשאתם נושפים, הצבע מתפשט במרחבי גופכם וממלא אותו בפתיחות ובתחושת חיבור ליוזמה ולתושייה. בכל נשימה הצבע מגיע רחוק יותר. ראו בעיני רוחכם איך הצבע מתפשט בגו, במורד הרגליים, בכפות הרגליים ומגיע עד כל אחת מהבהונות.

בנשימה הבאה עקבו אחר התפשטות הצבע אל תוך הכתפיים, הזרועות וכפות הידיים וראו איך הוא ממלא כל אחת מהאצבעות עד לקצה של כל אחת מהן. בנשימה נוספת אפשרו לצבע למלא את ראשכם. כעת פשוט דמיינו שהצבע (שהגיע לכל פינה בגופכם) מתחזק עם כל נשימה שאתם נושמים. כשתחושו שהצבע הגיע למלא החוזק לו אתם מסוגלים, פקחו עיניים וחזרו לכאן ועכשיו.

מציאת המיקוד בעזרת מגע

לפני שתתחילו בתרגיל זה, בחרו מגע ספציפי שבו תוכלו להשתמש כדי "לעגן" את עצמכם. עוגן (בהקשר זה) הוא חיבור בין מצב נפשי לבין תחושה פיזית. זהו קישור שיגרום שכשתבצעו את המגע זה, תיזכרו במצב הנפשי המסוים הזה. עוגן אחד הוא אחיזת כף יד ימין בכף יד שמאל כך שהאגודל נוגע בפנים כף היד, באמצעה. עוגנים אחרים הם שילוב הזרועות כך שהאצבעות נוגעות במרפקים או צביטה עדינה של תנוך האוזן. בחרו במגע המיוחד לכם, מגע שנוח לכם לבצעו בכל מקום. שלושת הצילומים הבאים מדגימים סוגים שונים של "עוגן מגע".

לאחר שהגעתם לשקט פנימי ולנשימות קצובות ועמוקות, דמיינו את עצמכם במצב שבו אתם חשים נפלא. בחרו במצב שקרה באמת, שבו חשתם חזקים, פתוחים ומלאי תושייה ויוזמה. אתם יכולים להתמודד עם כל מה שנקרה בדרככם. אתם במיטבכם ובמלוא כוחותיכם. דמיינו באמת את המצב ואת מה שקרה בו. ראו את הסביבה המקיפה אתכם, שמעו את הצלילים ואף חושו אותם. האם מדובר בתחושה חמימה או קרירה? האם הרוח שורקת או שאתם יכולים לחוש בדממה? הרגישו כמה פתוח לבכם. כשרגש זה מגיע לשיאו, בצעו את המגע שבו בחרתם כעוגן והמשיכו בו תוך הפעלת מעט לחץ, על ספירה של עשר. לאחר מכן הרפו את המגע תוך הישארות באותו המצב. כשתרגישו מוכנים, פקחו את עיניכם וחזרו לכאן ועכשיו.

מציאת המיקוד בעזרת צליל

חשבו על צליל או על יצירה מוזיקלית שמעניקים לכם תחושה שאתם במלוא כוחותיכם, של עוצמה ושל היפתחות לחיבור עם היוזמה והתושייה שבתוכם. זה יכול להיות קולח, צליל מן הטבע או יצירה מוזיקלית מיוחדת. שמעו את הצליל הזה בדמיונכם. דמיינו את הצליל. התכווננו לתוכו ולרגשות שהוא מעלה. שמעו איך הוא מהדהד בגופכם. צרו הרמוניה עם הצליל. חושו את הכוח המגיע מתוכם וחושו את עצמכם נפתחים לאפשרויות חדשות. אתם נעשים מוכנים להתמודד עם כל מה שייקרה בדרככם. אתם נקיים. כשתהיו מוכנים, פקחו עיניים וחזרו לכאן ועכשיו.

כל תרגיל מחובר לחוש מועדף: חזותי, תנועתי, שמיעתי. בחרו בזה שמהדהד אצלכם באופן בטוב ביותר. תרגלו אותו מדי יום למשך כחמש דקות. אתם תגלו שבתום שבוע לערך, זה יהיה קל יותר לביצוע. תהיו מסוגלים למצוא את המיקוד הפנימי שלכם ולחוש במהירות שאתם מחוברים ליוזמה ולתושייה. זה יכול להועיל לכם מאוד בחיי היומיום שלכם, כשאתם צריכים להתמודד עם כל מיני מצבים שיש בהם לחץ ומתח.

ביבליוגרפיה

- Alzheimer, A., & Nissl, F. (1904-1918), *Histologic and histopathologic studies of the cerebral cortex* (6 Vols.). Jena, Germany: G. Fisher.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association/
- Atkinson, R. L., Atkinson, C. R., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1993). *Introduction to Psychology*. (11th ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.
- Feil, N. (1982, 2003). *VIF Validation: The Feil method*. Cleveland, OH: Edward Feil Productions.
- Feil, N. (2002). *The Validation breakthrough: Simple techniques for communicating with people with "Alzheimer's-type dementia"*. Baltimore: Health Professions Press.
- Folstein, M., Folstein, S., & McHugh, P. *Mini-Mental State Examination (MMSE)*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources. Available at www.parinc.com.
- Merriam-Webster, A. (1980). *Webster's New Collegiate Dictionary*. Springfield, MA: G & c Merriam Co.
- National Center of Health Statistics. Available at www.cdc.gov (table 27, Life Expectancy at Birth).
- Van Diemen, R., & van de Nieuwegiessen, C. (1995). *Met een been aan de andere Kant*, Nijkerk, The Netherlands: Intro Publishers.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders*. Geneva: World Health Organization.

”טיפול בדמנציה בטכניקת תיקוף” הוא הספר השני היוצא לאור בעברית שעניינו הטיפול במחלת אלצהיימר בשיטה שפותחה על ידי נעמי פייל.

ויקי דה קלרק-רובין, מחברת הספר, היא מומחית מוסמכת בטיפול בשיטת התיקוף ומנהלת המכון להכשרת מטפלים בשיטה באירופה. דה קלרק-רובין גם הדריכה אנשי מקצוע מטפלים בחולי אלצהיימר במרכז גליקמן להשתלמות ולהדרכה של ג'וינט ישראל אשל בתל השומר.

הספר מתאר מה קורה לזקנים חסרי התמצאות ואיך ניתן להבין את התהליכים העוברים על חולים אלה. הספר מציע גם כלים וטכניקות לפתח את התקשורת עם זקנים חסרי התמצאות ועומד על הצורך לגלות אמפתיה בזקנים אלה.

עם פרסום הספר וקידום שיטת הטיפול הזאת, ג'וינט ישראל אשל ושותפיה מצטרפים למקומות רבים ברחבי ארצות הברית, קנדה, אירופה ואוסטרליה העובדים על פי שיטת התיקוף.