

איריס קליינמן העצני
במבט לאחור
סיפורי חיים בראי הפסיכולוגיה

הג'וינט 

www.thejoint.org.il

הוצאה לאור: מרכז ידע אשל
עורכת: יעל זיידמן
עריכת לשון: אלישבע מאי
עיצוב כריכה: אמרי זרטל
איור: עדי שחר
צילום: יוסי אלוני
עימוד והדפסה: דפוס פרינטיב

מספר קטלוגי: 212855

ISBN: 978-965-7073-75-9

כל הכתוב בספר זה בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד

הודפס בירושלים, תשפ"ב – 2022

כל הזכויות שמורות לארגון הג'וינט

הספר מוקדש בגעגוע לאימי ואבי המנוחים,
ציפורה ופסח קליינמן, שעברו תלאות, כמו
רבים מבני דורם, ולמרות הכל הפגינו
חוסן, חן וחסד, הביטו קדימה באופטימיות
וסיפקו לי את הבסיס האוהב לכל הישגיי.

תודות

הספר נכתב בזכות התמיכה והעידוד של אנשים יקרים:

ניצה אייל ז"ל, חברה, חוקרת וסופרת, שליוותה אותי בשלבי הספר הראשונים והיוותה מודל והשראה.

העורכת יעל זיידמן, שתרמה רבות, העירה הערות חשובות והעלתה הצעות יצירתיות.

חברותיי, נשות מקצוע בתחומי הטיפול וההוראה, בעלות ידע מקצועי נרחב ויכולת נתינה לסובבים אותן - תודה על הקריאה המסורה וההערות החכמות: לליאורה בר טור שעודדה ויעצה, לטלי רובוביץ מן, המלווה אותי ליווי משמעותי מימי שירותי בצבא, ומלימודי התואר הראשון בפסיכולוגיה, לתמי אבנת, שרה הלפרין, גיתית קווה, עירית רגב וטלי בן יהודה.

תודה נוספת לדב שמוטקין, טוביה מנדלסון ויהודית אברהם.

תודה עמוקה למטופליי בכל הגילאים, מהם למדתי רבות על מהלך החיים - הנעורים, הבגרות והזיקנה.

תודה למרואיינים שפתחו צוהר לעולמם המרתק. מי שאפשרו לי להכיר את עולמם וללמוד מחוכמתם.

תודה לג'זינט-אשל שראו לנכון להביא את הספר לדפוס. תודה מיוחדת לרינת צפדיה ממרכז הידע של ג'זינט-אשל, שליוותה את הספר בסבלנות רבה.

תודה מעומק הלב למשפחתי האהובה והתומכת: נדב, בחיר ליבי - שותף חכם ואיתן, הצועד לצידי שנים רבות במסע החיים המשותף שלנו. תודה לבנותיי האהובות היקרות מכל - אלה, אדווה, אבישג וענבל, שגם מהן אני לומדת רבות. מאחלת להן הצלחה בהמשך המסע.

תוכן העניינים

11הקדמה

13פתח דבר

17פרק 1: **דן בניה סרי – את מי אתה מחפש?**

18התפתחות הסיפור האישי

19הידיים של אימא

21ברווזון מכוער

23בזכות הלמברטה

25**אמצע החיים**

26חיבוק מופלא

27**אירועי חיים**

27על הזוגיות

28זכרה של אימי

29התחנה האחרונה

30**החלטות בנוגע לדיור בזיקנה**

31”זקן” בתימנית

32לא רוצה למות. אז מה?

33במבט לאחור

34**נשיות וגבריות באמצע החיים**

35סבאות

36**צמיחה והתחזקות במחצית החיים השנייה**

43פרק 2: **לאה אברמוביץ' – אשת חיל מי ימצא**

44נדודים

45ישראל – עולים קולטים עולים

46נישואין וראשית המשפחה

47רק שני ילדים

48מלב”ב – מועדון ועוד מועדון

49	הפרישה והשלכותיה
51	עבדים היינו
52	דמנציה וקבוצות תמיכה
54	הזדקנות ההורים כמודל
55	קיטנות סבתא
56	תיעוד סיפורי חיים אישיים
57	בת כמה אני?
58	גילנות
60	במבט לאחור
62	אומנות הטיפול בהורים המזדקנים

69	ראובן בסון – לא ינום ולא יישן שומר ישראל	פרק 3:
70	בגדד: כבוד הדדי	
70	חופשה בלבנון	
71	דירה בגבעתיים	
72	העבודה במודיעין – הצורך לשקר	
74	רגע בלתי נשכח	
75	נישואין – גברים לעומת נשים	
75	החברה הכי טובה שלי	
77	לאחר הנפילה – ציפור שהורידו לה כנפיים	
77	התמודדות עם אובדנים	
79	מטפלים זרים	
81	במבט לאחור	
83	לדבר על הבן	
83	שכול בבגרות ובזיקנה	
86	אין גיהינום, אין גן עדן	
87	חיי נישואין בזיקנה	

91	תקווה לוי – ציפור רחוקה בשמיים	פרק 4:
92	להיות חופשיה	
94	חתיך, מלומד וגרוש	
95	שבתות שחורות	
96	יושבת ליד הנהג	
97	סבתאות	
100	אופטימיות	

101	בחודש האחרון לחייו
103	בגילי קשה לבד
104	בדידות וסולנות
109	חרטה
111	במבט לאחור
111	אימהות ובנות

115	פרק 5: חמוטל בר יוסף – שירה, חוכמה ודעת
116	לתרגל חיוכים
117	חיים דחוסים
119	גיל 44 – "זקנה מדי"? ..
120	דם בגביע
121	התאבדות
124	הסרתו של שעון הקיר העתיק
125	גירושין
127	זוגיות פרק ב'
129	האינטימיות הזוגית – ביחד או לחוד
130	סוף סוף מותר לא למהר
132	להקשיב לגוף
133	במבט לאחור
134	ניתוקי קשר במשפחה
136	הקשר עם הזולת – אין פרפרים בבטן
137	שרירי הנפש
138	יצירתיות

143	פרק 6: חיים שאשא – זקן הלומדים באוניברסיטה העברית
144	תהיה ראשון בכיתה
145	סבתאות
145	משרת בפרס
146	סודות
147	מעכשיו תגיד שאתה בן 16
148	תפקוד הזיכרון
149	ניהול חווה חקלאית
151	שליח בפרס
152	פעילות גופנית וקוגניציה

153	בגילי אלך לאוניברסיטה?
153	אששתפ"ר – שמירה על יכולת קוגניטיבית
154	מי לימד את מי?
158	המתכון לזיקנה טובה – להיות עסוק
158	ללמוד מהילדים
159	כבר אי אפשר לתכנן לעתיד
160	הומור
160	במבט לאחור
161	לימודים בגיל מבוגר
164	חוכמה

167	אברהם כרמי – שריבונו של עולם יחכה לי בסבלנות	פרק 7:
168	מאין נחלתי את שירי	
170	כל אשר תאמר לך שרה	
171	זוגיות בקרב ניצולי שואה	
172	הרב יפסוק	
173	העברה בין-דורית	
175	איש עדות	
175	שיתוף בסיפור חיים	
177	בורשט עם אלכס	
178	חברות קרובה	
180	מתי אוכל לאכול גלידה?	
181	מילים עטופות בצלופן	
181	השמש תמיד נשארת	
182	סבאות גדולה	
183	להיאחז בחיים	
184	דרכים לחיזוק החוסן נפשי	
185	במבט לאחור	
185	ניצולי השואה בהווה	

189	מניה ברגסון – עד מאה ועשרים?	פרק 8:
190	זיכרונות ראשונים	
191	עתודות קוגניטיביות	
191	הבריחה מזרחה	
193	שרשרת במקום טבעת	

195	הסבה מקצועית באמצע החיים
196	התנדבות
198	אלמנות
200	לנו ההורים אכפת
201	געגוע
203	על החיים ועל המוות אחרי גיל מאה
204	הטיפול בבית
205	דיור מוגן
206	במבט לאחור
207	סוד אריכות הימים

פרק 9: עמיה ליבליך – הכתיבה כפרטנר לחיים

213	בית בין שתי ערים
214	שלוש תקופות טובות
215	קשיבות
216	דיו על השטיח
217	לראות בלי לחפש
218	עולם שלם עם עצמי
219	היערכות מעשית לקראת המוות
220	כוכבה, הם קוראים לי
221	חויית הזמן במהלך החיים
222	יום הולדת ב"צוותא"
223	סבתאות לנכדים מתבגרים
224	מקור כוחי – די בעציץ אחד
225	סופיות החיים
226	

אחרית דבר – הדבש לצד העוקץ

233	השעון החברתי
234	פנים וחוף – היכולת לתת
237	הזדמנויות חדשות
238	בחירה, מיצוי ופיצוי
239	
243	מקורות מידע

הקדמה

הקצב המואץ של הזדקנות האוכלוסייה בישראל והעלייה המבורכת בתוחלת החיים פותחים עידן חדש. על פי התחזיות, בעוד כעשור יחיו בישראל כמיליון וחצי זקנים. רבים מהם יזכו להגיע לזיקנה מופלגת וחלקם אף יחצו את גיל מאה.

תוחלת חיים ארוכה זו מהווה אתגר בישראל, ואנו בג'וינט-אשל, בשיתוף משרדי ממשלה וארגונים שונים, פועלים כדי שזקני ישראל יזכו להזדקנות מיטבית שתבטא בבריאות טובה, בתחושת משמעות ובחוסן כלכלי.

הספר "במבט לאחור" מציג את סיפור חייהם של אנשים זקנים מאוד, החל מגיל 80 ועד 104, והוא סוקר את עלילותיהם המרתקות לאורך החיים ואת הישגיהם המרשימים. מדובר ביוצרים, אנשי ונשות אקדמיה, חינוך וספר, לצד אנשי ונשות מעשה - כולם עתירי תבונה וניסיון. ההתבוננות בעברם, בקורות חייהם ובמסקנות מכל אלו, מציגה תמונה מרתקת ומאלפת.

איריס קליינמן העצני, פסיכולוגית קלינית ותיקה המטפלת באנשים רבים ובהם זקנים, משכילה לשלב בין סיפורי האנשים לבין דיון בנושאים מעולם הפסיכולוגיה של הגיל המבוגר והזיקנה. זאת תוך שהיא מביאה את ניסיונה העשיר מהקליניקה שלה, לצד ידע תיאורטי - מחקר. כך, הספר נוגע בנושאים רבים כגון: התפתחות פסיכולוגית לאורך טווח החיים, גילנות, קשרים משפחתיים ובינאישיים, התמודדות עם בדידות ואובדנים, טיפול פליאטיבי, לימודים והתנדבות בזיקנה.

הספר מיועד לכל מי שעולם הזיקנה קרוב לליבו: אנשי מקצוע ותלמידים בראשית דרכם, בני משפחה, קהל רחב והזקנים עצמם. הוא מצטרף למדף ספרים עשיר ומקצועי, שפותח בג'וינט-אשל במטרה לקדם ידע עדכני על הזיקנה והיבטיה המגוונים.

יוסי היימן,
מנכ"ל ג'וינט-אשל

פתח דבר

אהבתי לסיפורים מלווה אותי מראשית חיי. בהיותי ילדה נהג אבי מדי יום בשעת ההשכבה לשיר לי בקולו הערב, ולספר לי סיפורים על ילדותו. כשלמדתי את רזי האל"ף בי"ת קראתי רבות. מדי יום סיימתי ספר אחד לפחות. בצבא שירתי כמראינת בלשכת הגיוס, ושמעתי בשקיקה את סיפוריהם של אלה שעמדו להפוך לחיילים וחיילות. במהלך לימודי באוניברסיטה כעוזרת הוראה, בדקתי עבודות שהתמקדו בסיפורי חיים. כיום, כפסיכולוגית קלינית, אני מרבה לשמוע סיפורי חיים של גברים ונשים בכל גיל. במיוחד מרתקים אותי סיפוריהם של אלה שעשו כברת דרך ארוכה בחייהם – הזקנים והזקנות. בספר זה בחרתי לתעד סיפורי חיים של תשעה אנשים מרתקים שפגשתי.

שאלה מהותית היא מתי מתחיל שלב הזיקנה. התשובה מורכבת, ובמהלך השנים ניסו רבים להשיב עליה באופנים שונים. ההוגה אחד העם כתב: "אימתי מתחיל האדם להרגיש שזיקנה קופצת עליו? כשהוא רואה פתאום דור חדש בא וכובש לו את שדה העבודה, ועושה הכול באופן אחר ממה שהורגל לעשות". לעומת הגדרה מוחלטת זו, המתייחסת לשינויים ממשיים, נותן ברנארד ברוך הגדרה גמישה יותר: "לגביי, זיקנה היא תמיד 15 שנים מעל גילי".

בחברה שלנו המילה זקן מעוררת שלא בצדק קונוטציות שליליות. לא לחינם מכונה האדם שהגיע לגיל הזיקנה בשם המכובס "אזרח ותיק", והמילה "זיקנה" מוחלפת ב"גיל הזהב". מניסיוני אני יודעת שישנם כאלה הנמנעים מהתואר "זקן" ואחרים הכועסים כאשר עושים כך. במהלך ההרצאות אני משתמשת במילה "זיקנה" או במונח בגרות מאוחרת. מהתואר "קשיש" אני נמנעת לאחר שאישה מקסימה בת 86 ביקשה ממני שלא אשתמש בו כי היא לא קש שנשבר. במרבית הספר השימוש הוא בתואר "זקן", שלדעתי הוא המדויק ביותר ואשר מוטב להשתמש בו ולהתרגל אליו. תואר זה מועדף עליו גם משום שעל פי המקורות שלנו משמעות המילה "זקן" היא – זה שקנה חוכמה.

למעשה, הזיקנה היא פעמים רבות השלב הממושך ביותר בחיינו. בישראל, על פי ההגדרה היבשה, זקנים הם נשים וגברים אשר הגיעו לגיל הפרישה במהלך שנות ה-60 של חייהם. על פי הגדרה זו ועם העלייה המתמשכת בתוחלת החיים, זיקנתנו עשויה לארוך כ-40 שנה ואף יותר. ואולם, האם באמצע גיל 60 אכן מתחיל שלב הזיקנה? תלוי מיהו האדם ומה מצבו הגופני, התפקודי, הרגשי והחברתי. חשיבות רבה ישנה לערכים ולמסרים הרווחים בקהילתו. ב-30 השנים האחרונות חלו שינויים חברתיים משמעותיים. הכניסה לשלב הזיקנה התאחרה ומקובל להתייחס לאלה שחצו

את גיל 80 כאל זקנים. אולם גם בשנות החיים שלאחר גיל זה יש תת שלבים. נהוג להבחין בין גילאי 80, 90, 100, וקיים אפילו תת שלב המוקדש לאלה שחיו יותר מ-110 שנה.

המשימות ההתפתחותיות העומדות בפני הזקנים מרובות. הם נדרשים להסתגל לשינויים במישור הרגשי והמעשי, ובמקביל לשמור על תחושת המשכיות של הזהות האישית. אתגר מרכזי הוא קבלת עצם הגדרתם כזקנים והשלמה עם הירידה בכוחות הגופניים, כמו גם שינויים במצב הבריאות וביכולות הקוגניטיביות. יש צורך בתהליך הסתגלות לפרישה מהעבודה, לשינוי לרעה במעמד החברתי ולפרידות מהיקרים לנו. כמו כן רצוי ללמוד לשלב תפקידים חברתיים חדשים, ולבסס סביבת מגורים והרגלי חיים שמתאימים למציאות שהשתנתה. לצד האובדנים השונים קיימים בזיקנה גם רווחים ויתרונות. הזקנים והזקנות זוכים עם הגיל להגברת היכולות הרגשיות, להתחזקות החוכמה והבשלות, וליכולת להשתחרר מהצורך הפנימי למלא אחר ציוויים חברתיים.

חוקרים² מצאו שמי שהשלימו עם תהליך ההזדקנות, נהנים מבריאות גופנית ונפשית טובה יותר. זאת ועוד - האמונות שלנו על ההזדקנות עשויות להשפיע עלינו גם בצעירותנו - אם אנחנו רואים בה דבר שצריך להימנע ממנו, סביר להניח שנשקיע זמן רב יותר בניסיון להימלט מהגורל המחכה לנו. לעומת זאת אם אנו מעריכים את ההזדקנות כתקופת חיים שיש בה גם מרכיבים חיוביים, אז במקום הכחשה ורתיעה תתפתח קבלה ובעקבותיה איכות חיים גבוהה יותר.³

הפילוסוף קונפוציוס⁴ כתב לפני 2,500 שנה על שלבי החיים. הוא מציין את המאפיינים של כל שלב, אך גם מתייחס ליכולות המתגבשות לאורך מסע החיים.

בהיותי בן 15, התאוה לבי ללמוד.

בהיותי בן 30, קבעתי את רגלי איתנות על הקרקע.

בהיותי בן 40, לא עוד סבלתי ממבוכה.

בהיותי בן 50, ידעתי מה הן גזרות השמים.

בהיותי בן 60, שמעתי אותן באוזן קשובה.

בהיותי בן 70, יכולתי להישמע לתכתיבי לבי, שכן הדברים שאליהם השתוקקתי לא חרגו עוד מגבולות הישר.

בספר הנוכחי פניתי לארבעה גברים ולחמש נשים אשר חצו את גיל 80 - אחת המרואיינות חצתה את גיל 100. ניהלתי עם כל אחד מהם ריאיון עומק, שנפרש בדרך כלל על פני כמה פגישות. רציתי להבין את אופן התמודדותם עם המשימות ההתפתחותיות שלהם כמו גם לשמוע את סיפור חייהם. המרואיינים בספר שייכים לדור שנולד בשנות העשרים, השלושים והארבעים של המאה העשרים. הם חוו תהפוכות רבות, אירועים היסטוריים מטלטלים וחידושים טכנולוגיים עצומים. חלק מהם נולדו בארץ ישראל וחלקם הגיעו מארבע קצוות תבל. צירוף זה של חיים ארוכים ומרובי אתגרים לצד סביבות גידול מגוונות, הופך את קורותיהם ומחשבותיהם של המרואיינים

למרתקות. גיבורי וגיבורות הספר, כמו אחרים בני גילם, צברו יכולות וכוחות שעל חלקם מצביע קונפוזיוס. הם בעלי פרספקטיבה רחבה המאפשרת להם לבחון באופן בהיר את הדרך שעשו על שלביה השונים.

המשוררת לאה גולדברג, ב"שירי סוף הדרך"⁵, כותבת על התהליך של סקירת החיים בשיר שהולחן ונעשה אהוב ופופולרי.

הַדְרֵךְ יָפָה עַד מָאֵד – אָמַר הַנְּעַר.
הַדְרֵךְ קָשָׁה עַד מָאֵד – אָמַר הָעֶלֶם.
הַדְרֵךְ אַרְכָּה עַד מָאֵד – אָמַר הַגֶּבֶר.
יָשַׁב הַזָּקֵן לְנוּחַ בְּצַד הַדְרֵךְ.
צוּבְעָה הַשְּׂקִיעָה שִׁיבְתוּ בְּפֹז וְאָדָם,
הַדְּשָׂא מִבְּהֵיק לְרַגְלָיו בְּטֵל-הָעֶרֶב,
צְפוּר אַחְרוֹנָה שֶׁל יוֹם מַעְלָיו מְזַמְּרֵת:
הַתְּזַכֵּר מַה יִּפְתָּה, מַה קָּשְׁתָּה, מַה אַרְכָּה הַדְרֵךְ?

על הדרך הארוכה הזו דיברתי עם בני שיחי. בין השאר ביקשתי לדעת מה הם למדו מהחיים; כיצד הם מתמודדים עם קשיים; מה היו נקודות המפנה החשובות בחייהם; מי היו האנשים המשפיעים ביותר עבורם. כמו כן שאלתי – מה מחשבותיהם בנושא של חשבון נפש ומהי תפישתם בנוגע להזדקנות, זיקנה ומוות. השונות של המרואיינים בספר גדולה ועימה השונות ברמת הפתיחות. ישנם כאלה שחשפו את צפונות לבם ואחרים שהיו מאופקים יותר. כל אחת ואחד וייחודו האישי. השתדלתי לא להעיק בשאלות מכבידות גם כאשר סקרנותי התעוררה. יכולתי לכלול בין הדפים מגוון רחב יותר של זקנים, המייצגים קבוצות נוספות, כגון אלה שעברו להתגורר בדוור מוגן, ערבים, חברי הקהילה הגאה או מי שבחרו לא להקים משפחה, ואולם, קצרה היריעה. העדפתי לפרוש בפני הקוראים ריאיונות עומק ספורים יותר, במקום תקצירי שיחות מרובים.

הקשבה למרואיינים היא גם מפגש עם עצמנו בשלב הנוכחי והעתידי של חיינו, כמו גם עם העצמי הצעיר שלנו. תקוותי היא שחשיפה לסיפורי החיים הללו תאפשר לכל אחד ואחת לבחון את חייו באופן מחודש ורענן, להביט שוב בעברנו, להבין טוב יותר את בני הדור שלנו או של הורינו. כמובן גם להיערך טוב יותר לקראת העתיד. החשיפה לסיפורי המסע הללו מאפשרת לנו לחשוב באופן שונה על מגוון נושאים.

חלק מהריאיונות בספר התבצעו לפני פרוץ מגפת הקורונה וחלקם במהלכה. ההתייחסות שלי למגפה מצומצמת, אם כי ללא ספק הייתה לה השפעה על חיי המרואיינים. שמונה מבין תשעת גיבורי הספר מופיעים בשמם המלא. תקווה בחרה שלא לחשוף אותו. לצד הריאיונות אני מביאה תיאורי מקרים קצרים ממפגשים שערכתי במהלך השנים עם מטופליי, לגביהם שיניתי פרטים

מזהים. קוראים שיגלו עניין נוסף במי מהמרוויינים, ישמחו לדעת שמידע על חלקם, לרבות כתבות וסרטונים, נמצא ברחבי הרשת ועשוי להעשיר את חוויית הקריאה.

בכל סיפור וסיפור שילבתי מידע עיוני, המושתת על מחקרים ועל תיאוריות אשר מעשיר את חוויית הקריאה, זאת במטרה לסייע לקוראים לראות את הסיפור האישי של כל אחד מהגיבורים והגיבורות, אך לקבל מבט מעמיק ורחב יותר על כל אחד מאיתנו. כתבתי על נושאים רבים, כגון: התפתחות פסיכולוגית לאורך טווח החיים, קשרים בינאישיים ומשפחתיים, יצירתיות וחוכמה בזיקנה. החלקים העיוניים נועדו לשלוח אלומת אור לעבר פן זה או אחר בסיפור, להעשיר את ההבנה והידע.

בתחילת כל ריאיון ובסופו אני כותבת מילים אישיות, מתארת את תהליך ההיכרות עם המרוויין ומשתפת ברגשות ובמחשבות שהמפגש עורר בי. בחלק מהפרקים שיבצתי ציטוטים מיצירות ספרות אהובות עליי. העמדת התכנים הפסיכולוגיים והספרותיים זה לצד זה, מעשירה את ההבנה ותורמת לראייה מעמיקה ומפרה. לא לחינם יעצו זיגמונד פרויד⁶ ודונלד ויניקוט⁷ לאנשים לפנות למשוררים, אם הם מבקשים ידע עשיר מזה שהפסיכואנליזה יכולה לתת.

אני מודה לאנשים שהסכימו לחשוף את סיפור חייהם. אני חשה סיפוק ושמחה על כך שזכיתי לפגוש אנשים מיוחדים ומעניינים, למדתי רבות מכל מפגש. למדתי על עצמי ועל סביבתי, על הדבש ועל העוקץ שבחיים, לצד דרכי התמודדות והרגלי חיים רצויים. אני מקווה שגם אתם תיהנו מליווי האנשים שסיפוריהם מובאים כאן ותזכו לתובנות גם על חייכם.

דן בניה סרי

את מי אתה מחפש?

כתלמידת החוג לספרות באוניברסיטה העברית הרביתי לקרוא ספרות בכלל וספרות ישראלית בפרט. הקפדתי אף להגיע למפגשי החוג לספרות שנערכו עם סופרים ומשוררים בבניין מאירסדורף שבהר הצופים. בשנות הלימודים לתואר הראשון קראתי, בין השאר, את שני ספריו הראשונים של דן בניה סרי זמן קצר לאחר פרסומם. במהלך הקריאה הרגשתי מכושפת מהעולם הנפרס בפניי, שהיה כה זר לזה המוכר לי. השפה העשירה ורבת הרבדים שבה הספרים נכתבו הלכה עליי קסמים. במרוצת השנים אף הקשבתי וצפיתי בריאיונות שנערכו איתו ברדיו ובטלוויזיה. הוקסמתי מדמותו. עקבתי אחר ספריו שפורסמו במהלך השנים. דן פרסם תשעה ספרים. סיפורו אלף נשותיו של נפתלי סימן טוב עובד לסרט מצליח. הוא זכה להכרה ציבורית רחבה ולפרסים, כגון פרס ראש הממשלה ליצירה. אוניברסיטת באר-שבע כיבדה אותו בתואר דוקטור של כבוד.

פניתי אליו כדי לראיינו ושמחתי כשהביע נכונות. שלושת המפגשים שערכתי עם דן בביתו היפה היו בעבורי בבחינת מסע מופלא עם איש מרתק. שפתו העשירה ואופן התבוננותו על מהלך חייו עוררו בי מחשבות. מעבר לכך, קבלת הפנים החמה שזכיתי לה ממנו ומאשתו נעמה לי מאוד. ביתו מואר, רחב ידיים ומשקיף על נוף פתוח, חדר העבודה שלייד חדר המגורים הוא מרחב שניכר עליו שנעים לשבת בו ליד שולחן הכתיבה הרחב, לכתוב סיפורים ולכשף באמצעותם את הקוראים. דן גבר נאה וצנום, הנראה נערי וצעיר מגילו, קשה להאמין שהוא חצה את גיל 85. הוא מפגין כלפיי חום ופתיחות. התחושה הטובה שמתעוררת בי מלווה אותי גם בתום השיחות. באחד הימים, לאחר המפגש עם דן, פגשתי מטופלת בת 70. היא באה אליי כשבידה ספרו של דן ציפורי צל, ובמהלך השיחה התייחסה לספר ולתכניו. צירוף המקרים שעשע אותי, ויותר מכך ריגשה אותי העובדה שספריו נקראים ומעוררים עניין והנאה.

דן מספר על המסע שעשה בחייו; מסע של התחזקות פנימית לצד שינויים חיצוניים באופן התנהלותו ובמשלח ידו. תהליך זה התמזג עם ידע תאורטי שאני נעזרת בו במפגשים עם מטופלים בשלבי חיים שונים. בחלק התאורטי של הפרק אתייחס לעלייה במורכבות הפנימית ולהתחזקות האישיות במהלך החיים.

לא פעם, במצבים ובמקומות שונים ומשונים, אני נשאל על סיפור חיי. אני כל כך משתעמם מהחזרה על הסיפור הזה, שלפעמים אני ממציא פרטים חדשים כדי לעניין את עצמי.

נולדתי בשנת 1935 בשכונת בית ישראל בירושלים. בשנות ילדותי ונעוריי לא ליוותה אותי הרגשה של קיפוח עדתי. גדלנו בשכונה מעורבת, שבה חיו אשכנזים ומזרחים מכל העדות, ולא רק תימנים כמוני. צמחתי באווירה של חיבה הדדית. בכל ליל שבת, לדוגמה, כשהיו האשכנזים חוזרים מבית הכנסת, הם היו עוצרים בביתה של אימא. היא הייתה נותנת להם "משלוח מנות" בדמות צנצנות של סחוג ולעיתים גם פיתות תימניות. נשותיהם של המתפללים היו שולחות לנו גפילטע פיש עוד לפני כניסת השבת.

אבי עבד מבוקר עד ליל במכולת המשפחתית והתפרנס בכבוד. היינו שבעה ילדים: שלושה מהם נולדו לפניי ושלושה אחריי. אחות פתחה את רשימת הילדים ואחות סגרה אותה, ובתווך היינו חמישה אחים. אבא חש סיפוק, כי יש חמישה שיגידו עליו קדיש, ואימא – כי היו שתי בנות שיוכלו לעזור לה: האחת תשטוף כלים והשנייה תנגב. בנוגע אליה אני כמובן מתלוצץ. אימי מעולם לא השתמשה באף אחד מאתנו. למעשה, אימי סבלה מחיים של תופת וייסורים. גם אם אחיה אלפיים שנה לא אוכל להחזיר לה תמורה הולמת על החיים שנתנה לי ועל מה שעברה.

התפתחות הסיפור האישי

בתחילת דבריו דן מציין את השינוי והגמישות שקיימים באופן שבו הוא מציג את התכנים והאירועים המרכזיים במהלך חייו. הוא מתייחס לכך שהסיפור האישי שהוא מספר משתנה בהתאם לנסיבות החיים ולמצבו הרגשי.

הסיפור שאנו מספרים על חיינו יוצר את המיתוס האישי שלנו, אשר מחבר את ההתנסות והזהות שלנו לכלל שלמות. יש בחיבור כזה גיבוש של העבר, ההווה והעתיד למכלול אחד. סיפור החיים מגדיר את הפרט באמצעות רכיבים מרכזיים בו, כמו טון הסיפור, הדימויים, התוכן, הדמויות המרכזיות. חשיבותם של רכיבים אלה אינה בעובדות ההיסטוריות שהם מעבירים, אלא במשמעותן. סיפור החיים מתפתח לאורך החיים ומעצב לעצמו, בין השאר, טון בסיסי (אופטימי לעומת פסימי) ותכנים מרכזיים. אנו מגבשים את סיפור חיינו לצורך שמירה על זהותנו האישית, אך גם משנים אותו בהתאם לנסיבות ולצרכים הרגשיים לאורך שנות הבגרות והזיקנה. מטרת סיפור החיים האישי שלנו, בזקנתנו, היא לארגן ולנסח את המורשת האישית שתיוותר לאחר מותנו¹. בנוסף לשינוי בתכנים ובדגשים, קיימת הטיה חיובית² לפיה אנשים מבוגרים נוטים להיזכר באירועים מעברם האישי בצורה חיובית יותר מכפי שסופרו בזמן אמת. בשל כך, העבר מצטייר באופן חיובי מכפי שנחווה בפועל.

הידיים של אימא

עוד כשהיה אבי נער אילץ אותו סבא, שהיה בעל חנות מכולת גדולה וחשובה בירושלים, להיות העוזר שלו בחנות. אבא היה בנו הבכור, וזה היה לבסוף מקור לחמו עד ליום הירצחו.

עד הרצח הייתה פרנסת המשפחה סבירה: חנות המכולת הייתה אולי הטובה מבין כל הצרכניות בשכונת הבוכרים, ובהיותה כזאת השתכר אבא אצל אביו סכומי כסף שאפשרו לנו להתקיים בהתאם לציפיות שהיו אז ממשפחה מזרחית בירושלים. "ציפיות מזרחיות" כללו מתן זוג סנדלים לילד בחגים, ובגדים חדשים ברמה סבירה. איש לא חשב על אמצעים אחרים, שישפרו את חייהם של הילדים, כמו פסנתר או קורסים למחול אומנותי.

ספרי תרבות, הגות וספרות יפה – לא נדרשנו לקרוא. די היה לנו לפרש עשרים מזמורי תהילים או לזמרם. בבגרותם הפכו הילדים המזרחיים הללו לעובדי כפיים, ורמת ההשכלה שלהם הגיעה במקרה הטוב לתעודת בגרות. הורינו לא חשבו כלל על אוניברסיטה ולא העלו בדעתם שקריאת ספרים תעניק לילד את הכישור הערמומי, שהוא רמה לשונית גבוהה. כשרצו הורינו להקנות מקצוע לילד חשבו על עבודה בחנות סדקית או במכולת, על סנדלרות, על נגרות. אילו אבא היה סבור שיש צורך לקנות לנו פסנתר הוא היה עומד בזה מבחינה כספית, אבל הוא לא חש צורך לעשות זאת.

בשכונה שלנו היו סנדלרים עם חמור ועגלה, אנשים שצבעו בתים, בנאים, והכנסתם של כל אלה הייתה נמוכה משל אבי. עד להירצחו היינו מושא לקנאה בקרב חברינו. בילדותי היה בפלשתניה קיצוב, וכל אדם חויב לקנות רק בחנות שבה קנה קודם לכן. החנות של סבא הייתה הגדולה בחנויות המכולת של ירושלים: 1,088 לקוחות היו לה (הייתי ילד, ובכל זאת ידעתי את המספר המדויק). בעלי המכולת ממול ישבו על כיסאותיהם וחיכו לשווא.

הייתי ילד מפונק, כך האחים שלי מעידים עליי וכך גם אני זוכר היטב. תמונות הילדות שעולות בזיכרוני והתצלומים המעטים שיש לי מתקופה מוקדמת זו, הם שלי ושל אימא, ובכל התמונות הללו אני בזרועותיה. היום, כשאני מתבונן סביבי, איני רואה ילד שאימו מאמצת אותו אל ליבה כל העת. בדרך כלל ילדים מבקשים להיות צמודים לאם עד גיל שנה וחצי או שנתיים, ולאחר מכן רוצים ללכת בכוחות עצמם. ואולם אני, כך סופר לי, לא נהגתי כך. בכל פעם שבה אימי הייתה מניחה אותי על מנת לטפל בענייני הבית הייתי בוכה, והיא הייתה ממהרת להרים אותי. היא עצמה סיפרה לי, שנהגה לבשל בעזרת יד אחת, שכן בידה השנייה נשאה אותי. כך פיתחתי תלות עצומה באימא. פעם אמרתי לה שההיריון שלי נמשך יותר מארבע שנים. ידיה היו מעין עטיפה הריונית. היא המשיכה לאסוף אותי אל חיקה אפילו לאחר שאחי הצעיר ממני נולד, ורק כשנולד אחריו תינוק נוסף חדלה לחבק אותי כל העת. מצאתי את עצמי על הרצפה. אני, הילד הגדול, שכבר מזמן נגמל מחלב, התפתחתי עד גיל ארבע בזרועותיה של אימא, והתפתחתי לא טוב.

כל כך מעט הלכתי עד אז, שלא ידעתי להשתמש היטב ברגליים שלי וקרטעתי כמו ברווז. גרוע מזה: הרגשתי את עצמי כנכה. הרע מכול – חשתי שאימא דחתה אותי, שאינני הגוזל שהיא רצתה, שהיא בחרה את השניים האחרים. מכאן והלאה חייתי בתחושה שאני ילד דחוי. לא פעם שאלתי עצמי בילדותי למה: האם אני לא גבוה מספיק? לא נאה מספיק? לא חושב מספיק מהרה? לא מדבר מספיק יפה? הטלתי את האשמה על עצמי. חשתי שאם אטיל את האחריות עליה, פירוש הדבר יהיה שאני מתייתם מאם, כשהיא עדיין בחיים. המצב גרם לי להתחפר בתוך עצמי. מאז והלאה, כל חיי חשתי שאימא עזבה אותי. לא הרגשתי שעלי להודות לה על שנשאה אותי בזרועותיה שנתיים יותר מהמקובל, אלא שאיני יכול לסלוח לה על כך שלא השאירה אותי על הידיים עד גיל שש. ממעשה זה שלה נגזרו כל חיי. יכול להיות שפניתי לעולם הספרות כדי לפצות עצמי קצת על תחושת הדחייה. במהלך החיים הרי אין שום עטיפה הריונית, וכאשר באת אל החיים לא מוכן, הם נראים לך כאובי. אני מניח שאילו גדלתי בבית אחר, בתרבות שונה, הורי היו יודעים, שכמו שיש בעיות גופניות הולכים לרופא, כך כאשר יש בעיות נפשיות פונים לפסיכולוג. ואולם, אימא המסכנה לא ידעה מה עשתה; כיוון שחשתי שהיא קרעה אותי ממנה, הפכתי לילד שלעולם לא יתבגר.

בהיותי כבן תשע או עשר התחלתי לבנות לעצמי עולם משלי, "עיר מקלט", הרחק מבני משפחתי. את העולם החדש מצאתי בספריית "בני ברית", בירושלים. עם שלל הספרים, שעליהם המליצה בפניי הספרנית, נהגתי לרדת אל מרתף הבית. שם כבר קיבלו בשמחה את פניי מעט העטלפים, שקיננו בין סדקי התקרה הטחובה, ואשר היו לי לבני משפחתי החדשים. עם ספרים אלה למדתי לחלום, לשלוט, למשול ביבשות ובימים, ומפעם לפעם אף לעצור את השמש בגבעון ולהסביר לאלוהים כיצד מומשיכים מכאן לתקן את העולם. ברחתי לעולם הספרים וחייתי את חיי בין הדפים. האחים שלי לא נגעו בהם, ואילו אני הייתי ילד מבוהל שקורא. בתחילה קראתי ספרים של קארל מאי, ובהמשך עברתי לספרות יפה של סופרים, כגון צ'כוב, מופסאן וטולסטוי. בכך בודדתי את עצמי. בשכונה שבה גדלתי, אילו אמרתי "טולסטוי" היו שואלים האם הוא גר ליד בוזגלו.

בשנת 1948, בבוקרו של ליל הסדר תש"ח נרצח אבי. צלף ערבי ירה בו למוות. הוא היה כבן 42 במותו ואני – ילד כבן 12.5. סבי הביא את דודי לעבוד במקומו בחנות, והותיר את משפחתי ללא פיצוי או תמיכה. למעשה הושלכנו מהמכולת, ואימי נאלצה בפעם הראשונה לצאת לעבודה בחוץ. גם לפני כן עבדה, אך לא לשם פרנסה. היא הייתה מכבסת בפיילה, מגהצת ומטליאה. חייה היו לא פשוטים מבחינה נוספת. שנים רבות לאחר מכן אמרה לי: "אבא שלך אף פעם לא הרשה לי לשלב את הזרוע שלי בזרוע שלו. הוא אמר שהילדים מסתכלים". הבנתי שאבא לא ידע להעניק חמימות לאימא. הוא בא אליה כדי לעשות מצווה, וכשסיים את המצווה פרש.

כך או כך, אימא החלה לעבוד מהצהרים עד הלילה כמנקה במשרדו של החשב הכללי, ששכן באחד הצריפים שבהם נמצאו משרדי הממשלה באותם ימים. תחבורה ציבורית לא הייתה שם.

היא נאלצה לרדת מהאוטובוס במרכז העיר ומשם ללכת ברגל במשך כשעה וחצי. כשאבא נהרג איבדתי לא רק את אבא, אלא במידה מסוימת גם את אימא.

בתגובה להירצחו של אבי מרדתי ולא רציתי ללמוד. היה לי חבר שאחותו נהרגה, והוא זה שהציע לי לחדול ללכת לבית הספר. הייתי יתום מאבא ומדודך, והתנהגתי בצורה פרועה. אף אחד מהמשפחה לא בא ואמר לי נו-נו-נו. במבט לאחור, אני לא מבין זאת. איפה היו האחים הבוגרים והאחות הבכורה הנבונה? איפה היו הדודים ואימא? איך השארתם אותי כך שנה שלמה? מה שכן עשיתי, הצטרפתי לתנועת נוער בשם בני אצ"ל, שהתקיימה שנה לכל היותר. לקראת הבחירות הראשונות הלכתי לתלות מודעות תמורת 15 לירות לחודש – סכום הזהה למשכורתה של אימא.

הדבקתי, אם כן, מודעות, עד שיום אחד הגעתי לשכונה שבה התגוררנו, שכונת הבוכרים. פתאום פנה אלי המוכר בחנות היחידה לכלי כתיבה שהייתה שם ושאל מה אני עושה. הוא לא הבין איך ילד ממשפחה טובה, עובד כך. התחלתי לבכות. משהו בתוכי גרם לי להבין עד כמה הידרדרתי. בכיתי כנראה על אבא, על עצמי ועל משפחה.

ברווזון מכוער

אחרי שנה החלטתי שאני מוכן לשוב לספסל הלימודים. לא רציתי לחזור לבית הספר שבו למדתי קודם לכן, "תחכמוני", משום שבגלל השנה שהחמצתי נאלצתי להישאר כיתה. חששתי שמא הילדים בני גילי ילעגו לי. עברתי ללמוד בבית ספר אחר, שבו למדו בנים ובנות במעורב. לפני כן לא נחשפתי מעולם לבנות. בעולם המזרחי שלנו לא ידענו מהו חיצור. פתאום הייתי צריך לעמוד מול הדבר המאיים הזה. הרגשתי נבוך. לא ידעתי מה אני צריך לעשות כדי שישכימו לקבל אותי. כל הזמן חשבתי שאני פחות מכל אחד אחר מסביבי. התחלתי להשביח את אופן הדיבור שלי, לדבר בשפה של שבת. לימים אמרו לי לא פעם: "אתה מדבר כמו שאתה כותב". ואני הייתי חושב לעצמי: "אני מדבר כך כדי להיות מקובל עליכם. בלי הנדזוניה הזו לא הייתם מקבלים אותי".

דבר נוסף שהבאתי איתי כנדזוניה הוא ההומור. כששמעתי בדיחה הייתי רושם אותה במחברת ואז משנן אותה, כדי שכאשר אפגוש חברים הם יבקשו ממני, "דן, ספר בדיחה". כשעשיתי כך, היו מתקבצים סביבי בנים ובנות ובאותו רגע הייתי מרגיש שלא אז בלבד שאני שווה בין שווים, אני אפילו שווה מעל השווים, כפי שג'ורג' אורוול אמר. אלא שהתחושה הזאת הייתה אורכת שניות אחדות, ואחריה הייתי שוקע למטה. כאשר מלאי הבדיחות שלי אזל, הייתי שב להיות הברווזון המכוער. הייתה לי דרך שלישית להתמודד עם רגשות הנחיתות: התמדתי בלימודים וקיבלתי ציונים גבוהים. התעודה כולה הייתה מורכבת מ"טוב מאוד", ובחמישה מקצועות קיבלתי "מצוין". הציון שלי בהתעמלות היה נמוך בהרבה, אבל היות שצמחתי בשכונה רחוקה והלכתי מדי יום דרך ארוכה ברגל, לא קיבלתי ציון נמוך מ"כמעט טוב".

בתום לימודי בבית הספר היסודי לקחה אותי אימא, בהמלצתה של אחותי הגדולה שהייתה מחוננת, למבחני קבלה בבית הספר היוקרתי של ירושלים, שהיום שמו "התיכון שליד האוניברסיטה". בדרך לריאיון הקבלה אצל המנהל, מאיר שפירא, פגש אותנו השרת, יחיא נהרי, ושאל אותה בתימנית: "בניה, מה את עושה כאן?" כשסיפרה לו שרבים אמרו לה שחבל "לבזבז את הבן" אמר: "אצל האשכנזי הזה שפירא, הוא לא יתקבל".

"אבל הוא ילד חכם", אמרה אימי.

"פה לא מספיק להיות חכם. צריך להיות גם עשיר. התלמידים כאן הולכים לחוגים פרטיים ולטיולים. צריך המון כסף", הסביר לה.

ואכן, כעבור שלושה ימים הגיע אלינו מכתב שלא התקבלתי לבית הספר. אימא נפגעה אישית והלכה יחד עם אחותי לדבר עם המנהל פעם נוספת. ראה אותה שוב יחיא נהרי ושאל: "מה אמרתי לך?" "הפעם באתי לצעוק", השיבה אימי. "הוא יתום, וכך לא מתנהגים".

אימי יצאה מהפגישה עם המנהל בוכה, והוא מלווה אותה ומחבק את כתפיה. כנראה אמר לה שלטובת הילד, מוטב שלא תכניס אותו לבית הספר. היום, כמבוגר, אני מבין את ההחלטה שלו. באותם ימים לא הייתה תמיכה כספית של משרד החינוך בילדים מחוננים ובעלי יכולת. הוא לא רצה להעמיד אותי במצבים מביכים, שבהם יהיה לי מחסור וארגיש עצמי שונה מכולם.

מחונן אמנם לא הייתי, אבל היה לי פוטנציאל כלשהו. הרגשתי שאי-הקבלה לבית הספר היוקרתי היא דחייה. הייתי פגוע: קודם אימא דחתה אותי ועכשיו גם המנהל. למדתי, אם כך, בבית ספר ערב, ובבקרים עבדתי. המצב הכלכלי בבית היה קשה. אחיי התפרנסו גם הם מגיל צעיר. אשר לאימי - היא עבדה כמו מטורפת. בבקרים עמלה בבית, ולאחר מכן הייתה עובדת מחוץ לבית עד עשר בלילה. היינו רואים אותה בשבתות בלבד. רציתי לתת לה כסף, אך היא סירבה לקבלו. אימי דאגה בכל כוחה לנו ולא לעצמה. היא יכלה ללכת עם נעליים ישנות מהימים שבהם אבי עוד היה בין החיים, אבל הייתה נחושה בהחלטתה שלילדים שלה יהיו סנדלים חדשים.

בתיכון הערב היה מורה אחד, המורה לתנ"ך, דוקטור אופיר, שהרגשתי שאני אהוד עליו. יום אחד אמר לי, "דן, אני חושב שאתה מתאים ללמוד בבית ספר בוקר. שם הלימודים יותר עשירים. חבל, מגיע לך יותר. אני יכול לדאוג לך למלגה בגימנסיה העברית". השבתי שאני לא יכול, כי עליי לעבוד ולעזור לאימי בפרנסה, והוא ענה: "חבל, אבל גם אם תישאר בתיכון ערב אתה תתקדם".

לימים סיפרה לי חברה לכיתה, שפגשה את דוקטור אופיר ואמרה לו: "אתה בוודאי מכיר את התלמיד שהיה הכי מוצלח בכיתה, שהפך לסופר מפורסם". המורה השיב שהוא זוכר אותי וכי הוא עוקב אחריי. אני עצמי נזכר עכשיו כיצד פעם, לפני שהתפרסמתי, נתקלתי בו, אך התביישתי להגיד לו "שלום". זו המנטליות שהייתה לי באותה תקופה: של אדם שחושב תמיד "תשתדל ללכת עד כמה שאפשר בשולי המדרכה, ואם תוכל תידחק לחזית הבניינים, כך שאפילו במדרכה לא

יזהו אותך". מנטליות של אדם שצמח במין תחושה שהוא לא שייך ולא ראוי, שגם במדרכה הוא תופס מקום של מישהו אחר, שראוי ממנו.

התגייסתי לצבא. את שירותי הצבאי האמנתי שאסיים, כמשאלתו של ראש הממשלה בן-גוריון, כרמטכ"ל התימוני הראשון. אך בשל נתונים רפואיים נמוכים וצרות עין, כנראה של צמרת הצבא, שובצתי כפקיד זוטרי ביחידה עורפית במרכז הארץ.

אחר כך רציתי ללמוד באוניברסיטה ספרות ומקרא, אך פסלתי את עצמי לאחר השיעור השני בשפה זרה, צרפתית (בשיעור הראשון לא נכחתי). המורה שאלה אותי דבר מה, לא הצלחתי לענות וחשתי שאני לא מתאים ללימודים, שלא אעמוד במתח. היום אני מצטער על כך: אני חושב שעקיפת סלעים היא התחמקות ובריחה. הדרך הנכונה היא לפוצץ את הסלע.

את השנים הבאות שחלפו מאז שחרורי מצה"ל עשיתי בעבודה זוטרתית במשרד ממשלתי, כשבמהלך אותן שנים התעצמה בי הוודאות שלעולם לא אצליח לתפקד בהתאם לכישרונותי האישיים, אלא, אסתפק בתפקידים שהולמים שואבי מים ומצחצחי נעליים. כך, חרף המלצות ועידוד מצד חברי למשרד, נמנעתי מלהגיש מועמדותי לתפקידים אחרניים יותר, שהיו עשויים להלום את כוחי המקצועי, וזאת בשל החשש הטיפשי, שכל מועמד שיתייצב מולי יצליח להכניע אותי בנוקאאוט כבר בסיבוב הראשון. כך נותרתי זוטרי פקידותי, שמשכורת החדושה הספיקה לפרנס אותי בדוחק.

בזכות הלמברטה

הכרתי את אשתי כשהייתי בן 26. לפני כן היו לי פה ושם אפיזודות עם נערות, ותמיד הן היו אלה שיזמו את המפגשים. לא היה מפגש אחד שאני יזמתי. הרגשתי אי-נוחות עם נשים. כל הזמן חשבתי, "אם אימא זרקה אותי, איך אני יכול לדעת מה אתן חושבות עליו?" הרגשתי כמו נאשם במשפט שדה. במקביל התחלתי לחוש שאני רוצה להיות אבא. את אשתי פגשתי בלשכת הגיוס. היא הייתה חיילת צעירה ממני בשבע שנים, ואני הייתי בשירות מילואים. הצעתי לה לצאת לטייל בשדות של סנהדריה באחת השבתות. היא השיבה שהיא מוכנה, אבל כשהצעתי מועדים לפגישה היא אמרה שלוש פעמים שאינה יכולה. נואשתי. אחרי שבעה חודשים היה תקר באחד הגלגלים של הלמברטה שלי, כשרכבתי עליה במרכז העיר. ירושלים של אותם ימים הייתה כפר. כשמשאית הייתה עוברת ברחוב, כולם היו יוצאים לחלונות הבתים ומריעים. עמדתי וניסיתי לתקן את התקר. פתאום אני שומע, "שלום דן", ורואה לצידי את החיילת. הייתי כעוס בגלל העובדה שהתקשיתי במשימה – יש לי שתי ידיים שמאליות – אבל אמרתי לה: "אם תחכי עד שאסיים אקח אותך הביתה". זאת הייתה אחת הפעמים הבודדות שבהן לאלוהים היה חוש הומור. באותו יום הצעתי לה בפעם הרביעית לצאת איתי, והפעם היא הגיעה למפגש. לצערי, מכרתי את הקטנוע

מאוחר יותר. הייתי צריך לשמור עליו במוזיאון כדי שהילדים ידעו שנולדו בזכות תקר בצמיג. בזכות הלמברטה זכיתי בזוגיות, ובזכות הזוגיות והאבהות קיבלתי את ההרגשה שאני כמו כולם. שנות נישואיי עד סמוך לגיל ארבעים, דמו לשגרת יומו של כל זוג ממוצע אחר. כל יום דמה לקודמו. כל שנה לפרצוף קודמתה, והחיים התמשכו להם, כאילו איבדו אף הם כל עניין בהמשך קיומם. זה דמה לנסיעה ברכבת ריקה, כשהקטר מעולם אינו עוזב את התחנה.

ואז, כאמור, בגיל ארבעים, או סמוך לזה, זמן קצר לאחר סיומה המטורף של מלחמת יום כיפור, אירע הנס. זה היה ערב אחד בשווי מן העבודה, כשבתיבת הדואר מצאתי חוברת עבה, שבישרה על פתיחת "בית הסופר" ברובע היהודי בירושלים. דפדוף סתמי בחוברת בישר, שבין שאר פעולותיו של הגוף החדש תיפתח גם סדנה לכתיבה יוצרת בספרות.

במהלכה של סדנת הכתיבה היוצרת שהלכתי אליה, לא פתחתי את הפה. התביישתי. ראיתי סביבי אנשים משכילים והרגשתי שאין לי מה לתרום. במהלך המפגשים עם הסופר יורם קניוק רק האזנתי. במפגש הסיום קראה אחת המשתתפות בקול דבר מה שכתבה. הגבתי: "סליחה שאני מתבטא, אבל יש לי הערה בנוגע לסיום הסיפור". יורם קניוק שאל: "מדוע שתקת עד היום?" ועוד אמר: "התנצלת לפני שהשמעת את הערה שלך, אבל אילו ניחנתי רק במחצית ממה שיש לך – הייתי הרבה יותר בוטח בעצמי ממך". הרגשתי כאילו הוא דחס לתוכי בבת אחת טונות של מפעל יצור לחמצן. פתאום התברר לי כי אני, שכל חיי צריך להצטדק על קיומי בכל מקום – אחרים מקנאים בי.

המשכתי ללמוד בסדנאות, אף על פי שמרבית המשתתפים עזבו. הן היו המקום היחידי שבו יכולתי להיפגש עם אנשים ולשוחח עימם על ספרות. אמרתי לאחת המשתתפות המוכשרות, שהחליטה לעזוב את עולם הכתיבה משום שלא תגיע לפסגות כמו יונה וולך: "יש הרבה כותבים שאינם דומים לטולסטוי ושאנחנו קוראים את יצירותיהם בשמחה. אנחנו לא מבוססים רק בפסגות אלא גם במישור, וגם במישור אפשר למצוא חוויות". הוספתי, שגם אני לא בן אדם של הפסגות הגבוהות, ושכל זאת אני ממשיך לכתוב ולנסות.

נהגתי לכתוב בלילות. הייתי כותב ובוכה כי סיפורים כותבים מתוך דמעות. מתוך כאבים, געגועים, מצוקות ותפילות – יוצאים הסיפורים. סופרים מרגישים שכאשר האנשים קוראים את סיפוריהם, הם מוחים את הדמעות מפניהם בעדינות במטפחת רכה. כשקוראים, אין דחיפות לחפש בעיקר את המשמעות; חשוב יותר לחפש את הדמעות.

ספרי הראשון יצא לאור בשנת 1981, באמצע שנות הארבעים לחיי וזכה בפרס ברנשטיין לספר ביכורים. הוא יצא בשתי מהדורות, והביקורות היו מצוינות. כתבתי אותו בעודי משתתף באחת הסדנאות. הבאתי קטעים ממנו לסדנה והמנחה, הסופר דוד שחר, דחק בי להגיש את כתב היד לתחרות ספר הביכורים. חששתי. הייתי בוטח שלא אזכה. אשתי היא זו שכפתה עליי לעשות זאת. יומיים לפני ההגשה אמרתי: "אין לי שם לספר". לימים נהגתי לספר בחיך שהלכתי לחנות

ספרים כדי לקבל השראה לשם. שאלתי את המוכרת אילו ספרים נמכרים טוב ביותר והיא השיבה מיד: "ספרי בישול", וכך, מבין כל הסיפורים, בחרתי לקרוא לספרי על שם הסיפור עוגיות המלח של סבתא סולטנה³.

אמצע החיים

בשנות הארבעים לחיי הפך דן מפקיד "למטה מבינוני" לסופר מוערך, אהוב ופורץ דרך. המהפך שעבר בשלב אמצע החיים משמעותי ודרמטי. הוא עזב את עבודתו בגיל 48 ופנה לעסוק באופן מלא בעבודת כתיבה, הוראה והדרכה. התפנית בחייו משמעותית ומודגשת במיוחד, אולם תמורות באמצע החיים חלות אצל מרבית האנשים, גם אם על פי רוב באופן פחות חד, דרמטי ומוחצן. חוקרים התייחסו לשינויים שחלים בקרב אנשים בשלב אמצע החיים.

קרל יונג⁴ וברניס נויגרטרן⁵ מצביעים על תהליך של פנימיות המתגבש בשלב זה. האדם פונה אל עצמו, מושפע פחות מתהליכים חיצוניים ויותר מתהליכים פנימיים. באמצע החיים אנו מתבוננים לשני הכיוונים, לעבר ולעתיד בעת ובעונה אחת, קשובים לעצמנו ושואלים שאלות בנוגע להיבטים מוזנחים באישיות שלא באו לידי ביטוי ולחלומות שלא הוגשמו.

על פי החוקר דניאל לוויןסון⁶, בשלב זה אנו מתמודדים עם שלוש מטלות התפתחותיות. המטלה הראשונה היא הערכת העבר; השנייה היא שינוי מבנה החיים, לעיתים השינויים המבוצעים משמעותיים, כגון גירושין או החלפת מקצוע, אולם על פי רוב השינויים מופנמים ונסתרים וכוללים שוני בהדגשים ובאופן בניית סדרי עדיפויות. המטלה השלישית היא גיבוש תחושת הייחודיות.

תהליך עריכת חשבון נפש הוא מרכזי לשלב זה. קרל יונג אמר על כך: אנחנו מגיעים לאמצע החיים חסרי הכנה לחלוטין. גרוע מזה, אנו מגיעים מצוידים בדעות קדומות, באידיאלים ובאמיתות שהיו טובים עד לאותו שלב. אי-אפשר לחיות את הצהרים של החיים על פי התוכניות של הבוקר, כי מה שהיה כל כך משמעותי עד עכשיו יאבד את חשיבותו, והאמת של הבוקר תהפוך לטעות של הערב⁷.

הצורך בהכנת תוכניות מחודשות ובשינויים ממריץ אנשים ונשים לא מעטים בשלב זה לערוך חשבון נפש סביב שאלות, כמו מה השגתי במשפחה, בחיי העבודה ובתחושת ההגשמה העצמית. תהליכים אלה מהווים לעיתים פתח למפח נפש, אך פעמים רבות הם מובילים לשינויים ממשיים ולתחושת פריחה.

עד אמצע שנות הארבעים או תחילת שנות החמישים לחיינו אנו נשלטים על ידי לוחות זמנים שלא אנחנו קבענו לעצמנו⁸ באמצע החיים אנו יכולים לשאול עצמנו בפעם הראשונה – מה אנחנו רוצים באמת. בין השאלות שנתעמק בהן: האם אני מממש או מממשת את הפוטנציאל הגלום בי? האם חיי מספקים ועשירים או שמא כלאתי את עצמי בחיי שגרה? האם מערכות היחסים מספקות? מהן משאלותי העמוקות ביותר? באמצע החיים יש לרובנו הבנה בהירה לגבי מי אנחנו ומה טיבו

של העולם. אנו יודעים הרבה יותר על עצמנו ועל מקומנו ביקום. לצד חרטות על החלטות שעשינו בעבר, אנו יכולים לזקוף לזכותנו הרבה יותר הישגים. הידע שרכשנו על עצמנו ועל העולם בבגרות הצעירה טומן בחובו הזדמנות לחולל עתה תמורות ממשיות בחיים ולשנות את ההבנה והתמודדות הרגשית באופן שהיה בלתי אפשרי בשלבים מוקדמים יותר.

חיבוק מופלא

לאחר צאתו של ספרי הראשון המשכתי לעבוד כפקיד בדרג ביניים במשרד ממשלתי. לא פסקתי לכתוב סיפורים ושמרתי את כולם במגירה. כך חלפו השנים. לא עלה בדעתי למסור את הסיפורים להוצאה לאור. אמרתי לעצמי שהעיקר שאני כותב. באחד הימים החליט פרופסור הלל ברזל לערוך כנס לכבודי בתל-אביב. היה זה כנס גדול, ובמהלכו קראתי כמה פסקאות מהטקסטים החדשים. הפרופסור אמר לי: "העברת חשמל בקהל". הוא פנה להוצאת כתר, ומכתר פנה אליי העורך. שלחתי לו סיפור אחד. בעקבות הסיפור התבקשתי לבוא לחתום על חוזה. סירבתי. שלחתי סיפור נוסף, שוב ביקשו ממני לבוא לחתום על חוזה ושוב סירבתי. הרגשתי שעליי להמשיך לתקן את הסיפורים. כך סירבתי כמה פעמים עד שבסופו של דבר חתמתי.

לאחר שספרי השני *ציפורי צל*⁹ הודפס, יצאתי לפנסיה מוקדמת בגיל 48. מיד לאחר מכן החלו להזמין אותי להרצות, להדריך סיורים בשכונת הבוכרים, להנחות סדנאות כתיבה. מצבנו הכלכלי השתפר והרווחתי סכום גבוה לאין שיעור מאשר בעבודתי כפקיד ממשלתי.

באחד הימים הזמנתי להתראיין בתוכנית התרבות הפופולרית של רם עברון בערוץ הטלוויזיה היחיד ששידר בישראל באותם ימים. הייתי מבוהל ומפוחד. אני לא יודע מה קרה בריאיון, אבל אירע שם נס. בעקבותיו היו מי שכינו אותי "עגנון התימני". המשוררת דליה רביקוביץ', שפרסמה באותה עת ביקורת על תוכניות טלוויזיה בעיתון מעריב, כתבה דברי שבח. הספר הגיע לראש רשימת רבי המכר. התרגשתי והופתעתי מהחיבוק שנתנו לי אנשים.

תחושת הפליאה מאהדת הקהל אחזה בי גם כאשר הרציתי על ספריי. למפגשים עם קהל תמיד הייתי מגיע לפני הזמן, מתבונן בנוכחים ומודה להם בליבי על שבאו לשמוע אותי. הייתי אומר לעצמי: "דן, תראה את הזוג הזה: במקום ללכת לקולנוע הם באים לשמוע אותך". זו תחושת הפליאה והכרת התודה שלי כאשר אני מקבל חיבוק מקהל הקוראים.

מה שגרם לי לחוש חופשי יותר ולשאוב ביטחון קשור לדרך שבה התקבלתי לעולם הספרות. לדעתי, התקבלתי בניסיונות שהן לא רק ספרותיות. כשהתפרסמתי, לא היו סופרים תימניים, וסופרים מזרחיים היו מעטים בלבד. הקהילה התרבותית המערבית רצתה להכות על חטא, ולכן הרימו אותי על כתפיים ועליתי בסערה. הסופר חיים באר אמר לי: "קיבלת תשואות שאף סופר לא זכה להן בשנים האחרונות". טובי החוקרים כתבו עליי מאמרים, ראינו אותי, שאלו אותי לדעתי לצד אנשים מלומדים ומכובדים. הבמאית מיכל בת אדם כתבה תסריט על פי הסיפור

שלי אלף נשותיו של נפתלי סימן טוב. זה היה חדש בשבילי. כל התהילה הזו ניתנה לאדם שרגיל היה להיאבק לפרנסתו, שנסע עד שוק הכרמל כדי לקנות בגדים מעט יותר זולים. בהתחלה לא ידעתי איך לבלוע את כל היוקרה הזו. ההצלחה הגיעה במינון מבהיל, לא שפוי. יכול להיות שבאיזה מקום המינון הצליח לחזק את תחושת הביטחון שלי. אינני בטוח בכך.

אירועי חיים

החוקר פול באלטס¹⁰ הצביע על שלושה סוגים של תהליכים התפתחותיים אשר משפיעים על מהלך חיינו. תהליכים נורמטיביים צמודי גיל הם המשותפים לרובנו. הם מתרחשים על פי רוב בטווח גילים מסוים, בהתאם להתפתחותנו הגופנית, כגון התבגרות מינית או ירידה במסת שריר בזיקנה, ובהתאם לתהליכים פסיכולוגיים וחברתיים צמודי גיל, כגון כניסה לבית הספר, התפתחות היכולת לקיים זוגיות, גיוס לצבא ופרישה. תהליכים אלה משפיעים בעיקר על קבוצות הגיל שמצויות בראשית החיים ובאחריתם.

לצד התהליכים הללו קיימים שני סוגים נוספים: תהליכים לא נורמטיביים, הקשורים להתנסויות אישיות וייחודיות של כל אדם, כגון תאונה או זכייה בפרס ותהליכים היסטוריים, הקשורים להתרחשויות היסטוריות ותרבותיות המשפיעות על אוכלוסיות רחבות, כגון מלחמות או מהפכת מחשוב. אירועים אלה משפיעים בעוצמה חזקה על גילאי הבגרות הצעירה והבינונית.

סיפור חייו של דן מושפע ממות אביו בגיל צעיר, אירוע טראגי ולא נורמטיבי, שהטיל את חותמו על מהלך חייו. דן תולה את הצלחתו המסחררת כסופר לא רק בכישרונו אלא גם בתהליכים היסטוריים ותרבותיים. לדבריו, ספריו זכו להצלחה היות שהתפרסמו בעיתוי מסוים, שגרם להם להתקבל באהדה ובהערכה מודגשת.

על הזוגיות

הזוגיות שלי אף היא תרמה לביטחוני העצמי. המזל הטוב שלי הוא שאשתי לבנה קיבלה אותי על אף האישיות הבעייתית שלי. כשהתחתנתי, באתי עם ציפיות לא מציאותיות. חיכיתי לקבל ממנה חמימות ויחס כאילו היא אימי. הצגתי דרישות כפייתיות של ילד מפונק וציפיתי לשעבוד מצידה. היא כנראה הבינה שהצורך הנפשי שלי נובע מהיעדר כוח נפשי ולא מעריצות.

הזוגיות משתנה במהלך השנים. הזוגיות הצעירה אינה זוגיות אלא הדדיות של שני מטפלים שעסוקים בפרנסה ובגידול הילדים. לא היה לנו זמן להתמודד אחד עם השני. היינו רואים זה את זה בלילה, כאשר אנחנו עייפים. היום, אחרי יותר מחמישים שנה ביחד, אני לא יודע אם אנחנו בזוגיות טובה או לא. אנחנו משתדלים לא לריב, וכשאני חושב על כך הייתי נתון לזוגיות שלנו ציון מעל לממוצע. בעיקרון, איכותה של הזוגיות נמדדת בגיל מתקדם. אני חושב שגברים יותר

מרוצים מהנישואים. בבית יש חלוקת עבודה לא הוגנת. השתדלתי לעזור מראשית הנישואים בכל מיני מובנים בעבודות הבית ובטיפול בילדים, אך עדיין רוב העול מוטל על האישה. בזיקנה הטבע יצר מצב שבו הגברים יותר תלתיים, אך יש גם הרבה הזדקקות של שני הצדדים ועזרה הדדית.

בראשית הנישואים אשתי הייתה כנועה מאוד שכן בבית שממנו הגיעה, הנורמה המקובלת הייתה לשרת את הגבר. באחת הפעמים שבהן עברתי לטונים גבוהים, ראיתי את הפנים הפגועות של בתי הקטנה והבנתי שלאשתי אין בעל וכי לבתי אין אבא. זה היה הרגע שבו התחלתי ללכת לטיפול פסיכולוגי. במסגרת הטיפול נאמר לי (הניסוח הוא שלי): "אתה סובל מהרשעה עצמית. אתה משתדל לעלות על שדה מוקשים, ושם אינך מסתפק במוקש שירידי לך רגל אחת, אלא מחפש גם מוקש נוסף שירידי לך את הרגל השנייה". נטיתי להאשים את עצמי בהרבה דברים, אך נגמלתי מזה פחות או יותר, אחרי סבל ממושך ומיותר.

הפסיכולוגיה לימדה אותי לשוחח עם אשתי מבלי לצעוק. זה חשוב ביותר משום שאני ער לכך שהביטחון העצמי שלי התחזק במהלך החיים בזכות הנישואים. בהשראת הטיפול התחלתי לנסות להבין מה עומד מאחורי ההתנהגות והדיבורים של האחר. למדתי שצעקות חוסמות את ההבנה ואת הקשר. באופן זה רכשתי את היכולת לתקשר טוב יותר עם אשתי. התחלנו לשוחח על המחלוקות בלילות שבת כששנינו רגועים ופנויים. גיליתי שפעמים רבות היא מפרשת אותי באופן מעוות. רכשתי את היכולת לדבר איתה על הרגישות ועל הטעויות שלה באופן שיאפשר לה לתפוס טוב יותר את אמירותי או התנהגותי. השינויים לטובה בתקשורת שלנו התרחשו גם בזכות העובדה שבשלב מסוים נעזרנו בטיפול זוגי. עם כל הקשיים שעברנו, אני יודע שרעיתי היא פלא של אישה, בעלת איכויות נהדרות, שלא תמיד מוצאים אצל נשים אחרות.

זכרה של אימי

אימא שלי נשארה לגור לבדה בשכונת בית ישראל. היא עברה חיים של איוב ממש. אמרתי לה: "אימא, בואי תגורי איתנו. יש לנו ארבעה חדרים, ואחד מהם פנוי. אביא את הריהוט שלך לבית שלנו וכך תחושת הבית שלך תישאר גם אצלי". אימא סירבה. היא לא רצתה לחדור לפרטיות שלנו. היות שכך, היינו באים אליה כל סוף שבוע על מנת שלא תהיה לבדה. זה היה קשה לנו, אבל לבנה אשתי הסכימה לוותר על הנוחיות כדי לעזור לה. היא אהבה את אימא שלי. כך היה במשך שנים אחדות. ביקשתי מהאחים שלי שיחליפו אותי. הם אמרו, "נחליף", אמרו ולא עשו. אין לי טענות. יום אחד אימא אמרה: "אל תבוא יותר מדי שבת, אני יודעת שזה קשה לכם ולילדים". הצעתי שהיא תתחיל להגיע אלינו בשבתות, ואימא השיבה במשפט שהפך בשבילי למוטו של החיים: "יא רוחי, אני גדלתי כל הימים כמו עץ בתוך בויב. אם תיקח את העץ ותשים אותו בתוך אגרטל של זכוכית עם מים נקיים, העץ יבול אחרי שנה אחת, כי זה לא המקום שלו". ועוד אמרה: "אני רוצה להישאר כאן: כאן גדלתי אתכם, כאן חייתי, כאן יש לי את הסביבה שלי, בית הכנסת שלי והחברות שלי". הבנתי אותה. היא אכן מתה במקום שלה.

באחד הימים אימא שאלה: "אי רוחי, יש לך רק שני ילדים. למה לא תביאו עוד ילד?" השבתי: "אני משקיע המון בכל ילד. אני מעדיף להיות אבא טוב לשניים מאשר אבא פחות טוב לשלושה". אימא אמרה: "אני גידלתי שבעה ילדים, ואילו אבא לא היה מת הייתי מביאה עוד עשרים". כעבור שנתיים אימא נפטרה. בשבעה באה אחיינית שלי והביאה תמונת תקריב של אימא. התבוננתי בתמונה: פנים מרופטות, מקומטות ומעוותות, עיניים עייפות וכבויות. פתאום הבנתי מדוע אימא רצתה שאביא ילד שלישי. היא ידעה שהיא הולכת למות ושאני המסורתי היחידי במשפחה. היא קיוותה שייולד ילד או ילדה שייקראו על שמה. היא רצתה שישאר ממנה זכר. עברתי את השבעה בייסורים, ומיד אחרי שקמנו מהשבעה הלכתי למשרד הפנים וביקשתי להוסיף את השם "בניה" לשמי, להנצחתו של שם אימי – בתיה. כך הפכתי מדן סרי לזן בניה סרי. לפני גילוי המצבה צילמתי את תעודת הזהות החדשה שקיבלתי. בתום הטקס, כשכולם יצאו מבית הקברות, ניגשתי לקבר והנחתי עליו את צילום תעודת הזהות עם שמי החדש. אמרתי: "אימא בחייך לא קיימתי את בקשתך. מכאן ואילך עד יום מותי, איש לא ישכח אותך".

כאשר קיבלתי את פרס ברנר למפעל חיים הרגשתי שחסרים במעמד הזה שני אנשים – אימא ואבא, וכי השמחה שלי אינה מלאה ללא נוכחותם. כאשר הוענק לי תואר דוקטור לשם כבוד באוניברסיטת באר-שבע, אמרתי שכיוון שאני מתקנא באלה שעתידיים להספיד אותי – בכוונתי להערים עליהם ולהספיד את עצמי. סיפרתי שכל ימי מצטער אני על כך שנפח השכלתי מתמצה בתעודת בית ספר תיכון ערב. רק שני ילדיי, בדרכם האוהבת, מימשו את צוואתי וסיימו אוניברסיטה. והנה באו חבריי – נשיאות הסנט של האוניברסיטה, והחליטו ברגע של הומור לתת לאדם כמוני דוקטור לשם כבוד. אני, שלא זכיתי לשבת על ספסלי האוניברסיטה, עוקף את כולם ומקבל תואר כזה. מי אני בסופו של דבר? במילים אחרות, הפרסים והתעודה של האוניברסיטה תרמו אף הם לתחושת הביטחון העצמי שלי. היום אני עובר ברחוב ומרגיש מוחמא, מתרגש ולעיתים אף עייף מהתגובות החמות של אנשים סביבי.

התחנה האחרונה

את הדירה שאנחנו גרים בה קנינו לפני שש שנים, כשהתקרבותי לגיל שמונים. ברחנו ממעלות דפנה כי השכונה הלכה והתחרדה. אשתי מאסה במקום. אני, למרות כל החרדיות והזהמה, הייתי מוכן להישאר שם. אמרתי לה: "את עוזבת ריהוט וקירות; אני עוזב כאן זיכרונות וגעגועים".

המיקום של הדירה החדשה נבחר על ידי שנינו. זו התחנה האחרונה של חיינו, והיה חשוב לנו שתכלול שלושה מרכיבים: סלון רחב, נוף ומרפסת. אנו מארחים פעם בשבועיים לארוחת שישי את ילדינו ונכדינו, בסך הכול 12 משתתפים. כשאני רואה את כולם ליד שולחן שישי, אני חש עונג. אני מסתכל באשתי והיא מסתכלת בי. אני מונה את הקמטים בפניה והיא מונה את הקמטים בפניי. אני אומר לה: "לבנה, הקמטים האלה הם לא סתם. הם נחרשו בזכות הילדים והנכדים שגידלנו".

לעיתים, בשיכרון חושים, כשהמשפחה צוהלת סביבנו, אני מניח יד על כתפה של אשתי ולוחש על אוזנה: "אין להכחיש, עשית מלאכה מצוינת".

הדירה הזו שונה לחלוטין מהדירה הקודמת, והמעבר מהמקום האינטימי למקום החדש היה קשה. עברתי משבר שארך כמעט שנה, אבל התגברתי. מאז חלפו שש שנים והתרגלתי למקום החדש. בניגוד לאשתי, אני מתקשה להתמודד עם שינויים. נולדתי בקו התפר שבין דור הפייילה ודור הקידמה. קרתה לי תקלה במנטליות האישיית שלי. בשונה מאשתי ומהילדים ובוודאי מהנכדים, חזרתי אחורה ונשארתי תקוע בפייילה של אימא. דור הקידמה עובר מול עיניי ואני לא מתייחס אליו.

החלטות בנוגע לדיור בזיקנה

זקנים רבים עסוקים בשאלה היכן לגור בשלב האחרון של חייהם. נמצא¹¹ כי שיעור של כ-95% מהזקנים חיים בביתם גם בזקנתם המאוחרת. שיעור הנשים החיות לבדן גדול פי שניים משיעור הגברים החיים כך. הורים זקנים החיים לבדם מדווחים על קשר תכוף עם ילדיהם. רובם גרים לידם, נפגשים עימם לעיתים קרובות ומשוחחים איתם בתכיפות בטלפון. רוב ההורים מספרים שאחד מהצאצאים יכול לבוא במהירות אם יזדקקו לעזרה.

פעמים רבות פונים אליי לייעוץ סביב הדילמה היכן להתגורר בזיקנה. קיימים שיקולים מנוגדים בנושא. מצד אחד, קיים רצון להישאר בסביבה המוכרת שנותנת תחושת שייכות; מנגד מתעורר לעיתים צורך לעבור לדיור המתאים יותר לצרכים החברתיים ולמגבלות בתחום הגופני. הדיור המוגן מעניק עזרה מעשית רבה, תחושת ביטחון והיצע של חוגים פעילויות. אצל אחרים מתעורר רצון לעבור לגור בסמיכות לילדים ולנכדים. ההחלטות אינן פשוטות וחד-משמעיות. חשוב לבצע אותן באופן מדורג ומתון ולקחת את הזמן כדי להגיע להחלטה הנכונה. אם אפשר, רצוי לבדוק את פתרון הדיור החדש לתקופת ניסיון, ובעיקר לזכור שפעמים רבות גם אם עושים שינוי במקום המגורים, אפשר לבטלו כאשר מגלים שאינו מתאים לנו.

אימו של דן סירבה לעבור לגור איתו והעדיפה לחיות בשנות זקנתה בשכונה המוכרת. דן עבר בסביבות גיל שמונים לשכונה חדשה ובחר בית המתאים לצרכיו בשלב החיים החדש. פעמים רבות מעבר לבית המתאים לצורכי הגיל משפר את איכות החיים, אך מעבר שכזה דורש התארגנות מעשית ופרידה רגשית. מעבר תובע כוחות נפש, אך גם מעניק תחושת גיוון והתחדשות. בפרק השמיני נדון בנושא זה בהרחבה.

”זקן” בתימנית

בשנים האחרונות חדלתי להדריך סיורים. עייפתי מזה. הגעתי למצב שבו אני מדקלם את הסיורים ולא חווה אותם, וגם הביקוש להם ירד. מיציתי את עצמי בתחום. לזיקנה יש מחירים, ואחד מהם הוא ההצטמצמות. עם זאת, הצורך לקבל הערכה מהזולת נשאר, וזו המחלה שלי. שפכו עלי כל כך הרבה הערכה, שאני חש כמו אחד שסיממו אותו ולא יכול להיגמל מזה.

אני ממשיך לכתוב. הכתיבה היא מחלה כרונית. אני מקדיש לכתיבה כל רגע פנוי למעט השבתות. אני מרגיש שעודני יכול לכתוב. אני עדיין בעל שיפוט. אינני יודע האם בגילי ביכולתי להגיע לדיוקים או לאיכויות של העבר, אך סופרים רבים כותבים את היצירות היותר טובות שלהם בגיל מתקדם. הגיל המבוגר יותר הוא גם גיל בשל יותר. יש לך יכולת לראות את העבר מאחוריך, את ההווה ואת העתיד. בזכות השילוב של שלושת הזמנים, הדמויות יוצאות יותר אמינות ואתה מתעמת איתן בכלים רגשיים עמוקים יותר כי אתה עצמך בעל ניסיון, שנותן לעמקות גם איכות. הדמויות שלי היום יותר מורכבות. הן מתמודדות עם בעיות רגשיות ונפשיות שלא היו בסיפורי הראשונים.

בגילי, הכתיבה היא אפילו יותר מזה: היא נותנת הגנה מפני מחשבות על אודות המוות, מאפשרת לא להמתין לצלצול הפעמון של המרכבה. כאשר אשמע את הצלצול זו תהיה בשבילי הפתעה, אשאל: ”את מי אתה מחפש?” הכתיבה גם מערימה על אלוהים: אם אתה חושב שמתנו ושנשכחנו מלב, ושמחקת אותנו מתחת לאבן – אני, כסופר, עדיין אהיה קיים בזכות הספרים. אפשר להגיד שאני אמות לאחר מותי הטבעי, משום שחודש, חצי שנה או שנה לאחר פטירתי עדיין יהיה פה ושם ילד שיקרא את אחד הסיפורים שלי, כי עליו ללמוד אותו. הוא ישאל מיהו דן בניה סרי, ויגידו לו שאני סופר, כמו נתן אלתרמן, ש”י עגנון ועוד סופרים שנעלמו ומתו. אנחנו אפילו לא יודעים מי הם. האם המחשבה על כך מעניקה לי משהו? התשובה היא לא.

ואולם, בסופו של דבר, מדובר בעשר דקות בלבד. לחיים אין משמעות. כשילד נולד אומרים ”מזל טוב”. על מה המזל טוב? הוא הרי ימות בעוד תשעים שנה. השאלה היא מה הוא יעשה במהלך השנים הללו, וגם כאשר האדם עושה, לא בהכרח זוכרים אותו. כמה אנשים יודעים היום לומר מה עשו ישעיהו ליבוביץ’, דוד בן-גוריון או שמעון פרס? כותבים עליהם בספרי ההיסטוריה, אך מי שלא קורא ספרים מעין אלה אינו יודע. כשחושבים על כך, עולה השאלה – בשביל מה להיוולד.

האם הייתי מדבר כך בגיל ארבעים? ככל הנראה לא. הייתי אומר: ”אני רוצה לחכות לחתונה של הילדים, ללידה של הנכדים, לשמחות”. בשלב ההוא יש משמעות לחיים; משמעות של אדם פשוט שרוצה לראות שילדיו הסתדרו. היום אני מדבר באופן שונה, ויכול להיות שאסור לשאול אותי שאלה שכזו. בגילי אני כנראה אומר מה שזקנים לפניי אמרו וגם זקנים אחריי יאמרו.

מגיל צעיר הייתי צוחק עם הילדים ואומר להם בתימנית, ”אני כבר זקן”. כשבני משפחתי חגגו לי יום הולדת שמונים, הם הפתיעו אותי. לקחו אותי לסיור בתחנות חיי – למקומות שבהם נולדתי,

למדתי או נפגשתי בפעם הראשונה עם מי שהפכה לרעייתי. כל אחד מבני המשפחה לבש חולצה שעליה הופיעו התמונה שלי והכיתוב בתימונת של המשפט הזה.

מחיר נוסף של הזיקנה הוא שאני מסוגל גם לבכות ולהתרגש יותר מאשר בעבר. אחד הדברים המאפיינים אותי בגילי המבוגר הוא האמוציונליות היתרה. הרגשות הגיעה בעשר השנים האחרונות. תמיד הייתי מתרגש, אבל לא באופן דומה להיום, שאני לעיתים לא מצליח להמשיך לשלוט בביטוי של הרגשות החיצוניים.

בשנים האחרונות אני סובל מבעיות שינה. טופלתי בהיפנוזה, אך זה לא עזר. דיקור סיני סייע לי לתקופה מסוימת. וכשאני כן ישן, שנתי אינה טובה. אני מתפתל במהלכה וחולם חלומות מוזרים. הפתרונות השונים לא מוצאים חן בעיניי. הרופאה נתנה לי כדורי שינה. אני מסכים לקחת חצי כדור רק פעם בשבוע, בליל שישי, משום שאני לא כותב בשבת. ביום חול אני קם באמצע הלילה, יושב וכותב. בעזרת הכתיבה אני עובר את משבר הלילה.

בחיים, משלב מסוים מתפתחת מונוטוניות. ההבדל בין גיל תשעים לשישים הוא כמות הסרטים שראית או החתונות והחגים שחגגת עם בני המשפחה. ההבדל הנוסף הוא כמות השנים הצפויות לעבור עד המועד שבו תעזוב את הילדים שלך. עם זאת, אני חושב שכל יום שאתה חי ואשר בו צחקת, הוא בבחינת רווח.

לא רוצה למות. אז מה?

פגשתי את המוות לראשונה כשאבי מת. אבי היה איש כנוע וצנוע. הוא הלך לעבוד בחמש בבוקר וחזר מהעבודה בעשר בלילה. לא ראינו אותו כמעט. כשאמרו לי שאבא מת לא הבנתי מה זה "מת". בבוקר היום שבו הוא נהרג הוא העיר אותנו ואמר לנו: "אל תצאו החוצה יש היום המון יריות". זמן קצר לאחר מכן הוא נפצע וכעבור שעות אחדות דודי נכנס בוכה לחצר הבית ואמר לאימא: "יוסף איננו". אימא נפלה ארצה בוכה. נכנסתי הביתה ופרצתי גם אני בבכי נורא. בכיתי על אימא, לא על בשורתו של דודי, שעדיין לא הבנתי ממש את משמעותה.

כתבתי סיפור על ליל הסדר הראשון ללא אבא: *מסע האופניים האחרון של אבא*. הסיפור התפרסם בספרי אדם שב אל ביתו¹². את ליל הסדר שהיה סמוך לפטירתו של אבא, חגגנו. סבי, שהיה איש עריץ בכל הקשור לדת, אמר: "אבא שלכם, בני יוסף, מת, אבל מול החג הגדול בחגי ישראל אנחנו נתנהג כאילו הוא נמצא ולא נשבית את החג". סבא ניהל את הסדר, אימא העמידה פנים שהיא הולכת לשירותים, אך למעשה הלכה לבכות וחזרה עם עיניים אדומות. אני מתאר בסיפור כיצד אחי שר בזעקה גדולה את השיר שאבא נהג לשיר בקולו הערב מדי ליל סדר – "בצאת ישראל ממצרים", ואיך כולנו צעקנו אחריו שרים ובוכים – "בית יעקב מעם לוועד".

אינני עולה לקברים של אבא ואימא כל שנה. את אבא ואימא אני לא מוצא שם. אם אני מוצא אותם, זה אצלי פנימה. כשאני נזכר בהם ומספר עליהם, זאת מבחינתי הדלקת נרות נשמה. אני חי שנים רבות יותר מאשר הוריי. היום אפשר לומר שהפכתי להיות האח הבוגר של אבא שלי, שנפטר בגיל 42, ושל אימי שנפטרה בגיל 76.

על המוות אני ממעט לחשוב. אם יש דבר אחד שמפחיד אותי במוות ואשר בגללו אני לא רוצה למות הוא אינו העובדה שלא אראה את הילדים, את אשתי ואת הנכדים. מכך אני ללא מוטרד, כי הם הגיעו לגילאים שבהם כבר ראיתי את השמחות וההישגים שלהם. אני פוחד להשאיר יתומים. היתומים הם הסיפורים שעדיין לא השלמתי. לפני שנים אחדות עברתי על סיפורים ישנים וראיתי סיפורים נפלאים שאני יכול לפתח ולא הספקתי. אינני רוצה להשאיר עיזבון. אני חוזר לסיפורים שכתבתי בצעירותי ושהשארתי כטיוטה. ברצוני להשאיר אחריי יתומים מאושרים.

מלבד הרצון לטפל בעיזבון הספרותי אני לא מבקש מהחיים הרבה. לפני שהנכד הבכור קיבל את התואר מהנדס, אמרתי לו: "אני לא יודע עד איזה גיל אגיע, ברצוני ללוות אותך כשאתה מקבל תואר". זכיתי להגשים את הבקשה הזו. מכאן ואילך אני חי כל יום בהכרת תודה על כך שהרווחתי מאלוהים עוד יום ושמישהו שכח לכלול אותי ברשימה.

בסמוך למוות פתאום אנו מצמצמים את כל משמעות החיים ומתאווים לדברים הפשוטים. מהי משמעות החיים? אני ואת חיים? לא, אנחנו נמצאים בסוג של תופעה מיקרוסקופית. ברגע שאבא ואימא שלנו אהבו זה את זה הקצנו לעולם הזה ואנחנו בדרך לתרדמה האחרונה. משמעות החיים היא האופן שבו חיינו את פסק הזמן בין היקיצה לתרדמה זו.

אני לא רוצה למות, אז אני לא רוצה. כמה אנשים רוצים למות? אני רוצה לבלות את שארית הזמן בטוב. בסמוך למוות שלנו או של יקירינו אנו מתערטלים מהעמדות הפנים, מהקליפות הציבוריות ומההישגים שלנו. אנחנו רוצים את הדברים הפשוטים ביותר.

במבט לאחור

אמרתי לילדיי: "תשתדלו לא להדריך ולחנך את ילדיכם כמו שהדרכת אתכם, משום שלא הייתי אבא טוב". הילדים הגיבו: "אבא, אתה לא יודע על מה אתה מדבר". הסברתי: "לא הייתי אבא טוב משום שהפעלתי את המרות שלי כשביקשתי משהו. כפיתי את עצמי כאבא היות שיש לי סמכות, יכולת, כסף. הפעלתי את הסמכות וציפיתי מכם להיות צייתניים". אני מתחרט על כך שהתנהגתי כרס"ר ולמעשה הייתי צריך לנהוג כקצין. למשל, כשילדיי קיבלו ציונים לא מספיק טובים ראיתי את זה כפגיעה אישית ואמרתי להם להשתדל יותר. הייתי צריך לא לדרוש, אלא להבין מה מנע מהם להצליח יותר ולעזור להם בהתאם. לחילופין, היה עליי לקבל שזו היכולת שיש להם, זה הגובה שאליו הם יכולים להגיע. כשהילדים אומרים לי היום: "אבא, אתה אבא טוב, כל מה שרצינו נתת לנו", אני עונה שרמת הציפיות שלהם ממני הייתה כנראה נמוכה, ולכן הם

קיבלו את האופן שבו נהגתי כהורה, ואילו רמת הציפיות שלי מהם הייתה כנראה מוגזמת ולא מציאותית. מכאן נובעת הטעות שלי. זו הבעיה שלי.

כאשר הוכרתי באופן ציבורי לאחר ספרי הראשון, קרה לי נס. אלמלא ההצלחה, הילדים שלי היו במקום אחר. כשהוכרתי, הייתי עדיין בגיל שאפשר לי לתקן טעויות שעשיתי בחינוך. בעקבות ההצלחה נהגתי כאדם בוגר, כאדם בוטח בעצמו. זכיתי להעניק להם מודל של אבא טוב יותר, אבא אחר.

בספרי *ציפורי צל*¹³ קיימת על כך נובלה בשם: *היום שבו סגרו את קולנוע סטודיו*, שנכתבה כבקשת סליחה. היא מסתיימת במשפט, "אבל אבא בוכה". אני בוכה בה על השגיאה של חיי. היום אני מנסה להעניק לילדי ולנכדיי המון חמימות. אני רוצה שאני ואשתי ניזכר ככאלה שנותנים. קיבלתי פרס מפעל חיים של אקו"ם ואשתי ואני החלטנו להעניק את כספי הפרס לנכדים. לנו יש מספיק כספים לצרכים שלנו. הנכדים היו מאושרים לקבל כסום כסף כל כך גדול. אני שמח לראות את ההתרגשות שלהם כאשר הם מקבלים מאתנו מתנה. אני עצמי גדלתי במצוקה כלכלית, לכן חשוב לי שהילדים והנכדים לא יעברו את החוויות של המחסור שאני חווייתי. עם זאת, חשוב לי שיזכרו את אשתי לבנה ואותי בתשתית הנפשית שלנו, ולא רק את המתנות החומריות שקיבלו מאתנו.

נשיות וגבריות באמצע החיים

דן מתאר כיצד הפך מאב ביקורתי ושיפוטי לאב יותר רגיש, חם ורך ביחסו לילדיו. מגמה זו מתבטאת אף ביחס לנכדיו, אשר להם הוא מעניק רבות תוך הפגנת אכפתיות, רוך וחום. השינוי שהתחולל בדן מוסבר על ידי תאורטיקנים שונים.

על פי תפיסתו של קרל יונג¹⁴, בשלב אמצע החיים חל שינוי שמהותו התחברות של הגבר לחלקים הנשיים שבו והתחברות של האישה לחלקים הגבריים שבה. זהו תהליך של הרחבת האישיות. גברים במחצית השנייה של החיים פתוחים יותר לחלקים רגשיים ואפילו מיסטיים בנפשם. בשלב זה עולה בהם הדחף לשמש כמנחים וכמדריכים לצעירים מהם, תחושות החמלה וההתחשבות מתגברות. נשים מרגישות יותר נוח להתנהג בתקיפות, הישגים שמחוץ למעגל המשפחתי קורצים להן יותר והן מסוגלות לחתור לשררה ולתפיסת מקום גבוה בהיררכיה מבלי שיתעוררו בהן רגשות אשם, כפי שקרה להן במחצית הראשונה של החיים.

יש לציין שיונג כתב את הדברים במחצית הראשונה של המאה הקודמת, וכי כיום, בעקבות שינויים חברתיים, ההבחנה בין גברים לנשים אינה חד-משמעית כבעבר, אם כי עודנה קיימת ולכן גם השינויים באמצע החיים פחות קיצוניים.

ככלל, אפשר לומר, שהגבר פחות פעלתן משהיה בעבר ואילו האישה מתעצמת והופכת לפעלתנית יותר. הגבר מפגין תקיפות המתמזגת עם התחשבות בזולת, והאישה מפגינה עניין ביחסים נינוחים

עם הזולת יחד עם ביטוי של כוח ונחישות. נוצר איזון פנימי בין הצדדים ה"גברי" ו"הנשי" המצויים בכל אדם¹⁵.

אגדת-עם מתארת היטב את השינויים באישיותם של גברים ושל נשים ואת העלייה באנדרוגניות במחצית החיים השנייה. על פי אגדה זו, כשנולד בן, נולדים עימו מאה שדים, כשנולדת בת נולדים עימה מאה מלאכים. בכל שנה עובר שד מהגבר לאישה, ומלאך מהאישה לגבר, וכך כשהגבר בן מאה שנים הוא מסובב על ידי מאה מלאכים וכשהאישה בת מאה היא מסובבת על ידי מאה שדים. דן מתאר תהליך דומה במחצית השנייה של חייו כאשר הצד הרך, המגונן והמעניק-התחזק. הוא מתאר שינויים באופן התנהלותו, המתאימים למסר של האגדה.

יש לי תחושת החמצה על כך שלא למדתי באופן פורמלי. אמרתי לחברי, הסופר יואל הופמן: "אני לא יכול לסלוח לעצמי על כך שמעולם לא למדתי באוניברסיטה". יואל השיב: "הרי אתה יודע שבאוניברסיטה לומדים את ספריך, זה בעל ערך רב יותר מאשר תואר ראשון או שני". ענית לי על כך: "אתה לא מבין שבשבילי ההתמודדות כדי לרכוש השכלה ולהגיע לנקודה של הצלחה היא חלום ילדות שלא התממש". אנחנו ראינו בתעודת ההשכלה האקדמית מפתח שיאפשר לנו לצאת מהבערות של השכונה אל עולם הקידמה האשכנזי. אין לי את זה. להרגשתי, נשארתי בער וחסר השכלה. אולי זה סמלי, אך זה חסר לי ונותן לי תחושת החמצה.

סבאות

את נכדיי אני מעודד לקרוא ספרים. חשוב שילדים ילמדו לאהוב ספרות. רק לאחר שקיים הבסיס של אהבת הספר, יבחר כל אחד, בכוחות עצמו, איזה סופר מועדף עליו. קודם עליהם ליהנות. קריאה מעשירה את השפה, וכשהשפה עשירה התקשורת יותר נעימה ומרשימה. החיים החיצוניים יכולים להיות אויב או שק של מציאות. כאשר אדם מכשיר עצמו, משיג מידע ורוכש השכלה – החיים עבורו הם אוצר. בעולם החיצוני אין לך אבא ואימא, אולם כאשר יש לך די כלים שרכשת כשלמדת, המציאות החיצונית הופכת לידיד. אני מנסה להסביר לנכדיי באמצעים הפשוטים שיש לי, שמה שתכין עבור עצמך היום, ישרת אותך בעתיד. עלינו לבוא למציאות עם יכולת להתפשר ועם ידיים פתוחות, ולדעת לקבל אותה כפי שהיא. עוד אני אומר להם, שחשוב שצעירים ילמדו לבטוח בעצמם ושלא יהססו להיעזר באנשי מקצוע כאשר יש בעיה.

כשאני מדבר על סבאות אני לא חושב מה אני נותן לנכדים. אני חושב מה הם נותנים לי. אצלי להיות סבא פירושו תהליך נפשי אגואיסטי. אני שמח מאוד לפגוש אותם. בכל פעם שבה אני רואה אותם אני אומר בליבי ברשעות: "אימא, את רואה? יש כאלה שגם בגיל הזה שלי עדיין אוהבים ומחבקים אותי". אני נהנה מהנכדים כי אני מרגיש רצוי.

"סבא" הוא מושג של זיקנה. אני נרתעתי מסבי, אביו של אבי. תמיד חששתי מהחגים כי במהלכם הייתי צריך לתת לו נשיקה ביד, ואילו הנכדים שלי מחבקים אותי מנשקים אותי, שואלים לשלומי

ודואגים לי. כשנולד הנכד הראשון, זה היה בשבילי סוג של לידה שנייה כאילו נולד גם דן אחר. הרגשתי פתאום שהחששות שלי מהעבר – שמא אזכה לכלום בחיים – התבדו. זכיתי לא רק לדור ראשון, אלא גם לדור שני. זה שימח אותי, ריגש אותי, גרם לי לחוש עצמי ראוי. הייתי כבר סופר מפורסם, אבל ידעתי שהחיבוק של הציבור הוא חיבוק סתמי, ואין בו את החום הפנימי שאתה מרגיש מהחיבוק של נכד בשר מבשרך. כשהייתי פוסע עם נכדי הבכור בעגלה וראיתי אנשים, הייתי הולך במכוון באטיות כדי להתגאות בו ולהגיד לכולם: "גם אני בעל ערך". בזכות הנכד אני עובר ילדות נוספת; ילדות עם צעצועים ולא ילדות של מרתפים.

בסך הכול ההישג הגדול ביותר שלי מגולם בתחושה שלי כסבא. אני מרגיש רצוי ואהוב. התחושה שיש דור שני ממני גורמת לי להרגיש שאני ראוי. אילו ניתנה לי הזכות לחיות את חיי מבראשית, לא הייתי מבקש משפחה חמה ואנושית מהם, כדי לעלות שנית ממרתף העטלפים.

צמיחה והתחזקות במחצית החיים השנייה

בסיפור חיינו מתאר דן תהליך של צמיחה, גיבוש האישיות וחיזוק הביטחון העצמי. דן מתייחס לתהליך הדרגתי, איטי ומצטבר של הכרה בתחושת הערך העצמי ושל עלייה בתחושת היכולת. הוא מייחס תהליכים אלה להצלחתו כסופר ולזוגיות שעלתה יפה. כמו כן הוא מדבר על התרומה של הטיפול הפסיכולוגי אשר עזר לו להכיר ביכולותיו, אך גם בכוחות אשר עוצרים ומכשילים אותו. ההתבוננות בעצמו ובמהלך חייו במסגרת הטיפול סייעה לו רבות בהגברת המודעות שהובילה להתחזקות פנימית ולשיפור הקשרים עם בני משפחתו. האופן שבו הפך מצעיר שחושש ללכת אפילו בשולי המדרכה לאדם אשר בבגרות המאוחרת מכיר ביכולתו להיות במרכז הבמה – מעורר השתאות.

השינויים שדן מתאר מאפיינים רבים מאתנו. תאוריות פסיכולוגיות שונות מתייחסות לתהליכים של גדילה, צמיחה והתחזקות במישור הנפשי. הן דנות בהתרחבות האישיות המתאפשרת גם כתולדה של האזנה לקולות פנימיים אשר לא באו לידי ביטוי קודם לכן. היכולת המתפתחת במהלך החיים להיות במגע ולבטא באופן רחב יותר צדדים שונים באישיות היא מקור של כוח. כמו כן, במחצית השנייה של החיים קיים תהליך של התפכחות מאשליות ושל שימוש במנגנוני הגנה יעילים ומפותחים יותר. לצד זאת, קיימת צבירת יכולות כתוצאה מהתמודדות מתמשכת ומוצלחת עם קונפליקטים. כמו כן, אדם הנמצא במחצית השנייה של חייו מגיע פעמים רבות ליכולת גבוהה יותר של חשיבה מעמיקה, רב-ממדית ומורכבת. על השינויים לטובה במהלך החיים אמרה הנרייטה סולד: "צעיר הוא בעל עיניים טובות יותר, אך הזקן מיטיב לראות ממנו"¹⁶.

דן, כרבים אחרים, עבר תהליך של צמיחה פנימית. אציג כמה תאוריות מרכזיות אשר מסבירות את תהליכי הצמיחה הללו, כל אחת בדרכה.

הפסיכולוג אריק אריקסון¹⁷ פיתח תאוריה שעל פיה אנחנו מגיעים לגיל זיקנה עם שק גדוש של יכולות שצברנו בזכות התמודדות מוצלחת עם קונפליקטים. מהלך החיים, על פי אריקסון, מתחלק

לשמונה שלבים התפתחותיים, מתוכם חמישה בילדות ושלושה בבגרות. כל שלב מתבסס על קודמו וצומח ממנו. בכל אחד מהשלבים אנו פוגשים משימה שעומדת עלינו להתמודד לפני שנטפס בסולם ההתפתחות לשלב הבא.

הבגרות הצעירה מאופיינת בקונפליקט של אינטימיות לעומת בידוד. הצורך ביצירת שיתוף פעולה ויצירת קשרים עם אנשים קרובים, בעיקר עם בן או בת זוג, עומד מול הנטייה לתחרותיות ולחיפוש עצמאות תוך היבדלות מאחרים. היכולת שנוצרת כתוצאה של פתרון מוצלח של הקונפליקט בתקופה זו היא אהבה, המבטאת את יכולתו של האדם להזדהות עם האחר ולחלוק איתו חלקים של העצמי מבלי לחשוש מאיבוד הזהות.

בשלב הבגרות האמצעית, המשימה ההתפתחותית היא התמודדות עם תפקידים של יצרנות והתרחקות מהקוטב של קיפאון. היצרנות יכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים. בתחום הבין-אישי היא מתבטאת בהענקה לאחר, ידע, ניסיון וחום, ואילו בתחום האישי – באמצעות עלייה ביצירתיות, שאת פירותיה נראה, למשל, במחקר, בכתיבה ובעבודות אומנות. פתרון מוצלח של הקונפליקט בתקופת הבגרות האמצעית מעניק לאישיות יכולת לדאוג לעצמי ולגלות יצרנות ויצירתיות, וכמו כן להפגין אכפתיות ועניין באנשים אחרים.

שלב הבגרות המאוחרת, הזיקנה, מאופיין בקונפליקט של השלמה לעומת ייאוש. התקרבות אל המוות האישי מניעה את הפרט להתייחס אל חייו בצורה אינטגרטיבית, המאפשרת לקבל אותם באופן המעניק תחושה פנימית של שלמות ושל ערך עצמי. קושי להשלים עם החיים ולראותם כבעלי משמעות עלול לגרור את האדם לעמדת ייאוש, שעיקרה תחושת אין אונים מול המוות הצפוי. היכולת הפסיכולוגית, המושגת בעקבות פתרון הקונפליקט, היא החוכמה, המתוארת על ידי אריקסון כהתעניינות טהורה בחיים עצמם למרות המוות הקרב, וכיכולת להיעזר בניסיון החיים השלם בהתמודדות עם הירידה בתפקודים הגופניים והנפשיים.

על פי אריקסון, אדם אשר פתר את הקונפליקטים במהלך חייו ומגיע לשלב השמיני של חייו מצויד ביכולות שונות, כגון אהבה, דאגה לאחר ולעצמי, וחוכמה – אדם כזה יזכה בחוסן ובכוחות שיסייעו לו בהתמודדות הלא פשוטות הניצבות בפניו. דן הצליח לפתור את הקונפליקטים הללו. הוא יצר זוגיות טובה, באמצע החיים נחלץ מעבודה רוטינית ומצומצמת ועבר לעיסוק יצירתי שהביא לידי ביטוי את יכולותיו. בשלב זה הוא היה אב תומך שהרבה לחזק ולהדריך את ילדיו והפך לסב מעניק. כיום הוא בשלב השמיני של חייו, מרגיש שלמות וללא ספק מפגין חוכמה.

הפסיכיאטר דניאל לוינסון¹⁶ טוען כי ההתפתחות במהלך החיים היא מעגלית ומחזורית, וכי היא כוללת רצף של תקופות רגיעה ומשבר. בתקופת אמצע החיים עלינו ללמוד לשלב באישיות כמה קטבים. נראה ששילוב מלא של קטבים אלה הוא בלתי אפשרי, אך כאשר ההתמודדות מוצלחת, מצטמצם הפער בקוטביות ואנו מוצאים דרך לבטא הן קוטב אחד והן את המנוגד לו. התכנים המרכזיים שעומדים אחרונם מתמודדים ומגיעים בהם לאיזון מחודש הם: עלומים לעומת זיקנה, הצלחות לעומת כישלונות, יחד לעומת לחוד, גבריות לעומת נשיות. התמודדות מוצלחת

עם הקטבים הללו מובילה להבנה שאפשר לשמור על תחושות צעירות ולהיות מבוגרים כאחד. תובנה נוספת היא שאין ניצחון או הפסד במשחק החיים וכי כולנו מנצחים ומפסידים גם יחד.

על פי לווינסון, קיימת יכולת גבוהה במחצית השנייה של החיים להכיל מורכבות בתוכנו וסביבנו. כמו כן הניסיון שנצבר לאורך החיים, באשר להתמודדות עם תקופות של משבר ומעבר, הופך את האדם הזקן לחסון ובזכות זאת הוא יודע כיצד להתמודד עם תקופת הזיקנה, הטומנת בחובה מעברים מאתגרים. דן מתאר כיצד האישיות שלו הפכה למורכבת יותר, ולדוגמה הוא מפגין כלפי חוץ בהתנהגותו מידה רבה יותר של צדדים "נשיים", כגון רגישות ורכות.

הפסיכיאטר רוג'ר גולד¹⁹ מתייחס אף הוא לתהליכים רגשיים במהלך החיים המובילים להתחזקות האישיות. גולד מתמקד בתהליך של הפרכת האשליה. הוא מתאר כיצד האדם הבוגר עובר סדרה של שלבים כאשר בכל שלב קיים אתגר של הפרכת הנחות שגויות שהוטמעו אצלו בראשית החיים. הנחות אלה יוצרות אשליה של ביטחון, אך לא ביטחון ממשי. כל אחת מהאשליה מהווה נחמה, אך זו מעוותת ומסלפת את המציאות שעימה עלינו להתמודד כבוגרים. אנו יכולים להישאר עם האשליה, אבל אז ישלטו בנו חוקי הילדות. ההשתחררות מהן מאפשרת לנו להתנהל בחיים בצורה חופשית ומציאותית יותר. הפרכה הדרגתית של האשליה אורכת כל חיי הבגרות.

בראשית שנות העשרים האשליה שעמן עלינו להתמודד עוסקות במערכת היחסים עם ההורים. הצעיר מתמודד עם אשליה הקשורה לביטחון מוחלט ביכולתם של ההורים לעזור תמיד. בהמשך שנות העשרים אנחנו מתמודדים עם האשליה שיש קשר ישיר בין מאמץ לתוצאה. רובנו אומרים לעצמנו בשלב זה: "אם נעשה דברים כמו שצריך לעשות, נקבל את שכרנו".

בכניסה לשנות השלושים האשליה המרכזית היא היותם של החיים פשוטים וניתנים לשליטה, ושבתוכנו אין כוחות סותרים. הבוגר הצעיר לומד, שהן הוא עצמו והן החיים מורכבים, רבי סתירות וניגודים, וכי עליו ללמוד לקבל זאת.

אחת האשליה המרכזיות שממנה אנו מתחילים להתפכח באמצע החיים היא אשליית המוגנות. התמודדות עם אשליה זו מובילה להבנה שאין אנו מוגנים לא על ידי עבודה קשה ולא באמצעות ערכים נעלים, וגם לא על ידי בן זוגנו. המפגש עם מוות של הורים ושל חברים בני גילנו ועם שינויים במצב הבריאות מנפץ אשליה נוספת: אשליית האלמוות. בשלב זה אנו תופסים באופן עמוק ורחב את עובדת סופיות חיינו. בעקבות הפרכת האשליה הזו נבנית הסתכלות מציאותית עמוקה ובוגרת על החיים, על החולשות שלנו ועל מידת השליטה שיש לנו על גורלנו.

גורם נוסף אשר מוביל להתחזקות האישיות ולהתמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים קשור לשימוש יעיל יותר במנגנוני הגנה. הפסיכיאטר ג'ורג' ווילאנט²⁰ מציג ממצאי מחקר ארוך טווח, שהחל כשהנבדקים היו בראשית שנות העשרים לחייהם ואשר ארך יותר משישה עשורים. נמצא שבבגרות המאוחרת מתקיים שימוש גדל והולך במנגנוני הגנה יעילים יותר, כגון: אלטרואיזם, הומור וסובלימציה. בפרק השביעי של הספר נדון בנושא ביתר פירוט.

הפסיכיאטר הינץ קוהוט²¹ התייחס אף הוא לפיתוח יכולות במהלך החיים. הוא מציין חמש איכויות המאפיינות את העצמי הבוגר: יצירתיות, אמפתיה, קבלת המוות, הומור וחוכמה. קוהוט הגיע למסקנות הללו על סמך התבוננות פנימית בתהליכים שעוברים עליו ועל סמך עבודתו כקלינאי, המלווה מטופלים בשלבי חיים שונים. דן, בגילו המתקדם, מתבונן על עצמו ועל חייו במבט מעמיק וחכם, שיש בו גילוי הומור ואמפטיה כלפי הסובבים אותו. היצירתיות שלו מתבטאת בכתיבתו, שנמשכת גם בעשור התשיעי לחייו.

קרל יונג²² מתאר אף הוא תהליך התפתחות במחצית השנייה של החיים, המכונה על ידו "אינדיבידואציה". במסגרת התהליך האישי מתרחבת והופכת ליותר מורכבת, עשירה ואיתנה. באחר הצהרים של חייו, אנו מביאים לידי ביטוי ערכים, כישורים ותכונות שהודחקו ולא באו לידי ביטוי ומכירים בהם כחלק בלתי נפרד מהאישי שלנו. כפי שצינתי, בשלב זה הגבר מביא לידי ביטוי רחב יותר צדדים נשיים שהיו בצל, ואילו האישה מביאה לידי ביטוי רחב יותר צדדים גבריים שהיו בצל.

במחצית השנייה של החיים האדם מתפנה לגלות בתוך עצמו את ההיבטים שהזניח ובכך הוא מצליח להגיע לרמה גבוהה יותר של שלוה והרמוניה. האדם מפסיק להילחם בטבעו על ידי הדחקה של צד כלשהו באישיותו או על ידי פיתוח של היבט אחד בלבד באישיותו. יונג כתב בהקשר לתהליך האינדיבידואציה "אני מתכוון להיות פתוח, לקלוט את כל מה שהחיים מזמנים לי, את הטוב ואת הרע, את השמש ואת הצל, כפי שהם באים ונעלמים חליפות לברקרים. בדרך זו אקבל גם את טבעי שלי, כפי שהוא על צדדיו החיוביים והשליליים". מלאכת האינדיבידואציה לא מסתיימת לעולם ותהליך הצמיחה והגדילה נמשך כל עוד אנו חיים. תהליך האינדיבידואציה מוביל את האדם לחוש טוב יותר עם עצמו, לבטא את עצמו באופן שלם יותר ובזכות זאת עשוי לשפר את תחושת הערך והביטחון העצמי שלו.

לצד תאוריות אלו, שגובשו על ידי החלוצים בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית במהלך החיים, פורסמו בהמשך ממצאי מחקרים אשר מרחיבים את ההבנה בנוגע להתחזקות האישי במהלך החיים.

המחקרים²³ הללו מלמדים על "אפקט החיוביות" לפיו קיימת נטייה של האדם המזדקן לראות את עצמו ואת מהלך חייו באופן חיובי יותר. מחקר שבדק כיצד אנשים מעריכים אירועים אוטוביוגרפיים מעברם הראה שאנשים מבוגרים מעריכים וזוכרים אירועים באופן חיובי יותר מאנשים צעירים מהם. כמו כן, נמצא כי זקנים העריכו מצבים חברתיים באופן פחות שלילי מצעירים ומאנשים בגיל הביניים. העלייה בהערכה חיובית עם הגיל קשורה גם לתפיסות כלליות יותר, לדוגמה אנשים מבוגרים מדווחים יותר על אמונה בנדיבות אנושית לעומת אנשים צעירים.

החוקר פול באלטס²⁴ הדגיש כי האינטליגנציה הרגשית והחוכמה עשויות להמשיך ולהתפתח בגיל המבוגר. האינטליגנציה הרגשית מייצגת את היכולת להבין רגשות שונים ולפתח אסטרטגיות שיעזרו להימנע ממצבי עימות או ינטרלו את ההשפעה השלילית שלהם אם התרחשו.

מחקרים שערך פול באלטס²⁵ ושותפיו מצביעים גם על הרווחים הנפשיים שאדם יכול לצבור בתקופת הזיקנה, כגון: שיפור היכולות הפסיכולוגיות, שכלול וייעול אסטרטגיות חשיבה ותפקוד בזכות החוכמה והידע המצטבר. קיימת עלייה ברמת הגמישות והחוסן הנפשי, יש ביטוי לעידון במנגנוני ההגנה וקיימת שליטה טובה יותר על רגשות. לצד אלו יש עדויות לכך שהעצמי מגובש יותר ובעל תפיסה פחות אידיאלית ויותר ריאלית של המציאות ושל העצמי.

בבגרות המאוחרת נוצר מצב של חוסר אחידות מבחינת תפקוד הגוף, הראש והנפש. במישור הגופני חל תהליך של שינויים לרעה, ירידה בכוחות הפיזיים ועלייה בשיעור המחלות. מבחינת היכולות הקוגניטיביות – עם העלייה בגיל חלקן מגלות יציבות, חלקן שיפור וחלקן ירידה. לאור זאת, התחזקות האישיות מהווה כוח המאזן ומסייע לאדם להתמודד עם השינויים ביכולות ובכוחות הללו. ההתעצמות של הנפש היא בבחינת מתנה המפצה על האובדנים השונים ומסייעת להתמודד עם אתגרי הגיל.

דן מתייחס לרווחים במישור הרגשי-פנימי שצבר במסע חייו. הוא הפך מיתום, שאינו מאמין בעצמו, לאישיות ציבורית מוכרת ואהובה; מבחור שאינו מכיר ביכולותיו לסב גאה ומאושר.

המפגש עם דן היה מרתק. פגשתי איש חם, חכם ומשעשע. הוא תיאר באוזניי את תהליך הצמיחה האישי שלו באופן כן, רגיש ומעניין. זכיתי לפגוש יוצר מוכשר אשר אישיותו התגבשה והתחזקה במהלך השנים.

ביטוי דומה לתהליך של התחזקות פנימית מגולם בדבריה של הפסיכולוגית אריאלה פרידמן²⁶: "אני חשה שהגיל הביא לי מזור. החרדות היום הרבה יותר קטנות משהיו בעבר. הצרות, גם אם לא מצטמצמות עם הגיל, לא מאיימות כל כך, והיום לא בקלות אני חשה שאני מתערערת, ובמיוחד אינני נבהלת כל כך מהחלקים הפחות יפים ומצליחים שבי. יש חוויות שלא יחזרו, יש חוויות שחוזרות שוב ושוב מבלי שהדבר ישתנה, ויש חוויות שאני חווה היום אחרת משחוויתי בצעירותי ויש גם חוויות חדשות".

במהלך השנים הרבתי לקרוא ציטוט זה בכיתות הלימוד. ככל שחולף הזמן גוברת בי התחושה שהציטוט מתאר באופן מדויק יותר את תחושותיי האישיות.

בהיותי בתיכון קניתי באחד הימים בחנות ספרים משומשים את ספר השירים של לאה גולדברג "עם הלילה הזה"²⁷. אהבתי את השירים, אך במיוחד נגע לליבי השיר אלי. אהבתי לשיר התעצמה והלכה עם השנים. כיום אני מבינה את השיר באופן מלא יותר. שיר זה מתייחס למסע החיים ולתהליכי ההתחזקות הפנימית. הוא מתאר באופן רגיש תהליכים נפשיים, כגון פנימיות, המתגבשים במחצית

החיים השנייה, תהליכים של התחזקות רגשית והגברת היכולת האישית להביא לידי ביטוי תכונות ויכולות שהיו בצל, התגברות היכולת להתבונן בתוכך ולהבין טוב יותר את עצמך ואת צרכיך.

הַשְׁנִים פָּרְכְּסוּ אֶת פָּנַי
בְּזָכְרוֹן אֶהְבוֹת
וְעָנְדוּ לְרֵאשִׁי חוּטֵי כֶסֶף קָלִים
עַד יִפְיְתִי מְאֹד.
בְּעֵינַי נִשְׁקָפִים
הַנוֹפִים.
וּדְרָכִים שֶׁעֲבַרְתִּי
יִשְׂרוּ צַעְדִּי -
עֵיפִים וַיִּפִּים.
אִם תִּרְאֵנִי עֲכָשׁוּ
לֹא תִכִּיר אֶת תְּמוּלִיךָ -
אֲנִי הוֹלֶכֶת אֵלַי
בְּפָנִים שֶׁבִקְשָׁתְךָ לִשְׂוֹא
כְּשֶׁהִלַּכְתִּי אֵלַיךָ.

בדומה לדן ולאריאלה אף אני מרגישה את התעצמות הביטחון העצמי בקרבי במהלך הזמן. בהתאם לתאוריות שהצגתי, אני מרגישה שאני ערה לצדדים השונים באישיותי, צדדים עלומים ונטיות לב שהיו בצל, באים כעת במחצית השנייה של חיי יותר ויותר לידי ביטוי. אני מרגישה מחוזקת יותר מאשר בעבר גם בזכות העובדה שאני מבינה באופן עמוק יותר מי אני ומה מהות החיים. תהליך זה מתקיים באופן דומה בקרב אלה שמגיעים לאחר הצהרים של חייהם.

בפרקי הספר הבאים אציג שמונה גיבורים נוספים, שגם הם, בדומה לדן, עברו תהליכים של צמיחה, התגברות והתחזקות פנימית, עברו מסע חיים מרתק ועמוס אתגרים, שהוביל לתהליך של התפתחות וצמיחה.

לאה אברמוביץ' אשת חיל מי ימצא

הרעיון לשלב את לאה בספר עלה במחשבתי ברכבת לירושלים. חזרנו ביחד מהכנס של האגודה לגרונטולוגיה, שבו קיבלה האישה רבת המעשים הזו פרס על מפעל חיים. זה היה אחד מהפרסים הרבים ומתעודות ההוקרה שזכתה בהם בשל עשייתה המגוונת לאורך השנים ותרומתה האדירה לתחום הטיפול באוכלוסיית הזקנים. לאחר יום גדוש אירועים לאה נשארה רעננה ונמרצת. שמחתי כאשר השיבה בחיוב על שאלתי האם אוכל לראיין אותה.

ההיכרות שלי עם לאה היא רבת-שנים ומשמעותית. לפני כ-25 שנה, בהיותי אם צעירה ופסיכולוגית קלינית בראשית דרכה, התבקשתי על ידה להעביר סדנה בנושא שיפור הזיכרון במכון ללימודים גריאטריים. מאז הוזמנתי פעמים רבות ללמד ולהדריך אנשי מקצוע, מתנדבים וקהל של תאבי ידע. לימדתי שם פסיכולוגיה ואף ערכתי סדנאות שונות, כגון יחסי הגומלין בין הגוף לנפש, סדנה לשיפור הזיכרון, ועוד. לעיתים לאה השתתפה בסדנאות הללו. היא מיעטה להתבטא, אך כאשר דיברה אמרה דברי טעם אשר תרמו לחברות הקבוצה.

לאה היא בבחינת "מים שקטים חודרים עמוק". צנועה, נעימת הליכות, אך גם נחושה ופורצת דרך. הופעתה עדינה וכיסוי ראש מכסה את שערות ראשה. בדיבורה השקט מתנגן מבטא זר, הנשמע כניגון ערב לאוזן.

במהלך שנות עבודתה כעובדת סוציאלית וכמנהלת היטיבה לזהות נושאים וצרכים חברתיים שלא טופלו ולתת להם מענה. בזכות החדשנות והחשיבה היצירתית שלה, הקימה יחד עם פרופסור ארנולד רוזין את עמותת מלב"ב, המסייעת לאנשים עם דמנציה ולבני משפחותיהם בקהילה. היא שפתחה את המכון שבו ערכתי את הסדנאות השונות, בימים שבהם היצע סדנאות מסוג זה היה מצומצם. במישור האישי זכיתי להכיר אישה רבת פעלים ומעוררת השראה, בעלת חשיבה מקורית.

לאה אינה מתהדרת בהישגיה בתחום המקצועי והאישי. רק לעיתים רחוקות סיפרה באופן מרומז על קרוביה, בעיקר כאשר התנצלה על כך שתיאלץ להיעדר מפעילות במכון בשל אירוע משפחתי. ידעתי שהמשפחה גדולה ומדי פעם תהיתי איך היא מצליחה להיות אשת מקצוע מובילה ולצד זאת אם וסבתא למשפחה ענפה.

סיפור חייה של לאה עשיר ומורכב ועולים בו נושאים רבים הראויים לדיון. מתוך שלל הנושאים הללו בחרתי למקד את הדיון התאורטי בפרק זה בנושא הגילנות. בנוסף לכך, אתייחס לשלב הפרישה מהעבודה. נושאים נוספים שארחיב עליהם קשורים למחלת הדמנציה, שממנה סבלה אמה של לאה, לרבות השאלה מהו טיפול יעיל, מידתי ונכון בהורים המזדקנים.

נדודים

נולדתי בגרמניה למשפחה דתית מבוססת שיכלה להרשות לעצמה להחזיק מטפלת ועוזרת בית. אבא שלי התחתן רק בגיל 33 ואימי הייתה בת 27 בנישואיה. היינו שלושה ילדים במשפחה. אני נולדתי שבע שנים אחרי אחי, ואחותי נולדה שנתיים אחריי. הנאצים עלו לשלטון שנתיים לפני שנולדתי.

אבי היה בכור במשפחה של 12 אחים. כשהיטלר עלה לשלטון רוב אחיו היגרו לארץ ישראל, אך הוא סירב להאמין שעומד להתרחש אסון וחשב שהימים הקשים עתידים לחלוף. מבין 12 אחיו, אבי היה היחיד שנשאר בגרמניה. בליל הבדולח עצרו את כל הגברים היהודים. באותו לילה אבי היה חולה בשפעת, וכשבאו לקחת אותו למחנה המעצר, שכב במיטתו. הוא הכיר את ראש המשטרה בעיירה שלנו משום ששניהם לחמו יחד במלחמת העולם הראשונה. כשראה האיש שאבי חולה, החליט להשאירו בבית ולא לקחתו למעצר.

בעקבות ליל הבדולח החליט אבי שנעזוב את גרמניה. בשלב הזה היה כבר כמעט בלתי אפשרי לברוח. בסופו של דבר, באוגוסט 1939, חודש לפני שפרצה מלחמת העולם השנייה, הצלחנו להימלט. את אישור היציאה מגרמניה היה קשה לקבל, אך אבי ניחן בהרבה כוחות וקשרים ומצא דרך לצאת ולהשיג אשרת כניסה לארצות הברית, בזכות קרוב משפחה רחוק שגר בקליפורניה. הקרוב הסכים לתת למשפחתנו חסות בתנאי שלא נבקש ממנו כל עזרה אחר כך.

בדרך לארצות הברית עצרנו לזמן קצר אצל אחות אבי בהולנד. הייתי אז כמעט בת ארבע. האונייה שהיינו צריכים להפליג בה הייתה אמורה לצאת לדרך בחג הסוכות. כל הרכוש שלנו ארז בארגזים ענקיים, כבר היה על האונייה, אך אימי, מטעמי דת, התנגדה לנסיעה בחג. וכך קרה שהאונייה הפליגה עם כל הרכוש שלנו, אך בלעדינו. האונייה הופגזה על ידי צוללת נאצית וטבעה, ויחד איתה גם המטען שלנו. החיים של כולנו, לעומת זאת, ניצלו בזכות עקשנותה של אימי. יצאנו לארצות הברית בהפלגה מעט יותר מאוחרת והגענו לשם עם חמש מזוודות.

לאימא היו שתי אחיות ואח בסנט-לואיס שבמרכז ארצות הברית, ולשם נסענו. גדלתי שם כבת למשפחת "עולים חדשים". ההורים שלי למדו אנגלית וקיבלו אזרחות אמריקנית. אבא שלי, כאמור, היה איש עם הרבה כוחות נפש, ולאחר תלאות רבות הצליח להקים עסק לבגדי נשים על אף שמשפחת מהגרים לא קיבלה בארצות הברית כל עזרה, כמו זו שעולים חדשים מקבלים בארץ. אימא, לעומת זאת, לא ממש נקלטה באמריקה. היא עבדה מהבית ועזרה לאבא בעסק

שלו. אחי, שכאמור היה מבוגר ממני בשבע שנים, גדל בין התרבות הגרמנית והאמריקנית ואילו אני הייתי אמריקנית לכל דבר שכן הגעתי לארצות הברית כילדה קטנה. הייתי ערה לכך שאני יהודייה ושאני שונה. מאוחר יותר, כשהתחלתי ללמוד בבית הספר, נשלחתי אחרי שעות הלימודים ובימי ראשון ל"חדר" – בית ספר יהודי.

כשאחותי הייתה בכיתה א' ואני בכיתה ג' עברנו לגור בבית יתומות בעקבות מחלתה של אימי שסבלה מהתמוטטות עצבים. קשיי הקליטה בארצות הברית, בעיות בריאותיות, הבשורות הרעות על גורל היהודים באירופה והידיעה על מות הוריה שנשארו בגרמניה – כל אלה הביאו להתמוטטותה ולאשפוז. היינו כמה חודשים במוסד, אחר כך התגוררנו זמן מה אצל דודה שלי, גיסתה של אימי. היא ובעלה עזבו את גרמניה מוקדם יותר, ברחו לצרפת ואחר כך הגיעו לארצות הברית. השניים היו ללא ילדים, משום שהחליטו שהם לא רוצים להביא ילדים לעולם נורא כל כך, מלא בסבל ובמלחמות. החודשים שבהם הייתי אצלה היו משמעותיים גם בשבילי וגם בשבילה, שכן בעקבות הטיפול בי היא החליטה בכל זאת ללדת, ושנה אחרי שעזבתי נולדה להם בת.

בבית הכנסת בשכונה שגרנו בה הקימו תנועת נוער יהודית שנקראה Young Israel ובזכותה התחזקה הזהות היהודית שלי. רוב בני הנוער היהודי בסביבתי התבוללו והתחתנו עם בני זוג לא יהודים. בקלות יכולתי גם אני לצאת לדייטים עם נערים גויים. רק בזכות תנועת הנוער, שבה הייתי פעילה, נשארתי נאמנה ליהדות. ההורים שלי אמנם היו דתיים, אבל ההשפעה שלהם עליי הייתה קטנה מזו של התנועה. כמו הרבה מתבגרים, הושפתי בעיקר מהחברה שסביבי.

התחלתי להיות פעילה בתנועת הנוער בני עקיבא, השתתפתי במחנה קיץ בשיקגו, והתקופה הזו עיצבה את אישיותי. חזרתי לסנט-לואיס ועם שתי חברות הקמתי שם סניף של בני עקיבא. אני צוחקת מכך שהפכתי להיות מדריכה בלי ממש להיות חניכה.

כשסיימתי תיכון, החלטתי ללמוד בקולג' לימודים שיכשירו אותי לגור בארץ. בחרתי בעבודה סוציאלית בעקבות הדודה שאצלה התגוררתי עם אחותי חודשים אחדים בילדותי ומפני שהושפתי מעובדת סוציאלית שטיפלה בנו בבית היתומים.

ישראל – עולים קולטים עולים

במהלך לימודי באמצעות בני עקיבא הוזמנתי להיות שנה בארץ כחלק מתוכנית של הסוכנות היהודית ושל המכון למדריכי חוץ לארץ. אחרי שנה התבקשתי להיות שליחה של התנועה במונטריאול, קנדה, ושם גרתי בבית של משפחה ציונית. ניהלתי סניף גדול של בני עקיבא, עבדתי לפרנסתי בעבודות שונות וגם השלמתי את הלימודים. בתקופה הזו יצאתי עם מספר בחורים, ועם אחד מהם כמעט התחתנתי. לבסוף החלטתי לא להינשא לו כי תמיד קינן בי הרצון להגיע ארצה ולחיות כאן. כשסיימתי את ההתחייבויות לבני עקיבא, החלטתי שזה הזמן לעלות לארץ בלי שהיה לי מושג מה אני עומדת לעשות. היו לי הרבה דודים בישראל, והם קיבלו אותי בשמחה.

בשנתיים הראשונות בארץ עסקתי בשלל עבודות. הייתי מזכירה של סגן שר במשרד הרווחה, מזכירה במוסד לעיוורים ולבסוף קצינת מבחן. העובדה שהייתי דוברת אנגלית ועברית עזרה לי למצוא מקורות פרנסה. באותה תקופה הקמתי בירושלים ארגון של סטודנטים ושל תלמידי ישיבות צעירים – "אחוזה" – שיצאו ליישובי עולים כדי לעבוד שם עם בני נוער. באותה עת מפא"י הייתה המפלגה המובילה והשפיעה על הנערים. הללו התרחקו מהמסורת של ההורים, הושפעו מהערכים של מפא"י והזניחו את היהדות. אני וחברי הארגון שלי היינו יוצאים כל שישי שבת למושבים ולעיירות הפיתוח. עבדנו עם בני הנוער ועם המשפחות שלהם. כך עזרנו בקליטת עלייה אף על פי שחלקנו היו גם הם עולים. אני מאמינה שהשפענו קצת על הנוער העולה, ושמחה על שזכיתי להכיר את ישראל האמיתית. מ"אחוזה" יצאו גם כמה זוגות, ביניהם בעלי ואני.

נישואין וראשית המשפחה

בעלי, אברהם דוב, או כפי שכולם קוראים לו – איבי, הגיע מדרום אפריקה. הוא התנדב לשרת בצבא לקראת מלחמת סיני במסגרת לוחמי מח"ל (מתנדבי חוץ לארץ), כמו רבים בתקופה ההיא שגויסו לעזרת צה"ל. טקס הנישואין שלנו היה קטן, בלי ההורים לצידנו. למעשה, החברים היו אלה שקבעו את רוח החתונה, ובזכותם היה אירוע מאוד שמח, אך צנוע.

החלטנו שלא מספיק להגיע בשבתות לעיירות הפיתוח, ושכדי להשפיע אנחנו צריכים לגור שם שנה. בחרנו בנתיבות. לפני המעבר נסענו לבקר את ההורים של שנינו, כדי שאני איכר את הוריו והוא את שלי. בתחילה טסנו לדרום אפריקה ושם נשארנו חצי שנה. כשטסנו לארצות הברית הייתי כבר בהיריון, ובתי הבכורה חנה נולדה באמריקה. אחרי לידתה עבדנו וחסכנו כסף כדי לחזור ארצה.

בישראל, כפי שהחלטנו, עברנו לנתיבות. חיינו כמשפחה לצד העולים ממרוקו, מתימן וממקומות שונים בעולם. איבי היה רואה חשבון במקצועו ועבד כגזבר. אני זכיתי להיות העובדת הסוציאלית הקהילתית הראשונה בנגב, עוד לפני שהכירו את המושג הזה. הייתי חסרת ניסיון, אך תוך כדי עבודה התייעלתי. בסופו של דבר נשארנו בנתיבות כמעט חמש שנים. החלטנו לעזוב את המקום כי סברנו שלילדים עדיף להתחנך בעיר גדולה. כשהגענו לנתיבות, היינו עם ילדה קטנה אחת, וכשעזבנו לירושלים היו לנו כבר שלושה ילדים והייתי בהיריון עם הילד הרביעי.

בשנת 1963 ההורים של בעלי עלו ארצה. שלוש שנים אחר כך, ב-1966, עלו לארץ גם אחי, אחותי והוריי, וכך השארנו את הגולה מאחורינו.

רק שני ילדים

במלחמת ששת הימים כבר גרנו בירושלים, ובתקופה הזו כמעט בכל שנה נולד לי ילד. עבדתי בכמה עבודות מעניינות, ביניהן בגיוס כספים ובהדרכת נערות ביישובי עולים בפרוזדור ירושלים. הצעתי עצמי כעובדת במשרד הקליטה. בריאיון העבודה שלי למשרה הזו נשאלתי כמה ילדים יש לי ועניתי "שבעה". המראיין אמר לי: "גברת, עם שבעה ילדים אני לא אקבל אותך לעבודה. לא אתן לך להזניח את הילדים וגם לא אתן לך להזניח את העבודה".

הפקתי את הלקחים מהטעות שעשיתי כשראינו אותי מאוחר יותר לעבודה בשערי צדק. באחד הימים פגשתי אחות שעבדה בבית החולים, והיא סיפרה לי שהתפנתה משרה של עובדת סוציאלית. הגשתי מועמדות למשרה בלא שהיה לי תואר מלא, אלא רק לימודי קדם-עבודה סוציאלית. כשנשאלתי הפעם כמה ילדים יש לי, אמרתי "שתיים". לא ממש שיקרתי, שכן באותה תקופה היו לי שתי בנות. על חמשת הבנים שלי – בחרתי לא לספר למרות שלא הייתה בידי תעודה רשמית של עובדת סוציאלית התקבלתי לעבודה כממלאת מקום של עובדת שיצאה לחופשת לידה. כשפתחו מחלקה חדשה של גריאטריה, עברתי לעבוד בה. באותם ימים, מחלקות מסוג זה היו נדירות בבתי החולים בארץ. נדרשנו להבין את מהות התפקיד מבראשית. פעלנו כצוות כדי לחפש מידע, לחקור ולטפל בדרך הטובה ביותר בחולים זקנים. מנהל המחלקה, פרופסור ארנולד רוזין, העריך את חלקה ותפקידה של העבודה הסוציאלית בליווי החולים המבוגרים ובטיפול בהם. הוא עודד אותנו לכתוב מאמרים ולהרצות בכנסים מדעיים.

יום אחד הגיעה לעבודה בשערי צדק אישה מדרום אפריקה בשם ג'קי דיאמונד. עד מהרה היא הייתה לחברתי הטובה. המפגש איתה והחשיבה המשותפת שלנו עוררו בלב שתינו את הרעיון שחייבים למצוא פתרון מעשי לאנשים עם דמנציה. וכך, בראשית שנות השמונים, קמה בעזרתנו של פרופסור רוזין עמותת מלב"ב – מרכז לטיפול בקשיש בקהילה. פתחנו מועדון לאנשים עם דמנציה באחד המתנ"סים במטרה להפעיל אנשים עם ירידה קוגניטיבית למשך כמה שעות בכל יום באווירה מכובדת מתוך כוונה להפיק את המרב מהכוחות שעדיין נשארו להם. רצינו גם לתת מנוחה קצרה לבני המשפחה המטפלים בהם. האמנו, שאיש לא חשב על הרעיון הזה לפנינו, ורק מאוחר יותר גילינו, שישנם מועדונים ומרכזי יום מעטים מסוג זה בארץ וגם בחוץ לארץ. חשוב לי לציין שבשנים הללו לא חדלתי מלשמש כעובדת הסוציאלית של המחלקה הגריאטרית, ובמקביל לעבודה בשתי המשרות הספקתי להשלים את התואר הראשון כעובדת סוציאלית ובהמשך ללמוד גם לתואר שני. קיבלתי הרבה תמיכה בבית ואף ילדתי עוד מספר ילדים, בנוסף לשבעה שכבר היו לי כאשר התחלתי לעבוד בשערי צדק. לקראת סיום התואר הראשון נולדה לי בת. כשחזרתי ללימודים, שבוע לאחר הלידה, איש לא אמר לי "מזל טוב". הבטן עדיין לא נעלמה, ופשוט לא הבחינו שילדתי. אני לא נוהגת להגיד את גילי ולא את מספר הילדים המדויק.

מלב"ב – מועדון ועוד מועדון

עמותת מלב"ב קיבלה חדר במתנ"ס להפעלת המועדון הראשון, והכול נעשה בהתנדבות. אנחנו עצמנו לא ידענו כיצד לפעול במסגרת המועדון. הבאנו את המטופלים במכוניות הפרטיות שלנו. בהתחלה, המועדון פעל פעמיים בשבוע, בהמשך החל לפעול מדי יום והפך למרכז יום.

בעקבות הצלחתו פתחנו סניפים במתנ"סים נוספים, והכול בתוך שלוש שנים. ראש העיר טדי קולק נתן לנו תקציב להפעלת המועדונים ויכולנו לשלם משכורות. קיבלנו תקציב גם מג'וינט-אשל. עם השנים הארגון גדל ונוספו לו מדריכים, עובדות סוציאליות, אנשי מנהלה, תרפיסטים ומתנדבים. פתחנו תוכנית לטיפול בבית, קבוצות תמיכה למשפחות, סדנאות הדרכה לאנשי מקצוע ולבני משפחה ומרכזי יום מיוחדים לדוברי אנגלית ורוסית. באותה תקופה הדברים הללו היו חדשניים והעובדים לא עשו את מלאכתם בעבור תלוש המשכורת. הם עבדו בהתלהבות והקדישו לכך שעות רבות מעל ומעבר. הנתינה למטופלים הייתה ללא גבול.

לקחתי על עצמי עוד ועוד תפקידים ומשימות ובהן גיוס כספים, אך עבודתי העיקרית כמנהלת הייתה פיתוח סניפים נוספים ברחבי העיר. הצורך בסניפים שכונתיים קשור לתפיסה שעל פיה אדם עם דמנציה שייך לקהילה שלו וקשור אליה. בעיניי, אדם עם דמנציה אינו עול ואינו בעיה. הוא בן אדם שיכול גם לתרום ואשר זכאי לקבל עזרה. גם למשפחה המטפלת בו מגיעה תמיכה מהשכונה ומהקהילה. במסגרת המועדונים של מלב"ב סיפקנו גם ארוחות וגם הסעות. לימים הקמנו ארגון של יידי מלב"ב, שנתן לנו תמיכה ועשה דברים נפלאים כדי לגייס כסף.

התגובות החמות שקיבלנו מהמשפחות ומהמטופלים עצמם דחפו את העובדים ואותי להמשיך לפתח את הארגון. בני המשפחות היו אסירי תודה. הפעילות במועדונים אפשרה להם להתאווור, להירגע ולפנות זמן לעבודה או לסיידורים.

תפקיד המנהלת הציב בפניי אתגרים. אתגר מרכזי אחד היה לדאוג לתקציב. לפני כל חודש הבטן שלי התהפכה סביב השאלה האם יהיה לנו די כסף לשלם משכורות לכל העובדים. אתגר נוסף היה להגיד לפעמים לאנשים שהם אינם מתאימים למשרה שבה החזיקו ולפטרם. מאוד לא נעים לפטר אנשים. אך האתגר הגדול מכולם היה מציאת מקומות מתאימים לפתיחת מועדונים. לבסוף הוחלט שנבנה בניינים משלנו – כמובן בעזרתם של הרשויות ושל התורמים. במהלך השנים הצלחנו לבנות בירושלים שלושה מועדונים.

כאמור, פיתחנו שירותים נלווים למרכזי היום. אחד מהם היה מערך של טיפולי בית עבור אלה שלא התאימו או שסירבו לבוא למועדון; שירות אחר היה התמיכה בבני משפחה המטפלים בחולה. פיתחנו גם תוכנת מחשב בשם סביון, המיועדת לאנשים עם דמנציה אשר נועדה לספק תרגילים שיעזרו להם לשמור על היכולות הקוגניטיביות שלהם. במהלך כל השנים האלה דאגנו לפרסם את הפעילות שלנו במאמרים והשתתפנו בכנסים מדעיים. כשגדלנו והפכנו לעמותה

מוכרת, הרגשנו צורך ללמד אנשי מקצוע מהי דמנציה ומהי זיקנה, ולהעניק להם כלים וידע כיצד להפעיל אנשים עם דמנציה. כך קם המכון ללימודי זיקנה.

המכון ללימודי זיקנה החל את דרכו עם קורס אחד בלבד, שהועבר לאנשי המקצוע, אך לאט לאט התרחבנו. בשיא הפעילות היו לנו 13 קורסים במהלך השנה. ערכנו גם סמינר קיץ וסמינר חורף, שבמסגרתם התאכסנו המשתתפים בבתי מלון, למדו וביקרו במוסדות לבני הגיל השלישי. הסמינרים היו מוצלחים מאוד וצר לי שהם אינם פועלים יותר. כמו כן, מדי פעם קיימנו ימי עיון. במהלך השנים הכשרנו מאות אנשים, אם לא אלפים. עד היום כשאני מגיעה לכנסים מקצועיים, אני פוגשת בהם אנשי מקצוע שלמדו במכון.

במשך עשר שנים הייתי שותפה בניהול ארגון נוסף שנקרא "נפש". הארגון נוסד למען תרפיסטים שומרי מצוות, ומטרתו הייתה לחקור וללמוד כיצד לשלב בין עולם הטיפול לעולם האמונה. ארגנו כינוסים, הרצאות, ימי עיון וסמינריונים. היו לנו קשיים לאורך כל הדרך, עד שבסופו של דבר נאלצנו לסגור את הארגון – חוויה לא קלה בשבילי.

ייתכן שהאירוע הקשה ביותר שעבר עליי קרה עם תחילת האינתיפאדה בשנת 1996, כשאני ושלוש בנותיי עמדנו בתחנת אוטובוס אחרי אימון שחייה. אדם ערבי נכנס במכוניתו לתוך תחנת האוטובוס, אני והבנות נפצענו והובאנו לבית חולים. לא היינו בסכנת חיים, אבל בכל זאת זו הייתה טראומה. הפוגע היה רופא ערבי מעזה. מיד אחרי שדרס אותנו הוא נתפס ונלקח לתחנת המשטרה. כשנתבקש להוציא את כל מה שיש לו בכיסים, שלף סכין, דקר את השוטר שחקר אותו וברח. השוטרים ירו לעברו, והרופא המחבל נפצע והובא לבית החולים. נוצר מצב אבסורדי, שבו בנותיי, השוטר והמחבל היו כולם באותו זמן בחדר ניתוח. שתיים מהבנות היו מאושפזות במשך שבועות אחדים. הן סבלו בעיקר משברים. אחת מהן הייתה מגובסת עד הצוואר במשך תקופה ארוכה. אני והבת השלישית נפגענו בצורה קלה מאוד.

לפני 16 שנים פרשתי מתפקידי כעובדת סוציאלית במחלקה הגריאטרית בשערי צדק. מניהול מלב"ב פרשתי לפני 13 שנה. כיום, בשנת 2021, אני ממשיכה לרכז את המכון הגריאטרי ומקדישה לו יומיים בשבוע. בנוסף לכך, יומיים בשבוע אני מדריכה סטודנטיות לעבודה סוציאלית ופעם בשבוע – משמשת כעובדת סוציאלית במרפאת הזיכרון של שערי צדק. יחד עם עובדת סוציאלית נוספת אני מנחה בהתנדבות קבוצות תמיכה לבני משפחה של אנשים עם דמנציה.

הפרישה והשלכותיה

לאה מספרת על הפרישה מעבודתה כעובדת סוציאלית בבית החולים שערי צדק לאחר כ-35 שנות פעילות. עד היום היא מוסיפה לעבוד, אם כי במתכונת שונה, וזאת שנים רבות לאחר פרישתה הרשמית. סיום עבודה הוא אירוע מרכזי, המסמן בעיני רבים את הכניסה לשלב הבגרות המאוחרת. אצל חלק, הפרישה נתפסת כאירוע רצוי אשר יוביל לשינוי חיובי, אצל אחרים – כאיום הפוגם

בתחושת היכולת והשליטה. יש המתייחסים לפרישה כאל שחרור ממחויבות מגבילה, אחרים רואים בה יציאה כפויה משגרה, שהעניקה להם עניין וסיפוק.

חלק מאלו שהגיעו לגיל הפרישה מחליטים להמשיך לעבוד. שיעור השתתפותם בעבודה של מי שהגיעו לבגרות המאוחרת זינק בשני העשורים האחרונים מ-8.5% בשנת 2000 ל-22% בשנת 2018.¹

ההחלטה להמשיך ולעבוד בגיל פרישה קשורה לגורמים שונים. אחד מהם קשור למישור הכלכלי, כיוון שלפרישה השלכות כספיות משמעותיות. רבים ממשיכים לכסות את הוצאותיהם ללא קושי, אך לא מעטים חווים ירידה כלכלית המשפיעה על חייהם. לצד זה, קיימות סיבות נוספות – חברתיות ונפשיות, המעודדות שמירה על שגרת עבודה בהיקף כלשהו. המגיעים לגיל פרישה כיום, בעשור השלישי של המאה ה-21, קיבלו חינוך המקדש עבודה.² הפסקת מסלול העבודה בשלב שבו הם מרגישים עדיין בעלי כוח, עניין, ידע ויכולת, נוגדת את הערכים הללו. הדחף להמשיך לעבוד נובע לעיתים גם מהצורך להרגיש בעלי ערך ושליטה בחיים, כמו גם מהחשש לאבד מרכיב מרכזי בזהות האישית. ישנם מי שממשיכים לעבוד כיוון שהם חוששים מהזיקנה. הם נאחזים בעבודה לאור התחושה לפיה כל עוד אני עובד – אני משמעותי, בעל ערך וצעיר. אצל רבים השמירה על מסגרת עבודה כלשהי תורמת לדימוי העצמי, לתחושת ערך, לקשרים חברתיים ולשימור היכולת הקוגניטיבית.

חנה פרשה מעבודתה בגיל 65 כעובדת מינהל בכירה באוניברסיטה העברית. היא חיפשה מקור פרנסה כדי לסייע לבתה בתשלומי המשכנתא. לכן במשך חודשים אחדים עבדה כמטפלת, במקביל קיבלה הצעת עבודה לשמש כמזכירה זוטרה במכללה. היא החלה לעבוד במכללה בחצי משרה וגם המשיכה לעבוד כמטפלת. כיום, עשרים שנה לאחר הפרישה, היא ממשיכה לעבוד במכללה וזוכה לשבחים רבים. חנה אומרת: "העבודה מחזיקה אותי בחיים, היא נותנת לי שמחה ומרץ". לאה ממשיכה אף היא לעבוד בהיקף של משרה מלאה משום שהעבודה מעניקה לה רבות. בדומה ללאה, כפי שמסופר בהמשך, רבים מגיבורי הספר המשיכו לעבוד בהיקף כלשהו לאחר הפרישה.

עם זאת, חשוב לזכור, כי יש גם מי שמעדיפים או נאלצים לסיים את פרק העבודה בחייהם. הפרישה עשויה לספק הזדמנות של חופש בחירה, לאחר תקופה ארוכה, שבה רבים ביצעו תפקידים שאחרים הגדירו בעבורם. בשלב הפרישה ניתנת הזדמנות לבחור את סגנון החיים ואת אופן ניהול הזמן, על פי נטיות הלב והרצונות האישיים.³ יש את אלו הפונים למתן סיוע רגשי ומעשי לזולת. אחד מכל שבעה אנשים אחרי גיל הפרישה – מתנדב (בפרק השמיני נדון בנושא ביתר פירוט). רבים פונים לתחביבים יצירתיים כאלה ואחרים (בכך נעסוק בהרחבה בפרק החמישי והשישי). בכל מקרה, גם בשלב חיים זה מומלץ להמשיך ולהיות פעיל.

היחס כלפי הפרישה⁴ עשוי לעבור תמורות במהלך הזמן – מתחושה של אובדן וחוסר אונים לתחושה של שחרור והקלה. בעקבות השינוי מתעצמת היכולת לגייס כוחות כדי לבנות שגרת חיים חדשה. זו כוללת לימודים, הושטת עזרה לילדים ולנכדים, ולעיתים אף עבודה במסגרת חדשה. תהליך הפרישה עלול להיות תובעני ומטלטל מבחינה רגשית ומעשית, אולם מרבית הפורשות

הפורשים מגיעים לחוף מבטחים. כך גם מבחינת שביעות הרצון מהחיים, לאחר הסערות והקשיים שחוו. נמצא כי סמוך לפרישה חלה ירידה קלה בשביעות הרצון, אולם לאחר כשנה ניכרת חזרה לרמת שביעות הרצון הקודמת.

עבדים היינו

במהלך חיי עשיתי "קיצורי דרך" ככל שיכולתי. בישולים, למשל, אינם התחום שלי. רק עכשיו אני חוזרת ביתר מרץ אל המטבח. כשהילדים היו קטנים הייתי מכינה סיר גדול ובו מרק שיספיק לכמה ימים, כי הוא היה היסוד של כל ארוחה. חוץ מהמרק היה אוכל שהכנתי במהירות. אני פועלת בהתאם לפילוסופיה, שלפיה אני לא מבשלת אוכל שלהכנתו נדרש יותר זמן מאשר הזמן שלוקח לאכול אותו. דאגתי גם לקבל מהילדים עזרה, וכל ילד ידע שיש לו תפקידים קבועים בבית. בעלי ואני אמרנו להם: "זה לא הבית של אימא, זה הבית של כולנו", וכך הם התחנכו. כשהם היו קטנים, עמד במטבח לוח שעליו רשמנו את התורנות של כל ילד וילד. לכל ילד היה תפקיד ולוחות זמנים שפירטו מתי הוא עושה את החלק שלו כדי לעזור בעבודות הבית.

כיום, הילדים שלי זוכרים רק את הדברים הטובים מהילדות ולא את העבודות בבית. בפסח, כשהם היו מנקים את הבית, הם היו שרים "עבדים היינו לאימא במטבח". הייתי אימא נוקשה וקשוחה, וגם בתחום המצוות היו לי דרישות. מה לעשות, קיבלתי חינוך יקי נוקשה וכך חנינתי את ילדי. מובן שבגיל ההתבגרות אמרתי לעצמי שאינני רוצה להיות כמו אבי, אבל בסופו של דבר התנהגתי כמוהו. פעמים רבות אנחנו חוזרים להתנהגויות שחשבנו שלא ננהג על פיהן. אבא שלי היה מאד פרוסי, ובסוף גם אני.

נחמד לי לראות איך הילדים מנהלים את המשפחות שלהם, כפי שאנחנו ניהלנו את חיי המשפחה שלנו כשהם היו קטנים. הם קרובים אחד לשני כיום, והקירבה הזו נהדרת, לדעתי. הם עצמם כבר הורים לילדים וסבים לנכדים.

לא תכננתי ולא חלמתי שתהיה לי משפחה גדולה ומפוארת. אחרי שנולד לנו הילד השישי או השביעי, אינני זוכרת, בעלי הלך לשאול רב גדול אם אפשר להפסיק ללדת או לפחות לצמצם את מספר הילדים שיוולדו בעתיד, או לדאוג לכך שהרווח בין לידה ללידה יהיה יותר גדול. הוא אמר לרב שנתקשה לפרנס את הילדים, והרב פנה לבעלי ושאל בתימהון: "אתה מפרנס את הילדים?" הוא התכוון לומר שהכול מלמעלה ושחשוב לסמוך על אבינו שבשמים. כשבעלי סיפר לי זאת, חשבתי בליבי שצריך גם לדעת לאיזה רב ללכת כדי לשאול שאלות.

אחד הדברים שעזרו לי בגידול הילדים היה העובדה שברוך השם אני אישה בריאה ותמיד היו לי הרבה כוחות. אני יכולה לעבוד עד שעת לילה מאוחרת ואיני זקוקה לשעות שינה רבות. במשך שנים רבות ישנתי רק ארבע שעות בלילה. ההריונות שלי היו גם הם קלים, וכך גם הלידות. אני לא מאמינה במחקרים שמצאו שמבחינת הבריאות הגופנית של נשים המצב האידיאלי הוא ללדת בין

שניים לחמישה ילדים. במקרים רבים מחקרים כאלה מתבססים על דעות קדומות והם מגמתיים מלכתחילה. כשלימדתי עבודה סוציאלית הייתי בהיריון יחד עם המרצה שלי, שלימדה על תכנון המשפחה. היא נבהלה כאשר שמעה על נשים שיש להן יותר משלושה או ארבעה ילדים. מובן שהיו בינה לביני חילוקי דעות בכיתה בקשר לנושא הזה.

בעיניי, היכולת לנהל משפחה גדולה תלויה ביכולת ההתארגנות של האישה. כשנכנסים לשכונות חרדיות פוגשים אימהות פורחות, שחלקן נראות כמו דוגמניות, כמו גם כאלה הקורסות תחת העול של המשפחה. ישנן גם נשים עם משפחות קטנות הקורסות תחת העול. כל מקרה ומקרה צריך להבחן באופן נפרד. הרבה תלוי גם בתמיכה שהאישה מקבלת ובבריאותה. הילדים שלי היו עם מטפלת בשנים הראשונות של חייהם. אני לא עקרת בית מצטיינת, אבל מה שיש לי הוא יכולת ארגון. כדי לגדל בהצלחה משפחה צריך יכולת כזו. צריך לארגן את הבית כך שלכל ילד תהיה הפינה שלו ושבה תהיה לו פרטיות. אסור להסתכל על הילדים כגוף אחד וחשוב לתת לכל אחד את ההרגשה שהוא יחיד ושמגיע לו יחס מיוחד. אני עצמי לא הצלחתי מספיק להגיע לכל ילד וילדה, אבל בהחלט השתדלתי. בעלי אולי הצליח יותר ממני לתת לכל אחד מהילדים את תשומת הלב האישית המגיעה לו.

במהלך גידול הילדים דאגתי גם להוריי. כשאימי חלתה בדמנציה ההורים עברו לגור לידי וליד אחותי ברובע היהודי. אבא גר בדירה הזו ואמא גרה חודש אצלי וחודש אצל אחותי. הסיודר הזה נמשך כמעט עשר שנים, עד שאימי נפטרה בגיל 97. כשעבדתי במחלקה הגריאטרית עם משפחות והדרכת אתן כיצד לטפל בהוריהם הזקנים, לא פעם אמרו לי: "קל לך לתת עצות". אמרתי להם שהעצות שלי הם מידע אישי. הטיפול שלי באימא עזר לי מאוד בעבודה שלי כמנחת קבוצות תמיכה לבני משפחה המטפלים בבני זוג או בהורים חולים.

דמנציה וקבוצות תמיכה

לאה טיפלה באימה בשותפות טובה והדוקה עם אחותה. הטיפול התנהל באופן מתואם והרמוני. בניגוד לדוגמה זו, במרבית המקרים אחד מבני המשפחה (בן או בת זוג או אחד הילדים) לוקח על עצמו את עיקר האחריות בטיפול בזקן המוגבל. בן משפחה זה מכונה "המטפל העיקרי". העומס הרגשי והמעשי המוטל עליו הוא רב. לעיתים קרובות, כאשר המטפל העיקרי הוא צאצא, מתעוררים בקרבו תחושות תסכול, אכזבה ומרמור על כך שעול הטיפול נופל בעיקר עליו.

סמדר פנתה אליי לטיפול בעקבות תחושות דכדוך, עייפות פיזית ונפשית לאחר שנים של טיפול אינטנסיבי בהוריה. שני אחיה ביקרו את ההורים לעיתים רחוקות והמעייטו בהגשת עזרה ממשית. במפגשי הטיפול התייחסנו לרגשות המעיקים, אך גם לאופן שבו תגרום לאחיה לבקר יותר ולהגיש סיוע ממש. במהלך הזמן חל שינוי לטובה במידת המעורבות של האחים, ובעקבות כך מצב רוחה של סמדר השתפר. סיפורה של סמדר מדגים תופעה רווחת, שיש צורך לתת עליה את הדעת.

עם זאת, כאמור, יש משפחות אחרות, אשר בדומה למשפחתה של לאה, מפגינות שיתוף פעולה ואחוזה כאשר כל אחד מהאחים והאחיות תורם את חלקו.

במשך עשר שנים טיפלה לאה במסירות באימה שסבלה מדמנציה, ובמקביל המשיכה לסייע לאנשים עם דמנציה ולבני משפחותיהם.

שינויים בזיכרון, בקשב, ביכולת השיפוט, בתפיסה החזותית ובשפה מאפיינים את רוב המבוגרים, אך בדרך כלל אין הם מפריעים לתפקוד יום-יומי אצל האדם הבריא. כאשר הללו מתחילים להיות משמעותיים ותכופים ואף משבשים את התפקוד היום-יומי יש צורך לערוך בירור יסודי: במקרים אלה חשוב לבדוק האם יש דמנציה ואם כן, מאיזה סוג⁵.

דמנציה מאופיינת בירידה קוגניטיבית ובירידה תפקודית משמעותית. היא נוצרת מגורמים שונים, כגון מחלות ניווניות (אלצהיימר, פרקינסון, הנטינגטון); מחלות כלי דם (שבץ מוחי חריף או רצף של אירועים מוחיים). שכיחות מחלת הדמנציה בסמוך לגיל 65 אינה גבוהה, אולם ככל שהגיל מתקדם שכיחות המחלה עולה. היקף המחלה עולה באופן משמעותי בגיל הזיקנה המופלג.

הגורם השכיח של תסמונת הדמנציה הוא מחלת האלצהיימר, שהיא מחלה ניוונית של המוח, הפוגעת קשות בתפקוד. כדי לאבחן אלצהיימר יש לעבור אבחון קוגניטיבי מקיף, הבודק בין היתר את הגורמים שצוינו כאן. כאשר בעלי מקצוע מעריכים את שיעור הפגיעה בתפקוד, עליהם לעשות זאת מתוך השוואה לבני גילו של הנבדק ולתפקודו לפני שהחלה ההידרדרות. בנוסף לכך, המאבחנים נעזרים בממצאים של בדיקות הדמיה.

השינויים בתפקוד של האדם עם דמנציה מופיעים בהדרגה ומחמירים לאורך זמן. בדרך כלל, בשלב ההתחלתי המשפחה היא המדווחת על השינויים ולא האדם עצמו. ביותר מ-90% מהמקרים המחלה באה לידי ביטוי לאחר גיל 65, אולם קשה לקבוע בוודאות מתי בדיוק החלה. תוחלת החיים הממוצעת מיום האבחנה היא כעשר שנים, אך הטווח רחב ויכול להיות בין שלוש שנים לעשרים שנה. מחלת הדמנציה מסבה נזק בתחומים קוגניטיביים רבים, אשר הולכים ומתרבים ככל שהמחלה מתקדמת. מוטב לאבחן אותה מוקדם ככל האפשר.

לעיתים גברים ונשים מאובחנים כסובלים מ-MCI – Mild Cognitive Impairment, ירידה קוגניטיבית קלה. זהו מצב בין זיקנה, הכוללת ירידה נורמלית בזיכרון, לבין מחלת הדמנציה. בשלב זה חומרת הירידה הקוגניטיבית אינה רבה ואין די בה כדי לאבחן אדם כסובל מדמנציה. עם זאת, שיעור העתידים ללקות בדמנציה מבין הסובלים מ-MCI גדול יותר מאשר שיעורם של מבוגרים ללא בעיות זיכרון משמעותיות. האבחון של אדם כסובל מ-MCI עשוי לסייע לאדם ולבני משפחתו לארגן את חייו בסמוך לקבלת האבחון ולהיערך לחייו בעתיד, אם ההפרעה תהפוך למחלה. מלכה, בת השמונים, החליטה לעבור לדיור מוגן מיד לאחר האבחון, וכשחיפשה אחר המקום המתאים בדקה, בין השאר, את המחלקה הסיעודית שאליה היא עלולה לעבור – מה שאכן קרה בהמשך.

במשך שנים רבות לאה מנחה קבוצות תמיכה של בני משפחה המטפלים באדם עם דמנציה. היא הייתה בין החלוצות אשר הבינו את החשיבות של קבוצות אלה. כיום, יותר ויותר גופים, כגון קופות החולים, יד לתומך, עמדא, מפעילים קבוצות תמיכה כאלה. הקבוצות שלאה מנחה מתכנסות על פי רוב לסדרה של עשרה או שנים-עשר מפגשים. המשתתפים באים במגע עם אנשים אשר ממש כמוהם חשים צער, תסכול, כעס וחוסר סבלנות. הם לומדים אחד מהאחר כיצד להתמודד. פעמים רבות, זו המסגרת היחידה שבה הם יכולים להיות אמיתיים מבלי להעמיד פנים. כאן הם יכולים לדבר על פחדים ועל הרצון שבן המשפחה החולה ימות, מבלי לחשוש מביקורת. לעיתים בשלב מוקדם, המשתתפים לוקחים את מספרי הטלפון של משתתפים אחרים, יוצרים קבוצות ווטסאפ משותפות וקובעים להיפגש גם במועדים נוספים. הקבוצה מספקת למטפלים העיקריים כוח ומשמשת עוגן במציאות החיים התובענית.

פעמים רבות אני מפנה מטופלים, במקביל לטיפול האישי במרפאתי, לקבוצות תמיכה. בפעמים אחרות הקבוצה אף מהווה תחליף לטיפול האישי. יש המסתייגים מהשתתפות בקבוצה ואומרים לי: "יש לי מספיק צרות משלי אני לא רוצה לשמוע צרות של אחרים". לאלה אני ממליצה להשתתף בקבוצות העוסקות במגוון תחומים, כגון: קשיבות (ראו בפרק התשיעי בספר זה), מדיטציה, חוגי יצירה או התעמלות. קבוצות אלו יכולות לספק תמיכה ופסק זמן מהטיפול השוחק.

בטיפול באימא עזרו לי ולאחותי שתי אחיות נוצריות שטיפלו בה במשמרות. בזכות זה יכולתי להמשיך את החיים המקצועיים שלי. רק בימי שבת טיפלתי בה בעזרת הבנות שלי. לימים, אחרי שאימי נפטרה, שאלתי אותן אם הייתה להן טראומה לטפל ב-"אומה". הבנות ענו שהן שמחו ששיתפתי אותן ושהן מרגישות שהייתה להן זכות לטפל בסבתא שלהן. התקופה שטיפלתי בהוריי לא הייתה קשה עבורי, הטיפול בהם היה חלק מחיי, משהו טבעי בשבילי, היה לי קשה בעיקר בתקופות שהיינו צריכים להחליט החלטות חשובות, למשל אם לאשפז את אימא או לא. אבא שלי הזדקן באופן יפה, הוא המשיך להתנהג כמו פרוסי. עמד זקוף כמו סרגל והשתמש במקל לא כי היה זקוק לתמיכה, אלא כי בתרבות שבה גדל בה היה סמל של איש מכובד. אבא היה איש מיוחד והוסיף הרבה צבע למשפחה. הוא היה עצמאי עד סוף חייו ונפטר בגיל 101 לאחר שנפל וקיבל מכה בראשו.

הזדקנות ההורים כמודל

הוריה של לאה נפטרו בזיקנה המופלגת: אביה היה פעיל ובריא עד למותו בגיל 101. לאה, בדומה לאביה, פעילה ואנרגטית, עובדת ומתנדבת. להערכתי, התחושה הפנימית שלה היא שזמן חיים רב עומד לרשותה. תחושה זו משפיעה עליה באופן חיובי.

במסגרת עבודתי הבחנתי כי לוח הזמנים שבו התרחשו אירועים משמעותיים בחיי ההורים, כגון הגיל שבו הללו חלו או מתו – הוא בעל השלכות על בניהם ובנותיהם מבחינה רגשית ומעשית גם

כאשר הם עצמם מגיעים לגיל בגרות וזיקנה. פעמים רבות, השפעת לוחות הזמנים של ההורים אינה מודעת, ולכן עשויה להיות בעייתית. מודעות לנושא מסייעת לנו להחזיר את השליטה ולמנוע דפוסי התנהגות הרסניים. תמר הגיעה לטיפול בגיל 46. היא מספרת שבשנה האחרונה היא חשה משבר בזוגיות, ובעקבות זאת החלה להיכנס לאתרים ולחפש בני זוג לשם חברה וביוליו. היא חשה דכדוך, מתח וחוסר שקט. בפגישותינו התברר שאימה נפטרה בגיל 46 וחצי. במהלך השיחות היא הבינה שבהרגשתה הפנימית נותר לה זמן חיים מועט וכי מכך נובעים הסבל וההתנהגות התזזיתית. בזכות ההבנה פחתה מצוקתה. בדומה לתמר רבים בשלבי חיים שונים ובזיקנה מושפעים באופן כלשהו מעיתוי ההתרחשויות של אירועים בחיי ההורים. הבנה של השפעה זאת בכוחה לסייע רבות.

קיטנות סבתא

יש לי הרבה כוחות, ואני אוהבת פעילות. הילדים שלי דומים לי בכך. הם פעילים בקהילות שלהם, ובעצמם גרים ביישובים או בעיירות פיתוח בפריפריה.

אנחנו מבורכים בבני זוג מוצלחים של הבנים והבנות. כל אחד ואחת בחר בבן או בת זוג נהדרים. לא קל להצטרף למשפחה גדולה כמו שלנו, יש לנו הרבה מפגשים, מנהגים ומסורות משפחתיות. מדי חנוכה אנחנו עורכים יום הולדת לבעלי. אני תמיד מכינה סביבון גדול ובתוכו הרבה מתנות לכל אחד מבני המשפחה.

אנחנו מקיימים אירועים משפחתיים נוספים, למשל, קמפינג בכנרת בכל קיץ. אני לא משוכנעת שכל המחוננים נהנים מזה, אבל הם למדו לחיות עם המנהגים שלנו. המסיבות והקמפינג הם חוויות שנשארות לכל החיים.

כשהייתי בת 48 ילדתי את בן הזקונים. יחד איתי באותה שנה ילדו בתי וכלתי. הבן כבר בן 37 והבת הבכורה בת 60. גיסי, שגדל במשפחה ברוכת ילדים, אומר, שכל בית צריך שתמיד יהיה בו תינוק.

באשר לקשר עם הנכדים, אני מארגנת קייטנות סבתא בחופשת הקיץ ומקפידה להתקשר לכל נכד ונכד ביום ההולדת. כדי שלא אשכח, יש לי כמה רישומים של תאריכי ימי ההולדת במקומות שונים בבית. אני קונה מתנות לנכדים עד שהם מגיעים לגיל 18, ואז אומרת להם שאמשיך לקנות מתנות בעתיד לילדים שלהם, לנינים שלי. הנינה הבכורה בת 15 ואנחנו מצפים כעת לשישה נינים נוספים שיצטרפו לחבורה. אני מרגישה שאני לא סבתא מספיק משמעותית בחיים של הנכדים. אני מכירה סבתות שיש להן קשר יותר קרוב עם נכדיהן, כאלה שמרבות לדבר עם הנכדים בטלפון, שמקפידות ללכת לכל טקס ולכל חגיגת סיום. אני לא מצליחה להגיע לכל האירועים האלה. אילו חשבתי שזה הדבר החשוב ביותר בחיים הייתי מוצאת זמן לכך.

אני מתנחמת בקשר שנוצר בקייטנות סבתא שאני מקיימת. הקייטנות מחברות ביני לבין הנכדים וגם מקרבות את בני הדודים אלה לאלה. הנכדים שלי, שגרים מחוץ לירושלים, לומדים להכיר

את עיר הקודש. אני בעצמי מתעניינת בארכיאולוגיה ובהיסטוריה, למדתי על כך במסגרות שונות. כשעברנו לגור ברובע היהודי בעיר העתיקה, לפני כמעט חמישים שנה, הייתי שיכורה ממקום מגוריי והרביתי ללכת להרצאות ולטיולים. כיום, בקייטנות, אנחנו מסיירים בירושלים ואני מלמדת את הנכדים על העיר ועל ההיסטוריה שלה. אנחנו גם עושים בכל יום עבודות במלאכת יד. שנים רבות ציירתי בחוגים שונים, זה עוזר לי להפעיל את הנכדים בפעילות יצירתית בקייטנות. בערב אנחנו מארגנים פיקניק. הנכדים מוזמנים לקייטנות סבתא כשהם בכיתה א' ואני נוהגת לארח אותם עד שהם מגיעים לבר או לבת מצווה.

בנוסף לכך, פעם בשנה אני עורכת קייטנת אימהות. כל הכלות והבנות נפגשות בבית שלי בירושלים לשלושה ימים של בילוי משותף. בשלושת הימים האלה אנחנו מטיילות יחד בירושלים, מנהלות שיחות עד אמצע הלילה, נפגשות עם אנשים מעניינים ומבקרות בבתים מיוחדים.

תיעוד סיפורי חיים אישיים

לאה מזכירה את חיי ברובע היהודי בירושלים. קורותיה כתושבת המקום הם פיסת היסטוריה מרתקת. לאה מקפידה ללמד ולספר על העבר האישי והקולקטיבי בקייטנות הסבתא שהיא עורכת.

לא כולם נוהגים כך. נשאלת השאלה – מה בעצם אנחנו ידועים על חייהם של ההורים? עכשיו הזמן להשלים את החסר. יום אחד אנו עלולים לגלות שכבר מאוחר מדי, אם משום שאנחנו עצמנו היינו רוצים לדעת יותר, ואם בגלל העובדה שהבנים והבנות שלנו, נכדיהם, לא שמעו מספיק.

סיפור החיים של ההורים חשוב תמיד, אבל בסיפור ההרפתקאות שחוו הזקנים בישראל יש רכיבים מרתקים במיוחד. רבים מהם עלו ממדינות אחרות ויכולים לספר על מולדתם; אלו שנולדו כאן יכולים לספר על בניית הארץ. כל אלה ועוד הם כר פורה לסיפורים מרתקים ולציודם ישנם, כמובן, הסיפורים הנוגעים לנו אישית, לבני המשפחה.

מומלץ לכן לשבת ולשוחח עם האב או האם ולתעד את השיחה או את סדרת השיחות. אפשר לעשות זאת בהקלטה קולית או חזותית. כיום ישנם אביזרים המתאימים לכך. מי שרוצה בכך, יכול להעלות את הסרטונים גם לאינטרנט. רבים מעדיפים עדיין את הכתיבה, בדרך כלל בשילוב תמונות. כתיבה מאפשרת לקורא ולמספר להתעמק באירועים שונים ולהרחיב עליהם. אפשר להסתפק בחוברת ואפשר לכתוב ספר שלם. במקרה כזה רצוי להיעזר באיש מקצוע שיראיין, ישבץ תמונות ויוציא חוברת או ספר שנועד לבני המשפחה, למכרים ולפעמים גם לרכישה. יש המעניקים את הספרים הללו באירועים חגיגיים – כמו שעשה עורך דין שאני מכירה, אשר חילק את הספרים למוזמניו במסיבה גדולה ביום הולדתו המאה, שנה לפני פטירתו. ארגון יד שרה מעסיק מתנדבים אשר מתעדים בהתנדבות סיפורי חיים ומפיקים חוברות עבור נתוני העדות. זהו מפעל חשוב ומרגש, שרבים זוכים ליהנות ממנו.

קיים פן נוסף של תיעוד אישי אשר חשוב להזכירו: אין מדובר בסיפור חייו של ההורה, אלא בכתיבה של מה שעובר עלינו, הצאצאים. לפעמים החברה הטובה ביותר של המטפל היא המקלדת. הבעת רגשות ומחשבות ביומן אישי לאורך תקופת הטיפול בהורה יכולה להקל ולסייע. איננו חייבים להראות את הכתוב לאיש. עם זאת, אנשי עט רבים פרסמו את יומניהם אלה. ציפי גון גרוס לדוגמה, נעזרה בכתיבה בתקופה שבה טיפלה באמה, ורשימות אלו הפכו לאחר מות האם לספר מרגש בשם: **כבר לא ילדה של אף אחד**⁶. הסופרת לאה נאור, בספרה **בואי אמא**⁷ משלבת תיעוד של הטיפול עם סיפורי האם על חייה במושבה המתהווה הרצליה. באינטרנט נוכל למצוא גם בלוגים של צאצאים מטפלים שעשויים לעורר בנו הזדהות ועניין.

בת כמה אני?

השאלה בת כמה אני מאוד מעניינת. כל החיים לא רציתי להיות זקנה, ובבגרותי המוקדמת גם לא נמשכתי במיוחד לזקנים. רק בבית החולים, במחלקת גריאטריה, למדתי להעריך את סיפורי החיים של הקשישים. בעבר נהגתי בגילנות. שאלתי עצמי לא פעם: "למה הזקנה הזאת עוד רוצה לעבוד כאן?" "מה הקשיש הזה יכול לתרום למפעל שלנו?" במשך השנים שיניתי את דעתי. קצת. לא הרבה.

אני לא אומרת אף פעם את גילי ואני ממליצה גם לך לא להגיד לאנשים בת כמה את. המידע הזה מעלה דעות קדומות ומעורר אצל מי שמולי שורה של ציפיות ממני, הרבה פעמים שגויות. לאנשים יש מיני מוסכמות על מה מתאים ומה לא על פי הגיל. דעות קדומות הן לרוב שליליות, ולכן אני לא אומרת מה גילי.

אני פעילה בוועד השכונה שלי ויש לי הרבה רעיונות טובים לגבי אופן הארגון של אירועים כאלה ואחרים. בשנים האחרונות אני מרגישה שבגלל גילי פחות מקבלים את הרעיונות שלי, וכי מבקריי חושבים – מה יש לאישה בגילה להציע לתושבים צעירים ממנה?

דוגמה נוספת: כאשר ניהלתי את מלב"ב ערכו לכבודי מסיבת יום הולדת שבעים. הודיתי לבחורה שארגנה את המסיבה, אבל אמרתי לה שחבל שעשתה זאת. חששתי שמא כל העובדים ואנשי ההנהלה, שעד אז לא ידעו את גילי, יתחילו לחשוב שלא טוב שאני מנהלת ארגון כל כך גדול בגיל כל כך מופלג. לצערי צדקתי. אחרי מסיבת יום ההולדת התחילו ללחוץ עליי שאתחיל לסגת מהניהול ושמצא ממלא מקום. אני רוצה שאנשים יסתכלו עליי, על מעשיי ועל היכולות שלי ולא על גילי או על מספר הילדים שלי.

כפי שאמרתי, בעבר היו גם לי דעות קדומות על זיקנה. חשבת, למשל, שאדם מבוגר לא יכול למלא תפקיד באופן מוצלח כמו אדם צעיר. אני לא יודעת אם זו דעה שפיתחתי בעצמי או שהיא נוצרה, כי רבים סביבי חשבו כך. התפיסה שלי השתנתה. עם זאת, העיסוק בתחום הזיקנה לא

גרם לי בהכרח לחפש קירבה של אנשים מבוגרים. מבחינה חברתית, למשל, יש לי עניין בחברות צעירות ממני – אם כי יש לי גם חברות בנות גילי.

לדעתי, קיים פרדוקס ביחסה של החברה אל הזיקנה. הבחנתי כי בשלב כלשהו, בזיקנה המאוד מאוחרת, הדעות הקדומות אינן משפיעות על היחס לקשישים. להיפך, בגיל המאוחר אנשים דווקא רוצים להגיד את הגיל שלהם, ואפילו מתגאים בו. אבי ז"ל, למשל, אחרי שמלאו לו תשעים אמר מה גילו והקפיד לדייק בגילו כולל החודשים. משלב מסוים ציון הגיל המדויק מוסיף יחס של כבוד והערכה מהסביבה לאדם הזקן.

אני מקווה שבעוד חמש שנים אהיה במצב דומה למצבי היום. הוריי חיו עד זיקנה מופלגת, ויכול להיות שזה משפיע לטובה על האופן שבו אני רואה את העתיד. יש כאלה שבגיל שמונים וחמש אומרים: "נו, עוד כמה זמן נשאר לי לחיות", אך אני לא מרגישה כך ויש לי עוד הרבה תוכניות לעתיד.

גילנות

החוקר רוברט בטלר⁸ הגה את המושג "גילנות" בשנת 1975. הגילנות היא תהליך שיטתי של תפיסה סטריאוטיפית של הזקן ושל אפליה נגד אנשים בשל היותם זקנים. הללו מקוטלגים כסנייליים, כנוקשים וכמיושנים באופן החשיבה וההתנהגות שלהם. אופן ההסתכלות הזה מאפשר לבני הדור הצעיר לראות את הזקנים כשונים מהם ולהפסיק להזדהות עימם כבני אדם.

בטלר מוסף ואומר, כי פעמים רבות הזיקנה מוצגת ככישלון או כמחלה שיש להתבייש בה, והאנשים הזקנים נתפסים כחשודים, כנטולי שאיפות וכבעלי יכולות גופניות וקוגניטיביות מוגבלות. קיימות גם תכונות חיוביות המיוחסות לזקנים – כגון חביבות, אך אלה הן התכונות המקושרות בדרך כלל עם אנשים מוחלשים אחרים בחברה, והקישור בינן לבין האדם הזקן מעיד על גישה פטרונית ולא על הזדהות.

סיבה אחת לתופעת הגילנות היא, ככל הנראה, שאנשים זקנים מזכירים לסובבים אותם את העובדה שכולנו לא נחיה לנצח. עובדה זו משקפת את הפחד הקמאי של כלל בני האדם שמא יבוא יום שבו לא יוכלו לשלוט בגורלם ואת הפחד ממחלה וממוות. הסבר נוסף לתופעה זו הוא, שאנו מתייחסים לזקנים כאל "אחרים" השייכים לקבוצה נפרדת לחלוטין. כדי שאדם ימשיך להרגיש צעיר הוא צריך להבליט את ההבדלים בינו לבין הזקן. אם הזקן שונה ממני, הרי כל מה שמאפיין אותו זר לי וכל מה שמאפיין אותי זר לו.

ישראל (איסי) דורון מצביע בספרו *גילנות בחברה הישראלית*⁹ על כך שביטויי גילנות מצויים כמעט בכל הזירות הציבוריות בישראל, בין השאר בספרות, בכלי התקשורת, בשיח ובבית המשפט. לדבריו, גילנות טבועה עמוק בתרבות הישראלית ואופפת אותנו בלא שנחוש בכך. אנחנו נחשפים לה כל העת, והיא נמצאת במחשבתנו מבלי שנהיה מודעים לה. בשל הגילנות ממעטים לשבץ

זקנים בתוכניות אירוח ובפרסומות. בתמונות בשלטי הרחוב הם מופיעים רק כשמדובר בנושאים המקושרים לזיקנה, כגון דויר מוגן. מתי בפעם האחרונה ראינו אישה זקנה מדגמנת בגדים אופנתיים, למשל? אחת מתוצאותיה של הגילנות היא גם בבדיחות אכזריות חסרות בסיס על אודות הזקנים.

בהתאם לממצאיו של דורון, ובדומה לטענותיה של לאה, אוסיף ואומר, שגילנות קיימת לא רק בקרב הציבור הרחב אלא גם בקרב אנשי מקצוע בתחום הרפואה ובריאות הנפש. פעמים רבות באים זקנים למרפאה, ובמהלך הביקור הרופא מסיט את המבט מהם ופונה בדבריו אל האנשים שבאו עימם. חוה, מספרת: "ישבתי במפגש ואמרתי לרופא כמה פעמים: "דבר בבקשה אליי, אני מבינה היטב", אך הוא המשיך לדבר אל בני ובתי שישבו לצדי, ולהתעלם מבקשתי".

ביטוי נוסף לגילנות פגשתי כאשר התבקשתי להרצות על אודות שלב הבגרות המאוחרת, ובחזרתי לקרוא להרצאה "בגרות מאוחרת, התחלות חדשות". זמן קצר לפני מועד ההרצאה גיליתי ששם ההרצאה שונה ושהמילה "חדשות" הוחלפה ב"קשות". תופעת הגילנות גרמה לכך, שאלו שהזמינו אותי שינו את שם ההרצאה משום שלא העלו על דעתם שיש "התחלות חדשות" בבגרות המאוחרת. עמיתה למקצוע סיפרה לי, שהיא נוהגת לגבות תשלום בתום כל פגישה רק ממטופלים זקנים, היות שהיא חוששת שהם יחלו או ימותו עד למפגש הבא. הרגל מגונה זה קשור גם הוא לגילנות. מניסיוני בעבודה עם מטופלים צעירים וזקנים, בפועל יש לחששותיה בסיס רופף. מוסר התשלומים של הזקנים גבוה, ובפעמים שנבצר מהם לשלם הם דאגו לכך שאחרים יעבירו תשלום. קרובי משפחה דואגים לשלם אם נותר חוב גם לאחר שהמטופל הלך לעולמו.

פסיכולוג ידוע שם, אהוב ומעורר, הפנה אליי מטופל בן 79 ואמר: "איני מסוגל לטפל בו, זה מאיים עליי ואיני חושב שאצליח לעזור לו. הוא זקן ואני בספק מה יפיק מטיפול בגילו".

המטופלים הזקנים עצמם מושפעים אף הם לרעה מתופעת הגילנות ובשל כך נמנעים לא פעם מהתחלות חדשות. שולמית סיפרה לי כי החלה להסתגר בביתה כאשר הגיעה לגיל שמונים, וכי נמנעה מיזמות חברתיות או מפנייה לעיסוק בתחומי עניין חדשים. בשיחות שניהלנו התברר שאף היא שבויה בתפיסת הגילנות שעל פיה היא חסרת אונים ובעלת יכולת קוגניטיבית נמוכה, ובשל כך אין טעם שבגילה תתאמץ ותציב לעצמה יעדים חדשים.

התפיסה הגילנית נובעת, בין השאר, מחוסר ידע על אודות הזיקנה. עם זאת, בשנים האחרונות אני רואה ריכוך של ביטויי גילנות בקרב אנשי מקצוע. בזכות עובדה זו נפתחות יותר תוכניות להכשרת אנשים מקצועיים בתחום הזיקנה, מתקיים שיח גובר והולך בימי עיון על אודות הזקנים ומתפרסמים יותר מאמרים בכתבי-עת פסיכולוגיים על הטיפול בהם. כשבחרתי להתמקד באוכלוסייה זקנה, לפני כשלושים שנה, ימי עיון, מאמרים והרצאות כגון אלה היו נדירים ביותר.

במבט לאחור

הכוחות שעזרו לי להתמודד עם קשיים הם אמונה, עקשנות ונטייה לא לראות בדבר כזה או אחר קושי אלא רק בעיה שצריך להתגבר עליה. אני מסתכלת על הבעיה ומנסה למצוא פתרון ולא מרפה עד שאשיג את המטרה.

מבחינת היכולת ללמוד, חל אצלי שינוי לרעה. יכולתי לרכוש שפה חדשה, למשל, נעצרה. הקליטה שלי לא כמו שהייתה פעם. גם בכוחות הפיזיים שלי חלה ירידה, אף על פי שעדיין יש לי מרץ. קיימים גם דברים שהשתפרו. אני חושבת שאני יותר יצירתית משהייתי, ייתכן שהעלייה ביצירתיות קשורה לניסיון שרכשתי בחיי. אני מרגישה שאני מציירת וכותבת טוב יותר ויש לי רעיונות חדשים כל הזמן בכל מיני תחומים.

אני לא חושבת שאני חכמה יותר בגלל גילי, אבל יש לי יותר ביטחון באינטואיציות שלי. יש לי הרגשה שאני קוראת אנשים טוב יותר מאשר בעבר. שינוי נוסף הוא שאני מרשה לעצמי להודות בפומבי ביכולות שלי. פעם לא הייתי מסוגלת לספר מה אני מסוגלת לעשות, והייתי ביישנית יותר – אולי חסרת ביטחון עצמי. יש בי ניגודים: מצד אחד לא רציתי לבלוט, ומצד אחר, תמיד הייתי בעלת מוטיבציה. הגעתי לעמדה ניהולית במלב"ב מבלי שתכננתי לעמוד בראש ארגון כל כך גדול, של 250 עובדים, אך הרגשתי שזהו צו השעה.

במשך השנים למדתי להיות אופטימית. גדלתי בבית שבו תמיד ראו את חצי הכוס הריקה. אבא שלי היה מאוד ביקורתי, תמיד נגד, נגד, נגד. למזלי, התחתנתי עם בחור מאוד אופטימי, ואחרי שישים שנות זוגיות רואים שזה משפיע.

מה אייעץ לילדיי ולנכדיי? היצמדו למטרה ואל תוותרו. אם יש כיוון שברצונכם ללכת לקראתו – אל תרפו למרות הקשיים. עם זאת, היו תמיד בני אדם. עצה נוספת שלי לצעירים היא לנסות לראות את ההווה ואת הקשיים בפרספקטיבה. ראו את המציאות מנקודת מבט כללית ורחבה. זכרו שגם אם יש קשיים בשלבים מסוימים אפשר לסבול אותם, שכן הם משרתים את המטרה הגדולה שבה אתם מאמינים.

לפני זמן מה שוחחתי עם קרובת משפחה צעירה, שהתלוננה שעול הטיפול בילדים מוטל עליה בלבד, ודיברה על כך שבעלה עסוק רק בלימוד ולא עוזר מספיק בבית. אמרתי לה, שאומנם קשה לה עכשיו, אבל בעוד כמה שנים היא לא תזכור את הקושי הכרוך בטיפול בחמישה ילדים קטנים, אלא רק את הרגעים המתוקים של התקופה הלא פשוטה שהיא עוברת. בעתיד, הבטחתי לה, היא תהיה גאה בעצמה על כך שהצליחה לגדל משפחה כל כך מוצלחת. כמו כן, מוטב שתחשוב על כך, שגם בעלה עסוק בדבר שבו היא מאמינה ומכבדת. למעשה, יעצתי לה לראות את הדברים בפרספקטיבה של זמן, בראייה לעתיד ובשמירה על פרופורציות.

משפחתי ואני זכינו להיות תושבי הרובע היהודי המחודש, לגור בין החומות, כמו אבות אבותינו. לקראת חגיגות יום הנישואין החמישים שלנו כתבתי עם בעלי את מה שפעם נקרא LIVING WILL –

צוואה לחיים, ובה ביקשנו, בין השאר, להעביר לילדים שלנו ערכים של אהבת הארץ, אהבת התורה ואהבת העם.

לבעלי ולי חשוב שבנינו ובנותינו יישארו ביחסים טובים ביניהם גם אחרי שכבר לא נהיה. שמחתי לראות בכמה מפגשים שהיו לנו לאחרונה בזום, שאכן כולם נהנים להיפגש זה עם זה, להחליף חוויות ולהיות מגובשים. ביקשנו גם להשתדל להימנע ממכירת הדירה של המשפחה ברובע, בגלל הזכות הגדולה והמיוחדת שנפלה בחלקנו להיות בעלי בית ברובע היהודי הסמוך להר הבית.

אחד הדברים שאני מצטערת עליהם הוא שאין לי זמן לבלות עם חברות. גם עם אחותי אני לא מבלה מספיק. חבל. זהו אולי אחד הדברים שאני מפסידה בחיים, אבל התרגלתי.

כמו כן, במבט לאחור, אני מצטערת שלא באתי לארץ מוקדם יותר כדי ללמוד. עם בואי התחלתי מיד לעבוד, ולכן לא למדתי את השפה העברית בצורה נכונה ועד עכשיו אני קצת "מוגבלת" בה. אני לא יכולה ליהנות מספרות עברית יפה, ועד היום מתקשה להבין ביטויים או מילים מסוימות.

בשנים האחרונות אני מצטערת על שלא ביליתי מספיק זמן עם בעלי, שהוא איש טוב וחרוץ, בן זוג מסור, אב מצוין וחבר טוב. בזכות העזרה שלו הצלחתי במשימות הבית והעבודה. כל השנים היינו עסוקים ולא הספקנו ליהנות מהזוגיות כראוי. עכשיו אנחנו מתקשים לבלות ביחד בגלל מגבלות הגיל. אני מרגישה שנגנבו מאיתנו שנים טובות שיכולנו לחוות זה לצד זה, לשתף במחשבות ולזכור רגעים יפים שהיו לנו. אני חוששת שגם בעתיד ארגיש החמצה גדולה על שלא מספיק ניצלתי את השנים הללו והייתי יותר עסוקה במשימות הקשורות לעבודה ולבית. למעשה אני יודעת שכך ארגיש, אך קשה לי לשנות את ההתנהגות שלי. לצד המחשבות האלה יש לי דברים שאני גאה בהם. מעל לכול אני גאה במשפחה, בכל אחד ואחת מהם, ובשבט כולו. אני מרוצה מכך שיכולתי לתרום משהו בתחום שעבדתי בו ולטפל באנשים בשעת צער או בזמן של התלבטויות. אני שמחה שנפל בגורלי לא רק לגור בארץ בתקופה כל כך חשובה מבחינה היסטורית, אלא גם שזכיתי לגור בעיר העתיקה ולקחת חלק פעיל ביישוב הארץ. יש לי הרבה סיבות להודות לבורא עולם; לא ברור לי למה דווקא לי ניתנה הזכות הזאת.

אין לי פחד מהמוות. אני לא רוצה גסיסה ארוכה, מחלה, אשפוז והגבלה ממושכת, אך אין לנו אפשרות לבחור. אשמח לסיים את חיי במהלך השינה, ללא דרמה, כאב או פחד, כאימי. אפילו תאונת דרכים עדיפה על פני גסיסה, שכן פירושה מוות מהיר מבלי שאפול לטורח על מישהו. כל החיים אני חושבת על המוות. אפילו כשהייתי אימא צעירה כתבתי שיר המתאר מצב שבו אחרי הלידה אני נפטרת. לא פעם אני חושבת על האופן שבו ילדתי ונכדתי יזכרו אותי אחרי 120 שנה, איך יהיו ה"שבעה" וה"שלושים", ומה יגידו שנה לאחר מותי. לעיתים קרובות אני אומרת לעצמי, שעברתי כמעט את כל החוויות הגדולות בחיים – התחתנתי, ילדתי ונשארה לי רק החוויה האחרונה – המוות, וזהו.

אומנות הטיפול בהורים המזדקנים

לאה דומה בעיניי ללוליינית המלהטטת בדרך קסם בכדורים הנזרקים לאוויר ומצליחה לתפקד באופן מעורר הערכה בכמה זירות בעת ובעונה אחת. לא פעם עבדה ביותר משתי משרות, ובמקביל תפקדה כזמית חברתית המקימה ארגונים לטובת הכלל, למדה באוניברסיטה ושימשה כאם וכסבתא למשפחה ברוכת ילדים ונכדים. ואם לא די בכך, במהלך עשר שנים, באמצע חייה, הייתה בת משפחה מטפלת של אמה החולה וסעדה אותה במסירות. אישה מרשימה זו השכילה לנצח על כלי הנגינה המרובים שניתנו לה ולהפוך אותם לתזמורת. לאה ואחותה היו שותפות לניהול הטיפול באם. הן נעזרו בנשות מקצוע. גם אביה ובנותיה סייעו לשתיים. המידתיות והאיזון בהתנהלותה של לאה בשנות הטיפול הללו גורמים לה לזכור את התקופה לא כתקופה קשה אלא ככזו שהיו בה התמודדויות ושותפות פורייה. תחושה זו אינה מובנת מאליה. הצורך לפעול בעת ועונה אחת בכמה זירות מוכר לרבים, במיוחד לרבות, המצויים בשנות הבגרות האמצעית. המונח "דור הסנדוויץ'" מתאר את המצב שבו האישה בשנות הארבעים, החמישים ולעיתים השישים והשבעים לחייה ממלאת בעת ובעונה אחת כמה תפקידים, שרק אחד מהם הוא היותה בת להורים מזדקנים. הדבר יוצר עומס במצבי שגרה ועלול להפוך לעול בלתי נשלט כאשר ההורים המזדקנים מתמודדים עם מחלה וזקוקים לתשומת-לב ולעזרה מתמדת¹⁰. לרשות לאה עמד כלי חשוב ולא נפוץ: היא מצאה עצמה בת משפחה מטפלת כשהיא כבר מצוידת בידע, מתוקף היותה עובדת סוציאלית המטפלת בזקנים, שחלקם מתמודדים עם דמנציה, והיותה מדריכת קבוצות של בני משפחה מטפלים. מרביתנו איננו עוברים מסלול המכשיר אותנו לתפקיד של המטפל. לאור זאת, חשוב שניתן את הדעת על כך ושננסה לפתח בעצמנו מודעות ולצבור ידע על תהליכים אלה עוד לפני התרחשותם. הכוונה אינה רק לתהליכים שהורינו עומדים לעבור, אלא גם לאלה שאנו עצמנו נחוה.

בראש ובראשונה עלינו להכיר את הדרישות המרובות ולעיתים אף הסותרות שמצב זה מעמיד בפנינו ולהבינן. כיום ממעטים לדון בחברה שלנו על הטיפול בהורה מזדקן ומוגבל. השיח החברתי, העוסק בגידול ילדים רכים או מתבגרים, זמין ורב. אנו נחשפים אליו בתקשורת הכתובה או המסודרת ובקהילות החברתיות השונות באינטרנט. כמה קבוצות פייסבוק יש לבני משפחה של הורים מזדקנים? גם מידת ההכנה שנקבל מבני משפחתנו לתפקיד המטפל באב או באם מצומצמת. מטבע הדברים, הורים מבוגרים שהתנסו בשעתם בטיפול בהוריהם שלהם לא ימהרו לתת לבניהם ולבנותיהם עצות לגבי הטיפול העתידי בהם עצמם. אפילו שיחות בין חברים וחברות, שמטפלים בהורים זקנים, אינן רבות, משום שהן משרות אווירה קשה. גם במישור התקשורתי קיימת התייחסות מועטה בלבד לנושא.

וכך, רבים מאתנו מגיעים לתפקיד ללא כל הכנה. קיימות מעט מאוד תוכניות הדרכה או קבוצות המאפשרות לנו ללמוד על אודות המורכבות של הטיפול ועל תהליכי הזדקנות שכן המשפחה המטופל חווה. היעדר המודעות החברתית וההכנה לקראת התפקיד תמוהה לאור העובדה, שרבים

כל כך מאתנו מוצאים עצמנו במצב שבו הנושא רלוונטי, בין אם כמטפלים בעבר, בהווה או בעתיד, ובין אם ככאלה שיזדקקו בעצמם לטיפול אם חלילה יהפכו למוגבלים.

עם הכניסה לתפקיד הלא פשוט, חשוב להיערך אליו מבחינה רגשית. במחקר מרתק שנעשה במכון ברוקדיל¹¹ נבדקה המידה, שבה משפיעה רמת המוגבלות של ההורה החולה על תחושת העומס של המטפלים והמטפלות בשלושה מישורים: התחום הגופני, תחום חיי החברה והפנאי, ותחום הרגש. נמצא שבעוד שבשני התחומים הראשונים קיים קשר ישיר בין מידת המוגבלות של ההורה לבין עוצמתה של תחושת ההכבדה על המטפלים, הרי שבמישור הרגשי, עובדת היותו של ההורה מוגבל משפיעה ברמה גבוהה כל העת, כמעט ללא קשר למידת המוגבלות. קושי זה נובע מהשינוי במערך הכוחות המשפחתי, מההכרה בכך שההורה הופך לנזקק ושימי חיי קצובים ומהאחריות הרבה הנובעת מהצורך להגיע לעיתים להחלטות כבדות משקל עבור ההורה: עד כמה נתערב ונעזור? מהם גבולות היכולת שלנו? מהם צורכי ההורים? מה חשוב יותר ומה פחות? מה בכלל ניתן לביצוע? מהו המחיר הרגשי, הבריאותי, הכלכלי, התעסוקתי והמשפחתי שאנחנו מוכנים לשלם? תהליך זה של בדיקה עצמית ושל הבנת מערכת היחסים החדשה אינו פשוט, אך הכרחי¹². ראוי ששאלות כגון אלה יישאלו שוב ושוב כל העת, בשלבים שונים בטיפול בהורה המזדקן. התשובות ישתנו במהלך הזמן בהתאם למצבו של המטפל ובהתאם למצבו של ההורה הזקוק לעזרה.

כמטפלים עלינו להשקיע במידה נכונה, לדאוג להורה אך לא לבטל את הצרכים האישיים שלנו. דוגמה קיצונית לביטול עצמי סיפקה לי אישה צעירה בשם גילה, שאמרה לי במסגרת טיפול פסיכולוגי, שהיא איננה יכולה להרשות לעצמה להיות שלא תוכל לקלח את אמה ואת סבתה החולות כשתהיה במצב של היריון מתקדם.

אומנות הטיפול בהורה תובעת התארגנות מעשית, ובעיקר מציאת איזון חדש באפיקים שונים. טיפול יעיל דורש הבנה של הצורך לתת עזרה באופן רגיש ובמידה הנכונה. כמו כן, נדרשת תקשורת פתוחה וזורמת בין בני המשפחה. טיפול יעיל מחייב הבנה שסגנון קבלת החלטות המוכר השתנה וחשוב לבסס תהליך קבלת החלטות מחודש. אולם מעל לכול, טיפול מעין זה דורש מודעות לרגשות המציפים והתמודדות עם הקשיים הרגשיים.

בתקופה הראשונה של הענקת עזרה נאלצים, הן המטפל והן המטופל, לעבור תהליך הסתגלות ולהפנים את העובדה שבשל המחלה והמוגבלות מערך הכוחות המשפחתי השתנה ועכשיו ההורה העוזר הופך לנעדר. מורי שורץ, גיבור הספר *ימי שלישי עם מורי*¹³, חלה ב-ALS, הפך למוגבל בגופו באופן מוחלט, אך נשאר איתן בנפשו. בספרו *מחשבות על החיים*¹⁴ שורץ מתייחס לתהליך הנפשי שמקבל העזרה ונותן העזרה חייבים לעבור כדי להסתגל למציאות החדשה והמורכבת, מרובת הקשיים והאתגרים:

אנשים מסרבים לקבל עזרה משום שהם חושבים כי כבודם העצמי מותנה בהיותם "עצמאיים" – ההורים הנעזרים חוששים שערכם יפחת במידה כזו או אחרת אם יצטרכו לבקש את סיועם של

אחרים. התייחסות של המטפלים לקושי זה באמצעות העלאת הנושא לשיחה עשויה להקל על מקבל העזרה ולשחרר את מחסום הבושה ואת רגשות הכעס והמבוכה.

לאה עצמה כתבה מאמר על הנושא¹⁵, שבו היא מדגישה, כי באופן פרדוקסלי טיפול עודף בהורה עלול לפגוע בו. מעורבות יתר של המטפל או המטפלת ללא קבלת עזרה מונעת שותפות והישענות על בני משפחה אחרים או פנייה למטפלים בשכר. פעמים רבות, הצאצאים מרגישים צורך נפשי להיות המטפלים הבלעדיים. צורך זה עלול לנבוע דווקא מכעס ומחשבונאות, ועלול להעיד על צורך לנצח במעין תחרות סמויה מול עצמנו ומול אחינו ואחיותינו. מטפלים מסורים מדי תופסים עצמם לעיתים כקדושים מעונים, והמטופל עלול לחוש בעקבות זאת חוסר אוניס, אשמה וחוסר נוחות. שוורץ¹⁶ מתייחס גם לכך, שנותן העזרה צריך להיות מודע לגבולות היכולת שלו ולחשיבות האופן שבו הוא ניגש לנושא:

אל תציעו לעשות משהו אם אינכם מתכוונים לכך ברצינות, כי קרוב לוודאי שכן משפחתכם או ידידכם יקלוט את רגשותיכם האמיתיים, ירגיש כועס או מושפל, ויתקשה לקבל את עזרתכם. אם התבקשתם לעשות משהו שלא נעים או לא נוח לכם לעשות, הסבירו בפשטות מדוע אינכם יכולים להיענות לבקשה, ועזרו, במידת האפשר, למצוא אדם שיהיה מוכן ויוכל לעשות זאת.

שוורץ מוסיף ומציע להימנע מטיפול באדם בכפפות של משי ולהציע את העזרה בצורה ישירה וברורה.

אתגר נוסף בטיפול בהורה הוא הצורך בשמירה רבה ככל האפשר של תחושת השליטה של המטופל בחייו. יש להקפיד שהתמיכה והעזרה להורים תשאיר להם תחושת עצמאות כל עוד המצב מאפשר זאת. בספר *דור הסנדוויץ'*¹⁷ מדגישות המחברות, כי המיומנות הראשונה שעלינו לרכוש כמטפלים היא היכולת להציע את עזרתנו להורינו כך שהיא תתקבל כפתרון תומך לבעיה מסוימת ולא תתפרש כהשתלטות על חייהם.

חשוב לאפשר להורים להגיע להחלטות ולבצע פעולות גם אם הדברים נעשים באופן משובש ואיטי. עם זאת, לא פעם נאלץ המטפל, בגלל החמרה במצב ההורה או שינוי בנסיבות, לפגוע בתחושת השליטה הזו, לקחת את המושכות לידי ולהחליט עבורו. שלב זה קשה, אך לעיתים הוא הכרחי. הימנעות ממנו בגלל חשש לפגוע בהורה עלולה דווקא לדרדר את מצב המטופל.

פיליפ רות כותב בהקשר לכך בספרו *נחלת אבות*¹⁸:

"ואז אמרתי לו ארבע מילים; ארבע מילים שמעולם לא הוצאתי מפי לפני כן. "עשה מה שאני אומר", וזה עבד. ארבע המילים האלה עשו את שלהן. אני בן 55, הוא כמעט בן 87, והשנה היא 1988. "מה שאני אומר", אני אומר לו והוא עושה זאת. סופה של תקופה; תחילתה של תקופה חדשה".

שוורץ¹⁹ מעודד פתיחות רגשית ושיתוף ברגשות, אך גם זו במידה: אנשים שמטפלים בבן משפחה או בחבר חולה שהיחסים עמו היו מתוחים וטעונים בעבר, יטיבו לעשות, למענו ולמען עצמם

כאחת, אם יניחו למטענים הרגשיים שהם נושאים. אומנם כעס וטינה אינם יוצאים לחופשה או מתפוגגים רק משום שאחד האנשים המוכרים לכם חולה מאוד, אבל יהיה לכם הרבה יותר קשה לדאוג לחולה ולטפל בו כאשר אתם כועסים עליו. בדרך כלל יחסים הם דבר מסובך, אבל כשאדם חולה במחלה קשה, זה לא הזמן המתאים להתחשבן איתו על מה שקרה בעבר. אם לא טיפלתם בעימותים ביניכם לפני שחלה, מוטב שתשכחו מהם כעת. השלימו עם העובדה שלא כל הבעיות שלכם צריכות להיפתר כדי שתוכלו לטפל באהבה ובאכפתיות במי שזקוק עכשיו לעזרתכם.

רצוי שהן המטפל והן המטופל יהיו מודעים לרגשותיהם וילמדו לשתף את האחר בהם. חשוב לטפח תקשורת זורמת ופתוחה. מטפלים המגלים כנות מעודדים בכך את ההורים לבטא את תחושותיהם שלהם, לרבות באמצעות בכי.

רבים מתביישים לבכות לנגד עיניהם של אחרים, אם בגלל המוסכמות החברתיות (במיוחד לגבי גברים) ואם בשל הרצון לא לצער את האדם שעמו הם נמצאים. חשוב לעודד כל אדם להתאבל ולבכות כאוות נפשו, ולהביע אמפטיה כלפיו כשהוא עושה כן. אין לדכא את הפורקן הרגשי של מי שאיתנו, אך אפשר לסייע לו באופן שונה – באמצעות הסטת רגשותיו לכיוון אחר: חיבוק, מחמאה, בדיחה, סיפור על משהו שקרה לנו במהלך היום, וכדומה.

שותפות רגשית והבעת צרכים ומחשבות הן פתח להקלה על מצבים מורכבים. תקשורת טובה בין המטפל למטופל מונעת מתחים מיותרים, מצבי עלבון ומצוקה שאינם הכרחיים. עם זאת, פעמים רבות חשוב והכרחי לשתף אנשים נוספים בכובד הרגשי ובעול המעשי: חברים, ידידים הנמצאים ב"אותה סירה" ומתמודדים עם מצבים דומים ואף אנשי מקצוע.

אחת המשימות הפנימיות החשובות היא להבין כי אי-אפשר להיות ההורים של ההורים: הורינו הם אנשים בוגרים ולא ילדים הזקוקים להדרכה²⁰. יש להבחין בשינוי המתהווה אצל ההורה ולנסות להבינו. פעמים רבות, בראשית תהליך מתן העזרה להורה נוצר פער בין ההורים לבין בניהם ובנותיהם, שכן הראשונים מכחישים את הבעיה בליבם או מכירים בה בינם לבין עצמם, אך אינם מודים בכך בקול. הכרה בעובדה שזהו תהליך שלעולם לא ייסוג לאחור, הכרחית. בלעדיה עלול להימנע מההורה טיפול מתאים ומהצאצא – התארגנות הולמת לשינוי המתמשך במציאות החיים. (בפרק השלישי נדון בהרחבה בהתמודדות של בני זוג מטפלים).

במקביל לעזרה להורה, חשוב שהבנים והבנות יצמצמו ככל האפשר את מידת הפגיעה שהתפקיד הטיפולי עלול לחולל בהם עצמם. צאצאים רבים²¹ סובלים מקשיי שינה, מחרדה, מתסכול, מתשישות וממצב רוח ירוד, לעיתים עד כדי דיכאון. במקרים שבהם עוצמת הרגשות מטלטלת ומכבידה, מוטב להצטרף לקבוצות תמיכה ואין להתבייש לקבל טיפול נפשי. כמו כן, על הבנים והבנות להפחית את הפגיעה בשאר מישורי החיים שלהם. לכולנו יש בני זוג, ילדים, מקצוע, תחביבים – ומוטב להכיר בחשיבותם. מציאת שיווי המשקל הנכון הוא תהליך שאינו נגמר, שכן הנסיבות שבני המשפחה מוצאים עצמם בהן משתנות כל העת.

סופו של התהליך הוא השלמה עם המצב²². על הצאצאים להבין שסופיות החיים קיימת גם עבור ההורים וגם עבורם. לעיתים משמעות הדבר היא בילוי פחות זמן עם ההורה או היעזרות רבה יותר בגורמים חיצוניים. יש לשחרר את ההורה ולהניח לו להתמודד עם סוף חייו מבלי לצפות ממנו שימשיך להיאבק על החיים הללו. פירוש הדבר אינו נטישתו, אלא התרחקות מסוימת, שתאפשר לו לקבל את המצב ולהשלים עימו. בכך נאפשר להורה למות באופן מכובד. הסופר פיליפ רות מתייחס לתהליך הרגשי שעבר בשלב זה של השחרור, בספרו *נחלת אבות*²³. הוא מתאר כיצד הוא יושב ליד מיטת אביו ולוחש: "אבא, אני אהיה חייב לתת לך ללכת. הוא היה חסר הכרה בשעות האחרונות ולא היה יכול לשמוע אותי. ואני, בהלם, בפליאה, בבכי, חזרתי באוזניו שוב ושוב על הדברים, עד שהאמנתי בהם בעצמי".

הקשר עם ההורה נמשך גם אחרי פטירתו. כאב, צער, כעס, חרטה וגעגוע הם רגשות שכחים, אך המייסרים מכולם הם רגשות האשמה.

הטיפול בהורה הוא משימה מורכבת וסבוכה, אך חשוב לדעת שפעמים רבות נוצרת דווקא בשנות הטיפול קרבה שלא באה לידי ביטוי במהלך החיים. ענת, שאותה אני מלווה שנים רבות, סיפרה לי ששנת החיים האחרונה של אימה הייתה שנה משמעותית, בין השאר, משום שבמהלכה הרגישה סוף כל סוף אהובה ומוערכת: "בפעם הראשונה שמעתי מאימא עד כמה אני יפה ומוכשרת ושהיא גאה בי", אמרה. הטיפול בהורה עשוי ללמד אותנו על הכוחות הטמונים בנו, על יכולת הנתינה שלנו ולפעמים אף מתווה בפנינו דרך לקבלת הסבל והמוות.

בדומה ללאה ולרבים אחרים, גם אני הפכתי למטפלת עיקרית והייתי כזו במשך כעשר שנים, כאשר במהלך תקופה זו ליוויתי את הוריי. ארבעה חודשים לאחר שילדתי את בתי הרביעית, אימי האהובה אובחנה כחולת סרטן. במשך תשעה חודשים מייסרים ניסיתי להחזיק את כל הכדורים באוויר: ללהטט בין היותי פסיכולוגית, אם לארבע בנות, שהבכורה שבהן היא נערה מתבגרת והקטנה עדיין יונקת, ומטפלת באימי האהובה. ליוויתי אותה בביקוריה אצל רופאים, הייתי איתה בטיפולים הקשים וישבתי לצידה בימי האשפוז. לאחר שאימי נפטרה ליוויתי את אבי במשך תשע שנים. הייתי לצידו בשנת האבל הראשונה. השתדלתי לעזור לו, אך גם נעזרתי באיש החזק והחכם שהרבה לייעץ ולתמוך בי ובבנותיי. בשנתיים האחרונות לחייו חלה בסרטן, ונאלצתי ללוות גם אותו. אבי, למרות מחלתו ועיוורונו, לא חדל לעבוד במפעל מוגן עד שבועיים לפני שהלך לעולמו בגיל תשעים.

חודש לאחר שאבי נפטר אושפזה חמותי ואני נטלתי את חלקי בתמיכה בה ובחמי עד למותה, לאחר מספר חודשים. בשנים הללו הרגשתי כמו ברכבת שדים, המטלטלת אותי בין קושי לקושי, בין עצב אחד למשנהו.

לאחר מות הוריי נותרתי עם תחושות חסך, געגוע ואשמה. תחושת האשמה מייסרת, אך אני מרגישה שביכולתי למתן אותה בכך שאני אומרת לעצמי: "עשית ככל יכולתך, וגם אם שגית – קבלי זאת". שנות הטיפול בהוריי היו אכן מכבידות, אך הטיפול בהם היה גם זכות גדולה. בשנים הללו התקרבותי אליהם ולמדתי על אודות אובדן, חולשה ומוות. עכשיו אוכל להבין טוב יותר חלקים אלה בחיי ובעתיד.

ראובן בסון

לא ינום ולא יישן שומר ישראל

לפני שפגשתי את ראובן, איש המוסד והשב"כ, שמעתי עליו מפיה של חני בתו.

מדי יום חמישי בשעות הערב, לאחר שבוע עבודה, שכולל שעות רבות של טיפול, הוראה והדרכה, מגיעה העת שבה אני מפנה זמן לטיפול בעצמי. זהו הזמן שבו אני מתמקדת בחיזוק הגוף, בהרגעת הנפש ובהתבוננות הפנימית בתוכי אני. בכל פעם כשאני נכנסת לסטודיו היפה בקמפוס הירוק של גבעת רם אני חשה התרוממות רוח. המורה באולם ההתעמלות נותנת הוראות, וכל אחד מאתנו מתרכז בנשימות ובתנועות. לצידי מתעמלת חני. תנועותיה זורמות, מדויקות ורבות חן. לעיתים, לאחר האימון, אנו יושבות בבית הקפה הצמוד לסטודיו ומתענגות על שיחה נהדרת, נינוחה, משוחררת ומרגיעה.

בשיחותינו על החיים, העבודה, הבנות, בני הזוג וההורים שמעתי לא מעט מחני על אביה, איש שעבד במרבית שנות חייו במוסד, סיפורים שהזכירו לי עלילות ריגול וגבורה שקראתי בילדותי. בשיחות האלה למדתי גם על הקשר ההדוק בין חני לבין אביה, קשר של הערכה, אהבה ודאגה הדדית. ליוויוני זו את זו בימי אור ובימים חשוכים ומייסרים, לאחר מות אחיה וכאשר אביה אושפז ונותח. דמותו של האב סקרנה אותי לאורך שנות ההיכרות שלנו. ראיתי לנגד עיניי הורה מסור, שחלום חייו היה ללמוד רפואה ואשר נסיבות התקופה הובילו אותו לעסוק בעבודה ביטחונית חשובה שהצילה חיי רבים.

המפגשים עם ראובן היו מרתקים. הוא סיפר על ילדות בבגדד על גדת החידקל, על שנות הלימודים בבירות, על העלייה ארצה ועל הפעילות החשאית במדינות העולם. עוד דיבר על הקמת המשפחה, על זוגיות אוהבת ועל שנות המשבר בעקבות מותו של אורי, הבן האהוב. לראובן יכולת להביע את כאבו באיפוק, אבל כשהוא מספר בגעגוע על בנו, קולו נשבר, שפתיו רועדות מעט ועיניו לחות. עם זאת כשהוא מדבר על השבר בחייו, הוא מקפיד לשבת זקוף וקולו שקט ואצילי. הוא מצליח לעבור בטבעיות מהכאב המייסר לדברים מנחמים ומשמחים, ובכך מקל עליי ויכול להיות שגם על עצמו.

ראובן הוא איש מרשים המאפשר לי להתוודע לקהילה יהודית עתיקה ומשגשגת. ההיכרות עמו מפנה זרקור גם להתמודדות עם שכול ואובדנים בזיקנה, להסתגלות לחיים עם מטפלת זרה וליחסים זוגיים במהלך החיים בכלל ובזיקנה בפרט.

בגדד: כבוד הדדי

נולדתי בשנת 1924 בבגדד. לפני מספר חודשים חגגתי את יום הולדתי ה-95. גדלנו לצד הערבים והיינו שכנים וחברים. לא היה הבדל בינינו לבינם. אבי המנוח היה מעורב בממשל. כשהממשלה נפלה, המלך קבע שצריך להחליף את ראש הממשלה. יום אחד חיפשו את אבא שלי. פתחתי את הדלת ואמרתי לאורח המכובד שאבי ישן. האורח ביקש שאמסור לו את שמו של מי שימונה למחרת לראש הממשלה. תארי לך עד כמה אבא שלי, כמו הרבה יהודים, היה מקורב למוסלמים. היינו שבעה ילדים במשפחה: ארבע בנות ושלושה בנים. אני הייתי הילד החמישי במשפחה. ההפרש בין האחים היה גדול. כשאחותי הגדולה התחתנה, אימא שלי ילדה את הבת הקטנה. אבא היה חוכר אדמות ודאג שעובדים ערבים יעבדו אותן (היהודים בדרך כלל לא עסקו בעבודות כפיים, אלא בעבודות כמו בנקאות, מסחר, ייבוא וייצוא). המצב הכלכלי של המשפחה היה טוב. גרנו מחוץ לעיר ולא ברובע היהודי, שם גרו אנשים משכבה פחות גבוהה והבתים היו צפופים, בית בתוך בית. חיינו לפי לוח הזמנים של הערבים. למעשה, כל מה שהיהודים עשו היה לקוח מהערבים. היהודים התמזגו עם הערבים כמעט בכל דבר, להוציא את העובדה, שהקפידו לשמור על היהדות ולא התחתנו עם ערבים. הערבים כיבדו את היהודים עד כדי כך שבשבת השוק היה סגור.

חיי הקהילה היו טובים, הקהילה עצמה טיפלה בכל הדרוש לה. למשל, היה יהודי עשיר שבנה שיכונים על חשבוננו, ומי שלא היה לו בית הועבר לשיכון. בפסח היו פותחים את בית הכנסת ומחלקים מצרכים לחג למשפחות עניות, הכול מתרומות.

חופשה בלבנון

למדתי בבית ספר אליאנס, שהוקם בשביל מעוטי יכולת, אך למעשה למדו בו גם עשירים וגם עניים, אם כי הלימוד היה שונה לחלוטין: מורים אחרים, צורת לימוד אחרת ואפילו תלבושת אחידה שונה. הזיכרון הראשון שלי מבית הספר הוא איך אחי הגדול היה לוקח אותי לשם. הדרך הייתה בטוחה והיה אמון כי הערבים יתנהגו לפי הכלל האוסר לפגוע בשכן.

אני היחיד מבין האחים שלי שאהבתי ללמוד. כשהייתי בן 17 וסיימתי את לימודי התחיל הפרהוד – הפרעות ביהודים. יהודים נבזזו, נפצעו ונהרגו. המאורעות השפיעו על היהודים. היו בהם בחורים שנרשמו לתנועות ציוניות וכאלה שקנו נשק. אני לא. אבא שלי אמר: "אתה חי פה לפי החוקים והמנהגים של המקום. עזוב את הציונות, עזוב את הנשק". מה הם חשבו, שכמה אקדחים יכניעו את הערבים? הדברים הקטנים לא עבדו עליי. חשבתי לעצמי: "אם אקנה אקדח – מה אעשה בו? הוא רק יוביל אותי למשטרה". המשטרה הייתה אז כמו גסטפו, התעללו שם בעצורים.

בבגדד הוציאו אנשים להורג. בין אלה שנתלו בכיכר היו גם יהודים שהואשמו בציונות. את תמונותיהם של התלויים ראיתי בעיתון. אחד מהם היה אחיו של חבר שלי מבית הספר. הוא לא היה קשור לציונות והואשם בסחר בנשק.

במשך כל ילדותי ונעוריי היינו נוסעים בחודשי הקיץ מעיראק ללבנון. עם תום הלימודים נשארתי שם כדי ללמוד רפואה. למדתי שנתיים קורסי מבוא. הלימודים לא היו קשים, אך עם קום המדינה נאלצתי להפסיק. על סמך הלימודים בלבנון קיבלו אותי ללימודי רפואה באוניברסיטת שיקגו. אחד מדודי, אח של אבא שלי, גר בארצות הברית, ושם עסק במסחר והיה למולטי מיליונר. הוא התחיל את דרכו בדוכן במגרש של רוקפלר סנטר בניו-יורק עוד לפני שהבניין המפואר נבנה, והסכים להתפנות רק אחרי שהובטח לו שטח מסחר בתוך הבניין. בהמשך הוא פתח עוד ארבעים חנויות. אותו דוד רצה לעזור לי להמשיך ללמוד בארצות הברית, אבל אימי לא רצתה שאסע ואני הקשבתי לה ועשיתי כדבריה.

כשהחלה ההתארגנות לעלייה, היהודים לא רצו לעזוב את עיראק. מצבם היה טוב. למעשה לא הייתה אף עדה שמצבה היה טוב כשל היהודים. לכן כשחוקק החוק שהתיר ליהודים לעזוב את המדינה, משרדי הממשל העיראקי היו ריקים. היהודים לא באו לוותר על תעודת הזהות העיראקית ולקבל רשות לעלות לארץ ישראל.

אחרי הקמת המדינה הכול השתנה. השנאה והגזענות תפסו את מקום הידידות. הרבה מוסלמים שינו את דרכם, השד יצא מהבקבוק והתחילו מאורעות. כבר לא הרגשנו ביטחון ברחובות. הלכנו ישירות מבית לבית. לפעמים הסתגרנו בבית במשך ימים. לפני כן, היו בתי קפה של מוסלמים, שיהודים הרבו לשבת בהם. יום אחד זרקו פצצה לאחד מהם, אירוע שהאיץ ביהודים רבים לעלות לארץ. היו שהצליחו להעביר את כספם; היו שמכרו את רכושם בזול והיו גם מעטים שנשארו, כי האמינו שהכול יחזור להיות כפי שהיה בעבר. אלה היו המפונקים של בגדד, ביניהם אחותי ובעלה, שהיו במצב כלכלי מצוין. בסופו של דבר הם התחרטו והצליחו לברוח לישראל דרך טורקיה.

דירה בגבעתיים

בתחילת שנות החמישים עליתי ארצה אף על פי שלא היינו ציונים בבית. אחדים מהאחים שלי עלו עוד לפני, ואחי הצעיר עלה אחריי (המילה "צעיר" מצחיקה אותי. הרי אחי ואני כבר אנשים זקנים). ההורים עלו אחרינו. כשהגענו לארץ הייתה אבטלה. אנחנו לא גרנו במעברה. בעזרת הדוד העשיר, שעתיד היה למות בן מאה ואשר לא הותיר אחריו ילדים, קנינו דירה בגבעתיים. בזכותו חיינו טוב. אבא שלי היה כבר מבוגר כשהגיע לארץ, אבל ידע להסתדר ונהג לפי הכלל האומר שכל אדם צריך לעזור לעצמו תחילה ורק אחר כך לבקש עזרה מהזולת.

בגבעתיים היו לנו שכנים מכל העולם: פולנים, רומנים, מרוקאים – דייסה. באופן כללי הסתדרנו יפה, "לקחנו" מעליות אחרות את הדברים שמצאו חן בעינינו. לא הסתדרנו עם המרוקאים, שהיו

יותר מדי חמי מזג והתלהמו מהר. גם עם הגרוזינים לא הסתדרנו כי הם לא התחשבו בחוקים ולפעמים התנהגו באופן שלא מצא חן בעיניי ושהרחיק אותנו מהם. עם הפולנים הסתדרנו כי הם התנהגו טוב יותר. למעשה, בכל עלייה ישנן גם בעיות. את העלייה העיראקית אפשר להשוות לעלייה מברית המועצות. אני מכבד את הרוסים. הם בנו את המדינה ותרמו לה. גם העיראקים תרמו למדינה, אך העלייה מעיראק הייתה קטנה יחסית.

החיים בארץ היו קשים. רבים מהעולים החדשים הגיעו מבתי מסודרים, אוכל בשפע ועבודה טובה, ובבת אחת איבדו הכול ועברו לגור באוהל. קשה להבין איך הם התמודדו עם הגזרה הזו שנפלה משמיים. במבט לאחור אפשר להגיד, שהדברים יצאו לטובה. עובדה: העולים הסתדרו, והממשלה תפקדה היטב ועזרה לעולים. מנהיגים כמו בן-גוריון ולוי אשכול חיו בצניעות.

התגייסתי לצבא ושירתי בגולני כממלא מקום של שלישי הגדוד. כשהייתי חייל, שנה אחרי בואנו לישראל, נפטרה אימי מסוכרת ומלחץ דם גבוה. היא הייתה צעירה, בת 59 בלבד. אני זוכר אותה חולה מגיל צעיר.

אחרי שהשתחררתי, התחלתי לעבוד במפלגת העבודה. השתלכתי בה היטב ומהר מאוד מוניתית לתפקיד מזכיר המפלגה. העולים החדשים נהרו למפלגת העבודה כי היא סיפקה להם עבודה, אוכל ושיכון. בזכות זאת המפלגה גדלה והתעשרה. באותם ימים הפוליטיקאים היו ישרים יותר, היו פחות שוחד וגניבות

במקביל התחלתי לעבוד כעוזר קצין הביטחון במכון וייצמן. יום אחד אמר לי קצין הביטחון שלדעתי התפקיד הזה לא בשבילי. "אני אציע לך עבודה שתיהנה ממנה ושתרוויח בה כסף", אמר, "מקום מכובד". הוא ביקש את הסכמתי להציע אותי כמועמד לשב"כ.

העבודה במודיעין – הצורך לשקר

ניגשתי לבחינות וכעבור חודשים של מיון, בדיקות, שאלות ותשובות התקבלתי אל שורות הארגון. מאוחר יותר במהלך חיי הייתי גם במוסד. בסך הכול עבדתי במודיעין 34 שנים, עד שיצאתי לגמלאות. לא נאה להתרברב, אבל עשיתי הכול בחריצות והצטיינתי בתפקידי. הממונים עליי אמרו לי לא פעם: "זה המקום שלך". זו הייתה דרכם להחמיא לי על הדרך שבה מילאתי את תפקידי.

בתחילה, העבודה בשב"כ לא מצאה חן בעיניי. המשרד היה ביפו והכול היה מאוד דיסקרטי, לא כמו היום, שכולם יודעים מי ראש המוסד ומי ראש השב"כ. בזמנו אף אחד לא ידע שבבנין שבו אני עובד נמצא מטה של השב"כ. הבניין היה של המשביר לצרכן, והמשרדים שלנו שכנו בקומות העליונות. כדי להגיע למשרדים היינו צריכים לעבור דרך המשרדים של המשביר. באותה תקופה בשב"כ לא היו נושאים לטיפול כמו שטחים ולא היו ערביי השטחים. עבדנו נגד הקומוניזם, שהתפשט במיוחד במגזר הערבי ושחברים רבים בו פעלו נגד המדינה. בעבודתי הייתי אדם רגוע

ולא מתלהם. אפילו בזמנים קשים של כישלון אמרתי לעצמי ולאחרים "חכו בסבלנות". האמנתי, שלא פעם אם ממתנינים בסבלנות הדברים משתנים לטובה.

כשתפסו את אלי כהן בדמשק, כולנו בשירות הזדעזענו. אני זוכר את היום שבו תלו אותו (18 במאי 1965). יום ארוך. הכרתי את המקום שבו עבר הדרכה ונדמה לי שאף פגשתי אותו, אך אני לא בטוח. מותו הכניס את כולנו לאבל כבד. אני לא חושב שהיה אי-פעם אבל כזה בשורות הארגון.

כעבור שנים של עבודה בשב"כ עזבתי. פתחתי עסק עם קרוב משפחה ושותף נוסף. עבדנו כקבלני בניין. למזלי לא הצלחנו. עזבתי את העבודה בקבלנות והפסדתי את כל מה שחסכתי. נשארתי חייב למס הכנסה 80,000 לירות, סכום עצום, שאפשר היה לקנות בו דירה בגבעתיים. ואז אלוהים שלח לי איש שהיה מנהל מחלקה בשב"כ (אני לא יודע אם הוא עדיין בחיים). יום אחד כשפגש אותי, שאל: "מה יש לך? מה קרה? למה אתה כל כך ירוד ומדוכדך?" סיפרתי לו את הסיפור שלי, הוא הבטיח שיעזור לי. הוא הלך למשרדי מס הכנסה ועזר לי להוריד את החוב ל-20,000 לירות.

על אף שעזיבת השב"כ נעשתה בכעס, החלטתי, לאחר התלבטות לא קטנה, לחזור לעבודה שם ו"להוריד את הראש". הממונה שקיבל אותי אמר לי מילים שלא אשכח: "נולדת בשביל לעבוד בביתחון. אל תאכזב אותנו". וכך, חמש שנים אחרי שעזבתי, שבתי למשרדי השב"כ. בתחילה חשבתי שקיבלו אותי חזרה מתוך נימוס, שאשב באיזו פינה במשרד ואבצע עבודה שגרתית, אבל לשמחתי הוכחתי את עצמי והתקדמתי בעבודה.

אני לא יכול לספר הרבה פרטים על העבודה שלי, למשל איך ועם מי עבדתי כשהייתי בשליחות בחו"ל. כדי לעשות זאת אני חייב לגלות פרטים רבים שאיני מעוניין לחשוף, ואני גם לא רוצה לשקר. כשמספרים צריך להחליט – או שמספרים הכול או שלא מספרים כלום. אגיד רק שבעבודה שלי היה הרבה מתח. למעשה, כל מי שמסתיר משהו נמצא במתח. אפילו סוד קטן גורם למתח. החיים שלי לא היו אמיתיים, והצורך לשקר היה קשה. מעולם לא שיתפתי את החברים שלא עבדו במוסד ובשב"כ במחשבות וברגשות שלי. היו לי חברים נאמנים, שאהבו אותי. הם ידעו איפה עבדתי וידעו לא לשאול שאלות. הם ידעו שלא אענה להם וכיבדו אותי על העבודה שעשיתי. אפילו לאשתי לא סיפרתי הכול, כי לא רציתי להכניס לה מחשבות לראש שיגרמו לה לדאוג. אם לה אני לא סיפרתי, ברור שלא אספר לאיש.

כשעבדתי במוסד הייתי יוצא לשליחויות בחו"ל, כל פעם במשך שבועות אחדים. הצלחתי במשימות שהוטלו עליי, לא פישלתי אף פעם. אני גאה בזה. בדרך כלל יוצאים מהביתחון לפנסיה מוקדמת, אבל ביקשו ממני להישאר בהדרכה. אהבתי להדריך אף על פי שזו עבודה קשה: לא רק לימדתי, אלא בעיקר ליוויתי את המודרכים בעבודת שטח בחוץ לארץ. בזכות קור הרוח שלי הצלחתי גם בתפקיד זה.

בעבודה שלי מי שהיה נופל, היו דורכים עליו וממשיכים הלאה, רק מי שהיו לו ציפורניים שרד. זה לא היה מקום עבודה מפרגן ואסור היה לפשל. גם העבודה המשרדית הייתה מלאת מתח, לא שגרתית ומסקרנת.

כשיצאתי לפנסיה בגיל 68, עבדתי במשרד המשפטים בתרגום סימולטני. תרגמתי בעיקר מצרפתית ומערבית לעברית. עבדתי שם עד גיל 85. הפסקתי כי חדלו להעסיק עובדים לפי שעות. לפני שפרשתי, פגש אותי רופא המשפחה בבית המשפט. הוא שאל אותי בהתפעלות אם אני עולה את כל המדרגות למשרדים. אמרתי לו, שאני לא רק עולה במדרגות, אלא גם יורד.

רגע בלתי נשכח

היו לי הרבה חברות עד שהכרתי את אשתי. אני לא יכול להסביר מדוע התחתנתי בגיל מאוחר. לא היה שום דבר שדחף אותי להתחתן, ואולי פשוט רציתי לעשות חיים ואכן, עשיתי חיים.

נישאתי אחרי גיל ארבעים, אשתי שושי צעירה ממני ב-17 שנה. אנחנו חיים כמו זוג צעירים. הכרתי אותה בתקופה שבה עבדתי כקבלן. המשרד שלי היה סמוך למשרד שבו היא עבדה. התיידדנו, ידידות שנמשכה שבע שנים. ההורים שלה קיבלו אותי והייתי בן בית אצלם. הם היו אנשים שקטים, דתיים, ממוצא פולני, טיפוסים מהסוג הישן. התאהבתי בהם והם התאהבו בי, אף על פי שידעו שאני לא דתי. הם לא התייחסו לעובדה שאני מבוגר בהרבה מבתם, כנראה חשבו שאני צעיר מכפי גילי, כפי שקרה לא פעם עם אנשים אחרים. הם הסתפקו בזה שהייתי אדם טוב, נחמד, שעובד לפרנסתו. הם גם לא התייחסו למוצאי מעיראק, אלא נהגו כלפיי כאילו אני פולני, ואפילו היו מכינים לי גפילטע פיש.

אחותה הצעירה של אשתי יצאה עם בחור שבא לארץ כמתנדב מדרום אפריקה בתקופה של מלחמת ששת הימים. הם לא רצו שהיא תתחתן איתו, כי חשבו שהוא לא יהודי. בסופו של דבר לא הייתה להם ברירה. אבל התעוררה בעיה אחרת: לא היה מקובל שהאחות הצעירה תתחתן לפני הבכורה. מאחר ששושי ואני ממילא היינו כמו זוג נשוי כבר הרבה שנים, החלטנו אחרי מלחמת ששת הימים להתחתן. אימי לא זכתה להכיר את אשתי; אבא שלי חיבב אותה מאוד.

מאז נישואינו ועד היום, אשתי ואני חיים כמו חברים, בהבנה ובהסכמה. במקרים שבהם לא הייתה הסכמה, למשל בעניינים הקשורים לפוליטיקה, כיבדנו אחד את דעתו של השני. לעיתים התווכחנו, לפעמים גם כעסנו זה על זה, אבל לא בצורה חריפה. עברנו ימים קשים – למשל אחרי שאיבדתי את כל כספי ונשארתי עם חובות. הצלחנו לעבור ביחד את התקופה הקשה ולא התייאשנו.

כשהייתי בן 45 ואשתי בת 28 נולדה בתנו הבכורה. חצי שנה לאחר מכן עזבנו את גבעתיים, הגענו לירושלים והתחלנו תקופה חדשה. ביום שבו עברתי לעבוד בירושלים, התאהבתי בעיר. החיים בה יותר רגועים ושקטים והאנשים בה יותר נחמדים. בירושלים נולדו לנו בת נוספת ובן זקונים.

להיות אבא לילדים קטנים זה אושר. מהבחינה הזאת אני מתגעגע לימים שבהם הייתי עצמאי; אני מתגעגע ליום שבו הלכתי לבית חולים לראות את אשתי שילדה תינוק בריא. זה רגע בלתי נשכח. מי שלא זכה להיות אבא, מפסיד. מי שזוכה להיות אבא שאוהב את הילדים והאישה – מרוויח בגדול. להיות אבא לילדים טובים ומחונכים זה אושר. זכיתי במשפחה טובה ובנישואין טובים.

נישואין – גברים לעומת נשים

במחקרים¹ נמצא כי גברים מסופקים בחיי הנישואין יותר מאשר נשים. הם מפיקים מהם תועלת רבה מאשר נשותיהם, זוכים לחום, לאהבה ולתמיכה ואף מרוויחים שנות חיים. כאשר הושווה² מצבם של גברים לא נשואים לזה של גברים נשואים נמצא כי הראשונים חשים יותר מצוקה ואי-שביעות רצון ממצבם מאשר עמיתיהם הנשואים – ממצא שלא הייתה לו הקבלה אצל נשים. מסגרת הנישואין, במיוחד עבור גברים מבוגרים, מחסנת מפני פגעים נפשיים וגופניים כאחד. הדבר נקשר לממצא המחקרי³ לפיו אנשים נשואים בריאים וחיים יותר למול אלה שמעולם לא נישאו, התגרשו או התאלמנו. אולי זו הסיבה שהגברים ממהרים להינשא שנית לאחר התאלמותם.

החוקרים⁴ מציינים כי ככל שנישואיהם הראשונים של הגברים היו טובים יותר, כך הם ממהרים להיכנס שוב לקשר זוגי. נמצא⁵ שעם השנים, נשים הצביעו על ירידה קלה מהתלהבותן מהבעל, בעוד שהגברים גילו נטייה הפוכה: הם מתלהבים יותר מהנשים שלהן. במרבית המקרים⁶ הגברים הנשואים רואים באישה את החברה הטובה שלהם. הם משתפים את בנות זוגן, וכמעט רק אותן בלבד, במחשבותיהם וברגשותיהם האישיים, בעוד שנשים חולקות את עולמן הפנימי לא רק עם בני זוגן אלא גם עם דמויות משמעותיות אחרות בחייהן: חברות ובנות משפחה. אצל האישה, הקשר עם בן הזוג אינו הקשר האינטימי הבלעדי. היא אמנם זקוקה יותר לאינטימיות מאשר גברים זקוקים לה, אך ישנן נשים אחרות המספקות לה חלק נכבד מצרכיה אלה. בפן הזה, היא תלויה בגבר פחות מכפי שהוא תלוי בה.

בגיל מבוגר גברים רבים נותנים ביטוי לצורכי התלות וההתקשרות שלהם במשפחה. כשהם מתבקשים להגדיר מה חשוב לאושרם⁷, הם מעלים את הנישואין והמשפחה למקום גבוה יותר בדירוג – בשונה מגברים צעירים, המדרגים נישואין ומשפחה אחרי תחומים אחרים הקשורים לעבודה ולהגשמה עצמית.

החברה הכי טובה שלי

בתקופה שבה גרתי בירושלים עבדתי הרבה בחו"ל. נעדרתי מהבית ולא הייתי בלילות, בחגים, בימי הולדת של הילדים, בחתונות של בני משפחה. החמצתי הרבה דברים במשפחה. אשתי ניהלה את הבית ואני מודה לה על כך. גם בתקופות שבהן הייתי בארץ עבדתי חלק מהזמן

בשטחים, הייתי יוצא מהבית בשעות החשכה וחוזר אחרי שמונה בערב. לא פעם העירו אותי באמצע הלילה וביקשו שאבוא לפגישה חשובה במשרד. בנותי אומרות שהן הרגישו בנוכחותי גם כשהייתי בנסיעות כי הקפדתי לא להתנתק לגמרי מהבית. אשתי קיבלה עזרה מהמשפחה שלה. עבדתי קשה מחוץ לבית, אבל גם עזרתי בבית. בימי שישי, לדוגמה, הייתי עושה קניות במחנה יהודה. מלבד זאת הייתי מתקן כל מה שנדרש בבית, ואני גם מבשל מצוין. הייתי מכין את האוכל לשבת וליתר ימי השבוע. אני קפדן מאוד, כל דבר צריך להיות מושלם.

בירושלים, כאמור, נולדו לנו עוד בת ובן.

על הבן שלי אני לא יכול לדבר.

אני לא יכול להיכנס לזה.

ילד פלא. מוצלח.

הוא נפטר.

ילד זהב. מוכשר. יפה.

הוא היה בן 38 כשנפטר.

החיים שלי השתנו כשהוא מת.

מה שמנחם אותי ועוזר לי עם הצער הגדול על הבן אורי הם הנכדים. היום אני סבא לשישה נכדים וסבא-רבא לנינה אחת. בשביל להיות סבא-רבא צריך מזל. אושר לראות את הבת, הנכדה והנינה ביחד. אני מאחל להן רק בריאות, זה הכי חשוב. כשאני רואה את נכדיי ונינתי בריאים ושלמים, אני מודה לאלוהים. אני נכוויתי. אימא שלי הייתה חולה כל הזמן. אני לא זוכר אותה בריאה. היא עשתה כל מה שהרופאים אמרו, אבל לא החלימה. לא ידעו איך לטפל בה. היום היו מצליחים לעזור לה. פעם הגעה לגיל 80 הייתה הישג, היום מי שמת בגיל 80 אומרים עליו "מת צעיר".

הנכדים אוהבים לבוא לבקר אותנו. אשתי סבתא טובה ונותנת להם להרגיש שהבית שלנו הוא ביתם. היא מעורבת בחיים שלהם. הנכד הקטן בן עשר והנכדה הגדולה בת 27. הנכד הבכור בחור נהדר, יפה שאין כמוהו. הוא עובד בבית הנשיא ואחראי על האבטחה. יום אחד סיפר לי שבאו לבית הנשיא אנשים בני מאה לטקס שנערך לכבוד יום הולדתם. אולי גם אני אזכה להגיע לגיל מאה.

אבל אחזור לאשתי: היא החברה הכי טובה שלי, והיא סבלה מאוד בתקופת השירות שלי בשב"כ ובמוסד. אף על פי שנעדרתי פעמים רבות מהבית, היא אף פעם לא גרמה לי לדאוג ואף פעם לא הפריעה לי. יש נשים שמנדנדות, אבל אשתי מעולם לא נהגה כך. הבוס שלי צדק כשציין לטובה את הנשים של אלה המשרתים בשב"כ ובמוסד. הוא שיבח את הנשים שנותנות לבעלים לעזוב את הבית ימים ולילות. אני ואשתי חיינו טוב ביחד, היינו תמיד חברים וזכינו לכל הטוב שיש

בזוגיות. שישים שנה אנחנו ביחד. תמיד הייתה בינינו הבנה ומשפחה אוהבת, משפחה שמפנקת את הילדים.

אני חושב שזוגות מצליחים לחיות טוב כאשר אין בעיה כלכלית. כשמתחילות הבעיות מסוג זה, מתעוררות בעיות בזוגיות. יש פתגם בערבית: "כשעוני נכנס מהדלת, האהבה בורחת מהחלון". כשבעל ואישה מתחתנים קיימים ביניהם הבדלים. לפעמים הבעל הולך לפי האישה ולפעמים האישה הולכת אחרי המחשבה של הבעל. ככה הזוגיות מסתדרת. התקופה הטובה ביותר אצל זוג, אגב, היא כשהילדים קטנים. אני מתגעגע לתקופה הזו. אפשר לדבר איתם ולשחק איתם. כשהילדים גדולים, הצרות שלהם גדלות.

לאחר הנפילה – ציפור שהורידו לה כנפיים

לפני שנתיים, אחרי גיל 90, נפלתי ושברתי את האגן. נותחתי, אבל מאז השתניתי לגמרי. לפני הנפילה כולם היו מתפעלים: נהגתי לסופרמרקט, עשיתי קניות, סחבתי חבילות. אף אחד לא האמין לי כשאמרתי מה גילי ובכלל לא הייתי מבקר אצל רופא. בית החולים השפיע על הכול. על העיניים, על הראש. לפעמים דברים מתבלבלים לי במחשבות ולפעמים נשכחים. הכול קרה לי בגלל האשפוז. לא ממליץ לאף אחד ללכת לבית חולים, אף על פי שקיבלתי טיפול טוב ושהתייחסו אליי כמו אל מטופל פרטי. אין אחד שלא היה חבר שלי, מהרופאים עד האחיות. תמיד הייתי חברותי. השיקום היה טוב והמחלקה נהדרת ונקייה. רק את האוכל לא אהבתי. כל יום אשתי או הבת הבכורה שלי הביאו לי אוכל מהבית.

אחרי הניתוח התחלתי ללכת רק עם הליכון, וכיום יש לי כיסא שמעלה אותי במדרגות לקומה השנייה. כשאין ברירה אני מצליח לרדת במדרגות עם עזרה. מצבי לא טוב. זה לא חיים, אבל יש דברים שאני עדיין יכול לעשות. אחרי הניתוח הייתי חודשים אחדים בדיכאון ולא רציתי לעשות שום דבר. בבית החולים סבלתי מחלומות זוועה. קשה לי לתאר אותם. אולי מזה קיבלתי דיכאון עד כדי כך שלא רציתי לחיות. אבל החזקתי מעמד בזכות התמיכה המעולה שקיבלתי מהבנות, מאשתי ומהמטפלת. אני עכשיו כמו ציפור שהורידו לה את הכנפיים, אבל אומר תודה לאל שאני יכול ללכת ויכול לדבר.

התמודדות עם אובדנים

ראובן מתייחס לאובדן היכולות והעצמאות. ההתמודדות עם מחלות ועם מגבלות הגוף היא אחד האתגרים המורכבים בזיקנה. על האדם הזקן ללמוד כיצד לחיות עם אובדנים, מבלי להרגיש שהם משתלטים על כל חלקה טובה, להתמודד עימם מבלי "ללכת לאיבוד".

השיר *אמנות אחת*, מאת המשוררת אליזבת בישופ⁸, עוסק באובדן באשר הוא. וכך כתוב בבית הראשון:

”אָבְדֵן הוּא אָמְנוּת גַּם לְחֶסְרֵי הַפְּשָׁרוֹן.
דְּבָרִים רַבִּים כָּל כֶּף מְלֵאִים בְּכֹנֶה
לְהַעֲלֵם לְאֲבֹדוֹן, לְכֵן זֶה לֹא אֶסוּן”.

מורי שוורץ, שחלה במחלת ניוון שרירים, מספר בספרו *מחשבות על החיים*⁹, כי כאשר נודע לו על מחלתו החליט שאינו רוצה להתכנס בתוך עצמו ואינו רוצה להתנתק מהעולם אף שהרע לו. “החלטתי להמשיך לחיות, הייתי נחוש בדעתי לגייס את כל המשאבים העומדים לרשותי כדי לרכוש לעצמי את מה שאני מכנה ‘שלוות נפש’ ועד כה הצלחתי בזאת”. שוורץ מתייחס לגורמים שסייעו לו בכך ומציין את העובדה שעבר תהליך של אבל בשל אובדן יכולותיו. הוא מסביר עד כמה חשוב שהאדם ימצא דרך להתאבל על כל מה שאבד ואיננו, ובכך יחזק את שלוות הנפש. לצד האבל חשוב לשמור על חדוות החיים. לדברי שוורץ, עלינו, הקוראים, להניח לעצמנו ליהנות ממה שהחיים עוד מזמנים לנו. ראובן נוהג כך כאשר הוא מפיק הנאה מעבודת גינון. על אף מגבלותיו ובעזרת המטפלת, הוא ממשיך לטפח את העציצים הרבים שבביתו. בנוסף לכך, הוא נהנה מהמפגשים עם בני משפחתו ומשיחות אקטואליה.

גורם נוסף המסייע בהתמודדות עם אובדנים הוא היכולת לקבל בהבנה את התלות והצורך לקבל עזרה; להפוך את תחושת החולשה והבושה הכרוכה לעיתים בצורך בסיוע לתחושה של כוח מעצם היכולת לדעת להיעזר. שוורץ¹⁰ כותב: “אמרתי לעצמי, ‘אני לא סתם הולך לקבל את עזרתם של אחרים, אני הולך להתפנק, לתת לעצמי להתענג על תלותי באחרים”.

אני סובל גם מפגיעה בעיניים, שהתחילה לפני שנים אחדות. הפגיעה הורידה לי את המורל. קיבלתי זריקות בעיניים, אבל הראייה לא השתפרה. אני רואה מטושטש, לא מזהה אנשים ומתקשה לראות טלוויזיה.

עכשיו קשה לי גם לדבר. לפני הנפילה דיברתי בשטף, ואני אוהב לדבר. המוטיבציה שלי לעשות דברים השתנתה. לפני שנפלתי פחדתי שמישהו יבוא לעזור לי. עכשיו אין לי ברירה, יש לי מטפלת. זאת השלישית אחרי שהעפתי שניים. אני מרחם על מי שיש לו עזרה בבית כי רוב העוזרים או העוזרות לא טובים. היה בחור שעבד אצלי ולא הסכים לעשות הרבה דברים שביקשתי ממנו. הוא התחיל גם לצעוק עליי עד שאמרתי לו שייקח את הכסף וילך. המטפלת שיש לי עכשיו היא הרע במיעוטו. אפשר להגיד שהיא בסדר.

מטפלים זרים

ככל שגילם של הזקן והזקנה עולה, גדל הסיכוי שהם יזדקקו לטיפול חיצוני. ואולם, לעיתים קרובות, הכניסה של מטפלים אינה עולה בקנה אחד עם רצון הזקן הנזקק לסיוע. פעמים רבות הבנים והבנות הם אלה אשר משכנעים את הוריהם לעשות זאת, ולפעמים אף דורשים זאת מהם. הורים מתקשים להודות בפני ילדיהם שהם זקוקים לטיפול, אך משוחחים על כך עם אחרים – בני ובנות הזוג או חברים קרובים, המתמודדים עם דילמות דומות.

כאשר האדם הזקוק לעזרה מכיר בכך שעליו להיעזר באדם חיצוני, עובר עליו תהליך לא פשוט. הדימוי העצמי שלו עלול להיפגע, והוא חושש מהאפשרות שמא האחרים יתפסו אותו כנטול יכולת וכחסר ערך. יונה אמרה לי: "אני לא ארצה לצאת עם המטפלת לטיול בחוץ. אני לא כלב שמוציאים אותו לסיבוב". ההכרה בכך שאתה זקוק לסיוע, על פי רוב מייסרת, מעטים אלה המקבלים מצב חדש זה בהשלמה מיידית. מומלץ שהבנים והבנות יקשיבו להורים באמפטיה ולא יגיבו בביטול על דבריהם.

שלב ההסתגלות לעובד זר אינו פשוט: הפרטיות מופרת, מערכת הכוחות בבית משתנה, סדרי החיים מתערערים ומרחב החיים המוקצב לכל אחד מבני המשפחה מצטמצם. כאשר רק אחד מבני הזוג זקוק לעזרה, הכניסה של המטפל מאתגרת הן בשביל מי שזקוק לה והן עבור בן או בת הזוג. המעבר מחיים של זוג לחיים של שלושה דורש התגמשות, ולעיתים קרובות ויתור על תפקידים ועל הרגלים. איכות הקשר הנוצר בהרכב החדש תלויה בגורמים רבים: טיב מערכת היחסים בין בני הזוג, מצבם הרגשי ומבנה האישיות של כל אחד מהם. הרקע והאישיות של המטפלים משפיעים אף הם על איכות הקשר. הדבר נכון, כמובן, גם במקרים שבהם מדובר באדם יחיד, שמטפל או מטפלת "חדרו" לביתו. גם למערכת היחסים של המטפלים עם צאצאיהם של הזקנים והזקנות ישנה חשיבות רבה. לובה, יוצאת מולדביה, עזבה את המשפחה שאצלה חיתה בגלל שהבת חקרה אותה כל הזמן על מעשיה והחלטותיה.

בישראל, הדרך המקובלת ביותר היום להשיג מטפלים היא באמצעות פנייה לחברות סיעוד אשר דואגות להבאתם של מטפלים ומטפלות לארץ ו"משדכות" בין האדם הזקוק לטיפול לבין המטפל המתאים. דרך זו כרוכה בבעיות אחדות, ובהן העובדה שלעיתים העובדים הם חסרי הכשרה מספקת.

התקשורת בין העובדים הזרים והמטופלים מתנהלת לעיתים באנגלית ברמות משתנות. בישראל, שבה חיים זקנים רבים שהעברית אינה שפת האם שלהם, לפעמים היותם של העובדים זרים דוברים את שפת האם של המטופלים, הוא דווקא יתרון. קרבה בין הזקן למטפל הזר נוצרת כאשר יש שפה משותפת ודמיון תרבותי. נדיה והמטפלת שלה נהגו לשוחח ביניהן על מקומות ומנהגים ששתיהן הכירו. בתה של נדיה, דוברת העברית, הרגישה לא פעם כאילו הן שתי חברות ילדות המסתודדות זו עם זו בשפה שהיא אינה מבינה. כאשר הרקע והתרבות זרים ומרחוקים עלול להיווצר מצב של

הסתייגות, של קונפליקטים ושל תסכול. ישנם זקנים וזקנות המעדיפים באופן חד-משמעי דווקא מטפלת שאינה דוברת עברית, כדי שהפרטיות שלהם פחות תיפגע.

פעמים רבות ההבנה של מהות הבדלי התרבויות עשויה להקל על תחושות הקושי, הרתיעה והדחייה. רבקה סיפרה לי כי נפגעה כאשר חשה שהמטפלת שלה מרוחקת וקרה, אולם לאחר שהבינה שהקור כביכול נובע מכללי ההתנהגות הנהוגים בתרבות שממנה המטפלת באה, מידת העלבון פחתה, והיא אמרה: "הבנתי שהיא שומרת מרחק גם כדי לא להיפגע כאשר תיפרד ממני. היא כבר עברה את זה, שני אנשים שטיפלה בהם לפני שהחלה לעבוד אצלי, נפטרו".

מטפלים ישראלים או מטפלים ותיקים שהעברית שגורה בפייהם, דורשים משכורת גבוהה יותר, אבל ישנם זקנות וזקנים רבים שהתקשורת שלהם עם בני ביתם החדשים משמעותית עבורם יותר מהכסף. היום אפשר למצוא דרך האינטרנט מטפלים שכבר אינם תלויים בחברת סיעוד. לאלה יש עברית טובה יותר ובדרך כלל גם ניסיון רב יותר.

הקשיים הכרוכים בכניסה של עובד זר כאמור מגוונים¹¹. לעיתים הקושי קשור לכך שהגדרת התפקיד אינה ברורה ושהמטפלת או המטפל חסרי ניסיון והכשרה מתאימה לעבודה עם זקנים. לכן, כבר בתחילת ההתקשרות חשוב להגדיר את הציפיות של כל צד מהצד האחר ולקבוע את כללי ההתנהלות בבית. במהלך הזמן ובמידת הצורך אפשר לשוב על התהליך ולהתאימו לשינויים שחלו בינתיים. אם למרות הכול הקשרים גרועים, כדאי לנסות להבין את מוקדי הקושי ולפתור את הבעיות או אף לשקול להחליף את המטפל או המטפלת.

אחד האתגרים בהסתגלות לקבלת עזרה מעובד זר הוא ההתמודדות של הזקנה והזקן עם אובדן התחושה שהם שולטים בחייהם. חשוב מאוד לשמר תחושת שליטה זו. ראובן עשה כך כאשר פיטר עובדים בלתי יעילים. כמו כן, בהיותו בעל כישרון בשפות לימד את המטפלת שלו לשוחח בעברית וגם דאג שהיא תלמד ממנו כיצד להכין תבשילים שבני משפחתו אוהבים. יעקב סיפר לי כי הוא מלמד את המטפלת הזרה שלו כתיבה וקריאה בעברית וכי הוא מקפיד לקרוא איתה מדי יום פרק מהתנ"ך. שימור תחושת השליטה, יחד עם גיוס סבלנות בתהליך הקליטה, עשויים לסייע בהתמודדות עם אתגר הכניסה של מטפל זר לחיים. לא פעם התחושה המשותפת של היעדר סטטוס וכוח מקרבת אף היא בין מקבל השירות לבין נותנו.

דורית, בת השבעים, אישה יפה, תוססת ומוכשרת, הפכה למוגבלת בעקבות שבץ. באופן פתאומי מצאה עצמה אשת החברה הפעילה והעובדת המצטיינת נזקקת לעזרה. במהלך שנתיים ליוותה אותה מטפלת שהייתה אחות במקצועה. דורית מספרת שזו נהגה לרדות בה, להעליב אותה ולדבר אליה בחוסר סבלנות. היא ניסתה להכיל זאת, אך לבסוף החליטה, למרות החששות והלבטים, לחפש מטפלת חדשה. בשלוש השנים האחרונות היא זכתה במטפלת נעימת הליכות, עדינה ומתחשבת. דורית אומרת שגם איתה יש לעיתים מאבקי כוח, אך הללו נפתרים על פי רוב בדרך כזו או אחרת. שימור קשר עם המטפל הוא מלאכה עדינה ומורכבת. במקרים מסוימים המטופל

בכוחות עצמו דואג לכך שהקשר ינוהל היטב, אך כאשר המטופל מוגבל, בני המשפחה הם אלה אשר צריכים לפקח על כך שהעבודה תתנהל כיאות ולדאוג במקביל לצורכי המטפל.

פעמים רבות, המטפלים הפוכים להיות חלק מהמשפחה. מצב זה מכונה שארות מזויפת. ההרגל של מטפלים לכנות את המטופל בשם "אבא" או "סבא" מעיד על תהליך זה. ההתפתחות של קשר הדדי ביחסים היא רכיב חשוב ביותר בקשר שבין המטפלת למעסיקה. קיים קושי להעסיק מישהו שמעניק טיפול אינטימי ואישי מבלי שיתפתח קשר רגשי ובין-אישי כלשהו. קיימים מקרים שבהם הקשר בין המטפלת ובני המשפחה נשמר גם אחרי מותו של הזקן.

במחקר שערכה אסתר יקוביץ¹² נמצא כי יותר ממחצית המטופלים תפסו את המטפלת הזרה כבת משפחה וכי כחמישית ראו בה חברה או ידידה. שיעורם של אלה שראו בה עובדת בלבד, היה פחות משליש. ככל שהזקן תפס את המטפלת כקרובה אליו יותר (כבת משפחה או כחברה), כך היא דיווחה על שביעות רצון גבוהה יותר מעבודתה. התפתחות יחסים טובים ושמירה עליהם הועילו לשני הצדדים.

זקנים רבים, במיוחד בניהם ובנותיהם, מוטרדים מהאפשרות שהמטפל או המטפלת ינהגו באופן לא הולם בביתם החדש. כאשר הזקנים חיים בגפם ומצבם הקוגניטיבי קשה, ישנם למרבה הצער גם מקרים שבהם המטפלים פוגעים בזקן בדרכים שונות. כדי להפחית את החששות אפשר לשים מצלמות בבית, אך לא מומלץ לשים מצלמה בחדרו של המטפל, שהוא המקום הפרטי היחיד שלו. לפעמים המטפלים עצמם מעדיפים שתהיה מצלמה, כדי להימנע מחקירת יתר על ידי הצאצאים. חשוב לזכור, שלמטפל ולמטפלת ישנן זכויות, כמו יום חופש אחד בשבוע. ראובן מביע שביעות רצון מהמטפלת הנוכחית. אשתו ובנותיו אף הן מרוצות מהתנהלותה.

במבט לאחור

במשפחתי, אני הייתי זה שנשא את דגל השלום. כל פעם שהיו אי-הבנות או אי-התאמות בדעות של בני המשפחה, גם בנושא משפחתי וגם בנושא שקשור למישהו חיצוני – אני הייתי הבורר. זה מה שעזר לי בחיים, להיות האדם שאוהב שלום ושוויון בתוך המשפחה. לאבא שלי היו דעות שונות משל האחים שלי, ולאחים בינם לבין עצמם היו דעות שונות. כל אחד והדעה שלו, ואני האדם שקישר ביניהם. כשהוויכוח התחמם, הייתי הראשון שהרגיע. כיום זה הדבר היחיד שזוכרים עליי.

גם בעבודה התכונה הזו עזרה לי. בכל עבודה יש מתח, ובכל פעם שהיה מתח ישבתי בצד, לא התערבתי, התרחקתי. מאחר שלא הייתי מעורב, לשני הצדדים היו דעות טובות עליי. כשהרגיז אותי, על פי רוב הבלגתי. הייתה לי יכולת איפוק. תפסתי מרחק ממצבי מתח ותמיד רדפתי שלום. אני מאוד חברותי, אוהב להיות חבר של כל אחד בלי שום אינטרס. אשתי מתפלאה. עד שנפלת, הייתי הולך כל שבוע לשוק מחנה יהודה. כשעברתי בשוק לא היה אחד שלא בירך אותי לשלום.

אני יוצר קשר עם כולם, מדבר עם כל מי שמוכן לדבר איתי. אני בא לאנשים בטוב, והם נפתחים ויוצרים איתי קשר.

בשנים האחרונות אני נמנע יותר מתמיד מוויכוחים. בשביל מה להתווכח? תן לאדם לחשוב מה שהוא רוצה, הרי לכל אחד ישנה המחשבה שלו. פעם הייתי חייב להוכיח שאני צודק ועל פי רוב ניצחתי.

יש דברים שעשיתי בחיים שלא הייתי עושה אותם שוב. איך אמר משה דיין? רק חמור לא משנה את הדעות שלו. לפעמים אני מתחרט שלא עזבתי את עיראק מוקדם יותר. חברים שלי עזבו לאנגליה, לקנדה ולארצות הברית. אילו עזבתי אז למדינה באירופה או לארצות הברית, הייתי לומד ומתקדם. כשבאתי ארצה התגייסתי לצבא ולא התקדמתי. את לימודי הרפואה בלבנון הייתי חייב להפסיק כי פרצה מלחמת השחרור. אני מצטער על שלא המשכתי וסיימתי ללמוד. תמיד רציתי ללמוד, אבל לא התאפשר לי. בכל פעם שהתחלתי ללמוד, היה מחסום והדבר כואב לי מאוד. בלבנון הרווחתי משהו אחד – שיפרתי את הצרפתית כשלמדתי אצל כומר (אהבתי ללמוד שפות. גרמנית למדתי תוך כדי עבודה בשליחויות בארצות דוברות גרמנית). מאז ועד עכשיו הרבה דברים השתנו ומשתנים. היום אפשר, למשל, ללמוד באוניברסיטה בלי תעודות. אם בילדותי היו אפשרויות כמו בימינו, אין לי ספק שאימא שלי לא הייתה מתנגדת שאסע ללמוד בארצות הברית.

אני אוהב את המקום הזה ואת הארץ הזו, אין טוב יותר מישראל ואין יפה ממנה. ביקרתי בעולם במקומות רבים, ואני אוהב את ארצנו יותר מכל מקום אחר. אני לא מתגעגע לבגדד. חיינו שם טוב והיה לנו הכול בשפע, אבל לא חיינו טוב כמו כאן. מי שבא לארץ לא הפסיד. הקמנו מדינה, פלא של מדינה, נאורה, מעצמה. אנחנו, העולים שבאנו לפה, לא רצינו לבוא, הפוליטיקה הביאה אותנו, אבל היום אני לא מצטער שבאנו. אני שמח שעלינו לישראל.

אני מצטער שהילדים לא נהנו ממני מספיק בגלל העבודה. תמיד שאלו את אשתי "מה עם האבא של הילדים?" "אין להם אבא?" צר לי על העובדה שפספסתי אירועים חשובים בחיים של ילדיי.

אילו התבקשתי על סמך ניסיון חיי לתת עצה לצעירים, הייתי אומר להם: תתחננו, תבנו משפחה ותדאגו לילדים שלכם. הייתי מייעץ להם לא לחשוש, להתקדם כל הזמן ולא להיכנס להתחייבויות שאי אפשר לעמוד בהן.

אני חושב שהחוכמה היא להסתפק במה שיש. חשוב גם לדאוג לכך, שהילדים שלך יתפתחו וינצלו את הכישרונות שלהם. אם לא תעשה כך, יכאב לך. עם זאת, צריך לדעת גם לא ללחוץ. הבת הבכורה שלי, שהיא חכמה ומוכשרת, החליטה שהיא לא רוצה ללמוד. היו דיבורים. אמרתי לה להשתמש בחוכמה ובכישרונות שלה. ניסינו לשכנע אותה, אבל שום דבר לא השתנה. לבסוף, קיבלנו את זה.

לדבר על הבן

מותו של אורי, הבן שלנו, היה מכה מאוד קשה בשבילי ובשביל אימא שלו. אף אחד לא יכול לעזור לי בזה. אני מאוד מתגעגע לבן שלי. הגעגעע לא עובר ואני כל הזמן חושב עליו. מותו השפיע עליי ועל הרצון שלי לחיות. הוא היה בחור מושלם. סיים בהצטיינות לימודי משפטים. עמי אילון היה בשבעה שלו ואמר לי שהבן שלי היה צריך להיות חבר כנסת. בגיל 35 הוא כבר ניהל לשכה של שר, ואחר כך ניהל לשכות של עוד שני שרים. שר האוצר ראיון 100 מועמדים לתפקיד מסוים ובחר בו. אבל למה להיכנס לדברים שאין להם ערך? נגמר. זהו. סיפרתי לך על הבן המוצלח שלי כדי שתדעי מה הפסדתי בחיים. הזיכרון, הראייה, ההליכה – כל אלה מתגמדים לעומת ההפסד הכי גדול – המוות שלו. נשארנו הבנות הנהדרות. אני גאה בהן, לחני יש ראש מיוחד ואסתי נהדרת. הבן זה הבן.

אני שואל את עצמי למה זה קרה לי? מה עשיתי? רימיתי מישהו? לא. אני ישר ולא יכול להיות לא ישר. זה המזל. מת. אני בקשר עם החברים שלו. אחד מהם סופר מפורסם, שכתב ספר על סמך הדמות של הבן שלי. אני לא יכול לקרוא את הספר. אני לא רוצה שיחות עם פסיכולוגית ולא רוצה להיעזר בכדורים, רק אל תחשבי שאנחנו חיים חיים נורמליים.

טוב לי לדבר על הבן שלי. אשתי ואני מדברים עליו. כל דבר מתקשר לאורי. אנחנו יכולים לראות תוכנית בטלוויזיה והתוכנית תזכיר לנו את אורי. הכול סובב סביבו.

הרבה דברים קיבלנו, אבל את המוות של אורי שלנו אני לא יכול לקבל. אני לא יכול להפסיק לחשוב עליו.

שכול בבגרות ובזיקנה

ראובן מרבה לדבר בכאב על מות בנו האהוב והמוצלח, כאשר הבן כבר בוגר והוא עצמו היה בן תשעים. אובדן זה אינו מרפה ממנו ומעסיק אותו מדי יום בשוכבו ובקומו. בדיבורו על אורי עולה באוזני הקריאה קורעת הלב של דוד על בנו אבשלום שנרצח: "מי ייתן מותי אני תחתיו!" אובדן של צאצא בוגר שכיח מכפי שנוטים לחשוב. פעמים רבות הצאצא שנפטר כבר נמצא באמצע החיים וזכה להקים משפחה ולהביא צאצאים משלו לעולם.

פטירת הבן והבת היא תמיד חוויה משתקת, המשבשת את סדר החיים הטבעי ואת מעגל החיים הצפוי. ואולם, כאשר הדבר קורה להורים זקנים, מתווסף השכול לאובדנים אחרים שעמם הם מתמודדים, כגון ירידה בבריאות, ביכולות ובתפקוד, ולא פעם גם אלמנות. אובדן הבן או הבת עומד תמיד בסתירה לתהליך נורמלי, שעל פיו ההורה נפטר לפני הצאצא. אצל מי שהופך להורה שכול בזיקנה – שאלת מותו שלו מעסיקה אותו וקיימת הנחה לפיה הבא בתור לסיים את חייו היה אמור להיות הוא ולא הבן שנפטר. רבים מאלה שאיבדו בן או בת בזקנתם סובלים מקשיים גופניים

רבים ומתחושות של חוסר אונים ואובדן שליטה. נמצא¹³ כי תהליכי עיבוד האבל וההשלמה עם האובדן אצל הורה מבוגר מורכבים דינמיים ונמשכים לאורך כל החיים.

במפגשי עם הורים שליוויתי בזקנתם ואשר להם בן או בת שנפטרו שנים רבות לפני פנייתם של ההורים לטיפול (במרבית המקרים במהלך שירותם הצבאי) הבחנתי, כי הם לא חדלו לחוש כאב וגעגוע. עם זאת, נוכחתי גם לדעת, כי מאחר שהם עיבדו את האבל כבר זמן רב, כעת העובדה שהם מתמודדים עם קשיים ועם אובדנים רבים הקשורים לגילם גורמת לכך, שהאבל על מות הבן או הבת פחות מרכזי. לעיתים קרובות, העילה לפנייה של הורה לטיפול פסיכולוגי בזיקנה קשורה להתמודדות שלו עם אובדנים עכשוויים שלו או של בן או בת הזוג. השכול נוכח וזוכה להתייחסות, אך אין הוא המוקד.

השכול ממשיך להיות ציר משמעותי בחייהם של הורים שכולים ומתעורר בעוצמה סביב אירועים חריגים או מועדים משמעותיים, בסמוך למועד הלידה והפטירה של הבן או הבת. אצל אלה שאיבדו ילד במסגרת צבאית גם ביום הזיכרון לחללי צה"ל.

לעומת זאת, הורה זקן, המאבד צאצא בוגר, עדיין נמצא בשלב מוקדם של עיבוד האבל, והכאב הולם בו שעה שעה. אובדן זה מלווה, כאמור, בהתמודדות עם אובדנים נוספים.

במחקר שנערך הצביעו צמד החוקרות ליאורה בר-טור ורות מלקינסון¹⁴ על הבדל בין הורים ששכלו בן צעיר לבין אלה שבנם נפטר בוגר. החוקרות מצאו, כי הורים ששכלו בן בצבא, בהיותו צעיר, מקבל בדמיונם של האב והאם איכויות שלא התקיימו אצלו בעבר. ההורים בזקנתם ממשיכים לנהל איתו קשר שיכול להיות מלא חיים בעולמם הפנימי, יש גם כאלה הנוטים להאמין שאילו היה חי, היה יכול לטפל בהם ולעזור בהתמודדות עם אובדני הזיקנה.

פעמים רבות הורה שאיבד צאצא בזקנתו מחפש את המשמעות באובדן הילד ותר אחר היגיון כלשהו באסון שאירע. הוא מנסה למצוא הסבר הגיוני לעונש שהוטל עליו. ראובן אף הוא מנסה להבין את הגזרה הקשה של מות בנו ואומר: "אני לא דתי בכלל, אבל אמרתי לאשתי שאלוהים נתן לי דבר טוב. למה לקח לי את הדבר הזה? מה עשיתי? רימיתי מישהו? לא. אני הכי ישר, אינני יכול להיות לא ישר. זהו זה, זה המזל".

הבדל ניכר¹⁵ בין הורים ששכלו בן צעיר לבין אלה שבנם נפטר בוגר, הוא יחסה של החברה אל ההורה. האחרונים אינם זוכים להכרה חברתית רחבה ומקבלים פחות תמיכה ותשומת-לב. הדבר נכון במיוחד אם הם זקנים, לא כל שכן אם הבת או הבן הותירו אחריהם יתומים ובני זוג שהתאלמנו. בקרב אלה הסובבים את המשפחה האבלה נוצר בלבול בנוגע לסוגיה מיהן הדמויות ה"זכאיות" לתמיכה המשמעותית ביותר מבין כל קרוביו של הנפטר. בדרך כלל, ההורים הזקנים אינם נמצאים במקום הראשון, ואף להיפך – מצפים מהם לתמוך באלמנה או באלמן.

היעדר הכרה ותמיכה חברתית במידה מספקת מקשה מאוד על ההורים הזקנים, שבאופן טבעי מחכים להכרה בכאבם על האובדן. כמו כן, הם מצפים שבן הזוג של ילדם ייתן להם תמיכה ולא

פעם חשים אכזבה כשתמיכה זו אינה מספקת להרגשתם. לפעמים האב והאם מתקשים לתמוך אחד במשנהו היות שכל אחד מהם שקוע בכאבו האישי. מצב משפחתי זה של היעדר תמיכה עלול להוביל לחיכוכים משפחתיים ולתחושת בדידות.

בת שבע, בת ה-83, סיפרה לי שהיא ובעלה חדלו לדבר זה עם זה לאחר פטירתה של הבת, וכי חייהם מתנהלים בשתיקה כמעט מוחלטת, אבל כאשר בעלה נופל בבית, היא מסייעת לו לקום, וכשהיא זקוקה לתרופות, הוא דואג לכך שהן יגיעו אליה. מותה של הבת הרחיק והפריד ביניהם.

כאשר נפטרים בן או בת בוגרים, שכבר הקימו משפחה, קיים פן נוסף לאובדן, והוא הקשר של ההורים השכולים עם הנכדים. לקשר זה תפקיד מרכזי בתהליך ההתמודדות. ההורים חשים רצון עז לשמר את הקשר וחוששים פן ייחלש. עיריית רגב ושותפותיה¹⁶ בדקו את הקשר בין אימהות שבנן נפטר לאלמנות ומצאו שלושה דפוסים:

1. האימהות השכולות סבורות כי לשם שמירת הקשר עם הנכדים עליהן לנהוג בזהירות, להבליג ולבלוע רגשות של כעס, שיפוטיות ועלבון. הן "שמות הכול בצד".

2. מאבקי כוח גלויים וסמויים בין האימהות השכולות לאלמנות על אופי הקשר עם הנכדים. מאבקים אלה מושתתים על מעין תיבת פנדורה שנפתחה עכשיו ואשר ממנה מגיחים כל המחלוקות והקונפליקטים הגלויים והסמויים שהיו קיימים בעבר. אחת המוראיינות במחקר סיפרה, שכשהגיעה למסיבת הסיום של הנכד בגן, כלתה צעקה שהיא מתקשרת למשטרה. היא החליטה לוותר על הקשר כעת, ומקווה שהוא יתחדש כשהנכדים יגדלו.

3. הנכדים משמשים ככלי משחק במאבק הכוחות בין הנשים, ומיטלטלים בין נאמנויות לאימם לבין נאמנות לסבותיהם.

עם זאת, פעמים רבות הקשר עם הנכדים ממשיך להיות חם וטוב, במיוחד אם בעבר נוצרו קשרים קרובים בין הסבתות והאלמנות. כאשר מערכת היחסים ביניהן חמה ותומכת – קיים סיכוי גבוה שהקשר עם הנכדים יהיה טוב גם לאחר אובדן האדם האהוב.

החוקרים שרון חדד וישראל דורון¹⁷ גילו כי לצד הקשיים והמגבלות המתלווים לתהליך עיבוד האובדן בזיקנה, עולות לעיתים דרכי התמודדות יעילות. חלק מהאימהות השכולות הפגינו לצד הקושי והכאב כוחות ועוצמות שהתעוררו אצלן לאחר אובדן הצאצא ואשר סייעו להן להמשיך את חייהן במקביל לתחושות האובדן הקשות. אחד הגורמים, שעזר לחלק מהנשים בהתמודדותן ובגילוי עוצמה בתהליך השכול, קשור למחויבותן לדורות ההמשך. תופעה המכונה צמיחה פוסט טראומטית כשהאובדן הקשה ממנף תהליכים התפתחותיים ופותח ערוצים ליצירתיות ולפעילות כדרך להנציח את הילד שאבד.

בנו של ראובן לא הותיר אחריו בת זוג וילדים. עם מותו נותרו אחיותיו, ילדיהן וחבריו הרבים של הבן. הבנות והנכדים מעניקים לראובן כוח ונחמה. הנינה, שנולדה חמש שנים לאחר מכן, סמוך לתאריך פטירתו של בנו, מעניקה אושר ומהווה קרן אור באפלת השכול. חבריו של הבן מקפידים

אף הם לתמוך בהורים ולהגיע לאזכרות, והעובדה שבנו חי בליבותיהם מחזקת את ראובן מעט ומסייעת לו. תהליך האבל כאמור לעולם לא מסתיים. הקשר עם הילד שאבד מתמשך. לעיתים מתוך האופל של היגון יכולות להיות נקודות אור, בדמות שינויים חשובים שההורים עושים בחייהם, כמו כן הקשר עם נכדים ואף נינים מחזק את בני המשפחה. דור ההמשך במונח מסוים ממשיך להחיות עבור בני המשפחה את דמות הצאצא שנפטר.

אין גיהינום, אין גן עדן

בתקופה זו של חיי אין לי חברים. כולם מתו. רבים מהם הגיעו לגיל 90. כשאני קורא בעיתון של השב"כ על בן שמונים שמת, זה יוצא דופן, לדעתי. לפני זמן מה, כשחבר נוסף שלי נפטר, אמר בהספד אחד מראשי האגפים בשב"כ: "אתה לא יודע כמה עומדים פה בזכותך". כשאני אהיה בקבר, אני אשן בשקט, כי אני מרוצה ממה שעשיתי. אני מקווה שבהספד שלי יגידו דברים דומים. עבדנו במסירות ובחריצות, ואני גאה שזה היה הסטנדרט שלנו. כשבחרתי לעבוד במודיעין, נשבעתי שהמוות לא מפחיד אותי.

אני מתפלל שלא אהיה נטל על המשפחה. ככה מת אבא שלי, אחרי שמלאו לו תשעים: בערב יום כיפור הוא חזר הביתה, ישב לאכול ונפטר בפתאומיות. לא הייתי בארץ כשזה קרה. ככה מתה סבתא שלי בגיל 106. היא לא הלכה לרופאים, לא סבלה מכאבים וגם האחיות שלה נפטרו אחרי גיל 100. אחי הבכור נפטר בגיל 88; אחיותי נפטרו בשנות ה-80 לחייהן. למעשה, מכל האחים שלי רק אחי הקטן עדיין חי. הוא לא התחתן ועבד רוב חייו בעסקי האופנה. אני בקשר טלפוני איתו. רק אימא שלי, כאמור, נפטרה צעירה, כשהייתה בת 59 בלבד.

במשך החיים לא חשבתי על המוות. כשהייתי בן שמונים עוד עבדתי בבתי משפט ולא השתעממתי. כל עורכי הדין הערבים, שעזרתי להם בתרגומים, היו חברים שלי. הם היו מחכים לי במזנון כדי לדבר איתי. לו היו יודעים איפה הייתי ואיפה עבדתי כל החיים, מעניין איך היו מגיבים. בגיל שמונים עבדתי וגם נסעתי כל שנה לחו"ל וטיילתי ברחבי העולם עם אשתי ועם זוג חברים.

היום זה אחרת. החיים של אדם מבוגר הופכים ללא טובים. אני מתגעגע לעולם הישן. אדם מבוגר מרגיש בדידות גם כשהוא חי עם משפחה, עם אישה, ילדים, נכדים ובני נכדים. אנשים רוצים להתבגר, אבל יש קושי בזיקנה. אחי הגדול, שבילדותי היה לוקח אותי לבית הספר, הגיע לזיקנה, אבל בשנים האחרונות של חייו רצה למות.

אני אדם חולה. לא טוב לי. מצב רוחי ירוד. יש לי תמיד מועקה בתוך הלב. אין לי שמחה. מאז שאורי הלך השתניתי באלף אחוז. החלום שלי הוא למות בשקט. ללכת לישון ולא לקום. זו התפילה שלי. לא לסבול. מישהו אמר לי, שככל שמזדקנים מתים יותר בשקט וסובלים פחות מהתהליך. אם יש סבל בדרך, אני לא רוצה להגיע לגיל מאה, אבל אם אין סבל, לא אצטער להמשיך לחיות, אף על פי שאני לא חי טוב. באותה מידה, לא אצטער אם אמות כבר עכשיו. לפני הרבה שנים

חשבתי שכשאתבגר יהיה לי טוב, אבל בגלל האסון כל התקוות שלי לא התממשו. החיים עכשיו לא שמחים. אני לא מאמין בעולם הבא. כשאדם מת, הכול נגמר. אין גיהנום ואין גן עדן. אני פוחד רק מהדרך אל המוות, לא למות.

חיי נישואין בזיקנה

זוגיות טובה היא בסיס איתן לשביעות רצון וליכולת התמודדות טובה עם קשיים במהלך החיים. ככלל, זוגיות היא מערכת מורכבת שיש בה שלבים של עליות ומורדות, תקופות שבהן שלטת תחושת הקירבה והביחד ואחרות שבהן שלטת תחושת הריחוק כאשר המיקוד מופנה יותר לאני האישי. הטנגו הזוגי הוא בעל מאפיינים ייחודיים בשלבי חיים שונים, אולם מי ששורד ושומר על הריקוד המשותף יוצא נשכר. מחקרים¹⁸ מצביעים על כך ששביעות הרצון מנישואין הולכת וגדלה אחרי גיל חמישים.

רינה קורן, בספרה הקשר הזוגי¹⁹, מחלקת את חיי הנישואין לחמישה שלבים. הראשון שבהם, ירח הדבש, שבו נוצרת תחושת ה"אנחנו" ובאים לידי ביטוי רגשות, כמו רומנטיקה, הנאה, שיתוף ואינטימיות. שלב זה מהווה תשתית חשובה להמשך. אחריו מגיעה הנחיתה על קרקע המציאות: כל אחד מבני הזוג משקיע במרחב האישי הפרטי שלו. כאן מתגבשים מאזן הכוחות ודפוסי הקשר של השניים במסגרת המשותפת. השלב השלישי הוא הארוך ביותר, והוא גדוש תפקידים ומשימות בחיי העבודה, המשפחה והחברה אשר במהלכו, בני הזוג פועלים כצוות ומתקשים לא פעם לשמור במקביל על הניצוץ הזוגי ולפנות מקום לביחד שלהם. בשלב הרביעי, אמצע החיים, בני הזוג מנהלים חשבון נפש, ומכירים בכך שיש אפשרות של בחירה מחודשת. חלקם מחליטים לפרק את הזוגיות, אחרים נשארים בזוגיות למרות תחושת האכזבה והשחיקה. על פי רוב המערכת הזוגית שומרת על יציבות למרות תהליכי השינוי שעוברים על הגבר ועל האישה. כל אחד מבני הזוג שב ובוחר ברעהו, והקשר מעמיק. למרות תהליכי השינוי העוברים על הגבר ועל האישה בשלב זה, ואולי דווקא בזכותם, נוצרת הזדמנות טובה להתקרבות. כל אחד מבני הזוג יכול לחשוב, להבין ולהרגיש באופן מלא וגמיש את האחר.

השלב החמישי הוא שלב הזיקנה. בשלב זה, שיעור הזוגות המדווחים על אושר ועל שביעות רצון זוגית גדול מזה של זוגות בתקופות אחרות בחיים. אחת הסיבות האפשריות לכך היא שרבים מאלה שלא היו מאושרים, נפרדו. בזיקנה קיימת ירידה ברמת העומס, כמות המטלות והדרישות מתמתנת ובעקבות כך מצטמצמים מוקדי מתח. גם האישיות של כל אחד מבני הזוג התגבשה והבשילה והציפיות זה מזו נעשות מציאותיות יותר. הגדילה במודעות העצמית לצד היכרות הזוגית רבת השנים תורמות אף הן לחיזוק הקשר. כל אחד מבני הזוג למד עם השנים להתמודד עם השונות שבין שניהם לקבל יותר הן את עצמו והן את בן או בת זוגו. התלות ההדדית שנוצרת בשנים המאוחרות תורמת לתחושת ביחד שיש בה נתינה, קרבה ואינטימיות, המעמיקות את הקשר ומעשירות אותו.

ניצה אייל בספרה *חיים כנהר*²⁰ מתייחסת למגמה זו של שיפור בשביעות הרצון מהזוגיות בבגרות המאוחרת. בין השאר, היא מצטטת מחקר שבו נאספו נתונים של מאות גברים ונשים נשואים בגילים שונים, ונבדקו רגש חברי חיובי כלפי בן הזוג לצד עמדות שליליות כלפיו. לפי הממצאים, הזוגות הצעירים שזה עתה נישאו דיווחו על רמה גבוהה של רגשות קיצוניים לשני הכיוונים. בשנות גידול הילדים, בני הזוג חשו רמה נמוכה בשני סוגי הרגשות. הדור המבוגר ביותר דיווח על רמה נמוכה ביותר של רגשות שליליים כלפי בן או בת הזוג, ולצד זאת אסירות תודה על עצם היותם ביחד.

בני זוג המתמודדים היטב עם משקעי העבר ואתגרי השלב המאוחר מצליחים לבנות מערך זוגי מחודש ולהתקרב זה לזה²¹. הם מבססים את הזוגיות על עבר משותף עשיר ומלא, ומדווחים על שותפות שיש בה גאות רגשית, איתנה ומיוחדת. אחד המאפיינים הבולטים בגילאים המבוגרים הוא שבני הזוג חשים חיבור ותלות הדדית, ניסיון החיים המשותף הוכיח להם עד כמה אושרם המשותף ושלוותם תלויים בכך שלבן או לבת זוגם יהיה טוב.

ואולם, לא אצל כל הזוגות משתפרים הנישואין עם הזמן. חיי נישואין שאפיינו במתחים ובעימותים יתקשו לעמוד במבחן התמורות והלחצים של הבגרות המאוחרת. שינוי כגון פרישה, דורש מהזוג לבנות לעצמו תבנית חיים חדשה ומספקת ולהקים מסגרות פעילות ועניין. ההתארגנות המחודשת בתא הזוגי מאופיינת, בדרך כלל, גם בחלוקת תפקידים חדשה. פעמים רבות, הנשים בבגרות המאוחרת פעילות מכפי שהיו בעבר, ואילו הגברים נעשים ביתיים מכפי שהיו. לא פעם מתעורר מתח על רקע הרצונות הסותרים של בני הזוג, למשל, כאשר האישה מעוניינת בחיים דינמיים ובפעילויות מחוץ לבית ואילו הגבר נהנה מעצם ההישארות בבית אחרי שנים רבות של עבודה בחוץ.

טלטלה של ממש עלולה לעבור על בני הזוג הזקנים כאשר אחד מהם הופך להיות מוגבל וחולה. בעקבות כך עלול להיווצר פער משמעותי ברמת התפקוד של השניים, המעורר מתחים ומשקעים מן העבר. הזוגיות עוברת מעין רעידת אדמה ויש צורך בגיוס כוחות פנימיים, לפעמים אף בסיוע חיצוני, כדי להתמודד עמה.

ליווי של בן זוג הנאבק במחלה הוא מתיש. מייסר לראות אדם קרוב ואהוב סובל. מאיים וקשה לא פחות להתעמת עם המחשבה שיש סבירות גבוהה לכך שהתמודדות כזו מצפה אף לנו בבוא היום. הליווי והטיפול בבן זוג שמאבד כוחות ויכולת בגלל מחלה הקשורה בתפקוד הגוף הם קשים, אך לעיתים קשה יותר ללוות בן זוג הסובל מירידה משמעותית בתפקוד הקוגניטיבי, המחוללת באישיותו שינוי המפר את מרקם היחסים המוכר.

קושי כגון זה מיוצג בהתמודדות של אברהם, בן התשעים: איש מצליח, מכובד ונעים הליכות אשר הגיע לעמדה בכירה כרופא. הקשר בין אברהם ואשתו היה מצוין. יחד עלו ארצה, הקימו בית וגידלו שישה ילדים. אברהם אמר שוב ושוב: "כל מה שיש לי, שלה הוא". הוא פנה אליו לאחר שאשתו עברה שבץ מוחי קשה, שהפך אותה לנכה מוגבלת במישור הגופני והקוגניטיבי. האישה התומכת והמתפקדת, שהייתה בת שיח תוססת, נעשתה מוגבלת ומצומצמת. אברהם חש שליבו נקרע. התמיכה הרבה שקיבל מילדיו ומנכדיו עזרה לו רק במידה מוגבלת. במהלך המפגשים הוא עבר

תהליך של סקירת החיים הזוגיים אשר סייע לו להתחזק. העלאת הזיכרונות הטובים נטעה בו תחושה של נחמה על כך שהם זכו בזוגיות קרובה. לצד זאת, הוא עבר תהליך של אבל ופרידה מאשתו הבריאה והמתפקדת. אברהם למד כיצד לתת לרעייתו טיפול מסור במידה המתאימה, ובמקביל להמשיך בחייו. הוא הבין כיצד להעניק תמיכה רגשית לאשתו מבלי לחדול לכתוב, לחקור ולעסוק בלימודי הקודש. במובן מסוים, הוא הצליח לאחוז את המקל משני קצותיו.

ואולם, לא תמיד גברים ונשים מצליחים במשימה מורכבת זו. כאשר הזוגיות במהלך השנים הייתה רעועה ושכירה, וה"דבק" הזוגי נוצר מהעובדה, שכל אחד מבני הזוג תפקד והצליח במישור האישי והמקצועי – הטלטלות של חולי ושל אובדן בזיקנה עלולות להיות כה עזות עד שבני הזוג אינם שורדים אותן. שמואל פנה לטיפול לאחר שהמתחים עם זוגתו הפכו לבלתי נסבלים. אשתו פעלתנית, יצירתית, מצליחה ודומיננטית. היא השליטה את דעתה במהלך שנות הנישואין. הזוגיות שלהם עמדה בכך, כל עוד התפקוד של שמואל היה תקין והוא זכה להצלחה כלכלית ולהישגים בקריירה. כאשר חלה ותפקודו הידרדר, השתלטנות הזו נעשתה בלתי נסבלת עבורו. הוא החליט לעבור לעיר אחרת ולהתגורר לבדו בדירור מוגן בסמוך לבתו, לחתנו ולנכדיו.

תרצה פנתה לטיפול כאשר מחלתו של בן זוגה הייתה בשלבים הראשונים. איש האקדמיה הסקרן והפעיל, שעמו חייתה עד אז, נעשה אדם פסיבי במידה קיצונית. הוא הרבה לישון וסירב לקחת חלק בפעילויות אשר עשויות לשפר את מצבו או למנוע הידרדרות נוספת. תרצה ניסתה לעודד, לשדל ואף לדרוש ממנו לקחת חלק פעיל בטיפולים. לפעמים הוא נעתר, אך לרוב סירב. במסגרת המפגשים עימי תרצה הבינה שהשליטה שלה עליו מוגבלת, שהזרימה שהייתה הופרה וכי עליה לקבל את המציאות המשתנה. שוחחנו על חוסר התיאום שנוצר בינה לבין בעלה. בעוד שבעבר הם פעלו באופן מתואם בדומה לשעון יעיל, שגלגלי השיניים שלו עובדים בקצב אחיד, כעת כאשר הוא חולה, אחד הגלגלים האט את הקצב והאיזון הופר.

הכניסה של עובד זר הקלה עליה. בן זוגה והעובד הזר הפכו לחברים והיא התפנתה לתחביביה ולמסגרת התנדבות שזנחה. ההכרה בכך שמציאות החיים הזוגית השתנתה וכי כעת נוצרה מציאות חדשה, עזרה לה יותר מכול. באחד המפגשים בינינו קראה באוזני את תפילת השלווה²²: "אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם. את האומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי לשנות, ואת התבונה להבחין בין השניים". תרצה הבינה שיש דברים שאינה יכולה לשנות והבנה זו הקלה על ההתמודדות עם המחלה ועם האובדנים של בן זוגה.

טיפול בבני זוג חולים ומוגבלים מלווה לא פעם ברגשות סותרים: תסכול וחוסר ישע, אהבה וחמלה, כעס ואשמה. פעמים רבות, בני הזוג המטפלים מתמודדים עם תחושה של חוסר אוניס בניסיון לנהל את חייהם היות שהם נאלצים להקדיש מאמץ וזמן לטיפול בבן הזוג החולה והמוגבל. הטיפול עלול לעורר תחושות של בדידות מאחר שעכשיו קשה לשתף את החבר לחיים במכלול הקשיים והרגשות העזים המתעוררים בשל הצורך לטפל בו. חשוב שבן הזוג התומך ישמור לעצמו הרגלים ופעילויות פנאי ויפנה לקבוצת תמיכה או יטפח חוג חברים אשר יעזרו לו בתהליך הקשה שהוא עובר.

עם זאת, לעיתים, התקופה של הטיפול בבן הזוג יכולה להפוך לתקופה של קרבה ורוך. חמדה, שבאה לטיפול במרפאתי לאחר שהתאלמנה, סיפרה כי החודשים האחרונים של חיי בעלה היו מאופיינים בקרבה ובאהבה. "אם מישהו היה עובר ליד החלון של חדר השינה, הוא היה חושב שהשתגענו. משה שכב במיטה, חולה וכאוב, קטוע כף רגל, ובכל זאת נזכרנו בסיפורים מהעבר, בכינו וצחקנו". הזיכרון של הרגעים היפים הללו מעורר בה געגוע, אך גם מחזק ומנחם אותה.

החיבה שבה ראובן הפגין בדיבורו על אשתו שושי נעמה לי. התרשמתי מהיכולת של שניהם לקיים זוגיות חזקה ואוהבת למרות הטלטלות שחוו. הם שמרו על השותפות גם לאחר שראובן נפל, נותח ואיבד את עצמאותו. ראובן מתאר את רגעי האינטימיות והקרבה שלהם כאשר הם משוחחים בערבים. הוא מתייחס לכך, שגם כאשר הפך למוגבל ולחולה הקפיד לשמור על אשתו ולשתף אותה בקשייו באופן מדוד ומושכל. האהבה והדאגה ההדדית היא זו שסייעה לו להתמודד עם האובדנים הקשים מבלי לחוש שהוא הולך לאיבוד. הצלחתם לשמור על זוגיות איתנה מעוררת השראה. דומה ושונה היא אהבה בגילים המתקדמים לאהבה בגילים צעירים יותר. נתן זך²³ מכנה את האוהבים המבוגרים כאוהבים נבונים. כאשר אישי ואני חגגנו חצי יובל של זוגיות, צרפתי לדברים שכתבתי את השיר היפה של לי עברון²⁴.

שיר זה מתאר באופן מרגש את טיב הקשר בשלבי הזוגיות המאוחרים. בחרתי את השיר משום שאני מקווה שיהווה עבורנו מודל שנצליח להפנים היטב מה טיבה של אהבה בשלבי חיים מאוחרים ושבזכות זאת נקפיד יחדיו להמשיך ולטפחה.

לֹא טוֹב שֶׁתִּהְיֶה הָאֵהָבָה
גְּדוֹלָה מֵהַחַיִּים
עֲדִיפָה אֵהָבָה בְּגֵדֵל הַחַיִּים
שֶׁכְּשִׁיתִּנְשָׁקוּ וְהָאֵהָבָה וְהַחַיִּים
אֶף אֶחָד מֵהֶם לֹא יִצְטָרֵף לְהִתְכַּוֵּף מֵאֵד
עֲדִיפָה אֵהָבָה גְּמִישָׁה,
שֶׁמִּתְנַשְׁמֵת, מִתְרַחֶבֶת, מִתְפַּנֵּצֵת
עִם הַחַיִּים,
אֵהָבָה שִׁזְדַעַת לְהַכְנִס דְּרֵךְ סֶדֶק
כְּשֶׁהִדְלַת סְגוּרָה,
או לְרִבֵּץ עַל הַמְּפִתָּן בְּשֶׁקֶט
בִּידִיעָה שֶׁהִדְלַת אֶכֶן תִּפְתָּח,
אֵהָבָה שְׁמַיִם רַבִּים לֹא יִכְבוּ
כִּי הִיא עֲצֻמָּה מִיָּם
מִיָּם חַיִּים.

תקווה לוי

ציפור רחוקה בשמיים

ההיכרות שלי עם תקווה החלה לפני 22 שנה. מדי פעם פגשתי אותה ואת בן זוגה בבית גיסתה, שהייתה המטפלת של בתי הפעוטה. השניים הרשימו אותי בהופעתם ובנועם הליכותיהם. באחד הימים ראיתי את המטפלת בוכייה, דאוגה ועצובה, ומפיה נודע לי שתקווה מאושפזת בבית חולים לאחר תאונת דרכים קשה.

בעקבות תאונת הדרכים תקווה באה למרפאתי, לבקש את עזרתי בהתמודדות עם תופעות הפוסט-טראומה שהשפיעו עליה. היא סבלה מכאבי גוף ומייסורי נפש: פחדים, זיכרונות חודרניים וחשש לבצע פעולות שונות. התאונה שינתה את חייה, ומאישה פעילה ועצמאית הפכה לאישה מוגבלת ונזקקת. במהלך הטיפול התחזקה תקווה אט אט. החרדות התמעטו וההימנעות מעשייה צומצמה משמעותית. במפגשים שלנו התרשמתי מנחישותה, מכוחותיה, מחוסנה הנפשי ומרצונה העז להחלים ולשוב לתפקוד עצמאי. כעבור שנה של מפגשים טיפול הסתיים, אולם הקשר שלנו נמשך במתכונת שונה. תקווה הקפידה להתקשר אליי, לברך אותי בחגים ובאירועים משמחים ולנחם אותי כשחוויתי אובדנים. גם אני שמרתי על קשר, ובין השאר הזמנתי אותה להשתתף בסדנאות שהעברתי. הנוכחות שלה הייתה חשובה ונעימה לי ולחברות הקבוצה האחרות. במונח מסוים היא הייתה חריגה בקרב נשות המקצוע מתחומי הטיפול והחינוך, אך חוכמת החיים שהתברכה בה אפשרה לה להשתלב בקבוצה באופן טבעי, לתרום לחברות הקבוצה ולהיתרם מהן. נשים משכילות או מבוגרות ממנה התרשמו מאישיותה ומיכולת ההתמודדות שלה. באחת הקבוצות הודתה לה משתתפת, מנהלת בדימוס של בית ספר תיכון בירושלים, במילים חמות על כך שבסיפור חייה נתנה לה השראה ואמונה בעצמה וביכולתה להתאושש מהאבל הכבד שניחת עליה בעקבות מותו של בן זוגה.

אנו נפגשות לריאיון לאחר שנים רבות של היכרות בביתה, בשכונה בפאתי ירושלים. דירתה צנועה, נאה ונעימה, מקושטת במעשי אומנות פרי יצירתה: תמונות צבעוניות, עבודות ויטרז' ועבודות עץ ופסיפס.

תקווה היא אישה נאה, פניה חלקות ומאירות, מבנה גופה מוצק ועגלגל, שיערה קצר וצפוף בגוני מלח-פלפל. במפגשים היא יושבת זקופה ומספרת את סיפור חייה בסבלנות, בקול יציב וברגש רב. לעיתים, כשהיא מגיעה לפרקי חיים קשים במיוחד היא בוכה בקול חרישי, רך ועדין.

אפשר לקשר בין סיפור חייה לבין שלל תאוריות וניתוחים מקצועיים, אולם בחרתי להתייחס בחלק התאורטי של הדיון לסבתאות, לתחושות החרטה ולחוויות הבדידות, כל זאת לצד האופטימיות ולקשר בין אימהות לבין בנות מבוגרות.

להיות חופשיה

נולדתי במרוקו מעט לפני המלחמה הגדולה. המצב בבית היה קשה ומשפחתי סבלה מעוני. אבי היה אומן ויצר עבודות רקמה עדינות. הוא רקם בחוטי זהב וכסף נעליים, קפטנים, ועוד. עבודתו הייתה מדויקת ויפה, אך הפרנסה הייתה קשה.

אני הייתי בת שביעית במשפחה של עשרה ילדים: שלושה בנים ושבע בנות. האח הבכור נפטר בגיל שנה. שתי אחיות נפטרו משחפת לפני שנולדתי, כשהן היו בנות 13. אימא כל הזמן בכתה על הבנות שמתו. אח נוסף נפטר כשהיה כבן שנה, ואני הייתי בת שלוש. אני זוכרת אותו, כי הייתי מטפלת בו. הוא נפטר בשבת. הוציאו אותו מהעריסה והניחו אותו על הרצפה. חשבתי שהוא נפל, הרמתי אותו והחזרתי אותו לעריסה. המבוגרים קלטו שאני לא מבינה מה קרה והם בכו, חיבקו וניסו לנחם אותי ולהסביר לי את המתרחש.

אימא הייתה קשה איתי. היא דרשה ממני שאעשה את כל עבודות הבית, ואם לא עשיתי כרצונה הייתה מקללת אותי ומרביצה לי. היא אהבה אותי, אבל דרשה ממני מעל ומעבר. לאחים ולאחיות אחרים לא הייתה מרביצה, מלבד לאח נוסף, שהיה מעט מבוגר ממני. כל החיים היא רק באה אליי בדרישות, ואף פעם לא הבנתי למה היא לא מפרגנת לי כשעשיתי משהו טוב. אתן לך דוגמה: בבית ספר לרקמה הצטיינתי והבאתי הביתה אלבום של העבודות שלי. היא לא התייחסה אליו. זמן קצר לאחר מכן חיפשתי את האלבום: שאלתי אותה איפה הוא, והיא אמרה לי: "זרקתי אותו".

כשהייתי בת שבע, אחותי הגדולה עזבה את הבית ועלתה לארץ בעליית הנוער. אימא רצתה שאעשה את העבודות בבית במקומה. השתדלתי למלא אחר דרישותיה, אבל כאשר לא הצלחתי הייתה כועסת. מה היא רצתה ממני? הייתי בסך הכול ילדה קטנה. בקיצור, הייתה לי ילדות קשה איתה. לא יודעת, אולי אני לא הייתי בסדר.

גם כשהייתי כבר אימא בעצמי היא המשיכה להפלות אותי לרעה, לכעוס עליי, לדרוש רק ממני שאעזור לה. אבא לא היה מרביץ לי, אבל היה מאיים עם החגורה העבה. רק מלראות את החגורה הזו אפשר היה למות.

לאימא היו חיים קשים. ארבעה מהילדים שלה מתו, ואחרי שאחותי עלתה ארצה היא דאגה ובכתה כל הזמן. לא פעם אמרה: "לקחו לי את הילדה". גם אחרי שעלינו ארצה והיא פגשה את אחותי, היחס שלה אליי לא השתנה. תמיד הרגשתי נטושה. מעולם לא מצאתי נחמה אצלה.

שאלוהים יסלח לי, היה לי הרבה כעס על אימא שלי, אך לבסוף הבנתי שזה קשור למנטליות שהייתה אז. היו מרביצים ולא מוכנים לשמוע מה דעתי; חשבו תמיד שהם צודקים ולא נתנו לי להתבטא ולהגיד מה אני חושבת. לא הקשיבו לרגשות שלי. יכול להיות שאימא התנהגה כך דווקא כי היא דאגה לי ורצתה לשמור עליי. כשהיינו במרוקו היו שמועות שערבים חוטפים בנות צעירות. אולי היו לה חששות שהשפיעו על ההתנהגות שלה.

בהתחלה למדתי בבית ספר רגיל, אך אחרי זמן קצר העבירו אותי לבית ספר שבו במשך מחצית היום שמענו שיעורים עיוניים ובמחציתו השנייה רכשנו מקצוע. אני עצמי למדתי שם רקמה. בגיל שנים עשרה, כשהגיע החופש הגדול, אימא לקחה אותי לאישה כלשהי כדי שתלמד אותי תפירה. היא אמרה: "מה זה רקמה? זאת לא פרנסה. אם תלמדי רקמה, תהיי עניה כמו אבא שלך. תלכי ללמוד תפירה, וזה יעזור לך". האישה שנבחרה דרשה שאימא תוציא אותי מבית הספר. היא הסכימה. כאב לי כי החברות שלי המשיכו בלימודים רגילים חצי יום. בנוסף לכך, לא הייתי מרוצה מהעבודה אצל האישה. במקום ללמוד תפירה מצאתי עצמי כל היום מנקה ומסדרת את ביתה. טיפלתי בילדים שלה (היו לה שמונה ילדים), עשיתי שליחויות, כיבסתי ותליתי כביסה. בקיצור, היא עשתה ממני שפחה. ביקשתי מאימא שאעבור לעבוד אצל אישה אחרת, אך היא לא הרשתה לי לעזוב את האישה שהתעללה בי ולמצוא עבודה מחוץ לרובע היהודי. לא ידעתי שאותה אישה משלמת לאימא שלי תמורת עבודתי. לפעמים גם קיבלתי טיפים מהלקוחות, שאותם נתתי לאימא. בסופו של דבר, בעבודה אצל אותה אישה לא למדתי כלום. רק כשגדלתי, הצלחתי ללמוד לתפור בכוחות עצמי.

היה לי קשה, ורציתי לברוח מהבית. כשהייתי בת 14 ראה אותי בחור בן 22 והתאהב בי. אומרים שהייתי יפה. הוא ביקש להתחתן איתי, ואני הסכמתי אף על פי שלא אהבתי אותו. לא רציתי להישאר תחת שליטתה של אימא; רציתי להיות חופשית.

כשהתחתנתי כבר ידעתי קצת לתפור, וכשהתחלתי לעבוד המשכתי ללמד את עצמי את המלאכה. תפירתי בעיקר שמלות לילדות וגם כפתורים לגלימות המכונות קפטנים. בעלי היה סנדלר, שהכין סנדלים לפלחים. למרות זאת, לא הייתה פרנסה. היינו עניים. במשך שש שנים, עד שהייתי בת עשרים, לא היו לנו ילדים. עברתי שתי הפלות טבעיות ואחר כך לא הצלחתי להיכנס להיריון. לבעלי הייתה בעיה. טיפלו בו ונתנו לו זריקות, ורק אז הריתי.

לא היה קל איתו והצטערתי בכל רגע על הצעד שעשיתי. במרוקו לא היה מקובל להתגרש. הוא לא הרביץ לי, אבל כל הזמן פגע בי מילולית ומעולם לא פרגן ולא אמר לי מילה טובה. נשארתי איתו וילדתי שתי בנות אחת אחרי השנייה. בינתיים כל המשפחה שלי עלתה לארץ ישראל, ואילו אנחנו נשארנו במרוקו כי גיסתי הייתה חולה בשחפת. בסופו של דבר, בכל זאת קמתי והתגרשתי. הרבנים לא רצו לתת לי גט. אימתי עליהם שאם לא יאפשרו לי להתגרש אצא עם ערבי. האיום עשה את שלו וקיבלתי את מבוקשי.

אחרי הגט קיבלנו הזדמנות לעלות ארצה, ועליתי באונייה יחד עם הגרוש שלי. בהפלגה גיליתי שאני בתחילת היריון שלישי ממנו. הוא רשם באונייה שאנחנו נשואים, ולכן כשהגענו לירושלים לשכונת עולים נתנו לנו דירה משותפת. גרנו ביחד. היה קשה. הוא המשיך לאיים עליי ולהעליב אותי. לא ידעתי מה לעשות, לא ידעתי שיש חוקים, לא ידעתי לאן לפנות ולא היה לי איפה להיות עם הילדות. אף אחד לא עזר לי. וכך, אבא של הבנות לקח אותן ובזכותן הוא לא הלך לצבא ויצא למילואים רק פעם אחת. שנה אחרי שהתגרשנו הוא התחתן.

עוד לפני הלידה השלישית שלי עברתי לגור בדירה הקטנה שבה גרו ההורים שלי. הבנות, שהיו בנות שנתיים ושלוש, נשארו עם הגרוש. הייתי אומללה, לבד, בהיריון, זרוקה אצל ההורים וחסרת כל. בכיתי כל הזמן.

חתיך, מלומד וגרוש

כשנולד הבן שלי, קיבלתי זכות לדירת חדר. התינוק היה במעון כשאני עבדתי תשע או עשר שעות ביום. הגרוש שלי לא הכיר בו כבנו עד יום מותו. אני הייתי עם בני הקטנטן לבד בדירת חדר, ומהסוכנות נתנו לי שולחן, מיטה לי ומיטת תינוק. אני לא יודעת איך הצלחתי להתגבר על כל הקשיים האלה: מדינה חדשה, שפה חדשה, תינוק, בלי כסף ובלי עזרה.

ואז, דווקא בזמן הקשה הזה, חשבתי שבא השינוי, שבאה ההצלה של החיים שלי. הרגשתי שהכול יסתדר לטובה. אחותי הגדולה הכירה לי את יוסף. הוא היה חתיך, מלומד עם תעודת בגרות, עובד במשטרה, דובר עברית וצרפתית. גם הוא היה גרוש אחרי עשר שנות נישואים בלי ילדים. אשתו הייתה עקרה, והוא רצה מאוד ילדים. הוא רצה אותי, טיפל יפה בתינוק שלי, התייחס אליו כאילו הוא בנו שלו ואפילו רשם אותו על שמו.

כשהתחתנתי עם יוסף, התינוק היה בן תשעה חודשים. זמן קצר אחרי החתונה נכנסתי להיריון ונולדה לי בת. כעבור שנתיים ילדתי בן. הייתי נשואה טרייה עם שני בנים ובת. כשהבן הקטן נולד התחילו ה"חגיגות". רק אז, כשהייתי עם שלושה תינוקות, גיליתי שבעלי חולה. אף אחד לא סיפר לי לפני החתונה שיש לו מחלת נפש, שאינה ניתנת לריפוי. אחותי הגדולה הייתה אחות במקצועה, אך היא לא גילתה לי על מחלתו ולא הסבירה לי את המשמעות של מחלה כזו. לא ידעתי דבר. ראיתי רק גבר מלומד ונאה. בגלל ההתנהגות הזאת של אחותי לא דיברתי איתה עשר שנים. חשבתי שהיא הכירה לי אותו כי רצתה להיפטר ממני כיוון שביקשתי ממנה עזרה כשעליתי ארצה.

בלית ברירה נותרתי נשואה וקיבלתי את הגורל שלי. נשארתי וגידלתי את הילדים. הבנות הגדולות היו אצל האימא החורגת, שעשתה מה שטוב לה. הן היו כביכול בהשגחתה. לגרוש שלי ולה נולדו עוד שלושה ילדים. שתי בנותיי הבכורות ואני סבלנו מהפרידה. הייתי באה לבקר אותן כמה פעמים בשבוע, ובכל פעם נאלצתי לספוג יחס רע מבעלי לשעבר ומההורים שלו. הוא לא הסכים שאקח

אותן לבית שלי. גם אני פחדתי להביא אותן מחשש שבעלי השני ירביץ להן. הן סיפרו לי, שכשהיו מנסות לבקר אותי, יוסף היה מגרש אותן והן הסתובבו ברחובות. למרות הקשיים שהיו לי, לא החסרתי מהן דבר. הבאתי להן בגדים לחג ומתנות לימי הולדת. כשהן עברו לפנימייה הייתי באה לבקר ולוקחת אותן לסיבוב בתל-אביב, קונה להן מה שהן רוצות ומחזירה אותן לפנימייה. הרבה פעמים בעלי השני היה נכנס לאשפוזים קצרים. הוא היה אלים כלפיי, מרביץ ומקלל. היו לי חיים קשים. במשך כל הזמן הזה סבלתי בבית ועבדתי קשה מחוץ לבית בכל עבודה שמצאתי: ניקיון, בישול ותפירה.

הפעם הראשונה שבה סיפרתי למישהו על הצרות הייתה כשבא פסיכולוג למתנ"ס בשכונה שלנו. הוא אמר לי אז: "אם את יכולה, תוציאי אותן מהבית. רק כך תצילי את החיים שלך". אבל אני לא עשיתי כלום, רק התפללתי ובכיתי. יוסף המשיך להרביץ לי ולילדים, וככה חייתי איתו במשך תשע שנים של סבל. יום אחד קרה נס: הוא החליט לעזוב את הארץ ורצה להתגרש. חשבתי שזו עוד מזימה שלו ופחדתי שהוא "יתהפך". הלכנו לרבנות. שם התייחסו אליי לא יפה, צעקו, "עוד פעם את רוצה להתגרש!" והתנהגו אליי באופן מגעיל. למרבה המזל הוא התעקש, וכך קיבלתי את הגט בתוך שבוע.

זו הייתה המתנה הכי טובה שיכולתי לקבל. כשהוא נסע לצרפת הוא לקח את כל הכסף מהחשבונות שלנו, את כל החסכונות שהיו לנו, והשאיר אותי בלי כלום, אבל למרות הקשיים לא ויתרתי. עבדתי קשה, הרווחתי ופרנסתי את הילדים.

שבתות שחורות

באותה תקופה עבדתי בניקיון ובבישול אצל משפחה משכילה. למדתי הרבה מהאישה ומבעלה. הם היו טובים אליי. מפיהם שמעתי מה הזכויות שלי, עד אז לא ידעתי כלום ותמיד נתתי לבעלי את הכסף שהרווחתי. עכשיו למדתי לנהל את החיים שלי. הלכתי עם הילדים לטיפול. נזכרנו איך כל שבת עם יוסף הייתה שבת שחורה ושמחנו על הנסיעה שלו. באותם ימים רבו שתי הבנות הגדולות שלי עם אימן החורגת, ולשמחתי באו לגור איתנו. חייתי בבית עם חמישה ילדים, והייתי מאושרת.

אחרי זמן קצר שב הגרוש שלי לארץ ורצה לחזור אליי, אבל אז הייתי כבר יותר חכמה. התחילה מלחמה בינינו, אלא שאני כבר ידעתי להילחם, וניצחתי. זה היה קשה. יום אחד הילד לא חזר מבית הספר. חיפשתי אותו בכל מקום ולא מצאתי. יוסף, אבא שלו, ישב בסלון של גיסתי ובכה ועשה הצגה שהוא דואג. בסוף גיליתי שהוא חטף אותו ושלח אותו לאחיו בירוחם. לא היה לי כסף, בכל זאת לקחתי מונית ספיישל והחזרתי את בני הביתה. זה הזיכרון הכי כואב שלי. בימים הבאים הגרוש לא עזב אותי: כל הזמן רצה להרביץ לי. באחת הפעמים שבהן רדף אחרי הסתרתתי במקום העבודה שלי באותם ימים, המתנ"ס. אחד המתנדבים ראה אותי ולקח אותי הביתה באוטו

שלו. במשך חודשים אחדים הוא הגן עליי. כשהגרשוש שלי ראה שיש לי הגנה הוא הפסיק לרדוף אחריי. הכול הוא עשה כדי למרר לי את החיים, אבל גם על זה התגברתי.

אותו המתנדב סידר לי מקום עבודה טוב, שעבדתי בו כתופרת שלושים שנה. התיידדתי איתו. אשתו הייתה חולה, וכעבור שנתיים מתה. הוא גר בבית שלו עם ארבעת הילדים שלו, ואני בבית שלי. היינו חברים. כל השנים האלה עזרתי לו גם בכסף וגם בעבודות בית. בישלתי למשפחה שלו, תיקנתי בגדים וסייעתי לו לארגן שמחות של ילדיו. אהבתי אותו. הוא היה גבר נאה והערכת את האישיות שלו. תמיד עודד אותי וידע לפרגן. אמרתי לעצמי שמצאתי את החיים הטובים: יש לי חבר, אני מתפרנסת היטב וילדיו כבר גדולים. הם עצמם אהבו אותי, והנכדים קראו לו "סבא". לצערי, במשך כל הזמן הילדים שלו כעסו עליי, למרות כל מה שעשיתי בשבילם. הם טענו כלפיי שהייתי חברה שלו עוד לפני שאימא שלהם נפטרה. לא היה ולא נברא. נפגעת מהם מאוד, אבל המשכתי לעזור לו, כי המצפון שלי היה נקי וכי לא רציתי להיפרד עוד פעם.

הכול השתנה שוב כשעברתי תאונת דרכים לפני יום הולדתי השישים. זה קרה לפני חג השבועות כשנסעתי לעשות קניות. כשירדתי מהאוטובוס בדרך הביתה נפלתי. נהג האוטובוס לא שם לב. הוא דרס אותי והמשיך לנסוע, עצר כשילדה צעקה לעברו, נסע רברס ודרס את רגלי בפעם השנייה.

יושבת ליד הנהג

בבית החולים רצו לקטוע לי את הרגל, אך למזלי החליטו לבסוף לא לעשות זאת. הייתי מאושפזת חצי שנה, וכשהשתחררתי גרתי אצל הבת שלי חצי שנה נוספת. רק אחר כך עברתי לגור בבית שקניתי זמן קצר לפני התאונה, והחבר עבר לגור איתי. הוא עזר לי בהתאוששות ובתהליך השיקום. סבלתי כאבים, התקשיתי ללכת, לא הצלחתי לנסוע באוטובוסים. פחדתי. הפכתי לנכה.

פניתי אלייך לטיפול ואת עזרת לי להתמודד עם הטראומה של התאונה, להילחם בפחדים ולהתגבר על הזיכרונות הקשים שלא עזבו אותי. עודדת אותי ללכת לטיפול נוסף בביופידבק, שעזר לי קצת. כשהטיפול הזה הסתיים לקחת אותי איתך לנסיעה באוטובוס. זו הייתה הנסיעה הראשונה שלי מסוג זה אחרי התאונה. נסענו ביחד לתחנה המרכזית בירושלים, ומשם עליתי לבדי על אוטובוס לבית שלי. כל הדרך ישבתי ליד הנהג ורעדתי. לא הסכמתי לרדת מהדלת האחורית, הדלת שירדתי ממנה בזמן התאונה. רציתי להיות בטוחה שהנהג רואה אותי בזמן שאני יורדת ושלא יתחיל לנסוע וידרוס אותי. במשך חודשים אחדים בכל פעם שנסעתי באוטובוס מישהו ליווה אותי, ועד היום אני יושבת ליד הנהג ויורדת מהדלת הקדמית. במשך זמן רב אחרי התאונה הייתי נזכרת בה ורואה שוב ושוב תמונות מהאירוע – איך נפלתי, איך האוטובוס עלה לי על הרגל וגרר אותי. הטראומה הייתה חוזרת כל הזמן במחשבות, ורק לאט לאט הזיכרונות פחתו עד שכמעט נעלמו. לפעמים אני עדיין חושבת על התאונה, והיא מופיעה מדי פעם גם בחלומות שלי. אני חולמת שאני נופלת, או שעליי לרדת מהאוטובוס ושמקל ההליכה שלי נעלם.

בתקופת התאונה החבר שלי עבר לגור איתי. מצד אחד זה היה טוב, כי הוא עזר לי והסיע אותי לכל מקום, אבל מצד אחר כל ההוצאות של הבית היו עליי. חייתי בצמצום ולא יכולתי לעזור לילדים, והחבר ניצל אותי כלכלית. בעקבות השיחות איתך דיברתי איתו על כך והוא התחיל לשלם מחצית מהוצאות המחיייה שלנו. קיבלתי מעט מאוד פיצויים מהתאונה: נציגי חברת הביטוח אמרו ששולמו לבית החולים הדסה כמעט מיליון שקל על האשפוז והשיקום שלי. בזכות עורך הדין שלי קיבלתי זכויות לעוד חמש שנות עבודה בשביל הפנסיה, כאילו פרשתי בגיל 65, והפנסיה שלי היום קצת יותר גבוהה מכפי שהייתה לולא התאונה.

מאז התאונה אני הולכת עם מקל. מיד אחריה השתמשתי בהליכון, אחר כך במקל שיש לו שלוש רגליים ועכשיו במקל הליכה רגיל. בלעדיו אני אבודה. אני גם נועלת נעליים שמייצרים במיוחד בשבילי, כי הרגל שהאוטובוס עלה עליה נפוחה, ונעל רגילה לא עולה עליה. לפעמים אני חולמת שאני נועלת נעלי עקב, כמו שאהבתי לנעול פעם, ושאני יכולה ללכת איתן גם עם הרגל הנפוחה.

לאט לאט השתקמתי, ואז נפלה מכה חדשה: הבת הקטנה שלי התגרשה. בעלה השאיר אותה עם שלושה ילדים קטנים, ברח וניתק איתה ועם ילדיו את הקשר. היא נשארה ללא פרנסה ודירה. בעשר השנים הבאות אני זו שבאתי לעזרתה: שמרתי על הילדים וסייעתי לה בעסק שפתחה, וילדיה היו כמו הילדים שלי. את אביהם הם אינם פוגשים כלל. הסבתא, אימו של האבא, נפטרה ונשאר רק הסבא. הנכדים ניסו לחדש איתו את הקשר, אך הוא סירב: "אני כועס על אבא שלכם, אבל אין לי ראש לאף אחד, ובעזרת השם אשמע עליכם רק טוב", אמר להם.

אלה היו שנים קשות, אך הנכדים למדו בפנימיות טובות ובתיכון. נכדה אחת השתחררה כבר מהצבא ועכשיו היא לומדת באוניברסיטה. הנכד אמור להתגייס. ברוך השם הם גדלו, ואין סוף לתודות שהם נותנים לי. הם כותבים לי: "כמה טוב שיש לנו אותך". הבנות הגדולות, מהנישואים הראשונים, עוזרות לי. מהבת הצעירה אני לא מסוגלת לבקש כלום. אני ממשיכה לעזור לה בכל מה שאני יכולה, לילדים שלה אין אף אחד שיעזור להם חוץ ממני. לפעמים אני כועסת עליה, ובלב אני אומרת לעצמי: "איזה מין דבר זה, אני גידלתי אותך כל השנים, טיפלתי בך, עזרתי לך בכל הבעיות שלך, גידלתי את הילדים שלך ועכשיו, בפעמים שאני זקוקה לעזרה – את לא נותנת לי אותה". אני קצת כועסת, אבל מהר נרגעת. לפעמים היא אומרת: "אני לא יודעת מה הייתי עושה בלי אימא שלי, בלעדיה אני אבודה".

סבתאות

בעקבות גירושי בתה הפכה תקווה לסבתא פעילה ומעורבת באופן מוחלט בחיי הנכדים. במהלך עשר שנים טיפלה בהם, ובכך סייעה לבתה באופן אינטנסיבי מדי יום. בנוסף לכך, תמכה בבת באופן כלכלי אף על פי שהכנסותיה שלה מצומצמות, וכמו כן עזרה לה בניהול עסק זעיר שפתחה.

הצלחתה לגייס כוחות למען בתה בגיל מתקדם ולאחר חיים רצופי התמודדויות, אתגרים ועבודה קשה – מעוררת הערכה.

הושטת עזרה לצאצאים בוגרים היא נורמה רווחת בחברה הישראלית¹. נמצא כי שיעור ההורים המסייעים לבניהם ולבנותיהם הבוגרים הוא קרוב לתשעים אחוז, וכי שמונים אחוז מעניקים עזרה בטיפול בנכדים. ארבעים אחוז מתוכם עושים זאת בקביעות, פעם בשבוע או יותר.

ההורים נעים בין הרצון לסייע לילדיהם וליהנות משהות עם הנכדים לבין הרצון לחיות את חייהם שלהם. בשלב שבו נולדים הנכדים, רבים מההורים הללו מצויים בראשית הבגרות המאוחרת. חלקם עסוקים בקריירה, ואחרים שפרשו רוצים בשלב זה לבלות ולעיתים אף לממש תוכניות ולהגשים חלומות שלא הצליחו לממש כאשר עבדו באופן אינטנסיבי. הפסיכולוג עלי כ"ץ כותב על כך בספרו *הקן שאינו מתרוקן*². לדבריו, הדילמות של הורים לילדים בוגרים הן מתי לסייע, כיצד לעזור ובאיזו מידה להשיא עצות. הורים נדרשים למצוא את האיזון שבין מתן עזרה לבין שמירה על שגרת החיים, תוך התחשבות בצרכים האישיים שלהם עצמם.

בשיחותיי עם הורים מבוגרים, במיוחד עם נשים שאותן אני רואה במפגשים קבוצתיים או אישיים, הן מדברות איתי על התחושה שהן נקרעות בין הרצון לטפל בנכדים לבין שאיפתן לחיות את חייהן או התחושה שעליהן למלא מטלות אחרות. אורית, אחת המשתתפות בקבוצה, מספרת: "הבן התקשר ואמר לי שאשתו חולה. הוא ביקש ממני שאבוא לעזור. תכננתי באותו יום לסיים לכתוב הרצאה חשובה וגם לבקר את אימי בת התשעים. לא ידעתי מה לעשות".

כ"ץ דן בקושי למצוא את האיזון הנכון בין מידת העזרה המוגשת למידת המעורבות בחיי הילדים. בספרו הוא מתייחס למשאלה של ההורים להפוך למצילים כל יכולים המושיעים את ילדיהם הבוגרים. לטענתו, להורים יש דרך סמויה לגרום לילדיהם הבוגרים להיות תלויים בהם. העזרה והנזקקות של הילדים מצילה את ההורים המזדקנים מפני הפחד מהזיקנה.

לפי כ"ץ, העזרה לילדים מסייעת להורים, מקנה משמעות לחייהם ומשמרת תחושת יעילות וחיות. מעורבות בחייהם ובחיי הנכדים על כל המורכבות והקשיים הכרוכים בכך, מעניקה לחיי ההורים את מימד העתיד.

סבתות וסבים רבים מתארים עד כמה חוויית הסבתאות משמעותית ומרכזית עבורם. חלקם מספרים על כך, שתפקיד הסבתאות הוציא אותם ממצבי משבר ומתחושות דיכאון. בלה מספרת שהנכד שנולד בסמוך לנפילת בנה גאל אותה מדיכאון כבד. הטיפול בו נתן לה תחושת משמעות וכוח. דרורה מתארת כיצד לידת הנכדה עזרה לה להתמודד עם האבל הכבד לאחר מות בעלה.

העזרה שהסבים והסבתות מעניקים היא בעלת חשיבות רבה ומסייעת הן לנותן והן לנעזר. עם זאת חשוב לסייע במידה הנכונה. רצוי ללמוד כיצד להעניק מבלי להציב דרישות. חשוב שההורים יבינו שתפקידם לחזק ולא לחנך; לתמוך ולא להשתלט.

הפסיכואנליטיקאי יורם חזן³ מדמה את הקשר בין הורים לילדיהם למרוץ שליחים. כאשר המרוץ מתנהל היטב, נותן המוט צריך לדעת מתי לשמוט אותו, והרץ המקבל את המוט צריך להאמין ביכולתו לאחוז בו ולהמשיך במרוץ. העברת המוט במרוץ השליחים אינה מעידה על חולשה אלא דווקא על עוצמה פנימית ונדיבות כלפי דור הילדים.

משימה נוספת בהורות של ילדים בוגרים, על פי כ"ץ⁴, היא ניפוץ ההנחות שיש לנו לגבי צאצאינו. לטענתו, בילדותם אנחנו משלים עצמנו שאנו מכירים אותם ורואים בהם יצירה מושלמת שלנו; יצירה שאותה אנחנו אוהבים ואף מעריצים. בבגרותם ההאדרה הזו פוסקת, ואנו תופסים אותם כאנשים ממוצעים, ולצד זאת מתפתחת תחושת זרות. ההורים מוצאים עצמם ביקורתיים, מאוכזבים, פגועים מכך שלא תמיד בניהם ובנותיהם מקשיבים להם, ואף מתוסכלים בגלל התחושה שילדיהם אינם קרובים אליהם באופן מספק.

אחת המשימות הרגשיות של ההורים לבנים ולבנות בוגרים היא לקבל את הכישלונות והחולשות האנושיות של אלה. בשלב זה הם מבינים, שאינם יכולים לשנות באופן משמעותי את ההתנהלות של צאצאיהם, שכבר אינם ילדים. משימה נוספת היא השלמה עם העובדה שהילדים והילדות שבגרו מעבירים עתה את נאמנותם, בדרך הטבע, לבן או לבת הזוג ולילדיהם שלהם. איילה, בת השבעים, סיפרה לי במסגרת המפגשים שלנו עד כמה היה לה קשה לקרוא את הציטוט מספר בראשית: "על כן יעזוב איש את אביו ואימו ודבק באשתו והיו לבשר אחד", שנכתב בהזמנת החתונה שקיבלה מבנה ומכלתה.

תקווה נמצאת כעת בשלב חדש בחייה כסבתא: אחדים מנכדיה בגרו והפכו להורים, והיא מצאה עצמה סבתא רבתי. נכדיה הצעירים יותר, שבהם טיפלה במסירות ובאופן הדוק, הם עתה בגיל ההתבגרות. בשלב זה חווים סבים וסבתות רבים התרוקנות חוזרת של הקן. הפעם, הנכדים הם אלה שעוזבים את הקן שלהם. שלב סיום תפקיד הסבתאות הפעילה מהווה אתגר, אשר לעיתים קרובות כרוך במשבר, כאשר התחושה השלטת בקרב סבתות היא, שהן אינן נחוצות עוד.

דינה סיפרה לי בראשית הטיפול, שבעבר הייתה שומרת על הנכדים באופן קבוע פעם בשבוע ומארכת אותם בחופשות. בשנים האחרונות היא מתראה איתם רק בארוחות ליל שבת. הנכדים התבגרו ועברו עם הוריהם לגור במקום מרוחק. המעבר מסבתא פעילה ומעורבת לסבתא מרוחקת גרם לה להרגיש מיותרת. במהלך המפגשים שכנעתי אותה לנסוע פעם בשבועיים לבקר את הנכדים. להפתעתה, אך לא להפתעתי, הנכדים המתבגרים שמחו וציפו לביקורים הללו. דינה למדה שאפשר ליהנות מהנכדים ולהרגיש משמעותית עבורם גם כשאינך פעילה כסבתא כפי שהיית בעבר.

לפני ארבע שנים התגלתה אצלי לימפומה. בביקור הראשון אצל הרופא הבת הבכורה אמרה לי: "אימא תירגעי, אין לך סרטן". הרופא התערב: "למה את אומרת את זה? לאימא יש סרטן בבלוטות הלימפה, אבל קיים לכך טיפול והיא אינה הראשונה שחולה במחלה הזו. הטיפול יעזור לה". הרופא היה כמו מלאך. הוא הרגיע אותי. עברתי שנתיים של טיפולים קשים: בהתחלה כימותרפיה ואחר

כך טיפול ביולוגי שנמשך שנה. זמן קצר לפני שגילו את המחלה החבר שלי ואני נפרדנו בנסיבות שאספר עליהן בעוד רגע. אחרי הטיפולים הייתי לבדי בבית ולא היה מי שיגיש לי כוס מים או שיפתח את הדלת. לא רציתי לומר לבנות הגדולות שקשה לי, ולא רציתי ללכת לגור אצלן. הן עזרו לי בכל מה שביקשתי, לקחו אותי לטיפולים והחזירו אותי. למרות הקושי הייתי אופטימית. זה מה שנתן לי את הכוח. כל חיי הייתי חזקה, כי לא הייתה לי ברירה. מה אני יכולה לעשות? לאורך התקופה הזו השתתפתי בקבוצות תמיכה. למדתי שיטות של הירגעות על ידי דמיון מודרך. עכשיו אני אומנם במעקב, אבל הבדיקות טובות. בתקופה האחרונה אני קצת מתקשה בהליכה, הפכתי להיות כבדה. יש לי גם בעיות עם הלב, עשו לי פעמיים היפוך קצב, בפעם האחרונה לפני שנתיים, ומאז חזרתי להיות בסדר. היום אני לוקחת כדורים בשביל הלב.

אופטימיות

תקווה התמודדה עם קשיים רבים בחייה. האופטימיות שבורכה בה עזרה לה בהתמודדותה. חשיבה אופטימית היא היכולת להתבונן על החיים מבעד למשקפיים חיוביים. האופטימיים מחפשים את יתרונות המצב, מבקשים להפיק ממנו תועלת.

אנשים אופטימיים מאמינים במציאות חיובית ובעולם טוב, הם משוכנעים כי למרות הקשיים והבעיות הדברים יסתדרו לטובה. אמונות אלה הן בבחינת נבואה המגשימה את עצמה, המתממשת גם בעזרת אופן ההתנהלות של האופטימיים אשר לוקחים אחריות על התנהגותם, שומרים על בריאותם ומוכנים למאמץ ולהתמודדות פעילה עם הקשיים הניצבים בפניהם. מחקרים מצביעים על הקשר בין חשיבה חיובית לבין התמודדות טובה יותר עם בעיות בריאות. לדוגמה מחקר⁵ אשר בדק את ההשפעה של חשיבה חיובית על רמת התפקוד לאחר ניתוח בעקבות שבר מפרק הירך מצא כי קצב ההתאוששות של מטופלים בעלי חשיבה חיובית היה מהיר יותר והתפקוד הכללי טוב יותר מאשר אלו בעלי החשיבה השלילית. מחקר⁶ אחר בדק האם לחשיבה חיובית יש קשר לירידה בסיכון לחלות במחלת לב כלילית. המחקר עקב במשך 15 שנים אחר בני 25 עד 74 ללא בעיות בלב. נמצא כי לבעלי רמות גבוהות של חשיבה חיובית סיכון קטן יותר למחלת לב כלילית. אחד ההסברים לכך הוא שאנשים בעלי חשיבה חיובית באופן בסיסי הם בעלי הרגלי בריאות טובים יותר.

עם זאת, חשוב לשמור על מידה נכונה של אופטימיות. אופטימיות ללא תקנה עלולה לגרום לאכזבה. נמצא כי⁷ קצב ההחלמה של מנותחים, למשל, מהיר יותר אצל אלה שהיו בעלי ציפיות חיוביות ריאליות מאשר אצל בעלי ציפיות מוגזמות. הפסיכיאטר ויקטור פרנקל כתב בספרו האדם מחפש משמעות⁸, שהוא מצדד בלימוד עצמי של חשיבה חיובית. לדעתו, מצבים של מצוקה נפשית עלולים להחריף אם אנחנו משקיעים בהרהורים מרובים ובבדיקות עצמיות. ויקטור פרנקל מציע את שיטת ההסחה, שבאמצעותה נגרש את המחשבה הרעה ובמקומה נתמקד במחשבה טובה הקשורה לאדם אהוב, לאירוע חיובי בעבר או שצפוי בעתיד.

מחקר מרתק שערך דיוויד סנאודון⁹, על מדגם של נזירות אמריקניות מצא ממצאים מעוררי מחשבה. המחקר בדק 678 נזירות, בגילים בין 75 ל-104, השייכות לאותו מסדר. הן הסכימו שהחוקרים ינתחו את היומנים האישיים שכתבו במהלך השנים. כמו כן, הן הביעו נכונות לעבור בדיקות שונות בחייהן ולאפשר את ניתוח מוחותיהן לאחר המוות. במחקר נמצאו קשרים בין הסתכלות אופטימית על החיים לבין הזדקנות מוצלחת.

החוקרים סיווגו את היומנים של הנזירות לפי הרגשות שבוטאו בהם: רגשות חיוביים, כגון אושר, אהבה, תקווה, שביעות רצון, ורגשות שליליים – עצב, פחד, סבל, אשמה.

לפי הממצאים, רגשות חיוביים שבוטאו ביומני הנזירות ניבאו את אריכות חייהן. ביטוי של רגשות חיוביים בבגרות הצעירה מתקשר להארכת חיים של כשבע שנים. בקבוצת נזירות שביטאה רגשות שליליים היה סיכון כפול לתמותה בכל גיל, בהשוואה לקבוצה שביטאה רגשות חיוביים.

סנאודון מספר, כי בעקבות ממצאי מחקריו, הוא משתדל להרחיק מעליו רגשות שליליים ולדבוק בחשיבה חיובית. הוא משתדל לא "להיתקע" ברגשות שליליים כאשר עוברים עליו אירועים בלתי רצויים.

חיים לצד אדם אופטימי מלמדים באופן ובמידה מסוימת להיות אופטימי. לאה אברמוביץ, שסיפורה מופיעה בספר בפרק השני, מספרת על האופן שבו למדה מן זוגה להפוך ליותר אופטימית במהלך השנים הארוכות לצידו.

כאשר אני חשה שמחשבות שליליות מציפות אותי, נזכרת אני בחברתי נורית, אופטימית ללא תקנה, שנשארה כזו כאשר בתה חלתה בסרטן והיא עצמה התמודדה באותן השנים עם גירושין. החשיבה האופטימית של חברתי הוכיחה את עצמה כנכונה. בתה החלימה וכעת חברתי מצויה בזוגיות מאושרת.

בחודש האחרון לחייו

לפני שנים, זמן קצר לפני שחליתי, ניחתה עליי מכה נוספת. גיליתי שהחבר שלי תקף מינית את השכנה. איבדתי את האמון שלי בו, ואחרי כמעט ארבעים שנה ביקשתי שיעזוב את הבית שלי. נפרדנו. זה האירוע הקשה ביותר בחיי – מלבד הפעם שבה הילד שלי נחטף על ידי אבא שלו. בכיתי יום יום. בכל זאת היינו ביחד הרבה שנים, בחיים המשותפים שלנו הוא גם היה דמות גברית שעזרה לי, אני לא יכולה להכחיש את זה. המעשה שלו שבר אותי. לא האמנתי שככה הוא יתנהג. נשארת לבדי. הוא חזר לגור בדירה שלו, שעכשיו חי בה בנו. היה לו קשה לגור בצפיפות עם הבן, שלקח לו את כל המשכורת. איתי היה לו כל טוב: דירה מטופחת, אוכל, בגדים נקיים. טיפולי בו ונתתי לו כל מה שהוא היה צריך. דאגתי לו כשהיה חולה, ישבתי לידו בכל פעם שאושפז. ואילו עכשיו, כשאני הייתי חולה, כבר היינו פרודים ולא זכיתי לקבל עזרה דומה ממנו. אני לא

יודעת מאיפה הכוחות שלי להתמודד עם כל המכות האלה. לא יודעת. תאמיני לי, לא יודעת. אני מתמודדת. אני אופטימית. רק שלא יהיה יותר גרוע.

אחרי שקצת הבראתי הוא ניסה לחזק את הקשר. הוא, שמעולם לא פינק אותי ושתמיד היה קמפן, התחיל עכשיו לבוא במונית לבקר אותי פעם בשבוע. פתאום קנה לי מתנות, כמו מצעים, בגדים, תכשיט, דברים שלא עשה בכל השנים שגרנו ביחד. הוא גם רצה לצאת איתי למסעדות ולקניון. סירבתי, כי נפגעת ממנו. הרגשתי שהוא מצטער וכועס על עצמו. הוא כאילו אמר: "מה עשיתי? למה טעיתי?" אף על פי שרצה לחזור, הגאווה שלו לא נתנה לו לבקש זאת.

בחודש האחרון לחייו הפסיק לבוא. הוא נפטר לפני שנה בגיל תשעים. ליוויתי אותו כשחלה מאוד ואושפז בבית חולים. ביקרתי אותו בלילות, כשהילדים שלו לא היו לידו. הוא אכל רק כשאני הייתי מאכילה אותו בכל ערב. גם הילדים שלי והנכדים שלי באו לבקר אותו. בימיו האחרונים סבל מאוד. בשבוע האחרון הוא היה רדום בהוספיס. הרופאה אמרה לי: "את יכולה לדבר איתו. הוא שומע אבל לא מסוגל לדבר". ביומו האחרון ישבתי לידו, דיברתי אליו והחזקתי את ידו. פתאום נראה כאילו הוא קיבל כוח מיוחד, הוא נאחז בידי בכוח, כאילו חיבק את ידי חזק חזק, אולי רצה להגיד לי "אוהב אותך". הוא נפטר שעתים אחרי שנפרדתי ממנו. כאב לי.

אני גרה ליד שלוש הבנות. הבנים מתגוררים רחוק ואני רואה אותם מעט מאוד. יש לי 19 נכדים ועשרה נינים, שיהיו בריאים. איתם אני בקושי נפגשת. לפעמים הם באים לבקר. במשך רוב היום אני לבדי. אני אוהבת לבשל לנכדים קוסקוס, ממולאים ושניצלים. לפעמים אני אומרת להם: "משעמם לי, בישלתי. בואו ותיקחו מה שאתם אוהבים לאכול". בזכות הבישול אנחנו נפגשים מדי פעם. בנוסף לבישול אני אוהבת לעשות עבודות אומנות. לפני הקורונה השתתפתי בחוגים של המתנסים. העיסוק באומנות נותן לי המון. אני גם עדיין תופרת לפעמים לשם פרנסה.

נשאר לי שתי אחיות צעירות ממני ואח מבוגר ממני בכמה שנים. אני בקשר חזק עם האחיות הקטנות שלי. הן באות לבקר אותי ואני הולכת לבתים שלהן. עם אחי ועם אשתו שמרתי על קשר מצוין כל השנים. אני ממש מחוברת לאחי ומרגישה כל דבר שקורה לו בזמן אמת. תמיד אני יודעת אם משהו לא בסדר. את גיסתי אהבתי מאוד, ומאז שהיא נפטרה אני מתגעגעת אליה. במותה היא השאירה לנו כאב גדול. אני לא מקנאה באחי ורואה עד כמה קשה לו להחזיק מעמד בלעדיה. חבל שאני לא גרה לידו. אילו גרנו קרוב לא הייתי זזה ממנו. אני משתדלת לנסוע לבקר אותו. ברוך השם הוא מצא תעסוקה. הילדים שלו הביאו לו עציצים, הוא עוסק בגנות ובבישול. לפעמים הוא שואל אותי איך מבשלים משהו, ואני מלמדת אותו.

בגילי קשה לבד

בכל יום שעובר אני אומרת: "הנה, עוד יום עבר". למען האמת לא הכי נעים להיות בגיל שלי, בעיקר לבד, ואני חושבת המון על הגיל. כל דבר שקורה מבהיל אותי. מדי יום מתרחש משהו קשה – פתאום כאב פה, פתאום כאב שם. הלילות קשים לי במיוחד: יש לי נדודי שינה ואני פוחדת. רק כשמגיע הבוקר אני נרגעת. החנק של הסגר בתקופת הקורונה הקשה עליי מאוד. הבדידות והתלות שלי בדברים מסוימים מפריעים לי. כל הזמן אני שואלת את עצמי מה יהיה אם יצטרכו לטפל בי. כשהייתי עם רגל אחת והשנייה לא תפקדה, לא יכולתי להיכנס לבדי לשירותים והייתי חסרת אונים ותלויה באחרים. אני מפחדת ששוב לא אצליח להיות עצמאית.

הבנות שלי אומנם עוזרות לי, אבל הן עסוקות מאוד. גם אני הייתי בשלב הזה, אני זוכרת עד כמה היה לי קשה לטפל בהורים שלי ובילדים שלי בו-זמנית. אני מבינה את הקשיים שלהן. מפריעה לי העובדה שאני צריכה לבקש עזרה ושהן צריכות לבטל עבודה כדי לסייע לי. אני משתדלת לבקש כמה שפחות, אבל לפעמים אין לי ברירה ואני מפילה עליהן בקשות.

ההכנסה שלי מצומצמת, והפנסיה שאני מקבלת קטנה. אני מקבלת שכר מינימום. כשגרתי עם החבר שלי התחלנו בשלב כלשהו להתחלק בהוצאות. עכשיו קשה לי יותר מבחינה כלכלית אבל אני מסתדרת. בזכות הכסף מתיקוני הבגדים ומעבודות התפירה שאני עדיין עושה, אני לא נחנקת. הרבה אנשים אוהבים את העבודה שלי.

כשאני מתבוננת לאחור על חיי, הכאב הכי גדול בליבי הוא על שעזבתי את הבנות שלי אצל אביהן כשהן היו קטנות. לא מגיע לי כל הטוב שהן נותנות לי היום. הן כל הזמן מרגיעות אותי ואומרות: "היית אימא טובה, דאגת לנו כשהיינו קטנות בבית של אבא, היית מבקרת. כל החיים דאגת לנו, טיפלת בנכדים, עזרת לנו להתחתן. כל דבר שהיה לך נתת לנו". הן מנסות לעודד אותי. לפעמים זה לא עוזר ולפעמים כן.

למעשה הן מסייעות לי כל הזמן. אין לי מילים לתאר עד כמה. ברוך השם, כל מה שאני רוצה הן עושות, ולא פעם עוד לפני שאני מספיקה לבקש הן כבר נותנות לי עזרה. הבנות הגדולות מזמינות אותי אליהן לארוחות, מביאות לי תרופות מקופת חולים ועורכות בשבילי קניות. במיוחד בתקופת הקורונה. לפעמים אני מודה לאלוהים על שנתן לי אותן. לא עשיתי בשבילן שום דבר. זה לא מובן מאליו שהן לא שומרות לי טינה. שתיהן מתפרנסות היטב. האחת עובדת בחינוך מיוחד והשנייה בעלת מספרה מצליחה, יש לה ידיים טובות.

כשאני חושבת על המוות אני נזכרת בסיפור שפעם שמעתי: אישה אחת באה לרב ואמרה לו, "אני לא מפחדת למות, אני מפחדת שאהיה בקבר ושאיחנק". הרב אמר לה: "תחשבי על הכביסה המלוכלכת. מכבסים אותה, תולים, מקפלים, שמים אותה בארון. שום דבר לא קורה לכביסה הנקייה בארון. ככה גם אנשים. שום דבר לא קורה להם בקבר". אני חושבת הרבה על הסיפור

הזה. ככה זה מוות. לא מרגישים כלום. אם אני צריכה למות, אז אני אמות, אין מה לעשות. אני מתפללת שאזכה למוות נקי, אבל זה לא תלוי בי.

מאז התאונה יש לי חרדות, וכשהן באות אני עושה מה שלמדתי ממך בטיפול האישי ובקבוצות שלך: נושמת נשימות עמוקות וככה נרגעת. ברגעים של חוסר שקט, למשל בלילה כשאני מתעוררת, אני קמה ומתחילה לעשות דברים וככה אני נלחמת בבכי, בקושי ובחרדות. אני סורגת, רוקמת וקוראת בספר תהילים. גם במשך היום אני מרגישה בדידות. אני רואה טלוויזיה, מעבירה את הזמן, עוסקת בעבודות יד ובתיקונים. פעם-פעמיים בשבוע מתקשרת אליי בתה של הבת הגרושה שגידלתי. נכדים אחרים עסוקים, אין להם זמן לבקר אותי. לפני זמן מה אמרתי לעצמי שבשבתות אני בשום אופן לא נשארת יותר בבית לבדי. כיום אני הולכת כל סוף שבוע לאחת הבנות, שיש לה חדר מתאים בשבילי, וישנה שם.

אני משתדלת להתחשב בילדים, ממש משתדלת לא להפריע. אינני שוכחת איך אימא שלי לא התחשבה בי וכל הזמן דרשה ממני לבוא ולעזור לה. רק ממני ביקשה שאבוא לנקות לפסח, שאבוא לצבוע לה את השיער, לקחת אותה לקופת חולים ואפילו לתפור לאחותי שמלה כמה ימים אחרי שילדתי. אם אחת האחיות שלי הייתה עושה משהו בשבילה היא כל הזמן דיברה עליה טובות, אבל על העזרה שאני נתתי לה היא אף פעם לא אמרה לי תודה. כל הזמן רק כעסה ובאה בטענות. אתן לך דוגמה: הייתי לידה בבית חולים, כשאחי בא לבקר אותה, והיא מיד התלוננה באוזניו שאני לא מבקרת אותה – ממש בזמן שאני ישבתי לידה. אימי הייתה מפונקת: אבא שלי העניק לה אהבה שכל אחד יכול לקנא בה וכולם היו מסביבה. אני משתדלת לא לעשות לבנות שלי מה שעשו לי ומתאמצת להתחשב בהן. גם כשהילדים היו קטנים התנהגתי באופן שונה מאימא שלי: לא הרבצתי, לא לחצתי והשתדלתי לתת כל מה שאני יכולה לתת.

הלבד קשה מאוד, ואני מפחדת שבעתיד אהיה יותר לבד. לפני הקורונה היו באות נשים ונותנות לי בגדים לתיקון, יושבות איתי, שותות תה. לפני הקורונה גם הלכתי למתנ"ס לחוג יצירה. אני מפחדת שבעתיד הלבד יהיה עוד יותר חזק וישתלט עליי. בינתיים אני מצליחה להעסיק את עצמי, ואני מתפללת שהמצב יישאר ככה.

בדידות וסולנות

תקווה מספרת לי על חוויה של בדידות שתוקפת אותה במהלך שעות היום והלילה. חוויה זו התעצמה לאחר שבן זוגה האחרון עזב את הבית, והחריפה אף יותר עם פרוץ מגפת קורונה, כאשר נמנעו ממנה מפגשים תכופים עם בני משפחתה ועם חברות בחוגי היצירה שהיא כה אוהבת. תחושת הבדידות רווחת למדי בגיל מבוגר, ושכיחה יותר בקרב גברים, במיוחד אלה שאינם בזוגיות (רווקים, גרושים או אלמנים). גם למידת ההשכלה יש משמעות: זקנים בעלי רמת השכלה גבוהה

משתתפים בפעילויות חברתיות ותרבותיות רבות יותר, ואלה מעלות את הסיכוי למפגשים חברתיים ועשויים להפחית את רמת הבדידות.

לפי סקר שנערך בשנת 2020¹⁰, 11.2% מבני 65+ מרגישים בדידות לעיתים קרובות. עם העלייה בגיל עולה תחושת הבדידות. 25.4% מבני 65-74 מרגישים בדידות מדי פעם או לעיתים קרובות לעומת 38.4% מבני 75+.

ויקטור ויאנג¹¹ הציגו עקומת U המתארת את התפלגות הבדידות באוכלוסייה. לדעתם, חוויית הבדידות שכיחה במיוחד בקרב צעירים מתחת לגיל 25 ובקרב בוגרים מעל גיל 65. חשוב לציין, שאדם עשוי לחוש בדידות גם כאשר הוא מוקף באנשים. יואב, צעיר נאה ומוכשר, הלומד בבצלאל, סיפר לי שוב ושוב, במהלך ארבע שנות הטיפול בו, עד כמה הוא מתייסר משום שהוא חש בודד וזאת, על אף שבמרבית השעות הערות שלו הוא נמצא בחברת בני גילו ולומד אתם. אברהם, בן ה-75, נשוי לאישה אוהבת, אב לשלושה וסב לשישה, מתאר באוזני תחושה דומה שתוקפת אותו אף על פי שהוא מוקף בבני משפחה. הוא מייחס את חוויית הבדידות בעיקר לתחושה שהוא שקוף בעיני בני משפחתו והחברה.

הן אצל אברהם והן אצל יואב הרגשת הבדידות קשורה לנסיבות שחוו בראשית חייהם ולגורמים אישיותיים פנימיים ורגשיים. ואולם אצל אברהם ואצל רבים מבני גילו נוספות לכך גם סיבות אובייקטיביות המגבירות את תחושת הבדידות: הידלדלות רשת התמיכה החברתית. זאת, ממגוון סיבות, ביניהן מעבר של ידידים לדור מוגן או למגורים בסמיכות לילדיהם; מחלות של חברים אשר מצמצמות את המגע עימם או גרוע מכך – פטירתם של חברים ומגבלות גופניות אישיות, המקשות על נייודות ועל יצירת קשרים חדשים. הליכתם של החברים לעולמם היא הגורם הדומיננטי ביותר. רבים אומרים לי: "אין לי עם מי לשוחח בטלפון. חברי מתחת לאדמה". מעבר לסיבות אלה, תחושת ה"שקיפות" תורמת אף היא לתחושת הבדידות. זקנים רבים חשים מודרים על ידי הסובבים אותם ובשל כך מרגישים עצמם בודדים גם בחברת אנשים. בלה, בת 87, אומרת: "בליל שבת מושיבים אותי מול הטלוויזיה. אף אחד לא מתייחס אליי. בעיניהם אני כאילו עוד חפץ בחדר".

במחקרים שונים נמצא כי דווקא במדינות "משפחתיות", כמו ישראל, הסיכוי לסבול מתחושת בדידות בגיל השלישי גדול יותר. ניר יששכר¹², מנכ"ל ארגון דור לדור, הפועל לחיבור בין זקנים לצעירים, מתייחס לכך: "במפתיע, התופעה הזו קיימת גם בקרב בעלי משפחות, ולעיתים אף בצורה קשה יותר מאשר בקרב זקנים עיריים. הראשונים יודעים 'מה הם מפסידים'. הם חווים את החוסר בקשר אנושי בעוצמה גדולה יותר". הגרונטולוגית אילה אליהו מסכמת את דבריו¹³ באמירה, "כגודל הציפיות, כך גודל האכזבה".

לפיכך, המונח "בדידות" הוא למעשה חוויה סובייקטיבית שלילית, הנגרמת מהאופן שבו האדם תופס את הפער בין מספר הקשרים החברתיים העומדים לרשותו ומידת איכותם לבין הכמות והאיכות של קשרים שהוא היה רוצה שיהיו לו.

הספרות המחקרית רבה באשר לקשר בין בדידות לבין בעיות בריאותיות. נמצא כי החשים בודדים נוטים יותר לסבול מהידרדרות מנטלית, מדמנציה¹⁴, מעייפות ומאיכות ירודה של שינה¹⁵. כמו כן, הם עלולים לסבול מכאבים כרוניים, מעלייה בלחץ הדם, מפגיעה באיזון ההורמונלי, מירידה ביעילות המערכת החיסונית¹⁶, ועוד. למעשה, בדידות מהווה גורם סיכון לתמותה¹⁷.

במרכז רפואי גדול, הרופאים שמו-לב, כי קיימת קבוצה של נשים מבוגרות המתלוננות באופן קבוע על תסמינים גופניים אף על פי שהבדיקות שעברו נמצאו תקינות. הנשים הללו נהגו להגיע למרפאה לעיתים קרובות. הרופאים קיבצו אותן לקבוצת תמיכה, שנפגשה פעם בשבוע. במהלך המפגשים התברר כי כל הנשים אלמנות או גרושות וכי המצוקה המרכזית שלהן היא הבדידות. בעקבות ההשתתפות בקבוצה ויצירת קשרים חדשים חלה ירידה משמעותית בכמות התלונות הגופניות שלהן ובשיעור פניותיהן אל רופאים.

בדידות מתמשכת מייצרת סימפטומים דיכאוניים¹⁸ המקשים על יצירת קשרים בין-אישיים ושימורם באופן המגביר את הבדידות, וחוזר חלילה, כאשר לא ברור האם הבדידות קודמת לדיכאון או להיפך. בבריטניה, קיים תפקיד ייחודי – השרה לענייני בדידות. גם במדינת ישראל התגברה המודעות לבעיה זו אילנית שטיינברגר, שניהלה את המיזם להפגת בדידות טוענת¹⁹:

”אי-אפשר להעלים לגמרי את תחושת הבדידות, אפשר לסייע לאנשים להפחית אותה, להתמודד איתה, להכיר בכך שהיא קיימת ולא להניח לה להשתלט על האדם כמו מסך שחור. חשוב לנרמל את הבדידות: כל עוד היא נתפסת כלא נורמטיבית היא מלווה בתחושת בושה, ולכן רבים נמנעים מחיפוש סיוע. אם אנחנו, כחברה, ניתן לגיטימציה לשיחה על בדידות – אני בטוחה שאנשים ירגישו נוח יותר לפנות לעזרה. הדבר גם יעודד את המדינה להשקיע בנושא”.

חלק מהמגיעים לטיפול אצלי מדווחים על חוויית בדידות. במהלך המפגשים אני מנסה לעזור להם להבין כיצד חוויה זו מתקשרת לחוויות מוקדמות בחיים. ההבנה שתחושה זו היא תולדה, בין השאר, של התנסויות קודמות מגבירה לעיתים קרובות את תחושת השליטה ומסייעת במיתונה. אביגיל, בת ה-72, חוותה פרידה מאימה למשך כמה חודשים כאשר הייתה תינוקת בת חודשיים. האם נאלצה לקחת את אחיה לניתוח בארצות הברית. חוויות הבדידות תקפו את אביגיל פעמים רבות במהלך חייה, והללו היו קשורות גם לחוויות הראשוניות בינקותה.

לצד הבנות אלה, הדורשות תהליכי התבוננות פנימית על החיים בעבר ובהווה, אני מעודדת את הפונים אליי לצאת לפעילויות חברתיות, כגון לימודים, השתתפות בקבוצות יצירה או התנדבות, סיורים וטיולי הליכה, להצטרף למקהלה או לשיר שירה בציבור. באחרונה, התפתחו אפשרויות כמו למידה בזום או השתתפות בקבוצות אשר מתקיימות במרחב המקוון בשלל אתרים. משה, אלמן בן 87, מספר: ”אני קם בבוקר ומרגיש בדידות, ואז אני מסתכל על המחשב, נרגע ואומר לעצמי: ”אני לא בודד. יש לי כל כך הרבה חברים ברשת”.

לצד פעילויות במסגרות חברתיות, אפשר לסגל פעילויות בד' אמות אשר עשויות לסייע בהתמודדות האדם עם תחושת הבדידות. גם כאשר הקורונה תהפוך לזיכרון רחוק, האפשרויות הרבות שנפתחו לזקנים בזכות האינטרנט, יישארו. קיימות היום אין סוף הרצאות המועברות באינטרנט, בחלקן הצופה יכול להציג שאלות למרצה כאילו השניים נוכחים באותו אולם.

שימוש בטכניקות של קשיבות (מיינדפולנס), דמיון מודרך ונשימות, כמו גם השתתפות בפעילות יצירתית, עשויים לסייע למי שחש בדידות ואשר ספון בביתו. תקווה מספרת כי פעמים רבות כאשר היא חשה בדידות, עצב או חרדה היא נעזרת בשיטות אלה. היא למדה להכירן בטיפול האישי ובקבוצות שבהן השתתפה במהלך החיים. מחקר²⁰ בו השתתפו בני 55-85, הצביע על יעילות היישום של טכניקות מדיטציה וקשיבות בהתערבויות להפחתת בדידות. נמצא כי תרגול מדיטציה הביא להפחתת תחושת הבדידות בקרב משתתפי המחקר בהשוואה לבני גילם שלא תרגלו שיטות אלה. האופן שבו טכניקות המדיטציה תורמות להפחתת הבדידות עדיין אינו מובן באופן מלא, והמחקרים שנערכו בתחום הם מעטים ומבוססים על מדגמים קטנים יחסית.

המשוררת שיבטה טויו מתארת באחד משיריה²¹ כיצד הכתיבה ופעילות של קשיבות מסייעת לה בהתמודדות עם תחושות הבדידות. היא החלה לכתוב שירה בגיל 92. בנה היה זה שעודד אותה לכתוב. מלאכת הכתיבה שיפרה את מצב רוחה, והיא התמידה בה עד יומה האחרון, כשנפטרה בגיל 102.

בשיר היא מתארת כיצד היא נעזרת בקשיבות וכיצד הטבע הופך להיות חבר משמח-לב.

הָרוּחַ טִפְּחָה עַל דָּלֶת הַזְּכוּכִית
אֶז פְּתַחְתִּי לָהּ – שְׁתַּכְנַס פְּנִימָה
אוֹר הַשֶּׁמֶשׁ הַצָּטְרָף אֵלַיָּהּ
וּשְׁלֹשִׁתָּנוּ פִּטְפָטְנוּ
"סִבְתָּא, אֵינְךָ בּוֹדְדָה כָּאֵן לְבִדְךָ?"
שְׁאֵלוּ הָרוּחַ וְאוֹר הַשֶּׁמֶשׁ
"הָאָדָם תָּמִיד לְבָדוּ בְּסוּפוֹ שֶׁל דָּבָר"
הַשְּׁבִתִּי
"מוֹטָב לְלַכֵּת בְּדַרְכְּךָ בְּנַחַת בְּלִי לְהִתְאַמֵּץ כָּל כָּךְ"
צַחֲקֵנִי יַחַד
בְּעוֹד הָעֶרֶב יָרֵד לְאֵטוּ

אחד האתגרים של אנשים, במיוחד בגיל זיקנה, הוא ללמוד להפוך את הבדידות לתחושה של "סולנות"²². כאשר חווית ה"סולנות" קיימת, אנו חשים הנאה מההתמקדות בעצמנו. ה"סולנות" היא עניין של בחירה. המושג "סולנות" הוא חדש יחסית והוא מתאר את הפן החיובי במצב שבו אנו "נמצאים עם עצמנו". זהו מצב תודעתי, שהבחירה בו יוצרת קרבה אל העצמי וכוללת עיסוק

בפעילויות רוחניות ודתיות לצד פעילויות יצירתיות. היא קיימת בכל הגילאים, בשלושת התחומים הבאים: סולנות כשקט, סולנות בטבע וסולנות באמצעות תחביב. התנאי למצב זה הוא הלך רוח המסב למצא בו הנאה ואשר אף מזמן לו אפשרות להתפתחות אישית: "אף על פי שאני רק עם עצמי, טוב לי ואיני מרגיש צורך באנשים נוספים לידי".

המשוררת זלדה מתארת באחד משיריה את היכולת להיות לבדה, להיעזר בתהליכים שהיום מכונים "קשיבות" ולחוש בזכות זה שהעולם הסובב אותה הופך לישות מרגיעה ומנחמת. בשירה בלילה הוא²³ היא מתארת באופן מרוכז ויפה, בבית הראשון והאחרון של השיר, את תחושתיה כאשר היא לבדה וחושה תחושת סולנות.

בְּלִילָה הַהוּא
כְּאִשֶּׁר יִשְׁבְּתִי לְבַדִּי בְּחֶצֶר
הַדּוֹמָמָת
וְהַתְּבוֹנְנָתִי אֶל הַכּוֹכָבִים -
הַחֲלֻטִּי בְּלִבִּי,
כְּמַעַט נְדַרְתִּי נְדָר -
לְהַקְדִּישׁ עָרֵב-עָרֵב
רְגַע אֶחָד,
רְגַע קֵט וְיַחֲדָי
לִיפִי הַזֶּה הַזֶּרֶחַ.

בְּלִילָה הַהוּא כְּשִׁישְׁבְּתִי לְבַדִּי
בְּחֶצֶר הַדּוֹמָמָת
גְּלִיתִי פְּתָאִם,
שְׂאֵף בֵּיתִי בְּנוֹי עַל הַחוּף,
שְׁחִיָּה אֲנִי עַל שְׁפַת הַיָּרֵחַ,
וְהַמְזָלוֹת,
עַל שְׁפַת הַזְּרִיחוֹת וְהַשְּׁקִיעוֹת.

תקווה ממשיכה ומספרת: היום, כשהגעתי לגיל זיקנה, אני חושבת שאילו חייתי את חיי מחדש, הייתי רוצה לדעת יותר. הייתי רוצה לא להצטער ולא להאשים את עצמי. הייתי רוצה ללמוד לפגוע במי שפוגע בי ולהיות עם יותר ביטחון עצמי. יש לי קושי עם העובדה שלא למדתי מספיק. לו הייתי חיה מחדש הייתי לומדת מגיל צעיר, ואז היה אולי טוב יותר. כל האחים שלי מלבד אחד למדו. אני לא יודעת אם אני אכן אשמה בכך שלא למדתי או שהנסיבות הן אלה שגרמו לכך.

בגיל מבוגר התחלתי ללמוד נהיגה, אבל אז החבר שלי שכנע אותי להפסיק וכך גרם לי לחוש חוסר ביטחון ליד ההגה. עכשיו אני מבינה עד כמה הוא רצה לשלוט בי.

במהלך חיי ידעתי לעשות הרבה דברים, אבל הרגשתי עצמי נחותה. אני מצטערת שלא הייתי יותר תקיפה כלפי מי שפגע בי. מאז ומתמיד בכיתי מהפגיעות שספגתי, וגם היום אני בוכה הרבה – ואז מנסה להירגע ולפעמים מצליחה. לפעמים יש לי חרדות אני אומרת לעצמי: "זה יעבור, זה יעבור", ובסוף זה אכן עובר. כשאני עצובה אני עושה עבודות בית או עבודות יצירה. אני תופרת ורוקמת.

חרטה

תקווה מספרת לי על החרטות בחייה הקשורות בעיקר בצעדים שלא זכתה לעשות, כגון לימודים או הבעת רגשות בהזדמנויות שונות. תהליך זה של חשבון נפש, הכולל תחושות חרטה, קשור לסקירת חיים שאנשים עוברים בגיל זיקנה. תהליך זה מיוצג בקטע שכתב הסופר והמשורר חורחה לואיס בורחס²⁴, בן ה-86, זמן קצר לפני מותו. וכך כתב (עם השמטות קלות):

"אילו הייתי חי את חיי מחדש, הייתי עושה הרבה יותר שגיאות, הייתי מנסה לא להיות כל כך מושלם. הייתי נח קצת יותר, הייתי שוכב על הגב קצת יותר והייתי משתטה לעיתים יותר מזומנות. אני מכיר רק מעט דברים שהייתי לוקח ברצינות. הייתי קצת יותר משוגע, ובהחלט הייתי משתדל להיות פחות הגיוני. הייתי לוקח סיכונים רבים יותר וטיוילים רבים יותר. הייתי מטפס על יותר הרים, הייתי שוחה ביותר נהרות, הייתי מתבונן ביותר שקיעות, הייתי אוכל יותר גלידה ופחות קטניות. היו לי יותר בעיות אמיתיות, ופחות מדומות. לא הייתי מתעקש שיהיו לי כל כך הרבה ציונים טובים ומתכנן לעצמי כזאת קריירה. הייתי עושה מה שהיה יוצא. הייתי מריח הרבה יותר פרחים, הייתי מחבק הרבה יותר ילדים, והייתי אומר להרבה יותר אנשים שאני אוהב אותם. כל זאת – אילו יכולתי לחיות את כל חיי מחדש".

חרטה מוגדרת כמצב שלילי, המתעורר כאשר אנו מדמיינים לעצמנו שמצבנו הנוכחי היה טוב יותר לו היינו פועלים אחרת. חרטה היא תהליך פסיכולוגי, רגשי-קוגניטיבי, טבעי ואנושי, המתמקד בהשוואה שבין המציאות כפי שהיא לאופן שבו המציאות יכולה הייתה להיות או הייתה צריכה לתחושתנו להתרחש.

רוב החרטות²⁵ שאנשים מדווחים עליהן נובעות דווקא מהיעדר פעולה בשלב מסוים בחיים. כלומר, אנחנו מתחרטים על משהו ש"לא עשינו" לעיתים קרובות פי כמה וכמה יותר מאשר על משהו ש"עשינו". רגש החרטה מלווה בתחושת אחריות אישית. חרטה מתעוררת גם בעקבות פעולה שביצע מישהו אחר, כאשר לאדם שחש חרטה לא הייתה יכולת שליטה על כך. חרטות קשורות לאירועים בעבר כאשר אין אפשרות להשפיע עליהם או לשנותם. מאפיין נוסף של החרטה היא העובדה שנחוה חרטות כקשות יותר אם משהו "כמעט קרה" ובסופו של דבר הוחמץ.

לחרטה, כמו לכל הרגשות שלנו, יש גם תפקיד אינפורמטיבי-מוטיבציוני, ויכולות להיות לה השלכות חיוביות²⁶. כשאנחנו חושבים על האופן שבו המציאות הייתה אולי טובה יותר, בכוחנו לזהות מה עשוי למנוע אירועים כגון אלה בעתיד. בזכות החרטה מתבצע תהליך של הסקת מסקנות ולמידה.

במובן מסוים, הזדמנויות מולידות חרטות. נמצא²⁷ כי כאשר הייתה הזדמנות רבה יותר ליצירת תיקון, מתעוררים רגשות חזקים יותר של חרטה. במהלך השנים, בזיקנה, ישנן פחות הזדמנויות ממשיות לתיקון. הזמן המועט שנותר בעתיד לזקנים מונע, במרבית המקרים, פעולה ממשית אשר עשויה לחולל שינוי. בהיעדר יכולת ממשית לפעול, הזקנים יכולים להפעיל מנגנוני הגנה אשר יסייעו להם להתמודד עם רגשות החרטה.

זקנים מפצים על הירידה ביכולתם להשפיע באופן מעשי על עתידם בעזרת שימוש באסטרטגיות שונות של "תיקון פסיכולוגי"²⁸. השיטות לכך מגוונות: הפחתת ערכם של ההפסדים, ניתוק מגע עם תחושת החרטה או צמצום תחושת האשמה הנלוות אליה. שיטה נוספת כוללת: מתן דגש לצדדים החיוביים הכרוכים במצב המעורר חרטה (ביטוי לתהליך זה קיים בסיפורו של חיים שאשא המובא בפרק השישי, ובו הוא מדגיש כי אינו מתחרט על התקופה הקשה שחי באירן היות שבזכותה עלה ארצה לפני הוריו, וכך היה מסוגל לעזור להם כשעלו מאוחר יותר).

עוד כלי המסייע לנו להשלים עם תחושות חרטה הוא ההבנה שזה רגש המשותף לרבים. שימוש בהומור, לצד האמונה שהזמן ימתן את תחושת החרטה וירפא את הפצעים – מסייעים אף הם.

בסדרת מחקרים מעניינים²⁹, נמצא, כי כשאנשים חושבים שאין להם הרבה אפשרות להשפיע על החרטות שלהם, תהליכים של השוואה חברתית כלפי מטה יכולים לסייע להם להתמודד טוב יותר עם רגשות החרטה. כלומר, זקנים אשר חושבים שהחרטות של האחר קשות משלהם חשים טוב יותר לגבי החרטות שהם עצמם חווים. תהליך השוואתי זה מסייע לאדם במיוחד כאשר אין דרך לשנות את המציאות שהובילה לרגשות החרטה.

אף על פי שחרטה מקושרת לרוב לרגשות שליליים, יכולים לעלות מתוכה גם רגשות חיוביים.

כאשר מספרים סיפור הקשור לרגש של חרטה שוב ושוב, הפעולה מאפשרת עם הזמן למספר להתחבר לרגשות חיוביים בזכות היכולת לחוש חמלה עצמית³⁰. באחד המחקרים נמצא, שככל שאנשים מזדקנים והזמן שנותר להם קצר יותר, הם מתמקדים בהיבטים החיוביים בזכות "אפקט החיוביות"³¹.

כלת פרס נובל לספרות אליס מונרו סיימה את ספרה *חיים יקרים*³², שפורסם לאחר שחגגה את גיל שמונים, בפסקה המתארת חרטה, קבלה, וסליחה: "לא חזרתי הביתה לימי מחלתה האחרונים של אימי או להלווייתה. היו לי שני ילדים קטנים, ולא היה מישהו בוונקובר שיכולתי להשאיר אותם איתו. בקושי יכולנו להרשות לעצמנו את הנסיעה, ובעלי תיעב גינונים רשמיים, אבל למה להאשים אותו? חשתי בדיוק כמותו. אנחנו אומרים על דברים מסוימים שהם בלתי נסלחים או שלעולם לא נסלח לעצמנו. אבל אנחנו סולחים – אנחנו עושים זאת כל הזמן".

במבט לאחור

בחיים יש הרבה מצבים קשים. מה שעזר לי הייתה האמונה. הייתי אופטימית. למדתי הרבה מהחיים. כשבאתי לארץ לא ידעתי כלום. למדתי בדרך מאנשים טובים. היו לי מצבים קשים והתגברתי. בכל מה שקורה חייבים לקבל גם את הקושי. כשכוס נשברת, אין מה לעשות. למדתי לחכות בסבלנות שהקושי יעבור. מאבא שלי קיבלתי השראה, הוא היה אומר לי: "בינתי הכול יעבור, הכול יהיה בסדר." הוא תמיד בירך וחיזק אותי: "את עוזרת, יש לך חוכמת חיים. את תמיד מצליחה לראות ציפור רחוקה בשמיים". בכך התכוון להגיד שאני רואה למרחקים. אנשים עזרו לי, ובכל פעם מישהו נתן לי עצה והדריך אותי. גם אני מנסה לעזור לאחרים ולא מרגישה קנאה במי שיש לו יותר מאשר לי. להיפך, אני אומרת שאלוהים ייתן לו עוד. אני מאחלת לכולם שיהיה להם רק טוב. למה לקנא? יש לי מה שאני רוצה.

למדתי לקבל הכול באהבה. כשבא קושי צריך להבין שזה כמו גל גדול, ושאת רק צריכה להתכופף ולחכות שהוא יעבור מעליך. חשוב בעיקר לבטוח בשם ולהיות אופטימית. ככה אני מלמדת את הילדים שלי: לא להתייאש ולקבל הכול באהבה. העצה הכי גדולה שלי היא, שכל דבר שצריך לעבור – עובר. צריך ללמוד לקחת דברים בקלות בלי דרמות, כי לפעמים אין מה לעשות. רק לחכות ולחשוב חיובי.

לפעמים אני מרגישה שחלום החיים שלי התגשם: חלמתי על בית עם גינה, חלמתי להיות ציירת. היום יש לי דירה יפה עם מרפסת ועציצים. בשעות הפנאי אני עובדת מעט בתפירה ובתיקונים, אבל אני גם מציירת, רוקמת ומפסלת. עבדתי גם בעבודות פסיפס והכנתי קופסאות תכשיטים ושולחנות קטנים. את מה שעשיתי נתתי לבנות ולכלות שלי. אני אוהבת לחלק דברים שיצאתי לחברות ולמשפחה, זו ההנאה והשמחה שלי.

אימהות ובנות

תקווה מתארת את הקשר ההדוק עם בנותיה, במיוחד עם הבנות שנולדו בנישואיה הראשונים. היא מרגישה אסירת תודה על התמיכה ועל העזרה שהן מושיטות לה. קשר בין אימהות לבנות הוא קשר מורכב. יש בו קרבה לצד רתיעה, הזדקקות לצד הימנעות. הוא עובר לאורך השנים תהפוכות וטלטלות. כמוהו כנדנדה שיש בה תנועת התרחקות והתקרבות. בגיל ההתבגרות ובראשית הבגרות הצעירה חל תהליך של התרחקות בשל הצורך לבסס את הדרך האישית ואת הזהות. במהלך השנים חל תהליך של התקרבות לאם, על פי רוב כאשר הבת יולדת את בנה או בתה הראשונים. עליזה, אם לארבע בנות, סיפרה במהלך הטיפול, שהקשר עם שלוש מבנותיה מצוין ואילו הקשר עם הבת הצעירה מרוחק, ובאותה נשימה אמרה: "אני לא דואגת. היא כעת בהיריון. כשתלד הקשר שלנו יתחזק". חברתי דניאלה ניתקה את הקשר עם אימה לאחר שהוריה התגרשו. כאשר הרתה,

האם לא ידעה על כך. מיד לאחר הלידה התקשרה דניאלה לאם ובישרה לה שנולד נכד. האם הגיעה לבית החולים, ומאותו ביקור הקשר התהדק, והאם הפכה לסבתא קרובה ותומכת.

חמוטל בר יוסף בשירה כשהייתי בתיכון³³ מתארת תהליך זה:

כְּשֶׁהֵייתי בְּתִיכּוֹן נִשְׁבַּעְתִּי:
אֶתְחַתֵּן וְלֹא אֶרְאֶה לְעוֹלָם
אֶת פְּנֵיךָ הַמְקַמְטִים
שֶׁתִּמִּיד מְקַנְאִים בְּאִמּוֹת אַחֲרוֹת.
הוּי, כְּפֹה שְׂבוּעוֹת רַעֲנָנוֹת,
חִכְלִילִיזֵת הָיוּ לִי בְּתִיכּוֹן!
בְּבִקֹר נִשְׁבַּעְתִּי שְׁאַהֲרֹג אוֹתְךָ,
קִרְעֵתִי אֶת הַצְּפִית הַרְקוּמָה
צִיצִים כְּחִלִּים מְרֹב זַעַם
עַל מְזֻמַּת הַמְרַמָּה שְׁלֹךְ
שְׁמוֹנֶעָה מְפוֹנֵי לְצֵאת לְמִסְעָע עִם חֵם.
בְּצִהְרִים גְּלַחְתִּי אֶת שְׁעַר רֹאשִׁי
וְנִשְׁבַּעְתִּי שְׁאִמּוֹת מִחֵר.
בְּעֶרֶב מְצֵאתִי שְׁהוֹסַפְתָּ בְּכֹתֵב-יָדְךָ
הַמְרָשָׁל, הַמְכַעֵר, הַמְפַלְצֵתִי
כְּפֹה מְלִים לְמִכְתֵּב-הָאֵהָבָה
שְׁשִׁלַחְתִּי לְגִבֹר נִשְׂוִי,
וְמָה לְדַעְתְּךָ הַרְגִשְׁתִּי?
בְּאִמַּת כָּבֵר אֵינִנִּי זֹכֶרֶת בְּדִיאֵק.
אֲנִי זְקֵנָה וְפוֹנֵי הַמְקַמְטִים,
שֶׁתִּמִּיד מְקַנְאִים בְּאִמּוֹת אַחֲרוֹת,
אֵינָם נְחוּצִים לְאִישׁ מְלִבְדָּךְ.

אריאלה פרידמן כותבת בספרה *מחוברות*³⁴ על הקשר המורכב בין אימהות לבנות לאורך השנים. היחסים ביניהן משתנים בעקבות המעברים ההתפתחותיים שעוברות גם האם וגם הבת. לדעתה, בנות ואימהות לומדות עם השנים לעקוף קונפליקטים, למנוע הסלמה ולהיות יותר תומכות זו כלפי זו. פרידמן מתייחסת למחקר הדין בפטרון קונפליקטים בין אימהות לבנות בוגרות. במחקר נמצא כי הן נוטות ליישב סכסוכים במהירות ולשמור על מערכת יחסים חיובית. קיימת נטייה להימנע מלהיכנס לנושאים הידועים כבעייתיים, בין היתר בגלל התחושה שבשלב זה כבר אי-אפשר לשנות.

הנטייה להתפשר קיימת אומנם אצל האימהות והבנות גם יחד, אולם האימהות נוטות לכך יותר. הבנות, למרות הגיל הבוגר שלהן עצמן, רגישות לתגובות אימן, נעלבות מביקורת ונהנות מאישור. לקראת אמצע החיים מגלות רבות מהן את התכונות החיוביות והחזקות של אימהותיהן. מישל, בת הארבעים, נשואה ואם לשלושה, הגיעה לטיפול לאחר שנים של מריבות עם אימה שגרה בצרפת. האם התובענית והביקורתית למודת סבל לאחר חיים רצופי טרגדיות. לאחר כשנה של טיפול מישל מצליחה לראות ולהעריך צדדים אחרים אצל אמה, כגון החזק באישיותה, כמו גם את אהבה והדאגה שהאם העניקה לה. נמצא כי³⁵ הרצון לקרבה הוא הדדי, אם כי בקרב האימהות הוא חזק יותר.

הקרבה יכולה להיות קשה ורצופת קונפליקטים. הבנות לעיתים מרגישות שהאם דורשת יותר מדי, ומתקשות למצוא את האיזון בין תלות לאוטונומיה. במקביל, הן מרגישות בכל גיל ערגה לאם, מחפשות חיזוק מצידה ומבלות בחברתה במידת האפשר. הקשר לא נשאר מקובע, הוא מתפתח לאורך מחזור החיים, כאשר מעברים מסוימים אצל כל אחת מהשתיים גורמים להתארגנות מחודשת ולעיתים להתפתחות רגשית מפתיעה.

פרידמן מדגישה כי הקשר עם האם הוא אמוציונלי ביותר וטווח הרגשות רחב: געגועים, ערגה, כעסים, פיוס, הכרת תודה, רצון לקרבה, תחושת אשמה, פחד מהזדקנותה של האם או ממותה.

אימהות לעיתים נזהרות מלהכביד על הבנות. תקווה מדברת רבות על כך שהיא מפחדת להקשות על בנותיה, היא חוששת לפגוע בסדר יומן ולהפוך לתובענית ולזקקת. אני עדה לחשש זה בקרב רבות ממטופלותיי. פעמים רבות הן אינן משתפות את ילדיהן בצרכיהן מחשש לדרוש יתר על המידה. חשש זה משותף לאבות ולאמהות. הורים רוצים שילדיהם יהיו בקשר ויביעו תמיכה, אך לא בהכרח שיטפלו בהם. הורים חוששים להפוך לנטל, רוצים עזרה אך נרתעים מהמצב שבו הם יהפכו לתלותיים. הם רוצים להיות בעלי נוכחות, חוששים ממצב שבו הם יחשו "שקופים", ייתפסו כמובנים מאליו וממצב שבו הם יאבדו שליטה על חייהם. פרידמן מצביעה על כך, שכאשר האם מזדקנת, חולה או נחלשת, היא זקוקה לצד התמיכה לתחושת מרחב. האימהות לעיתים מרגישות שהבנות כופות עזרה ופוגעות בעצמאותן, בעוד שהבנות לעיתים קרובות נוהגות כך עקב תחושות אשמה. הן עלולות לתת יתר על המידה ובכך להכביד על האם. האימהות המטופלות זקוקות יותר מכל לתחושת מסוגלות ולקבלה במידה הנכונה.

פעמים רבות, הקשר של הבנות עם אימהותיהן מתעצם כאשר האם מזדקנת. ציפי גון גרוס בספרה *כבר לא ילדה של אף אחד*³⁶ מספרת על כך: "בימים של שגרה נלחמתי בנקודות הדמיון בינינו. אין ספור פעמים נדרתי שלא אהיה כמוה, שלא אהיה אימא כמוה. ועכשיו אני כל כך רוצה להגיד לה, שהכול נשאר ממנה. נשאר בתוכי – באינטואיציה הדומה, בתנוחת השינה הזוהה, בנקודת החן הסמויה שרק לה ולי יש באותו המקום בדיוק".

הקשר עם האם עשוי להימשך לאחר מותה של האם ואף להתהדק אחריו. פעמים רבות האם מופנמת "כאובייקט טוב" אשר מעניק תחושת כוח, שלוה והכוונה. לעיתים כשאני מתבוננת במראה, אני

מזהה שמשתקף המבט של אימי המנוחה והאהובה. אני מופתעת, מעט משועשעת, אך מרגישה באותו רגע חיבוק מחזק מאי שם.

הבנות המצויות בשלבי חיים מתקדמים ממשיכות לשמור על קשר עם האם גם כאשר כבר אינה בחיים. הקשר מתבטא בחלומות, במחשבות, באופן ההתנהגות ובחיי היום-יום בבית. גם אז האם ממשיכה להביע דעה, להנחות ולתת חיזוקים.

רחל, מטופלת שליוויתי חמש שנים עד מותה סמוך לגיל תשעים, דיברה רבות על אימא שלה במיוחד בשנת חייה האחרונה. בין השאר סיפרה כיצד האם שמרה והגנה עליה במחנה העבודה ובצעדת המוות ועל האופן שבו האם התמודדה בזקנתה עם המחלה שגרמה למותה. רחל נשענה על הזיכרונות של אמה האוהבת והתחזקה בזכותם. האם הייתה עבור רחל בבחינת "אובייקט טוב" שהופנם בקרבה. היא עשתה שימוש מיטיב באובייקט זה בשלבי חייה הסופיים.

המשוררת שיבטה טויו³⁷, שחצתה את גיל 90, כותבת על כך:

כְּשֶׁאֲנִי נֶעֱשִׂית בּוֹדֵדָה
אֲנִי חוֹפֶנֶת בְּשֵׁתֵי יָדַי
אֶת קֶרְנֵי הַשֶּׁמֶשׁ
הַחוֹדְרוֹת מִבְּעַד לַחֲרִיצֵי הַדֵּלֶת
וְטוֹמֶנֶת בְּהֵן אֶת פְּנֵי
שׁוֹב וְשׁוֹב
חֶפֶן מֵעֵלָה בִּי אֶת חֲמָה שֶׁל אִמִּי
"אָפֹא אֶת רוֹאָה אֵיךְ אֲנִי מִתְגַּבֶּרֶת?"
אֲנִי לוֹחֶשֶׁת וְקָמָה עַל רַגְלֵי

ההיכרות שלי עם תקווה ממושכת. אישה זו היא בשבילי מופת של כוחות נפש ונתינה. החוסן הפנימי שלה מעורר הערכה והשראה. אני רואה אותה כעוף החול אשר נופל וקם. תקווה היא אישה חזקה, ששרדה גירושים, תאונה ומחלה קשה. כל הקשיים הללו לא הפחיתו את יכולת הדאגה לזולת, ההענקה לאחר והיצירתיות שבה. החיים הזעיפו אליה פנים, אך היא נותרה חזקה ונעימת הליכות. תקווה היא אם טובה וסבתא למופת. היא משתדלת חרף הקשיים להמשיך לתת מעצמה לסובבים אותה ואף לטפל בהם. יכולתה לראות את חצי הכוס המלאה היא ברכה, שאפשרה לה לשרוד את טלטלות החיים הרבות.

חמוטל בר יוסף

שירה, חוכמה ודעת

הקשר בין הורים לילדיהם רבגוני, סבוך ומרתק. שנים לא מעטות אני עוסקת במסתורי הקשרים הבין-דוריים כמטפלת אך גם כמרצה וכמנחת סדנאות. אני מרבה להיעזר ביצירתה של חמוטל בר יוסף, במיוחד בשיר כשהייתי בתיכון¹ (המופיע בפרק הרביעי) על מנת לדון במהות היחסים בין הורים לבין בניהם ובנותיהם, ובתמורות החלות בקשר זה במהלך השנים. בכל פעם שאני קוראת את השיר אני נזכרת בדמותה של חמוטל, שהכרתי כשלמדתי בחוג לספרות באוניברסיטה העברית: מרצה שופעת ידע, מעניינת ודעתנית. תמיד המתנתי לשיעורים שלה בסקרנות רבה. באחת הפעמים השיעור התבטל ונדע לנו שחמוטל יושבת שבעה על בנה הצעיר שהתאבד. הידיעה על מות הבן הכתה בי. חשתי אימה, כאב וצער. כעבור שבוע שבה חמוטל ללמד. למרות האסון הנורא נדמה היה שהיא מצליחה לתפקד באופן מעורר השתאות. לא זכיתי להמשיך ללמוד עמה: בתום הסמסטר עברה חמוטל ללמד באוניברסיטת בן-גוריון שבבאר-שבע.

שיריה של חמוטל המשיכו ללוות אותי. המחשבות על בנה צצו בליבי מדי פעם בהקשרים שונים. חשבתי על הטרגדיה שלה, למשל, כאשר ליוויתי כפסיכולוגית אם שכולה, שבנה התאבד במהלך השירות הצבאי.

המפגש עם חמוטל לצורך הריאיון בביתה, לאחר כ-35 שנה, היה בשבילי מעין סגירת מעגל. חמוטל בת השמונים נותרה כפי שהייתה בזיכרוני שנים רבות קודם לכן: חכמה, יפה ונמרצת. המפגש אפשר לי להכיר אותה באופן אישי ורחב לא רק כמשוררת וכמרצה. לפניי נפרסו חייה על שלל גווניהם, והטרגדיה מכמירת הלב של מות בנה.

קירות ביתה של חמוטל עמוסים בציורים וברישומים. בצד החדר ניצב עמוד תווים, רמז לנגינתה בחלילית. שולחן הסלון זרוע ספרי אומנות ושירה. בצד החדר שידה, שעליה ניצבת תמונה ובה ילדה מאושרת למראה, זרועותיה מונפות אל על. היא מצפה לעתיד זוהר וקסום שיחייך לעברה כפי שהיא מחייכת עתה לעולם. עתידה הגיע, ועם השנים הפך להווה ולעבר, והעבר היה זוהר, אך נחבאו בתוכו עליות ומורדות, הצלחות מרשימות לצד טרגדיות קורעות לב.

התחלתי לדבר בגיל מוקדם. כשהייתי בת שנתיים וחצי אמרו עליי שאני ילדה שלא סוגרת את הפה. בתור ילדה רציתי להרשים, לספר סיפור. נולדתי בישראל. אבי עבד כמורה ואימי הייתה גננת. אבי הוא נצר לשושלת ארוכה של מורים ומלמדים. אני אמנם רציתי להימלט מגורל זה, ואף ניסיתי לעשות זאת, אבל בסופו של דבר הפכתי למורה בתיכון ובהמשך אף למרצה באוניברסיטה.

במהלך שנות חיי הראשונות עברנו בין מקומות מגורים רבים. מבין כל אלה זכור לי לטובה קיבוץ בית זרע, גן העדן של ילדותי. זהו מקום מופלא של שדות כלניות, נרקיסים ועצי צאלון. סמוך לנו זרם נהר הירדן, אשר כילדים בילינו זמן רב בטיול על גדותיו. בית זרע הוא המקום שבחרתי להיקבר בו.

אחי הבכור, אשר היה מבוגר ממני בעשר שנים, היה עמוד התווך של חיי. הוא דאג לי, טיפל בי ושיתף אותי בהרפתקאות שונות. איתו רכבתי על סוס, איתו גלשתי על אומגה ואיתו טיילתי בשדות. במלחמת השחרור, כאשר התגייס, נהג לשלוח לי מכתבים ארוכים ומפורטים, הכוללים תיאורי קרבות. ואז במהלך השירות הצבאי הוא נהרג.

מותו של אחי היה הטראומה הגדולה של ילדותי ושל נעוריי. במשך שנים רבות ידעתי שנהרג בצבא, אך לא ידעתי כיצד. רק כשכבר הפכתי לאם לארבעה ולמרצה באוניברסיטה, לאחר שבני שלי התאבד כשהיה רק בן 16, נודע לי שכפי הנראה, אחי מצא את מותו באופן דומה.

לתרגל חיוכים

לאחר מותו של אחי עברנו מהקיבוץ למושב. להוריי לא היה כסף. אבי לימד בבית ספר ואימי ניהלה גן ילדים. כשאבי ואימי הגיעו העירה לא היו להם האמצעים הדרושים אפילו לקניית ארון ספרים, אך הדבר לא הפריע לאבי לרכוש מיד ספרים. הללו היו מונחים בכל מקום – על המיטה ותחתיה, בסלון, במטבח ואפילו בשירותים. כהוריי, גם אני אוהבת ספר.

נעוריי זכורים לי כמלאי בכי, צעקות והטחות ראש בקיר. דודתי אמרה לי שעליי לשמור על הוריי, למשל לדאוג שיקפידו לאכול. אני עצמי לא הפנמתי את הרעיון שאחי מת. כשהייתי הולכת ברחוב דמינתי שהוא הולך אחריי ועושה בדיוק את התנועות שאני עושה. כל הזמן קיוויתי שאוטוטו הוא ייכנס הביתה. מצבי הנפשי היה קשה. בלא דעת רציתי למות, זה לפחות מה שגופי רצה. חשוב היה לי שאחרים לא יידעו על כך, ולכן כשהעירו לי שאני אף פעם לא מחייכת, עשיתי כל שביכולתי כדי ללמוד כיצד עושים זאת. הייתי הולכת ברחוב, מנסה לעוות את הפנים לכדי חיוך ומביטה בחלונות הראווה כדי לוודא שהצלחתי.

חיי היו חצויים: מצד אחד, הייתי תלמידה טובה, קפצתי כיתה, ניגנתי בפסנתר; אך מן הצד האחר הייתי כל כך נואשת שהגוף שלי חיפש דרך להיפטר מעצמו. בגיל 11 חליתי במחלת מעיים קשה

ביותר, שגררה בעקבותיה אשפוזים ממושכים וטיפולים קשים. רק בגיל 17, חודשים מעטים לאחר שעברתי לירושלים ללמוד באוניברסיטה העברית, נרפאתי.

בשנת לימודי הראשונה באוניברסיטה שכרתי חדר בביתם של קרובי משפחה: זוג צעיר, הורים לילדים קטנים. היו שם מוסיקת סמבה, צחוק ואהבה, קולות שלא שמעתי בבית הוריי. שלוש שנות לימודי לתואר ראשון בירושלים היו מאושרות. אהבתי את העיר, לימודי הספרות והפילוסופיה עניינו אותי, הכרתי אנשים מרתקים. הייתי צעירה יותר מכולם, אבל היו לי ידידים וידידות ואף מחזרים: בשנת הלימודים הראשונה ניהלתי רומן עם גבר גרוש, אב לבת, שגר בקיבוץ בדרום הארץ שגילו היה כפול מגילי. אחר כך היה לי חבר ירושלמי. קיוויתי להתחתן איתו, אך הוא לא רצה. ביוני 1960 פגשתי את יוסף בר יוסף, ובאוקטובר של אותה שנה, כשהייתי בת עשרים, נישאנו.

יוסף היה מבוגר ממני בשמונה שנים. בנו של סופר ידוע, שראה גם את עצמו כסופר במשרה מלאה. הוא אמר לי שנהוג בחברה הדתית שהגבר לומד והאישה מפרנסת, ושאל אם אני מוכנה לחיות כך עם סופר. הנחתי שהוא מתכוון לומר, שבמשך תקופה מסוימת הוא יעסוק בכתיבה ואני אפרנס, ולאחר מכן נחליף תפקידים ותהיה לי ההזדמנות להמשיך ללמוד ולעסוק במקצוע מעניין. הסכמתי.

חיים דחוסים

עברנו לגור בתל-אביב. בעלי היה מקורב לבוהמה התל-אביבית. בערבים נהג לשבת בבתי קפה, לשחק בקלפים, להשתתף במסיבות ואילו אני הייתי בהיריון. כשנה לאחר נישואינו נולדה בתי הבכורה ציפורי, ופחות משנה וחצי לאחר מכן נולדה רחלי, בתי השנייה. באותה עת ניסיתי להשתלב בחייו של בעלי הסופר, לסייע לו בכתיבה, ללכת איתו למסיבות, אבל כבר אז היה ברור שכל אחד מאיתנו רואה את החיים באופן אחר.

בתחילת נישואינו הייתי מורה בבית ספר תיכון, אך כשביתנו השנייה נולדה לא יכולתי לעבוד ונשארו ללא אמצעי מחיה. קנינו דירה בבת-ים. ראש העיר של בת-ים ניסה למשוך אומנים לעיר, ולכן הציע לסופרים הטבות ברכישת דירות, אך לא יכולנו לשלם את המשכנתא ולכסות את הוצאות המחיה שלנו. יוסף הציע שנעזוב את בת-ים ונעבור לגור בקיבוץ, שם אעבוד כמורה שכירה תמורת מקום מגורים וטיפול בילדים. כיוון שהחיים בקיבוץ היו זכורים לי לטובה מילדותי, הסכמתי.

בשנה השלישית לחיינו בקיבוץ גיליתי שאני שוב בהיריון. בתחילת יולי נולד בני השלישי, וקראנו לו מנחם-חמי (על שם אחי). חודשיים בלבד לאחר הולדתו של חמי חזרתי לעבודתי כמורה. גידול הילדים בתנאים האלה היה משימה קשה ביותר. בתחילה עמדתי בה, אך במהלך אותה שנה התמוטטתי גופנית והייתי מאושפזת שבועות אחדים ב"איזולטור" של הקיבוץ.

שלוש שנים לאחר שהגענו לקיבוץ עזבנו אותו וחזרנו לגור בבת-ים, אך אני לא אהבתי את המקום. בכל ליבי התגעגעתי לירושלים. כשהיה חמי בן שלוש וחצי הריתי בפעם הרביעית, ונולד לנו בן נוסף. קראתי לו אביגדור-דורי על שם אבי (שנפטר במהלך ההיריון). דורי היה ילד ג'ינג', מתוק וחייכן; ילד מוכשר שהפליא לנגן בפסנתר.

בשנת 1971 יצא ספר השירים הראשון שלי, *לולא היה עליי למהר*². באותן שנים חשבתי, שאם לא מצאתי את מותי בגיל צעיר כמו אחי, בכל רגע אני עלולה למות, ולכן עליי לעשות הכול בהילוך מהיר. למוות הייתה נוכחות בחיי. הייתי חסרת סבלנות ומלאת אנרגיה עודפת. זה מין וולטאז' כזה; צורך במשהו דחוס. גם השירים שלי הם ביטוי דחוס, קומפקטי.

המשכתי ללמד בבית ספר תיכון. לא הייתה דרך אחרת לפרנס את המשפחה. הייתי מורה תובענית, קפדנית, לא נדיבה בציונים, אליטיסטית. דרשתי השקעה מהתלמידים לשם שיפור יכולותיהם. הקפדנות שלי זיכתה אותי בהערכה מצד התלמידים, ועד היום תלמידים שפוגשים אותי חולקים לי מחמאות, אבל לא אהבתי את ההוראה. רציתי לעשות משהו מעבר לה. זמן קצר לאחר צאת הספר הוספתי לעבודתי כמורה בבת-ים עבודה במשרה חלקית באגף לתוכניות לימודים במשרד החינוך בירושלים. מדי יום חמישי הייתי נוסעת לירושלים לישיבה במשרד החינוך.

לא הסתפקתי בכך. ב-1973 התחלתי, במקביל לעבודתי, לימודי תואר שני בחוג לספרות השוואתית באוניברסיטה העברית. הייתי יוצאת מהבית בשש בבוקר ושבה לבת-ים בשעת לילה מאוחרת, אחרי נסיעה בכביש ישן, חשוך ורועע. לסתותיי היו מהודקות מרוב מאמץ להתרכז בנהיגה. נהגתי להביא ממתקים והפתעות לילדים שישנו כבר. בתוך שנתיים סיימתי את לימודי התואר השני בהצטיינות.

מאז ראשית נישואיני רציתי לחזור לגור בירושלים, והרצון הזה הלך וגבר. מלחמת ששת הימים אפשרה לבעלי לרכוש דירה במחיר נמוך ברובע היהודי. בזכות זה הצלחתי לשכנע אותו, לאחר שנים של דיבורים, לעבור לעיר הבירה, וכך עשינו בשנת 1976. חדלתי לעבוד כמורה בתיכון והגדלתי את המשרה באגף לתוכניות לימודים. יוסף המשיך לשבת בבית ולכתוב, אך מדי פעם היה עושה עבודות זמניות, שסייעו לפרנסתן של שש נפשות. חיינו בצמצום רב מאוד. בשנת 1978 הופיע, בהוצאת מסדה, בסדרה בעריכת אמיר גלבוע, ספר שיריי השני, *לקחת אוויר*³.

בגיל 38, במארכס 1978, טסתי לחו"ל בפעם הראשונה בחיי. נסעתי להודו, שבאותה תקופה עדיין לא הייתה יעד פופולרי לתיירות ישראלית. בחרתי בה משום שרציתי לטייל במקום שלא הכרתי כלל. היה נדמה לי שאני מכירה את מדינות אירופה – רוסיה או צרפת – מספרים, ממוסיקה, מציור ומפיסול. הודו הייתה משהו אחר לגמרי, לא הייתי בטוחה שאסע שוב אי-פעם לחו"ל, והשתוקקתי לחוויה אחרת ומיוחדת. יחד איתי נסעה חנה פייזר בן-דויד, ציירת ופסלת, שהכרתי לצורך העניין. מאז אנו ידידות, וחיתוכי עץ שלה מאיירים שלושה ספרי שירה שלי. אחד מאותם ספרים הוא קובץ אפיטפים – כך נקראות כתובות מחורזות החקוקות על מצבות. על עצמי כתבתי כעשרים אפיטפים הומוריסטיים⁴ למשל:

פֹּה נְטֻמָּנָה אִשָּׁה תִּמְיָקָה וְקָלַת דַּעַת
שְׁחֻלּוּמָה הִיָּה לְשִׁמְעַ: "חֲמוּדָה אַתָּ!"
רַק לְשֵׁם כָּךְ -
אַל נָא תִּרְאֶה פְּמִתְעֵתַעַת -
כְּתִבָּה שְׂיָרָה,
אֲגַרָּה חֲכָמָה וְדַעַת.

גיל 44 – "זקנה מדי"?

כשחזרתי מהודו התחלתי לשקול את האפשרות לעשות דוקטורט. העבודה באגף לתוכניות לימודים חדלה לעניין אותי. רצייתי לבטא את עצמי ולחקור, ולא להיות נציגת המערכת. בחרתי בפרופסור דן מירון כמנחה. נושא עבודת הדוקטורט היה: הלשון הפיגורטיבית בסיפורי אורי ניסן גנסין. במקביל, התחלתי לעבוד בחוג לספרות. קיוויתי להתקבל בעתיד לעבודה כמרצה באוניברסיטה.

כתיבת המחקר ארכה ארבע שנים, והשקעתי בה מאמץ רב. לא יכולתי להיעזר יותר מדי במנחה שלי כי באותן שנים הוא שהה רק שישה חודשים בארץ, ובמחצית השנה השנייה עבד בניו-יורק. תקשורת במייל לא הייתה אז, כך שבהיעדרו לא הייתה לי אפשרות לבקש את עזרתו. את תואר הדוקטור קיבלתי בהצטיינות יתרה. ואולם, לעבודת הדוקטורט היה מחיר משפחתי. כשהתחלתי לכתוב אותו ביתי הגדולה הייתה בת 20, השנייה הייתה בת 19, הבן השלישי היה בן 16 והצעיר בן 12. הם אמנם כבר לא היו ילדים קטנים, אך אני לא הייתי אותה האימא שהם הכירו קודם לכן.

כדוקטור התקשיתי להשתבץ כמרצה בחוג לספרות. הייתי כבר בת יותר מארבעים, ובחוג לספרות חזרו והסבירו לי ש"יש לי בעיה עם הגיל". הם התנו את קבלתי לעבודה בכך שאקבל את מלגת יגאל אלון, שהייתה מיועדת למרצים מבריקים שגילם פחות מארבעים. ראש החוג אמר לי שבזבזתי את חיי על משפחה וילדים, ואם כך עשיתי, מה באתי לחפש פה? העובדה שפרסמתי ספר המבוסס על הדוקטורט, ספר נוסף על שירת זלדה, שזכה לשבחים מופלגים, ומאמרים רבים בכתבי-עת מדעיים בארץ ובעולם, וגם הצלחתי כמורה – כל אלה לא שכנעו את מקבלי ההחלטות. מבחינתם הייתי זקנה מדי, לפחות זאת הייתה הסיבה שנאמרה לי. הייתי בת 44. לא ידעתי מה לעשות. פחדתי שמא לא אוכל לממש את חלומי: ללמד באוניברסיטה העברית.

בתקופה זו היחסים שלי עם בעלי היו קשים ביותר. הוא לא הבין אותי ואת הקשיים שלי. הילדים הגדולים כבר לא היו בבית. רק דורי עדיין גר אתנו, ניגן בפסנתר ולמד בתיכון מוסיקלי. הוא שם לב למה שקורה לי. גם הוא עבר תקופה לא פשוטה – קשיים לקראת מבחנים לשם קבלת "מלגת שרת" בנגינה, מתח ביחסים עם חברים, אהבה נכזבת. אני לא הייתי שם בשבילו בזמן הזה.

דם בגביע

בדצמבר 1985 מצאתי את דורי מוטל על הרצפה על גבו, אקדח לצדו, וסביב ראשו שלולית של דם ועיסת מוח. בבית החולים ניסו להציל את חייו, אך בבוקר הודיעו לנו שהוא נפטר. תרמנו את אבריו. אין לי מילים לדבר על זה. הוא לא השאיר מכתב, ובמשך שנים רבות עסקתי בשאלות: האם היו או לא היו סימנים מקדימים? האם הייתי צריכה להבין שזה מצבו? האם יכולתי להבחין בכך ולמנוע את התאבדותו? כל העת שאלתי את עצמי – מה היה אילו. לא יכולתי להפסיק לחוות את מה שעבר עליו. הייתי איתו בבור השחור, חלקתי עימו את ההרגשה שהחיים כל כך מכאיבים, שרק רוצים להפסיק אותם. עברו שנים אחדות עד שהייתי מסוגלת לכתוב שירים על הרגע שבו נודע לי על מותו של דורי.

בשיר אחר כתבתי שאני אימא מפלצת. הייתי בטוחה שגם אחרים חושבים עליי כך. היו לי רגשות אשמה קשים. במשך שנים אחדות הייתי כלי ריק. בתוכי לא היה דבר חוץ מדמעות ורצון למות. בשנים הראשונות הגעגועים והמחשבות על מותו ליוו אותי כל הזמן. בעצם, עד עכשיו הם מלווים אותי. ⁵הנה:

וַיִּעֲקֹב הָיָה לְבוּשׁ עַל בְּשָׂרוֹ תָּמִיד
אֶת הַכְּתָנֹת הַטְּבוּלָה בְּרִיחַ שֶׁל יוֹסֵף
מִתַּחַת לְחִלְפוֹתָיו.
גַּם בְּאַרְחַת הַבֶּקֶר
וְגַם בְּעֶרְב, בְּמִשְׁתָּהּ,
הוּא רוֹאֶה דָם עַל הַשְּׂטִיחַ
דָּם בְּגָבִיעַ
וּבְצִלְחַת שְׂפִסְפִּינָה הוּא אוֹכֵל.

השירים שכתבתי מביעים יותר במדויק מדבריי היום את התהליך של השבר העצום, הכאב העמוק, אך גם של ההתאוששות. התמיכה שקיבלתי בשבעה ובשנים הראשונות אחרי האסון עזרה לי. מיד בתום השבעה חזרתי ללמד באוניברסיטה ולתפקד בבית. קיבלתי חיבוק של חברים. אין לשער עד כמה הערכתי את התמיכה הזאת. לא אשכח לעולם מה שאמר לי ולבעלי בני חמי, ביום השנה השני או השלישי של האבל: שאנחנו לא צריכים להרגיש אשמים, ושאנחנו היינו הורים טובים מאוד. דבריו האמיצים חיזקו וניחמו אותי.

עבר זמן עד שיכולתי להרגיש משהו. אם היו אומרים לי לפני 34 שנים שאצליח להתאושש מהכאב ואפילו להיות מאושרת – לא הייתי מאמינה, אבל במשך השנים הללו היו לי רגעים של אושר אמיתי. כתבתי ספרים, קיבלתי פרסים על שירתי, לאחר גירושיי היו לי כמה בני זוג שעם כל אחד חייתי במשך שנים. במובנים מסוימים התאוששתי. הבנתי שאם תחכה מספיק זמן ותעזור לכאב להירפא, הכאב יתפוגג בהדרגה.

התאבדות

חמוטל מתארת בסיפור חייה שני אירועים קורעי לב שגרמו לה לחוש "שבר עצום". בילדותה התמודדה עם מותו של אחיה בעת שירותו הצבאי, שהתברר לימים כהתאבדות. שנים רבות לאחר מכן, בהיותה בת 45, התאבד בנה הצעיר. ההתמודדות עם מות בנה נמשכת עד היום, בהגיעה לגבורות.

בשנת 2017 נרשמו בישראל 402 מקרי התאבדות⁶. 75 אחוז מהמקרים הללו נעשו על ידי גברים. אף על פי שהמתאבדות מהוות רק רבע מכלל המקרים, ניסיונותיהן של נשים לשים קץ לחייהן רבים פי כמה מאלה של גברים⁷: כאשר גבר מחליט לשים קץ לחייו, הסיכוי שאכן ימות גדול פי עשרה משל אישה במצב דומה⁸.

מחשבות אובדניות, ניסיונות התאבדות ומקרי התאבדות קיימים בכל הגילאים. אפילו ילדים צעירים בני פחות מ-12 חושבים על מוות ושוקלים לשים קץ לחייהם⁹⁻¹⁰ אצל מתבגרים היקף החשיבה על התאבדות רחב למדי¹¹.

נתונים מן העולם מראים¹² כי בכל רגע נתון כחמישית מבני הנוער חושבים על התאבדות. מחשבות אלה נעות בין הרהורים על מוות באופן סביל לבין חשיבה אובדנית ספציפית עם כוונה ותוכנית מעשית. ואולם, מוות והתאבדות מעסיקים את מוחנו במהלך החיים וגם ניסיונות אובדניים, אשר לעיתים מסתיימים במוות, מופיעים בכל גיל. עם זאת, האוכלוסייה המבוגרת, במיוחד גברים זקנים לאחר גיל 75, היא בבחינת קבוצה המצויה בסיכון גבוה לביצוע מהלך בלתי הפיך¹³.

למעשה, שיעור מעשי ההתאבדות בקרב גברים ונשים בבגרות המאוחרת אינו ניתן למדידה מספרית, אך הוא ללא ספק גבוה יותר מהנתונים היבשים: לפעמים מוות מוגדר כתאונה או כמוות טבעי, כאשר בפועל מדובר ב"התאבדות פסיבית", בלתי מוצהרת, המתבצעת באמצעות סירוב לאכול או לקחת תרופות חיוניות¹⁴. שיטות ההתאבדות הגלויות בקרב זקנים הן בדרך כלל אלימות, עובדה המעידה על רצון עז למוות. במקרים כאלה אפשר להתייחס לניסיון התאבדות שלא עלה יפה כאל התאבדות ש"נכשלה" יותר מאשר כאל קריאה לעזרה.

עיסוק מתמיד בנושא הוא אחד התסמינים של דיכאון קליני, המשול למשקפיים שחורים, שהאדם חובש כל העת ואינו יכול להסירם. שלא במפתיע, רבים מהמתאבדים סבלו מדיכאון לפני שביצעו את הצעד המעשי¹⁵. אם אנו חשים דכדוך או דיכאון, חשוב שנדע שדיכאון הוא בר-טיפול, וכי פסיכולוג או פסיכיאטר עשויים לסייע לנו מאוד בבואנו להיחלץ ממנו. גם פנייה לער"ן – עזרה ראשונה נפשית, הניתנת על ידי מתנדבים שהוכשרו לכך ואנשי מקצוע באמצעות הטלפון או האינטרנט – עשויה להקל עלינו כמענה בשלב הראשון.

מחשבות אובדניות עלולות להתעורר בגלל פחד מפני מחלות, או בשל התמודדות ממשית איתן¹⁶: כשני שליש מהזקנים שבחרו לשים קץ לחייהם סבלו ממחלה גופנית כרונית קשה. מחלות משנות את מהלך החיים באופן משמעותי, מובילות פעמים רבות לבדידות, גורמות לכאב, פוגעות

בעצמאות ונטולות את תחושת השליטה בחיים. כל הגורמים הללו מעלים את הסיכון לדיכאון אשר עלול להוביל להתאבדות. שיעור גבוה במיוחד של התאבדויות קיים בקרב חולי סרטן, בעיקר אצל גברים בשנתיים שלאחר אבחון המחלה.

קבוצה אחרת של גברים זקנים השמים קץ לחייהם היא הזקנים הבודדים – אלמנים, רווקים וגרושים, וזאת בגלל מקורות התמיכה החברתית המצומצמים שלהם.

האבל מעלה את הסיכון לתחושה של בדידות ולדיכאון¹⁷⁻¹⁸. בקרב אלמנים הסיכון האובדני גבוה במיוחד בשנה הראשונה של האבל. כמו כן, אצל גברים זקנים תחושת האובדן של סטטוס, שליטה וכוח, המתלווה לעיתים לשלב הזיקנה, עלולה להגביר מחשבות על התאבדות ולהוביל לפעמים אף למימושה.

בני משפחה, חברים ואנשי מקצוע צריכים לשים לב למצוקה הרגשית, העלולה להוביל לפעולה בלתי הפיכה. מצוקה זו באה לידי ביטוי על ידי מצב רוח רע למשך יותר משבועיים, ביטויי ייאוש, כעס ועצב, רגשות אשם והבעת רגשות שליליים של האדם כלפי עצמו (לפעמים בהומור, כביכול). גם ירידה ברמת ההתעניינות בחברים ובפעילות חברתיות, עלולה להיות תמרוז אזהרה. היפטרות מרכוש, שינוי קיצוני בדפוסי האכילה והשינה, נתינה מוגזמת של מתנות – כל אלה פעולות שכדאי לבדוק מהיכן הן נובעות ולא להתייחס אליהן אוטומטית כאילו הן חלק מתהליך טבעי של זיקנה.

דיבור ישיר או מרומז של הזקן על רצונו למות או להתאבד איננו צריך להתקבל באדישות. לפעמים כדאי שאנו ניזום שיחה על הנושא, מבלי לחשוש שהדבר "ייתן רעיונות מסוכנים". שאלות ישירות לגבי הכוונה להתאבד, ואפילו על תוכנית הפעולה ועל הגורמים המחלישים את הרצון לפעול, כל אלה יסייעו במניעת המעשה. אם מתברר לנו שלזקן ישנה תוכנית ממשית ואין גורמים המחלישים את רצונו לפעול – חשוב שנגיב באופן נחרץ ונפנה אותו לרופא משפחה, לטיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי. מלבד זאת, נקפיד להיות בחברת האדם ונגייס אחרים שיעזרו בכך, וכאשר אין ביכולתנו להיות צמודים אליו, נלווה אותו גם מרחוק ונבקש ממנו להיות בקשר טלפוני כאשר המחשבות המציקות מחריפות ומציפות אותו.

כמו כן, ישנן פעולות מעשיות נוספות שכדאי לנו לבצע: נרחיק מהבית חפצים ביתיים חדים, כמו סכינים לחיתוך בשר; נסלק כלי נשק אם יש לזקן כאלה; ננסה להפחית את כמות התרופות שנמצאות אצלו בזמן נתון, בהיותו חולה כרוני או מסיבות אחרות; נדאג לכך שלא יהיה ברשותו מפתח של הגג; אם הזקן הוא "סרבן טיפול", המסרב לפנות לאנשי מקצוע חיצוניים – נפנה ביוזמתנו לרופא משפחה או לפסיכיאטר כדי להתייעץ איתו לגבי האופן שבו אפשר יהיה לקשר בינו לבין הזקן.

בתחילת דרכי כפסיכולוגית המטפלת בזקנים הופנתה למרפאתי מירה בת השמונים. בנה שכנע אותה לבוא לאחר שהבחין שמצבה הרגשי ירוד. בבואה אליי היא דיברה על רצונה למות וסיפרה כי הרצון נובע מכך שהקשר עם בתה נותק. היא חשה עצב ואשמה בעקבות כך. שאלתי את מירה

האם יש לה תוכנית כיצד להוציא את רצונה לפועל, ומירה השיבה, שבכוונתה לקפוץ מגג ביתה. שאלתי אותה מה מונע ממנה לפעול, והיא אמרה שאין בכוונתה להכאיב לבנה ולנכדיה, שאיתם היא בקשר. תשובות אלו הלחיצו והרגיעו אותי גם יחד. היות שהיה גורם מעכב, ידעתי שיש אפשרות שאוכל לסייע. כבר בפגישה הראשונה ביקשתי ממנה שתדאג שהדלת לגג תינעל ושהמפתח לא יהיה אצלה. במפגשים הבאים מירה סיפרה לי את תולדות חייה. סקירת החיים היטיבה איתה. היא דיברה על חייה בפולין, מות הוריה, היתמות בגיל צעיר, הפגיעה המינית מצד בן הדוד שבבית הוריו התגוררה. כמו כן, ציינה את הכוחות וההצלחות בחייה: העלייה ארצה, הנישואים, הולדת הילדים. במסגרת המפגשים שוחחה גם על הקשר עם בתה ועל הגורמים לריחוק. בינתיים הקשר עם הבת השתפר בהדרגה, הן החלו לשוחח בטלפון ואף נפגשו לעיתים רחוקות. מלבד זאת, הבדיקות הרפואיות השתפרו, לחץ הדם ירד והסוכרת התמתנה. בתום כחצי שנת טיפול נפרדנו. מחשבותיה על מוות הצטמצמו וכוונות התאבדות נעלמו. הקשבה, עידוד ותמיכה, ולא פעם טיפול תרופתי – עשויים לסייע במידה רבה לאדם השוקל לטרוף את נפשו בכפו.

עם זאת, למרבה הצער, ישנן פעמים שבהן גם טיפול רפואי ונפשי לצד תמיכה מכילה ומגויסת אינם יכולים לבטל את הצעד הדרמטי הטראגי והבלתי הפיך. לעיתים, הרצון והדחף למות כל כך עמוקים שאין כוח חיצוני שיכול לבטל את המעשה. חשוב שנזכור זאת, ולא נמצא עצמנו לכודים בתוך סבך רגשות אשם אם הזקן או הזקנה בכל זאת שמו קץ לחייהם.

השיחה על מות בנה קשה לחמוטל. האישה היפה, החכמה והאנרגטית הזאת נראית כמו פרח שקמל פתאום, כמו בלון שהאוויר לפתע ברח ממנו. הזיכרונות הקשים השפיעו עליה ונטלו את כוחותיה. היא מציעה לי שתייה ואנו יושבות בדממה, לוגמות תה חם וריחני ביום חורף ירושלמי קר. כעבור שבועיים אנו נפגשות שוב. חמוטל ממשיכה לספר לי את סיפור חייה לאחר מות בנה, ההרעה במערכת היחסים עם בעלה ולאחר שנמנע ממנה, מפאת גילה, להתקבל לעבודה כמרצה וכחוקרת באוניברסיטה העברית.

בתהום שנפערה בחיי האישיים והמקצועיים, זהרה לפתע אפשרות ללמד במשך שנה ספרות עברית במוסד אקדמי מכובד בפריז. הסכמתי לעשות כן. במקביל להצעה ללמד שם, הגיש ראש החוג לספרות באוניברסיטת בן-גוריון את מועמדותי למלגת יגאל אלון – אותה מלגה שנועדה לחוקרים עד גיל ארבעים, שלא הצלחתי לקבל באוניברסיטה העברית. בניגוד לכל הסיכויים קיבלתי את המלגה, ואני אז בת 47.

עכשיו עמדה בפניי דילמה: התחייבתי למוסד בפריז ובמקביל התקבלתי לעבודה באוניברסיטת בן-גוריון. לבסוף הגעתי להסכמה עם שני המוסדות: אלמד בכל מוסד סמסטר אחד במתכונת כפולה. נסעתי לפריז לסמסטר הראשון, ובסמסטר השני לימדתי בבאר-שבע.

בפריז חייתי בדירה זעירה. למדתי וחקרתי. הייתי עדיין מרוסקת מבפנים. הייתי בודדה. סבלתי מהניתוק מהילדים. בתקופה זו המתח עם בעלי גבר. התחלנו לשוחח על אפשרות של גירושין.

ביליתי שעות וימים בספרייה, שם כתבתי את הבסיס לספר שהתפרסם ב-1997. לצורך הכתיבה הרביתי לקרוא בצרפתית וברוסית. בעיניי זה ספר המחקר החשוב ביותר שכתבתי.

הסרתו של שעון הקיר העתיק

שבתי ארצה מפרז. היה לי קשה. האסון הרס את המשפחה. הקרע ביני לבין בעלי גדל והחל מעין קרב הישרדות. כל אחד מאתנו ביטא רעיונות שונים ומנוגדים באשר להמשך החיים. לבסוף החליט בעלי לעבור לחיות בתל-אביב, למרות התנגדותי לעזיבת ירושלים. ניסינו לשקם את הנישואין. במהלך כמה שנים חיי התנהלו כך: היו לי שלוש דירות. אחת בירושלים, שגרנו בה בחודשי הקיץ; אחת בתל-אביב, שהייתה משותפת לי ולבעלי; והשלישית – מקום מגורים צנוע וארעי בבאר-שבע. אף פעם לא זכרתי איפה נמצא כל חפץ שאני זקוקה לו. במרבית השנה גרתי חלק מהשבוע בתל-אביב ובחלקו השני בבאר-שבע. בתקופה זו בעלי היה מאוד נחמד אליי, אבל אני לא אהבתי את תל-אביב. ניסיתי להשתלב בה חברתית, אך לא מצאתי אנשים שהתברכו באותה אצילות, עדינות וחסן שמצאתי בידידים מירושלים. כך התנהלו חיי כמה שנים. בשנים אלה פרסמתי את הספר שהתחלתי לכתוב בפרז, קיבלתי תואר פרופסור חבר, נסעתי לכנסים בחוץ לארץ. בעלי סירב להתלוות אליי לכנסים הללו וזה ציער אותי מאוד.

ואז, באחד הכנסים באנגליה, הכרתי גבר שגילה כלפיי רוך ודאגה. סיפרתי לו על הבן שלי. נסענו לטייל. הוא התאהב בי. התחילה בינינו התכתבות, נערכו פגישות. זה נמשך שלוש שנים. כל מפגש היה חלום. קיבלתי הרבה תשומת לב ומתנות. הקשר הזה שינה מאוד את היחס שלי לזוגיות עם בעלי.

היה לי קשה להסתיר מבעלי שיש לי קשר אחר. הוא הקים מהומה, אף על פי שגם לו במהלך השנים היו קשרים מסוג זה. הפרשה שינתה את היחס שלו אליי. פתאום הוא התחיל לחזר אחריי, אבל אני לא הפסקתי את הקשר, וכשהוא גילה זאת נעשה ברור שעלינו להתגרש. חילקנו את הרכוש, ולמדתי לדעת שלהתגרש ממנו פשוט יותר מאשר לחיות איתו.

בינתיים הסתיימה מערכת היחסים השנייה. חשבתי לעצמי: חיי תמו. מעתה אשב עם הנשים הזקנות בבית קפה, אבל חודשיים לאחר מכן שוב מישהו התעניין בי. יצרנו קשר. הגרוש שלי גילה זאת, ושב לחזר אחריי בטירוף. בטיפשותי אמרתי לעצמי: "הוא האבא של הילדים, אקבל אותו כמו שהוא, אני זקוקה למשפחה שלי". העמדתי לו תנאים והוא הסכים. הייתה לנו שנה וחצי של ביחד ולחוד לסירוגין: עם כל ריב הוא היה מוריד את שעון הקיר העתיק שירש מסבתו, עוזב את הדירה הירושלמית ושב לתל-אביב. אחר כך היה מצלצל ושואל אם אפשר לחזור, ואני הייתי מסכימה. עד שזה נגמר.

גירושין

חמוטל מספרת על הניסיונות לשיקום הקשר הזוגי ועל תהליך הגירושין הארוך, שהחל בראשית שנות החמישים לחייה, כלומר בשלב אמצע החיים.

מבחינה סטטיסטית, ישנם גלים של גירושין בשתי תקופות חיים: בשנים הראשונות שלאחר הנישואים, ובשלב אמצע החיים¹⁹. בתקופה השנייה אנשים עושים חשבון נפש, הכולל גם בחינה מעמיקה של הזוגיות, והדבר עשוי להוביל להחלטה שאין ברצונם לבלות את המחצית השנייה של חייהם עם אותו בן הזוג. העלייה המשמעותית בתוחלת החיים, בעשרות השנים האחרונות, משפיעה אף היא על שיעור הגירושין. אחרי שהילדים עזבו את הבית, צפויות לבני הזוג שנות חיים רבות ביחד. לא פעם עולה השאלה האם בן או בת הזוג שהתאימו לנו בעת גידול ילדינו יתאימו לתוכניות שלנו מעכשיו והלאה. מה קורה, למשל, אם היא חושבת להתחיל לנסוע לחוץ לארץ, בעוד הוא מעוניין להמשיך לסייע לילדים? גם השתנותו של היחס החברתי לגירושין משפיעה על המוכנות להפסיק את הנישואים.

גירושין הם צעד קיצוני שיש בו שינוי כל יסודות החיים וערעורם. ההשלכות שלהם רבות. הם עשויים להשפיע, למשל, על הקשר עם הילדים, מקום המגורים, הקשרים החברתיים ותחום העבודה. לעיתים קרובות התהליך מעורר תחושות של אובדן, החמצה, אכזבה וחרדה. קיים חשש מתגובת בני המשפחה והחברים. לגירושין עלולים להתלוות גם רגשות קשים, כגון אשמה, שנאה וכעס, שמועצמים לעיתים על ידי בני משפחה, חברים או עורכי הדין.

קבלת ההחלטה עצמה קשה ומכבידה. פעמים רבות עוברות כמה שנים של ניסיונות לשיקום הקשר או של לבטים עד שהיא מתגבשת. הקושי להכריע קשור לעיתים לחשש בנוגע לאופן שבו צעד הגירושין ישפיע על הילדים, וכן מההשלכות הכלכליות של המהלך. לצד החששות קיימת תקווה לבנות חיים טובים יותר בנפרד. פעמים רבות, לאחר הגירושין מתחזקת ההרגשה שהחלטה להיפרד הייתה צעד נבון והכרחי.

ההסתגלות אחרי הגירושין מושפעת מגורמים רבים²⁰: משך הנישואים, מידת השליטה בהחלטה להתגרש, אופי תהליך הגירושין – הוגן או אלים – מידת התמיכה החברתית, מבנה האישיות וכושר ההתמודדות עם שינויים. ככל משבר, גם תהליך הגירושין יכול להוות מנוף ומקפצה לשינוי רצוי. ישנם גברים ונשים אשר מתפתחים וצומחים אחרי הגירושין בזכות העובדה שהם מנוסים ומודעים יותר לעצמם וליכולותיהם. אצל אחרים עשויים להשתחרר כוחות ואנרגיות שהיו כבולים ולכודים בתוך קשר זוגי מתסכל או במאבק גירושין מתיש ואלה יכולים לשמש לבנייה ולהתפתחות בכל התחומים האישיים, התעסוקתיים והיצירתיים.

מרבית הנשים מבטאות קושי להיות לבדן לפני הגירושין וגם מיד לאחריהם. הן חשות עצמן מאוימות מניתוק היחסים ומפרידה היות שבחברה שלנו חלק מהזהות הנשית מבוססת על קשר זוגי. מיד עם סיום הקשר, נשים, יותר מגברים, עלולות לסבול מכאב, מתחושת אובדן וריקנות פנימית. שלב

זה עשוי לחלוף במהלך הזמן, כאשר הנשים מגלות פתאום את כוחותיהן ויכולתן. כעבור תקופת הסתגלות יש בהן כאלה שאינן מעוניינות להקים קשר זוגי קבוע. מערכות היחסים עם חברות ועם חברים נעשות מרכזיות וחשובות. נשים לא מעטות מתפתחות מקצועית וכלכלית אחרי הגירושין. ההתחזקות במודעות העצמית מגבירה גם את הסיכוי לבניית קשר זוגי מספק יותר מאשר בעבר.

אחד ההבדלים בין נשים לגברים החווים את השינוי הזה הוא שנשים בדרך כלל ערוכות יותר לקראת הכאב וחוסר האונים המתלווים לסיים הקשר הזוגי, שכן הן מודעות לתלות שלהן בבן הזוג מבחינה נפשית, כלכלית וחברתית. גברים אינם מודעים לתלות שלהם בקשר ולמידת הזדקקותם לבנות זוגם כאשר הם בתוך הקשר הזוגי. לאחר הפרידה הם מופתעים מתחושות הבדידות וחוסר האונים הפוקדות אותם. גברים ללא בת זוג מדווחים על תחושת בדידות רבה יותר מאשר נשים לא נשואות²¹. מעל גיל 55 כתשעים אחוז מהגברים הלא נשואים (רווקים, גרושים ואלמנים) דיווחו על תחושת קנאה בחבריהם הנשואים; בקרב הנשים רק רבע דיווחו על קנאה בחברותיהן הנשואות. הבדידות והמצוקה מניעות רבים מהגברים הנותרים לבדם ליצור קשר חדש במהירות. סיבה אפשרית נוספת לכך היא שהגבר מורגל לכך שמטפלים בו. כאשר הגבר מחליט שהוא מעוניין בקשר יציב, סיכוייו להצליח גבוהים משל הנשים. הדבר נכון במיוחד בזיקנה, שכן שיעור הגברים בקבוצת הגיל הזו הולך ויורד.

הייתי בת 55, אך להפתעתי לא התקשיתי למצוא בן זוג. מאז היו לי מספר בני זוג. הזוגיות הנוכחית היא בת ארבע שנים. בן זוגי, אלמן, בן 87, גבר יפה, עדין וחכם, ומתייחס אליי באהבה ובכבוד. בקשר עימו אני לא תובענית. המודעות שלי לסכנות הבדידות גורמת לי להיות מוכנה להתגמש ולשאת דברים שאולי מישהי אחרת לא הייתה נושאת. אולי זה לא רומנטי. כל בן זוג יש לו יתרונות, אבל יש לו כמובן גם חסרונות. השאלות הן עד כמה החסרונות משמעותיים ועד כמה הם יכולים לגרום לחורבן הקשר בהיעדר הדבק של ילדים ומשפחה.

בזוגיות יש יתרונות רבים. לפני הזוגיות הנוכחית חייתי עם גבר 11 שנה. גרנו ביחד בדירתי. הוא היה שונה ממני בהמון מובנים, אבל מצאתי בינינו מכנה משותף. בן זוגי הקודם היה צעיר ממני, בעל השכלה שונה משלי, ובמשך זמן רב היה לנו טוב מאוד ביחד. עם העלייה בגיל גוברת היכולת לקבל את השני כמו שהוא. אני ביסודי אדם מאוד ביקורתי ואני שמחה לגלות שעם השנים התמתנתי ויש לי יכולת גבוהה יותר לקבל את האחר. יש לי גמישות כלפי בני זוג. לא מפריע לי שלבן זוגי יהיו דעות שונות משלי.

את בן הזוג הנוכחי הכירה לי חברה משותפת. הוא אלמן. כיוון שזמן קצר לפני כן סיימתי קשר ממושך, לא רציתי שמישהו יתגורר איתי שוב, ואכן הוא לא גר איתי. אנחנו מתגוררים באותו הבניין, לא באותה הקומה. הוא עבר לגור כאן לאחר שהקשר נמשך זמן מה. אנחנו נפגשים מדי ערב בדיוק בתשע, מבליים יחד שעתיים, ובסוף השבוע אוכלים יחד ארוחת ליל שבת. הוא ישן אצלי ואנחנו מבליים יחד כמעט את כל השבת: אוכלים יחד בבוקר ובצהריים, ונפגשים שוב בערב. מדי פעם אנו יוצאים לנסיעות משותפות בארץ. יש לו ילד אחד מנישואים ראשונים. היו לו נישואים

שניים, שהיו מאוד עזים מבחינה רגשית. אשתו נפטרה לאחר מחלה ארוכה לפני חמש או שש שנים – שנה לפני שהכרנו. הוא בקשר עם ילדיה ובקשר טוב עם ילדיי ועם נכדיי. לא פעם הוא נוסע איתי לבקר אותם, והם מכבדים אותו.

טוב לנו ביחד. בשלב זה המיניות לא כל כך עזה, וקיים שיווי משקל בין הכוחות השונים, אך קיימת בינינו גם אהבה גופנית אף על פי שבן זוגי מתקרב לגיל תשעים. הקשר מתון ברמה הרגשית. יש לנו המון מכנים תרבותיים משותפים, כגון ספרות ומוסיקה, המון נושאי שיחה. הוא איש משכיל מאוד, בוגר אוקספורד. אדם עתיר תרבות. הוא מסתדר יפה עם המשפחה שלי ועם חבריי. נוח לי איתו. בגיל שלי לא הייתי מוכנה לקבל קשר שהוא לא נוח. חלק מהנחות נובעת מכך שכיום אני יכולה לראות דברים באופן גמיש ולהתארגן יותר טוב עם חילוקי דעות, לטפל בצורה יותר חכמה כשיש חוסר הסכמה, לא לנסות לשנות את השני מתוך הבנה שהוא יצור חופשי שעושה מה שנכון בעיניו, ולתת לו "חבל ארוך".

יכול להיות שהתובנה הזו קשורה בכך שבשלב הזה של חיי יש לי פחות חרדות. אינני חוששת כלל מבגידה, למשל, או שמא יעזוב אותי. בקשרים קודמים היו לי חרדות כאלה. עכשיו הכול נינוח ומתגמל.

זוגיות פרק ב'

חמוטל מספרת על שני קשרים זוגיים לאחר גירושה, האחד עם גבר צעיר ממנה שהתגורר בביתה ובשנים האחרונות עם גבר מבוגר ממנה המתגורר בדירה נפרדת באותו בניין. קשר זוגי אחד של חמוטל מאופיין בפערים לא קטנים, בעוד השני מאופיין בקווי דמיון משמעותיים בינה לבין בן זוגה. ואולם, שמחת הזוגיות התקיימה ומתקיימת בשני הקשרים.

הרבגוניות בסיפורי הזוגיות של חמוטל מאפיינת זוגות מבוגרים רבים. בדור הזה, הזוגיות במחצית הראשונה של החיים הייתה בדרך כלל בעלת דפוס של גבר ואישה החיים יחדיו, מגדלים ילדים ומנהלים משק בית משותף. זוגיות פרק ב', במיוחד בזיקנה, היא בעלת מגוון אפיונים. ישנם זוגות העוברים להתגורר בצוותא כבר בראשית ההיכרות; אחרים גרים בבתים נפרדים כל העת; יש הגרים בתחילה בנפרד ורק לאחר ייצוב הקשר עוברים לגור בצוותא בביתו של אחד מהם; זוגות רבים בוחרים לגור יחדיו בדור מוגן או בדירה חדשה משותפת, המסמנת התחלה חדשה נטולת משקעים וזיכרונות מן העבר. תדירות המפגשים בין בני הזוג אף היא משתנה בהתאם לצרכים ולאילוצי החיים.

חמוטל מתייחסת לקווי הדמיון בשני הקשרים מבחינת אופן התנהלותה. היא מדברת על בשלות פנימית שהתגבשה בקרבה במהלך החיים, הבאה לידי ביטוי גם באופי הקשר הזוגי המאוחר שנוצר, הכולל התנהלות שיש בה מתינות וסובלנות. זוגיות מהסוג שהיא מספרת עליו מתקיימת בקשרים מאוחרים רבים, וכוללת מידה רבה יותר של הכלה ושל מתינות, ומידה פחותה של סערות, של ביקורת ושל שיפוטיות.

השינויים לטובה בזוגיות המאוחרת נובעים מכך שהבגרות והבשלות חוברות לניסיון החיים, לראייה השקולה והמציאותית יותר של בן או בת הזוג, ובעיקר לראייה מודעת ועמוקה יותר של מיהו "אני". תהליכים אלה תורמים ליצירת הקשר ולביסוסו, תוך גילוי יכולת קבלה הדדית. בגיל מתקדם, ובעיקר אחרי התנסות במערכת יחסים ארוכת טווח קודמת, יש לבני הזוג מושג מקיף באשר לקשר זוגי, והם מיישמים את מלוא ניסיונם בבניית הקשר החדש.

בכל גיל, ככל שהציפיות שלנו מן הזוג מתאימות יותר למציאות כך יש פחות אכזבות, פחות כאב ופחות מריבות הרסניות. בגיל מבוגר הציפיות שלנו מציאותיות יותר. היכולת הגוברת לחוש שלווה והרמוניה בזוגיות קשורה בהימנעות מפני פירוש דברי בן או בת הזוג לרעה וביכולת להיפגע ולא לפגוע בחזרה. בגיל מבוגר משלימים גם עם מה שאי אפשר לשנות, וזאת אחרי שפעמים רבות במערכות היחסים הקודמות קיימים ניסיונות רבים לשנות את בן או בת הזוג. זוגיות מאוחרת מאופיינת בירידה במידת הביקורתיות וביכולת רבה יותר ליהנות מהקיים בזוגיות. לפעמים גם החרדה מפני פירוק קשר נוסף מובילה לתחושת השלמה בנוגע לקשר הזוגי החדש.

כמו כן, בני זוג מבוגרים הם בעלי יכולת חזקה יותר להגדיר מה הציפיות שלהם מהזוגיות ומיטיבים למצוא שיווי משקל מדויק, שיש בו קרבה ושותפות לצד נפרדות. חמוטל מתארת את שגרת הביחד והלחוד בזוגיות החדשה, אשר מאפשרת קרבה מחממת לב לצד נבדלות משחררת.

זוגיות מאוחרת מספקת לבני הזוג מרחב רגשי משותף, אשר מסייע להם להתמודד עם חוויית הבדידות. היא מעניקה אהבה, נותנת הזדמנות לדאוג ולהעניק לאחר ובמקביל לקבל יחס חם המוביל לחיזוק של תחושת הביטחון.

הדרך אל זוגיות פרק ב' בבגרות המאוחרת דורשת מבני הזוג להתגבר על חששות ועל קשיים²², שחלק מהם קשורים למשקעי העבר של זוגיות בלתי מתגמלת. קיים לעיתים חשש להיכנס שוב לזוגיות משובשת. אצל אחרים דווקא ההתנסות השלילית בעבר דוחפת למצוא תיקון בדמות זוגיות חדשה ומשופרת.

לצד משקעי העבר המעוררים רתיעה, לעיתים גם החששות מהנזקקות של בן הזוג בעתיד מונעים התחייבות באופן רגשי ומעשי. דבורה, אלמנה בת שבעים, סיפרה לי על ההתאהבות החדשה הסוחפת שהיא חווה. לאחר כמה חודשים של בילוי משותף ואהבה עזה, בן זוגה נפרד ממנה. הוא טען שכבר טיפל באשתו שסבלה ממחלה קשה במשך שנים רבות, והביע חשש מפני התחייבות לזוגיות נוספת היות שאף היא סובלת ממגוון מחלות.

קושי אפשרי מסוג אחר קשור לקשיים שמערימים הבנים והבנות אשר אינם שבעי רצון מכך שהוריהם מתחילים חיים חדשים. לעיתים הם אלה שמרגישים שהורים אלה "בוגדים" באינם או באביהם שהלכו לעולמם.

בעיות אלה דורשות התייחסות ועל פי רוב ניתנות לפתרון. התמודדות עם רגשות הילדים והנכדים מחייבת רגישות מצד ההורים, ולצד זאת הבהרה עד כמה הזוגיות חיונית וחשובה להם. משה,

אלמן מזה כעשר שנים, אמר לילדיו, שהסתייגו מהקשר החדש: "אני מקווה שלא תרגישו בדידות כמו זו שחוויתי. רק אם מרגישים את הקושי להיות לבד, אפשר להבין את הצורך בזוגיות". פעמים רבות הזוגות מחליטים שלא להתחתן באופן רשמי על מנת שלא לפגוע ברגשות הילדים והנכדים. במשפחות אחרות, לצד הקושי הראשוני בקבלת הזוגיות החדשה, העובדה שההורה בקשר, גורמת לבני המשפחה לחוש סיפוק ורוגע מתוך הבנה שקשיי ההורה שנתר לבדו לא ישיב לחיים ההורה האהוב שנפטר. יוהן, בן החמישים, מספר: "כשאמי יצרה זוגיות חדשה וטובה, הוקל לי. היא עלתה לישראל בעקבותי, דבר שחייב אותי לדאוג לה אפילו יותר מכפי שכן דואג לאימו בדרך כלל. עכשיו ידעתי שהיא בידיו של אדם שהיא חשובה לו".

בפעמים אחרות החשש הוא סביב דאגה לעניינים כלכליים ולבעיות אפשריות בירושה העתידית. אפשר לפתור את החששות הכספיים באמצעות הסכמי ממון.

העלייה ברמת האנדרוגיניות²³ בקרב הגבר והאישה מובילה אף היא להגברת הסיכוי לקשר מוצלח: במחצית השנייה של החיים נשים יותר אסרטיביות וגברים יותר משפחתיים ורגישים. שינויים אלה גורמים לכך, שישנם פחות פערים מבחינה מגדרית, ומובילים לנינוחות ולהבנה גוברת בין בני הזוג. בנוסף לכך, בזכות שינויים אלה קיימת מודעות עצמית רבה יותר, רגישות לצרכיו של בן הזוג ויכולת גוברת לכבדם. זוגיות מוצלחת היא ברכה בכל גיל, ובפרט בגיל המבוגר. היא עשויה לחזק את שביעות הרצון מהחיים ומעלה את תחושת החיות והחיוניות.

האינטימיות הזוגית – ביחד או לחוד

מרכיב חשוב בכל קשר זוגי לאורך החיים כולם הוא האינטימיות הזוגית, אשר מתוארת על ידי אורי ורניק, בספרו *אהבה למתקדמים*²⁴ כרצון לבלות ביחד תוך גילוי חושניות ורכות האחד כלפי משנהו. פעילות מינית תדירה ומענגת מעלה את איכות החיים ואת מידת שביעות הרצון בין בני הזוג. לא פעם מגע מחזק, עדין ונעים, טוב ויעיל יותר בהעברת מסרים רגשיים מחזקים בכל גיל, לרבות בגיל זיקנה.

הקשר בין הגיל לבין מידת הפעילות המינית אינו ישיר, אלא עקיף: הפעילות המינית עלולה להיפגע מהתפיסות הסטריאוטיפיות הנפוצות בחברה, שעל פיהן המין הוא רכיב שנעדר כליל מהזיקנה – והזקנים והזקנות אינם חושקים ואינם נחשקים. לפעמים הקישור בין מין לזיקנה אפילו שלילי: הביטוי "אשמאי זקן" הוא דוגמה לכך. הגברים והנשים בבגרותם המאוחרת עלולים להפנים תפיסות גילניות שגויות אלה, ותדירות יחסי המין שלהם נפגעת. נשים אינן מרגישות עצמן מושכות ואטרקטיביות, ואילו הגברים אינם "גבריים" בעיני עצמם בגלל בעיות זקפה וקשיי חדירה המתרבים עם העלייה בגיל. (בפרק השני של הספר נושא הגילנות נידון בהרחבה).

חשוב להבין סיבות אלו להימנעות, וחשוב אף יותר ללמוד כיצד להתמודד איתן ולא להיכנע להן. יחסי המין אכן צריכים בדרך כלל לעבור שינוי בשל תמורות גופניות, אך אצל נשים וגברים

בריאם, במקרים אלה הפתרונות בדרך כלל כוללים כדורים ו/או שימוש בנוזל סיכה לנרתיק. למרבה הצער, הסטריאויטיפים השליליים מונעים קיום של שיח על נושא זה בחדרי חדרים או בתקשורת המונים. קשר השתיקה לגבי מיניות בגיל המבוגר מקשה על רבים לחפש עזרה, ובהיעדר ביקוש, קיים היצע מצומצם של אנשי טיפול אשר מתמקצעים במתן סיוע לציבור המבוגר, שיוביל להשבחת האינטימיות.

קיימת חשיבות רבה לשימור המיניות בכל גיל גם כאשר הנשים והגברים מתמודדים עם בעיות רפואיות העוללות לפגוע בה, לרבות מחלות קשות. רבקה קליין, עובדת סוציאלית וסקסולוגית המטפלת בבני הגיל השלישי, ערכה יחד עם שותפיה מחקר²⁵ שבו הוענקו חמישה מפגשי טיפול והסברה לחולי לב ולבנות זוגם. המפגשים כללו טיפול קוגניטיבי התנהגותי, המשולב עם טיפול תרופתי ומכשירני (אביזרי מין). במסגרת המפגשים הועברו מידע ושיטות להפחתת חרדות ופחדים, והדרכה לגבי המותר והאסור בפעילות בהתאם למצב הגופני. נמצא שטיפול ממוקד זה שיפר את הזוגיות והאינטימיות בין בני הזוג.

בשנים האחרונות השיח וההתייחסות לנושא המיניות בזיקנה מתעורר במידת מה. ישנם ביטויים לכך בספרים ובסרטים פופולריים וכן בספרות. לדוגמה, סדרת הטלוויזיה "פרנקי וגרייס" מתמקדת בצמד חברות זקנות, יפות ותוססות, הסוחרות בשורה של אביזרי מין המיועדים לנשים מבוגרות, אשר בדומה לגיבורות הסדרה, חושקות ומתאהבות.

למרבה השמחה, לעיתים היכולת ליהנות מקשר מיני דווקא עולה בגיל המבוגר. ישנם גם כאלה שבזוגיות הקודמת שלהם, גם אם הייתה טובה ומספקת, התקבעו דפוסי מין מסוימים, ואילו בזוגיות החדשה הם לומדים דברים חדשים על הגוף של בת או בן הזוג ועל הגוף שלהם עצמם. לא פעם נשים שלא ידעו אורגזמות בעבר, זוכות להן עכשיו, אם משום שהן עצמן לא הכירו את גופן כראוי במהלך הקשר עם בן זוג הקודם ואם משום שהלה לא היה מודע דיו לדרכים לספק להן הנאה. מרדכי, בן ה-82, מספר לי על קשר זוגי שיצר בשנים האחרונות. מערכת היחסים כוללת קשר אינטימי סוער ופעיל. חברתו, בשנות השבעים לחייה, נהנית לדבריו מאורגזמות כפי שלא נהנתה בחייה. תיאורים כה משמחים ועסיסיים אני שומעת לעיתים רחוקות מפי זוגות צעירים. הוא מספר כיצד מפגשי האהבה הללו תורמים לו רבות דווקא במישור הרגשי, הם נוטעים בו תחושת כוח, ביטחון, שמחה וחיות, תחושות שהוא חש לעיתים רחוקות בחיי היום-יום בעשור האחרון בחייו.

סוף סוף מותר לא למהר

לפעמים נראה לי שהתייבשתי. שאין עוד שירים. אף על פי שמדי פעם אני כותבת שירים. אינני יודעת אם השירים שלי עכשיו טובים יותר או פחות. מי אני שאשפוט? נראה לי, שעם הגיל היכולת לכתוב שירים עזים יורדת. אולי שירה זקוקה לסוג של אנרגיות רגשיות שפוחתות עם השנים. ישנן תקופות שבהן אני חושבת שלא כדאי לי לכתוב עוד, כי אין לי התפרצויות רגשיות. אבל יש

לי יותר תובנות. השירים שלי היום יותר פשוטים. אולי יש לי יכולת תקשורת יותר טובה. הרגשות שלי יותר נשלטים, אני מסוגלת להתנהג באופן יותר מעודן ומאופק. לדעתי, זה דבר משותף להרבה אנשים מזדקנים. יותר נוח לי עם איפוק, וזה בא לידי ביטוי בכתיבה.

לגבי שיריהם של אחרים, היום אני יותר בררנית, יותר קשה לי ליהנות משירה. לעיתים רחוקות אני נתקלת בשירים ש"עושים לי את זה". אני מעדיפה שירים שיש בהם תובנות חכמות. יותר חשוב לי מה השיר אומר מאשר האם יש בו ברק צורני. אני לא מוצאת הרבה שירים שמפעימים אותי, שגורמים לי צער על כך שלא אני כתבתי אותם.

על הזיקנה כתבתי שירים לא מעטים, ביניהם מחזור שירים על תהליך ההזדקנות²⁶. הוא מתחיל בשיר שמתייחס לצד הכי דוחה של הזיקנה, ובהדרגה מבליט את הצד המואר. כתבתי זאת לקראת גיל שישים, לפני עשרים שנה. אז כבר הרגשתי את עצמי שהנה אני בתוך הזיקנה:

הכל תִּמְצָצִי,
בְּכָל תְּתַקְעֵי שְׁנַיִם קְהוֹת,
זְקֵנָה זְלֵלִית:
בְּקוֹ הַשְּׁזִיף שֶׁל הַלְּחִי,
בְּהֶלֶם הַדְּבֵשׁ שֶׁל הַתְּנוּמָה,
בְּהִזְדַּקְפוֹת הַזְּרִיזָה שֶׁל הַחֶשֶׁק
בְּמִזְרָקֵת הַצְּבֻעוֹנִין שֶׁל הַפּוֹצִים -
אֲבָל לֹא בְּתַעֲנוּג
הַלִּילִי
שֶׁל סֵפֶר
בְּאוֹר
הַדְּמָמָה.

הֵבֵט בְּאִישׁ הַמְזַדְּקָן, הַמְתַּקְפֹּט:
הָאֵם נִשְׁקָתוּ גַם הִיא נִמְעַכֶּת
בְּאֶגְרוֹף, כְּמוֹ נֵר מִיָּתֵר,
אוֹ שֶׁהִיא מְשִׁתְּנָה וּמְתִישֶׁרֶת
וְנִהִיִּית שְׁקוּפָה וּמְאִירָה וּמְלֹאָה מִדֹּיֹת,
כְּמוֹ אֶהֱיֵל הַקֶּלֶף שֶׁל הַפְּנוֹרָה
מֵעַל מִטַּת הַיֶּלֶד
שֶׁאֵינָנוּ מְצִלִּים לְהַרְדֵּם?

היחס שלי כלפי הזיקנה מתבטא גם בשיר הסוף²⁷. השיר הזה מלמד על השינוי שהתחולל בי. ספר השירים הראשון שלי נקרא לולא היה עליי למהר. כפי שאמרת, הכותרת מצביעה על כך, שתמיד עשיתי הכול מהר, לפעמים מהר מדי. תכונה ששילמתי עליה ביוקר בחיים. אני מתקשה להתגבר על התכונה הזאת עד היום, בכל זאת הצלחתי קצת, ועל כך השיר:

סוף סוף מתר לא למהר.

בְּאֶמְצָע הַבְּקָר

יוֹנֵק הַדְּבִשׁ מִצֵּיעַ בְּהֶסוּס צְפָצוּף לֹא-פֶתוּר.

צָרְצַר רְחוּק לֹא מוֹתַעֲקֵשׁ לְהַמְשִׁיךְ לְצָרְחַת אֶהְבֶּה.

אוֹרוֹת וְצִלָּלִים מְלַקְקִים צִלְחַת גְּדוּלָה גְּדוּלָה

וּמִשְׁאִירִים אֶת הָרֵב

לֹא גָמוּר.

עֲלֵה יָבֵשׁ בְּגִנָּה מְרֻשְׁרֵשׁ רְנַע,

כְּנִרְאָה נְרַמֵּס בְּרַגְלֵי צְפוּר נוֹדְדֵת, יִפְהַפְּיָה,

שְׁקָרָא אֶת הַפְּתוּב בּוּ בְּנִקְוֹד חֶלְקִי.

הַסּוּף יָבוֹא,

הוא לא יִבְקֵשׁ רְשׁוֹת מֵאִישׁ.

השיר מבטא את התחושה שהתגברה אצלי שיש זמן לכול. אני מרגישה שאין מה למהר. יש לי יותר סבלנות. עם הגיל, הבחירות שלי נעשו פחות חפוזות. בשיר "הסוף" מדובר על החלקיות שבחיים ועל ההשלמה עם החלקיות הזאת. קשה לי להשלים עם הידיעה שלא סיימתי, לא עשיתי, לא הספקתי! אני מתמודדת עם ההרגשה הזאת, ובאופן מסוים מצליחה במקצת.

להקשיב לגוף

זיקנה היא גם התמודדות עם כל מיני צרות בריאותיות. אני כל הזמן בכוננות של קשב לגוף ובמלחמה עם שיבושים שעלולים לפגוע משמעותית באיכות החיים. למשל, יש לי בעיה בעיניים. הייתי על סף ניתוח מורכב, אבל בעזרת טיפול התחמקתי מהניתוח (שבסופו של דבר בוצע בהצלחה לאחר כשנתיים). העניין הבריאותי הגופני כל הזמן ברקע, מאיים. יש צורך להיות קשוב ולשלוט בו; יש צורך להיות בעמדת היכון. אני לא מרגישה כיום אפליה או פגיעה בי על רקע הגיל, אבל גם בתחום זה אני בעמדת היכון.

מהמוות עצמו אין לי כל פחד. אני חוששת רק שהדרך אליו תהיה כואבת, מבישה, משפילה, מכוערת מבחינה רגשית וגופנית. אנסה להילחם על הכבוד העצמי במצב הזה, כפי שעושות חברות שלי, שנמצאות במצבים קשים. אני מאז מעריכה אותן על זה.

במבט לאחור

בתחום המקצועי לא ציפיתי כשהייתי צעירה ליותר ממה שהגעתי אליו בפועל. במשך שנים רבות לא ראיתי בעצמי הצלחה. בנעוריי לא חשבתי שאהיה משוררת (למעשה, עד היום אני תופסת את עצמי כמורה, לא כמשוררת או כסופרת או כמתרגמת). בתחום המקצועי, אם כן, הצלחתי מעל ומעבר למה שחשבתי שאגיע אליו.

בתחום המשפחתי האישי, לעומת זאת, אני מרגישה כישלון גדול. הקשר עם בתי הבכורה ומשפחתה מנותק מזה כעשרים שנה, ואני חושבת בלי סוף על הסיבות האפשריות לכך. לפני כמה לילות חלמתי על הבת הבכורה שלה. הנכדה יצרה איתי קשר מיוזמתה לפני כחצי שנה, אבל כעת היא לא מגיבה כאשר אני מתקשרת אליה. זה כואב לי יותר ממה שאני יכולה להודות. הקשר עם בתי האחרת ועם בני אינו הדוק וקרוב דיו. אני עושה כמיטב יכולתי, אבל למרבה הצער זה לא מגיע להרבה.

לאחרונה תרגמתי את הספר *דרכו של הלב*, יומני אשתו של טולסטוי. אילו קראתי אותו בגיל 16 או 17, אולי כל חיי היו שונים. בנעוריי, משפחה הייתה באמת הדבר החשוב ביותר בשבילי. חשבתי שנישואין לסופר צריכים להיות דבר נהדר – כבוד גדול, חיים מעניינים. ידעתי שיש מתח בין משפחה לבין שותפות בעבודת היצירה של בן הזוג; חשבתי שזה צירוף קשה אבל נפלא. השנים האחרונות של סופיה טולסטוי היו גיהנום אמיתי. אילו קראתי את יומניה הייתי מבינה, שאם באמת אני רוצה משפחה, אני לא צריכה להתחתן עם אדם שכתובתו חשובה לו יותר מהמשפחה, שבכלל לא רוצה ילדים. זאת הייתה השגיאה הגדולה ביותר של חיי: הנישואין שלי, היומרה לצרף שני דברים שלא הולכים ביחד.

לא הבנתי גם שמשפחה זה לא דבר פשוט. רציתי "משפחה נורמלית", אבל אין סיכוי גדול לעשות את זה עם אומן. בעיקר עם אומן שלא מרוויח כסף וכאשר לי עצמי יש שאיפות משלי. בפועל הייתי צריכה לפרנס, לטפל בילדים, לנהל את הבית וגם להשתתף בכתיבה של בעלי. זאת הייתה משימה בלתי אפשרית. לא הבנתי זאת, כי בנעוריי ובצעירותי תמיד הצלחתי לעשות את הבלתי אפשרי: התבלטתי. הייתי התלמידה הכי טובה, קפצתי כיתה, התחלתי ללמוד באוניברסיטה בגיל 17, סיימתי בת עשרים. בגיל 25 היו לי שלושה ילדים, בגיל 29 – ארבעה. לימדתי. העמסתי על עצמי, הזקתי לעצמי, הזקתי לבעלי; קיבלתי חורבן במקום משפחה, ועשיתי את זה במו ידי, בגלל טיפשות או בורות. חייתי עם בעלי 35 שנים, הרבה זמן. אני תוהה איך החיים היו נראים אילו הייתי מתחתנת עם מישהו אחר. יכול להיות שבעלי העניק לי בסיס למה שהפך להיות הקריירה שלי בכתיבה. אני לא יודעת.

ואם נחזור לילדים שלי – אני מרגישה אשמה שהבאתי ילדים לעולם בנסיבות האלה. כל כך אהבתי אותם, כל כך נתתי להם כל מה שרק יכולתי לתת, אבל הם לא חיו טוב, הם לא גדלו טוב. אני לא מדברת איתם על זה כי אני לא אוהבת להכות על חטא, אני מאמינה שהם יודעים

את דעתי. יכול להיות שהם לא מסכימים איתי. באופן כללי, המחשבה על נכדיי ועל בתי היא כמו סכין בלב. גם געגועים וגם תחושה של עוול נורא.

ניתוקי קשר במשפחה

חמוטל מספרת לי בכאב רב על הנתק הממושך שלה מבתה הבכורה ומנכדיה. חוסר הקשר הוא בשבילה כמו פצע מדמם, שאין לו מרפא. תופעה זו קיימת בקרב ילדים ובני נוער שהקשר עם אחד מהוריהם, על פי רוב האב, בא אל קצו בעקבות תהליך גירושין. פעמים רבות על רקע של הסתה מצד ההורה האחר. ניתוקי קשר בזיקנה חלים כאשר הקשר עם בנותיהם ובניהם הבוגרים של הזקנים, וכן עם הנכדים והנכדות, נגדע.

תופעת ניתוקי הקשר של הורים זקנים מילדיהם המצויים בשלב אמצע החיים קיימת בכל שכבות האוכלוסייה, אולם היא נושא שממעטים לדבר בו. כמו בסיפורה של חמוטל, על פי רוב הנתק הוא רק מאחד הילדים, אולם ישנם מקרים שבהם הנתק מהילדים מוחלט. הורים אלה מכנים עצמם "הורים שכולים לילדים חיים".

פעמים רבות כאב הדחייה הוא הגורם המשמעותי ביותר בחיי הזקן או הזקנה, והוא צובע בצבעים קודרים את מכלול החיים ומקשה על ההורה ליהנות מהקיים בתחום האישי. דוגמה לכך הוא סיפורו של דוד, בן ה-83, איש אקדמיה, גבר מרשים, גרוש ואב לשלושה. במסגרת המפגשים השבועיים שלנו הוא מדבר בכאב שוב ושוב על ניתוק הקשר מבתו ומנכדיו. לדעתו, הדבר קשור לסיבות שונות, ביניהם לתחושה של בתו שהיא קופחה מבחינה כלכלית. היעדר הקשר נוטל ממנו את הרצון לחיות. הוא מרבה לחשוב היכן שגה, ורגשותיו נעים בין אשמה, עצב עמוק וכעס כלפי עצמו וכלפי בתו. דוד מתקשה ליהנות מהקשר הטוב עם שני ילדיו האחרים ועם ששת נכדיו, ואף להפיק הנאה מעשייתו היצירתית כצייר וכפסל.

הסיבות לניתוקי קשר הן רבות. לעיתים הן ברורות, כגון הזנחה או התעללות הורית. כאמור, פעמים רבות, גירושי הורים אף הם מובילים לנתק עם אחד ההורים. ואולם, במרבית המקרים, הסיבות אינן חד-משמעיות ובולטות לעין. כך או כך, הסבל הנגרם לכל הצדדים במשפחה – ההורים, הילדים והנכדים הוא קשה מנשוא.

הפסיכולוגית אריאלה פרידמן²⁶ הנחתה קבוצות של נשים אשר הקשר עם בנותיהן מרוחק ומצומצם לעיתים עד כדי ניתוק. לטענתה, אין ספק שהתנתקות מוחלטת ובוטה כזו מהאם מבטאת אצל הבת כאב עמוק וקשיי התמודדות. בחוויה של הבת, האם כל כך מזיקה, שיש צורך להיפרד ממנה באופן מוחלט כדי לשרוד. פרידמן חושבת כי לאימהות הייתה תרומה לקצר שנוצר משום שמערכת יחסים מעצם הגדרתה מושפעת מכל האנשים הנכללים בה. ככלל, היא לא מצאה משהו יוצא דופן בהתנהגותן של האימהות הללו, שייתן הסבר מספק למעשה הקיצוני. היא מציינת כי לעיתים

הבנות שדחו את הקשר קיימו לפני כן מערכת יחסים הדוקה במיוחד עם אימהותיהן. יכול להיות שדווקא הקרבה הולכה לפחד מהיבלעות ומביטול עצמי לצד האם, והוא אשר הביא לבחירה זו. פעמים רבות הנתק מההורים הזקנים קשור לתחושות של קיפוח רגשי ו/או כלכלי, שאליו חוברות לעיתים קנאה או תחרות מול האחים שזכו ליחס מועדף. לעיתים רחוקות, ההורים הם אלה שמנתקים קשר עם ילדיהם, בגלל התחושה של כפיות טובה של הבן או הבת. אורה מספרת לי, במסגרת המפגשים שלנו, שבנה קיבל ממנה ומאביו לאחר נישואיו דירה מרווחת על הכרמל. במהלך שנים רבות הבן דרש עזרה כספית מהוריו ובהמשך גם מאימו שנותרה בגפה. הוא התנה את ביקוריו אצל האם בכך שתשלם לו סכום כסף נכבד למימון הדלק, ביטול הזמן והמזון שעליו לרכוש ביום הביקור. בתחושה של חוסר ברירה העבירה האם לבנה את סכומי הכסף שדרש במשך שנים רבות עד שהרגישה מנוצלת ופסקה. בעקבות כך הקשר נגדע.

הכאב על הקשר שאיננו רב במיוחד מועצם כאשר הוא מלווה בניתוק מהנכדות ומהנכדים. במדינת ישראל חיים כיום עשרות אלפי ילדים שאינם באים במגע עם הסבים והסבתות שלהם²⁹. אחת הסיבות לכך עשויה להיות רצונם של הבן או הבת הכועסים על הוריהם לנקום בהם. סיבה אחרת היא חששם של ההורים שתהיה לסבים השפעה שלילית על הנכדים ואפילו שיסיתו את הנכדים נגדם, או שדרך החינוך שלהם תגרום נזק לנכדים. לעיתים הם עושים כך כי הם זוכרים את הסב או את הסבתא כהורים רעים ולא אוהבים, ומטען זיכרונות זה מעורר רצון לנקמה באמצעות הרחקת הנכדים.

רגשות קנאה אף הם מלבים את הדחף לנתק קשר בין הנכדים לסבים. לעיתים זו קנאה בשל היחס שנכדים אחרים במשפחה מקבלים, לתחושתם מהסבים, ולפעמים בגלל תחושתו של ההורה, שהוא עצמו לא זכה ליחס כזה בהיותו ילד. ישנם מקרים שבהם הבנים והבנות יזמים את הניתוק כאשר הוריהם הזקנים ביקורתיים מדי לטעמם או דומיננטיים ומתערבים יותר מדי. במקרים אחרים, יש להם תחושה שהוריהם מגמדים את דמותם במעין קואליציה שהם עושים עם ילדיהם. סבים שמבקרים את האופן שבו מחנכים בניהם את נכדיהם עלולים "להיענש" באמצעות ניתוק הקשר.

יחסים קשים בין הבנים והבנות באמצע החיים להוריהם הזקנים יכולים להיות גם תוצאה של קושי של הראשונים להתמודד עם תופעת הזיקנה של הוריהם ועם השינויים הרגשיים וההתנהגותיים שזו מחוללת. לעיתים ההרחקה של הנכדים מהסבים נובעת מהחשש של הבן והבת הבוגרים מהמוות שהסבים מייצגים מחמת גילם המתקדם.

היעדר קשר בין סבים לנכדיהם הוא מקור של קושי גדול ואובדן עצום הן עבור הנכדים והן עבור הסבים ולמעשה גם עבור ההורים. ישנן פעמים, שבהן עוברים הבנים והבנות הבוגרים או הוריהם הזקנים תהליכי טיפול וגיטור אשר מסייעים להם להשתחרר ממתען העבר ומקשיי הקשר בהווה. הבנים מצליחים להבין את הוריהם הזקנים, לקבל את הטעויות שעשו כשהיו בעצמם באמצע החיים, ולסלוח להם. תהליך הטיפול מאפשר לחדש את הקשרים במשפחה.

דניאלה סיפרה במפגשיה השבועיים אתי על ריב קשה עם בתה סביב דרישות הבת לעזרה כלכלית. כאשר האם החליטה לצמצם את העזרה, מנעה הבת מילדיה קשר עם הסבתא האלמנה. בעידודי, האם והבת החלו טיפול משותף שבמסגרתו התייחסו למתחים שביניהן. לאחר חודשי טיפול אחדים הסכימה הבת שאימה תפגוש את הנכדים בבית קפה. רק לאחר שנה נוספת של טיפול הקשר בין השתיים שוקם והמפגשים המשפחתיים חודשו. האם למדה כיצד לתת לבת עזרה כלכלית במידה, והבת למדה לבקש, אך לא לדרוש.

הפסיכולוגים נחי אלון ואסתר אליצור³⁰ מסבים את תשומת הלב לתופעה של תוקפנות מתמשכת כלפי זקנים מצד ילדיהם הבוגרים: "המתבונן האמפתי יכול לראות שבני החמישים המתחשבים עם הוריהם סובלים מכאבי נפש שונים, ושההתחשבות היא חלק מכאבים אלה וגם ניסיון להפחיתם. עם זאת, העיסוק בקשייהם שלהם כרוך בעיוורון גמור באשר לכאבי החיים, הבדידות וההזדקנות של אביהם ושל אימם". הם מדגישים כי הבן והבת הבוגרים מתנהגים כאילו הם ילדים/מתבגרים הניצבים בזעם אין אונים מול הורים המצויים בשיא כוחם, ואינם מפנימים את העובדה שמאזן הכוחות השתנה.

טיפול יעיל לצורך שיפור הקשר עם ההורים צריך לכלול תהליך מורכב של התבוננות רחבה. על הבן והבת הבוגרים לעבור תהליך פנימי שבמסגרתו חשוב שיבינו כי גם אם ההורים שגו בעבר, בהיותם הורים צעירים, הרי ש"חטאיהם" אינם מצדיקים את ההתחשבות בהווה. תהליך הפיוס דורש כוחות נפש, מבט מעמיק ונוקב, הבנה של מערכות קשרים משפחתיות ושל תהליכים התפתחותיים המתרחשים במהלך החיים. פעמים רבות יש צורך בליווי רגיש וקשוב של אנשי מקצוע. למרבה הצער, לא כל מקרי הניתוק מסתיימים בסוף טוב.

למרות הכאב והסבל הכרוכים בפרידה כפויה זו, רצוי שההורה הסובל מניתוק הקשר עם אחד מילדיו ימשיך לחיות את חייו. כך עשתה ועושה חמוטל. היא לא חדלה לכתוב, לערוך ולתרגם, ליצור קשרים זוגיים וליהנות מחיי תרבות. ההמתנה הסבלנית שלה לשיקום הקשר הוכיחה עצמה, ולו באופן חלקי. במהלך השנה שלאחר המפגש שלנו חודש הקשר שלה עם נכדיה – ילדיה של הבת, שהמגע עימה נותק. הקשר עם בנה ובתה האחרים אף הוא השתפר והתהדק. הבשורות ששמעתי מפיה של חמוטל בשיחת הטלפון, חיממו את ליבי.

הקשר עם הזולת – אין פרפרים בבטן

ככל שאני מזדקנת, יותר נוח לי להיפגש עם אנשים, יותר נוח לי לדבר איתם. אני מרצה בלי פרפרים בבטן, יש לי יותר ביטחון עצמי. טוב לי עכשיו, אם כי אני קמה בבוקר ומתגעגע למי שאינו כבר בחיים, והחלומות שלי מלאי מצוקות, חוסר אונים וחרדה. את החלומות הללו לא אספר לאיש. אנשים נותנים עצות, מנסים לנחם או מספרים מה היה להם או ממשיכים להתעניין. כל

הדברים האלה לא עוזרים. אני אשתף חברה במצוקה שלי רק אם אחשוב שהיא מקנאה בי על הצלחותיי, כדי לנחם אותה. בעבר הייתה לי נטייה לשתף. היום אין לי צורך בכך.

מגיל צעיר הרגשתי שמקנאים בי. קראו לי "שוויצרית", כלומר, מתנשאת. במשך שנים ניסיתי לעשות הכול כדי למתן את זה, אבל לא בהצלחה רבה. יש לי צורך להתבלט, ואני לא באמת בן אדם מאופק. אנשים בטיפשותם קינאו בי. בטיפשותם – כי חיייהם היו טובים מחיי. יש לי פחד מקנאה. קנאה מעוררת עוינות. אני לא רוצה לעורר עוינות. אני רוצה למצוא חן. הרצון הזה לא השתנה משמעותית במהלך השנים, אבל עוצמתו פחתה. היום הרגשות שלי באופן כללי פחות עזים. למשל, אני לא בוכה הרבה כמו בעבר. אני משתדלת לנהוג יותר בעדינות. אני משתדלת לא להעליב, פחות להפגין נחרצות. לא לתת לאנשים הרגשה שאני מתנשאת, שאני יודעת יותר. בעבר לא הייתי טאקטית, הייתי בורה ביחסי אנוש. גדלתי בהתיישובות העובדת, במשפחה תחרותית ושאפתנית. אימא שלי רצתה שאהיה מפורסמת, שיתפעלו ממני. לדעתי, זה השפיע על ההתנהגות שלי באופן שלילי. אני משתדלת למתן את ההרגלים החברתיים שלמדתי.

גם התכונות שאני מעריכה אצל הזולת השתנו מאוד. לפני ארבעים שנה, אהבתי כל מה שיוצא דופן, מיוחד, אחר, לא מכופתר, נון-קונפורמיסטי. היום אני מעריכה נדיבות ללא חשבון, אחריות, תבונה, מתינות המאפשרת יישוב הדעת, סבלנות אמיתית, פתיחות. אני מרגישה את השינוי הזה בתוכי. אני שואפת לשינוי הזה. אני משתדלת לחזק את התכונות האלה בי.

שרירי הנפש

שני דברים עוזרים לי להתמודד עם האתגרים שהגיל מציב בפניי. ראשית, אני כל הזמן בודקת האם ברגע נתון עשיתי כמיטב יכולתי. בתחום המקצועי, הרבה תלוי בי ואני עדיין עובדת. בתחום המשפחתי, הרבה תלוי בזולת. את לא יכולה להכריח מישהו לאהוב אותך יותר או לבקר אותך לעיתים קרובות יותר. לכן בתחום הבין-אישי יש לי יותר תחושה של הרמת ידיים. ניסיתי כמיטב יכולתי לשפר את היחסים עם בני המשפחה, והרבה פעמים לא הצלחתי.

הדבר השני שמסייע לי הוא ההבנה שהמצב הוא תולדה של מה שאני עשיתי, ושאני לא יכולה להאשים אף אחד. אני משתדלת לשלוט ברגשות שלי. אני מפעילה את שרירי הנפש. באופן כללי, שרירי הנפש שלנו מוזנחים. אני נלחמת עם הטראומה. אני משתדלת לרפד את חיי בדברים שנותנים לי תחושת ערך ושותפות, כגון זוגיות. על הריפוד הזה, הנפילה של סכין הזיכרונות והכאבים רכה יותר. סוג אחר של ריפוד הוא היכולת שלי לטפל בעצמי בצורה יותר נינוחה. יש לי היום יותר תחושה של סמכות פנימית. אני יותר מסוגלת להגן על עצמי. אני מרגישה יותר בשליטה ממה שהייתי כאשר הייתי צעירה.

יש פעמים שבהן קשה לי מאוד ואני לא מצליחה להתמודד עם דברים בכוחות עצמי. כאשר אני לא יכולה לסבול את הדיכאון שלי אני פונה לפסיכיאטר. לקחתי תקופה מסוימת תרופות, שהשיבו

לי את שיווי המשקל הפנימי שלי. אני יודעת שהאפשרות הזאת להיעזר בתרופות קיימת, וכאשר אני זקוקה אני לא חוששת לעשות זאת.

ועדיין, החשוב מכול הוא המאמץ שלי לשמור על אופטימיות ולחזק אותה. במפגש עם נערות בסיכון קראתי באוזניהן את השיר הבא³¹:

תְּחַשְׁבֵי שְׁיֵשׁ לְךָ גִּמְתָּ חֵן בְּלִחֵי,
תְּחַשְׁבֵי שְׁיֵשׁ לְךָ גִּמְתָּ חֵן.
וְלָכֵן בָּא לְךָ לְחֵיךְ בָּהּ,
וְלָכֵן בָּא לְךָ לְחֵיךְ.
כְּשֶׁאַתָּ אוֹמְרֶת: כֵּן,
וְגַם כְּשֶׁאַתָּ אוֹמְרֶת: לֹא,
גִּמְתָּ הַחֵן צוֹחֶקֶת,
וְצוֹחֶק בָּהּ הָעוֹלָם כָּלּוּ.

כשאת מדוכדכת, השאלה היא האם את שוקעת בדיכאון שלך או נלחמת בו. ישנו סיפור ידוע על שתי צפרדעים שנפלו לתוך כד שמנת ולא יכלו לצאת ממנו. האחת טבעה, והשנייה לא ויתרה. היא שחתה ושחתה במשך זמן רב עד שהשמנת הפכה לחמאה, והיא יכלה לעמוד עליה ולקפוץ החוצה מתוך הכד. אני הצפרדע הפעילה, זו שהופכת את השמנת לחמאה.

יצירתיות

חמוטל החלה לפרסם את יצירותיה בשנות השלושים לחייה, וממשיכה לכתוב ולפרסם גם בהגיעה לעשור התשיעי. היא דוגמה אחת מיני רבות של יוצרת שהגיל אינו מהווה מחסום עבורה.

מעקב אחרי הקריירות של יוצרים ויוצרות בתחומים שונים, ובהם ציירים, מלחינים, כותבים, ממציאים, שחקנים ומדענים מאפשר לבחון את איכות תרומותיהם היצירתיות במהלך חייהם הבוגרים ואת שיעור התרומות הללו. מחקרים³²⁻³³ העוקבים אחרי יוצרים במהלך שנות חייהם מצאו כי בדרך כלל היצירתיות עולה בצעירותנו, מגיעה לשיא באמצע החיים ואז יורדת בהדרגה. הירידה מתונה, כך שהיקף היצירה לאחר השיא גבוה מהיקף היצירה בשלבים שקדמו לו. מיקומו הייחודי של השיא תלוי בתחום העיסוק. תרומות יצירתיות בתחומים, כגון מתמטיקה ופיסיקה תיאורטית מגיעות לשיאן מוקדם. לרוב בסוף שנות העשרים ותחילת השלושים של המדען והמדענית. מנגד, כאשר המדובר בתרומות יצירתיות בתחומים הומניים, כגון היסטוריה, פילוסופיה וכתובות ספרות, העלייה הדרגתית יותר, מגיעה לשיאה בסוף שנות הארבעים ואף בתחילת החמישים, ויורדת בהדרגה לאחר מכן.

ואולם, תיאור זה של היצירתיות במהלך חיינו הוא נוסחה שאינה תמיד נכונה. אף על פי שהיצירתיות נוטה להגיע לשיאה לפני שלב הזיקנה, ישנן דוגמאות לא מעטות ליצירות משמעותיות אשר באו

לעולם בשנות החיים המאוחרות. יוצרים רבים בשנות השישים, השבעים ואף השמונים לחייהם זיכו אותנו בתרומות משמעותיות לאומנות ולמדע. אצל לא מעטים, היצירה מתפתחת אט אט, ומגיעה לכדי בשלות רק בגיל מבוגר מאוד ובזיקנה. הבמאי אלפרד היצ'קוק, למשל, ביים סרטים מימי בחרותו, אך חלק מסרטיו הבולטים והטובים ביותר נעשו אחרי שביים עשרות סרטים, בהיותו כבן שישים, ובהם "ורטיגו" (בגיל 59), "הציפורים" (בגיל 60) ו"פסיכו" (בגיל 64). סרטו האחרון יצא כשהיה בן 77.

האדריכל פרנק לויד רייט סיים לעצב את מוזיאון גוגנהיים בגיל 92. סופר הילדים המוערך דוקטור סוס פרסם את ספרו *אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים*³⁴ בגיל 86. היה זה הספר האחרון שכתב, והוא תורגם לעשרות שפות ונחשב לספר אל-גילי.

הקומפוזיטור ג'וזפה ורדי כתב את האופרה "אותלו" בגיל 74 ואת "פלסטפ" בגיל 80; הצייר טיציאן צייר יצירות מפורסמות בשנות ה-80 לחייו; וולפגנג גתה סיים לכתוב את יצירת המופת פאוסט בגיל 82; הציירת הישראלית המוערכת רות שלוש הוציאה תחת ידה ציורים יפים ומלאי משמעות באמצע שנות ה-80 לחייה, והרשימה ארוכה ומעוררת השתאות. כפי שאפשר לראות, אילו היו הזקנים מפסיקים את פעילותם, היו אובדים חלק מההישגים הגדולים ביותר של האנושות.

גם באומנויות הבמה, ובהן משחק וביצוע מוסיקלי, ישנם אמנים פעילים ביותר גם בזקנתם המופלגת. הפסנתרן ארתור רובינשטיין ניגן בצורה מופלאה בגיל 89, המנצח זובין מהטה משמש כמנצח בשנות השמונים לחייו, השחקנית רבקה מיכאלי וליא קניג מגלמות תפקידים בשנות השמונים והתשעים לחייהן.

המשורר המוערך חיים גורי הוא דוגמה להצלחה מסוג שונה בזיקנה. כאשר נדמה היה שהוא נמצא הרבה מעבר לשיאו היצירתי, הוציא גורי כמה ספרים שבהם עסק במתחולל בנפשו של אדם זקן הקרוב למותו. יש הרואים בהם את ספריו הטובים ביותר. על כתיבתו בגיל המופלג אמר: "פיזית אני לא כמו שהייתי, אבל, תודה לאל, אני לא מרגיש פחות רוחני"³⁵.

חמוטל טוענת בריאיון כי שירים שנכתבים בגיל מבוגר מבטאים פעמים רבות חוויות של הזדקנות, וכי הם ידברו יותר אל ליבם של קוראים שהתנסו בחוויות האלה. בספרו האחרון של המשורר יהודה עמיחי, *פתוח סגור פתוח*³⁶ השירים כוללים זיכרונות מעברו, וכמו כן ניכר תהליך של התבוננות מעמיקה פנימה על מכלול חייו. בשירים אלה יש התייחסות ליצירתו המוקדמת: "פעם כתבת, עכשיו ובימים האחרים / עכשיו הגעתי על הימים האחרים". בשיריו יש גם מבט על ראשית חייו ועל הסוף הקרב: "עכשיו אני שומע יום יום / את מעגלי חיי הנסגרים".

גם מדענים, חוקרים וממציאים זקנים רבים הפנו את היצירתיות שלהם לתחום הקשור לצרכיהם כזקנים. ספר הרפואה הראשון על מחלות של זקנים נכתב על ידי רופא בן 75, והספר הראשון על סניליות נכתב על ידי רופא בן 71. עמיה ליבליך, אשר ריאיון איתה חותם ספר זה, בחרה לכתוב³⁷ על קשר זוגי בזיקנה כאשר היא עצמה הגיעה סמוך לגיל 80. ממציאים זקנים רבים ניתבו את הכישרון

שלהם לפתרון בעיותיהם של זקנים. המפורסם שבהם הוא בנג'מין פרנקלין אשר בגיל 78 המציא את המשקפיים הביפוקליים.

אופיין של יצירות שבאו לאוויר העולם בזיקנה שונה לעיתים קרובות מאלה שנוצרו בגיל צעיר. עבודותיהם של צעירים הן בעלות מבט חדש ורענן, הם משחקים עם רעיונות ומגלים רצון לעשות ניסיונות חדשים. תחומי יצירה מסוימים דורשים אנרגיה גבוהה, הקיימת בשלבי הבגרות הצעירה. עבודות של זקנים מוכרות בזכות העובדה שהן מצטיינות בבשלות ומתארות קונפליקטים המאפיינים שלבים מאוחרים של החיים.

פעמים רבות היצירות המאוחרות³⁸ הן קצרות בהשוואה למוקדמות, אך הן מלאות משמעות אסתטית וכוללות התבוננות רפלקטיבית, שיכולה לשקף את תהליך סקירת החיים שהתחוללה בקרב היוצרים שהיו קרובים למותם. לא פעם דומה שהיוצרים הזקנים מבחינים טוב יותר בין העיקר לטפל ואינם מעמיסים על היצירה רכיבים שחשיבותם פחותה בעיניהם. יצירותיהם מושפעות מהחוכמה ומניסיון החיים שצברו ומאופיינות במבט פנימי מעמיק. הן מורכבות ובעלות תובנות בנוגע לקשרי הגומלין בין מרכיבי חיים שונים. קשה להגדיר בגרות וחוכמה, אך כאשר הן קיימות קל להבחין בהן.

החוקרים מירי ורון ואמיר כהן שלו, שערכו את האנתולוגיה של שירי הזיקנה "שפע היש הנמלט"³⁹, אומרים על כך: בגיל מבוגר אין האומן מחויב דבר לנמעניו. הוא כבר אינו לכוד בבקשת תהילה או בצורך להוכיח את עצמו. התרחקות מפעילות חברתית, גם אם התרחקות כפויה, עשויה להצמיח חופש מוחלט, שבו זוכה מי שאין לו מה להפסיד. ושאינו רוקם עוד תוכניות לעתיד, ואשר חי בהווה ומשוחרר מהתניה, כלומר מקריצה אל הנצח. אם ימצא תהילה או יידחה, הוא כבר לא ידע על כך. זה מן הסתם הגרעין של חופש היצירה המאוחר.

מאפיין בולט הבא לידי ביטוי היצירה המאוחרת הוא הסתירה. את מקומה של הנחרצות במהלך החיים תופס הספק. דוגמה לכך הוא קובץ השירים המאוחר של טוביה ריבנר שכותרתו עצמה *שירים סותרים*⁴⁰, מעידה על קיומו של הספק ביצירתו. האלבום שהוציא זוכה פרס נובל לספרות בוב דילן, בגיל 79, גדוש סתירות⁴¹. בין השאר משווה דילן את עצמו לדמות המייצגת את השואה וללהקת רוק בריטית בעת ובעונה אחת: "אני כמו אנה פרנק, כמו אינדיאנה ג'ונס, כמו החבר'ה הבריטים האלה, הרולינג סטונז". סתירה אחרת, מטלטלת פחות, היא המשפט המסכם, "אני ישן עם החיים והמוות באותה המיטה".

בשיחה אישית שערכתי עם חוקרת האומנות גל ונטורה, היא הסבירה כי קיימות שתי גישות בקרב חוקרים הבוחנים את היצירות שנוצרו בזיקנה. על פי הגישה הראשונה, בעיות בתפקוד החושים ובתפקוד הגופני משפיעות על אופי היצירות. קיימות דוגמאות שונות לכך. אנרי מאטיס סבל מבריאות לקויה ובעיה בתפקוד הידיים, ולכן עבר לנגזרות נייר בזקנתו. נחום גוטמן עבר ליצירת פסלים קטנים בעקבות קשיים גופניים. פייר אוגוסט רונאר שכר פסל צעיר שיבצע את רעיונותיו,

כשהתקשה לפסל את פסליו בכוחות עצמו, וסגנון הציור של אוסקר קלוד מונה השתנה בעקבות שינויים ביכולת הראייה שלו: במקביל להיווצרותו של קטרקט בעיניו בהיותו בן קרוב לשבעים.

הגישה השנייה מסבירה את השינויים באופי הציורים והפסלים המאוחרים בהקשר של תהליכים טבעיים בקרב היוצרים, שמובילים לסגנון של זיקנה שיש בו פישוט והפשטה. פישוט באומנות מתרחש כאשר לוקחים נושא חזותי ומסירים ממנו קליפות מיותרות. הפשטה כוללת התרחקות מהמציאות לצורך דימוי שבו שולט הצבע עד שלא ברור שיש בו ייצוג של המציאות. דוגמה לתהליך זה היא ההבדל בין היצירות המוקדמות והמאוחרות של הפסל מיכאלאנג'לו. האומן יצר בצעירותו פייטה מדויקת ויפה המוצגת בוותיקן, ואילו פייטה רודניני נוצרה על ידו בגיל זיקנה סמוך למותו. פסל מדהים זה הוא אקספרסיבי וכמעט מופשט.

כל היוצרים הללו, וכמובן חמוטל, יצרו בעבר, אולם לא חייבים להיות אומן מראשית החיים על מנת ליצור בזיקנה. הציירת האמריקנית אנה מרי רוברטסון מוזס, אשר זכתה לכינוי "סבתא מוזס", החלה לצייר באופן מקצועי בגיל 78, ובמהלך 23 השנים הבאות יצרה כ-1,500 ציורים, שחלקם מוצגים באוספים מכובדים. סבתא מוזס זכתה לפרסום, להכרה, לפרסים ואף בשני תוארי "דוקטור של כבוד".

הסופר הפורטוגלי ז'וז'ה סאראמאגו קיבל פרס נובל בהיותו בן 76. מן הראוי לציין, שסאראמאגו החל לכתוב רק בהיותו בן 54 ואת ספרו המפורסם על העיוורון⁴² כתב בגיל 73. המשוררת זלדה פרסמה את ספרה הראשון פנאי⁴³ בגיל 53.

כל הדוגמאות שהובאו עד כאן עוסקות באנשים שזכו לפרסום, להכרה ואף לכך שיעשו עליהם מחקרים שונים. אבל פנייה לאומנויות, כגון כתיבה, ציור, נגינה ומשחק אינה צריכה להיעשות מתוך מחשבה על השאלה האם נזכה לתהילה. קבוצות הכתיבה וחוגי האומנות מלאים משתתפים שהחלו ליצור לאחר הפרישה. יעקב מספר לי כי צייר במהלך כל חייו, אך החל ללמוד ציור באופן מסודר רק כאשר חצה את גיל שבעים. הוא למד בבית ספר לציור במהלך שלוש שנים עם תלמידים הצעירים ממנו בעשרות שנים. פעמים רבות התקשה ושקל לעזוב בגלל פערי הגיל, אך בסופו של דבר סיים את תוכנית הלימוד בהצלחה. המוטיבציה שלו להתמיד בבית הספר הייתה בזכות העובדה, שהעיסוק באומנות נתן לו עניין, תחושת כוח וחיות. שרה בת ה-72 גידלה חמישה ילדים ועבדה במשרד ממשלתי. היא החלה לעסוק באופן אינטנסיבי בעבודות קרמיקה, פסיפס וקולאז' כאשר ילדיה עזבו את הבית. העיסוק הזה משכיח ממנה את כאבי הגוף והנפש.

היוצרים בזקנתם (ובכל גיל) זוכים בעיסוק המעניק להם עניין, הנאה, רוגע, תחושת זרימה וחברה. עיסוק ביצירה משפר את תפקודי המוח ואף מיטיב את מצב הרוח. בכל אחד מאתנו מסתתר כישרון כלשהו הניתן לפיתוח ורצוי מאוד לעשות זאת. על מנת להעז ולבצע התחלות חדשות בתחומים בלתי מוכרים אנו זקוקים לעידוד מאנשי מקצוע, מחברים ומבני משפחה. בהמשך חשוב שנצטייד ביכולת התמדה ובמוטיבציה המושתתת על הבנה של חשיבות העיסוק בעבודות יצירה, ומעל לכול – עלינו להאמין בעצמנו וביכולתנו.

* * *

המפגש עם חמוטל היה בשבילי גם מפגש עם עצמי צעירה יותר, עם הסטודנטית אשר בדומה לחמוטל עלתה ללמוד בירושלים. במהלך פרק הזמן שבו לא נפגשנו הפכתי לפסיכולוגית קלינית וחמוטל – ממרצה בראשית דרכה לפרופסורית בעלת שם. המפגש עם חמוטל הפגיש אותי עם מחשבות הנוגעות ליחסי הורים, בניהם ובנותיהם; יחסים מורכבים וסבוכים בעלי מורדות ועליות, ועם נושאים הקשורים ליצר וליצירה. נושאים אלו מהותיים ומרכזיים במהלך כל חיינו וגם בשלבי הזיקנה. השיחה מחדדת את הצורך לשמר אנרגיות אלו בכל טווח החיים, כל אחד על פי יכולתו, צרכיו ונסיבות חייו.

חיים שאשא

זקן הלומדים באוניברסיטה העברית

יום ראשון אחר הצהרים, בית הוועד הישן, שכונת בית הכרם בירושלים. הימים ימי מגפת הקורונה. אני נחפזת לפגישת הוראה שנערכת בחצר המוצלת, עם קבוצת מתנדבים שהתכנסו ללמוד על אודות שימור ושיפור היכולות הקוגניטיביות בבגרות המאוחרת ובזיקנה. כל חברי הקבוצה אנשים בעלי סקרנות, עניין ורצון עז לסייע לקשישים בשכונה, אשר מתקשים להתמודד עם החשש ועם הבדידות בימי הקורונה. אני מציגה בפניהם שישה גורמים המסייעים בשמירה על היכולת הקוגניטיבית של האדם הזקן (אתעכב עליהם בהמשך הפרק). כאשר אני מזכירה את חשיבותם של הלימודים, מספרת לנו אחת מחברות הקבוצה, גמלאית של האוניברסיטה העברית, על סטודנט שהחל ללמוד לאחר שפרש מעבודתו, סיים שישה תארים ועדיין ממשיך ללמוד, והוא כבר בן יותר מתשעים.

שבוע לאחר מכן אני נפגשת עם חיים. בשיחת הטלפון שקדמה לפגישה שאלתי האם הוא מתראה פנים אל פנים עם אנשים בימי המגפה. שמעתי את החיוך בקולו, כשהשיב: "שמתי שלט על הדלת שלי: אין כניסה לקורונה..."

דירתו של חיים רחבת ידיים ומשקיפה על נוף פתוח. איש נמוך קומה, כפוף גב, בעל הופעה עדינה אך נמרצת. הוא מקבל את פניי בחום וממהר להגיש לי קפה ועוגה טעימה מאפה ידיו. כך יעשה גם בפגישות הבאות בינינו. אנחנו יושבים במרפסת הגדולה של הבית, נהנים מהאוויר הקריר של שעת בין ערביים ומרגישים מוגנים מפני הקורונה. ניכר בו שהוא שמח לשוחח ולשתף אותי בסיפור חייו ובידע הרב שצבר במהלך לימודיו.

עיקר השיח בינינו הוא על התמורה המשמעותית בחייו לאחר שפרש מעבודתו והפך לסטודנט סקרן, פעלתן ושקדן, משימה שהוא שומר עליה בקנאות ובהצלחה גם לאחר כ-25 שנה. אני מקשיבה לדבריו בהתפעלות. במהלך שנות עבודתי עם אוכלוסייה מבוגרת וזקנה עודדתי רבים למצוא דרכים לאתגר את עצמם ולהיחשף לתחומי עניין חדשים. פגשתי מבוגרים אשר פנו בפעם הראשונה בחייהם לכתיבה או לציור, אחרים שהחלו לימודים בתחומים שונים, כגון גיטרה, ספרדית, תולדות האומנות או היסטוריה. רבים בחרו בלימודי העשרה בלתי מחייבים ואחרים למדו לשם

קבלת תואר או כדי לרכוש מקצוע. ואולם, אף פעם לא פגשתי איש כמו חיים, אשר החל ללמוד בשלב מאוחר בחייו ומתמיד שנים כה רבות בלמידה יסודית ורציפה.

בחלק התאורטי של פרק זה אתייחס לתרומה של הסבתאות לחיי הנכדים, כמו גם להתחזקות האישיות, לתרומתו של ההומור וליכולת להיעזר בילדים הבוגרים. אתייחס בקצרה להשפעת הסודות על חיי האדם ואתמקד בעיקר בערך הרב ובתרומה הממשית שיש ללימודים בגיל מבוגר. כמו כן, אדון ביתרונות שהגיל מעניק ללומד המבוגר, לתעוּעוּי הזיכרון, לשינויים לרעה ביכולותיו של הלומד המבוגר ולאופן שבו אפשר לפצות על שינויים אלו. אציין כיצד ביכולתנו לשמר יכולות קוגניטיביות בעזרת אימוץ הרגלי חיים נכונים.

תהיה ראשון בכיתה

אין לי סודות בקשר לאריכות הימים שלי. אני בן תשעים ואחת, ואינני יודע כיצד הגעתי לגיל שלי ומה הסיבה למרץ הרב שלי גם היום. אספר לך איך הפכתי לתלמיד טוב בבית הספר היסודי.

גדלתי בעיראק, והייתי ילד נמוך קומה. כשהייתי בכיתה א' שאלה אותי סבתא שלי:

- "איך הולך לך בכיתה ובבית הספר? יש לך חברים? משחקים איתך?"

אמרתי לה שאף אחד לא משחק איתי, שאף אחד לא מדבר איתי ושאני עצוב.

- "אתה רוצה שיאהבו אותך?" שאלה.

- "בטח", עניתי.

- "אתה רוצה שישחקו אתך?"

- "בטח".

- "אתה רוצה שיכבדו אותך?"

- "בטח".

- "אם כך, תדאג להיות תמיד ראשון בכיתה, אז כל הזמן יבואו אליך, יבקשו את עזרתך, יתחילו לכבד אותך ולאהבו אותך".

בזכות מה שסבתא אמרה לי, הייתי כל השנים תלמיד מצוין. כל הילדים הגיבורים והגבוהים היו באים אליי והייתי עוזר להם להכין שיעורים ולהתכונן למבחנים. כיוון שכך, כולם היו שומרים עליי. הייתי ילד נמוך וחלש, אבל הכול היה בסדר: כל אחד רצה להיות חבר שלי.

נולדתי בשנת 1929, בכ"ג באייר תרפ"ט. זמן קצר קודם לכן נפטר אביו של אבי, ואני נקראתי על שמו. משפחתי הייתה משפחה של סוחרים, שעסקה בין השאר בייבוא ובייצוא של בגדים ובדים. כל המשפחה המורחבת – אנחנו, האחים והאחיות של אבא, בני הזוג שלהם וילדיהם גרנו ביחד

בבית גדול מאוד. סיפרו לי שסבא היה ה"ביג בוס". היה משטר בבית, יותר נכון היה כבוד כלפי הסבא ובזכות זה היו נשמעים לו. גרנו באזור שכולו יהודים. במשפחה הקטנה שלי אנחנו חמישה בנים ושלוש בנות, אני באמצע.

אחרי שסבא נפטר כל אחד מהילדים שלו הפך להיות עצמאי והקים עסק משלו. כולם כיבדו את סבתא שלי, אבל בגלל שאני נקראתי על שם בעלה, היא הייתה קרובה אליו במיוחד. הייתי הולך אליה ולומד ממנה והיא נתנה לי הרבה חום ואהבה. הקשר עם ההורים היה מצוין. הייתי "ילד טוב ירושלים", הכנתי את השיעורים לבד ואף אחד לא היה צריך לעזור לי. הייתי ילד שלא עשה בעיות.

סבתאות

סבתו של חיים הייתה דמות משמעותית בחייו, העניקה לו בילדותו ובנעוריו חום, ביטחון ועצות חכמות אשר מלוות אותו ומחזקות אותו במהלך כל חייו. נמצא כי¹, דמות הסב או הסבתא מרחיבה את רפרטואר הדמויות המשפיעות על הילד, מקנה לו מודל לחיקוי ולהשראה, מלמדת אותו לתת אמון באנשים נוספים מלבד בהוריו. סבים עשויים להעניק לנכדים נקודת ראות שונה מזאת של ההורים, מחזקים את הזיקה לעבר ועוזרים בגיבוש הזהות. פתגם אפריקני אומר "דרוש כפר שלם כדי לגדל ילד אחד". פתגם זה מדגיש את ההזדקקות של הילד לדמויות מבוגרות חיוביות ומשמעותיות בסביבתו, מלבד הוריו. הילד ללא ספק יוצא נשכר במידה רבה מנוכחות קרובה של סב או סבתא המעניקים חום. היחס החיובי שחיים מפגין כלפי סבתו עד היום הוא עדות למרכזיות של הסבים במארג הנפשי של האדם גם כאשר הילדים הופכים לסבים בעצמם.

משרת בפרס

כשהייתי בן אחת עשרה וחצי אירע הפרהוד, הפוגרום נגד היהודים. באותה התקופה הייתה בעיראק פעילות פאשיסטית ונאצית בהשראת שגרירות גרמניה בבגדד. אני זוכר, שביום שבו התחיל הפרהוד הסתובבתי באיזה מקום עד שמישהו אמר לי: "הבאני רוח אל-בית" (לך הביתה), המצב לא טוב. עשיתי כעצתו. במשך כל אותו היום יהודים הותקפו ברחוב, הפורעים נכנסו גם לבתים, אנסו את הבנות, גנבו רכוש, הרגו נשים וגברים ואחר כך שרפו את הבתים. רצתי פעם לאבא ופעם לאימא, וכל הזמן פחדתי. שמעתי צעקות ובכי מסביב. הצצנו מבעד לחרכים בחלונות המוגפים לבדוק אם ומתי הפורעים יגיעו אלינו, אך למזלנו הם לא נכנסו לבית שלנו. המהומות והביזה פסקו כעבור יומיים וחצי, אחרי שהאנגלים חצו את הגשר מעל נהר החידקל. אף אחד מהמשפחה שלי לא נפגע, רק החנויות של המשפחה נבזזו.

בשנת 1946, כשהייתי בן 16 וחצי, עזבתי את עיראק. רציתי לעלות ארצה, אבל אבא לא הסכים. איש מהאחים שלי או מבני הדודים שלי לא עלה לארץ. רק חברים סביבי עלו. רובם היו במחתרת

היהודית, אבל אני לא הייתי שייך לה. אבא שלי אמר: "אתה תלמיד טוב. נשארה לך כיתה אחת, תגמור את הלימודים בבית הספר ותעלה אחר כך, מה בוער לך?" אבל התעקשתי לנסוע עד שלבסוף אבא נכנע והסכים.

אבי והדודים שלי עסקו, כאמור, במסחר. היו להם קשרים עם אנשים בבצרה, עיר הנמל היחידה בעיראק, ליד הגבול עם פרס. אבא שלח אותי למכר שלו שם. הוא מצא מישהו שיעביר אותי את הגבול לפרס. שטנו בסירת מנוע במשך שלוש וחצי שעות עד שהגענו לח'זראמשהר, לשם הגיעו נוסעים בלתי לגליים. כשירדתי מהספינה התחלתי ללכת אל בית הכנסת. אז היה לי אומץ, היום לא הייתי עושה כך. שוטר תפס אותי בדרך ולקח אותי לתחנת המשטרה. לא הבנתי מה הוא אמר לי, כי לא ידעתי פרסית. הייתי עצור במרתף, אכלתי רק לחם וגבינה: לא רציתי לאכול שום דבר אחר בגלל הכשרות. כעבור עשרה ימים נמאס להם להחזיק אותי. מפקד המשטרה לא ידע מה לעשות איתי. בסופו של דבר הוא פנה לאנשי הקהילה היהודית המקומית, סיפר להם שיש ילד שעבר את הגבול מעיראק והציע להם לקחת אותי. מישהו מבני הקהילה העביר אותי לאדם אחר כדי שזה ייקח אותי לטהרן, שהייתה במרחק של 26 שעות נסיעה ברכבת. האיש שהיה אמור ללוות אותי הפך אותי למשרת בביתו. בהתחלה השאירו אותי בבית. אמרו לי תעזור פה תעזור שם, תעשה את זה תעשה את זה. הבנתי שעתיד השתנה. את השפה הרי לא ידעתי. בבגדד נהגתי ללבוש חליפה ונעליים מבריקות, לפתע פתאום מצאתי עצמי מסתובב בפיג'מה ובנעליים של חוטמים. בעיראק הייתי בחור אהוב, תלמיד חרוץ, ראשון בכיתה, ופתאום אני לבד, בלי אבא ואימא, בלי חברים ומשרת אחרים. אני לא יודע איך החזקתי מעמד!

במשך שלוש השנים שבהן חייתי בפרס והייתי משרת לא הייתי בקשר עם בני המשפחה. הרי ההורים אמרו לי להישאר בבגדד ואני לא רציתי לשמוע בקולם. הם חשבו שאני מטייל בתל-אביב בזמן שחיי היו לגמרי אחרים. לא רציתי לספר להם מה עלה בגורלי בדרכי לארץ, כדי לא לצער אותם. אף אחד לא ידע מה עבר עליי. גם לבסוף, כשהגעתי לארץ, לא סיפרתי להם. הם הלכו לעולמם מבלי שידעו עד כמה סבלתי בפרס. לפני שנים אחדות, אחי, היחיד מבין אחיי שנותר בחיים, ראה אותי בתוכנית טלוויזיה כלשהי ושמע בפעם בראשונה מה עבר עליי בפרס. הוא התקשה להבין מדוע לא סיפרתי על כך.

סודות

כולנו – מילדות עד זיקנה, נוצרים סודות² הללו קיימים בחיינו האישיים, הזוגיים והמשפחתיים. לעיתים אלה סודות שוליים, הקשורים לצורך שלנו בפרטיות, ולפעמים הם משמעותיים ומלווים בפחד עמוק פן ייחשפו. כאשר אנחנו נושאים סוד בלבנו, כדאי שנשאל את עצמנו מפני מי אנו שומרים אותו, ומה בעצם הוא הדבר שאנחנו מסתירים – ובמיוחד מהו המחיר של הסתרתו מפני אנשים אחרים. זאת, משום שהסתרת הסוד עלולים להתלוות רגשות של פחד, בושה ואשמה. יש מקרים שבהם שמירת הסוד נובעת מהצורך לגונן על הקרובים והאהובים עלינו. אצל שומר הסוד

פועלים כוחות מנוגדים. מחד גיסא, מאמץ רב כדי לא לחשוף אותו, ומאידך גיסא, צורך לחשוף ובכך לפרוק את המועקה הקשורה בשמירתו. פעמים רבות אנשים פונים לטיפול כדי לשתף אדם אחר (המטפל) בסוד. השיתוף בסוד יכול להוביל לתחושת הקלה ורווחה נפשית.

מעכשיו תגיד שאתה בן 16

במהלך עבודתי אצל המשפחה פגשתי משפחה יהודית שמוצאה מעיראק, אך עברה לגור בפרס. יום אחד פניתי לאבי המשפחה וביקשתי: "תעשה לי טובה, תעזור לי" והוא ענה: "בני, אני מוכן לעזור, אבל איך תסתדר בישראל בלי כסף? איך תשיג אוכל? איפה תישן? מה תעשה, האם תחיה מנדבות? אתן לך עבודה בעיר אחרת אצל הבן שלי. תעבוד אצלו חצי שנה, תחסוך מעט כסף ואז תוכל להסתדר". הסכמתי. ברחתי מהמשפחה שבה עבדתי כמשרת ועשיתי כדבריו. עבדתי אצל בנו והרווחתי שבעים לירות שטרלינג (אני חושב שנתנו לי יותר ממה שהגיע לי). בעשרים לירות קניתי בגדים, וחמישים לירות לקחתי איתי כשעליתי לארץ. מעסיקי נתנו לי גם כרטיס נסיעה ברכבת לטהרן. הייתי אז בחור בן עשרים אך נראיתי כמו ילד בן 14. בטהרן פגשתי משפחה של יהודים שברחו מעיראק, וכששמעו את סיפורי חיבוקו והרגיעו אותי, הם לקחו אותי תחת חסותם. אנשי הסוכנות העבירו אותנו למחנה של עולים. המחנה היה בבית הקברות היהודי, וסביבו נבנתה חומה ובה שער שנפתח רק למי שהותר לו להיכנס. בשטח המחנה עמד מחסן גדול, ושם גרו הבלתי לגליים. ב-12 ביולי 1950 הגיעו למחנה שליחים מארץ ישראל, שקבעו מי יעלה על המטוס לארץ. הם פנו אליי ושאלו אותי היכן הורי. עניתי שאני כאן לבד. "בן כמה אתה?" שאלו. "עשרים" עניתי ובתגובה הם אמרו: "מעכשיו תגיד שאתה בן 16".

זאת לא הייתה בעיה עבורי, כי כאמור, נראיתי צעיר יותר אפילו מהגיל הזה. שנות הסבל שעברתי פגעו בגדילה שלי. לקראת מועד העלייה לארץ, צירפו השליחים כמה מאתנו זה לזה, כדי ליצור משפחות דמיוניות. כל "משפחה" כזאת כללה כעשרים איש. "אימא" שלי הייתה מבוגרת ממני בשנתיים ו"אבא" בארבע שנים. היו לי גם מספר "אחים", כאילו האימא ילדה שלושה ילדים בשנה אחת. ביום שבו הגענו לשדה התעופה, כל אחד מאתנו שינן מי אבא שלו, מי אימא שלו ומי הם אחיו ואחיותיו. הועלינו למטוס כמו כבשים. מסתבר, שהעובדים בשדה התעופה שוחדו ולא בדקו אותנו כלל.

כיוון שנכתב שאני בן 16, נשלחתי לבית לנערים חסרי משפחה בחיפה. נשארתי שם שבוע או עשרה ימים, ומשם נשלחתי לקיבוץ יגור. ביגור היו כחמישים חבר'ה שעלו מעיראק שישה חודשים לפניי, וכולם כבר ידעו לדבר בעברית. מדרך ושותי אימהות מאמצות קיבלו אותי שם ודאגו לכל דבר שנזקקתי לו. עבדתי חצי יום ולמדתי חצי יום. בשבועיים הראשונים עמלתי בהוצאת הזבל מהרפת. זקן כבן שמונים עם גיבנת לימד אותי איך לעשות זאת. למרות גילו הוא עבד מהר והעיף את הזבל כמו טיל. אמרתי לעצמי: "אם הזקן יכול לעבוד ככה, אני אצליח לזרוק את הזבל יותר מהר ויותר טוב ממנו". עבדתי קשה עד שהידיים שלי התנפחו. מנהל הרפת ראה אותי ומיהר

למנהל העבודה ונזף בו: "אתה לא מתבייש? הילד הזה בקושי עומד על הרגליים ואתה נותן לו להוציא את הזבל כבר שבועיים? תן לו עבודה אחרת!"

עברתי לעבוד במטבח, שם הורו לי לנקות כלים גדולים, כל כך גדולים, שאני עם הגובה שלי יכולתי להיכנס לתוכם ולנקות אותם מבפנים... במטבח עבדתי לא רע, אך לבסוף התקדמתי ועברתי לחקלאות.

בנוסף לעבודה, כאמור, למדנו בקיבוץ. כל יום הייתי לוקח את מה שרשמתי במהלך השיעור ומעתיק זאת שלוש-ארבע פעמים. כך למדתי את השפה: הוגה את המילה ולומד איך לכתוב אותה. התקדמתי מהר ובתוך חודשים אחדים עברתי מהכיתה הרביעית לראשונה, שהייתה הטובה ביותר. לא שכחתי את מה שסבתא שלי אמרה לי, שחייבים להיות חרוצים. חברי יגור ראו שאני תלמיד טוב ורציני, הרגשתי שבכל מקום מרוצים ממני ומכבדים אותי. הייתי ביגור כמעט שנתיים, ובינתיים, ב-1953, הוריי והאחים שלי עלו לארץ. נפגשנו בישראל לאחר שבע שנים שבהן היינו ללא כל קשר.

הוריי נשלחו למעברה במרכז הארץ, שאינני זוכר את שמה או את שם העיר שלידה שכנה. (במפגש לאחר שבוע חיים נזכר ומצין את שם המעברה - זקיה ב' - בה גרו הוריו). אני התגייסתי לנח"ל. בשלב מסוים קיבלתי מהצבא חופשה מיוחדת לחודש ועבדתי בקיבוץ ליד עין גב, שאיני זוכר את שמו.

תפקוד הזיכרון

תפקוד הזיכרון של חיים שאשא מצביע על תמונה מורכבת. חיים ניחן בזיכרון טוב, שעזר לו רבות במהלך חייו כלומד וכעובד. תפקוד הזיכרון של הידע הכללי (זיכרון סמנטי) שלו נותר מרשים. הוא זוכר ידע כללי רב שקשור להשכלה שרכש בלימודיו. לעומת זאת, זיכרון האירועים (זיכרון אפיזודי) שלו מתפקד פחות טוב. בשל כך הוא שכח שמות של מרצים, של מכרים או של מקומות. תהליכים אלה של שימור סוג אחד של זיכרון לצד ירידה בסוג אחר של זיכרון משקפים תהליך נורמלי המשותף למרבית בני גילו.

במחצית החיים השנייה ניכרים שינויים בתפקוד הזיכרון, המתחילים עוד קודם לכן. הללו מתרחשים בקצב שונה אצל כל אחד מאתנו. ככלל נמצא³, כי הירידה בזיכרון המעשי מתונה ואינה אמורה לפגוע באופן משמעותי בתפקוד היום-יומי. פעמים רבות, החשש מפני ירידה בזיכרון הוא ממשי ומאיים יותר מאשר הירידה בפועל. נשים וגברים זקנים מייחסים לעצמם יותר קשיים בזיכרון מכפי שאכן יש להם. הם מדווחים על שכחת יתר וצופים שייכשלו במטלות שבודקות זיכרון גם אם בפועל הם מבצעים את המטלה בצורה טובה כמו צעירים⁴.

הזיכרון כולל מערכות שונות הנבדלות זו מזו. סקירת מחקרים⁵ מעלה תמונה רב-ממדית של שינויים החלים בתהליכי זכירה ובסוגי זיכרון שונים עם העלייה בגיל. קיימות יכולות מסוימות של זיכרון ששינוי בהן אינו משמעותי עם העלייה בגיל (כגון זיכרון פרוספקטיבי – זיכרון של מטלות שבכוונתנו לבצע בעתיד), בעוד שיכולות אחרות יורדת עם העלייה בגיל (יעילות התפקוד של זיכרון עבודה יורדת במהלך השנים. במהלך ההזדקנות חלה ירידה ביכולת לנהל מידע רב בזיכרון העבודה, כלומר ביכולת לעבד מידע בזמן אמת. פגיעה בתפקוד זה מפריעה לאדם להתרכז, מונעת ממנו להרחיק מחשבות מסיחות ומקשה בתהליך פתרון בעיות).

השינויים העיקריים ביכולת הזיכרון מתבטאים בכך, שתהליכי זכירה ולמידה הם איטיים יותר. אנו זקוקים ליותר זמן מאשר בעבר כדי לרכוש מידע ולשלוף אותו מהזיכרון. כמו כן, האישה והגבר המבוגרים משתמשים בתהליכי עיבוד מידע שטחיים יותר. הם משקיעים אנרגיה פחותה בכך ועושים פחות שימוש בטכניקות זיכרון בעיבוד המידע החדש. וכך, בבואם לשלוף פרט כלשהו מהזיכרון, הם נתקלים בקשיים רבים יותר בהיזכרות חופשית ובזכירה מודעת. אימוץ מודע של טכניקות לאחסון מידע באופן יעיל, שבחלקן אנחנו משתמשים בשלבים מוקדמים יותר של החיים מבלי שנהיה מודעים לכך, יסייע לנו מאוד. את הזיכרון נוכל לשפר באמצעות שיטות פשוטות, למשל: הפעלת החושים (לחזור בקול על המידע שאנחנו קוראים או לדמיין את המידע באופן חזותי) והתמקדות בפעולה אחת בלבד. כיום יש שפע של ספרים, מדריכים באינטרנט וחוגים שמטרתם לסייע לנו לשפר את זיכרונו.⁶

במשך שנים רבות אני מעבירה סדנאות לשיפור הזיכרון, שתרומתן במישורים אחדים. הידע על התהליכים התקינים בתפקוד הזיכרון במחצית החיים השנייה מסייע בהפגת חששות ומעודד את המשתתפים לסגל אורח חיים בריא התורם לתפקוד הזיכרון. בנוסף לכך, המשתתפות והמשתתפים לומדים שיטות יעילות, כגון קישורים (קישור שם של אדם מוכר לאחר בעל שם דומה), חלוקה לקבוצות, שימוש בראשי תיבות ובמנגינה. במסגרת המפגשים, המשתתפים לומדים כיצד להתמודד עם קשיים בשליפת מידע ונחשפים לחשיבות השימוש בעזרים שעשויים לסייע בתפקוד הזיכרון (כגון שימוש במחסנית לאחסון תרופות, הקפדה על רישום במקומות שונים, הפעלת טיימר ושימוש במגוון אופנים בטלפון החכם).

ניהול חווה חקלאית

כשבאתי לבקר את ההורים במעברה בזמן חופשה מהצבא, אימא שלי בכתה ואמרה לי שעכברים אכלו את כל הבגדים שהם הביאו מעיראק. לא אמרתי דבר, אבל בכסף שחסכתי קניתי להם ארון עם שש דלתות בעלות של 150 לירות. הבאתי את הארון כשאימא לא הייתה בבית. כששבה הביתה ראתה ארון גדול, חדש ומבריק. היא לא האמינה למראה עיניה והלכה לשכנה וסיפרה לה בהתרגשות, שרבי מאיר בעל הנס שלח לה ארון. השכנה הרגיעה אותה: "חיים היה כאן, והוא זה שהביא את הארון".

בבוא העת פשטתי את המדים, אך חשוב לי לציין שבמהלך חיי הוצבתי לשירות מילואים במודיעין. שירתי במילואים עד שמלאו לי 56 – רוב השנים בהתנדבות. השתתפתי בשלוש מלחמות: מלחמת סיני, מלחמת ששת הימים ומלחמת יום כיפור. לא יכול לומר שלא פחדתי במלחמות. הייתי ביחידה מיוחדת ואינני יכול לספר בדיוק מה עשיתי, אבל הנה דוגמה אחת: במבצע סיני, בשנת 1956, הגעתי למשטרת עזה. באחד הימים ישבתי בשמש במרפסת, ועיינתי במסמכים רבים שהיו מפוזרים על הריצפה, על אחד מהם נכתב "סודי ביותר". קראתי את הכתוב, והתרברר שעליתי על משהו רציני. העברתי את המסמך למי שהיה צריך לקבלו ומאוחר יותר בא אליי קצין המודיעין ואמר לי, שאנשים במערך המודיעין עובדים על מה שנכתב במסמך והודה לי על העירנות שלי.

עם שחרורי משירות סדיר עבדתי בחברה חקלאית כעשרה חודשים. התקדמתי מאוד ואפילו ביקשתי מהחברה לסייע לי להשיג למשפחה שלי דירה. הבקשה התקבלה, ובעזרת הכסף שחסכתי קניתי להורים דירת שיכון בקרית אונו בגודל של 31 מ"ר. אחרי שנות המעברה, הדירה הקטנה הזאת הייתה בעיני הוריי ארמון. שילמתי תמורת הדירה 1,300 לירות שחסכתי. להוריי לא סיפרתי שקניתי בכספי את הדירה. ההורים ושלושה מאחיי עברו לגור בה וזה היה עבורם שינוי משמעותי במהלך קליטתם בארץ. הם מאוד סבלו מהמגורים באוהל ובצריף במעברה, שלא היו בו אפילו מים. אימא שלי, שכבר הייתה מבוגרת, הלכה כל יום קילומטר וחצי למשאית מים. החיים היו קשים ולאנשים לא היה מה לאכול. לדעתי, היו שלוש עליות שהצילו את המדינה, שכל אחת מהן הגיעה ממקום אחר: העלייה הגרמנית בשנות השלושים, שבמסגרתה הגיעו ארצה הייקים עם כסף וידע; העלייה הגדולה בשנות החמישים, שאליה השתייכנו הוריי ואני, שכללה בעיקר יהודים מזרחיים והעלייה הרוסית. הרוסים לימדו את הישראלים איך לעבוד. רבים מהם היו אנשי מקצוע איכותיים והגיעו עם ידע בעבודה. בזכותם הייצור והייצוא גדלו.

כל השנים המשכתי לעבוד בחקלאות. הקיבוצים הקימו בחוכמה חברה של ייצור ופיתוח. עבדתי בחברה של הקיבוצים, ולאט לאט התקדמתי עד שהפכתי למנהל חווה. שטחה של החווה היה 5,500 דונם, ובשיא העונה עבדו בה יותר מ-300 עובדים. הגידולים בחווה, כמו כותנה ובוטנים, נועדו לתעשייה. במשך השנים עשיתי חיל בכותנה. בארץ היו בסך הכול שבע חוות כאלה.

בשנת 1961, כשהייתי בן 31, התבקשתי לצאת לשליחות בפרס. לא רציתי להפסיק את העבודה בארץ אחרי ההישגים שהגעתי אליהם. חששתי שאם אצא, מישהו יתפוס את המשרה הטובה שלי וכשאשוב לא תהיה לי עבודה. אמרו לי, שהיועץ של גולדה מאיר, עזרא דנין, שהיה אחראי על כל השליחים שיצאו למדינות מתפתחות, אומר שהשליחויות האלה הן הציונות של שנות השישים. נשיא מצרים נאצר השפיע על כל מדינות המזרח התיכון להוציא שלוש מדינות: פרס, טורקיה ואתיופיה. בן-גוריון בשכלו הישר שלח שליחים לשלוש המדינות האלה וכשנשיא ארצות הברית, אייזנהאואר, שמע מה עושים השליחים מישראל למען המדינות המתפתחות, הוא שלח

מכתב תודה לבן-גוריון. בקיצור, הסבירו לי עד כמה חשוב לצאת לשליחות מטעם מדינת ישראל ושכנעו אותי לעשות זאת. אגב, מאז שבן-גוריון פרש מהכנסת אני לא מצביע בבחירות לכנסת. בן-גוריון היה משכמו ומעלה, ואני תמיד אומר "מדוד לדוד לא היה כדוד".

שליח בפרס

הייתי אחד מחמישה שליחים שיצאו לפרס. המשימה שלי בדרום המדינה הייתה לעזור בגידול כותנה. החיים והעבודה היו קשים. בקיץ החום היה לא פעם קרוב לחמישים מעלות, ואני גרתי בחדר שלא היה בו מקרר. מזגן בוודאי שלא היה.

בעבודה אלטרתי, כי לא היה מיכון. עשיתי כל מיני ניסיונות כדי להצליח. הייתי שליח יחיד באזור שהגעתי אליו. מי ששלחו אותי לשם חשבו שהתנאים החקלאיים זהים לאלה שאני מכיר באדמת לכיש. אבל האדמה שם הייתה מלוחה ולא היה לי עם מי להתייעץ כיצד לזרוע את זרעי הכותנה. חששתי מאוד שאכשל בתפקיד ושכל הקריירה המקצועית שלי תיהרס. נזכרתי אז בדברים ששמעתי פעם ממרצה: שבאדמה מלוחה כדאי לזרוע את זרעי הכותנה בדפנות התלם, ששם האדמה מתוקה באופן יחסי. כך עשיתי. בנוסף לכך, בגלל תנאי השטח הקפדתי להשקות את הצמחים במעט מים, אך בתדירות גבוהה, ובזכות זה השורשים לא חדרו עמוק לשכבת המים המלוחה שמתחת לאדמה אלא התפזרו לרוחב. כמו כן, התייעצתי עם תחנה מטאורולוגית באזור והבנתי שבגלל החום הכבד עדיף לזרוע את הכותנה כבר באפריל. הזריעה המוקדמת אפשרה לקטוף את הכותנה באוגוסט. התוצאה של כל פעולותיי אלה הייתה יבול גדול פי ארבעה ממה שהיה שם בעבר, וזה היה יבול בלי מחלות ומזיקים, שלא שרדו בחום הכבד. לפני שחזרתי ארצה הייתה מסיבת עיתונאים בהשתתפות מושל האזור ומכובדים אחרים. כתבו על ההצלחה שלי, ואף על פי שבאתי מישראל פורסמה תמונה שלי בעיתונים. מאוד התרגשתי. אם תכתבי בגוגל "חיים שאשא" תקראי על סיפור ההצלחה שלי. תקופת השליחות היא אחת הגאונות הגדולות ביותר בחיים שלי.

לפני שחזרתי לישראל נסעתי לאותה עיר שבה כנער ישבתי בכלא בתחנת המשטרה. הסתכלתי על בניין המשטרה וחשבתי איך הגלגל מסתובב: איך הייתי כלוא בפנים ולא ידעתי מי יציל אותי – והיום, אחרי 14 שנה, אני נציג של מדינת ישראל בפרס. באותם ימים היה לנו, השליחים, חשוב לתת. לא שאלנו מה אנחנו מקבלים בתמורה, שאלנו רק כמה אנחנו יכולים לתרום. כולם עבדו קשה ולא הסתכלו על הכסף או על התנאים. המטרה הייתה לעשות למען הכלל. כל אחד תרם את תרומתו. אנשים שעלו ארצה עבדו בכל עבודה. עולים מעיראק שבמקום הולדתם היו מנהלים, רואי חשבון ואנשי עסקים, עבדו בארץ בעבודות פשוטות ומזדמנות.

כשחזרתי ארצה קיבלתי ניהול של חווה יותר גדולה מזו שניהלתי לפני הנסיעה. במהלך השנים הסכתי כסף ועם הזמן קניתי בית פרטי ברמת גן. הבית היה מאחורי ביתו של אברהם קריניצי, ראש עיריית רמת גן המפורסם. הייתי חבר של המשפחה.

בפברואר 1964 הכרתי את אשתי. אחד ממכריי סיפר לי, שאחייניתו הגיעה לבדה לארץ מפרס וכי היא זקוקה לעזרה. הצעתי שהיא תבוא להתגורר איתי ועם אימא שלי. אחרי תקופה קצרה שבה היא גרה אצלנו, החלטנו להתחתן. אשתי היא אחות מוסמכת, צעירה ממני בשמונה שנים. הבן הבכור שלנו נולד עשרה חודשים אחרי החתונה וכיום הוא מלמד מדעי המחשב. כשהוא היה קטן אהבתי ללמד אותו. הייתי מקריא לו ערכים מהאנציקלופדיה לנוער ומסביר לו דברים, כמו איך מייצרים חשמל, איך נוצר הגשם, ועוד. שלושת ילדיי היו מחוננים ולמדו לקרוא ולכתוב עוד לפני שהלכו לכיתה א'. אחרי הבן הבכור נולדה בתי, שעובדת כרוקחת וגרה ליד ירושלים. הבן הצעיר הוא רופא ומתגורר בגוש עציון. בשנת 2014 הוא נבחר כרופא מצטיין בכל ירושלים והסביבה. יש לי 11 נכדים. במשפחה שלי יש אחות, רופא ורוקחת, אנחנו יכולים לפתוח בית חולים. למעשה, כשהגעתי לארץ נפתחה התקופה היפה ביותר בחיי: התחלתי חיים חדשים. אמרתי לעצמי שמה שהפסדתי בחיים עד שעליתי ארצה אשיג כאן. החלטתי ללמוד כמה שיותר ולהתקדם מה שיותר. לאורך כל החיים עבדתי ולמדתי, למדתי ועבדתי. למדתי עוד לפני שהתחלתי את הלימודים שלי באוניברסיטה העברית אחרי שיצאתי לפנסיה. בצעירותי למדתי חקלאות ובגיל 55 למדתי הנהלת חשבונות סוג 1, 2, 3 ו-4 (לימודי סוג 4 שווים ללימודים של שנתיים ראיית חשבון). עד שפרשתי לגמלאות עבדתי בחקלאות, וכשגרתי ברמת גן נסעתי למשקים בדרום, ביקרתי בשדות ופיקחתי על העבודה. בשנים שעבדתי ולמדתי הקפדתי לשחות בכל יום אחרי העבודה 40 בריכות.

פעילות גופנית וקוגניציה

פעילות גופנית היא בעלת תרומה חיובית ומשמעותית לפעילות המוח. המוח הוא צרכן האנרגיה הגדול ביותר בגוף. זרם הדם מוביל למוח מזון וחמצן, ופעילות גופנית גורמת להזרמת דם מואצת לשם. מחקרים⁷ קישרו בין פעילות הכרוכה במאמץ גופני ובהפעלת שרירים גדולים (התעמלות אירובית) לבין בריאות קוגניטיבית. סקירה של 15 מחקרים שנערכו בקרב 34,000 נבדקים מצא כי פעילות גופנית ברמה מתונה יכולה להפחית בכשליש את הסיכון להידרדרות קוגניטיבית. כמו כן, יש עדויות לכך שפעילות מסוג זה יכולה להגביר את כמות הקישוריות בין הניורונים – תאי העצב במוח. שיפור הקישוריות מוביל לתפקוד קוגניטיבי טוב יותר. אימון אירובי קשור ישירות לבנייה מחודשת של תאי עצב – במבני זיכרון חיוניים, כמו ההיפוקמפוס. זרימת דם מוגברת במהלך פעילות אירובית יכולה לשפר את אחידות החומר הלבן במוח, ובכך התפקוד הקוגניטיבי משתפר. פעילות גופנית אירובית אף מזרזת את ניקוי הפסולת מתאי המוח וגורמת לשחרור מוגבר של הורמונים המשפרים את מצב הרוח ואת תפקוד הזיכרון. פעילות זו מעלה גם את סיבולת הלב והריאה.

קיימות גם פעילויות גופניות לא אירוביות, המעלות במידה ניכרת את איכות החיים בזיקנה. כך למשל, פילאטיס, טאי-צ'י, יוגה ופלדנקרייז משפרים מאוד את היציבה (שיווי המשקל) ואת הגמישות וכן מאטים את בריחת הסיידן.

פעילות גופנית חשובה היא הליכה במהירות הכרוכה במאמץ במשך שעתיים וחצי בשבוע לכל הפחות. ההליכה מעניקה לנו בריאות פיזית, קוגניטיבית ונפשית. אנחנו יכולים לצעוד לבד, עם חבר או חברה, עם הנכד או גם עם הכלבה. אין חשיבות למספר הקילומטרים שאנחנו צועדים, אלא למשך הזמן שאנחנו מקדישים לפעילות זו. אם יש צורך בהליכון או במקל – לא ניתן להם לעצור אותנו. כל הליכה משפרת את מצב הרוח ומגוונת את המראות והקולות שמקיפים אותנו במהלך היום.

מומלץ לשלב סוגים שונים של פעילות גופנית, וחשוב שנזכור דבר אחד: כולנו יכולים לעשות פעילות כזו – אפילו אם אנחנו מרותקים לבית. אם נעשה פעילות גופנית מכל סוג ובכל רמה – נהיה בריאים יותר מאשר אם לא נעסוק בה כלל.

בגילי אלך לאוניברסיטה?

חמש שנים לפני שפרשתי, מנכ"ל מועצת הכותנה רצה שאעבור לעבוד בגזברות המשרד. שנתיים ארך המשא ומתן בינינו כי לא רציתי לעזוב את העבודה בשדות. בסופו של דבר הוא אמר: "אתה מצוין בעבודה בשדה, אבל במשרד תביא לי יותר תועלת". הוא הסכים שאעבוד במשרד ארבעה ימים בשבוע, וכי יום אחד אעבוד באופן פרטי כיועץ בשדות הכותנה, כשההכנסה מהעבודה הפרטית תהיה שלי. כגזבר טיפילתי בכספים מייצא הכותנה, שהיה בתקופה היא בהיקף של 185 מיליון דולר בשנה. טיפילתי בכל ענייני הכספים וקיבלתי החלטות עסקיות טובות, שחסכו לחברה מיליונים. הצלחתי, לדוגמה, להוריד את גובה העמלות שהבנקים גבו מהחברה.

כשיצאתי לפנסיה עברנו לגור בירושלים ליד הילדים. היה לי קשה כשהטלפון הפסיק לצלצל. לא הייתה לי עבודה לבצע, לא היו משימות, לא הייתה אחריות. לא ניסיתי לחפש עבודה כמנהל חשבונות: אין עבודה לאנשים בגיל הפנסיה, וכשכבר כן לוקחים גמלאים לעבודה – עושים מהאדם סמרטוט. מה אני צריך את זה? הבת שלי ובעלה היו אלה שהציעו לי ללכת ללמוד באוניברסיטה. שאלתי: "מה לי ולאוניברסיטה, השתגעתם? בגילי אלך לאוניברסיטה?" והם הודיעו: "רשמנו אותך".

אשתפ"ר – שמירה על יכולת קוגניטיבית

חוקרים מצביעים על שישה גורמים⁸ העשויים לסייע בשמירה על היכולת הקוגניטיבית בגיל מבוגר. הגורמים הם:

1. **אתגרים קוגניטיביים** כחלק משגרת החיים, וביניהם לימוד מזדמן ושיטתי, נושא שעליו ארחיב בהמשך הפרק.

2. **שינה רצופה של שבע עד שמונה שעות**: שינה טובה ושקטה תסייע לנו, בין השאר, לשפר את הזיכרון ותהפוך אותנו לרגועים יותר במהלך היום. כדי להגיע לשינה כזו עלינו לשמור

על סדר יום קבוע, להימנע משינה ארוכה בצהריים, להיות עסוקים ופעילים במהלך היום וכן להקפיד על הרגלי תזונה מתאימים (אי-שתיית קפה והימנעות מארוחות "כבדות" בשעות הערב, למשל).

3. **שותפות:** שמירה על סגנון חיים פעיל בתחומים שונים, כמו גם במישור החברתי, מגנה על הירידה הקוגניטיבית בגיל זיקנה. מפגשים חברתיים עם אנשים חדשים עשויים להוות אתגר קוגניטיבי (אנו מפעילים שיטות לזכירת המידע החדש אשר נחשף בפנינו). בנוסף, למפגשים אלה יש השפעה טובה על חיי הנפש והדימוי העצמי שמשפיע אף הוא באופן חיובי על תפקוד הקוגניטיבי.

4. **תזונה עשירה ומגוונת:** פעמים רבות חלה ירידה בכמות האכילה בזיקנה, מסיבות שונות. לתזונה יש השפעה מכרעת על בריאותנו. תזונה טובה בגיל הזיקנה אינה בהכרח זו שהורגלנו לה בעבר – דיאטת הרזיה, למשל, אינה מומלצת בדרך כלל. מומלץ להתיעץ עם דיאטנית ולהרכיב יחד איתה תפריט מגוון ועשיר, שאותו נאכל בשלוש ארוחות גדולות ובשתיים קטנות במהלך היום. גם מים חשוב שנשתה בכמות מספקת. תזונה טובה משפרת את הבריאות הגופנית שלנו, שומרת על רמת חיסון גבוהה יותר, מעלה את מצב רוחנו, מפחיתה מחלות ושברים. חשוב להשקיע בתזונה גם אם אנחנו חיים לבד ומבשלים רק לעצמנו.

5. **פעילות גופנית סדירה:** כפי שנכתב בעמודים הקודמים.

6. **רוגע נפשי:** בין השיטות שסייעו לנו להגיע לשלווה נכללות יוגה, נשימות סדירות ועמקות, תפילה, מדיטציה וריכוז בנושא או במטלה ייחודיים. ריכוז יאפשר לנו לסלק את "רעשי הרקע" אשר עלולים לעורר אי-שקט. נוכל לשקוע, למשל, בהאזנה למוזיקה, בצביעה של מנדלות, בסריגה ובדברים רבים נוספים המאפשרים לנו למקד את מחשבותינו אך ורק בהם. מוטב לעשותם בחדר שקט, שבו יש פחות גירויים חיצוניים.

מי לימד את מי?

בשנת 1996, כשהייתי בן 67, התחלתי ללמוד. במשך השנים סיימתי שישה תארים: שני תארים ראשונים וארבעה תארים שניים.

התואר הראשון שעשיתי היה בהיסטוריה של בית שני ובתוכנית הרב-תחומית במדעי הרוח. מה אגיד לך, כמעט ירדתי מעניין הלימודים, כי היה לי קשה מאוד. אף פעם קודם לכן לא למדתי בצורה שבה לומדים באוניברסיטה. הלכתי לשיעורים, הפרופסור היה נכנס ומדבר מהר מהר ואז, בסוף השיעור, אומר: "תקראו את הספר מעמוד 100 עד עמוד 300". הרגשתי שהסטודנטים הצעירים מסביבי הולכים ואילו אני רץ ובכל זאת אינני מצליח להשיג אותם. בזמן שהם מתקדמים אני מתאמץ ולא קולט את החומר. לא הבנתי מה רוצים ממני. החומר נלמד בצורה שלא הכרתי.

ידעתי אנגלית ברמה סבירה ועברתי את מבחן הפטור בציון בינוני. לא דיברתי עם הסטודנטים וכמעט לא היו לי חברים, מפני שבהתחלה הייתי חסר ביטחון והתרחקתי מכולם. רק מאוחר יותר, כשלמדתי לתארים האחרים וכשהשתתפתי בשיעורים, התפתחו קשרים עם הצעירים.

בלימודים רציתי להשיג הרבה נקודות, כדי לראות אם הראש שלי עדיין עובד. השקעתי זמן רב בקריאת החומר והייתי יושב עד חצי הלילה כדי להשיג את מה שהילדים האלה, הסטודנטים שהיו בגיל של הנכדים שלי, השיגו צ'ק צ'ק. פיתחתי שיטות לימוד מגוונות, כי היה לי קשה, מאוד קשה אפילו. אף אחד לא ידע עד כמה. לא פעם חשבתי להפסיק, אבל התביישתי מהילדים שלי. הם ראו איך אני לומד, כמה אני משתדל ולא העזתי להפסיק לפתע פתאום. זה לא אני. אני מתמודד. אני ממשיך. גם אשתי לא ידעה עד כמה קשה לי. היא חשבה שעדיף שאלמד מאשר אסתובב בלי מעשה. עשיתי כל מה שאני יכול כדי להצליח בלימודים. כך למדתי לתואר הראשון במשך חמש שנים ולא שלוש, כפי שמקובל, וגם זו טובה. למרות המאמצים שלי, בסוף הלימודים לתואר הראשון קיבלתי רק ציון ממוצע של 77.72.

תואר ראשון נוסף שלמדתי היה בלימודי מדעי האסלאם. הלימודים בשני התארים הראשונים היו קשים מאד, ורק בהמשך – כשבע שנים אחרי שנכנסתי לשערי האקדמיה – התחלתי להבין איך ללמוד, איך לשמוע, איך להקשיב, איך לעבוד. בלימודים לתואר הזה היה לי כבר אומץ להעיר הערות, ולא פעם התווכחתי עם המרצים. הסטודנטים שישבו לידי היו אומרים לי לפעמים: "חיים דחילק, תפסיק", אבל אני התחלתי לפתוח את הפה, והיה לי אומץ לשאול שאלות.

בהתחלה, כאמור, לא היו לי חברים בין הצעירים. אני מניח שהם הסתכלו עליי בצורה מוזרה ושאלו את עצמם: "מה עושה פה הזקן הזה?" במהלך הזמן, הסטודנטים התחילו להתקרב אליי, לשאול אותי שאלות ולהתייעץ איתי. הם ראו בי מעין מבוגר אחראי. היה בחור אחד מאתיופיה שהתיידדתי איתו. הזמנתי אותו לארוחת צהרים. הוא מאוד שמח להתארח אצלנו. זכרתי כיצד אני עצמי באתי לארץ, הייתי בודד ורק התפללתי שיגידו לי שלום.

סיימתי את התואר הראשון השני אחרי ארבע שנים. הפעם הממוצע שלי היה קרוב לשמונים. כדי להתקבל לתואר שני נדרש ממוצע של שמונים. הסכימו לקבל אותי למרות זאת בתנאי שאגיש עבודות רבות יותר. המשכתי בלימודים. התואר השני הראשון היה במדעי המזרח התיכון. בכל התארים בעבודות קיבלתי תמיד ציונים טובים יותר מאשר במבחנים, משום שבהכנה לעבודה היה לי זמן לקרוא, לחשוב ואז לכתוב. הציונים שלי בארבעת התארים השניים השתפרו גם בזכות העובדה שבלימודי התואר השני יש בעיקר עבודות. במסגרת הלימודים של מדעי המזרח התיכון הכנתי עבודה על המהפכה בתימן וניתחתי את השאלה – האם יכולות להיות מהפכות נוספות. במהלך הכנת העבודה הבנתי, שתימן חצויה בין שיעים וסונים. השיעים היו החלשים באוכלוסייה. רובם התפרנסו מעבודות פשוטות, מלוכלכות. המסקנה שלי הייתה, שהשיעים יעשו עוד מהפכה. אמרתי שהאסלאם הרדיקלי ישתלט על כל המזרח התיכון וכי יהיו עוד מהפכות גם במקומות אחרים. המרצה שלי שאל: "האם גם מוברק ייפול?" אמרתי לו: "כן". השנה הייתה 2005, חמש

שנים לפני האביב הערבי. המרצה אמר שהוא אינו סבור כמוני, ואני השבתי: "זאת זכותך". כעבור שנים אחדות הייתי במשרד של החוג ליחסים בין-לאומיים כשאותו מרצה נכנס ואמר: "אתם רואים את חיים – הוא נביא". הוא הסביר לכולם איך בחנתי עובדות והגעתי לניתוח עתידי שהתממש. אני לא נביא ולא בטיח, אני מסיק מסקנות על סמך הנתונים שאני בודק. במסגרת התואר הזה עשיתי עבודה נוספת, על הגירת המוסלמים לאירופה. לדעתי עד 2030-2040 ההגירה הזאת תמיט אסון על אירופה. את תראי שהניתוח שלי יתברר כנכון, את תחיי הרבה אחריי ותיווכחי שצדקתי.

התואר הבא היה תואר שני בחוג מדע המדינה. סיימתי אותו בציון ממוצע של 83.10. את התואר הזה סיימתי בשנתיים, מהר יותר. היו לי קשרים יותר טובים עם הסטודנטים. הרגשתי מבוסס בלימודים והפעם השלמתי את התואר כמעט בזמן שבו סטודנטים צעירים מסיימים לימודי תואר שני. עכשיו כבר היה לי פה גדול. התווכחתי גם עם סטודנטים שלמדו איתי על נושאים הקשורים לדמוקרטיה ולשוויון. באחת הפעמים הפרופסור אמר לי: "יש לך זמן לבוא אליי לחדר?" כשהגעתי הוא שאל אותי מי אני. סיפרתי לו בקיצור נמרץ, ואז הוא התחיל לדבר על הערבים בישראל.

עם תום הלימודים הללו, עשיתי בפעם השלישית תואר שני והפעם בחוג להיסטוריה של עם ישראל ויהדות זמננו. את התואר הזה סיימתי לאחר ארבע שנים.

התואר השני הרביעי שלי, התואר האחרון, הוא ביחסים בין-לאומיים, סיימתי אותו בציון 88.22. עבודת המאסטר שהגשתי בחוג הזה הייתה על מלחמת יום הכיפורים. כתבתי 44 עמודים שעבדתי עליהם הרבה, וקיבלתי 95. העבודה עוררה עניין רבים קראו אותה, כולל פרופסורים. אהבתי לעשות עבודות. הן נתנו לי הזדמנות לחשוב ולקרוא את החומר ביסודיות. כשאני כותב, אני עובר על מה שכתבתי חמש פעמים, מתקן, מוסיף, מקצר עד שאני מגיש את העבודה. הבן שלי, דוקטור למחשבים, עזר לי ללמוד לעבוד עם מחשב.

הסטודנטים הצעירים באים ללמוד כדי לרכוש מקצוע. אני לומד כדי לראות אם השכל שלי ממשיך לעבוד. אני בודק עד לאן אני מסוגל להגיע. חשוב לי לבדוק את גבול היכולת שלי. בתואר השני הרביעי שקיבלתי, בגיל 87, הקהל קם על רגליו ומחא כפיים כשעליתי עם הנכדים לקבל את התעודה. התרגשתי והייתי מאושר.

אחרי ארבעה תוארי מאסטר, רבים שאלו אותי: "חיים, מדוע אינך עושה דוקטורט?" בטקס הסיום של התואר האחרון שלי אחת המרצות החזיקה שלט שעליו היה כתוב: "התואר הבא – דוקטור!" הסברתי שאני לא מעונין משום שבלימודי דוקטורט אצטרך להתעמק בנושא אחד ואילו בכל פעם שבה עבדתי על תואר חדש – למדתי נושא חדש והרחבתי את הידיעות שלי.

מאז שיצאתי לפנסיה אני לומד ברצף ולא עשיתי הפסקות בין תואר לתואר. במקום "לבלות" במרפאות ובבתי חולים, אני עסוק בהאזנה להרצאות ובהגשת עבודות. אהבתי את הלימודים לכל התארים. למדתי להרחבת הידע שלי. אחרי שסיימתי את כל התארים בשנת 2017 המשכתי ללמוד כסטודנט חופשי. הילדים שלי אמרו לי: "אבא מספיק שישה תארים. תלמד אבל בלי המתח של

עבודות ומבחנים" והציעו לי להיות שומע חופשי. כיום אני לא ניגש למבחנים ולא מגיש עבודות, אבל קורא את כל החומר, שואל שאלות ומשיב על שאלות המרצים. בשנים האחרונות, אני הולך למזכירה שאחראית על כל התלמידים של מדעי החברה. היא נותנת לי כמה הצעות לקורסים, ואני בוחר את מה שמעניין אותי. כך למדתי פתרון סכסוכים, על עיר דוד וירושלים מתקופת דוד המלך עד ימינו, על נפוליון החל משנת 1799, על מלחמות העולם הראשונה והשנייה. באחד הקורסים למדתי על מלחמת סיני והיה לנו ויכוח מי אחראי להקמת הכור האטומי בישראל. המרצה אמר שבזכות שמעון פרס בנו את הכור האטומי, ואני אמרתי: "פרס היה פחות מסגן שר בעת ההיא, לא ייתכן שפקיד בכיר כפי שהיה ינהל משא ומתן עם נשיא צרפת כדי לקבל כור אטומי בחינם, זה לא בזכותו". הסברתי למרצה שהכור נבנה בזכות בן-גוריון והעזרה שהוא נתן לצרפתים במלחמת סיני. המרצה קיבל את דעתי. ב-2020 למדתי כלכלה, וכשהתחילה מגפת הקורונה עברתי ללמוד בזום. המרצה אמר לי שהוא נהנה ללמד אותי יותר ממה שאני נהייתי ממנו.

חוץ מהלימודים באוניברסיטה כסטודנט חופשי, אני לומד גם בחברות אצל שכן שלי. הוא פרופסור ליהדות. עכשיו אני קצת יותר חופשי. אני עדיין משקיע בלימודים אבל בלי העול של העבודות והמבחנים. אני כבר מעל גיל תשעים ולא רוצה לעייף את עצמי יותר מדי.

ביום הולדתי התשעים הילדים שלי ביקשו מהמרצים לברך אותי. הקלטות של הברכות גרמו לי שמחה רבה. שתי מזכירות בכירות במדעי החברה אמרו, בין השאר: "חיים שלנו, הסטודנט הכי מיוחד שלנו, הכי שקדן, הכי חרוץ, נחמד, עם הכי הרבה ניסיון חיים ושמחת חיים. רכשת חברים בכל שכבת גיל, ביניהם גם מרצים. לא תמיד היה ברור מי לימד את מי. חיים, בשנה הבאה נפתחות שתי תוכניות חדשות שעוד לא למדת בהן. מחכות לך פה".

אחד המרצים בירך: "אתה ממש גיבור-על. אני מאחל לך שתמשיך להיות סקרן ותאבד דעת, מופת לדורות של סטודנטים שלנו, שרואים אותך ומייחלים לעצמם להיות כמוך כשיגיעו לגילך. מאחל שתזכה לעוד שנים מרובות שתסתובב במסדרונות הקמפוס".

והדוגמה האחרונה, ממרצה נוסף: "חיים היקר והאהוב, אתה הסטודנט הכי מיוחד שיש לנו. חכם, אינטליגנטי, צנוע, בעל ידע נרחב וניסיון עשיר מאוד. אתה הופך כל שיעור למהנה במיוחד. זכיתי בך השנה בשלושה שיעורים וזה תענוג ממש גדול".

המתכון לזיקנה טובה – להיות עסוק

אני לא מרגיש בן תשעים ואחת. אני לא שם-לב לגיל שלי ולא אכפת לי איך האחרים מתייחסים לגילי. הסטודנטים מכבדים אותי, במיוחד כאשר אני מגיע להישגים, עונה על שאלות, שואל שאלות משל עצמי ומתווכח עם המרצים.

מי שהולך ללמוד ומעסיק את עצמו, מרוויח. המתכון לזיקנה טובה: להיות עסוק. אם אתה לא עסוק – תשתגע. אני כל הזמן הייתי עסוק. בזכות הלימודים שלי מאז הפרישה, אני מרגיש שינויים לטובה ביכולות שלי. אני יודע איך לכתוב, איך לתקן, איך לקרוא את החומר הכתוב ולהוציא מתוכו את הדברים החשובים. אני לא מרגיש ירידה ביכולת שלי ללמוד, ואני עובד בצורה מדויקת. הנכדים שלי רואים זאת. כל פעם שאני מקבל תואר, אחד מהם עולה איתי לבמה לקבל את התואר. ככה אני נותן להם דחיפה. כל הנכדים שלי ילדים מחוננים. להם, ולסטודנטים הצעירים שלומדים איתי, אני אומר, שאם הם ילמדו כמו שצריך, הם יצליחו. יש חשיבות רבה לעבודה הקשה ולחריצות. למעשה, אני מלמד אותם דברים דומים לאלה שאני עצמי קיבלתי מסבתא שלי.

מובן שעם הגיל יש שינויים בגוף. כל החיים שחיתי. המשכתי לשחות גם כשעברנו לירושלים. לפני שלוש שנים הלכתי לשחות, וכשנכנסתי לבריכה במקום לצוף התחלתי לשקוע. ניסיתי לשחות ליד הקיר. ניסיתי שוב ושוב ושקעתי. הלכתי לעשות בדיקה והתברר שאין לי יציבות, אינני יודע מה גרם לכך. כבר שנים אחדות שמחוץ לבית אני הולך בעזרת מקל. לא רציתי לעשות "אבו-עלי", וכשהבנתי שאני לא יכול לשחות יותר התקפלתי וזהו. אני עדיין נוהג ועושה זאת בסדר. ברור שמדי שנתיים אני עובר בדיקה רפואית, כפי שהחוק מחייב נהגים מעל גיל שמונים. אם יהיה משהו לא כשורה, הילדים שלי לא יתנו לי להמשיך לשבת מאחורי ההגה ואני, כמובן, אקבל את דעתם.

ללמוד מהילדים

ג'ורג' וויילאנט בספרו *ליהנות מהזיקנה*⁹ מציין לחיוב את הזקנים אשר מצליחים ללמוד מילדיהם. במחקר שערך הוא מצא, כי משתתפים אשר למדו מן הדור הבא הם גם אלו שהצליחו יותר מאחרים לדאוג טוב יותר לעצמם ולאחרים בני דורם. "הזדקנות מוצלחת דורשת מן האדם להמשיך ללמוד דברים חדשים ולהמשיך לתת לאחרים (כמו גם לילדיו) להיכנס לתוך חייו וללמוד מהם". ניכר שחיים קשוב מאוד לילדיו: את לימודיו באוניברסיטה החל בזכותם. בהתקרבו לגיל תשעים החליט להפסיק להיות סטודנט מן המניין ולהפוך לשומע חופשי, בעקבות עצה שקיבל מהם. באופן דומה, המוכנות שלו לקבל את דעתם בנוגע ליכולת הנהיגה שלו מעידה על כך, שהוא קשוב לילדיו ובוטח בהם. חיים מגלה גמישות ובשלות, גורמים המסייעים לו להתמודד עם אובדנים בהווה וכאלה שעלולים עוד לצוץ בעתיד. פעמים רבות הורים זקנים מפגינים נוקשות ואינם משכילים ללמוד באופן כה פורה וגמיש מילדיהם, כפי שחיים עושה.

כבר אי אפשר לתכנן לעתיד

הזיכרון שלי עובד פחות טוב מאשר בעבר. למשל, אני מתקשה להיזכר בשמות של מקומות או של אנשים, אבל מה שמכביד עליו בתקופה הזו אינם דברים הקשורים לי אישית, אלא מה שהולך במדינה. המדינה שלנו כבר בת יותר משבעים. קשה לי לראות על מה הם שם למעלה רבים, מה הם עושים; קשה לי כשראש הממשלה שלנו לוקח שישה מיליארד שקלים ומחלק אותם בלי הבחנה בין עשירים לעניים; קשה לי עם ההפגנות; קשה לי שישנה המחלה (קורונה). אני דואג למצב המדינה בעתיד.

האחים שלי כבר אינם בחיים, מלבד אחד. אני זוכר באיזה גיל נפטר כל אח ואח. כל אחד בא יומו והלך לעולמו. אבא שלי נפטר בגיל שבעים ואחת, שנים אחדות אחרי שעלה לארץ. הוא סבל מאוד בחיים במעברה. אימא הלכה לעולמה מעט אחרי גיל שמונים. בקשר אליי, אני לא יכול להגיד לך מה יהיה איתי בעוד חמש שנים. יכול להיות שאני אהיה פה ויכול להיות שאהיה בעולם הבא. הגעתי לגיל שבו אי-אפשר לחשוב מפה למחר. זה לא גיל עשרים, שבו אפשר לתכנן. היום אני עושה מה שאני יכול לעשות. כל עוד אני בחיים אני אלך ללמוד. מה אעשה אם לא אלמד? אסתובב ברחוב? אני לא טיפוס מתאים להתנדבות. הייתי רוצה, אבל מבחינה רגשית אני לא יכול, האופי שלי לא מתאים לזה.

בקשר למוות אני לא דואג. הרופא שאל אותי אם אני פוחד מהמוות. אמרתי לו שלא, כי כל אחד מגיע זמנו ללכת, אפילו העצים. אני רק מבקש מהשם שאמות ללא סבל, וזה כמובן לא בידי. אני פוחד מצער ומכאב. מי שמת בהתקף לב או בשינה הוא בר-מזל. אם מתים ככה אין צער למשפחה ולאדם עצמו. האדם מת בכבוד. אדם שמת בצער אינו היחיד שסובל. גם אלה שסביבו סובלים.

אשתי צעירה ממני בשמונה שנים. אנחנו כבר 56 וחצי שנים ביחד. להחליף עכשיו לא כדאי. בעבר פרסמו עלי כתבה ברשת והיו הרבה תגובות. אישה אחת, הניה שמה, בת שבעים או שמונים, כתבה שאם הייתי פנוי היא הייתה מאמצת אותי. דיברתי עם אשתי ואמרתי לה: "אם את לא מטפלת בי כמו שצריך אני הולך להניה". אשתי לקחה את זה ללב והתלוננה באוזני הבן שלנו. אמרתי לה שהתלוצצתי. היא חשבה שדיברתי ברצינות.

אני רואה את הטוב וגם את הרע. אני חושב שאני אדם אופטימי. תמיד היה לי חוש הומור ואני אוהב לצחוק ולהצחיק.

הומור

היכולת להתבונן על המציאות בהומור היא יכולת המתפתחת במהלך החיים. הפסיכולוג ג'ורג' וויילאנט הסיק, על סמך מחקר אורך¹⁰ שעקב אחר נבדקים במהלך מספר עשורים, כי מנגנוני הגנה בשלים, כגון הומור, מתחזקים במידה ניכרת בשלבי החיים המאוחרים. ההומור הוא אחת הדרכים היעילות ביותר לאדם להתרחק ממצבו. הפסיכולוג בולקה¹¹ כותב, כי כשהאדם צוחק על גורלו הוא למעשה יוצא מעצמו ומעיף מבט אל הגורל כצופה מבחוץ, וכך הוא זוכה ביכולת להתעלות מעל ומעבר לתנאים שבהם הוא שרוי במציאות.

ההומור והצחוק משפיעים לטובה על מערכות שונות בגופנו, כגון המערכת החיסונית. בזיקנה יש להומור תפקיד חשוב בהתגברות על תסכולים ועל אכזבות מיחס החברה לאדם הזקן. השימוש בהומור מקל על התקשורת בין הדורות, מפחית בדידות ומסייע לגבר ולאישה הזקנים להתמודד עם מוסכמות חברתיות שליליות. הצחוק מאפשר לכולנו לקבל את הבלתי נמנע ביתר קלות.

במבט לאחור

לפעמים אני מתחרט על נסיעתי לפרס בפעם הראשונה. סבלתי סבל גדול ואני לא מאחל סבל כזה לאף אחד. פעמים אחרות, אני אומר לעצמי שטוב שנסעתי, טוב שסבלתי. תודות לזה באתי לארץ לבדי, הסתדרתי, למדתי וכשהוריי עלו יכולתי לעזור להם. אני לא רוצה להיות עצוב בגלל מה שהיה, אני מעדיף להסתכל על כך, שאחרי התקופה הקשה הצלחתי לעשות דברים טובים יותר. באופן כללי אני לא אוהב לשאול את עצמי מה הייתי עושה אחרת. איני יכול לדעת. כל אחד מנהל את החיים שלו לפי התנאים של ההווה; כל אדם פותר את הבעיות לפי מה שקורה באותו רגע. אני לא עסוק בשאלות של "נדמה לי". אין טעם שאשאל את עצמי, למשל, מה היה קורה אילו הייתי מתחיל ללמוד אחרי הצבא. פעלתי לפי התנאים של אותו זמן. כל החיים התמקדתי בחיפוש דרך לפתור בעיות עכשוויות באופן הטוב ביותר ולא בהסתכלות לאחור. אם אדם לא פותר בעיות הוא לא מתפתח.

אני גאה בהצלחה שלי בעבודה החקלאית, במיוחד בפרס; גאה בהצלחה הכלכלית ובמשפחה שלי; גאה בהצלחות שלי בלימודים. האופי שלי השתנה לטובה במהלך השנים. יש לי יותר ידע, ואני יודע להתנהג בעדינות כלפי הזולת. אני עדיין לוקח ללב כמו פעם, אבל בגלל הידע שלי אני יכול לנתח דברים טוב יותר מאשר בעבר. אני חושב שזה עוזר לי גם ביחסים עם אנשים אחרים. אני סבלני יותר ומבין יותר.

לימודים בגיל מבוגר

מסלול חייו של חיים כולל שלוש תקופות מרכזיות: חייו כילד וכנער בעיראק ובפרס; שנות בגרותו בישראל, שבמהלכן הקים משפחה למופת ופיתח קריירה מוצלחת; והימים שאחרי פרישתו מהעבודה, שבהם עבר לגור בירושלים ועלה על מסלול לימודים שעדיין נמשך, כסטודנט שקדן גדוש עניין, סקרנות והנאה. חיים לקח על עצמו תפקיד של לומד ונכנס לפרק מאתגר ומשמעותי בחייו. התפנית שעבר – מגמלאי לסטודנט פעיל ונצחי כבר רבע מאה (תקופה שפירושה שנות דור) מעוררת השראה. ואולם, עד כמה רווח תהליך חיובי שכזה בקרב אלו שמגיעים לבגרות המאוחרת? באיזו מידה נפוץ תהליך של אימוץ "תפקיד כניסה", שיש בו ברכה כה רבה?

במשך חייו אנחנו ממלאים תפקידים רבים – חלקם "תפקידי כניסה" וחלקם "תפקידי יציאה"¹². דוגמאות לתפקידי כניסה הם הקמת משפחה, רכישת מקצוע וגם פתיחת "פרק ב" של החיים – עם בן או בת זוג חדשים. תפקידי יציאה הם, למשל, סיום לימודים, פרישה מהעבודה. בבגרות המאוחרת מתרבים תפקידי היציאה. בשלב זה נפרדים מתפקידים רבים, כגון ההורה הפעיל או העבודה. כיוון שכך, חשוב שנשלב בחיינו תפקידי כניסה חדשים – להתנדב, ללמוד דברים שלא ידענו, להתעמל, להיות פעילים בתור סבא וסבתא, ועוד. תפקידי כניסה אלה הם בעלי חשיבות והשפעות חיוביות רבות על היכולות הקוגניטיביות והרגשיות. חשוב לסגל תפקיד חדש, שנבחר לאחר מחשבה יסודית, ולהיות נכונים להשקיע בו השקעה ממשית לאורך זמן כאשר רמת המאמץ הולכת ועולה. עיסוק בתחום המעניין אותנו, כגון אומנות או לימודים, הוא בעל השפעה רבה ומבורכת. השקעה שכזו מספקת מקור לעניין ולהנאה ואף תורמת לתחושת הערך והיכולת. המאמץ להרחיב את הדעת ולרכוש ידע עשוי להוביל לבריאות נפשית. הלימודים משמרים יכולות שכליות ומחדדים אותן, מאפשרים חשיפה למעגלים חברתיים חדשים, תורמים להעשרת הרוח ומסייעים לאדם לעסוק באופן מעמיק במשמעות החיים.

למידה היא פעולה חשובה בכל גיל ובכל כמות. חכמינו הצביעו על הקשר שבין לימוד מתמיד ושמירה על סגנון חיים פעיל לבין שימור וחיזוק היכולות: "זקני עם הארץ כל זמן שמזקינים, דעתם מטרפת עליהם אבל תלמידי חכמים אינם כן, אלא כל זמן שמזקינים דעתם מתיישבת עליהם"¹³. מרים, שחזרה לספסל הלימודים בגיל 55, ניסחה באופן ציורי את התרומה האדירה של הלימודים לחייה. בזכות הלימודים, היא אומרת: "הפכתי מבצל יבש לבצל ירוק". הלמידה המסייעת לנו יותר מכול היא הלמידה השיטתית. למרות כל הסגולות החיוביות של למידה כזו, רבים נרתעים ממנה. פעמים רבות, למידה מסוג זה נפסקת בשלבי חיים מוקדמים. לעיתים אנו מסתפקים בלמידה אקראית, שאין בה מאמץ והשקעה מתמשכים. כדי לבדוק האם הלמידה שלנו בנושא כזה או אחר היא בעלת ערך, התורם לנו באופן משמעותי, רצוי שנבחן את עצמנו ונשאל שאלות, כגון: מתי בפעם האחרונה רכשנו מידע חדש שדרש לימוד ממושך והדרגתי, שיש בו מאמץ, התעמקות ושינון כמו למשל, רכישת שפה חדשה? מתי למדנו מלאכת כפיים חדשה שדרשה ריכוז והתמודדות עם תסכול בתהליך רכישת המיומנות, כגון נגרות, פיסול או סריגה? פעמים רבות אנשים נחשפים

לתחומי מידע מרתקים, אך נרתעים מפני מאמץ ונעצרים ב"אזור הנוחות". לעיתים יש חשיפה שטחית לידע, אך אין את המאמץ הדרוש כדי לרכוש אותו באופן מקיף ומעמיק.

השאלה הנשאלת היא – מדוע רבים נמנעים מלימוד שיטתי בכל תחום שהוא (מעשי או תאורטי), הדורש התעמקות ומאמץ, למרות הרווח הרגשי, החברתי והקוגניטיבי שטמון בו. במקרים רבים, הגורם המרתיע אנשים ונשים בבגרות המאוחרת מפני אימוצו של אורח חיים פעיל ומאתגר, קשור למלכודת שיוצרות העמדות השליליות בנוגע ליכולות הקוגניטיביות שלהם. על פי הסטריאוטיפים הרווחים, בשלבי החיים המאוחרים חלים שינויים רבים לרעה, שאין לנו אפשרות וטעם להציב לעצמנו אתגרים: זהו קרב אבוד מראש. התפיסה של חוסר יכולת יוצרת מציאות משתקת בבחינת "נבואה המגשימה את עצמה". (נושא הגילנות נדון בהרחבה בפרק השני).

אחד הגורמים המשפיעים לשלילה על כניסה לעולם הלימוד השיטתי הוא חוסר ידע בנוגע ליכולות הקוגניטיביות בזיקנה. קיימת נטייה לראות תמונה חד-ממדית וחד-כיוונית, שעל פיה כל היכולות מידרדרות וכי אין לנו יכולת להשפיע על מהלך זה הנתפס כטבעי וכחלק מההזדקנות. בפועל, היכולת הקוגניטיבית מורכבת ורב-כיוונית¹⁴. ישנם תפקודים קוגניטיביים הנשמרים לאורך כל החיים, ישנם כאלה המידרדרים ואחרים שעשויים להשתפר עם השנים. התפקודים הקוגניטיביים הנחלשים באופן משמעותי הם מהירות עיבוד המידע; קצב קליטת המידע ורכישתו איטי יותר. פעמים רבות קיימת ירידה בתפקוד החושים, שאף היא פוגעת בתהליך הלמידה. הלומד המבוגר אינו משתמש באופן יעיל בטכניקות למידה יעילות, כגון שימוש בראשי תיבות – כמו שעשו חכמינו כשקראו לנו לזכור את עשר מכות מצרים על פי ראשי התיבות דצ"ך, עד"ש, באח"ב או בניית קישור אסוציאטיבי של מידע חדש למידע אחר. למשל, כדי לזכור שם של חלק במוח החיוני לפעולת הזיכרון – ההיפוקמפוס – נחלק את המילה לשתי הברות ונדמיין היפופוטם שמגיע לקמפוס כדי ללמוד ולשפר את זיכרונו. הבנת השינויים לרעה והכרה בהם, עשויות להוביל לפתרון הקושי. הלומד המבוגר יכול לפצות עליהם באמצעות מודעות ושימוש בטכניקות יעילות, המגדילות את יכולת הזיכרון ומסייעות להפנמה טובה יותר של חומר לימוד חדש. חשוב שללומד וללומדת המבוגרים תהיה מודעות לכך, שהתפקוד הופך לאיטי במהלך הזמן, ובשל כך הם יקצו זמן רב יותר לתהליך ספיגת המידע וכן יצמצמו את העומס – משמע ללמוד בהיקף מצומצם יחסית בפרק זמן ארוך יותר, כפי שעשה חיים.

לצד שינויים אלה חשוב שהלומדים והלומדות המבוגרים יהיו מודעים גם לכוחות שיש להם, אשר עשויים לסייע להם בתהליך רכישת המידע¹⁵. בזקנתנו יש לנו ידע כללי רב שצברנו במהלך חיינו. פעמים רבות, מתלווים לכך חוכמה וניסיון חיים עשיר אשר תורמים ליכולותינו כלומדים. חיים ניצל את הידע שרכש במהלך חייו כאשר למד היסטוריה ומדע המדינה. עבור צעירים רבים הלימוד הוא כלי שבעזרתו יוכלו להשיג דברים אחרים (בעיקר בתחום המקצועי). אצל זקנים, לעומת זאת, הלימוד הוא מטרה בפני עצמה. העובדה שלומדים מבוגרים הם בעלי מוטיבציה פנימית ללמוד תורמת רבות לתהליך הלמידה.

הדרך שחיים עבר ועובר כסטודנט מדגימה את התרומה המשמעותית של הלימודים לחיי הלומד. הם העניקו לחיים סדר יום פעיל, הנאה, עניין, מסגרת חברתית, תחושת משמעות וחיוניות. הוא הגיע להישגים טובים, הגורמים לו להרגיש בעל יכולת ומעניקים לו תחושת שליטה. אלה חיוניים לדימוי העצמי ולבריאות הגוף והנפש. העיסוק והמאמץ שמרו על יכולתו הקוגניטיבית וגיבשו את ההכרה שלו ושל סביבתו ביכולותיו ובהישגיו. הלימוד היה אתגר עצום וחיים התמודדו איתו בהצלחה. בתחילת דרכו באוניברסיטה הסתגלותו ללימודים הייתה מתסכלת וקשה, והוא אף שקל לפרוש מהלימודים, אך בזכות חריצותו וחוכמתו נמנע מכך. בשלבי הלימוד הראשונים ההיכרות שלו עם שיטות למידה יעילות הייתה מצומצמת וקצב הלימוד שלו היה מהוסס ואיטי. "הרגשתי שהסטודנטים הצעירים הולכים ואני רץ ובכל זאת לא משיג אותם. הם מתקדמים ואני מתאמץ ולא מביין את החומר. לא הבנתי מה הם רוצים ממני".

הקשיים של חיים נבעו מכך, שתהליכי רכישת המידע ועיבוד המידע גזלו ממנו זמן ומאמץ מרובים. הוא נאלץ להשקיע אנרגיה רבה, יחסית לצעירים ממנו, בקליטת החומר השוטף. זו הסיבה לכך שנדרש לפרק זמן ארוך יותר לסיום התארים, במיוחד התואר הראשון, שהשגתו ארכה חמש שנים במקום פרק זמן של שלוש שנים כמקובל. בשל השינויים בקצב עיבוד המידע הוא העדיף עבודות אשר אינן מוגבלות בזמן על פני מבחנים שהזמן בהם מוגבל ומלחץ.

הסטודנט הזקן והמוערך פיצה על השינויים הטבעיים הקשורים בגיל, המתבטאים בצורך בפרק זמן ארוך יותר לשם רכישת ועיבוד המידע, על ידי כך שגילה חריצות ונכונות להשקעה מרובה יותר בתהליך זה. הוא סיגל סגנון חיים שכלל השקעה של שעות מרובות – "עד חצות"; הוא חיפה על חוסר הניסיון ועל היעדר מיומנויות למידה על ידי קפדנות מרובה: "עברתי על כל עבודה חמש פעמים". חיים, בלי שהתכוון לכך, ובוודאי בלי שהכיר את המידע שהצטבר על לימוד בגיל הזיקנה, נקט צעדים נכונים ורכש לעצמו סגנון למידה שאפשר לו להסתגל למסגרת הלימוד ולהתמיד בה.

לצד הקשיים היו לחיים יתרונות כלומד מבוגר: הוא ניחן בידע סמנטי, ידע כללי רב, שאסף במהלך חייו וזה סייע לו רבות בלימודים. הידע הסמנטי שאדם צובר אינו נפגע ומצטמצם במהלך השנים. בנוסף לזאת, לחיים צורך עז להוכיח את יכולתו ולפצות על מה שהחמיץ בנעוריו. גורם זה המריץ אותו ונתן לו כוחות להתמודד עם הקשיים. תכונות שניחן בהן, כגון שקדנות, סקרנות, חוכמה, משמעת עצמית וניסיון חיים, גרמו לו להיות תלמיד שזכה לשבחים מצד המרצים. מעל כל אלה, תפקודו כזקן הלימודים באוניברסיטה העברית נתן השראה לצעירים ממנו.

חיים הוא איש מיוחד, שניחן בצירוף נדיר של מוטיבציה, עקשנות ויכולות קוגניטיביות שלא כולנו זכינו בהן. איננו צריכים לחוש עצמנו מתוסכלים אם לא כתבנו עבודה אחר עבודה באוניברסיטה. לימודי קורס מאתגר או תואר ראשון, עבור אלה שלא הגיעו לזה בצעירותם, הוא הישג משמעותי הדורש השקעה. הישגים אחרים יכולים להיות רכישת שפה חדשה ברמה המאפשרת שיחה קלילה, או לימוד פסנתר תוך תרגול יום-יומי. רכישת מיומנות חדשה תגרום לנו לחוש סיפוק. במפגשים שלי עם משתתפים בסדנאות לשיפור זיכרון, אני מעודדת אותם לחזור לספסל הלימודים או לפתח

תחביב ולעסוק בכך באופן עקבי הדורש מאמץ. באופן זה אורי, המהנדס, שגילו נושק לשבעים, למד במכון ווינגיט עיסוי רפואי והחל לעבוד בכך; רותי הלבורנטית החלה לעשות עבודות נגרות בגיל שבעים וחמש; שרה, שעבדה כמורה חזרה לרקוד וללמוד תנועה והפכה למורה לצ'י-קונג; דורית, שעבדה כמזכירה באוניברסיטה, החלה לרקום באופן יום-יומי ויצרה עבודות רקמה עדינות ומורכבות. הלימודים הקנו חוויה של אושר, סיפוק ותחושת יכולת אצל כל אחד מהלומדים המבוגרים. כל אחד מהם "המציא את עצמו מחדש" וזהו תהליך חשוב שמומלץ לכולנו לעבור בזקנתנו.

לאור התרומה האדירה של התנסות בעולם ידע ובפעילות חדשה, חשוב שכל אחד ואחת, גם בבגרות המאוחרת, יתנסה בלימוד של תחומי עניין חדשים. באופן זה נחזק את הפעילות המוחית שלנו, נכיר אנשים חדשים ונעשיר את חיי הנפש. נזכור שלרשות האדם הזקן עומדים בדרך כלל פנאי רב יותר, בית שקט יותר, ומשאב שמן הראוי להתמקד בו – חוכמה.

חוכמה

"אני חושב שהאופי שלי השתנה לטובה במהלך השנים. יש לי יותר ידע, ואני יודע להתנהג בעדינות כלפי הזולת", אמר חיים במהלך הריאיון. "אני עדיין לוקח ללב כמו פעם, אבל בגלל הידע שלי אני יכול לנתח דברים טוב יותר מאשר בעבר. אני חושב שזה עוזר לי גם ביחסים עם אנשים אחרים. אני סבלני יותר ומבין יותר".

החוכמה, בשונה ממושגים כמו "שכל", "תבונה" או "פיקחות", היא תכונה המאפיינת אדם שצבר ניסיון וידע במשך שנים רבות. אין פירוש הדבר שכל זקן הוא חכם, אך הזיקנה מהווה כר פורה לפריחתה. דווקא העובדה שההזדקנות דורשת שימוש מושכל ויעיל במשאבים הפחותים, במצב שבו עומדות בפנינו פחות בחירות, גורמת לרבים מאתנו להיות חכמים יותר.

החוכמה היא מושג לא פשוט להגדרה. בפרקי אבות¹⁶, בתלמוד, שואל בן-זמורה: מיהו החכם? ועונה: זה הלומד מכל אדם. פרשנים יהודים רבים סבורים, שבצירוף המקובל "חכמה, בינה, דעת", שמקורו בתנ"ך, יש לחוכמה משקל רב יותר מאשר לשני המושגים האחרים. החכם הוא זה שיודע ומבין גם יחד. מכאן נובע, שקיים קשר חזק בין זיקנה לחוכמה, שהרי ככל ששנותיו של האדם רבות יותר, הוא צובר יותר ידע וניסיון. במסורת היהודית המילה "זקן" משמעותה "זה שקנה" לו חוכמה.

ידע בפני עצמו ("דעת") אינו חוכמה, אלא רק מרכיב אחד בה, שפירושו עיבוד וזכירה של מידע שנתקלנו בו בניסיון חיינו (כגון ידע רגשי ובין-אישי) או בתחומים שבהם התמחינו (למשל שליטה בסודות המטבח, רכישת השכלה עיונית בתחום מסוים). ידע הופך להיות משמעותי רק כאשר אנחנו מנהלים אותו ביעילות. בינה היא הבנת הנלמד והמסוגלות להפיק לקחים מהטוב ומהרע, מההצלחה ומהכישלון. החוכמה היא יכולתו של האדם להשתמש באוצר שהידע והבינה העניקו לו. היא כוללת ראיית יתרונותיה של פשרה, גמישות מחשבתית והכרה בעיקרון האי-ודאות. היא מאפשרת לנו, בין השאר, לקבל החלטות במצבים של אי-ודאות, של חוסר יכולת לצפות מראש

את התוצאות ושל מידע מוגבל. מצבים מעין אלה הם חלק מהקיום האנושי. כיוון שעם השנים מצטברים אצלנו ידע וניסיון – החוכמה בזקנתנו רבה מזו שהייתה לנו בשלבים קודמים של החיים.

חוכמה כוללת בתוכה גם תכונה שלא תמיד נתפסת כחלק ממנה – אינטואיציה. האינטואיציה של האדם החכם משלבת באופן לא מודע בין מאגרי הידע לבין היכולת לארגן אותם למערכת מתואמת של תבניות וסדרי עדיפויות. אם, למשל, הכרנו גבר או אישה חדשים, והם הותירו בנו רושם טוב – לעיתים קרובות לא נוכל לנתח מה גרם לנו לחוש אמפטיה כלפיו או כלפיה ונכנה את האמפטיה הזאת "אינטואיציה", מבלי לדעת שעשינו שימוש מושכל בידע ובניסיון העומדים לרשותנו.

הפסיכולוג פול באלטס¹⁷ מאפיין אנשים חכמים באופן הבא: החכמים הם בעלי מומחיות ומאגר עשיר של מידע לגבי ההיבטים המעשיים של החיים. הם בעלי יכולת להגדיר ולפתור בעיות שונות. חכמים מודעים לכך שאין בחיים "פתרון אחד" ולכך שצריך להתאים את התגובה לבעיה, תוך התחשבות במטרות ובסדרי עדיפויות אישיים. החכמים מבינים את הקשיים, את הערפול ואת חוסר הוודאות שבחיים. העתיד אינו ניתן לצפייה וגם את העבר אין אנו מסוגלים להבין לעומקו.

הדרך לחוכמה משורטטת על ידי אנשים חכמים, שצועדים לפנינו או מצידנו ומהווים לנו מודל, לפעמים בזמנים הבלתי צפויים ביותר או במקומות הפחות מתקבלים על הדעת. עלינו לחפש אחריהם, לארוב להם, ללמוד מהם. השגת החוכמה היא תהליך ללא נקודת סיום¹⁸. אין שיא שכאשר אנו מגיעים אליו נוכל להתרווח בנחת ולהכריז "אני חכם". חוכמה משמעותה פתיחות לשינוי והבנת הזמן הנכון והנסיבות הנכונות. פתיחות מסוג זה דורשת נפש סקרנית וידיעה שלעולם איננו יודעים די.

גורם חשוב בסוגי הידע שמהם מורכבת החוכמה הוא הידיעה העצמית. כדברי הפתגם המתנוסס מעל האורקל מדלפי "דע את עצמך". לדעת את עצמך משמעותו היכרות עם חולשות, פחדים, אמביציות, תחרותיות וגם תקווה. אפשר להתקרב לידיעה עצמית, אך לעולם לא נוכל להשיגה במלואה.

חיים הוא דוגמה מופלאה לאדם שצבר חוכמה גם בזכות העובדה שהוא צועד בעקבות אנשים אשר יכולים ללמד אותו, להמריץ את מחשבתו ולספק לו מודל מעורר השראה לחיקוי. זקן מופלא זה הוא דוגמה נהדרת לאמרה שצוטטה כאן ושעל פיה החכם הוא זה שלומד מכל אדם. הוא מגלה פתיחות לשינוי, סקרנות ותחושה שעדיין רב הידע שהוא יכול לצבור. כל אלה ממריצים אותו להמשיך וללמוד במסגרות שונות גם לאחר שרכש שישה תארים. חיים למד מאנשים חכמים ובדרכו המיוחדת הוא מודל של חוכמה עבור הסובבים אותו.

אברהם כרמי

שריבונו של עולם יחכה לי בסבלנות

בבוקר יום שישי לוחט של קיץ, ניצב קהל מכובד ודומם בהר המנוחות בירושלים. אנשי עולם המוסיקה – נגנים, זמרים, מנצחים ומרצים באו לחלוק כבוד אחרון לפסנתרן ולמורה, פרופסור אלכסנדר תמיר. הקהל הקשיב להספד המרגש שנשא חברו הטוב – אברהם כרמי. הוא סיפר על היכרותם במחנה עבודה בתום מלחמת העולם השנייה, על חברותם האמיצה לאחר השחרור והעלייה ארצה. התרשמתי מהעוצמה, מהחוכמה ומהרגש החם שהפיגין בהספד.

הריאיון עם אברהם התקיים בטלפון. מגפת הקורונה מנעה מאתנו מפגש פנים אל פנים. בשיחת הטלפון הראשונה הוא הסכים להתראיין, אבל ביקש שאקרא קודם את הספר האוטוביוגרפי שנכתב על פי סיפור חייו – חלקי בארץ החיים¹, המתעד את ילדותו ונעוריו בימי השואה. קראתי את הספר כפי שביקש, הייתי מרותקת לסיפור חייו בגטו ורשה ובמחנות העבודה והשמד. התפעלתי מאישיותו וממשפחתו הענפה והמכובדת, משפחת רבנים ולמדנים שנספתה, והתרשמתי מיכולתו לעצב במילים את סיפורו. במהלך השנים הרביתי לקרוא ספרים המתעדים תקופה זו, אולם סיפורו של אברהם טלטל אותי במיוחד. הקריאה עוררה בי צער ועצב מלווים בהערכה לאישיותו, לגבורתו ולזיכרונו המצוין. כשסיימתי לקרוא אברהם שאל אותי – האם הצלחתי לישון בלילות לאחר הקריאה והשבתי בשלילה. בשיחותינו, אברהם נשמע נמרץ ונחרץ. הוא הקדיש אנרגיה וזמן כדי להסביר מהם הכוחות שבזכותם שרד בתקופת השואה, כדי ללמד אותי היסטוריה ודרך ארץ, ולחנך אותי בנוגע לאופן בו נכון לחיות באמצעות אמרות כנף, המשובצות לאורך הפרק כולו. ברגעים אחרים הוא נשמע רגיש, פגיע ועדין. פעמים אחדות קולו נשבר בצד השני של הקו, כשאני בלעתי בשקט את דמעותיי.

בשיחותיי עם אברהם הוא הצטייר בעיניי כאיש בעל כוחות חיים, השם דגש על חשיבות ראיית הטוב. עם הזיכרונות הקשים והזוועות שחוה הוא התמודד בפעלתנות ובעשייה מתמדת, בנתינה ובנדיבות, באמצעות חינוך ולמידה. האמונה מסייעת לאברהם וכך גם חוש ההומור שלו, ובין אם הוא מודע לכך או לא, הוא ניחן ביכולות הדחקה וסובלימציה. השיחות עימו חידדו את התובנה שלעיתים טוב ורצוי להשאיר זיכרונות קשים נעולים ורחוקים מהמודעות ולהפנות את המבט לצד המואר של החיים.

סיפורו של אברהם הוא סיפור של גדילה וצמיחה על תשתית של אובדן וחורבן. סיפור חייו מעיד על אופן ההתמודדות עם אובדנים קשים בתחילת החיים. סיפורו מעלה שאלות הנוגעות בעמידות ובצמיחה, בעקבות טראומות בשנות הילדות והנערות. בפרק זה אתייחס לנושא של אופי ההורות של ניצולי שואה, כמו גם להשפעתם על הדור השני והשלישי ולתהליכי העברה בין-דורית. בנוסף, באמצעות סיפורו האישי אבחן את התפקיד שממלאים קשרי חברות וסבאות בריפוי ובחיזוק, לאחר ילדות למודת קושי.

אני בן יחיד של זוג צעיר, נכד בכור במשפחה מצד אבא. בעיירה הקטנה כולם הסתכלו על ההורים ועל סבא וסבתא שפינקו אותי. בילדותי הטובה הלכתי ל"חדר". אחר כך למדתי בבוקר בבית ספר פולני ואחר הצהריים בבית ספר יהודי. שם היו לנו שני מורים ליטאיים שנחשבו למורים הכי טובים. האימהות בחרו את המורים בשבילנו והן ידעו אם המלמד טוב או לא. בחופשות נסענו לסבא ולסבתא, ההורים של אימא.

כל אלה שיספרו לך על אנטישמיות וזוועות אינם מדייקים. הם חלמו על זה. היו מקרים לא רציניים שזרקו כדור שלג. זו לא אנטישמיות. היהודים לא הלכו בשבת לבית ספר וחבר שלי, הלא יהודי – אל תקראי לו גוי – היה מביא לי את השיעורים והכול היה בסדר. אני לא זוכר שמישהו הרביץ לי.

אימא שלי סיימה לימודים באוניברסיטת קראקוב. כמו בנות של רבנים אחרים היא למדה באוניברסיטה גרמנית עתיקה. לא היה מקובל שבנות יהודיות ילמדו מקצועות כמו ביולוגיה ופיזיקה, אבל לימוד שפות נחשב כשר. אבא שלי היה מוסמך רבנות, אך לא התפרנס מזה. בהתחלה היה סוחר, אבל הוא לא הצליח בענייני מסחר ועבר להיות מורה. אבא לימד בבית ספר תרבות-יבנה. החיים בעיירה של סבא וסבתא מצד אבי היו טובים. עד המלחמה זאת הייתה תקופה יפה. גם הנסיעות לחופשות אצל סבא וסבתא מצד אימא היו זמנים מאושרים. ואז, כשהייתי בן 11 פרצה המלחמה. הכול נפסק.

מאין נחלתי את שירי

בילדותי קיבלתי המון אהבה וביטחון. אימא שלי הייתה משהו משהו. גם אבא שלי, אבל בוורשה בגטו הייתי בעיקר עם אימא. בסיפורי התנ"ך מתוארת תחרות שחוו יצחק ויעקב. יצחק היה מול ישמעאל ויעקב – מול עשו. לי לא הייתה תחרות. אשתי אומרת, שבן יחיד נשאר בן יחיד. בן הדוד שלי איזיק, שמת במלחמה, שלזכרו הקדשתי את הספר, היה כמו אח בשבילי בזמן שגרנו בבית הקברות בוורשה. גם הוא היה בן יחיד. כפי שאמרתי לך, היו לי תקופות קשות בחיים, אבל משתדלים להדחיק אותן.

כל השנים בגטו, גם בזמן שהיינו בבונקר בזמן המרד, אימא שלי הקפידה שאלמד.

”הַתַּדַּע מֵאֵין נַחֲלָתִי אֶת שִׁירִי?
בְּבֵית אָבִי הַשְּׁתַּקַּע מְשׁוֹרֵר עֲרִירִי,
צְנוּעַ, מִסְתַּתֵּר, הַנְּחַבֵּא אֶל-כָּלִים”

את השיר הזה של ביאליק² אימא חייבה אותי ללמוד בבונקר בגטו ורשה, בזמן המרד.

למעשה את המרד הגדול ביותר עשו האימהות בגטאות, שהחזיקו את ילדיהן במצב תקין עד כמה שיכלו, בתקווה שהם יחיו. זהו מרד חזק מאוד. ביד ושם מוצב פסל של נתן רפפורט, כשמצד אחד נראים המורדים, ז'לובים חזקים עם שרירים, ומצידו השני דמויות של יהודים שהולכים למוות ושל ילד מסתכל קדימה. הילד הזה הוא המורד הגדול מכולם, כי הוא האמין שיחיה. מורדים שחושבים שהם צריכים למות אינם מורדים, הם גיבורים. אני חושב שטוב לחיות בעד המולדת, המוות הוא הכישלון. אדם עושה הכול כדי לחיות. המטרה של המחותרות ושל הבונקרים הייתה לאפשר לאנשים לחיות.

אנחנו נלחמנו כדי להמשיך בחיים. הפרידות מאבא ומאימא וגם מהדוד שליווה אותי במחנות ומת בסמוך לשחרור, היו לי קשות. בטקס ביום השואה, שבו השתתפתי בהדלקת משואות ביד ושם, הוצגה תמונה של דוד שלי. הוא היה בנו של הרב הראשי של ורשה, הרב חיים פוזנר. הדוד היה בשבילי חוף מבטחים שנעלם מחיי עם מותו. לפני שמת, ידענו שאנחנו משתחררים כי ראינו את האווירונים הצרפתיים מפציצים. הייתה תקווה. אני זוכר את הרגע שבו נגעתי ברגל שלו, והוא כבר לא היה חי! דוד שלי הלך ונחלש, הלך והתמוטט במשך תקופה ארוכה עד שמת. אני לא התמוטטתי.

אחרי שדודי הלך לעולמו, פגשתי את אלכס (פרופסור אלכסנדר תמיר), במחנה האחרון שהייתי בו בגרמניה. אני הייתי ותיק במחנה, כשיום אחד הגיעה קבוצה של וילנאים ואלכס ביניהם.

כשהגרמנים ברחו הם לקחו אותנו למסע, כשהם עצמם לובשים בגדי אסירים במחנה. אבל אי-אפשר היה לבלבל בינינו לבינם. אנחנו נראינו חלשים ומורעבים, והם – עם פנים מלאות. כשיצאנו למסע הזה הם נתנו לכל אחד מאיתנו שניים-שלושה לחמים. בדרך ראינו אנשים אחרים, שהיו איתנו במחנה, בורחים מהשיירה. אלכס ואני החלטנו גם לברוח ליער. עשינו זאת ומצאנו מקום מסתור של ציידים על אחד העצים. שם היה בינינו ויכוח סביב הלחם. אלכס רצה לאכול את כולו ואני כעסתי ואמרתי שאסור לאכול הרבה ממנו.

אחרי הוויכוח יצאנו ממקום המסתור, הגענו למקום שבו היו שבויי מלחמה צרפתים והצטרפנו אליהם. המלחמה עוד לא נגמרה, אבל הגרמנים כבר התחילו להיכנע ולהניף סדינים לבנים על הגגות. הרופא מהצבא הצרפתי שהיה עם השבויים הורה לנו לא לאכול הרבה. אכלנו רק מעט לחם וביסקוויטים יבשים. הרופא לא נתן לנו בהתחלה לגשת לחיילים הצרפתים כי הוא פחד

שיש לנו שחפת. רק אחרי שנבדקנו הוא הרשה לנו להתקרב לשבויים. נסענו איתם עד הגבול השוויצרי. השבויים הצרפתים הוכנסו לשוויץ, אבל את אלכס ואותי השוויצרים סירבו להכניס, כי היינו אסירים פוליטיים – יהודים שלבושים עדיין בפיגמות מהמחנה. אחד השבויים הצרפתים זרק אותנו למשאית עם הקיטבגים וכך נכנסנו לשוויץ. היינו בלתי לגלים באוהל של הצלב האדום. עברנו לצרפת ושם נאסרנו. גברת פרנקנברג, שהייתה היהודייה היחידה ששרדה מהכפר שלה, דאגה לשחרורנו ולקחה אותנו לביתה, שם היינו כמעט חודש. אחר כך נסענו לפריז, מפריז לבורדו, מבורדו למרסיי וממרסיי הפלגנו באונייה לפלשתינה.

אלכס ואני קיבלנו סרטיפיקט. אלכס קיבל אותה בזכות הסבתא שלו שחיה בתל-אביב ואני בזכות הדוד שלי שגר בירושלים. ברכה חבס, שהייתה עיתונאית וסופרת ידועה, ודוד שאלתיאל, שהיה מפקד הש"י – שירות המודיעין של ההגנה ולימים אלוף בצה"ל, ביקשו ממני לוותר על הסרטיפיקט שלי, כדי שיוכלו להעלות לארץ מישהו אחר במקומי. כך עליתי בגניבה לאונייה.

כשהגענו לעתלית, אלכס השתחרר והלך לגור אצל סבתא שלו ואילו אני עוכבתי במחנה המעצר, עד ששחררתי עם עצירים אחרים אחרי הפריצה הגדולה של הפלמ"ח. ברחנו לבית אורן ומבית אורן ליגור ומשם נסעתי באוטובוס עם עוד שלושה חברים למקווה ישראל. באוטובוס לא זיהו שאנחנו מעפילים, כי השיער שלנו היה כבר ארוך. הגענו למקווה ישראל ביום שישי, ואחרי שהתקלחנו והחלפנו בגדים נראינו כמו יתר התלמידים. בשבת כבר היינו בבית הכנסת. בהמשך החליפו לנו את שמות המשפחה, ושמי שונה מוינברגר לכרמי. הייתי בן 17 ולמדתי שם שנתיים.

הקרובים היחידים שהיו לי בארץ הם דודי, אח אימי ודודתי, שעלו ארצה לפני המלחמה וגרו בירושלים. מאחר שבפולין לא נולדו להם ילדים, הרב אמר להם "תתגרשו או שתיסעו לפלשתינה". גם בארץ לא נולדו להם ילדים. דוד שלי היה רב ועבד עם אשתו ב"בית חינוך עיוורים". עוד כשהייתי בצרפת כתבתי לו פחות או יותר מה קרה לכל אחד מבני המשפחה במלחמה. אולי זאת הייתה שטות, כי אחרי המכתב הזה לא דיברנו כלל על מה שקרה למשפחה. בכל אופן, הקשר עם הדוד היה טוב מאוד. לימים הדוד נפטר, כשאשתי הייתה בהיריון ראשון, ואחד מבני נקרא על שמו. נותרו המכתבים שאבי ואימי שלחו להם בזמן המלחמה וכמה חפצים שעברו במשפחה, שהחשובים בהם הם המפה והמפיות שאימא שלי רקמה ושלחה לדוד ולדודה בירושלים.

כל אשר תאמר לך שרה

בגיל 19, אחרי שנתיים של לימודים במקווה ישראל, עברתי עם חברים להכשרה במשואות יצחק שבגוש עציון. ביום שישי, יום הכרזת המדינה, נפלנו בשבי, העלו אותנו למשאיות והביאו אותנו למשטרת חברון ושם נתנו לנו פיתות. אחרי עשרה ימים נלקחנו לעבר הירדן, שם הייתי שבוי 11 חודשים. הירדנים לא התערבו יותר מדי בחיים שלנו במחנה. הם דאגו שיהיה לנו אוכל כשר, הביאו מירושלים סכין שחיטה וסיפקו לנו כבשים. שוחט העיר העתיקה, שנפל בשבי אף

הוא, שחט בשבילנו את הכבשים. בתקופה הראשונה היו גם מספר נשים בשבי, אך הן שוחררו
חוץ משתיים-שלוש נשים שנשארו בשבי, כי הן היו הבנות של מוכתר העיר העתיקה, מרדכי
וינגרטן. בשבי היו חיי תרבות וחיי דת. כל אחד עסק בשלו, אני למדתי לבגרות במתמטיקה אצל
מהנדסים מנהריים.

עוד לפני הנפילה בשבי השתתפתי בקורס חובשים בגוש עציון. עכשיו שימשתי כחובש והייתי
באוהל של עזרה ראשונה לצד שלושה רופאים. **החיים בשבי הם לא סוף העולם. אנשים נורמליים
מתרגלים לכל דבר.**

כשהשתחררתי מהשבי לא היה לי בית. אמרו לנו: "תחפשו לכם מקום לישון". המקום היחיד
שיכולתי לפנות אליו היה מקווה ישראל. מנהל בית הספר הדתי במקווה, ד"ר פנחס רוזנבליט,
אמר לי שמדריכת ילדים מטרנסניסטריה עוזבת ושאל אם אני רוצה להדריך במקומה. כך נהייתי
מדריך. עד היום חניכים שלי מתקופות שונות במקווה ישראל שומרים איתי על קשר. באחרונה
קיבלתי מכתב יפה מאחד הילדים, שהיה בקבוצה של ילדי טרנסניסטריה. אתמול התקשרה
אישה שלמדה במקווה וגרה בציריך.

ב-1950, כשהייתי בן 22, התחתנתי. הכרתי את רבקה אשתי במקווה ישראל, כשהיא הייתה בת
20. כשהייתי בשבי, היא שלחה לי מכתבים וחבילות. בזמן המלחמה היא הייתה בברגן בלזן ולאחר
המלחמה הגיעה לארץ. בשיירה לגוש עציון היא נפגעה מכדור בראש, ומאז היא אינה שומעת
באוזן אחת וסובלת מרעש פנימי. אחרי הפציעה היא הייתה קצת בירושלים ומשם עברה לגור
אצל אחותה בתל-אביב. התחתנו תשעה חודשים אחרי שחזרתי מהשבי. אנחנו נשואים שבעים
שנה, קצת רבים, קצת מתווכחים, אבל בסוף מסתדרים. **בזוגיות אחד מתרגל לשני כמו מרק עם
אטריות.** כל שבת אוכלים מרק עם אטריות וכל שבת יושבים עם האישה לשולחן. אני משתדל
ללמוד מאברהם אבינו, "כל אשר תאמר לך שרה, עשה".

זוגיות בקרב ניצולי שואה

אברהם ואשתו שרדו את השואה. הם נישאו והפכו להורים בגיל צעיר, שנים ספורות לאחר תום
המלחמה. הם ציינו שבעים שנות נישואין בסמיכות לריאיון שערכתי איתו. נישואין והורות מוקדמים
היו נפוצים מאד בקרב ניצולים³. הקשר של אברהם ורעייתו איתן, ניכר שאברהם אוהב את בת
זוגו ודואג לה, במיוחד בשלב הנכחי שבו היא מתמודדת עם בעיות בריאות. עבור אברהם, בדומה
לניצולים אחרים שאיבדו את מרבית קרובי משפחתם בשואה, הקמת משפחה הייתה מרכיב
משמעותי בתהליך השיקום האישי. באמצעות הקשרים הזוגיים זכו הניצולים לתמיכה, לאהבה
ולחום. במקרים שבהם יצרו שני ניצולים זוגיות, הגורל המשותף של המלחמה היווה בסיס להבנה
הדדית עמוקה ביניהם. מצב זוגי זה של קרבה ודאגה הדדית מאפיין את הקשר בין אברהם ואשתו.

הפסיכולוג יעקב לומרנץ⁴ מתייחס לדפוס זוגיות נוסף שנוצר לאחר השואה. הוא מתייחס למקרים שבהם זוגות נישאו "נישואי ייאוש", שהתבססו על הצורך הנפשי הדחוף ליצור תא משפחתי חדש. קשרים אלה נרקמו מבלי לבסס היכרות מעמיקה ולבדוק התאמה אישית. לעיתים קשרים כאלה לא הצליחו להכיל את המצוקה המתמשכת שממנה סבלו הניצולים.

במשפחות של שני ניצולים נוצרו גם דפוסים חזקים יותר של העברה בין דורית בהשוואה למשפחות של הורה ניצול אחד.⁵ אלו המשיכו עד לדור השלישי. הסיבה לכך היא, שהדורות הצעירים במשפחות, שבהן שני ההורים היו ניצולים, לא יכלו להיעזר בהורה, בסב או בסבתא שלא עברו את השואה, כדי להתמודד עם השלכות העבר הכבד.

הרב יפסוק

שנתיים אחרי החתונה נולדו לנו שני בנים תאומים, בן אחד נקרא על שמו של אבי המנוח. קראנו לו כך בנוכחות סבתי ששרדה – אימא של אבא. היא איבדה את כל משפחתה במלחמה, מלבדי. אני זוכר אותה עומדת כל הברית ומחכה לשמוע איך אנחנו קוראים לבן הבכור. לתאום שלו קראתי בשם הדוד בירושלים ובשם האבא של אשתי רבקה.

באוניברסיטה העברית בירושלים למדתי לתואר ראשון, הייתי אז כבר אבא לתאומים. לא היה פשוט ללמוד, לעבוד במקווה ישראל ולהיות אבא. אצלי שום דבר לא היה פשוט – **חיים פשוטים יש רק למתים**, אבל הסתדרתי. בימים שישי, שבת וראשון עבדתי בפנימייה. ביום שני בבוקר כבר הייתי עומד על הכביש ומחכה לטרמפים. בימים שני, שלישי וחלק מרביעי למדתי בירושלים. כשנשארתי בירושלים, ישנתי בביתו של הדוד שלי.

בסוף שנות החמישים נשלחתי לשליחות בהולנד על ידי ההסתדרות הציונית. כשאמרתי לסבתא שלי שאנחנו נוסעים היא אמרה: "לא יהיה. מספיק שאני כבר איבדתי את כולם, עכשיו אתה רוצה לברוח ממני?" אמרתי לה שגלך לרבי מנתניה, האדמו"ר מקלויזנבורג, והוא יפסוק. סבתא העריכה אותו. הוא באמת היה צדיק גדול, היא הכירה אותו עוד מפולין ועזרה לו ולאחיו לפתור סכסוך משפחתי. הרבי הגדול הזה איבד אישה ועשרה ילדים באושוויץ. אחרי המלחמה הוא נישא בשנית ונולדו להם ילדים. נסענו ביחד אליו לנתניה. כשהגענו לבית הרבי הגבאי הודיע לנו: "נשים לא נכנסות היום לרב". סבתא שלי אמרה: "תגיד לרב ששייביץ שטולבך באה". פתאום הרב יצא החוצה בהתרגשות גדולה לקראת סבתא. סבתא אמרה לו עליי: "הילד הזה היחידי שנשאר לי מכל משפחתי, ועכשיו הוא רוצה לנסוע להולנד". הרב חשב קצת ואמר: "תני לו לנסוע. זה לא כל כך רחוק, אפשר לדבר בטלפון. אבל אם ייוולד לו שם עוד יילד הוא ייקרא על שם בעלך שקבור ברוסיה". סבתא הסכימה. בהולנד נולד בני השלישי וקראנו לו על שם סבי.

במשך שנתיים וחצי הייתי שליח של הסטודנטים הדתיים בהולנד. החזרה לאירופה לא הייתה קשה בשבילי. הייתה לי רק בעיה עם השפה, אבל למדתי עוד לפני שטסנו והכול היה בסדר. גרנו באמסטרדם ובמקביל לעבודה למדתי לתואר שני בתחום השפות השמיות.

כשחזרנו לארץ המשכתי לעבוד במקווה ישראל בתפקיד מנהל המדור הדתי. תמיד הקפדתי ללמד, גם כשניהלתי. עד היום זקנים בני שבעים וחמש או שמונים כותבים לי, שהם שמחים שהייתי מדרך ומורה שלהם. כשסיימתי, הייתי מפקח באגף להכשרת מורים, היו לי יחסים טובים עם כולם – מבית יעקב עד לסמינר הקיבוצים.

מלחמת יום הכיפורים הייתה תקופה קשה בשבילי. היו לי שני בנים בצבא, שניהם קצינים. שבועיים לא שמענו מהם שום דבר. אני לא מאחל חוויה כזאת לאף אחד. עברנו הרבה בחיים, אבל אפשר להשתגע מזה. בנוסף לכך, כל יום היה מגיע אליי ילד בריצה עם בשורות קשות על האבא שלחם במלחמה. אני מקווה לא לעבור שוב תקופה כזאת בחיים. קשה ללכת לנחם הורים ששרדו את המחנות ואיבדו את הבן היחיד שלהם כאן במלחמה. זה לא בשבילי, היה לי לא פשוט בתקופה הזו.

העברה בין-דורית

אברהם מתייחס למלחמת יום כיפור כאל תקופה מתוחה, מכבידה וקשה. הדאגה העמוקה לבני התאומים ששירתו כקצינים עוררה בו את הטראומה של אובדן משפחתו בזמן השואה. בעקבות זאת, התעוררו בו זיכרונות וכאבים נושנים. בימי שגרה הוא התמודד עימם בהצלחה, תוך גילוי עוצמה פנימית.

כיום, הבנים התאומים, שאברהם דאג להם במלחמת יום כיפור, חצו כבר את גיל השבעים, הפכו לסבים, פרשו מעבודתם ונכנסו בעצמם לשלב הבגרות המאוחרת. בניו של אברהם הם דור שני לשואה וילדיהם הם בני הדור השלישי. החוויה המשפחתית של בני הדור השני והשלישי עמוסה ומורכבת. יצירות ספרות, קולנוע ותיאטרון נכתבו עליה, לצד מחקרים אשר בדקו את החוויה הרגשית ואת אופן ההתמודדות של בני הדור השני והשלישי. הפסיכולוג דב שמוטקין ושותפיו⁶ חקרו משפחות של ניצולי שואה. לטענתם, מרבית הניצולים הצליחו למדר את השפעות הטראומה ולתפקד היטב כבני זוג, כהורים וכסבים. למרות המטען הנפשי הכבד שסחבו עימם, על פי רוב ילדיהם התפתחו לאנשים מתפקדים ובריאם.

בני הדור השני, באופן דומה להוריהם הניצולים וילדיהם בני הדור השלישי, מאופיינים במערכת רגשית מורכבת, שיש בה סתירות מרובות.⁷ הם מפגינים תפקוד רגשי, חברתי ומקצועי תקין ואף מצויין. אולם לצד זאת, בעולמם הפנימי קיימת מערכת מורכבת של תפיסות עצמיות, הנחות על העולם וביטויי רגשות, המושפעים מהעבר הטראומטי של הוריהם. העברה בין-דורית באה לידי ביטוי בייצוגי מציאות פנימיים, המעוצבים על ידי הטראומה. פגיעותם יכולה להיחשף במיוחד

במצבי לחץ (כגון מצב מלחמה או מחלה), שבהם פורצת החוצה המצוקה עם מאפיינים השאובים מהטראומה של ההורים.

ביטוי לעמידות לצד הפגיעות מתבטא בתגובתה של נילי חברתי, בת של ניצול, למתקפות הטילים על גוש דן. נילי עובדת כסמנכ"לית בחברה גדולה. תפקודה ביום-יום מצוין היא חזקה ונחרצת, אולם בזמן מתקפות הטילים הפגיעות שלה באה לידי ביטוי. היא יושבת לצד בן זוגה, ילדיה ואימה בת התשעים, בעוד אלה היו נינוחים ולא גילו חשש, היא חוותה התקפי חרדה.

לטענת החוקרים⁸⁻⁹, החיים הפנימיים הדיאלקטיים של צאצאי הניצולים עוצבו במידה רבה כתוצאה ממסרים כפולים שעברו אליהם מהוריהם. מסרים אלה שיקפו את ההתנגשות בין רצונם העז של הניצולים לגדל את ילדיהם נטולי טראומות ומתפקדים היטב, לבין הקושי לעשות זאת מבלי להניח לעברם הטראומטי להשפיע על התנהלותם ועל רגשותיהם.

בני דור שני רבים מחזיקים תפיסות סותרות לגבי הוריהם: מחד, הם רואים בהם אנשים חזקים, כל יכולים וגיבורים, ומאידך, הם רואים בהם אנשים פגיעים – חסרי ישע, הזקוקים להגנה. התפיסה של ההורים הניצולים את ילדיהם, בני הדור השני, אף היא מורכבת: חלק מהילדים נתפסו על ידי הוריהם כ"נסיכים" או כ"ילדי פלא", המבטיחים המשכיות וביטוי לניצחון על הטראומה. במקביל, ילדי הניצולים, במובנים רבים, היו עבור הוריהם "נרות זיכרון" המנציחים את קרוביהם היקרים שנספו בשואה. דוגמה להנצחה זו היא השמות הפרטיים, שקיבלו בנות ובני הדור השני: רבים מהם נושאים את שמותיהם של קרובי משפחה שנספו; אחרים קיבלו שמות מודרניים יותר, אך שיש בהם הד לשמותיהם של הנספים, למשל נפתלי הפך לטלי, אהרון לרוני.

ביחס לילדיהם, הניצולים נעו בין ריחוק לקרבת יתר. היו בהם כאלה שצמצמו את הבעיות של ילדיהם על רקע הטראומה הגדולה שהם עצמם חוו בעבר, ואחרים חשו הזדהות עודפת עם בניהם ובנותיהם, כאשר אלו התמודדו עם קשיים. התנודה בין הרגשות הסותרים השאירה מעט מקום לקליטה מתואמת ומאוזנת של רצונות הילדים ורגשותיהם. הניצולים ניסו לספק לילדיהם סביבה בטוחה, ופעמים רבות גילו התנהגות של דאגה מוגזמת ושל הגנתיות יתר, לעיתים תוך הטלת איסורים רבים. אומנים בני הדור השני שזרו ביצירותיהם קטעים רבים העוסקים בכך. כך למשל, בספר של גילה אלמגור הקיץ של אביה¹⁰ מגלחת האם, ניצולת השואה, את שערותיה של הבת לגמרי, ברגע שבו הופיעו כינים על ראשה, בעודה ממלמלת: "לילדה שלי לא יהיו כינים... אני יודעת טוב מאוד מה זה כינים..."

מסרים סותרים היו גם בנוגע להבעת רגשות: מחד, עבר מסר שכדי לשרוד צריך להחניק רגשות, ומאידך, היה רצון שהילדים יהיו מאושרים, רצון שבגללו עודדו אותם לבטא שמחה. הורים ניצולי שואה שאפו שצאצאיהם יחוו רגשות חיובים אולם לצד זאת העבירו באופן לא מודע מסרים של מחויבות לזכרונם של המתים והטביעו בהם בבלי דעת נטייה לחוש תחושות אשמה כאשר הם חווים רגשות הנאה ושמחה¹¹. ילדי הניצולים חשו שאין זה מן הראוי או אפשרי לבטא כעס או ביקורת על

ההורים. הם תפסו את כעסם שלהם כבעל השפעה מסוכנת במיוחד על ההורה הפגיע. במקרים שבהם הזעם בא לידי ביטוי, פעמים רבות הוא לווה ברגשות אשמה.

טווח הגילים של בני הדור השני רחב. אלה שנולדו בסמוך לתום המלחמה מצויים כיום בשלב הבגרות המאוחרת וגילם מתקרב לגיל שמונים. לעומת זאת, ישנם בני דור שני שנולדו בשנות השבעים והם מצויים היום בשלב הבגרות האמצעית. המצב הרגשי ואופני ההתמודדות של בני הדור השני, אלו שנולדו מיד לאחר תום המלחמה, עשויים להיות שונים מאלה של בני הדור השני, צעירים מהם, שנולדו במציאות חיים שונה. הראשונים נולדו וגדלו במציאות מדינית וביטחונית מעוררת, כאשר הטראומה של הוריהם הייתה עדיין טרייה ומערכות הסיוע והתמיכה החברתיות היו פחות מפותחות. כאשר גם המודעות הטיפולית הייתה מצומצמת.

מציאות זו השתנתה לטובה החל משנות השמונים, כאשר הוקמו ארגונים כדוגמת עמך, שנועדו להעניק סיוע וטיפול לניצולי שואה ולבני משפחותיהם. כיום, בני שני הדורות זוכים לטיפול מסור ואיכותי, אשר מסייע בהתמודדות עם קשיי ההווה וזיכרונות העבר.

איש עדות

בגיל שישים התחלתי להדריך משלחות נוער שנסעו לפולין. ליוויתי מאה פעמים תלמידים במסע שלהם. רק כשהפכתי להיות איש עדות, התחלתי לספר לבנים שלי על מה שעברתי. זה עניין אותם והם הצטרפו אליי למסעות אלה. הסתכלנו יחד בתמונות ואני סיפרתי להם מה קרה. לא צריך לעשות מהשואה גבורה, אבל גם לא מפלה. קרה אסון גדול, שלא הייתה לנו שליטה עליו.

במסעות לפולין לא הדרכת, אלא רק סיפרתי על מקומות שבהם הייתי. היום אני כבר לא נוסע; אני כבר לא ילד ולא רוצים לעשות לי ביטוח בריאות. במסעות דיברתי רק על מקומות שהייתי בהם, כמו בית הקברות של ורשה, שבו גרתי תקופה ארוכה, או על מרד גטו ורשה ועל טרבלינקה ומיידנק. אני חושב שזאת מצווה ללוות בני נוער ולספר להם. נסעתי לפולין כמה פעמים בשנה. הרגשתי שזו שליחות. מלבד התחושה של שליחות היה לי נעים לבלות שבוע ימים עם צעירים. גם בארץ, במסגרות שונות, סיפרתי על העבר שלי. לא סיפרתי על זוועות. אני לא מספר על שואה, אני מספר על חיים. קיבלתי את אות הנשיא למתנדב עבור הפעילות שלי כאיש עדות.

שיתוף בסיפור חיים

בסוף שנות השמונים של המאה העשרים, בהיותו בעשור השביעי לחייו, החל אברהם לשמש איש עדות, המלווה בני נוער במסע שהם עורכים לפולין. במהלך השנים אברהם המעיט לדבר על עברו עם בני משפחתו ועם תלמידיו הרבים. בספרו הוא מספר על כך, שמרבית תלמידיו כלל לא ידעו שהוא ניצול שואה. עם כניסתו לבגרות המאוחרת חלו תהליכים אחדים, שלהערכתי אפשרו לו

לדבר: תחושת השליחות התחזקה, כוחות הנפש התגברו ואלו המריצו אותו להפוך לאיש עדות. יכול להיות שגם השינויים החברתיים בשנים אלה והידיעה שבעוד זמן לא רב לא ייוותר מישהו שיוכל להעיד ממקור ראשון על קורותיו בשואה, עודדו אותו, וכמוהו ניצולים רבים אחרים, לספר בהרחבה את סיפורם. אברהם ליווה משלחות של בני נוער ועשה זאת במשך כשלושה עשורים.

באותה התקופה, שבה אברהם החל ללוות בני נוער לפולין, קשר השתיקה שהיה קיים סביב השיח על אודות השואה החל להיפרם. הרצון לחקור, ללמוד ולשמוע עדויות מהניצולים הלך וגבר בקרב כלל האוכלוסייה ובעיקר בקרב בני הדור השני. כך הוציאו יהודה פוליקר ויעקב גלעד את האלבום *אפר ואבק* אשר נכתב על זוועות השואה שחוו הוריהם ילידי פולין (גלעד) ויוון (פוליקר). להפתעתם, האלבום זכה להצלחה רבה והפך לאלבום זהב מיד עם צאתו. כיום הוא אלבום פלטינה. הידוע בשירים הוא זה שהאלבום נושא את שמו – *אפר ואבק*¹², שבו מלווה יעקב גלעד, בדמיונו, את אימו הנוסעת לפולין, ופוליקר נכנס לנעליו ומביע את רגשותיו בלחן ובשירה. עבור מרבית ניצולי השואה השיתוף בסיפור החיים עשוי להעניק כוחות ומשאבים להתמודד עם זקנתם.

העברת הסיפור האישי¹³ נותנת אפשרות להתאבל ובמקביל מעניקה תחושת שליטה ומספקת הזדמנות לחוויה מחזקת אשר עשויה להפיח משמעות בחיים. בתהליך השיתוף מועברים הזיכרונות לדורות הבאים. הזקנים משמרים את זכר הקורבנות ומעבירים מסרים חינוכיים. סוניה לצטר – פאו¹⁴ טוענת כי לניצולי שואה יש צורך בסיסי שיקשיבו לסיפוריהם. הקשבה טובה ורגישה גורמת להקלה בקרב המספר. הקשבה שכזו אינה רק לעובדות אלא גם לרגשות הקיימים מאחורי הסיפורים כגון עצב אין סופי, חוסר אונים, כעס אכזבה ועוד. לטענתה, הקשבה אמפטיית ופעילה של אנשי מקצוע יכולה להשיב לניצולים את תחושת הערך העצמי שלהם.

רות בת ה-89, למשל, מגיעה לבתי ספר ולמפגשים רבים, כי חשוב לה להעביר לשומעים מסר אופטימי: גם בימים הקשים ביותר, תמיד יש מי שיעזור. לעיתים מטופלים מספרים לי על סיורי שורשים שהם עורכים עם בני המשפחה. הם מדווחים על תחושת סיפוק רבה בזכות העובדה שבני משפחתם רואים את המקום שבו הם נולדו וגדלו. כשאברהם ליווה עשרות קבוצות של תלמידים הוא הנכיח את זכר משפחתו והעביר את המורשת המשפחתית.

מרים בן דוד, פסיכולוגית קלינית, הסתתרה כנערה בביתם של חסידי אומות העולם. בהתקרבה לגיל שבעים היא הקימה בהונגריה ארגון, אשר הפגיש שורדי שואה ובני משפחותיהם עם המצילים ההונגריים ובני משפחותיהם. כדי להדריך קבוצות של מצילים וניצולים היא שהתה בבירת הונגריה פרקי זמן ממושכים. יוזמה זו נטעה בה תחושת שליחות ומשמעות. מרים, בת ה-92, אומרת לי, שפרויקט זה הוא הדבר החשוב והמשמעותי ביותר שעשתה בחייה.

תהליך השיתוף בזיכרונות עלול להיות כרוך בפרצי רגשות עזים, במאמץ עילאי ובקושי רב¹⁵. העברת סיפור החיים אינו מתאים לכל אחד. ישנם אלה אשר עבורם השיתוף עלול לפתוח פצעי חוויה טראומטיים, שאין להם יכולת להכילם ולהתמודד עימם באופן יעיל. לפיכך, יש לזכור, כי יש ניצולים שאינם מסוגלים לשתף בסיפור חייהם או שאינם רוצים לעשות כן. חשוב שבני משפחה

ואנשי טיפול יתנו פתח לניצולים לספר את סיפורם, אך חשוב לא פחות לדעת שאסור לעבור את הגבול שבין עידוד לבין הפעלת לחץ. יש לכבד את רצונם של המטופלים ולתת להם לספר את הדברים בזמנם שלהם ורק אם ירצו בכך.

צילה, בת השמונים, הגיעה למרפאתי בעקבות מות חברתה הטובה. היא סיפרה לי ששרדה את השואה, אך סירבה לשוחח על כך. "אם אתחיל לדבר, תצטרכי לקחת אותי לאשפוז בבית חולים הפסיכיאטרי הקרוב", הסבירה לי. כיבדתי את רצונה. באחד המפגשים, חצי שנה לאחר ראשית הטיפול, החלה לספר על הקשר בין נכדותיה, ופתאום אמרה לי: "את בטח שואלת את עצמך איך היה הקשר שלי עם אחיותיי". עוד לפני שהספקתי להשיב, החלה ביוזמתה לספר על האופן שבו אחיותיה נרצחו באכזריות ולדבר על ילדותה ועל שנות הסבל שחוותה במהלך השואה. צילה הצליחה לשתף אותי רק לאחר שחשה אמון וביטחון בי ובקשר הטיפולי. תהליך סקירת החיים שהיא עברה, בעיתוי שבו בחרה לעשות זאת, תרם לה. אילו היה מתחולל מוקדם יותר, ללא רצונה ושליטתה, אולי היה רק מזיק ופוגע.

ביטוי לרצונם של ניצולי שואה לספר את סיפורם בא לידי ביטוי בהשתתפותם בפרויקט המרגש "זיכרון בסלון". במסגרת זו מתקיימות התכנסויות בסלונים פרטיים בישראל, והנוכחים מקשיבים לעדויות של ניצולי שואה. המיזם הוקם בשנת 2011, ומאז הקמתו השתתפו בו יותר משני מיליון איש בישראל ובתפוצות. הצלחתו מעידה על הצורך של הניצולים לספר ועל הרצון העז של רבים לשמוע. בשנים האחרונות, בעקבות מותם של שורדי שואה, החלו בני הדור השני לספר את סיפור השואה של הוריהם. במסגרות שונות, כגון: "דורות ההמשך" ו"מכון שם עולם", מלמדים אותם כיצד לספר את סיפור ההורים באופן רגיש ומדויק ככל האפשר. במסגרות אלו מקבלים בנות ובני הדור השני הדרכה ותמיכה.

בורשט עם אלכס

אחרי שיצאתי לפנסיה הרציתי עד גיל 77 במכללה ברחובות. לימדתי מעט מאוד, אבל זה היה נחמד. נפגשתי עם אנשים. כשראיתי שנרשמו להרצאה שלי יותר שומעים מאשר למרצה השני, הודעתי לאחראי שאני מפסיק לעבוד. לא רציתי להרגיז ולעורר קנאה, כפי שנאמר בתפילה, "שלא תעלה קנאת אדם עליו ולא קנאתי על אחרים".

שמרתי על קשר עם אלכס (אלכסנדר תמיר) כל השנים גם לאחר פרישתי. אלכס היה כמו אח שלי. שיניו בנים יחידים, ואולי זה גם הסוד של הקשר המיוחד שלנו, שנשאר כל השנים, מאז שהכרנו במחנה בגרמניה. הייתי מאוד קשור אליו, אבל היו שנים שלא היינו כל כך בקשר וכל אחד בנה לעצמו את העולם שלו. השתדלתי לא להתגרות בו עם הילדים, הנכדים והנינים שלי, כי הוא נשאר רווק ללא ילדים. הוא התחתן עם המוסיקה. אני לא רוצה לדבר על זה. אני לא פסיכולוג. בשנים האחרונות, כשהוא היה כבר חולה, הייתי בא לבקר אותו בירושלים. קשה לי

לנהוג לירושלים. הבן שלי היה מסייע אותי. הוא ואלכס היו יושבים ומשוחחים. אני בטוח שהפריע לו שאין לו ילדים, אבל אף פעם לא דיברתי איתו על זה. הוא היה מתעניין בשלום הבנים ותמיד היה שואל אותי מה שלומם. פעם באתי עם הילדים לבקר את אלכס במרכז למוסיקה שהוא הקים בעין כרם. הוא הכין בורשט, חמיצה טובה, ואחר כך שמענו קונצרט. בבוקר לפני שהוא נפטר דיברתי איתו. הוא אמר לי אז, שלא נתראה יותר. הוא ידע שזה סוף חייו.

חברות קרובה

אברהם מספר על חברו הקרוב אלכסנדר תמיר, שנפטר בסמוך לראיון זה. נודע לי על חברותם כאשר באתי לראיין את אלכס כמה ימים לפני שהלך לעולמו. במפגש סיפר לי אלכס על ילדותו הטובה בוויילנה ועל רעו הקרוב אברהם. החברות ביניהם החלה בתום המלחמה ונותרה איתנה כ-75 שנה. אברהם מספר בספרו¹⁶: "הנער הצעיר שלצידי היה ילד כמעט, צעדיו כשלו, ואני הרמתי יד לחבוק את גבו ולתמוך בו ... "מה שמך?" שאלתי אותו אגב הליכה, יודע שהדיבור מחליש, אך הדיבור מחזיק מתוכנו את שארית החיים. "אלכס", ענה.

אלכס ואברהם הכירו זה את זה בתום מלחמת העולם, ונוצרה ביניהם אחוות ניצולים שנתרו לבדם בעולם. רבים מאלה ששרדו מעידים, שהקשרים החברתיים הטובים ביותר שלהם הם עם ניצולים אחרים¹⁷. התחושה השלטת הייתה, "רק אלה שעברו גהינום, כמוני, יכולים להבין אותי". החברות האמיצה בין השניים נשמרה למרות המרחק הגיאוגרפי, ההבדלים בעיסוק, בסגנון החיים ובמצב המשפחתי. זהו קשר של חברות קרובה, שנוצר בתקופת נעורים, שהיא תקופת מפתח משמעותית בחיים.

יהודית ויורסט בספרה *החיים, אבודות הכרחיות וויתורים גורליים*¹⁸, ממפה שישה סוגי קשרי חברות מרכזיים שכל אחד מהם מספק צורך מסוים, בעל תרומה ואיכות מיוחדת. הכרת המאפיינים והתרומה הייחודית של כל סוג קשר, יחד עם קבלת המוגבלות שלו, מאפשרות לאדם ליהנות מהמכלול.

קשרי החברות שהיא מציינת הם: חברים מטעמי נוחיות, חברים בעלי תחום עניין משותף, חברי נעורים, חברים מתקופות מפתח בעבר, חברים בני דור אחר וחברים קרובים, שיבואו גם כשאתה מתקשר בשתיים בלילה.

הקשרים הנוצרים מטעמי נוחות וחברים שהקשר עימם הוא בזכות תחום עניין משותף הם, בדרך כלל, קשרים נטולי חשיפה הדדית וקשר רגשי עמוק. חברי נעורים וחברים מתקופות מפתח מהעבר חשובים לנו בזכות הידידות שרקמנו עימם בתקופה מכרעת בחיים. עם החברים הללו הקשרים חזקים דיים ומסוגלים לעמוד בניתוק ממושך. הם מספקים לנו שותפות בזיכרון שלנו לגבי עצמנו ובעבר המשותף.

כיום, בזכות הרשתות החברתיות, מצליחים רבים לאתר את חברים משכבר הימים. באופן זה קשרים ישנים שבים ומתעוררים. קיימות, למשל, קבוצות פייסבוק של יוצאי העיר שבה התגוררו

החברים, של בית הספר המשותף שבו למדו, ועוד קבוצות רבות, כולל כאלה שמטרתן היא מציאת חברים מהעבר.

חברות עם אנשים בני דור אחר היא בעלת איכויות מיוחדות. בחברויות האלה מפיח הצעיר שמחת חיים בחבר המבוגר ממנו, ואילו המבוגר מנחה את הצעיר בנפתולי החיים. זהו קשר בין-דורי ללא הסיכונים והקשיים הרגשיים, המהווים חלק בלתי נפרד מיחסי הורים-ילדים. קשרים מסוג זה אינם נפוצים, אך לדעתי רצוי לנסות ולטפחם באופן יזום ופעיל, משום שקשרים כאלה הם בעלי תרומה מרובה הן לצעירים והן למבוגרים מהם.

לדעתה של ויורסט, החברות הקרובה היא חברות יקרה ומשמעותית ביותר. זו חברות שחשוב לטפח היות שאין ערוך לתרומתה. לעיתים די בקשר קרוב אחד בלבד כדי להרגיש מחוזק, אהוב ומבורך. חברות קרובה כרוכה בחשיפת היבטים של העצמי הפרטי שלנו, של רגשותינו ומחשבותינו הכמוסים, של משאלותינו, פחדינו וחלומותינו. קשר אינטימי פירושו שחברינו מודעים למגרעותינו, אך רואים בעיקר את מעלותינו ומספקים לנו תחושת אישור וחיזוק. חברים תורמים להתפתחותנו האישית ומגבירים את תחושת ההנאה. אנו פונים לחברים לשם עידוד, תמיכה וקבלת עזרה בשעת מצוקה. חברים טובים מגנים עלינו מפני תחושת בדידות בעצם נוכחותם או רק בזכות הידיעה שהם שם בשבילנו באופן מעשי, רוחני או רגשי. אנחנו עצמנו נספק להם בדיוק את אותם דברים כשהיה להם צורך בכך. מחזקת גם הידיעה, שאנחנו מהווים משענת בכל תנאי לאדם אחר.

ההבחנה בין סוגי קשרים שונים היא גם הבחנה בין קשרים שוליים לקשרים מרכזיים. לאורה קרסטנסן¹⁹ גיבשה תאוריה בנוגע לשינויים שחלים עם השנים בתחום החברות. לדבריה, במהלך השנים, ובמיוחד בזיקנה, אנשים מצמצמים את הקשרים החברתיים השוליים והשטחיים שלהם, אך מחזקים את השקעתם הרגשית בקשריהם החברתיים המרכזיים, בעיקר עם בני משפחה ועם חברים קרובים.

הקשרים השוליים, המתקיימים עם חברים מטעמי נוחות או בעלי תחומי עניין משותף, ממלאים תפקיד חשוב באיסוף מידע חיוני לנו בתפקוד היום-יומי או המקצועי. קשרים אלו אף מספקים לנו מקור השוואה עם הסובבים אותנו לצורך ביסוס תחושת הזהות שלנו ונותנים לנו הזדמנויות לקידום צרכים ומטרות. קשרים אלה חיוניים במיוחד לאנשים במחצית הראשונה של החיים, שבמהלכה אנו בונים את עצמנו מבחינה מקצועית ומשפחתית.

קשרים קרובים ממלאים תפקיד בוויסות רגשי, המאפשר הרחקת רגשות שליליים וחיזוק רגשות חיוביים ותחושת ערך עצמי. לפי קרסטנסן, אנשים זקנים, שרוב ניסיון חייהם כבר מאחוריהם ושטוח עתידם מצומצם, זקוקים הרבה פחות מהצעירים לקשרים שוליים המספקים ידע ואפשרויות להשוואה, ובעיקר לקשרים מרכזיים אשר מעניקים תמיכה, נחמה ותחושת ערך, שכל כך חשובים דווקא בזיקנה. בבגרות המאוחרת מתקיימת בחירה מושכלת בהפניית המשאבים החברתיים והרגשיים מהקשרים השוליים אל הקשרים העמוקים והאינטימיים, אשר מקנים לאדם המזדקן תחושת ערך, נחמה ושייכות.

אברהם מתאר את הקשר עם אלכס כקשר קרוב עם חבר מתקופת הנעורים, שהיא תקופת מפתח בחיינו. זהו קשר משמעותי, קשר של אח מבחירה; קשר שהעניק לצמד החברים רבות לא רק לאחר תום המלחמה, אלא גם בשלב הזיקנה. האובדן של אלכס, החבר הקרוב, הוא עבור אברהם משמעותי ביותר.

ההתייחסות בספרות המקצועית ובמחקר לאובדן חבר קרוב מצומצמת. אך מהמחקרים²⁰ הקיימים עולה תמונה, שלפיה אובדן חבר הוא אובדן קשה ובעל השלכות שליליות על הרווחה הגופנית והנפשית, שעלולות להימשך עד ארבע שנים. האבלים דיווחו על ירידה בשביעות הרצון שלהם מבריאותם, על עלייה בתסמינים דיכאוניים ועל ירידה בתפקוד. לעומת מיעוט המחקרים בנושא, במפגשים הטיפוליים ההתייחסות לאובדן זה רחבה. למעשה, מותו של חבר קרוב הוא סיבה בולטת לפנייה של מטופלים בזיקנה לפסיכותרפיה. זהו אובדן של דמות הנותנת תמיכה, עידוד וסיוע. טיפול מקצועי יכול לעזור בתהליך עיבוד האבל וכן עשוי לעודד את האבל לחזק קשרים קיימים או ליצור חברויות חדשות.

מתי אוכל לאכול גלידה?

כל הזיכרונות שלי טובים. יכול להיות שהראש שלי דפוק, כי אני תמיד רואה את הטוב. זה משהו באופי שלי. אני לא מתייאש מהר. אנחנו חיים בתקופה הכי יפה שיכולה להיות. עשו סקנדלים עם הקורונה, אבל לי היה טיפוס במחנה וזה היה יותר גרוע. כשחליתי, עזרו לי והחלמתי. אני משתדל תמיד לראות את הטוב ולא צריך לזכור הכול. חבל שאת לא יכולה לשאול את אבא שלך, ששרד את השואה כמוני, על מה הוא חשב כשהוא הסתתר ביערות. לדעתי, הוא חשב כמוני שיום אחד ישתחרר, שיום אחד הוא יראה את השמש. הוא לא רצה שיתפסו אותו. אני תמיד משתדל לספר בעיקר את הדברים הנחמדים. אסור לשקוע במחשבות שליליות. אני לא משמיע סיפורים על השואה, אלא סיפורים על שרידות. יש לי טענות לקריינים בטלוויזיה שדיברו כל הזמן על מספר המתים בקורונה. כל יום מתים אנשים. לא צריך להתעסק בזה יותר מדי. דיבור על דברים קשים ושליליים הוא השיטה של הגרמנים. בסיפורי הילדים שלהם הם מספרים סיפורי זוועות. הדיבור על הקושי לא משחרר משום דבר. ויקטור פרנקל אומר, שהדבר הכי חשוב הוא השאלה האם יש לאדם בשביל מה לחיות. במלחמה כל הזמן חשבתי – מתי אוכל לאכול גלידה. במחנות לא דיברו כל היום על גזים. ידענו שמי שהולך שמאלה גמר את החיים. אבל לא חשבנו יותר מדי ולא דיברנו על מה בדיוק קורה שם, איך הם סובלים ומה עובר עליהם. אין טעם לדבר ולחשוב על כך. מה זה יכול להועיל?

כשבאתי למקווה ישראל לא הלכתי לטיפול פסיכולוגי. אף אחד לא הציע לנו דבר כזה, ואולי בזכות זה יצאתי נורמלי. למקווה הגיעו בני נוער ישר מהמחנות. הם יצאו לעבודה בשדות, רקדו ושרו והיו מבסוטים. היה אחד שהיה קצת "טרללי", אבל יכול להיות שגם בלי השואה הוא היה כזה.

מילים עטופות בצלופן

אני בן אדם שאוהב לפעול כשיש משהו שמטריד או שמעכב אותי. כתבתי בספרי על הפעם שבה דאגתי, שמא קרה משהו לנכדה שלי. קמתי ונסעתי לבית שלה בערב לבדוק מה שלומה וזאת במקום הישאר בבית ולהתקשות להירדם. כשיש בעיה צריך להיות פעיל ולמצוא פתרון. בזכות ההתנהגות הפעילה שלי הצלחתי להתמודד טוב עם קשיים בחיים. שום דבר לא הולך חלק בחיים. זו המצאה של גריז. פעם היו מורחים גלגלים בגריז כדי שהכול יסתובב יותר בקלות. **החיים מתנהלים בלי גריז, ולא הכול הולך חלק.**

אני חושב שצריך לתת דגש לדברים הטובים שקורים. יש הרבה התייחסות לדברים השליליים. זה שיעור שכל אחד צריך ללמוד באופן אישי ושכולנו צריכים ללמוד כקבוצה. למשל, בתקשורת מדברים באופן חופשי על התנהגויות בעייתיות, כמו מעשי אלימות קשים בין בני אדם. הדיבור החופשי על מעשים כאלה עלול לעודד אנשים אחרים, שהם על סף התנהגות כזו, לפעול באופן דומה. לא הכול צריך לספר. **כולם יודעים למה הכלה הולכת לחופה, אבל לא כותבים את זה בהזמנה.** הגרמנים סיפרו לילדיהם סיפורים אכזריים על כך שטוחנים ילדים. תראי לאן הסיפורים האלה לקחו את העם הגרמני. אחר כך הם עשו את הדברים הנוראיים האלה לא רק ליהודים; הם עשו דברים נוראיים גם לצוענים וגם למאה אלף גרמנים עד שנת 1939. כל המפקדים בטרבלניקה עבדו קודם כל ברציחת גרמנים.

סגנון הדיבור הוא דבר חשוב, ויש להתבטא באופן מתאים ומרוכך. אימא שלי, למשל, לא הייתה אומרת "זה שחור" אלא "זה כהה"; אין להגיד "הוא מת", אלא "הוא הלך לעולמו". כאשר תלמידיי דיברו בגסות – הגבתי! כשתלמיד אמר על מישהו שנפצע קשה בתאונה: "עשו עליו שפכטל על הכביש", הייתי מורה לו להתנדב שבוע במגן דוד אדום וללוות אנשים חולים. ההגדרות צריכות להיות תמיד עטופות קצת בצלופן. חיים ומוות ביד הלשון. בין השאר, חשוב לא לבזות אנשים ולשמור על כבודו של כל אדם ואדם.

אנשים בכלל וצעירים בפרט, צריכים להציב לעצמם מטרות. אימא שלי, במשך כל השהות שלנו בגטו ורשה, רצתה שאלמד לטינית. היא רצתה שאהיה רופא או עורך דין. בבונקר, בגטו, היא חשבה על הלימודים שלי, ובכך סימנה לי חוף מבטחים שאשאף להגיע עליו. זה מה שהחזיק אותי. תגידי לכל המטופלים שלך: **סמנו לעצמכם נקודה בעתיד, סמנו מטרה, וכשתגיעו לנקודה הזו סמנו מטרה חדשה.** אני לא מדבר על כספים אלא על דברים הקשורים לרוח.

השמש תמיד נשאר

נחמד להיות בן תשעים. בכל בוקר אני קם ואומר לאשתי: "אלוהים נתן לנו עוד יום". אנחנו רוצים הרבה ימים נוספים. כל יום צריך להגיד תודה על היום שקיבלנו. אני מודאג כי בתקופה האחרונה

אשתי חולה, אבל לפני השיחה איתך קמנו מוקדם והלכנו לרופא, והוא אמר שאשתי בסדר. חזרנו מרוצים הביתה והודענו לילדים שאימא בריאה.

אני לא אוהב את העובדה שהגוף מתפקד פחות טוב. אני פחות אוהב לקום בלילה לשירותים, אבל ככה זה הפיזיולוגיה. מה אני אגיד לריבנו של עולם – שיותר טוב למות מאשר לקום באמצע הלילה לשירותים? צריך לראות את החיים בפרופורציה נכונה. לדוגמה, יש הגבלות על מה שמותר לי לאכול. אסור לי לאכול הרבה מלח ואם אני אוכל אשתי צועקת עליי. אז אני אוכל כשהיא לא רואה. **זוטות כאלה קטנות זה לא נורא.**

יש אנשים שקשה להם בזיקנה כי הם בודדים. אדם לא אוהב להיות לבד. לי עצמי, בני המשפחה והקשר איתם נותנים הרבה כוחות. אני חושב על הביקורים של הנכדים ושל הנינים, וזה מחזק אותי. יש לי נינים שעוד מעט יחגגו בת-מצווה ובר-מצווה, והחברים הטובים ביותר שלי הם הבנים שלי. אשתי ואני מחלקים את הירושה בחיים, ואנחנו נהנים לראות את החיוך שלהם.

אין דבר יותר טוב בחיים מאשר להיות סבא וסבא-רבא. כאשר הנכדים והנינים קטנים, מותר להם לעשות הכול. מותר להם לקפוץ על הספה, להפוך עציצים. כשהיינו הורים לילדים היינו אומרים להם: "תיזהרו, אל תשתוללו בבית". לנכדים כבר לא אומרים דברים כאלה. עם השנים הופכים לסבילניים יותר. בגלל הסגר בתקופת הקורונה לא ראיתי את אחד הנינים שלי הרבה זמן. אחרי הסגר הנכד הודיע לי שיבוא לבקר אותי עם הנין. סבא שלו, הבן שלי, הודיע לי שעלינו ללבוש מסכות ולא להתקרב אליו. בסדר, יהיה טוב. בכל פעם שבה אחת הנכדות מספרת לי שהיא בהיריון, אני מאושר. למה לא? אני חי עם ריבנו של עולם בשלום. עם כל נין שנולד לי, אני אומר לו תודה רבה. אני רוצה שיהיו הרבה נינים יהודים. יש לי תשעה נכדים ו-27 נינים, ועוד אחד בדרכך."

סבאות גדולה

אברהם מדבר בגאווה רבה על נכדיו, על ניניו ועל משפחתו הגדולה והמפוארת, אשר נותנת לו תחושות של כוח, של המשכיות ושל ניצחון. המשפחה שהקים היא פיצוי על המשפחה הרחבה והתומכת שאיבד בזמן המלחמה.

פעמים רבות בקרב ניצולי שואה²¹⁻²², בני הדור השני כיוונו את הקשר בין הסבים והסבתות (הוריהם שלהם) לבין הנכדים והנכדות (בניהם ובנותיהם) כדי ליצור העברה בין-דורית חיובית. הם ויסתו את מינון הזיכרונות הקשים שסופרו. מרבית הנכדים לא חשו במתח שבו גדלו הוריהם, והיו פנויים ליצור קשר פתוח יותר עם סביהם. בזכות זאת, פעמים רבות, הניצולים סיפרו לנכדיהם ולנכדותיהם על אודות עברם, דברים שנמנעו מלספר להורי הנכדים.

אברהם ואשתו הם סבים גדולים (סב וסבתא רבא) לנינים רבים. עם העלייה בתוחלת החיים מתרחבת התופעה של ארבעה דורות במשפחה. מחקרים מעטים בלבד עסקו במשמעות תפקיד

הסבים הגדולים²³. יש הטוענים שתפקיד הסבא/סבתא רבא הוא חסר משמעות ושולי, הן לסבים הגדולים והן לנינים וכי זהו "תפקיד חסר תפקיד" כהגדרתם. אחרים הסיקו כי לסבתות ולסבים הגדולים תפקיד משמעותי, המהווה הרחבה של תפקיד הסבאות. נמצא כי יותר מתשעים אחוז מהסבים הגדולים התייחסו באהדה לסטטוס החדש שלהם והגיבו בצורה רגשית לתפקידם. הם תפסו את התפקיד כבעל היבטים מיוחדים, שאבו ממנו תחושה של התחדשות משפחתית ואישית וראו בו סימן לאריכות ימים. התפקיד מספק הזדמנות לשינוי שגרת חייהם של הסבים הגדולים, נותן תחושת שלמות ומשמעות ועשוי להקל על קבלת המוות. אמונה עממית גורסת, שמי שזוכה לדור רביעי מקומו מובטח בן עדן.

דניאל ונטורה חן שיתפה אותי ברשימות שכתבה בגיל 14 על הקשר המשמעותי שלה עם סבתה הגדולה בת המאה:

כשפוגשים את סבתי בפעם הראשונה היא נראית קשישה. קולה רועד ושערה צחור. אך כששטף דיבורה קולח מגרונה, אופייה העשיר של סבתי כמו ממלא אותי ומותיר בי שלוה ויציבות של בית. יש בסבתא שלי משהו מרוכז להפליא. נדמה לי שבמשך השנים נשל ממנה כל המיותר ונשארה רק התמצית של אופייה, הנפש המדויקת של סבתי. היא תמיד רואה בצלילות מבעד לשקרים ולתירוצים. לאחר מאה שנים על פני האדמה, נדמה לי כי נעלמו ממנה הכעס, הקנאה הדחף לנקמה, נותר בה רק קו האמצע הזה הרגוע, השלו.

סבתה הגדולה של דניאל היא מקור של נחמה וחום, מהווה בשבילה דוגמה כיצד לחיות נכון ומלמדת אותה, כי אין טעם לחשוש מהמוות.

כאשר הקשר בין הסבים והנכדים טוב, גדל הסיכוי שהקשר בין הנינים לסבים הגדולים יהפוך אף הוא למשמעותי וקרוב²⁴. הנכדים משמשים כמתווכים והם עשויים לקרב בין הדורות באמצעות עידוד הקשר או בכך שהם נותנים דוגמה אישית.

להערכת, בעתיד יהפוך תפקידם של סבתות וסבים גדולים למרכזי ולמשמעותי אף יותר, בזכות התארכות תוחלת החיים והעלייה באיכות החיים, והם ייקחו חלק פעיל יותר בחיי הנינים. כבר היום אני פוגשת סבתות גדולות ששומרות על הנינים, מקריאות סיפורים באוזניהם ומשחקות עימם במשחקי דמיון. בשביל אברהם, הקשר עם הנכדים והנינים הוא מקור של אושר, של שמחה ושל חיות.

להיאחז בחיים

אני עסוק. בכל בוקר אחרי הרחצה והתפילה אני מכין ארוחת בוקר לגברת שלי. אחרי ארוחת הבוקר אני לומד תנחומא. במאה השלישית חכמינו כתבו מדרשים על הדברים הכתובים בתורה. ניתוח פסיכולוגי של המדרשים מלמד מה היו הבעיות של האנשים באותה תקופה. במהלך הקורונה למדתי לבדי. לפני הקורונה הייתי לומד בחברותא. היה לי חבר טוב שלמדתי איתו

תקופה ממושכת. לפעמים אני נסעתי אליו, לפעמים הוא היה בא אליי, והיו פעמים שבהן למדנו בטלפון. החבר כבר בעולמו של הקדוש ברוך הוא.

הדוד שלי נהג להגיד: "אין לנו ברירה אלא להיאחז בחיים". אני מסכים איתו. דווקא אני, שחייתי שנים כה רבות בין המתים, איני יכול לקבל את המוות בטבעיות ובהשלמה. אני חושב שלחיות זו המטרה העליונה.

נהוג לחשוב שכל המתים הם אצל הקדוש ברוך הוא. אני מרחם עליו עם כל כך הרבה מתים. אני אומר לו: "יש לך מספיק מתים למעלה, תשאיר אותי למטה". אני לא מדבר על המוות, הוא יגיע באופן אוטומטי, אבל אני לא אדע כשהוא יגיע. אני לא רוצה שריבונו של עולם יחליט "אני צריך בחור כמו כרמי" ויקרא לי למעלה. אני לא מעוניין. יש לי זמן. שיחכה לי בסבלנות. יש לו למעלה שישה מיליון יהודים טובים. כמו שאת יכולה להבין, אני מתייחס לחיים ולמוות עם חוש הומור. אנשים בלי חוש הומור אומללים.

דרכים לחיזוק החוסן נפשי

אברהם מספר על חוש ההומור שעזר לו ואשר מסייע לו אף בהווה. במהלך השיחות עם אברהם בכיתי לא פעם בשקט, אך לפעמים הבכי הפך לחיוך משועשע. מלבד ההומור, אברהם משתמש במנגנון ההדחקה, כדי להבטיח שהזיכרונות הקשים לא יטביעו אותו בצונמי של עצב. הוא בוחר להתנהג בפעלתנות אשר מסייעת לו ומגלה דפוס חשיבה אופטימי. בנוסף לכך, בפעילותו כאיש עדות יש ביטוי של אלטרואיזם ושל סובלימציה. ההתנדבות שלו ללוות סוירים בפולין היא דוגמה לאופן שבו הנתינה הנדיבה לאחר תורמת רבות גם לנותן. אברהם מעניק לדור הצעיר דעת, ובאותה הזדמנות הופך את הקש הדליק של הזיכרונות הכאובים לזהב מובחר – קשר עשיר ופורה עם בני הדור הצעיר.

השימוש במנגנוני הגנה יעילים אלה מאפיין זקנים רבים. על פי מחקרים, כדוגמת מחקר האורך שערך ג'ורג' וולייאנט²⁵, אשר עקב אחר גברים ונשים במשך כשישים שנה, נמצא שעם ההזדקנות גוברת היכולת להשתמש במנגנוני הגנה יעילים. בזכות זה לא פעם הזקנים זוכים לשביעות רצון בשלבי החיים המתקדמים.

האמונה ואורח החיים הדתי אף הם נוטעים באברהם כוחות. האמונה תורמת לתחושת הוודאות הקיומית, והקשר עם האל מקל על האדם להתמודד עם אירועים לוחצים, שאין לו שליטה עליהם. נמצא כי הזיקה לאמונה דתית היא אחד המנגנונים היעילים המסייעים לנו להתמודד עם לחץ. בנוסף לכך, המסגרות הדתיות של המאמינים הן מקום מפגש לאנשים בעלי ערכים דומים והקשר ביניהם מקנה תמיכה בחיי היום-יום ובעתות מתח לחץ.

במחקר שנערך בישראל בקרב ניצולי שואה נמצא²⁶ כי ניצולים חרדים גילו רמה נמוכה יותר של מצוקה פסיכולוגית ותסמינים דיכאוניים ופסיכוסומטיים. כמו כן, ניצולים חרדים דיווחו על רמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהחיים ועל תחושה נמוכה יותר של בדידות בהשוואה לניצולים חילונים.

במבט לאחור

אני ממעט להתחרט, מה זה יעזור אם אתחרט? אני מרגיש חרטה רק על מה שקשור ליחס שלי לאנשים אחרים, אני שונא לפגוע במישהו. בכל ההיסטוריה שלי יש מעט מקרים שבהם פגעת. היה, למשל, תלמיד שהרחקתי אותו, וזה מרגיז אותי עד היום. אני אומר לעצמי: "מי אתה שאתה מרחיק ילד מבית ספר?" פעם אחת עשיתי דבר לא יפה. מורה באחת הכיתות במקווה ישראל אמרה באספת מורים, שצריך לערוך בכיתה סלקציה בין תלמידים. כשהיא אמרה את זה אמרתי לה: "גברת, את גמרת לעבוד פה". לא יכולתי לשמוע את המילה "סלקציה". יש ביטויים שהורסים לי את הלילה ואת היום. תמיד הייתי רגיש לפגיעה באנשים. ירשתי את זה מאימא שלי.

תכונה נוספת שלא השתנתה אצלי היא תחושת המחויבות והמשפחתיות. אתן לך דוגמה: המרגל הגדול ביותר שפעל נגד מדינת ישראל, פרופסור מרכוס קלינגברג, היה בן דוד שלי. אביו ואימי היו אחים. הדוד ובני משפחתו, חוץ מבן דודי שריגל, מתו בטרבליניקה. אני לא אשם שהיה לי אידיוט במשפחה. כיוון שאביו, אימו ואחיו היו אהובים עליי וטיפלו בי יפה לפני המלחמה ובמהלכה, הייתה לי חובת-דם כלפיו ופעם בחודש הייתי הולך לבקר אותו בבית הסוהר.

אני משוחח עם ריבונו של עולם בחופשיות. לפעמים אני מקבל תשובות ולפעמים לא. יש אנשים שחייבים להבין הכול. אני לא ביניהם. אני באמת לא מבין. דבר אחד שאני מקפיד עליו הוא החיוך. זה שיעגון אצלי לחיך. למדתי שהחיים הם זיג זג – פעם טוב פעם רע. אם לא היה כך, החיים היו משעממים. לדעתי, חשוב לקום כל בוקר עם חיוך "מוזדה אני לפניך". את העננים כל רוח קטנה מזיזה ואילו השמש תמיד זורחת. צריך לראות את הטוב, ואני מבקש מאנשים מסביבי שיסתכלו על החיים בחיוב. גם אם לא מצליחים – זה בסדר, אם יש אי-הצלחה חשוב לזכור שאחר כך יהיה יותר טוב.

ניצולי השואה בהווה

בשנת 2022 חיים 165,800 ניצולי שואה בישראל²⁷, רוב רובם חצו את גיל 85 ובכך כבר הגיעו לשלב הזיקנה המופלגת. חוקרי זיקנה רבים מתייחסים לשאלה – האם ההתמודדות עם טראומת השואה יכולה לסייע להתמודדות עם האתגרים והאובדנים של הזיקנה המופלגת או שהם מקשים עליה. מרבית הניצולים הפגינו במהלך שנות המלחמה ואחריה כישורי הישרדות גבוהים, והללו סייעו להם בתנאים קשים מנשוא²⁸. כישורים אלו עשויים לעזור להם להתמודד גם עם אתגרי הזיקנה

המופלגת. עם זאת, ניצולים מזדקנים נדרשים להתמודדות מחודשת עם זיכרונותיהם הטראומטיים, כאשר עתה הם עומדים מול האובדנים המשמעותיים הכרוכים בשלב בו הם מצויים²⁹⁻³⁰. תהליכים טבעיים הקשורים בהזדקנות ובמיוחד בזיקנה המופלגת, כגון חולי, תשישות, תלות באחרים ואובדן של קרובים – עלולים להיחוות כקשים במיוחד, כשהם מזכירים התנסויות בשואה בעלות מאפיינים דומים.

שורדי שואה רבים שפגשתי, דיברו על התחושה שאירועים בהווה מזכירים להם חוויות קשות מימי השואה. טיבל, שברחה עם משפחתה בימי המלחמה מפולין לסיביר, מספרת כי הרוסית הפשוטה והדרך הגסה שבה המטפלת שלה מדברת אליה, מזכירה לה את החיים הקשים בברית המועצות. מרדכי, ניצול שואה ששוחחתי עמו בזום בעיצומה של מגפת הקורונה, אמר – "הישיבה בחדר שלי בדיוור המוגן בלי אפשרות לצאת מהחדר, מזכירה לי את הימים שבהם התחבאתי עם אימא במסתור". טיבל ומרדכי, כמו רבים אחרים, מתמודדים באופן מרשים עם אובדני הזיקנה, למרות הזיכרונות החודרניים הטראומטיים של העבר, שמציפים אותם לא פעם.

התמונה המצטיירת בנוגע למבנה הנפשי של הניצולים מורכבת, היא כוללת חוסן נפשי לצד רגישות. יש שמדמים את שורדי השואה לאכילס היווני – אותו גיבור קדמון אמיץ וחזק, בעל נקודת חולשה אחת (העקב), אשר פגיעה בה עלולה לפגום קשות בתפקודו. כך, באופן דומה, ניצולי השואה עשויים להיות חזקים וחסונים, עם נקודות חולשה ופגיעות.

דב שמוטקין³¹ הציע מודל אשר מסביר את השילוב בין חוזק וחולשה, המאפיין לדעתו שורדי שואה. המודל מתייחס להשפעות ארוכות הטווח של השואה על רוב הניצולים הזקנים, המפגינים בהתנהלותם עמידות כללית, לצד מוקדי פגיעות ייחודיים. עמידותם של הניצולים הזקנים מתבטאת בטווח רחב של תפקוד סתגלני בהשוואה לאנשים שלא עברו טראומה כה עזה. הם מפגינים כוחות עילאיים של התמודדות, של עמידות ושל כושר התאוששות. ניכרת יכולתם המרשימה של מרבית הניצולים להקים משפחות, לפתח קריירות מקצועיות ולקיים אורח חיים נורמטיבי, על אף הפגיעות העמוקות שחוו.

ניצולי שואה שהגיעו לזיקנה מפגינים יכולת עמידות מפתיעה, הדומה לזו של כלל אוכלוסיית הזקנים, ברוב תחומים הקשורים לבריאות הגופנית והנפשית. עם זאת, חוקרים מזהים כמה תחומי תפקוד שנמצאה בהם יכולת עמידות גבוהה ויכולת הסתגלות מיוחדת, כגון: יכולת שיקום והחלמה ממחלות לאורך מעגל החיים ובזיקנה, וכן היעדר תגובתיות יתר לאירועים נורמטיביים בתקופת החיים המאוחרת.

לעומת זאת, ישנם תחומים נפשיים וחברתיים ייחודיים, בהם ניכרת פגיעות יתר של ניצולים. קשייהם עלולים לבוא לידי ביטוי בתסמינים דיכאוניים ופוסט טראומטיים, כמו זיכרונות חודרניים של תכנים קשים וניסיונות להימנע מהם. וכן ברגישות מיוחדת למצבי לחץ חריגים. הם עלולים לגלות רמות נמוכות יותר של שמחה ושל תחושת רווחה אישית – סובייקטיבית, בתקופות חיים משמעותיות. הם מעריכים את מצבם הבריאותי באופן סובייקטיבי כפחות טוב, מכפי שזקנים שלא שרדו את

השוואה מעריכים את מצבם. עירוב זה של חוזק וחולשה בא לידי ביטוי בהתנהלותו של אבי, אשר גילה במהלך חייו חוסן נפשי ניכר. הוא התמודד עם עיוורון שממנו סבל מגיל ארבעים, ולמרות נכות זו המשיך לעבוד עד שבועיים לפני מותו, בגיל 90. לצד גילויי עמידות אלו ניכרו אצלו גילויי פגיעות, כגון תסמינים פוסט טראומטיים, למשל סיוטים שרדפו אותו בשנתו.

הפגיעות של הניצולים מתבטאת לפעמים בהבעת חשש מפני מצבים של חוסר אונים, במעורבות נמוכה בפעילויות פנאי וביכולת פחותה להפיק הנאה מהחיים³². במפגשים שלי עם ניצולים, אני מבחינה לא פעם בקושי שלהם לעסוק בפעילויות שעשויות להסב הנאה ושמחה. פעמים רבות מטרת הטיפול היא לסייע לאנשים לחוש פחות אשמה ולהפיק הנאה הן מדברים שוליים והן מרכזים בחייהם.

בד בבד, קיימת טענה, המקובלת עלי, לפיה אלה ששרדו את השואה כילדים והצליחו להגיע לגיל זיקנה מייצגים קבוצה מובחרת – "השורדים של השורדים". אין ספק שאברהם כרמי הוא דוגמה לאיש בעל כוחות ויכולות מרשימים ביותר.

השיחה עם אברהם ריגשה אותי במיוחד. היא הזכירה לי את אמי, שבדומה לאברהם נולדה בגליציה; היא הזכירה לי את אבי, שכמו אברהם, הרגיש תחושת שליחות להשמיע את סיפור חייו בשואה, תחת הכיבוש הנאצי. אבי נהג לספר לי בילדותי, כיצד הוא שרד כנער ביערות פולין. בנערותי ביקשתי ממנו לבוא לשבט הצופים ולבית ספר התיכון, לשתף את חבריי לתנועה ולכיתה בסיפור חייו בשנות המלחמה. אחר כך הוא גויס לספר את סיפור הישרדותו גם בכיתות של בנותי ובאוזני קבוצות שאורגנו בנסיבות שונות, כגון "זיכרון בסלון". הדמיון של אברהם לאבי התבטא גם בכוחות החיים ובנטייה לפעלתנות ולאופטימיות. בשבילי, המפגש עם אברהם היה מרתק, גם משום שהוא לימד אותי שיעור נוסף, הפעם מאיש שאינו בן משפחה, על כוחות הנפש החזקים שטמונים בבני האנוש; כוחות היכולים לבוא לידי ביטוי בנסיבות חיים קשות ומאתגרות.

מניה ברגסון

עד מאה ועשרים?

את מניה הכרתי בזכות חבר אשר סיפר לי על אישה מדהימה, שנולדה בשנת 1916 ואשר איתה הוא נוהג להיפגש ולשוחח על עברה, ובעיקר על ילדותה ונעוריה. סקרנותי התעוררה, ופגשתי אותה בביתה הצנוע, חודשים ספורים לפני שפרצה מגפת הקורונה. מניה, אישה עדינת מראה, שברירת משהו, שחצתה את גיל המאה ועודה צלולה, דעתנית וחדת לשון.

היא נולדה וגדלה בעיר רובנו שבמחוז ווהלין, המחוז שבו אבא שלי נולד וגדל עד שנאלץ, בהיותו בן 13, להימלט מהגטו ולהסתתר ביערות, וכך שרד. המפגש עם האישה שגדלה במחוז הולדתו של אבי, למדה ולימדה ברשת בתי הספר "תרבות" שפעלה במזרח אירופה – ריגש אותי. המחשבה שאבי התחנך באחד מבתי הספר של אותה הרשת הציפה אותי בזיכרונות ובגעגועים. במהלך השיחה עם מניה נזכרתי בקולו של אבי המנוח ובסיפוריו, ולרגעים הרגשתי כאילו אני פוגשת גם אותו.

מניה נולדה בעיר הגדולה רובנו ועבדה כמורה. במהלך מלחמת העולם השנייה ברחו מזרחה. לאחר המלחמה עלתה ארצה ועבדה בחינוך שנים רבות. סיפור חייה הוא סיפור של עוצמה ושל התמודדות עם אובדנים רבים: אובדן המשפחה במלחמת העולם השנייה והאובדן הקשה מכל – נפילת בנה במלחמת יום כיפור.

המפגש עם האישה בת ה-104 הוא גם מפגש עם נושאים מרכזיים הנוגעים בזיקנה. מה סודה של אריכות הימים? האם אפשר לזהות מאפיינים מיוחדים לבני המאה פלוס? ברבע הראשון של המאה ה-21 מספר הזקנים שחצו את הגיל מאה אינו גבוה, אך כפי שמסתמן, במרוצת העשורים הבאים מספרם יגדל באופן משמעותי¹.

הריאיון עם מניה הפך לסדרה של מפגשים שהתמעטו בגלל מגבלות הקורונה, אך נמשכו בשיחות טלפון. מניה שוחחה איתי בחמימות ובמרץ. היא סיפרה לי על קשייה ודיברה על ענייני השעה. היא התעניינה בי, בשלומי, במעשיי ובשלומם של בן זוגי ובנותיי. הזיכרון לא בגד בה. בכל שיחה זכרה על מה דיברנו בפעם שקדמה לה, והפתיעה אותי באכפתיות ובהתעניינות שלה בכל פרט. כשדיברה על קשייה, שיתפה אותי בגילוי לב ובאופן שעורר הערכה ופליאה מול ניסוחיה ויכולת ההתמודדות שלה.

זיכרונות ראשונים

נולדתי ברובנו, פולין, בשנת 1916, בזמן מלחמת העולם הראשונה. הוריי היו בעלי אמצעים. אני הבת הבכורה במשפחה. אבא שלי רצה שאיוולד בבית חולים מודרני, ולכן לפני הלידה הוא ואימי נסעו ברכבת לקייב, בירת אוקראינה.

אימא סבלה מכך ששידכו לה את אבא. לפני שהוריי נישאו היה לאימי מורה פרטי שבא ללמד בעיירה שלה. המורה התאהב בה והתפתחה ביניהם אהבה גדולה. סבא מצא צרור מכתבי אהבה שהם כתבו אחד לשני וגילה שאימי הייתה מאוהבת במורה. הוא איים, שאם אימא תמשיך בקשר עם המורה הוא יאבד את עצמו לדעת. אימא נבהלה והפסיקה את הקשר עם המורה.

סבא הוא זה ששידך לאימי את אבי. אבי היה סוחר ובעל מפעל מצליח לניסור עצים, שבו הכינו רצפות מעצים, פרקטים, שנשלחו לגרמניה. האהוב של אימא, המורה, גר גם הוא ברובנו. אני זוכרת שבילדותי הלכתי עם אימא ברחוב, ומדי פעם היינו פוגשות אותו. בכל פעם אימי התרגשה כשפגשה את אהבת חייה.

אבא שלי השתדל לתת לאימא ולנו חיים טובים. הוא פרנס אותנו בכבוד. בבית הייתה לנו מבשלת ומנקה. אני הבת הבכורה, אחותי נולדה אחריי, אבל אני לא זוכרת בכמה שנים היא צעירה ממני. אין לי תאריכים בראש. אולי היא הייתה צעירה ממני בשנתיים או שלוש. אבא רצה עוד ילדים, אבל אימא כנראה לא רצתה. אם אני לא טועה, נדמה לי שאימי הייתה בהיריון אחרי שאחותי נולדה, אבל הפילה.

המשפחה של אימא עברה מהעיירה אלכסנדריה לרובנו עוד לפני שהוריי נישאו. סבתא פינקה אותי במיוחד היות והייתי הנכדה הבכורה. היא הייתה דתייה ואני נקשרתי בזכותה לקריאת "שמע" ו"למודה אני לפניך". סבתא טיפלה בי הרבה ואני זוכרת שהייתי ישנה איתה במיטה. כשהיא עברה מהכפר לרובנו היא הביאה עימה את הפרה שהייתה להם שם, ובבקרים היא חלבה חלב למעני. אינני יודעת אם היא מתה מוות רגיל או שהיא נספתה בשואה. כשברחנו מרובנו לרוסיה היא כבר הייתה חולה ושכבה כל היום במיטה, שעמדה ליד החלון. היא הייתה אבלה וסבלה מצער רב-שנים, כי בנה הצעיר מת מסרטן והיא קיבלה את מותו בצורה קשה. כמו סבתא שלי, גם אני חושבת כל השנים על בני אביחי, שנפל במלחמת יום כיפור. אני מדמיינת איך הוא היה אילו היה חי. המחשבות עליו לא עוזבות אותי.

ביתנו היה מלא בשפות שונות – יידיש, רוסית וגם עברית. תמיד אהבתי שפות ואני דוברת חמש שפות: עברית, יידיש, פולנית, רוסית ואנגלית. עברית למדתי בגיל צעיר בזכות אימי, שלמדה בצעירותה עברית בבית עם מורה פרטי.

עתודות קוגניטיביות

מניה, אישה משכילה שלמדה רבות במהלך חייה. לפני פרוץ המלחמה למדה הוראה בסמינר "תרבות", במהלך המלחמה הייתה סטודנטית באוניברסיטה ובהגיעה לאמצע החיים עשתה תואר בספרנות. היא דוברת חמש שפות. בשיחה עימה היא מפגינה ידע רב, סקרנות וזיכרון מצוין הן לטווח הארוך והן לטווח הקצר.

במחקרים שונים נבדק הקשר בין הידע הנרכש במהלך החיים ומידת המאמץ והאתגרים שהאדם מציב לעצמו לבין היכולת הקוגניטיבית שלו בזיקנה. נמצא² כי רמת התפקוד הקוגניטיבי בזיקנה גבוהה יותר ככל ששנות הלימוד רבות יותר (לאו דווקא השכלה פורמלית) ובקרב אלה שעסקו במקצוע מורכב ומאתגר במהלך החיים. יכולות מולדות גבוהות לצד רכישת השכלה, החל משלבי חיים מוקדמים, מובילות אנשים לאמץ אורח חיים שמפתח את יכולותיהם ואת תפקודם. בזכות גורמים אלה מתפתחת עתודה קוגניטיבית, הממתנת את ההשפעות של הירידות ביכולת בגיל זיקנה.

רב-לשוניות עשויה אף היא לספק עתודה קוגניטיבית. יש אנשים הלומדים שפות זרות כחלק מהשכלתם הפורמלית או הימצאותם בסביבה רב-תרבותית. רבים רוכשים שפות מרובות בעקבות הגירה. היכרות עם יותר משפה אחת עשויה להעשיר את חוויית האדם על ידי מתן גישה לרב-תרבויות ולמגוון רעיונות.

דו-לשוניות עלולה לגרום לקשיים בשליפת מילים. עם זאת, נמצא כי לדו-לשוניות עשויות להיות בעיקר השפעות חיוביות. לדוגמה, באחד המחקרים נמצא, כי דו-לשוניות קשורה לעיכוב של ארבע שנים בהופעת דמנציה. התפיסה הרווחת היא, שידע בשפות רבות מפחית מההשפעות המזיקות של ההזדקנות הקוגניטיבית.

במחקר שנערך בהובלת גתית קווה נמצא³, שאנשים אשר דוברים מספר שפות רב יותר הם בעלי יכולת קוגניטיבית טובה יותר. היכולת הקוגניטיבית הגבוהה ביותר נמצאה בקרב בני 75-95, הדוברים ארבע שפות לפחות. יכולת הדיבור בשפות רבות עשויה להגן על אנשים חסרי השכלה מפני הידרדרות קוגניטיבית, ובמקביל לתרום גם למצבם הקוגניטיבי של אנשים משכילים.

הבריחה מזרחה

לשמחתי, בניגוד לאימא שלי, אני למדתי בבית ספר של רשת "תרבות". נכנסתי לכיתה א' בגיל חמש וחצי, כי החליטו שאני מספיק מוכשרת ויכולה לעזוב את הגן. 'תרבות' היה בית ספר פרטי, שבכל כיתה בו למדו תלמידים מעטים והיה צריך לשלם לבית הספר. פעם אחת חיים נחמן ביאליק הגיע לרובנו וביקר גם בבית הספר. דודה של עמוס עוז אירחה אותו. היתה לי מתנדבת שנפטרה השנה. היא הקריאה לי סיפורים וגם את הקטע מתוך הספר "סיפור על אהבה וחושך" של עמוס עוז והתרגשתי לשמוע את תיאור הביקור של ביאליק ברובנו.

הייתי תלמידה טובה, אפשר להגיד אפילו מצטיינת. המורה לתלמוד היה אומר לי: "יש לך מצח של רב". הוא אהב ששאלתי אותו שאלות.

אני זוכרת שנשיא "תרבות", יצחק גרינבוים, שלימים היה שר בישראל מטעם מפלגת הציונים הכלליים, ביקר אצלנו בבית הספר. הוא נכנס לכיתה שלנו כשהמורה לטבע לימד אותנו על ט"ו בשבט. גרינבוים סיפר לנו איך חוגגים את החג בארץ ישראל, שהבנים יוצאים מטעם הקרן הקיימת ושותלים עצים. קמתי ושאלתי: "למה רק בנים?" כנראה שכבר אז הייתי פמיניסטית. מה שאמרתי מצא חן בעיניו, והוא ניגש אליי וליטף את ראשי.

אחותי לא למדה כמוני ב"תרבות". אבא לא היה יכול לשלוח גם אותה וגם אותי לבית הספר פרטי, כי עסקיו היו פחות טובים כשאחותי התחילה ללמוד. היא הייתה נוסעת עם חברתה בלומה ברכבת ללמוד בעיירה ליד רובנו, שם היה בית ספר ממלכתי פולני. אחותי הייתה תלמידה טובה. כל כך עצוב שהיא והוריי נספו בפולין.

בכל חופשה המשפחה הייתה נוסעת לבית נופש בעיירה סרנה, הסמוכה לרובנו. כל המשפחה הייתה מבלה ביחד והדודות היו מבשלות לנו. אהבתי לנסוע לשם.

רציתי ללמוד לטינית ויוונית באוניברסיטה. על אף שהייתי תלמידה טובה, לצערי לא הצלחתי במבחני הקבלה, בחלק שבדק את הידע בחשבון. אני חושבת שהמורה לחשבון נכשל בהוראה ואולי עם מורה אחר הייתי מצליחה.

כשלא התקבלתי לאוניברסיטה, הלכתי ללמוד הוראה בסמינר "תרבות" בווילנה. הוריי היו מרוצים מהחלטתי זו. אגב, סטודנטים למחקר כתבו עבודה על רשת הלימוד העברית "תרבות" שפעלה בפולין, והם באו לראיין אותי מאחר שהייתי תלמידה ולאחר מכן מורה ברשת.

בניין הסמינר היפה היה ברחוב ראשי בווילנה. שם הכרתי את גרשון, בעלי, שלמד בכיתה שלי. לפניו היה לי חבר אחר, האהבה הראשונה שלי. הוא סיים את הלימודים בסמינר לפניי ועלה ארצה. בתקופה הראשונה הוא כתב לי, אך לבסוף הקשר איתו נותק.

כשהייתי בתיכון ובסמינר הייתי חברה בשומר הצעיר ובמקביל הייתי גם פעילה בסתר במחתרת הקומוניסטית: עשיתי דברים אסורים, כאלה המדברים לנערות צעירות, למזלי לא תפסו אותי.

כשסיימנו ללמוד גרשון ואני לימדנו ברשת "תרבות". הוא לימד שנה אחת בעיירה אופטוב ואילו אני התקבלתי לעבודה על ידי אחיו של גרשון, שהקים בית ספר של הרשת בעיירה שרפץ. כעבור שנה גרשון שמע שיש לי מחזרים. קנאתו גברה והוא עזב את העבודה באופטוב ודאג שנתקבל שנינו לעבודה דרך הסתדרות המורים בעיירה נסייביץ', שם עבדנו שלוש שנים.

כשהרוסים כבשו את פולין, עברנו לגור ולעבוד בבית ספר של הרשת ברובנו. הרוסים העבירו ברכבות את כל הקפיטליסטים לסיביר. לאבי היה מפעל מצליח, הוא היה בעל רכוש ולכן

נאלץ להסתתר בעיירה אחרת, כי פחד שהרוסים יגרשו גם אותו. באותה תקופה הפסקנו ללמד בעברית ובתי הספר שנועדו ללמד עברית ותרבות יהודית היו לבתי ספר שלומדים בהם ביידיש.

שרשרת במקום טבעת

כשהגרמנים תקפו את רוסיה והתקרבו לרובנו, הרוסים אמרו לנו, שהצעירים צריכים לעזוב, כי הם לא יוכלו לעצור את הגרמנים. עזבתי את רובנו עם גרשון וחברים וברחנו להרי אורל בסיביר. אחותי נשארה בפולין, כי היא לא רצתה לעזוב את ההורים. רק אני עשיתי את השטות הזו ועזבתי את הוריי. הייתי צריכה להישאר עם ההורים. אני משוכנעת שעשיתי טעות.

הגענו לסיביר כי האחייך של גרשון גר שם. הוא ואשתו קיבלו אותנו יפה ועזרו לנו. תמיד זכרתי את קבלת הפנים היפה שלהם. כעבור חודשים אחדים, על אף שהייתה לנו עבודה, ברחנו משם לבוכרה, כי החורף התחיל ולא היו לנו בגדים מתאימים.

בבוכרה עבדנו בקולחוז בשדות הכותנה. גרנו בבקתה עם שלושה חברים. היה לנו דוד, שבו היינו מבשלים לנו את המספוא, שבו בדרך כלל מאכילים את הפרות. גרשון כתב בפירוט בספר על החיים שלנו שם.

בשלב הזה התחלתי ללמוד במקום לעבוד. למדתי ביולוגיה ובוטניקה. אין לי תעודה, כי לא סיימתי את הלימודים. גרתי עם בן דודי ואשתו. לפני המלחמה בן דודי עבד במפעל של אבא שלי כמנהל חשבונות. כשהגרמנים הגיעו, הוא ואשתו ברחו למזרח. בבוכרה הוא היה מנהל חשבונות מצליח. אהבתי את בן דודי, אבל אשתו הייתה מרשעת וסבלתי מהתנהגותה. גרשון ואני נפרדנו. הוא קיבל הצעת עבודה במפעל כותנה באוזבקיסטן. הוא חשב שמוטב שאשאר לחיות אצל בן דודי, שמצבו הכלכלי היה יחסית טוב.

וכך נשארתי לגור עם בן דודי ולמדתי באוניברסיטה. הצטיינתי בלימודים ובזמן הלימודים עבדתי כספרנית בספרייה הפדגוגית. אני לא זוכרת בדיוק כמה זמן הייתי שם, כי אני לא טובה בתאריכים. אני רק יודעת שכמעט סיימתי את הלימודים.

אף על פי שאהבתי את הלימודים ואת היחס הטוב של בן דודי עזבתי בסיום המלחמה, כי סבלתי מאשתו של בן דודי. היא הייתה רעה, התייחסה אליי לא יפה ונתנה לי לאכול רק שאריות. החלטתי לעבור לגור עם גרשון. בגלל בעיות בדואר נסעתי אליו בלי להודיע לו קודם על בואי.

בזמן המלחמה גרשון עבד בבית חרושת, שם הכיר את אחת העובדות. סיפרו לי כי הוא עמד להתחתן איתה כשהפתעתי אותו בבואי. כשהגעתי אליו, החברה שלו לא הייתה, היא נסעה לבדוק אם קרובי המשפחה שלה נשארו בחיים. כשהוא פגש אותי הוא שינה את דעתו והחליט שהוא רוצה להתחתן איתי.

לא התחנתנו בחתונה דתית. גרשון רצה לעשות משהו לפי המסורת והלך לשוק לקנות טבעת. הוא רצה לקדש אותי עם טבעת, אבל לא בנוכחות רב, אלא בנוכחות חבר שיהיה עד. הוא לא מצא טבעת אז קנה שרשרת וקידש אותי איתה.

אחרי המלחמה החלטנו לחזור לפולין. חברי האגודה הפטריוטית הפולנית, שישבו בלונדון, טיפלו בכל אלה שעזבו את פולין בזמן המלחמה. בזכות ההתערבות שלהם ברית המועצות הסכימה שכל מי שברח ויכל לחזור לפולין. לא רציתי לחזור לרובנו, לא רציתי לראות שהבית שלי, המפעל של אבא וכל הרכוש נמצאים בידיים של גויים. האוקראינים גזלו את הרכוש, הם גם עזרו לגרמנים בזמן המלחמה ולא רציתי לחזור לשם.

בספרים שיש לי על רובנו מתוארים רשת "תרבות" וקהילת ווהלין, שהייתה באזור. המשפחה שלי לא מתעניינת בחיים שלי ברובנו. אני מצטערת על כך ואני לא יודעת למי אתן את הספרים האלה. בעבר הייתי נוסעת בכל שנה לגבעתיים לאזכרה לזכר יהודי הקהילה. אבל כבר הרבה שנים שאני לא מסוגלת לנסוע.

ברובנו נמצאים הקברים של המשפחה שלי. ביער שרצחו את יהודי רובנו היינו חוגגים את ל"ג בעומר, כשהייתי חניכה בשומר הצעיר. עצוב שהיער הזה הפך לבית קברות של החברים שלי ושל המשפחה שלי.

אחרי המלחמה, מאחר שלא רציתי לחזור לרובנו, עברנו לבוואריה. גרנו במינכן, לא במחנה עקורים. גרשון ואני ומורים אחרים עבדנו עם חניכים שעברו את המלחמה ולימדנו אותם. כשהסוכנות קיבלה את הסרטיפיקטים של אלו שנספו בברגן בלזן הם נתנו לנו שני סרטיפיקטים בזכות זה שהיינו מורים. עלינו באופן לגאלי לארץ עוד לפני מלחמת השחרור. בהתחלה היינו בקיבוץ כפר גליקסון, אחר כך הקמנו את אלוני יצחק, כפר נוער שנועד לקלוט ולחנך ילדים ניצולי שואה. באלוני יצחק הייתי מורה. לימדתי, תלמידים ששרדו את השואה, מדעי הטבע וביולוגיה בבית ספר יסודי ובתיכון. לא רציתי ללדת, אבל בעידודו של גרשון שיניתי את דעתי. נכנסתי להיריון ובאלוני יצחק נולדה בתי הבכורה - שרי. ברוסיה נולד לנו ילד או ילדה שמת בלידה. זה סיפור גדול שאני לא מספר לך עכשיו. כשאני נזכרת בתקופה הזו ברוסיה רע לי, רע לי. זאת הייתה תקופה קשה. כשהגענו ארצה גרשון החליט שאנחנו צריכים ילדים. אני לא רציתי להיות בהיריון אחרי מה שקרה לי, כי בניגוד לגרשון, תמיד הייתי פסימית וכל החיים הייתי חסרת ביטחון עצמי.

לאחר ששרי נולדה, החלטתי שאני צריכה עוד ילד וכך נולד אביחי, שנקרא כך על שם האבות שלנו שנספו. היינו מאושרים ואהבתי את החיים באלוני יצחק. הייתה לי חברה מבוגרת ממני שלימדה אותי איך לטפל בילדים. הבנות שלנו היו חברות, שעמדו יחד בלול ועד היום הבת של חברתי בקשר איתי.

לגרשון ולי היו גם תקופות קשות. כל חיי לא שכחתי את אהבתי הראשונה. כמו אימא שלי, שלא הייתה מאושרת בנישואים שלה והשקיעה את כל מאמציה בילדות, היו תקופות שגם אני לא הייתי מאושרת בנישואים שלי לגרשון.

פעמיים גרשון בגד בי. פעם אחת ברוסיה ופעם שנייה בירושלים. היה לו רומן עם דוקטורית לספרות שעבדה איתו והייתה בידידות גם איתי. בהתחלה לא ידעתי שיש ביניהם יחסים אינטימיים. כשנודע לי – זה לא היה לי נעים.

התקופה הטובה בחיי הייתה באלוני יצחק. אחרי זמן מה שגרנו שם, גרשון רצה להתקדם בקריירה, להיות מפקח ולכן עזבנו. הפרידה הייתה לי קשה ומנהל המקום הצטער שעזבנו ואמר לנו פעמים רבות שאלוני יצחק הוא הבית שלנו וכי עלינו לחזור לעבוד ולגור שם. בהיסטוריה של חיי יש הרבה דברים לא טובים וגם דברים טובים. זה מה שקורה אצל כל אחד. לא יכול להיות שהכול טוב.

הציעו לגרשון להיות מפקח במשרד החינוך ועברנו לירושלים. שם עבדתי בבית ספר יסודי. הייתה לי תעודה של סמינר ולא של אוניברסיטה. באלוני יצחק נהייתי ללמד, בירושלים פחות. כעבור שנים אחדות, בגלל בעיות עם תלמידים שלא אהבו ללמוד, החלטתי לעזוב את העבודה בהוראה וללמוד ספרנות באוניברסיטה העברית. אני לא זוכרת בדיוק בת כמה הייתי כשעשיתי את התפנית, אבל הלימודים לא היו קשים ואהבתי אותם.

הסבה מקצועית באמצע החיים

באמצע חיייה מנייה החליטה לעזוב את עבודתה כמורה והלכה ללמוד ספרנות. חזרה לאוניברסיטה, רכשה תואר והחלה לעבוד בספרייה הלאומית. ללא ספק, זהו צעד בלתי שגרתי בשביל אישה במציאות של סוף שנות השישים ותחילת שנות השבעים של המאה העשרים. באותן שנים עובדים דבקו בעבודתם, ואם חל שינוי הוא התרחש על פי רוב במסגרת העבודה המוכרת. מנייה הרגישה שאינה שבעת רצון ממקצועה, העיסוק בספרנות היה מוכר לה ואהבת ספרים זרמה בדמה מילדותה. מלבד זאת, קיים דמיון רב בין עבודת ספרנות ועבודת הוראה.

הסיבות לשינויי קריירה באמצע החיים רבות: שחיקה, תחושת מיצוי בתחום העבודה, חוסר סיפוק מקצועי ורצון להתמודד עם אתגרים חדשים. במחקר⁴ על שינוי תעסוקתי, כמחצית מהנבדקים ציינו שהמניע העיקרי להחלטתם הוא הרצון לעבוד בעבודה משמעותית יותר. רק מעטים השיבו, כי השכר הוא גורם מרכזי בהחלטה זו. אנשים אשר מחוללים שינוי בתחום התעסוקה הם אלה בעלי יכולת להתמודד עם אתגרים, כמו מנייה, ואשר יש להם צורך בהישגים. מנייה הקדימה את זמנה כאשר ביצעה תפנית במסלול החיים התעסוקתי שלה.

עולם העבודה השתנה במהלך חמישים השנים האחרונות. במאה הנוכחית הוא דינמי ותזזיתי בהרבה. בשיחה אישית, דולי חותם, פסיכולוגית ארגונית ומאמנת קריירה, מתייחסת לנושא. לדבריה,

גורמים שונים אחראים לכך: תוחלת החיים התארכה ואנשים שואפים למימוש עצמי. בעקבות זאת, יש מגמה רווחת יותר לגמישות במסלולים מקצועיים. לא כולם עוברים לעבוד במקצועות משיקים, כפי שעשו מניה או חברתי טלי, מרצה לבלשנות אנגלית בעלת תואר דוקטורט, שהחלה לעסוק בפסיכותרפיה לאחר מסלול הכשרה ממושך בביליותרפיה ובפסיכותרפיה. ישנם כאלה שעשו שינוי חד ועברו לתחום עיסוק שונה בתכלית, כגון פסיכולוג קליני שהחל לעבוד כסקיפר, איש מחשבים שעבד בתעשיית ההייטק ועבר לעבוד כמורה או אשת מחקר בתעשיית התרופות שהחליטה לעשות הסבה לעבודה סוציאלית.

מגמה נוספת היא שילוב בין עיסוקים אחדים, בעיקר כאשר בתחום אחד העובדת או העובד הוא שכיר ובתחום אחר עצמאי. שילוב מעין זה הוא לפעמים פתרון ביניים בין הרצון להרוויח כסף לבין החיפוש אחרי מקצוע מעניין ובעל משמעות. השינויים הטכנולוגיים, מגמת השיפור במצב הבריאות במחצית החיים השנייה והאווירה הציבורית – מאפשרים שינויים כאלה, ולא פעם אף מעודדים אותם. בטי פרידן⁵ מתארת את אלה המחוללים שינוי במישור המקצועי ככאלה אשר "ממציאים את עצמם מחדש".

מניה עשתה את התפנית בשלב אמצע החיים. יש העושים צעד זה רק לאחר הפרישה, כאשר הם מצויים על סף הזיקנה. עמוס, שבמשך שנים רבות היה גנן (בגן ילדים) בקיבוץ מגוריו, בחר להיות מורה דרך ולמד לשם כך גיאוגרפיה ותולדות ארץ ישראל. הוא מדריך טיולים נמרץ ואהוד גם היום, כשהוא בן שמונים.

במהלך חיי עבדתי בספרנות בתקופות שונות. עבדתי בספרייה עוד כשגרתי ברובנו. גם כשלמדתי ביולוגיה בבוכרה עבדתי כספרנית ובאלוני יצחק הקמתי ספרייה. כשסיימתי ללמוד תואר ראשון בספרנות, עבדתי כספרנית בספרייה למדעי היהדות של האוניברסיטה. מנהל הספרייה היה ניצול שואה מהונגריה, וכשהוא שמע שאני בוגרת "תרבות", קיבל אותי לעבודה. אהבתי ללמוד שפות ובפולין למדתי לטינית, הייתי טובה בתחום והידע הזה עזר לי בעבודתי. כל החיים אהבתי ספרים, אהבתי לקרוא. אני יכולה להגיד, שאהבתי להיות מורה וגם אהבתי להיות ספרנית. כשיצאתי לפנסייה עבדתי בהתנדבות בספרייה של מכללת דוד ילין, בשכונת בית הכרם, הסמוכה למקום מגוריי, ועשיתי זאת עד גיל תשעים.

התנדבות

העבודה בהתנדבות כספרנית העניקה למניה עניין וחברה. מכללת דוד ילין הפכה להיות בית שני עבורה. היא רכשה שם חברות חדשות, שעם חלקן היא עדיין בקשר. כאות תודה, בהגיעה לגיל מאה, חגגו לה יום הולדת במכללה, אירוע שגרם לה תחושת אושר וסיפוק.

ההתנדבות טובה ומועילה במישורים רבים ובכל הגילים. פעילות זו תורמת רבות לרווחתו הנפשית והרפואית של העוסק בה. נמצא כי⁶ אנשים המתנדבים על בסיס מתמשך זוכים לבריאות טובה יותר

מאלה שאינם עושים כך, וסובלים פחות ממחלות לב, מיתר לחץ דם ומסוכרת. עבודה התנדבותית נקשרת להפחתה במועקה ובתסמיני דיכאון⁷ ומשפיעה לטובה על התחושה הגופנית הכללית של העושה במלאכה ועל רווחתו הנפשית. במחקר שנערך בישראל⁸ נמצא כי ההשפעה החיובית של התנדבות מתמשכת קיימת ללא קשר לתדירותה, בין אם מתנדבים פעם בשבוע או פעם בחודש וכי ההתנדבות תורמת לא רק לשיפור הבריאות, אלא גם מאריכה את חיי המתנדב. הרופא הגריאטר, יורם מערבי⁹, כותב על כך: "אינני מכיר תרופה שהשפעתה כה גדולה כמו עבודת ההתנדבות".

כפי שנאמר בפרק השישי, לצד ההתנדבות קיימות פעילויות נוספות בעלות השפעות חיוביות, כגון לימוד או השתתפות בחוגים. מערבי מציין, כי גם הליכה ארוכה פעמים אחדות בשבוע ועבודה מעבר לגיל הפרישה תורמות לחיוניות גופנית ונפשית ומגבירות את תחושת השליטה והמעורבות החברתית. פעילויות אלה משמרות תחושת יעילות בגיל מאוחר ומספקות משימת חיים, המשלבת עיסוק חברתי, תרבותי ואישי.

בנוסף לאלה, ההתנדבות נותנת מענה לצורך באלטרואיזם, מאפשרת מימוש ערכים, כגון אחריות חברתית, ומעניקה תחושת השתייכות לחברה או לפעילות מוסרית¹⁰. התכונות הללו מעניקות חוסן נפשי מול תחושות אפשריות של פגיעות וסופיות בזיקנה ומשפרות את הדימוי העצמי.

במהלך השנים במסגרת עבודתי פגשתי רבים אשר עסקו בהתנדבות והפיקו מכך רבות. רעיה המשיכה להתנדב בהוראת חשבון לתלמידי הכיתות הנמוכות גם לאחר שחצתה את גיל 85. היא הקפידה להגיע לשיעורים פעמיים בשבוע גם כאשר התקשתה בהליכה. היום שבו זכתה לקבל את אות המתנדבת היה יום חג בשבילה. שושנה התאלמנה בגיל חמישים. היא פנתה אלי לטיפול בהתקרבה לגיל שבעים, לאחר ששקעה בדיכאון עמוק בעקבות מריבה עם בנה הצעיר. בשל הדיכאון הפסיקה ללכת לחוגים שאהבה וחדלה לשיר במקהלה, להתעמל ולהקשיב להרצאות מעניינות כשומעת חופשית. הטיפול המסור של ילדיה ושל חברותיה, בצרוף טיפול תרופתי שקיבלה, הועילו לה ומצבה השתפר. בעקבות כך, החליטה לממש חלום שנשאה עימה שנים רבות והחלה לסייע בהתנדבות לנערות במצוקה. היום היא מעבירה להן חוג יצירה פעם בשבוע. המפגשים הללו מלווים באכילת מטעמים ששושנה מכינה לכבוד הנערות. היא נהנית מחברתן ומכך שיש לה הזדמנות להעניק להן תמיכה וגם עצות כשנדרש. שושנה סיפרה לי בהתרגשות, שהנערות שלחו לה זר פרחים יפה כאשר חלתה בקורונה ונאלצה להישאר בביתה. בשבילה, ההתנדבות היא גורם מחסן ותרופה מונעת מפני שקיעה נוספת במצב של דכדוך.

ארגונים שונים מיסדים מסגרות המעודדות התנדבות. ג'וינט-אשל פיתח לאורך השנים תוכניות רבות בהם פועלים מתנדבים גמלאים בתחומי הבריאות, הרווחה והחינוך. כמו כן תנועת של"מ (שירות לאומי למבוגר) היא תנועה להתנדבות בקהילה, שהוקמה ביוזמת משרד החינוך והחברה למתנ"סים בתחילת שנת 2000. רבים מהמתנדבים מצטרפים לתנועה במהלך קורסים של הכנה לפרישה. התנועה דואגת להכשרת המתנדבים ולליווי מקצועי שלהם ואף מקיימת עבורם תוכניות העשרה. התנועה פועלת בכמאה יישובים ברחבי הארץ ומקיפה כ-18,000 מתנדבים, הפועלים

בתחומים מגוונים, ביניהם: עזרה בלימודים לילדים ולבני נוער, העשרה בבתי הספר ובמרכזי למידה, זהירות בדרכים, סיוע לחיילים, לעולים חדשים ולזקנים.

בעמותות וארגונים רבים נוספים פועלים מתנדבות ומתנדבים מבוגרים, לדוגמה מתנדבי היעוץ לקשיש מטעם הביטוח הלאומי, מתנדבות ומתנדבים גמלאים בארגון "ידיד לחינוך" ועוד.

גרשון התקדם בעבודה. הייתה לו משרה טובה והוא זכה להצלחה כמנהל מחוז של משרד החינוך, שפיקח על בתי ספר יסודיים. הוא חקר ספרות ילדים, וכתב, בין השאר, ספר על סבים וסבתות בספרות ילדים. הוא גם כתב ספר על חייו, שבו אני כמובן מוזכרת. הוא סיים לכתוב את הספר כשמלאו לו תשעים. כמוני, גם גרשון עבד בהתנדבות כשפרש ממשרד החינוך. כשגרשון התקרב לגיל 93 ואני התקרבתי לתשעים, הוא חלה והייתה לו התחלה של אלצהיימר. הכנסתי אותו לדיוור מוגן שבו היו לו כמה חברים. זמן קצר לאחר מכן, נפטר. אחרי מותו התלבטתי אם לעבור לגור בדיוור מוגן, אבל החלטתי להישאר בביתי, היכן שהבן שלי גדל. לפעמים אני מצטערת על כך.

אלמנות

מניה התאלמנה לאחר כשבעים שנות זוגיות עם בעלה, זוגיות שהחלה בסמינר "תרבות" שבויילנה, נמשכה בשנות המלחמה והתמסדה בטקס בלתי רשמי בתום המלחמה. יחד הם הקימו בית, הביאו שני ילדים לעולם ועבדו כאנשי חינוך.

פרידה מבן זוג בגיל זיקנה, לאחר שנים ממושכות של שותפות, היא אירוע קשה ומטלטל¹¹. כולנו יודעים כבר בראשית נישואינו כי קרוב לוודאי שאחד מאתנו יחיה בעתיד הרחוק לבדו כאלמן או כאלמנה, אך ידיעה זו אינה מסייעת לנו כאשר התרחיש מתממש במציאות. בדרך כלל, התאלמנות היא בבחינת רעידת אדמה. ישנם אלה שבמהלך החיים מתכחשים לידיעה הזו ואינם נערכים כלל לאפשרות של חיים ללא בן זוג, אחרים עסוקים בכך באופן מוקצן ומביעים חרדה מתמדת מהמצב ואף מקווים למות לפני בן או בת זוגם. לצד אלה, יש אשר נערכים לאפשרות שהם או בנות/בני זוגם, יותרו אלמנים. בשל כך, רבים עורכים צוואה כדי להשאיר הכול מסודר לאחר מותם. רונית מספרת: "אבא לקח אותי לחדר השינה ואמר לי 'אני הרבה יותר מבוגר מאימא. רוב הסיכויים שאמות ראשון. לכן החלטנו לכתוב צוואה'".

יש אשר פונים לטיפול בסמוך להתאלמנותם. כמטפלת, ליוויתי את חיה במשך שנתיים לפני מותו של בן זוגה האהוב דוד. היא פנתה לטיפול כאשר בריאותו הידרדרה והוא החל לסבול מדמנציה. האיש המשכיל והנאה הפך למוגבל. בשעות הסמוכות למותו אמרה לו: "אני יודעת שאנחנו נפרדים. קשה לי מאוד, אבל מישהו תמיד עוזב ראשון". מיד לאחר מותו היא שקעה בצער עמוק והמעטה בפעילויות התרבות וההתנדבות שבהן עסקה. בשלב זה של האבל כתבה שיר המתאר את רגשותיה:

אין אוהב ואין נאהב. אין מגן ואין מפרגן.
אין מקשיב ואין משתף. אין מצחיק ואין מרתק.
אין תומך ואין מפנק. אין כועס ואין שותק.
אין מעצבן ואין מרגיז. אין מתעקש ואין מזדחל.
אין חג ואין מועד. רק דממה זועקת וריק. אין פלום.

השיר נכתב בשלב החריף של האבל. בתקופה זו הרגשות סוערים, הבכי רב ומלווה בתחושות של חרדה ודיכאון. במצב זה עלולות לצוץ בעיות בריאות. גברים, יותר מנשים, נמצאים בסיכון גבוה למות בסמוך למות בת זוגם. לכן, ליווי הדוק של אלמנים הוא תהליך בעל חשיבות רבה בסמוך לפטירה הכואבת. מומלץ להפנות אלמנות לקבוצות תמיכה, המיועדות להן מטעם הביטוח הלאומי או במסגרות אחרות, ולזכור שבתקופה הסמוכה לאובדן יש משקל רב לתמיכתם של חברים ושל בני המשפחה. פנחס, בן ה-93, איבד את אשתו לאחר 66 שנות נישואים. בניו החליטו על תורנות ודאגו שמידי שבת האב יארח את אחד מבניו או יתארח אצל אחד מהם. כמו כן, הבנים, שגרו הרחק מאביהם, הקפידו לבקרו לפחות פעם בשבוע. באופן זה סייעו לו לעבור את תקופת האבל החריפה, שבמהלכה הרבה לבכות ואף צמצם את הפעילויות שאהב, כגון קריאה. לאחר כחצי שנה הכאב התמתן מעט ופנחס שב להיות פעיל ומעורב. כאלמנים רבים בני גילו, לאחר מות רעייתו, הבית נשמר בדיוק כפי שהיה כאשר הייתה בחיים. קירות הבית עודם מעוטרים בעבודות הקרמיקה שיצרה, הגינה מטופחת ונראית כפי שנראתה בעבר. הנוכחות של אשתו חיה וממשית בכל פינה בבית ובגינה הפורחת. השנה הראשונה היא הקשה ביותר. קשה לכן הזוג שנותר להשתתף לבד באירועים שתמיד חוו ביחד כזוג, כך בחגים, באירועים משפחתיים ובמפגשים חברתיים. פנחס מדגיש, שהוא אינו אותו בן אדם לאחר מות אשתו, אך חיינו נמשכים לצד הכאב והגעגוע.

סיפורו של פנחס מדגים, כי לאחר השלב הראשוני האלמן או האלמנה ממשיכים לחוש צער ותחושת אובדן, אולם בהדרגה חל תהליך שבו הם שבים לחיים הקודמים או יוצרים חיים שיש בהם שינוי וחידוש. בשלב זה, עשויים, על פי רוב האלמנים, לחפש זוגיות מחודשת. ישנם אלה הממשיכים את מפעל החיים של בן או בת זוגם. רפאל ממשיך לדאוג לפרסום ספרי המחקר והשירה שהותירה אחריה אשתו. העיסוק במורשתה המחקרית והספרותית מותיר אותה חיה בקרבו. הדיאלוג עימה נמשך באמצעות כתביה.

על פי רוב, האלמנים והאלמנות עוברים משלב האבל החריף לשלב הבא גם בזכות העובדה שהאובדן של בן הזוג, לצד היותו קשה וכואב, הוא גם ידוע וצפוי במידה זו או אחרת. העובדה שזה טבעו של עולם מקלה על תהליך ההסתגלות וההתמודדות.

התאלמנות, במיוחד בקרב נשים, יכולה לאפשר להן לפנות להתחלות חדשות שנמנעו מהן כל עוד בן זוגן היה בחיים. לעיתים אפילו זוגיות טובה ומתגמלת חוסמת את יכולתה של האישה להביא לידי ביטוי צדדים שונים באישיותה. דינה סיפרה, שמותו של בעלה, איש אקדמיה, היה קשה לה

מאוד, אך עם זאת לאחר פטירתו היא יזמה הקמה של מוסד חברתי התנדבותי: "בעלי היה כל כך טוב, אבל דומיננטי. לא יכולתי להיות פעילה לידו כפי שרציתי".

חיה, שכתבה את השיר המטלטל, מספרת לי באחרונה בשיחת טלפון, שהיא ממשיכה להתגעגע לדוד גם לאחר שלוש שנים מאז פטירתו, אך החליטה לעבור לגור ליד ילדיה וחזרה להתנדב, לפגוש חברות, ללמוד ולחוות נחת מאירועים משמחים במשפחה.

לנו ההורים אכפת

הבן שלי, אביחי, נפל במלחמת יום כיפור. הוא היה נכה צה"ל ושחרר מהצבא, אך כשהמלחמה פרצה התנדב להילחם. הזיכרונות קשים. יש לי הרבה הזיות ואני לוקחת כדור כדי לישון. אני לא מבינה איך אני ממשיכה לחיות במצב כזה. בחלומות באים אליי כל מיני אנשים הקשורים לעבר שלי. על הבן שלי אני אף פעם לא חולמת.

אביחי למד בתיכון שלייד האוניברסיטה העברית. הוא היה תלמיד מצטיין, מוכשר, חברותי, רגיש ועם לב זהב. הוא ניגן באקורדיון, אהב לטייל בארץ, היה פעיל בצופים. סיפרו לי, שבטקסי יום הזיכרון בצופים מזכירים אותו גם היום, שחניכים עלו לקבר שלו ביום הזיכרון והניחו פרחים על המצבה. מאוד התרגשת!

אביחי היה סקרן ופעיל בתחומים רבים. הוא אהב לצלם ולקרוא. כשהיה בסדיר התגייס לקורס טיס, וכשנשר מהקורס עבר לשריון, שם היה מפקד טנק. בשירות הוא נפצע קשה בגב, ובעקבות זאת שוחרר מהצבא הסדיר ומשירות מילואים וקיבל תעודת נכה ממשד הביטחון. אביחי למד פסיכולוגיה וכלכלה באוניברסיטה העברית ועבד כמדריך בקורסי טיסנאות. הוא היה ילד נפלא, מוכשר, התעניין בהרבה דברים, אהב טבע ואהב לטייל. היו לו חברים וחברות שהתייעצו איתו. בתיכון הייתה לו חברה שהוא אהב, ובאוניברסיטה הייתה לו חברה אחרת, יפהפיה. אחדים מחבריו שומרים איתי על קשר וחברה אחת שלו מתקשרת בכל יום שואה ויום זיכרון.

ביום כיפור, כשפרצה המלחמה, בני (אביחי) צם והיה בבית הכנסת. הוא לא היה דתי, אך כיבד את המסורת ואהב אותה. כשהוא וגרשון שבו הביתה הם אכלו, ואביחי צלצל לברר אם הוא צריך לנסוע לצבא. אף על פי שאיש לא קרא לו, הוא ארז תרמיל ועזב. כשיצא לקחתי כדור הרגעה. אני לא בטוחה שהספקתי לתת לו נשיקה. הייתי טיפשה ומבולבלת וכנראה שלא מסרתי דין וחשבון לעצמי בזמן שעזב. אחרי שהוא נפל חשבת: "למה לא עצרתי אותו?" וכעסתי גם על גרשון שהסיע אותו לתחנת ההסעה של החיילים. אולי אם הוא לא היה לוקח אותו הוא לא היה הולך למלחמה. כשבני נפל באו רופאה וחייל לספרייה, בזמן שעבדתי, להודיע לי. חבריו לקרב סיפרו לי שהוא אמר להם בזמן הקרבות, שלא אכפת לו למות, אבל הוא יודע שלנו, ההורים, אכפת. בשבעה באו הרבה אנשים לנחם אותנו, שלחו לנו מכתבים ומברקי תנחומים ממקומות שונים בארץ ובעולם והוצאנו גם חוברת לזכרו.

יש לי חשבון עם מדינת ישראל על כך שהוא נפל. אילו היה חי ודאי היה עוסק במחשבים, כמו כל הצעירים עכשיו. רציתי שיהיו לי נכדים ממנו אבל אין לי, וזה מכאיב. אין לי דמיון עשיר מספיק כדי שאוכל לחשוב איך הוא היה כיום כאיש מבוגר. אצלי הוא נשאר בן 21. אחד הזיכרונות הטובים שנתרו לי ממנו הוא, שכשהייתי עוזרת לו להכין את השיעורים היה מחמיא לי פעמים רבות ואומר: "אני לא מבין איך את מצליחה לעזור לי אף על פי שלא גדלת ולמדת בישראל". אני חושבת עליו הרבה ולא מתנתקת ממנו. את הקול שלו אני זוכרת רק במעורפל.

אחרי שאביחי נפל לא רציתי לחיות, ועכשיו יום יום אני מחכה למוות, אני רוצה לפגוש את בני בעולם אחר. הזמן אינו מרפא את הכאב ואת הגעגוע לבני. הזיכרון נחלש עם השנים, אבל ממנו יש לי עדיין זיכרונות רבים. אני עצובה כשאני נזכרת בו, אבל נאחזת בזיכרונות למרות הכאב שהם גורמים. למעשה, הם הדבר היחיד שמעסיק אותי, שמחזיק אותי. עם בעלי לא הרביתי לדבר על בננו. הוא לא אהב לדבר הרבה. היום גם אני לא מרבה לדבר עליו. כשהוא נפל הציעו לי ללכת לשיחות אצל פסיכולוגית. לא רציתי, לא התאים לי שאדם זר ישתתף בצערי.

געגוע

החשיבה של מניה על בנה שנפל אינה פוסקת. האבל מתמשך, למרות הכול יש לה דבר אחד שמפיח בה כוח מסוים: הגעגוע. היא זוכרת כיצד סייעה לו להכין שיעורים, שומעת את קולו בדמיונה ונאחזת בזיכרונות הללו. מניה אבלה עד היום. כשאנחנו מתאבלים, יש לגעגוע מקום חשוב באבל. זהו שלב לא פשוט, שבו מחשבותינו מתמקדות באדם שנפטר ופחות בסובבים אותו. בדרך כלל הגעגוע¹² משנה את אופיו עם הזמן.

אנשים ונשים לא מעטים מתמודדים עם מות יקיריהם באמצעות שירים. המשוררת זלדה שיתפה אותנו בגעגועיה באמצעות שירים רבים שכתבה אחרי שהתאלמנה, אשר הפכו לנכס צאן ברזל בספרות העברית. הורים שכולים מבטאים את כאבם בדרך זו לא פעם. כך יעקב צור¹³, שבנו אייל צור נפל ערב מלחמת לבנון הראשונה, הוציא לאחר המוות ספר שירים, שבין דפיו כלולים כאבו וגעגועיו:

השירים הם פגישות

עם איל.

השירים הם ללֵטף

את ראשו המֵרְכָן

לְאֶחֻז בִּידוֹ,

לְהִטִּיב אֶת הַשְּׂמִיכָה סְבִיב גּוֹפוֹ

בְּלִילָה קְרִיר.

השירים הם לְשׁוֹחַח בְּשֶׁקֶט,

לְהִסְתַּכֵּל עִמּוֹק בְּעֵינָיו.
לְהִיּוֹת יַחַד
בְּשָׁעוֹת שֶׁל בְּדִידוּת וְכִסּוּפִים.
הַשִּׁירִים הֵם חֲבֻקִים
אֲרוּכִים.
הַשִּׁירִים הֵם פְּגִישׁוֹת
עִם אֵיל.

געגועים אינם קשורים בהכרח לאבל. סוג חשוב של געגוע הוא הנוסטלגיה¹⁴: "אתם זוכרים את השירים ששרנו אז?" שואל יונתן גפן¹⁵. זקנות וזקנים רבים מתרפקים על העבר: ה"חדר" שבו למדו, חברי הילדות, עוגת התפוחים של סבתא ועוד. ישנם כמובן גם זיכרונות מתקופות חיים מאוחרות יותר שמעוררים געגועים – הטיולים עם בן הזוג, הנשיקה שאימא נתנה דווקא בזיקנתה, וגם יומו הראשון של הבן הבוגר כשהיה בגן הילדים. על פי מחקרים שונים¹⁶⁻¹⁷, הנוסטלגיה נותנת לזקן ולזקנה תחושה של חיים, תמיכה חברתית, הערכה עצמית גדולה יותר, סיפוק רגשי והרגשה סובייקטיבית של רווחה. היא מגבירה את היצירתיות ומקלה על הכאב. אתרים רבים באינטרנט וקהילות בפייסבוק מתאימים למי שרוצה להתרפק על עברו. אפשר למצוא בהם, למשל, הקלטות ישנות של שירים, תצלומים ישנים ואפשרויות ליצור קשר עם ידידים מפעם.

לחבריהם ולצאצאיהם של הזקנים והזקנות מומלץ לתעד ולהשתדל לנצור בלב את הרגעים היפים ברגע שבו הם מתרחשים, כדי שנוכל להיזכר בהם ולמצוא בגעגוע מעט נחמה.

הבת שלנו שרי התחתנה זמן קצר לפני מלחמת יום הכיפורים, לפני שאביחי נפל. הוא עודד אותה להתחתן וגם עזר לה לארגן את טקס הכלולות. היום שרי בת 71 וחיה יותר משלושים שנה בארצות הברית. היא חולה באפילפסיה וזה מדאיג אותי. רק הנכדה הבכורה נולדה בארץ לפני שהם עברו. אחיה כבר נולדו בסן פרנסיסקו. הם עברו לאמריקה כי חתני, שהוא פיזיקאי, לא מצא עבודה בארץ אחרי שסיים את הדוקטורט. בסן פרנסיסקו הוא מצליח בעבודתו. בשתי הפעמים שבהן נולד לי נכד נסעתי לבקר את בתי. לא אהבתי לטוס, גרשון טס לשרי הרבה פעמים לבדו. היא חינכה את הילדים שלה לאהבת ישראל ונכדיי חזרו לארץ, התגייסו לצבא והתחתנו עם קיבוצניקים ישראלים. כיום יש לי שלושה נכדים ושישה נינים. חלקם גרים בכפר סבא ואני רואה אותם רק מעט. לצעירים יש כל כך הרבה עניינים עד שהם לא יכולים כל כך לבקר את סבתא.

גם את שרי אני לא רואה הרבה. לה ולבעלה יש בעיות בריאות וקשה להם להגיע לארץ. למרות זאת, בשנה שעברה הם הגיעו לבקר. את יום ההולדת שלי אני חוגגת פעם בארבע שנים, כי נולדתי ב-29 בפברואר. בשנה שעברה, ב-29 בפברואר האחרון, הבת שלי החליטה לבוא מארצות הברית לחגוג את יום הולדתה. בהתחלה לא רציתי שתטרח והתנגדתי, אבל למרות זאת היא הגיעה. המשפחה כולה הגיעה למסיבה שהיא ארגנה בבית שלי. הנכדים והנינים הגיעו עם בני הזוג שלהם. בהתחלה חששתי מהחגיגה, אבל בסופו של דבר שמחתי לפגוש את כל בני

המשפחה. חברים שאני מכירה שנים רבות התקשרו או באו לברך אותי. זה חימם לי את הלב. הביאו לי פרחים ועציצים. ואף על פי שאני מתקשה לראות, נהייתי מהמתנות.

על החיים ועל המוות אחרי גיל מאה

עכשיו כשאנו משוחחות, אני שרויה במצב של ריקנות. במשך שנתיים הייתה לי מתנדבת שקראה לי ספרים, אבל היא נפטרה ואין לי כוח להכיר אנשים חדשים. למעשה, אני במצב של דפרסיה ואני שואלת את עצמי: "למה אני חיה כל כך הרבה זמן? בשביל מה אני צריכה לחיות חיים כאלה, בלי לראות ולשמע טוב?" אנשים כבר כמעט לא באים אליי. נמאסתי על כולם. כמה בן אדם צריך לחיות? בבניין שלי אין מעלית, ואנשים מבוגרים וקשישים כבר לא יכולים לבוא אליי כי קשה להם לעלות במדרגות. אני עצמי כבר לא יוצאת החוצה. קשה לי לזכור כמה זמן אני לא יוצאת מהבית, אשאל את העוזרת. אני רק יושבת במרפסת הטובה אחרי ארוחת הצהריים, נהנית מהעצים היפים בחצר ומהאוויר הטוב.

כל החיים הייתי פעילה, ומכביד לחיות במצבי, אני לא שומעת היטב ולא רואה טוב. אני לא יכולה לקרוא ואני מנוטרלת לגמרי, ואין לי שום טעם בחיים, וזה מה שגרם לי להיכנס לדפרסיה. אני לא קובעת שום תוכניות, אפילו לא לשבוע מראש. את, למשל, מציעה שניפגש שוב בעוד שבוע, אבל אני חושבת שאולי לא נצליח להיפגש, שאין טעם שנקבע פגישה, אני חושבת שאמות. אני אומרת למכרים שלי בני השבעים: "בגילכם אתם לא צריכים לסבול, אלא רק ליהנות מהחיים, כי יש הרבה דברים שאפשר ליהנות מהם. אני כבר לא יכולה".

לפני יום ההולדת שלי רופא המשפחה, שמכיר אותי שנים רבות, ביקר אותי, והתלוצץ שיש לי עדיין 16 שנה לחיות. אני לא מתלוננת. אין לי מחלות כרוניות ובגלל זה אני מאריכה ימים. הלב עובד, לחץ הדם נמוך, אבל אני כבר לא בוכה. פעם הייתי בוכה גם משמחה, אך זה עבר. אני לא מסוגלת לבכות יותר.

חברה טובה מקיבוץ שער הגולן מתה לפני שנתיים בגיל 104. אולי גם לי יהיה מזל כמוה ואמות כמוה. יש כל כך הרבה סבל בעולם, ודווקא אני צריכה להישאר בחיים!? המתנדבת הטובה שלי מתה מסרטן בגיל 71, בגיל של הבת שלי. אני חושבת על חוסר הצדק בכך, שהיא מתה צעירה ואני עדיין חיה. הספר האחרון שהיא התחילה לקרוא איתי הוא של עמוס עוז. עכשיו גם התוכנית לסיים את הספר לא תצא לפועל. קשה לי, עצוב לי, אבל אין מה לעשות.

החמות של בתי נפטרה לאחרונה ושרפו את גופתה. אני מעדיפה שיקברו אותי בארון, כמו שקברו את הבן שלי, כמו שקוברים חיילים שנפלו. בזמנו קנינו חלקת קבורה בעזרת משרד הביטחון, והחלקה הזו מחכה לי. אני חושבת כל הזמן על המוות. יש אנשים שמוכנים ורוצים לחיות יותר ויותר, אבל אני הייתי רוצה לחיות רק אם הייתי מסוגלת מבחינת הבריאות לצאת, לראות אנשים, לראות הצגות, ללכת לקונצרטים, להיות פעילה, אבל אני מרותקת לבית. לקחו בשבילי כיסא

גלגלים במקרה שלא אוכל ללכת בבית. אני לא רוצה עתיד כזה. עבר עליי מספיק. איבדתי את הרצון לחיות כשאיבדתי את היכולת לעשות דברים שאני אוהבת.

תסתכלי, יש פה על השולחן שלי בקשה שכתבתי בכתב ידי שלא יתנו לי טיפול מאריך חיים. כתבתי, אף על פי שאני בקושי רואה, ואני מקווה שמה שכתבתי מובן. יכול להיות שכבר ביקשתי מליאורה, חברה טובה של בתי, לחתום על מסמך בנושא הזה, אני לא זוכרת. גם גרשון השאיר לי פתק עם בקשה שלא יחזירו אותו לחיים כשהוא יאבד את ההכרה, וכך באמת היה. חניך שלנו, שהיה מנהל מחלקת ילדים בהדסה, עזר לו למלא את הבקשה שלו. כשגרשון אושפז בפעם האחרונה רצו לפתוח לו את הצוואר כדי להנשים אותו. הרופא הזה אמר שלא יעשו את זה, כי גרשון ביקש שלא יטפלו בו באופן מלאכותי. גם אני רוצה למות באופן טבעי.

הטיפול בבית

העובדה שאף בן משפחה לא גר לידי היא בעיה. הנכדה הבכורה ובעלה קשורים אליי. בעלה, קיבוצניק לשעבר, שעובד בחינוך המיוחד, מתעניין בי. אני מאוד אוהבת אותו. הוא מקפיד להתקשר כל שבוע. אני לא יכולה להגיד שהוא תחליף לבן שלי, אבל הוא נחמד. נכדה אחרת לא מתעניינת בי ואפילו לא מאחלת לי שנה טובה. מה לעשות? אני מצטערת מאוד שנשארתי בבית ולא עברתי לדור מוגן. לא חשבתי שבבית לא תהיה לי משפחה, ושאני יכולה לסמוך רק על טניה וליאורה, שעוזרות לי.

חמישה או שישה מטפלים שונים בשכר מטפלים בי. כל אחד עוזר לי לשפר את איכות חיי. אחת מהן, מאוקראינה, גרה איתי, אך המטפלת המרכזית שאחראית על כולם היא ליאורה שקיבלה על עצמה לעזור לי ואשר עושה זאת כבר 26 שנה. ליאורה היא עורכת דין ומסדרת לי את כל העניינים המשפטיים, ענייני הבנקים וכל מה שצריך לסדר מול המוסדות והרופאים. מאחר שהיא עסוקה ורחוקה, ישנה גם טניה, שעושה סידורים בשבילי ומארכת לי לחברה כל יום, כשהמטפלת הקבועה יוצאת להפסקה.

המטפלת שישנה אצלי, שהיא חדשה יחסית, כי המטפלת הקודמת שלי נפטרה, מתנהגת לפעמים בגסות, מדברת בשפה פשוטה ולא פעם צועקת עליי. זה מפריע לי, אבל אני לא מחליפה אותה כי היא אחת ויודעת איך לטפל בי כשאני לא מרגישה טוב. אין לי גם כוח להחליף מטפלת, ממילא עוד מעט אמות. כשהחלטתי להישאר בבית חשבתי שיהיה לי טוב בבית. אבל לא טוב לי, כי אני תלויה ביותר מדי מטפלים ולא מתאים לי להיות תלויה.

השבוע רצו לבוא לבקר אותי אורחים, נכד ונין של השוחט של רובנו. הכרתי היטב את הסבא שלהם. אבל לא רציתי שיבואו, כי זה הצריך אותי להיזכר בהרבה דברים ולדבר על העבר שלי, על המשפחה שלהם שגרה מולנו. אני זוכרת הרבה וכל הזמן חושבת על העבר שלי, אבל קשה לי לדבר עכשיו. גם איתך קשה לי לדבר, אבל אני מרוצה שהכרתי אותך, נעים לי לשוחח איתך,

כי יש לנו משהו משותף: אבא שלך מהאזור שלי בפולין וגם הוא למד כמוני ב"תרבות". חשוב לי גם שבחגי תשרי יגידו קדיש לזכר ההורים שלי ואחותי שנספו. אולי אני מאריכה ימים וחיה כל כך הרבה בזכות בני שהיה צדיק, שהתנדב למלחמה ונפל. בזכות זה אני יכולה להקפיד שידאגו לקברים וגם שיגידו קדיש לזכרם.

דיור מוגן

מניה מספרת כי התלבטה האם לעבור לדיור מוגן, אבל החליטה לא לעשות זאת, אבל במבט לאחור היא לעתים מצטערת על כך. הדיור המוגן היה מאפשר לה ניידות גדולה יותר ויכולת לצאת מפתח דירתה, כמו גם מעניק לה הזדמנויות רבות לפגוש חברים חדשים ואף להשתתף בפעילויות תרבות. להערכתה, בזכות אישיותה הסקרנית והחברותית היא הייתה מפיקה הנאה רבה מההזדמנויות שהדיור המוגן היה מעניק לה.

בשנים האחרונות גדל שיעור הזקנים הבוחרים להפוך דירה בדיור מוגן לביתם האחרון. איכותן של הדירות במקומות הללו אינה אחידה, טווח המחירים של המגורים בהן רחב ועשוי להיות גבוה ביותר. שיעור הנשים המגיעות לדיור מוגן גבוה פי כמה מזה של הגברים, והגיל הממוצע של המתגוררות והמתגוררים הוא מעל 75¹⁸⁻¹⁹.

הבחירה האם לעשות את השינוי כרוכה בלבטים לא פשוטים, כאשר קיימות סיבות רבות להעדיף את הבית. מניה מדברת על כך שרצתה להישאר במקום שבו הבן שלה גדל. גם אלמנים ואלמנות רבים אינם רוצים לעזוב את ביתם מסיבה דומה. בכלל זה בגלל זיכרונות הקשורים לבן הזוג שנפטר, האצורים בין קירותיו. למירה, אישה שהכרתי, ישנם זיכרונות מסוג אחר. היא חזרה באמצע חייה לגור בבית הולדתה והיום היא אומרת: "כאן נולדתי וכאן אמות". הידיעה שיהיה צורך לוותר על מרבית הרהיטים והחפצים שנאגרו במהלך השנים כאשר עוברים לדיור מוגן, לא קלה אף היא. בנוסף, סביבת מגורים נעימה ושכנים מסבירי פנים אינם דבר שקל לוותר עליו. בד בבד, המעבר נתפס כמעין הודאה בזיקנה²⁰, ואף החברה רואה בכך סוג של הצהרה: "אני זקן". במקביל הנושא הכספי מהווה גורם משמעותי ביותר: כמעט תמיד עלות המגורים בדירה פרטית נמוכה באופן ניכר מעלות הדיור המוגן. רשתות הדיור המוגן השונות מציעות לזקנים ולזקנות דרכים לפתור את הבעיה – למשל, באמצעות מה שהם מכנים "משכנתא הפוכה".

רחל היא גרושה בת שמונים ובת קיבוץ לשעבר, שילדיה גרים הרחק ממנה. בנה מתגורר בישוב בצפון הארץ ובתה חיה עם בני משפחתה בארצות הברית. מצב בריאותה מידרדר בשנים האחרונות והניידות שלה מוגבלת. היא שוקלת לעבור לדיור מוגן, אך חוששת מהמעבר. ההתנהלות בדיור מוגן מזכירה לה מגורים בקיבוץ. כן היא חוששת מהאווירה של רכילות, תחרותיות והשוואה, שקיימת לדבריה לעתים בדיור המוגן.

מהצד השני, קיימים מניעים רבים לביצוע המעבר: השקט הנפשי בשל הידיעה שאם יזדקקו לטיפול רפואי יקבלו אותו מיד; הרצון להקל על הילדים, המסייעים להם היום או יתנו להם סיוע בעתיד; הבעת שביעות רצון של חברים שבחרו לעבור; הגינה המטופחת, הבריכה, חדר ההתעמלות, החוגים וההרצאות. פעמים רבות יודעים הזקנים שדירתם הנוכחית אינה מתאימה להם עוד – היעדר מעלית, ישנם יותר מדי חדרים, הגינה זקוקה לטיפול, או שהשכונה לא מסבירה פנים לזקן. ישנם גם מקרים שבהם מותם של בת או בן הזוג האהובים דווקא מניעה לעזוב את הבית כי הזיכרונות שהבית מעורר, מכאיבים. לעיתים רואים זקנים שחברים אשר נותרו לגור בביתם מתמודדים עם בעיות שהם היו מעדיפים להימנע מהן. ההחלטה לעבור גם מספקת לזקן תחושה שהוא שולט בחייו.

יוכבד בת התשעים סיפרה לי שהיא החליטה לעבור לדיור מוגן בשכונת מגוריה בגיל 83, לאחר שהתאלמנה. היא עבדה שנים רבות כמנחת קבוצות וכעובדת סוציאלית. כאשר העתיקה את מקום מגוריה למקום החדש היא ארגנה קבוצת תמיכה של נשים, שנפגשו מידי שבוע ושוחחו ביניהן על ההתמודדויות שלהן. למשל, בימי שישי היו בנות החבורה אוכלות בצוותא. פעילויות חברתיות אלו נטעו בה כוחות, לאור העובדה שחברות ותיקות רבות נפטרו עם השנים. באותו האופן חדווה ובעלה אשר עלו לארץ בשנות השישים לחייהם עברו לדיור מוגן יחד עם אחיו של הבעל ורעייתו. במסגרת הזו הם הצליחו ליצור קהילה תוססת של דוברי אנגלית, שסיפקה להם חברה וסיוע.

כאשר המתלבטים בשאלה האם לעבור לדיור מוגן הם בני זוג, ההחלטה מתקבלת, לא פעם, בין שניהם, אם כי הם מתייעצים עם חברים ובני משפחה. לעתים ישנם חילוקי דעות בין בני הזוג ואז ההחלטה מורכבת וממושכת. כשמדובר באנשים שחיים בגפם, וזהו המצב בדרך כלל, נודע משקל גדול יותר, בהחלטה, לעמדת הבנים והבנות – אם מפני שהצאצאים מנסים לשכנע את הזקן לבצע את השינוי, ואם בגלל חוסר הרצון האקטיבי של ההורה שהללו יטפלו בו.²¹

עבור רבים, המעבר לדיור מוגן מהווה מקור ביטחון כיוון שבחבילה נגללת גם מחלקה סיעודית או מסגרת ביניים של דיור תומך/משלים. הידיעה שקיים פתרון במקרה של הידרדרות תפקודית או בריאותית, מפחיתה את החששות.

כאמור, פתרון של דיור מוגן עשוי להיות טוב ונוח לרבים, אולם לא לכולם. יש המעדיפים את ביתם ואת הסביבה המוכרת, האהובה והבטוחה. בספר משתפים אותנו המרואיינים בסיבות להחלטותיהם להישאר בביתם או לעבור לדירת מגורים חדשה, מתאימה יותר.

במבט לאחור

אף פעם לא חשבתי על האופי שלי. קשה לי להחליט אילו תכונות סייעו לי להתמודד עם קשיי החיים. אני מטבעי פסימית. עם זאת, ברור לי, שמה שעוזר לי היום זו הידיעה שיש לי קיום מכובד. לא חסר לי כסף ואני מרוצה מזה. למדתי מהחיים שהצניעות חשובה: שלא נרדוף אחרי כספים ולא נהיה קמצנים. אם יש כסף צריך להיות נדיב, כמו שאני עושה. הרבה מהכסף שיש

לי אני מחלקת כתרומות למוסדות שונים, כמו לבית החולים שערי צדק. גם לנכדים ולנינים אני נותנת כסף כל חודש. אני מממנת דברים לשיפור הידע של הנינים שלי. נותנת כסף שילכו לכל מיני חוגים, שלא יסתפקו בלימודים בבית הספר. הם אכן משתתפים בחוגים שהם אוהבים כמו מוזיקה. אחד מהם, למשל, לומד לנגן בקונטרבס.

תמיד הייתי דאגנית, הייתי מאוד משפחתית ואני לא חושבת שהשתניתי הרבה במהלך החיים. כנראה שנעשיתי יותר אדישה, אבל עדיין יש לי רגשות. אני מאוד עצובה על המתנדבת שעזרה לי ונפטרה. תכונה נוספת שלא השתנתה היא החברותיות שלי. תמיד התעניינתי באנשים. אני עדיין אוהבת לדבר בטלפון ויש אנשים קבועים שמתקשרים אליי. אני שואלת אותם לשלומם ועל מה שקורה בעולם. מגיל צעיר אני שומרת על קשרים עם חברים שהכרתי בתקופות שונות בפולין, באלוני יצחק ופה בירושלים.

את שואלת מה הייתי עושה לו הייתי את חיי מחדש. כשהייתי יותר צעירה הייתי שמחה לענות. עכשיו קשה לי להשיב על השאלות המורכבות האלה על החיים. אנסה בכל זאת: כשאני מביטה לאחור על חיי, אני לא יכולה להגיד שאני מתחרטת על הנישואים. גרשון נתן לי חיים טובים. הוא כנראה אהב אותי. תמיד היה רכושני כלפיי והקפיד שאיש מהחברים לא יתקרב אליי. בסמינר הוא רצה שלא אהיה בקשר עם אף אחד אחר. הוא היה קנאי.

אני גאה בבן שלי, באביחי, שכל כך הצליח ועל כך שעזר לפצועים וחילץ הרוגים בחווה הסינית. אני לא גאה במיוחד בהישגים המקצועיים שלי או בלימודים שלי. ככה זה היה צריך להיות. בפולין שאפתי ללכת לאוניברסיטה וללמוד שפות קלאסיות. אני מצטערת שלא הצלחתי ללמוד מה שרציתי, אבל מרוצה שלמדתי באוניברסיטה העברית וסיימתי תואר, זה פיצוי על כך שלא הצלחתי להיכנס לאוניברסיטה בפולין ופיצוי על כך שלא הצלחתי לסיים את התואר בביווגיה בבוכרה בגלל סיוס המלחמה. אני גאה שלמדתי ספרנות, עבדתי והתנדבתי.

אילו פגשתי היום את מניה הצעירה הייתי אומרת לה, שבחיים יש דרכים עקלקלות, לא הכול מסתדר לפי תוכנית קבועה, דברים קורים איך שהם קורים. אני מצטערת שהדרך שלי הייתה לא טובה. אני מצטערת שהייתי קורבן של המצב; קורבן של האירועים בהיסטוריה.

סוד אריכות הימים

מניה חגגה את יום הולדתה ה-104 בסמוך למפגשינו. חושיה ויכולת הניידות שלה מוגבלים, אך היא מגלה חיות רבה, באופן חשיבתה ובסקרנותה. מניה מתעניינת בסובבים, דואגת לשלומם ומעורה באקטואליה. היא גם מפגינה יכולת לחוש הנאה מתיאוריהם ומחוויותיהם של אחרים. כאשר אני מספרת לה על השקדייה שצומחת בגינתי, אני מרגישה שהיא רואה את העץ הפורח בעיני רוחה ונהנית באופן מרגש וממשי, כאילו היא ניצבת בחצר ביתי. מניה ממש מייחלת למותה, אבל שואבת הנאה מישיבה בשמש החמימה במרפסת ביתה, משיחה מעניינת או ממאכל טעים.

המפגש עם מניה מעלה שאלות לגבי קבוצת הגיל של המצויים סביב גיל המאה, המכונים בפי החוקרים "סנטריאנים". מה חלקה של קבוצה זו מכלל הזקנים ומה מייחד אותה.

קשה לקלוט מה פירושו של גיל מאה. ציון כמה דברים שאירעו סמוך ללידתה של מניה או בילדותה המוקדמת, ממחישים זאת: בינקותה - מלחמת העולם הראשונה עדיין הייתה בעיצומה; הבריטים כבשו את ארץ ישראל; הצהרת בלפור ניתנה; המהפכה הרוסית התחוללה. בילדותה המוקדמת קמה חברת החשמל הישראלית; נוסדו בין השאר הרצליה, רעננה ונתניה; שודרו תוכנית הרדיו הראשונה בעולם ואחר כך תוכנית הטלוויזיה הראשונה; הומצאו מכונת הגילוח והלק לציפורניים ומישהו הוציא פטנט על השלגון. תומס אדיסון, אשר לו מיוחסת גם המצאת הנורה החשמלית, עדיין היה בחיים, ואנטיביוטיקה - עד לחגיגת בת המצווה של מניה לא הייתה כלל. לנוכח התמורות הדרמטיות שחלו במהלך החיים שלה, מה יהיה כשהתינוקות שנולדו עכשו יגיעו לגיל מאה - קשה אפילו לדמיון.

בישראל, אוכלוסיית האזרחים הוותיקים, כפי שמכונים בני 65 ויותר, הולכת וגדלה בקצב מתגבר, כך גם חלקם בכלל האוכלוסייה. כיום הם מהווים 12 אחוז מהאוכלוסייה, כאשר עם קום המדינה הם היוו ארבעה אחוזים בלבד. על פי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה²²⁻²³, בתוך 14 שנה זינק מספר בני ה-95 ויותר בישראל מ-3,880 איש בלבד בשנת 2000, ל-13,000 באיש ב-2018. רובם המכריע נשים. מגמה דומה ניכרת גם בעולם. לפני חמישים שנה שכיחותם של בני המאה במדינות המתועשות הייתה אחד ל-10,000 אזרחים, היום היא אחד ל-5,000²⁴. הגידול בשיעור הזקנים בגיל המופלג, ושל הזקנים בכלל - ששיעורם באוכלוסייה גדל אף הוא במהירות, נובע משיפורם של תנאי החיים, מאורח חיים בריא (במרבית המדינות) ומהתקדמות רפואית. למעשה, כיום זו האוכלוסייה הצומחת במהירות הגבוהה ביותר במדינות רבות. בעולם חיים כיום²⁵ כחצי מיליון זקנים וזקנות שחצו את גיל המאה, יותר מפי ארבעה מאשר ב-1990. התחזית ל-2050 היא שיהיו כ-3.7 מיליון בני מאה ויותר.

דוד פסיג²⁶ עתידן ומומחה בחיזוי מגמות טכנולוגיות, חברתיות וחינוכיות, צופה אף הוא שמגמה זו של עלייה בשיעור הזקנים המופלגים - הסנטריאנים תימשך. לדבריו, הישראלי מוסיף מדי עשר שנים בין שנתיים לשלוש שנים לתוחלת החיים שלו: רבים מהישראלים שהיו בשנת 2020 בני שלושים - יחיו כנראה עד גיל מאה, כלומר עד סוף המאה ה-21.

בניסיון להתחקות אחר הסוד לחיים ארוכים, נערכו מחקרים על מאפייניהם של הסנטריאנים. השאלות - מה גורם לאריכות הימים ומהם מאפייניהם של בני מאה מרתקות אף אנשים מהשורה, ולכן ריאיונות עם אנשים כאלה מתפרסמים בספרים, ביוטיוב ובמקומות פופולריים רבים אחרים.

אין ספק שקיים קשר מורכב בין גורמים תורשתיים, חברתיים, פסיכולוגיים, כלכליים וסביבתיים, אשר מסבירים את הסוד לאריכות הימים. בראש ובראשונה יש לציין שמרבית מי שהגיעו לגיל מאה הן נשים²⁷. בארצות הברית, לדוגמה, על כל זקן בגיל המופלג ישנן ארבע זקנות. מדוע?

אחת ההשערות היא, שעל פי רוב לנשים, יש יותר נטייה לבסס מערכות תמיכה חברתיות בטוחות ומתמשכות²⁸. נתון מעניין נוסף שהתגלה הוא, שתשעים אחוזים מאלו שהגיעו לגיל מאה היו עצמאים בתפקוד עד גיל 92. המשמעות היא שבני המאה הם קבוצה חזקה וסלקטיבית מאוד. ישנן, כמובן, גם סיבות תורשתיות לאריכות הימים הזאת. לאלה שהגיעו לגיל מאה יש, לעתים קרובות, קרובים שאף הם הגיעו לגיל זה, ולרבים מהם גם אחים זקנים מאוד²⁹. הגנטיקה, לפיכך, היא רכיב משמעותי באריכות החיים. לא לחינם אחד המנבאים הטובים ביותר לחיים ארוכים הוא גיל פטירה מבוגר של ההורים³⁰. החוקר פרלס³¹ קובע כי ילדיהם של בני מאה פלוס, שנמצאים בשנות השבעים ובתחילת שנות השמונים לחייהם, הולכים במידה רבה בעקבות הוריהם. הסיכון שילקו במחלות לב, בשבץ ובסוכרת – נמוך בשיעור של 60% מזה של כלל האוכלוסייה.

מלבד זאת, ישנם משתנים סביבתיים שיכולים לאפשר לאותם בני מזל, שירשו את הגנים הנכונים, למצות את הפוטנציאל הטבעי שלהם ולהגיע לשיבה טובה במיוחד. אורח חיים הוא בעל משמעות רבה בהקשר זה: מזון, אופי מקום המגורים והימצאות או היעדר חוויות סטרס וטראומה, משפיעים אף הם על אורך החיים³²⁻³⁴. בשנת 1998 ערכו חוקרים³⁵ מעקב אחר תאומים זהים שהופרדו בלידתם ואשר גדלו במקומות שונים. אחים כאלה חולקים גנים זהים, אך אורח החיים שלהם שונה. אילו הגנים היו הדבר החשוב ביותר אפשר היה לצפות שהתאומים ימותו בערך באותו הגיל. בפועל זה לא קורה. ההבדל הממוצע שכנע את המדענים שהשפעת התורשה על תוחלת החיים שלנו היא בסביבות עשרים עד שלושים אחוז, בעוד שהגורם הדומיננטי הוא אורח החיים. "כולים להיות לך גנים של מרצדס בנץ", אומר ד"ר ברדלי ווילקוקס³⁶, "אבל אם לא תחליף אף פעם את השמן, תחזיק מעמד פחות מפורד אסקורט שזוכה לטיפול טוב. האנשים שיש להם גנים טובים יותר וגם מנהלים חיים בריאים יותר – אלה באמת שורדים זמן רב".

קיימות עדויות נוספות להשפעה של אורח החיים על אריכות ימים. נמצא למשל, כי מעטים מבין אלו שהאריכו חיים עישנו בעברם³⁷, וכי גם השמנת יתר נדירה בקרבם³⁸. "הלך די ברור, לדעתי, בנוגע לשאלה מה צריך לעשות האדם הממוצע", אומר פרלס³⁹. "אני מאמין בכל ליבי שבעזרת כמה שינויים בהתנהגות בהיבטים שקשורים לבריאות, עשוי כל אחד מאיתנו להרוויח את הזכות להגדיל את מספר השנים שיחיה. החדשות המאכזבות הן שזה דורש עבודה וכוח רצון." כחלק מכך נמצא⁴⁰ שאנשים ונשים העוסקים בפעילות יומיומית טבעית ולא מאומצת כמו הליכה, אפיייה וגננות – עשויים להאריך חיים יותר מאחרים. הימנעות מאכילת יתר מאפשרת אף היא לגוף לשרוד זמן רב יותר ולמצות את הפוטנציאל הביולוגי שלו.

מצבים רגשיים ונפשיים תורמים גם הם את חלקם בנושא הארכת ימים. למרות השונות הגדולה בין בני המאה במגדר, במוצא וברקע הסוציאקונומי, לכולם ישנן ארבע חוזקות פסיכולוגיות⁴¹: תחושה שהם משמעותיים ותורמים במשהו למישהו (בן זוג, משפחה, פעילות התנדבותית), העובדה שהם מציבים לעצמם מטרות, חוסר חשש לדבר על המוות אך במקביל הנאה מהחיים ונטייה לאופטימיות.

הסביבה החברתית אף היא בעלת חשיבות לגבי הסנטריאנים. דן בוטנר⁴² בשיתוף עם נשיונל ג'יאוגרפיק, עקב אחר אזורים בעולם שהוגדרו כ"אזורים כחולים", בזכות העובדה שתוחלת החיים בהם גבוהה ושיעור בני המאה ויותר באוכלוסייה גדול משמעותית מאשר בשאר העולם. מסקנתו המעניינת היא שבבסיס הנוסחה לחיים ארוכים נמצאת ההשפעה של רשת חברתית איתנה, המספקת תמיכה והנאה: לא רק קשרים הדוקים עם משפחה ועם חברים חשובים, אלא גם המאפיינים הבריאותיים והתרבותיים של הסביבה הקרובה. כשהחברה שלנו שומרת על אורח חיים בריא ופעיל, קל גם לנו יותר לעשות זאת. אחד מהאזורים הכחולים הוא האי אוקינאוה ביפן, בו שיעור בני המאה הגבוה בעולם, כחמישית מתוכם עצמאים מבחינה גופנית וקוגניטיבית. סיכוייהם של בני האי גבוהים אף להגיע לגיל 105.

גם חוקרים נוספים⁴³ מצביעים על חשיבותה של סביבה תומכת, בעיקר של בני משפחה, שנותנת לזקן ולזקנה משענת, ואשר מאפשרת להם להמשיך להרגיש שהם אינם לבדם וכי הם משמעותיים. הזקנים המופלגים, שהאריכו ימים אחרי בני משפחותיהם וחבריהם בני דורם, מוצאים עוזרים ושותפי סוד חדשים בקרב אנשים שצעירים מהם בדור או יותר. זה יכול להיות מישהו שעוזר עם קניית המצרכים או נסיעות ברכב, או פשוט קול אוהד בצידו השני של קו הטלפון. שמירה על קשר עם העולם, עם אנשים צעירים יותר, מעניקה להם חברה ושומרת אצלם על גישה צעירה. גם למניה ישנו סיוע של אנשים שונים שאינם בני משפחה. בנה של המתנדבת שנפטרה מתקרב לגיל 30, ממשיך לשמור על קשר עמה על קשר.

בנוסף לכל המשתנים הללו, קיימות גם תכונות אופי המאפיינות את הסנטריאנים. ליאונרד פון⁴⁴, מנהל המרכז לגרונטולוגיה באוניברסיטת ג'ורג'יה, מכנה את אלה שחצו את גיל המאה "שורדים מומחים" ומשווה אותם לבני שמונים פלוס המכונים "שורדים אמנים" ולצעירים יחסית, בשנות השישים לחייהם. פון גילה כי שורדים מומחים מאופיינים בארבעה מנגנוני התמודדות: ראשית, הוא אומר, בני המאה דומיננטיים יותר. הם רוצים לעשות כטוב בעיניהם וקשה להכריח אותם לנהוג אחרת. זהירות מאפיינת רבים מהם; הם אינם מקבלים מידע ברמה השטחית, אלא דשים בסוגיה ומקדישים לה מחשבה רבה. הם נוטים להיות מעשיים, ובגישתם לחיים הם נוטים להיות רגועים. במלים אחרות, הם טיפוסים חזקים אך לא נעדרי גמישות. פון קבע גם שאנשים שגילם מגיע לשלוש ספרות נוטים להיות בעלי רמה גבוהה של קוגניציה: תהליכי רכישת הידע הכוללים תפישה, אינטואיציה והסקת מסקנות, וכי הם מפגינים מיומנות בלמידה ובפתרון בעיות בחיי היומיום.

במחקר אחר⁴⁵ שנעשה בסמוך לראשית שנות האלפיים ואשר כלל שאלונים שונים ומבחנים רפואיים, נוספו לתכונות הללו רוח לחימה, הומור וסירוב להתייחס לגיל כאל מגבלה, לצד מעין שריון רגשי המאפשר להם להדוף לחצים. עוד נמצא כי בני המאה מציאותיים, יודעים לקבל עזרה וגם להציב גבולות. הם מסתגלים בקלות לסביבה חדשה, כמו למסגרת סיעודית, בלי להילחם ובלי לשקוע בדיכאון. הם בוחרים את הפתרון האפקטיבי ביותר בעבורם.

מהם האתגרים הניצבים בפני בני המאה?⁴⁶ הראשון שבהם, שלא במפתיע, הוא התמודדות עם בעיות בריאות. מחקרים מרחבי העולם מראים כי בני מאה בריאים הם נדירים, וכי היקף הפגיעה הגופנית הגורמת אצלם לקשיים במשימות היומיום, גדול מאוד, כולל מקרים של מחלות כרוניות מרובות. אתגר נוסף קשור לתחום החברתי. אובדן שותפים חברתיים הוא תופעת לוואי בלתי נמנעת, שמחייב הישרדות יוצאת דופן. למשל, רוב בני המאה הם אלמנים/אלמנות. כתוצאה מכך, הסיכון לבידוד חברתי גדל במידה ניכרת בקרבם, בשל הפיחות המשמעותי בגודל משפחתם וברשתות החברתיות שלהם. בקרב רבים בולטת התחושה שנתרו ללא עמיתים בעלי היסטוריה משותפת. עם זאת, כבר שנים רבות ישנם חוקרים הסבורים כי זקנים עשויים לפתח מיקוד פנימי והעדפה לפעילות ביחידות (תיאוריית ההתנתקות).

אתגר משמעותי נוסף של הסנטוריאנים קשור להגבלות על פעילויות יומיומיות (ADL), שהן בעלות משמעות רבה למציאות של הזקן בכלל ושל בן הגיל המופלג בפרט. רוב בני המאה מתקשים בפעילויות בסיסיות (למשל, אכילה) ואישיות (למשל, שימוש בטלפון) בחיי היומיום. לפיכך, פגיעה בתפקוד היא אתגר מרכזי, אובייקטיבית וסובייקטיבית.

ההתמודדות עם הגבלה בניידות ועם הירידה ביכולת החושית, אף היא מהווה אתגר משמעותי. היא משפיעה רבות על היכולת להיות עצמאים וליהנות מפעילויות שהסבו הנאה בעבר. מניה, שאהבה לקרוא, להשתתף בחוגים ולהאזין למוסיקה קלאסית, מתקשה לעשות זאת בעשר השנים האחרונות. ההתמודדות הפסיכולוגית עם אובדן פעילויות אהובות, שתוארו לעתים קרובות כמעניקות משמעות לחיים, אינה פשוטה כלל. לעומת זאת, רק משתתפים ספורים דיווחו על אתגרים סביב מותם שלהם. ככלל אפשר לומר שבני המאה מציגים קבלה גבוהה של מותם הקרוב, ועשויים להיות פתוחים יותר לדין בנושא הזה מכפי שבני המשפחה ואנשי המקצוע מניחים.

האתגרים, כאמור, מורכבים, על חלקם בני המאה מצליחים להתגבר: יש הלומדים כיצד לרכוש לעצמם חברים חדשים, צעירים מהם ואף מתייחסים לנותני השירות כאל חברים. כן הם לומדים כיצד להפיק תועלת מעזרים חיצוניים או מסיוע של אנשים, ובכך לשמר ולו באופן חלקי פעילויות אהובות. מניה, לדוגמה, נעזרת במכשירים שונים על מנת לשמוע מוסיקה קלאסית, ומקשיבה לספרים אשר מתנדבים קוראים באוזניה. אישיותה כובשת, ובזכות זאת היא מצליחה לשמר קשרים גם עם חברים חדשים הצעירים ממנה בעשרות שנים.

באינטרנט אפשר למצוא סרטונים לא מעטים, בהם מתועד אירוע חגיגי שנערך לקראת יום ההולדת המאה של מפורסמים, יותר או פחות. בן ציון נתניהו, אביו של בנימין נתניהו, הוא אחד מהם. פרופסור יהושע בלאו, בלשן בחוג לשפה וספרות ערבית, שפרסם את ספרו העיוני האחרון מאה שנה לאחר הולדתו, זכה לחגוג את יום הולדתו המאה באירוע שנערך על ידי האוניברסיטה העברית. מרגש לדעת שהוא זכה להכיר לא רק את נינתו, אלא גם את ילדיהן של הנינות הללו. ההומור שהוא מפגין, שובה לב.

אישה סנטריאנית נוספת היא רות דיין. בגיל 103 היא הייתה המועמדת הזקנה ביותר לכנסת, כמחווה של כבוד. חייה היו מלאים פעילויות, בין השאר הייתה בין מקימי ארגון "וריאטי" ישראל ופתחה את בית האופנה "משכית". במשך שנים עמלה למען עולים חדשים, ובמחצית השנייה של חייה הייתה פעילה למען הידוק הקשר בין יהודים לערבים. רות קיבלה במהלך חייה פרסים רבים ואף שמרה על חוש ההומור עד סמוך למותה. לרות היו שני בנים ובת, הבנים הלכו לעולמם לפני. היא נפטרה חודש לפני יום הולדתה ה-104. דמות מרתקת נוספת אשר זכתה לתיעוד בספר שנכתב בעזרת יעל זיידמן הוא עורך הדין ברוך מינקוביץ⁴⁷. איש חכם ומרשים, אשר המשיך לעבוד במשרדו עד לגיל מאה וזכה לחגוג את יום הולדתו בקרב משפחתו וחבריו הרבים. מניה זכתה אף היא ליום הולדת מרגש שארגנו לה במכללה בה התנדבה. למרבה הצער מאז אירוע זה היא לא יצאה מפתח ביתה.

בני המאה הם קבוצה ייחודית, אשר זוכה יותר ויותר להתייחסות מחקרית בשנים האחרונות. תקוותי היא שההבנה והידע יעמיקו במהלך השנים הבאות, באופן שיסייע להבין כיצד להתאים את התנהלות החברה לצרכיהם.

* * *

במשך שלושים השנים בהם אני עוסקת בהוראה בתחום הפסיכולוגיה של בגרות וזיקנה, לצד הטיפול שאני מעניקה לקשת גילים רחבה, הבחנתי בשינוי המתחולל בתפיסה לגבי הזקנים. אם בעבר ההתייחסות המקובלת הייתה לבני שמונים כזקנים מופלגים, הרי שהיום מתייחסים כך למי שחצו את גיל התשעים. המגמה הזו תימשך ותתחזק, כאשר לא ירחק היום בו רק מי שיחצה את גיל המאה ייתפס כזקן מופלג. לכן, כך, ביום ההולדת 80 של קרובת משפחה שלי, אישה נמרצת ורבת פעלים, אמרו לה מכל עבר כי גיל שמונים הוא השלושים החדש.

מניה, במציאות של ימינו, היא אישה יוצאת דופן ומרשימה במיוחד, הן מבחינת אישיותה ותולדות חייה והן מבחינת גילה. אבל אני מתבוננת בדור ההמשך, מי שנולדו בראשית המאה העשרים ואחת ורואה כיצד הם יזכו לחגוג את כניסת המאה החדשה – המאה עשרים ושתיים. הם, סטטיסטית, גיעו לגילאים שעד לא מכבר נחשבו לדמוניים לחלוטין.

השינויים הללו אינם טומנים רק יתרונות, לא במישור האישי ולא במישור החברתי הכולל. אישית, לחיות כל כך הרבה שנים באופן שמשמר את הבריאות הפיזית והנפשית, זו משימה מורכבת. שלא להזכיר את היכולת להתפרנס ולשמר משאבים חומריים גם הרבה לאחר הפרישה לפנסיה. או לחילופין, להרגיש תחושת משמעות, למצוא עיסוקי פנאי מעניינים ולשמר קשרים חברתיים במהלך מאה שנה או יותר. לא פשוט. השינויים הללו מחייבים גם את החברה להיערך לכך.

עמיה ליבליך

הכתיבה כפרטנר לחיים

ראשית ימי הסתיו, האוניברסיטה העברית שבה הצופים, אולם ההרצאות מלא וגדוש בסטודנטים מהחוג לפסיכולוגיה, ואני יושבת ביניהם סקרנית לקראת השיעור הראשון בקורס "הבדלים בין המינים", שאותו תעביר פרופסור עמיה ליבליך. במובן מסוים פגשתי את עמיה עוד קודם לכן, כאשר קראתי את ספרה הראשון *חיילי בדיל על חוף ירושלים*¹, העוסק בטיפול פסיכולוגי קבוצתי בשיטת הגשטאלט. בשבילי, המפגש עם המרצה עמיה בשנות לימודי התואר הראשון היה מוצלח לא פחות מאשר המפגש עם עמיה הסופרת, שנמשך גם שנים רבות לאחר שסיימתי את לימודי התואר באוניברסיטה העברית.

לפני שנתיים, במפגש פרידה ממטופלת אהובה, קיבלתי במתנה את ספרה החשוב של עמיה *קפה מוות*². ספר זה מתאר מפגשים קבוצתיים שעמיה עורכת בביתה פעם בחודש, כאשר המוות נמצא במוקד השיחה בין המשתתפים והמשתתפות. ההתייחסות לנושא מרכזי זה קיימת גם במפגשים שלי עם מטופליי, במיוחד עם אלה שחוו אובדן באחרונה או אלה המתמודדים עם מחלה קשה ואשר מצויים על סף פרידה מהחיים. שמחתי לראות שעמיה הופכת נושא כה חשוב לנושא מדובר ציבורית. בספרה היא מצהירה שבכוונתה "להוציא את המוות מהארון", ואכן היא מצליחה לעשות זאת באופן מעורר מחשבה, מרשים ומעניין.

עמיה, סופרת מוכשרת, חוקרת ומרצה בעלת שיעור קומה, שבספריה דנה במגוון נושאים העוסקים בפסיכולוגיה, בתרבות ובסוגיות מרכזיות הקשורות לציבוריות הישראלית.

לצורך הריאיון פגשתי את עמיה בביתה הקסום הסמוך לים. ישבנו בחצר השקטה והפורחת. הופעתה מרשימה, עדינה ואצילית. דיבורה רהוט וקולה שקט, היא מספרת את סיפור חייה באופן מדוד ומאופק.

גם לאחר שחצתה את גיל 80, עמיה היא אישה רבת פעלים. היא כותבת, מלמדת, מנחת קבוצות, מכהנת כנשיאת המכללה האקדמית לחברה ולאומנויות בנתניה, וחוקרת נושאים אשר מעוררים את סקרנותה. היא יצירתית ומחוברת לחיים. בחלק התאורטי אתייחס ליתרונות של שימוש בשיטת הקשיבות (מיינדפולנס), אגע בנושא הסבתאות ובחויית הזמן ואדון בהרחבה בנושא המוות ובאופן ההתמודדות שלנו עם סופיות החיים.

בית בין שתי ערים

הוריי הגיעו לארץ מפולין עוד לפני פרוץ מלחמת העולם השנייה. הם הגיעו ארצה מטעמים ציוניים לאחר שסיימו לימודים אקדמיים באירופה. אבא שלי היה דוקטור. אימא – בעלת תואר מ"א ברוקחות. עם תום לימודיהם הם התחתנו, לאחר שהיו מאורסים כמעט עשר שנים. הם היו בני שלושים וזה נחשב לגיל מאוחר לנישואין באותה התקופה. אבי למד בווינה ואימי למדה בפראג. כל ההתכתבות ביניהם באותה תקופה נמצאת ברשותי וחלקים רבים מתוכה כללתי בספר משפחתי שכתבתי עם אחיותיי. אימא שלי איבדה את כל המשפחה שלה בשואה. בני משפחתי של אבי הצליחו לברוח לסיביר. הוריו ושניים מהאחים שלו, שלמעשה דאגו לסבי ולסבתי בסיביר, ניצלו ובזכות זאת היו לי סבא וסבתא. הם עלו לארץ לאחר השואה, בסוף שנות הארבעים, לפני קום המדינה.

אבא שלי תמיד אמר: "אנחנו דור ראשון לגאולה". אבי היה איש דתי. כשהגיע לארץ, התחיל ללמד בבית ספר תיכון, אבל די מהר עבר לעבוד בסוכנות היהודית והקים בה את מחלקת הנוער והחלוץ. בסופה של דרכו המקצועית, אבי היה במשך 16 שנה מנכ"ל משרד הסעד, כפי שנקרא בזמנו משרד הרווחה והקים רבים משירותי הרווחה הקיימים היום.

נולדתי בתל-אביב בשנת 1939. הזיכרון הראשון שלי הוא שאימא בהיריון עם האחיות התאומות הזהות שלי. ההיריון היה קשה. עוד לא הייתי בת ארבע ואימא ביקשה ממני עזרה בדברים כמו הרמת חפצים מהרצפה או קשירת שרוכי הנעליים כי היא לא יכלה להתכופף. היום מגדירים היריון כמו שהיה לאימי – היריון בסיכון.

בחלק האחרון של ההיריון אימי אושפזה בבית החולים שערי צדק. אבי היה במשימות הצלה באירופה, שלאחר המלחמה, ואני נשלחתי לבית הרב מימון, שבתו הייתה חברה קרובה של אימי.

כשאחיותיי התאומות היו קטנות עברתי בין רגשות של התפעלות מהן לבין כעס וקנאה, בגלל תשומת הלב שהן קיבלו. באותן שנים, תאומות זהות ותאומים בכלל לא היו נפוצים כפי שהיום. בהמשך נוצרה ההיקסמות מה"ביחד" שלהן. הייתי שבעת רצון מכך שאני לא חלק מזה, כי תמיד הייתי אינדיבידואליסטית ותמיד היו לי העניינים שלי בראש. אנחנו חברות מאוד טובות. הוריי הקפידו מאוד על כך, שנשמור בינינו על יחסים טובים. בכלל, ההורים שלי היו נפלאים, כך אני חושבת היום, בחוכמת התקופה האחרונה. הם הציבו בפניי דרישות וגבולות, אבל עשו זאת באהבה ובהבנה. הוריי תמיד שידרו לי שאני מיוחדת, שאני מאוד מוצלחת וכמובן שאני הבת הבכורה שלהם. עם זאת, הם דרשו ממני דברים שונים. היה לי חשוב להשביע את רצונם וזה הוביל אותי למקומות טובים. הלואי שכל ההורים היו יודעים לעשות זאת.

כשהיינו קטנות אימא שלי הפסיקה למשך שנים אחדות את עבודתה כרוקחת, ושבה לעבוד רק כשגדלנו. תמיד הרגשתי גאווה על כך שלצד המשפחה, שהייתה מרכז החיים בשביל אימי, יש לה גם קריירה. המשפחה שהוריי בנו כאן הייתה פיצוי על המשפחה שהם איבדו בשואה.

הילדות שלי מתנדנדת בין תל-אביב לירושלים. מקום מגורינו נקבע בהתאם לעבודתו של אבי. כשהייתי קטנה הוריי עברו לירושלים. בכיתה א' ו-ב' למדתי בבית הספר "מעלה" בירושלים. זה היה קצת לפני מלחמת השחרור ונשארו לי חוויות ילדות חשובות מהתקופה ההיא. חזרנו לתל-אביב כשהייתי בכיתה ג'. אחר כך, כשאבי מונה למנכ"ל כבר הייתי סטודנטית באוניברסיטה העברית. הוריי ואחיותיי שבו לגור בירושלים. אני עצמי כבר לא גרתי בבית ההורים, אבל התגוררנו באותה העיר. בגיל 65 חזרתי לגור בתל-אביב ובניתי את הבית ביפו ליד הים. בזכות המעברים בין ירושלים לתל-אביב אני מרגישה בת-בית בשתי הערים.

אימי נפטרה בגיל 72, באופן פתאומי מדום לב. זה גיל צעיר יחסית, בהשוואה לתקופתנו. וכך, בשנות הארבעים של חיי איבדתי את אימא ושנים אחדות לאחר מכן גם ישראל בעלי נפטר באופן לא צפוי. לא פעם אמרתי שטוב שהיא לא חוותה את מותו. היא אהבה אותו מאוד. אני זוכרת שבהלוויה שלו, אבא שלי הספיד אותו באהבה, בהערכה ובסגנון מרגש ונוגע ללב. במשפחה שלי מתים באופן מפתיע. אבי נפטר אף הוא באופן מפתיע, במהלך תפילה בבית הכנסת בליל שבת, בגיל 85, שנים רבות אחרי מות אימי. שנים אחדות לאחר שהתאלמן, אבי התחתן עם אישה אמריקנית, שחייתה 11 שנים אחריו.

שלוש תקופות טובות

תקופת הלימודים באוניברסיטה הייתה נהדרת, שם התחלתי לגלות את עצמי. קיבלתי הרבה חיזוקים חיוביים, הייתי תלמידה מצטיינת והרגשתי ששמים-לב אליי. זאת הייתה תקופה של בניית הביטחון. אני זוכרת יום אחד, כשהלכתי בבניין הישן של המחלקה לפסיכולוגיה בגבעת רם, בין כל מיני מחלקות גדולות, אמרתי לעצמי: "אני אשאר פה, כאן אבנה קריירה, זה הבית שלי", ואכן מימשתי את הרצון הזה. התאהבתי, התחתנתי, ילדתי, והכול תוך כדי לימודים. מיד לאחר חופשת הלידה חזרתי לאוניברסיטה לעשות דוקטורט. גם ישראל בעלי עבד באוניברסיטה. זו הייתה תקופה של בניית הקריירה עבור שנינו, שבה זכיתי להערכה רבה.

תקופה נוספת שהייתה עבורי תקופה טובה החלה לאחר שהתאלמנתי. שנה לאחר מות בעלי יצרתי קשר מצוין עם איש מדהים. אני הייתי בת 46, הוא בן 43. הייתה לו אהבה לטיולים, הוא היה הרפתקן ואני תפסתי את המקום הזה לידו. שניים מילדיי היו כבר גדולים ואילו הקטן, שהיה רק בן שמונה, הצטרף אלינו לטיולים. נסענו בכל העולם וכמובן שגם בארץ. טיילנו ברגל, טסנו, שטנו, צילמנו בכל מקום, כתבנו יומנים ושיתפנו אנשים אחרים. תקופת הזוגיות הזו נמשכה 21 שנים. העשור הראשון של הזוגיות הזו היה טוב. זו לא רק הזוגיות עצמה שהייתה יפה, שכן גם עם בעלי הייתה לי זוגיות יפה, אלא שזה היה סוג של גיל התבגרות מבחינת היכולת והאפשרות לעשות הרבה דברים. בשנים שלנו ביחד גרנו בבתים נפרדים. אני גרתי עם ילדיי, הוא היה גרוש עם שתי בנות. כולם אהבו את כולם. היו לנו אירועים משפחתיים משותפים. בזכותו הגעתי לבית הזה ביפו, שהוא בעצמו חלום. הקשר הזה הסתיים ביוזמתו.

התקופה השלישית שאני יכולה לציין כנהדרת היא התקופה הנוכחית, שבה יש לי יכולת ליהנות מדברים קטנים. למשל, מישיבה בשעות הבוקר בחצר ביתי ומהתבוננות על הפרחים שבגינתי, מלראות את השמים מעליי, מטיולי הקבועים בשעות המוקדמות של הבוקר לאורך חוף הים ומהצדפים הנגלים לנגד עיניי. אני נהנית מאסתטיקה ומהחיים שבניתי, שעל אף גילי הם מלאי עניין ומשמעות. אני גרה ביפו 16 שנים, עובדת בבית וגם מחוצה לו; מלמדת במכללת נתניה ובמכללת קריית אונו ועסוקה בכתיבת ספרים. מילדות חלמתי להיות סופרת וזה חלום שהתממש. אני גם מקיימת בבית שלי בית ספר. יש לי ארבע קבוצות שבאות למפגש פעם בשבוע. אני מלמדת את המשתתפים כתיבה אוטוביוגרפית ויש לי גם את הקבוצה של "קפה מוות". לפעמים יש לי קבוצות משותפות עם בתי מתי של תרגול מיינדפולנס (mindfulness), או כמו שקוראים לכך בעברית – קשיבות). הבית שלי מלא תוכן, יפה וגם סוג של בית ספר. טוב לי, החיים מלאים, אני רוצה להקיש על עץ.

קשיבות

מיינדפולנס – קשיבות – היא המודעות העולה מהבאת קשב להווה מרגע לרגע באופן מכוון ובלתי שיפוטי. מתי ליבליך, בתה של עמיה, כותבת על כך בספרה *מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו*³. בתרגול של השיטה מפנים קשב לרגע הנוכחי, כאשר הגישה כלפי החוויות, בין אם הן נעימות ובין אם לאו, כוללת סקרנות, פתיחות וערות. תרגול מאפשר להתגבר על חמשת המכשולים הקיימים בתודעה הלא מאומנת: ספק; השתוקקות; דחיה; עייפות וטשטוש; אי-שקט ודאגה. במהלך התרגול פוגשים את החוויות כפי שהן, ללא הדיפה, תוך שימת-לב לתחושות הגוף, לקצב המחשבות ולרגשות, ומתן אפשרות לרגשות אלו להתקיים גם כאשר אינם נעימים. תרגול קשיבות כולל השהיית התגובות האוטומטיות שאנו רגילים להן. השאיפה היא להתייחס לרגשות כאל אורחים אשר מגיעים וחולפים, ולהתבונן בהם מבלי להיאחז בהם. במחקרים שונים נמצא ששיטה זו יעילה לחיזוק היכולות הקוגניטיביות, לטיפול במצבים רגשיים מכבידים ומצבי כאב כרוני. תרגול באופן הזה מאפשר לזהות מחשבות מכאיבות ורגשות מעיקים, תוך כדי טיפוח של קבלה ושל חמלה עצמית.

לצד הקשיבות, קיימות דרכים נוספות המשפרות את בריאותנו הקוגניטיבית. בספר *אלצהיימר ובעיות זיכרון – מניעה, טיפול ותקווה*⁴ נכתב, כי תרגול סוגי מדיטציה שונים, כמו גם קשיבות הם כלי משמעותי לבריאות קוגניטיבית. סקירה של מחקרים העלתה כי תרגול כגון זה מאט את איבוד נפח המוח ועשוי אף להגדיל אותו במהלך הזדקנות או חולי. כמו כן נמצא⁵, שתרגול מסוג זה הגדיל את נפח ההיפוקמפוס – אזור המוח הקשור לתפקוד הזיכרון.

במהלך שנות עבודתי כפסיכולוגית קלינית, במפגשים האישיים, בסדנאות לשיפור הזיכרון ובסדנאות גוף-נפש, אני מקפידה לעשות עם המשתתפים תרגילי קשיבות ודמיון מודרך. פעמים רבות אני

עדה לתרומה האדירה של שיטות אלה להפחתת מתח, חרדה, דיכאון וכאב, לצד שיפור יכולת הריכוז ואיכות השינה.

דיו על השטיח

התקופה הקשה ביותר בחיי הייתה כשבעלי מת. זה היה שוק שלא ציפיתי לו. בננו הגדול היה בגולני במלחמת לבנון הראשונה, ואבא שלי היה אלמן וחי לבדו. תמיד דאגתי לשני הקצוות האלה של החיים. לבעלי ישראל לא דאגתי. לא העלינו על דעתנו שמהו יכול לקרות לו, לא הלכנו אף פעם לרופא ולא עשינו בדיקות. הוא היה גבוה וחסון, שמר על אורח חיים בריא ובמשקל מתאים ואז, פתאום, באמצע החיים, הוא מת מדום לב. הייתי ממש ליודו ולא יכולתי לעזור לו. ישראל היה בן זוג תומך. הוא התגאה בי והיה שותף מלא בחיים ובטיפול בילדים. בעבודות משק הבית פחות לקח חלק, אבל היה אחראי לדברים אחרים, כמו טיפול במכונית ובחשבונות הבנק. הוא היה פמיניסט מבטן ומלידה. באותם ימים לא היה מקובל להשתמש במילה הזו, בוודאי לא בהקשר של גברים. עשינו את הדוקטורט במקביל והתקדמנו יחד בעבודה באוניברסיטה.

יש תמונה אחת שאני שבה ונזכרת בה פעמים רבות: היינו בשבתון במסצ'וסטס כשכתבתי את הספר הראשון שלי. הייתי בטרנס של כתיבה, גרנו בבית אמריקני טיפוסי בן שתי קומות, ואני הייתי יושבת בלילות בחדר העבודה שבקומה התחתונה וכותבת. בחדר היה שטיח מקיר לקיר בצבע חרדל מכוער. את שולחן הכתיבה העתיק קנינו בפרוטות. עדיין לא היה לנו מחשב ואני כתבתי בעט נובע. באחד הלילות רציתי למלא את העט ושפכתי את כל הדיו שבקסת על השטיח. הייתי מבולבלת, בעיצומה של כתיבה סוחפת, וכל ניסיונותי לספוג את הדיו מהשטיח לא הצליחו. ישראל שמע שמהו קורה למטה ומיהר לרדת אליי מחדר השינה. הוא מיד הרגיע אותי. "זוזי", אמר וטיפל בכתם. כשסיים היה כבר לפנות בוקר והוא שאל: "את ממשיכה לכתוב או באה לישון?" אמרתי שאני ממשיכה לכתוב. זה היה רגע אמיתי של פירגון ושל שותפות.

כשכתבתי את ספרי השלישי *קיבוץ מקום*⁶, הייתי נוסעת לקיבוץ בית השיטה וישראל היה נשאר בבית עם הילדים. נסעתי לשם פעם בשבוע, ובחופשות הסמסטר אף גרתי שם. לפעמים הילדים וישראל הצטרפו אליי. בתוך המשפחה ובתוך הזוגיות היו לי תנאים שאפשרו לי לחקור וליצור; תנאים שאני מודה עליהם. הרבה פעמים כאשר ראינו אותי על פמיניזם, כשהנושא היה במרכז השיח הציבורי, אמרתי: "אני לא חווייתי אפליה ולא קיפוח, לא בעבודה וגם לא במשפחה".

כשישראל נפטר, בני הצעיר היה בן שבע. יכול להיות שהילד הזה הוא שהציל אותי, בכך שהכריח אותי לתפקד. הצרכים שלו גרמו לי להיות פעילה ולא לשקוע באבל. עזרה נוספת שייתכן שקיבלתי ממנו היא שילדים, לפחות על פני השטח, יוצאים מהר מתקופת אבל. הם רוצים את חדוות החיים, את העשייה ואת האפשרות להמשיך את החיים כמו לפני האובדן. קיבלתי מבני הקטן את צו החיים, את הכוחות. הבן הבכור שלי היה, כאמור, בצבא, עם רגל אחת כבר מחוץ לבית.

הבת מתי הייתה בת 16, בתוך תקופת ההתבגרות. כואב לי על כך שמות אביה אירע בתקופה הזו בחייה. אני עצמי נשארתי בבית רוב הזמן עם בני הצעיר, ושנינו עזרנו זה לזה.

מעט לפני מותו של ישראל נקבע שאני אהיה דיקנית הסטודנטים של האוניברסיטה העברית. קיבלתי את המינוי לפני שישראל מת. הוא נפטר ב-26 בספטמבר, שלושה ימים לפני שהייתי אמורה להתחיל בתפקיד. כאשר ישבתי שבעה הגיעו אליי נשיא האוניברסיטה והרקטור, שניהם כבר לא בחיים, ואמרו לי שהמשרה מחכה לי, אבל הם יבינו אם אחליט שלא לקחת אותה על עצמי. הם גם ציינו, שלדעתם, מילוי התפקיד יעזור לי בהתמודדות. קיבלתי את התפקיד ועד היום אני לא מבינה איך תפקדתי עם שלל המשימות שהיו לפניי. אני מאמינה שיש לי כוחות שהיום נהוג לקרוא להם "חוסן" והם אלה שעזרו לי לחזור ולתפקד. זו הייתה תקופה קשה. בכל קורס שהתחלתי ללמד אמרתי לסטודנטים: "חבר'ה, אני במצב נורא ואני לא יודעת איך השיעור יתפתח. מי שרוצה למצוא מסגרת אחרת – מוזמן".

שנים רבות לאחר מכן חווייתי פרידה לא פשוטה מסוג אחר – מבן זוגי השני, שאיתו הייתי יחד 21 שנה. במבט לאחור, אולי היא לא הייתה קשה, אבל עבורי הפרידה הייתה סטירת לחי מצלצלת. היה זמן שהשווייתי את מותו של ישראל לנטישה של בן זוגי. שתי הפרדות היו נקודות מפנה בחיי, אבל אין להשוות ביניהן. ממרחק השנים, הפרידה השנייה לא נתפסת אצלי כטרגדיה, אולי אפילו להפך. שנים של לבד, מאז אותה פרידה, עשו לי רק טוב; הובילו אותי למקומות חזקים של יצירתיות, של עבודה עם אנשים. אילו הייתי בזוגיות של אושר ועושר כל חיי, אני לא יודעת אם הייתי כותבת 15 ספרים ומגיעה לקהלים כאלה נרחבים. הלבדיות העניקה לי תקופה של התעוררות פנימית.

לראות בלי לחפש

אני חוקרת, כמובן, את הדברים המעניינים אותי. הרבה פעמים אני חוקרת דברים שאני מתמודדת איתם בחיי. למשל, כשבני היה בשירות קרבי בצבא כתבתי את הספר *אביב שנות*⁷, שעסק בחוויות של חיילים קרביים בזמן השירות.

אני כותבת גם על נושאים יותר רחבים, כמו הקיבוץ. הנושא הזה לא היה בנפשי ואין לי ספק שלא הייתי עוסקת בו אילולא עניין אותי. אני אומרת לסטודנטים שלי שכתבו עבודת מאסטר או דוקטורט על מה שבאמת מעניין אותם. זה נתן אנרגיה לכל התהליך.

קשה לי לענות על השאלה איזו יצירה שיצרתי ואיזה ספר שכתבתי אני אוהבת במיוחד. עבורי, זה כמו לענות על השאלה: איזה מהילדים שלך אהוב עלייך יותר. מבחינת הלב, אני אוהבת ביותר את הספר שלי על דבורה בארון *רקמות*⁸ ואחריו את *קפה מוות*⁹. בשני הספרים קיימת התמודדות עם המוות, אף על פי שאת *רקמות* כתבתי לפני שלוש שנים. אלה הספרים הקרובים ביותר לליבי. יש לי ספרים שהיו פופולריים, ושבעקבות הצלחתם עסקתי בהם גם לאחר פרסומם. דוגמה לכך

הוא הספר *חוץ מציפורים*¹⁰, שנכתב על הטייסים השבויים במצרים, בעקבות מלחמת יום כיפור, ושגיבוריו הפכו להיות כמעט המעגל החברתי שלי. העובדה שכתבתי ספרים על קיבוצים, הפכה אותי, לאורך השנים, לבת ברית של התנועה הקיבוצית.

רמת היצירתיות לא השתנתה במהלך החיים. לקראת סופו של כל פרויקט שאני עושה, כבר יש לי רעיון מה לעשות בהמשך: מה לחקור, על מה לכתוב ואני מתגייסת במהירות לנושא החדש. כך זה נמשך כבר שנים רבות. ההספק שלי עולה עם השנים והכתיבה נעשתה קלה וזורמת יותר. אני כותבת מהר, בשטף, מספיקה הרבה. אני חושבת שזו מתנה מיוחדת שקיבלתי ואני אסירת תודה על כך.

עמוס עוז כותב על סקרנות בהקשר של יצירתיות. הוא קורא לזה "השתאות", נטייה להיות עם עיניים פקוחות, להתבונן מסביב ולשאול "מה קורה פה"? עוז מספר איך כילד היה יושב עם הוריו בבית קפה ומקשיב לשיחות שהתנהלו בשולחנות אחרים לידו. התכונה הזו אופיינית גם לי. כך התחלתי את המחקר על אנשים בחוף הים, מחקר שלא היה מתוכנן. כך היה גם כשהייתי מטיילת עם בן זוגי, בעיקר כשהיינו מגיעים למקומות מרוחקים ונידחים. אני זוכרת את המונסון שירד בהודו כשהגענו לשם באחת הפעמים. היה צריך להישאר בתוך בית הארחה. אנשים ישבו וקראו ספר, בן זוגי יצא להסתובב למרות מזג האוויר הסוער ואני ישבתי יום שלם ליד החלון והסתכלתי מה קורה סביבי. התבוננתי בגשם, ברוחות, באנשים שהלכו בסמוך לבית הארחה. ההתבוננות הזאת היא הסקרנות שלי, כפי שהבודדיסטים אומרים: "אני לא מחפש, מה שבא אליי אני רואה".

המחקר האחרון שלי, שהחל לפני פרוץ הקורונה, היה על זוגיות מאוחרת. שוחחתי עם זוגות שחלקם מתגוררים בדיור מוגן ואשר כולם החלו זוגיות חדשה לאחר גיל שבעים. זוגיות מאוחרת היא סם חיים ואכן במחקר יש הרבה סיפורים מעניינים ומשמעותיים על זוגיות לאחר גיל שבעים. אני בטוחה שהזוגיות תורמת לאיכות החיים של בני הזוג. ראייתי כשלושים זוגות ורובם תיארו זוגיות מוצלחת. היו נשים שסיפרו על זוגיות שנפסקה; אנשים לא נשארים בזוגיות מאוחרת אם היא אינה טובה ומתאימה להם.

כשנה לאחר שנפגשנו לצורך הראיין פרסמה עמיה את ספרה *רק חיבוק*¹¹ הספר מביא את סיפורם של 16 זוגות, מפיהם של הזוגות עצמם, שהקשר ביניהם נוצר בשלב הבגרות המאוחרת. ברגישות ובעין חדה עמיה חקרה תופעה חשובה, שזוכה להתייחסות מועטה, והיא מביאה לקדמת הבמה נושא שראוי לדיון ולהכרה. (בפרק החמישי אני מתייחסת לנושא הזוגיות המאוחרת בהרחבה).

עולם שלם עם עצמי

אין לי הרבה חברות קרובות, כאלה שמגלים להן הכול. יש לי קשרים, אבל חלקם שטחיים. חברות אין. אני בן אדם ביקורתי ורואה הרבה דברים שלא מוצאים חן בעיניי. למעשה, מאז בית הספר לא הייתה לי חברת נפש. תמיד היה גבר שבקשר שלי איתו הייתה שותפות אינטלקטואלית,

אומנותית, כזו שהיו בה אהבת מוסיקה וטוילים. בתחום הזה לא חל שינוי משמעותי לאורך השנים. כשהילדים היו קטנים היו לי הרבה חברות עם ילדים בגיל ילדיי וזה יצר בסיס לאינטראקציה ולעזרה הדדית מסוג: "אני אשמור על הילדים שלך – את תשמרי על שלי". היינו יושבות יחד בגינה יום יום. אילו נשאלתי אז האם יש לי חברות הייתי עונה בחיוב. עם השנים, אני יכולה לחשוב על שלוש נשים שאני בקשר טלפוני עימן, מלבד עם אחיותיי, שאיתן יש לי קשר קרוב. פעם בשנה אנחנו מקפידות לנסוע ביחד לנופש של ימים אחדים. עם החברות אנחנו יוצאות לפעמים להליכה או יושבות בבית קפה. בסך הכול אני אדם בודד במהות שלו. אני גם לא נותנת לאף אחר לקרוא את מה שאני כותבת עד שזה מוכן. אני עולם שלם עם עצמי: קצת אגואיסטית, אולי נרקסיסטית, ואם יש סודות אני מספרת קצת לבתי.

הרבה זמן הייתי אומרת בצחוק, שאני מרגישה זקנה, בוודאי מאז שמלאו לי שמונים וקיבלתי כרטיס של אזרח ותיק, שמאפשר לי לא לעמוד בתור. אבל השינוי הממשי ביחס לגיל היה סביב הקורונה. משבר זה היה עבורי נקודת מפנה. כתבתי על כך מאמרים שהתפרסמו ב"הארץ" והרציתי על כך בכנס וירטואלי בינלאומי, שנערך באחרונה בפריס. משבר הקורונה גרם לי להבין לעומק מהי גילנות.

בגילי אני יכולה להתייחס לשאלה איך אני רואה את עצמי בעוד חמש שנים; אינני חושבת על העתיד אלא על כל יום. ההתייחסות שלי לעתיד קשורה לכך, שדאגתי למלא את הטפסים של ייפוי כוח מתמשך כדי לאפשר מינוי אפוטרופוס לענייני גוף, ביקשתי מבתי שתהיה האפוטרופוסית שלי.

היערכות מעשית לקראת המוות

בשנת 2016 תוקן חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות¹² ובפעם הראשונה ניתנה אפשרות לכל אדם בגיר, בריא בנפשו ובשכלו, לבחור מבעוד מועד בידי מי תופקד קבלת החלטות באשר למצבו, במקרה שלא יוכל לדאוג לענייניו בעצמו.

הבחירה נעשית באמצעות חתימה על ייפוי כוח מתמשך, שהוא מסמך משפטי, המאפשר למנות אדם או מספר אנשים שיהיו אחראיים על ניהול העניינים האישיים, הכלכליים והבריאותיים במקרה שבו לא תהיה לאדם אפשרות ומסוגלות לקבל החלטות בעצמו/או להבין את משמעותן.

קופת חולים כללית הפיקה חוברת בשם חמש משאלות¹³, העוסקת בפרידה מהחיים ומציעה כיווני מחשבה, סיוע בקבלת החלטות וחשיבה על סדרי עדיפויות לקראת סיום החיים. חמש המשאלות מתמקדות בנושאים הבאים: מה אתם רוצים שהאנשים הקרובים אליכם יידעו בנוגע למשאלות ליבכם? מהן הדרכים שתבחרו לצמצום הסבל? מהו סוג הטיפול הרפואי שתעדיפו לקבל או לא לקבל אם תהיו חולים מאוד? מי תרצו שיהיה אתכם והיכן? מי אלה שתרצו שייצגו אתכם בנוגע להחלטות רפואיות אם תהיו במצב שבו לא תוכלו להביע את רצונכם?

המודעות לצורך להיערך לעתיד באמצעות הבעת משאלות או הכנת מסמכים משפטיים רווחת יותר ויותר בעשור האחרון. מטופלים רבים שאני פוגשת מחליטים, בדומה לעמיה, לדאוג לייפוי כוח מתמשך. פעמים רבות, פעולה זו מעניקה תחושת שליטה אשר תורמת רבות לבריאות הרגשית.

כוכבה, הם קוראים לי

בנוגע לעתיד הקרוב, הייתי אולי צריכה לחשוב על השנה האקדמית הבאה. אני כבר כמה שנים נשיאת המכללה לחברה ולאומנויות בנתניה. בכל פעם אני אומרת בליבי: "השנה אצא לפנסיה", אבל לאמיתו של דבר, אינני רוצה לצאת. בעבודה במכללה אני שואלת את עצמי לא פעם: "האם עדיין רוצים אותי?" אני מוכנה להמשיך, אבל כל הזמן מחפשת רמזים לכך, שאני כבר מיותרת או שאני לא מתפקדת ברמה הדרושה. אני לא רוצה להגיע למצב שבו מדברים עליי מאחורי הגב ואומרים: "נו עמיה, מתי היא סוף סוף תצא מפה?"

לפעמים אני שואלת את המנכ"לית אם אני תורמת ואם אני עוזרת לה בעניינים מינהליים הקשורים לניהול המכללה. אין לי ספק לגבי היכולת שלי לתרום בעניינים הקשורים למחקר ולכתיבה, אבל בענייני ניהול, במיוחד בתקופה הקשה של משבר הקורונה, נדרשים כישורים שאני לא בטוחה שיש לי. המנכ"לית צעירה ממני בהרבה, פייטרית בת 68. אני שואלת אותה לפעמים, "זה עוזר לך שאני יושבת איתך או שאת מעדיפה להחליט לבד? היא מבטלת את דבריי ואומרת: "מה פתאום לעזוב? את עוזרת לי".

כשאני חושבת על עצמי בעתיד, אני מקווה שהבריאות שלי תחזיק מעמד עד הסוף ושאמות בריאה. בשנים שיבואו אני רוצה לעשות מה שאני עושה היום, אבל אין לי תוכניות. בעבר חשבתי שאגיע לגיל שבו אעדיף לעבור לדור מוגן. אני אומנם אוהבת מאוד את הבית שלי, אבל לפעמים נמאס לי מהטיפול הבלתי פוסק בו. מאחר שאני גרה בבית פרטי קרוב לים, כל הזמן יש צורך לבצע פעולות תחזוקה, המחייבות הוצאות גדולות והתעסקות בלתי פוסקת עם בעלי מלאכה – והכול עליי. ואולם, עם בואה של הקורונה האפשרות הזאת ירדה מהפרק.

אני מרגישה שיש לי הרבה פחות כוחות גופניים ומגלה שיש דברים שפיזית קשה לי לעשות. בשלב זה של חיי אני לא סובלת מבדידות. יש לי משפחה נהדרת. אני רואה את הבדידות אצל הרבה אנשים, בעיקר אצל אנשים מבוגרים זקנים. עד לפני שנה-שנתיים אנשים התביישו לדבר על בדידות. היא נתפסה כמו כישלון. בזמן האחרון קרה משהו ומדברים על הנושא הרבה יותר. המשרד לאזרחים ותיקים עוסק בכך. באנגליה יש אפילו שרה לענייני בדידות. המודעות לנושא הגיעה דרך הספרות האקדמית, ועכשיו בדידות כבר לא סטיגמה כמו בעבר. אני לא מרגישה בדידות, הרבה בזכות הכתיבה. הכתיבה שלי היא פרטנר לחיים; תמיד כתבתי הרבה יותר כשהייתי לבד.

בזיקנה קיימת שונות עצומה בין אנשים, רבה יותר מאשר בגילים אחרים. ישנם רבים הנמצאים במצב סיעודי או כאלה שבריאם מבחינה גופנית, אך אינם מתפקדים מבחינה מנטלית. יש גם

אנשים המצויים באמצע – הם בסדר מבחינה מנטלית, אך גופם מתפקד רק בקושי ויש החיים באופן עצמאי, כמו למשל החברה שאני פוגשת בים בכל בוקר, שהיכולות שלהם מחזיקות מעמד יותר.

אחד הספרים שכתבתי, *ערק לארוחת בוקר*¹⁴, לא תוכנן בכלל להיכתב כספר על זיקנה או על הזדקנות בריאה. כתבתי אותו על אנשים שבאים לים בשעות הבוקר, שעות שבהן מגיעים לחוף על פי רוב אנשים זקנים. צעירים אינם יכולים להגיע בשעה כזו, כי הם מטפלים בילדים שלהם ואחר כך יוצאים לעבודה. בים נוצרה קהילה של אנשים בערך בגילי. הקבוצה כוללת בעיקר גברים, שרובם עסקו בעבר בענייני בנייה. יש בהם כאלה שאינם בעלי השכלה פורמלית, מבוססים למדי מבחינה כלכלית. חלקם פנסיונרים ואחרים ממשיכים לעבוד באופן חלקי בעסק שעבר לבנים. החברים בקהילה הזו מתפקדים טוב. הם בריאים גופנית, הם משחקים, הם צוחקים. סוג של הזדקנות שאינני יודעת אם המחקר בודק אותו. אילו לא הייתי מטיילת מדי יום על החוף לא הייתי מכירה חבורת אנשים מיוחדת כזאת. מבחינתם, אני ציפור משונה. הם קוראים לי "כוכבה", כי לדבריהם באתי מכוכב אחר. מה עוד שאני אישה, ונשים כמעט שאינן יושבות בבית הקפה שבו הם נפגשים. הם יודעים שאני פרופסורית ושאיני עוסקת במחקר, אבל הגרוע ביותר מבחינתם – אני קוראת את עיתון "הארץ". למרות זאת, הם קיבלו אותי לקבוצתם ועליהם כתבתי את הספר. עד היום, מידי בוקר, אני מגיעה לבית הקפה, במסגרת טיולי על החוף, אך איני יושבת בשולחן עם הגברים. כל פעם אחד מהם מושך כיסא, מתיישב לידי ובא לדבר איתי. אני יושבת בחוף, כי אני רוצה לשבת באוויר וגם משום שאינני חלק מהשיח שלהם. הם מדברים על פוליטיקה מהכיוון הימני, על ספורט או על הבורסה. למרות הריחוק המסוים מהם, אני נהנית מחברתם.

חווית הזמן משתנה במהלך החיים. אני מבינה שהזמן שנשאר לי קצר, ההבנה הזו לא הייתה קיימת בתודעה שלי לפני 15 שנים. באותה תקופה התחוללו הרבה שינויים בחיי, היציאה לגמלאות מהאוניברסיטה העברית, המעבר ליפו, החיים לבד. כל אלה שינו את האופן שבו אני תופסת את המושג "זמן". תמיד הייתי מסוגלת להספיק לעשות הרבה דברים, אבל בשנים האחרונות יש הרגשת דחיפות יותר גדולה. אני חושבת שהיו לי חיים נהדרים ואני מוכנה למוות, מבחינתי המוות יכול לבוא. אני לא רוצה לסבול בדרך למוות, לא רוצה להיות סנילית, המוות הוא חלק מהחיים. יש לי פחד מכאב, מסוף הדרך, אך מהמוות עצמו אין לי פחד.

חויית הזמן במהלך החיים

ההבנה שאין לנו עת לכול, שהזמן שלנו על פני האדמה קצוב ומוגבל, מתחדדת במרוצת השנים. הפסיכולוגית ברניס נויגרטן¹⁵ טוענת, כי במחצית השנייה של חייו אנו ממוקדים פחות בשאלה כמה זמן חלף מאז לידתנו ויותר בסוגייה כמה זמן נותר לנו עד מותנו. קיימת תחושה שהזמן מאיץ את מהלכו, שהימים חולפים ביעף, ושיש למהר כדי להספיק דברים חשובים ומהותיים.

עמיה ליבליך בספרה ערק לארוחת בוקר¹⁶ מתייחסת למסקנותיה באשר לחוויית הזמן של קבוצת גמלאים הנפגשת מידי יום על חוף הים. בפרק שכותרתו מנצחים את הזמן היא מתמקדת בדואליות שבתפיסת הזמן של הגמלאים – מצד אחד: "הסחת דעת מעובדות החיים הבסיסיות, הכחשה הומוריסטית של הגיל המתקדם והעמדת פנים כי דבר אינו משתנה בחייהם, ומנגד – מאמץ פעיל ומתמשך להילחם פיזית בפגעי הזמן על ידי פעילות ותרגול גופני לסוגיהם השונים". חברי הקהילה "מנצחים" את הזמן באמצעות התעלמות מהזמן החולף או זלזול בו.

להערכת, עמיה עצמה מתמודדת עם חלוף הזמן ועם הרצון "לנצח" אותו, באמצעות הוראה והנחיית קבוצות. התרגול שלה בקשיבות – מיינדפולנס, מסייע לה בכך. ואולם, יותר מכול, הכתיבה מעניקה לה את תחושת הניצחון.

הפסיכולוגית ניצה אייל¹⁷ מתייחסת אף היא לדואליות בהקשר לחוויית הזמן של הזיקנה. מחד גיסא, הזמן מוגבל וקצוב, הולך וכלה. מאידך גיסא, הוא מתרחב למעגלים אינסופיים ונצחיים, מעגלים של שייכות לא רק למשפחה ולחברה אלא גם לטבע, למערכת ערכים ואמונות, למין האנושי בכללו. ישנם פסיכולוגים המכנים חבירה זו למעגל הגדול של הזמן, שאינו מותנה בקיום הפרטי, בשם "התעלות מעל לעצמי", אחרים קוראים לזה "חוויה טרנסצנדנטלית".

ההשתייכות למעגל הגדול של הזמן מטשטשת את הגבולות בין העצמי לבין העולם, מעלה את הרגישות לצרכיהם ולרגשותיהם של אחרים, וכן מקנה תחושה של קשר עם דורות קודמים ועם אלה שיבואו. ההשתייכות למעגל הגדול של הזמן מגנה עלינו מפני הסופיות האישית ומקנה תחושה של אל-זמניות, של קיום המשכי מעבר לקיום הפרטי המוגבל, מעין נגיעה בנצחיות.

אני עצמי עדה לתהליכים אלה בקרב מטופלים, אשר מתייחסים במפגשינו לאירועים היסטוריים ולא להארה אשר עתידים להתרחש לאחר מותם. העיסוק בזיקנה בתחומים הקשורים לפילוסופיה, להיסטוריה, לדת ולאמונה, מהווה אף הוא ביטוי לתהליכים של חבירה למעגל הגדול של הזמן.

יום הולדת ב"צוותא"

רבים מתייגים אנשים על פי גילם, על אף שיש הבדלים אינדיבידואליים עצומים בין בני אותו גיל במישור הבריאותי, הגופני והקוגניטיבי. מכעיס אותי, שעם משבר הקורונה, פתאום כולם סביבי רוצים להגן ולשמור עליי. אינני רוצה בכך. לפני הקורונה לא חווייתי גילנות.

"תפסיקי להגיד מה הגיל שלך, לא כולם צריכים לדעת שאת בת שמונים", אומרים לי. אפילו המנכ"לית שלי הציעה לי לעשות כך. לי מעולם לא הייתה בעיה להגיד מה גילי, אני יודעת היטב בת כמה אני. ב-13 במרס 2020 היו אמורים לחגוג לי יום הולדת גדול במועדון צוותא. זאת לא הייתה יוזמה שלי. לצוותא בתל-אביב יש מסורת של אירועים בימי שישי בצהריים, שבמסגרתם לומדים על פרשת השבוע ומאזינים למוסיקה חיה של אומנים. לפני מספר שנים החלו לערוך

שם מחוות לאנשים שנמצאו על ידי המארגנים ראויים לאירוע המציין את יום הולדתם ולשלב את המחוות הללו בתוכנית של יום שישי בצהרים. אנשי צוותא הזמינו אותי לחגוג איתם את יום הולדתי. באופן כזה חגגו יום הולדת לסופר חיים באר בפרברואר 2020, וקודם לכן חגגו לשופטת בית המשפט העליון בדימוס דליה דורנר. נעניתי ברצון להזמנה. אנשי צוותא הכינו הכול והזמינו אנשים שונים הקשורים לתקופות עבר בחיי, והנה, 24 שעות לפני האירוע נכנסו מגבלות הקורונה לתוקף ונאסר על התכנסויות ובעקבות כך, האירוע בוטל.

כשהתחיל משבר הקורונה היה לי אישור של עובד חיוני, בהיותי נשיאת המכללה בנתניה. צחקתי ואמרת, שמן הסתם אני העובדת החיונית הזקנה ביותר בארץ. אני מניחה שהיו רופאות ורופאים כאלה. האישור ניתן לי כדי שאם אצטרך להגיע למכללה אוכל לעשות זאת בלי בעיה ובלי שיעצור אותי שוטר. היה רגע שבו חשבתי שאם המנכ"לית שלי מגיעה לעבודה, אין סיבה שאני לא אגיע. התקשרתי אליה ואמרתני שאני יוצאת לדרך. היא שאלה האם חשבתי על כך והאם זה לא מסוכן עבורי. שאלתה הבליטה עבורי את נושא הגיל. לא אהבתי את זה.

הגיל הביא איתו גם את הסבתאות. אני מרגישה אהבה גדולה לנכדיי והרגשה זו היא הדדית. בקשר עם נכדים אתה לא נדרש לטפל בהם באופן יום-יומי, כמו לקום בלילה. ברור שלהיות סבתא יותר קל מאשר להיות אימא. כל ארבעת הנכדים שלי יקרים לי מאוד. השניים הגדולים הם טיפוסים פילוסופיים, והם מקיימים איתי שיחות נפש עד אין סוף, מביאים לי את היצירות המוזיקליות שהם מחברים ואת הסיפורים שהם כותבים ואני נהנית מכך מאוד. אנחנו הולכים יחד לקונצרטים ולהצגות. עם הנכד השלישי אני מבלה פעם בשבוע אחר הצהרים, אני מוציאה אותו מהגן ומטפלת בו כמה שעות, הנכד הצעיר עדיין קטן, אבל גם איתו אני מרבה להיפגש.

אני נחשבת לסבתא שאי-אפשר להזמין להיות שמרטפית בערבים. אף פעם לא הייתי בתפקיד כזה. היומן שלי מלא וילדיי מכבדים את מה שאני עושה ויודעים שאם יש מצב חירום אעזור ככל שדרוש, אבל ביום-יום אני פחות זמינה, ולכן יש לקבוע איתי מראש מתי להיפגש עם הנכדים. אני רואה סבתות אחרות בנות גילי, שמעורבות מאוד בחיי הנכדים ועומדות תמיד לרשות הילדים, אבל אני גם רואה סבים וסבתות יותר מרוחקים ממני. יש כל מיני סגנונות של סבתאות, אני חושבת שאני באמצע.

סבתאות לנכדים מתבגרים

עמיה מתייחסת לקשר הטוב עם נכדיה בכלל ועם נכדיה המתבגרים בפרט. לא פעם התרומה של הסבים והסבתות לנכדיהם המתבגרים רבה מאוד. בשונה מהזמן שבו גידלו את ילדיהם, עם הנכדים הם לא נדרשים לשים גבולות ולחנך ולכן הם יכולים לשים דגש על ההיבט הרגשי והערכי. לסב ולסבתא יש ניסיון חיים, לרבות ניסיון שצברו כאשר הוריהם של הנכדים היו ילדים בעצמם. בשבילם, גיל ההתבגרות של הנכדים הוא למעשה הפעם השלישית שבה הם חווים את

התקופה הלא פשוטה הזאת, כאשר בפעם הראשונה הם עצמם היו נערים ונערות; בפעם השנייה בניהם ובנותיהם היו בגיל ההתבגרות והנה עכשיו הגיע תורם של הנכדים המתבגרים. בזכות זה נוצר חיבור מיוחד בין הדורות¹⁸. פעמים רבות, בני המשפחה הצעירים והזקנים מתבוננים במציאות מזווית ראייה פילוסופית. המתבגרים עוסקים יותר ויותר במשמעות החיים בזכות החשיבה הלוגית המתפתחת אצלם, ואילו הסבים מתעמקים באותו הנושא בזכות החוכמה, הניסיון שצברו במהלך חייהם והתובנות שרכשו. כך יכולים הסבים והנכדים לשוחח על נושאים ברומו של עולם. לא פעם הנכדים משתפים את הסבים והסבתות בסודות שאינם מגלים להוריהם. שפרה, בת ה-80, סיפרה לי, שנכדה סיפר רק לה, בהיותו בן 18, שברצונו לצאת מהארון, וכי עברה תקופה ממושכת למדי עד ששיתף בכך גם את הוריו. מעיין, מטופלת בשנות העשרים, שהוריה גרושים, מתגוררת בבית סבה וסבתה. היא מספרת שאימה שקועה בעסק שהיא מנהלת ובחיי חברה תוססים, וכי רק סבא וסבתא שלה יודעים כיצד לתת לה חום ותמיכה.

בספרו *הקן שאינו מתרוקן* כתב גם עלי כץ¹⁹ על התפקיד החשוב שיש לסבים ולסבתות בחייהם הרגשיים של הנכדים. הוא מדגיש עד כמה גדולה התרומה של הסבים לנכדים בגיבוש הזהות ובהבנת מכלול החיים. הקשר של הנכדים עם הסבים מערב קירבה גדולה לצד ריחוק מסוים, זה שאינו קיים על פי רוב בקשר בין הבנים והבנות להוריהם. דווקא ריחוק זה מאפשר לסבים לראות את הנכדים באור מציאותי יותר ולהיות לעיתים בעמדה יותר מכילה ופחות תובענית, מלחיצה ודורשת.

מקור כוחי – די בעציץ אחד

בספרו של אביגדור דגן *בית השכונ*²⁰ התרנגול אומר למספר כל יום: "מחר יהיה יום יפה, עוד יותר יפה מהיום, גם היום יום יפה". אני לא יודעת להסביר את הכוחות האלה. ישנם אנשים שנבנים מהטראומות שלהם, מה הגורם שאחראי לזה, אין לי מושג. פסיכואנליטיקאים יגידו, שהייתה לי ילדות נהדרת וכי היו לי הורים מושלמים וכי בילדותי היה איזון בין בית שהיו בו דרישות וערכים והייתה ציפייה "להתנהג בסדר" לבין נתינה והבנה. ההורים נתנו לי תחושת ביטחון ויציבות. הם העניקו לי הרגשת ערך עצמי והיוו בשבילי דוגמה לחריצות ולצניעות. שתי אחיותיי ואני מסכימות שגדלנו בבית מדהים.

יש לי יכולת לראות את הטוב ולהיות אופטימית. בעבר היכולת הזו באה לידי ביטוי בתקופות שבהן הייתי בהתמחות לשמש כפסיכולוגית קלינית. תמיד אמרו לי שאני יודעת לראות את הטוב ולחזק אותו. יכול להיות שלמדתי זאת מהוריי: הם איבדו את המשפחות שלהם בשואה ולמרות זאת ולמרות החיים הקשים שהיו בארץ בשנים שהם עלו ובשנים הראשונות לקום המדינה – הם תמיד ראו את הטוב. כך או כך, היכולת ליהנות מהיופי שנמצא כאן ועכשיו אפיינה אותי תמיד. החשיפה שלי לתאוריה של הגשטאלט החדירה בי את הסיסמה של "כאן ועכשיו". התפיסה הזו לא הייתה מסודרת בראשי עד שנחשפתי לכך בעבודתי כפסיכולוגית וכמנחת קבוצות גשטאלט.

אפשר ללמוד ליהנות מכאן ועכשיו ללא צורך באמצעים פיזיים יוצאי דופן. די בעציץ אחד כדי לקבל ממנו את החוויה של יופי הרגע ויופי העולם. לכל אחד יש שמיים שאפשר להתבונן בהם. לו הייתי את חיי מחדש הייתי חיה בדיוק אותו הדבר. אין לי חרטות. לא נעים לי לומר זאת, כי ייתכן שזה נשמע שחצני, אבל זאת הרגשתי. כשאני חושבת על כך עכשיו, אולי הייתי מנסה להביא עוד ילד. לפעמים אני שואלת עצמי שאלות, כמו מה היה לו הלכתי לטכניון והייתי לומדת ארכיטקטורה. זו הייתה האפשרות השנייה שלי ללימודים. האם גם שם הייתי מוצאת את עצמי? אבל התשובה המיידית שלי היא, שאין לי חרטות ושהייתי חיה את חיי באותו אופן. אני מרגישה שעשיתי מספיק, הכרתי מספיק, טיילתי מספיק, שמעתי מוסיקה ובטח קראתי מספיק. אין אנשים שאני צריכה לבקש מהם סליחה. כשבאים אליי לקבוצות כתיבה אני שומעת על מריבות ארוכות שנים בין אנשים, כמו אחות שלא פגשה את אחותה כבר שלושים שנה. אני לא מבחינה איך מגיעים למצב כזה. כל חיי, כשהיו לי כעסים גדולים, הייתי ישנה עליהם לילה או שניים והם היו מתפוגגים או שהייתי מוצאת דרך לטפל בהם.

יכולתי להיות אימא יותר טובה. אני אומרת את זה, אבל לא מאמינה בזה. תמיד הייתי קרייריסטית. בדיעבד, וגם בזמן אמת, הילדים שלי כיבדו את העובדה שזו אימא שלהם. היו מסיבות שלא הגעתי אליהן, היו משחקי כדורסל שלא באתי לצפות בהם, אבל היו גם כל כך הרבה מסיבות ומשחקים שהסעתי אליהם את ילדיי ובאתי להשתתף בהם. הילדים היו מטופלים היטב: הייתה תמיד מטפלת בבית שעזרה לי. היה כל מה שצריך מבחינה פיזית, לא תמיד הייתי פנויה מאה אחוז. אמרתי לעצמי שהחיים שלי מקרינים עליהם, כי הם מלאים, מעניינים וטובים. היום אני שומעת מפי הילדים שלי, שגם להם יש חיים מלאים ועשירים. במובן מסוים הם למדו זאת ממני. הדבר החשוב ביותר שאותו אני מרבה להגיד לתלמידים שלי ועכשיו גם לנכדיי: "לא משנה מה אתם עושים – חשוב איך עושים זאת. התמסרות למה שעושים היא זו שמניבה את ההצלחה". דבר נוסף שאני מרבה לומר להם הוא, שהם צריכים לנצל את הזמן. עליהם להבין שהזמן הוא משאב חשוב ביותר ולחלוטין בלתי ניתן לרכישה. עליהם לעסוק בדבר שהכי משמעותי עבורם מבחינה מקצועית ומבחינה משפחתית. ועוד אני אומרת לכל אחד מהם, שחשוב ללמוד לטפח את עצמך ולא לסמוך על אחרים, ללמוד לסמוך על עצמך.

סופיות החיים

עמיה משכילה לכתוב בספריה על נושאים חברתיים בעלי חשיבות מרכזית. פעמים רבות ישנה הקבלה בין נושאי כתיבתה לבין השלב ההתפתחותי שבו היא נמצאת במסע חייה, וכך נוצר דיאלוג פורה בין אתגרי חייה לבין יצירתה. במקביל לגיוסו של בנה הבכור לצבא, היא כתבה את ספרה **אביב שנות²¹**, על חיילים במהלך שירותם הצבאי; לאחר פרישתה מעבודתה באוניברסיטה העברית

הוציאה את הספר ערק לארוחת בוקר²², המתעד את שגרת החיים של קהילת גמלאים בחוף הים, ובעשור השמיני לחייה היא התמקדה בהשלכות של סופיות החיים על חיי הנפש.

ספרה של עמיה קפה מוות²³ מסייע לקוראיו לנפץ את קשר השתיקה סביב נושא שנוגע לכל אחד ואחת מאתנו ולמרות זאת ממעטים לעסוק בו. ההתייחסות לנושא המוות קיימת בספרות ובשירה, אולם בשדה הטיפול הנפשי או הרפואי ואף בשיח הבין-אישי בחיי היום-יום, נושא זה נדחק לפינה.

הפסיכולוג האקסיסטינציאלי ארווין יאלום²⁴ טוען, שטיפול שאין בו התייחסות לנושא המוות הוא טיפול חלקי וחסר. ניסיוני לאורך השנים לימד אותי, שקביעותיו נכונות. יש מקום להתייחס לנושא המוות בשיחה עם מטופלים בכל שכבות הגיל, מתבגרים ומבוגרים, אולם התייחסות כזו נדרשת במיוחד עבור אלה המצויים בכניסה למחצית השנייה של חייהם, ובוודאי לאלה המצויים בשלבים מאוחרים יותר. המודעות לסופיות ולמוות מתחדדת כתולדה של מגוון גורמים: מודעות גוברת לחלוף הזמן, מחלות ושינויים בהופעה ובתפקוד הגוף של האדם עצמו ומות ההורים. ליווי הורה המאבד את בריאותו ואשר נפרד מחייו הוא תהליך מטלטל והוא מנכיח בקרב המלווים גם את תודעת המוות האישי. מנעד התגובות בשלב התמיכה והליווי רחב, החל בהשלמה כואבת וכלה בזעם ובהתקוממות.

המשוררת אגי משעול כותבת בשירה גרויטציה²⁵, המוות

לְרַגַע אֲנִי יוֹשֶׁבֶת עִם אָבִי וּלְרַגַע אֲנִי יוֹשֶׁבֶת עִם מוֹתִי
הַמִּתְיַדֵּד אִתִּי דְרָךְ אָבִי הַמִּתְפֹּרֵר הַמִּתְחִיל
לְהַחְזִיר לְרוּחַ אֲשֶׁר לְרוּחַ
וְלַעֲפָר אֲשֶׁר לַעֲפָר.

לעומת משעול, המקבלת את רעיון מותו של אביה ואת מותה שלה בהשלמה כואבת, המשורר דילן תומס²⁶ מפגין כעס לנוכח המוות. הוא אינו יכול לקבל את רעיון מותו של אביו, וכך גם את מותו שלו. להלן בית ראשון ואחרון של השיר:

אֵל תִּכְנַע לְזֶה הַלִּילָה טוֹב,
עִם רֵדֶת יוֹם זְקֵנָה צְרִיכָה לְבַעוֹר
זְעַק, זְעַק אֵל מוֹל שְׁקִיעַת הָאוֹר
וְאַתָּה, אָבִי, שָׁם בְּמֵרוֹמֵי הַשָּׁחֹר
קֵלֵל, בְּרַךְ אוֹתִי עֲכָשְׁיוֹ בְּזַעַף דְּמַעוֹתֶיךָ,
אֵל תִּכְנַע לְזֶה הַלִּילָה טוֹב,
זְעַק, זְעַק מוֹל שְׁקִיעַת הָאוֹר

אולם גם הזעם והלחימה העיקשת אינם מונעים מוות, הרי כולנו בני חלוף. החוויה המתגבשת בעקבות מות ההורים היא שאנו גדולים באמת ובודדים באמת. היתמות הופכת את היתומים המבוגרים למוצבים בראש התור, ללא הגנה. בספרה *מוות קל מאוד*²⁷ מתארת סימון דה בובואר כיצד ליוותה את אימה בחודשי חייה האחרונים. היא כותבת על הקושי לקבל ולהבין את המוות של האחר או את מותך שלך:

אינך מת משום שנולדת ולא משום שחיית ולא מזיקנה, מתים ממהו. הידיעה שאימי נידונה על ידי גילה לקץ קרוב, לא קרעה מן ההפתעה האיומה: הייתה לה סרקומה, סרטן, תסחיף, דלקת ריאות. זה כה ברוטלי ובלתי צפוי כעצירת מנוע בלב השמים ... אין מוות טבעי ... כיוון שנכחותו מציבה את העולם בסימן שאלה. כל בני האדם בני תמותה, אך לגבי כל אדם מותו שלו, ואפילו הוא יודעו ומסכים לו, זו תאונה, אלימות שאין לה צידוק.

כאמור, מות ההורים משפיע באופן משמעותי על המערך הנפשי של ילדיהם, שמצויים על פי רוב בשלב אמצע החיים.

חיי שלי נחצו לשניים כאשר איבדתי את אימי האהובה לאחר מחלה קשה. אובדן זה קרע את ליבי, אך נתן לי יכולת להבין את סופיות חיי ולתפוס את המציאות שמסביבי באופן רחב ומעמיק. מותה הפך אותי למטפלת טובה יותר עבור מטופליי בכלל, ובפרט עבור המטופלים שחוו מוות כואב של קרוב או המטופלים הנמצאים סמוך למותם. למדתי שחשוב ורצוי לשאול את מטופליי, במיוחד את הזקנים ואת החולים שבהם, האם ומה הם חושבים על המוות, האם הם חוששים מפניו וכיצד הם נערכים לקראתו. באופן דומה לחוויה האישית שלי, עבור רבים, מות ההורה הוא חוויה מכאיבה אך גם מחשלת. המודעות למוות האישי עשויה להוות גורם מחזק, בכך שהיא מובילה את האדם לערוך חשבון נפש ולגבש סדרי עדיפויות חדשים בנוגע לחשיבותם של דברים שונים בשבילו. היערכות זו עשויה לשנות סגנון חיים, דפוסי פעולה או גישה רגשית לנושאים שונים.

יובל אידו טל²⁸ מנחה קבוצות מדיטציה, מקנה לאנשים כלים להתמודדות עם המוות על פי השקפת העולם הבודהיסטית. לדבריו, מודעות למוות היא כמו שעון מעורר לחיים: בלב ליבו של העיסוק הבודהיסטי המגוון והענף במוות, עומדת ההבנה הפשוטה, הבסיסית, שאם אדם רוצה להכין עצמו בצורה הטובה ביותר לקראת מותו ולקראת מותם של יקיריו, האימון הטוב ביותר שיוכל לקחת על עצמו יהיה לחיות את חייו בשלמות, לא יותר, לא פחות.

ארווין יאלום²⁹ טוען, שההכרה בסופיות עשויה לעורר את האדם להתבונן פנימה ולקבל החלטות משמעותיות בנוגע לחייו. "תודעת המוות מובילה להבנה שאפשר לחיות רק בהווה – ההווה הוא כאן ועכשיו, ולהתרחשויות בעתיד אין כל ערובה". יאלום מדגיש את העובדה, שהמודעות למוות מסייעת להבחין בין עיקר לטפל ומלמדת כיצד לחיות באופן נכון יותר. "כשאנחנו מודעים למוות אנחנו אסירי תודה ומלאי הערכה למיליוני עובדות של קיומנו". הוא מוסיף וכותב, הלימוד למות נכון פירושו לימוד לחיות נכון. המוות מפציר להתמקד בכל אותם דברים שהופכים את חייו לעשירים

ומספקים יותר. בבואו לתאר את רעיונותיו משתמש יאלום בדימוי יפה וכובש-לב: "הרקע השחור שמספק לנו המוות מבלית את הצבעים הרכים, העדינים והטהורים של החיים".

בזיקנה, במיוחד בשלבים המאוחרים שלה, המוות נוכח לעיתים קרובות יותר כבן בית בחייו של האדם. נוכחות זו באה לידי ביטוי באופנים משמעותיים וכואבים. אלמנות, מות חברים, מחלות, מוגבלות בתנועה או בתפקוד החושים – כל אלה הם בבחינת שליחים המבשרים על המוות המתקרב. יש המתעלמים משליחים אלה ונמנעים ככל יכולתם ממחשבות על אודותיו, ממעטים בדיבור על כך ואינם משנים דבר בחייהם. לעומתם, יש אשר מגיבים בתהליכים רגשיים גלויים או סמויים על נוכחותו המוחשית של המוות. הם עשויים לשנות הרגלי חיים ולקוטט פעולות מעשיות, כגון כתיבת צוואה, רכישת חלקת קבר וחתימה על מסמכי ייפוי כוח מתמשך. ביום הולדתה השמונים כינסה לילי, מטופלת שלי, את שלושת ילדיה. היא ביקשה שכל אחד מהם יעבור על חפצי האומנות שבביתה ויסמן במדבקה את אלה שירצה לקחת בבוא יומה. התגובות לפעולות כגון אלה בקרב בני המשפחה נעות בין רתיעה, מבוכה וקבלה. ההיערכות לקראת המוות באה לידי ביטוי גם באימוץ טקסים חברתיים. רבקה סיפרה לי, שאמה בת ה-75 וחברותיה, נפגשות מדי חצי שנה ל"חגיגת תכריכים". במהלכה הן מכבסות תכריכים בצוותא, מרחצות אותם, אוכלות, מפטפטות, צוחקות ונהנות. טקסים כגון אלו חשובים ועשויים לסייע בקבלת רעיון המוות המתקרב ובהתמודדות עימו.

לעיתים נוכחות המוות גורמת להתעוררותם של חיי הרגש, המתבטאת בפרצי חלומות משמעותיים על אנשים שהלכו לעולמם או על סמלים הקשורים למוות. בסרטו תותי בר מתאר הבמאי אינגמר ברגמן, איש זקן שיוצא למסע שינוי ותיקון של חייו, לאחר שחלם חלום מפחיד, שבו ראה איש מת נופל מארון קבורה ושעון ללא מחוגים. מטופל שלי, בן 84, סיפר לי על חלום שחלם בראשית הטיפול, שבו הוא מתבשר על כך שהוא חולה במחלת הסרטן. הידיעה הכתה בו, ובחלומו החל לחשוב כיצד לסדר את ההכרחי לפני תום חייו. חלומות כגון אלו עשויים להוביל לשינויים בחיים.

בעשור האחרון, יותר ויותר אנשים בני שבעים, שמונים ותשעים פונים לטיפול כדי לבחון את חייהם בעבר, להתמודד טוב יותר עם חיי ההווה ולהתכונן למוות הצפוי בעתיד. לפני שנים אחדות פנתה למרפאתי מטופלת בת 85, ניצולת שואה ואם שכולה. בפגישה הראשונה היא אמרה לי: "אני רוצה שתלמדי אותי איך להתמודד עם אובדנים, תלמדי אותי איך למות".

בד בבד, הולך ומתפתח בתרבות המערבית תחום הליווי הרוחני. העוסקים בכך מלווים באופן מקצועי אנשים הנאבקים במחלה ואשר צועדים לקראת מותם.

הפסיכיאטרית אליזבת קובל-רוס³⁰ בחנה במחקרה פורץ הדרך את התגובות הרגשיות של הקרובים למוותם ושל האבלים הנותרים. היא פרסמה מודל של חמישה שלבים להתמודדות עם האבל: ההכחשה מופיעה על פי רוב בשלב הראשון, כאשר החולה ובני משפחתו לא מאמינים לידיעה על הסוף המתקרב. בשלב זה הם, על פי רוב, משוכנעים שנפלה טעות. תגובה זו היא מעין בולם זעזועים שהאדם זקוק לו, עם קבלת הידיעה הקשה.

ההשהיה שבהכחשה מספקת לנו מעין פסק זמן, המאפשר לגייס כוחות ובהדרגה להחליף את ההכחשה בתגובות רגשיות אחרות, כגון כעס, אשר הנוטה למות מפנה לעיתים באופן חסר הבחנה ובלתי מידתי, כלפי הסובבים אותו. הבנה והכלה של הזעם שהוא חש עשויים לעזור למי שמתמודד עם ההכרה בסופיות. תגובה רגשית נוספת היא מעין משא ומתן. תגובה זו פחות נפוצה בתהליך של האבל על אובדן שכבר התרחש. החולה מבטא את רצונו לדחות את הקץ במעין התמקחות, מתוך ניסיון למנוע את הבלתי נמנע. ההתמקחות כוללת, בדרך כלל, התחייבות ל"תשלום" כלשהו מצד החולה, למשל ביצוע מעשים טובים בתמורה לדחיית גזר הדין.

הדיכאון הוא תגובה נפוצה לאובדן, המשתנה בחומרתה מאדם לאדם. בשלב זה מופיעות מחשבות עגומות על העתיד ולצידן רגשות של אשמה ובושה, של כשלון והחמצה. קובלר-רוס לא מאמינה בניסיונות לעודד את החולה או המתאבל השרוי בדיכאון ולהרגיעו, לדבריה, הרגשת הדיכאון היא עיבוד רגשי חשוב של המצב, המסייע לתנועה בכיוון של קבלה והשלמה. רצוי לסייע לנוטה למות לעבור את שלב הדיכאון מתוך הקשבה, הכלה והבנה.

אם מסתייע בידו של האדם לעבור בתמיכת הסביבה את שלבי ההתמודדות הקודמים, יגיע השלב של קבלה והשלמה. כאן מתרחש ויתור על המאבק נגד הגורל. המתאבל מסוגל להשלים עם סופיות החיים ולהיפרד מהאהובים עליו, הוא מתכנס בתוך עצמו, חש תשישות וצורך לנוח.

שולה, בת ה-92, התבשרה שהיא חולת סרטן. עוד לפני שנודעה לה הבשורה הקשה היא אמרה לי פעמים רבות שהיא חיה חיים ארוכים וטובים, שידעה הצלחות בחיי העבודה והמשפחה, וכי היא מוכנה בשלב זה "לעשות אקזיט" מהחיים, כמו שחקן הירוד מהבמה. כאשר התבשרה על מחלתה חשוכת המרפא, היא הגיעה לשלב הקבלה וההשלמה בתהליך נפשי מואץ. בשיחת הפרידה אמרה לי: "אינני חוששת. הגיע זמני למות. אני יודעת שילדי יטפלו בי היטב וכי יעשו כל מה שאפשר כדי שלא אסבול".

דויד קסלר³¹ שכתב יחד עם קובלר-רוס כמה ספרים בנושא, מסביר כי חמשת השלבים נועדו להתייחסות רק כמסגרת להבנת תהליך האבל הייחודי של כל אחד. כל אחת ואחד מאתנו מתאבל בדרכו שלו. ההבנה שישנן כמה אמיתות קולקטיביות לגבי תהליך האבל עשויה להיות מרגיעה. האובדן עשוי להיות קשה לעיבוד; הידיעה שאינך היחיד שחש כך אולי תספק מעט נחמה. המודעות מעניקה מעין מפת דרכים להבנת הרגשות השונים המציפים את העומד ללכת לעולמו ואת הסובבים אותו.

מלבד חמשת השלבים שצוינו, קיים מגוון של תגובות נוספות, כגון אדישות ואיפוק (סטואיות), אשמה, פחד, התרפסות, גבורה, תלות, דאגה, צורך לשלוט, מאבק לעצמאות ולכבוד. שלל התגובות רחב ולא כולם מגיעים אל חוף המבטחים של הקבלה וההשלמה. לעיתים נוצר מצב שבו הנוטה למות נמצא בשלב אחד של התמודדות עם האובדן, בעוד הקרובים לו מצויים בשלב אחר. פער זה עלול להיות בעייתי כאשר מודעות לקיומו של הפער, הבנתו וניסיון לגשר עליו, עשויים לסייע.

השונות הבין-אישית קיימת לא רק באופי הרגשות, בעוצמתם ובמועד שבו הם נחווים, אלא גם באופן שבו הם נחשפים לפני האחרים. יש הרוצים לחוות את הרגשות בד' אמותיהם בלבד ולא לשתף איש. אחרים מעוניינים לשתף את הסובבים. חלקם יעשו זאת רק עם חברי המעגל הקרוב ביותר ואחרים באופן בלתי מסויג.

יש הבוחרים לבטא את רגשותיהם בכתיבה. רבים מהם מתחילים בכתיבת תולדות החיים ויש הפונים לכתיבת שירים. תהליך הכתיבה מסייע לאנשים לערוך חשבון נפש, לסכם את מהלך החיים, להיפרד מהיקרים להם ולהיערך לעתיד.

בתרבות המזרח הרחוק נהוגה מסורת של כתיבת שירי פרידה מן העולם. כותב על השירים הללו יובל אידו טל³² – אפשר לראות בהם מעין צוואה רוחנית שמותיר אחריו אדם שמבקש להתבונן לרגע מתוך הלך נפש של ערות וערנות, של ראייה פשוטה ובהירה, של נכונות להרפות מן האחיזות הגסות לטובתן של נגיעות מעודנות יותר, רכות יותר, קשובות יותר; הלך הנפש שמבקש לראות את שנמצא כאן, ברגע זה ממש, ברגע שהוא אולי קרוב למוות, אבל בשום פנים ואופן לא פחות מכך, קרוב לחיים.

מסורת זו קיימת באופן פחות מבוסס ונפוץ גם בתרבות המערבית. משוררים ידועים כותבים בסמוך למותם שירים המתייחסים לפרידה מהחיים; אחרים, שלא מזהים עם כתיבת שירה, מתחילים לעסוק בכך בסמוך למותם.

כילדה, פגשתי לראשונה את קשר השתיקה הנוגע למוות בגיל חמש, כאשר חבר למשחקים בגן השעשועים נעלם. משביקוריו פסקו, הייתה לי תחושה מעומעמת שאולי חלה ומת. באחד הערבים שאלתי את אימי היכן הוא ומה קרה לו. שתיקה כבדה נפלה, היא לא הגיבה, הבנתי. לא היה צורך להסביר ולא רציתי להכביד על אימי בשאלות נוספות.

במובן מסוים קשר השתיקה נמשך גם בבגרותי. במהלך שנות לימודי והכשרתי כפסיכולוגית נתקלתי באופן מצומצם במידע הנוגע להשפעה שיש לתודעת המוות על חיי הנפש של האדם בשלבי החיים השונים. נחשפתי מעט לידע על אופן השפעתו של המוות על אלה שמתמודדים עם מותם הקרב או הנותרים לאחר לכתם של הקרובים להם. בחיי המקצועיים ההתייחסות לנושא המוות תפסה מקום נכבד יותר ויותר, בזכות הניסיון שצברתי במפגשים עם מטופלים, אשר פעמים רבות מצליחים לשתף אותי דווקא בשל המרחק שקיים במפגש הטיפולי וכן בזכות ידע תאורטי שרכשתי, ובזכות ספרות יפה שעסקה בפרידה מהחיים, במוות ובמיתה.

בנובלה המופתית *מותו של איוואן איליץ'*, שכתב לייב טולסטוי³³, גיבור הסיפור, שימיו ספורים, מבין שהוא עומד למות. בין השאר כותב טולסטוי: מקור עיני העיקרי לאיוואן איליץ' היה השקר – אותו שקר שהיה משום מה מקובל על הכול, כי רק חולה הוא ואינו הולך למות, וכי אין הוא צריך אלא

להיות שקט ולהתרפא, ובסופו של דבר יצמח מזה משהו לטובה. והלא הוא ידע, כי יעשה אשר יעשה, דבר לא יצמח מזה פרט לייסורים מענים עוד יותר, ומוות. והיה מענה אותו השקר הזה.

איוואן מתאווה ליחס חם, פשוט, חומל ומנחם, שאותו הוא מקבל רק ממשרתו שלא לקח חלק בתרמית ובקשר השתיקה. "הוא השתוקק שיפנקוהו קמעה, ינשקוהו, יזילו דמעה עליו, כדרך שמפנקים ומרגיעים ילד".

בפעם הראשונה קראתי את הסיפור כשעבדתי כעוזרת הוראה. הוא הותיר בי רושם רב ולימד אותי רבות כמטפלת על הצרכים של הנוטים למות. למדתי על חשיבות השיח הקרוב והכן עם הנוטים למות. עשרים שנה מאוחר יותר נעזרתי בכך באופן אישי. ליוויתי את אימי החולה במשך תשעה חודשים, מייסורים וכואבים. זכרתי את השיעור החשוב שלמדתי בעזרתו של טולסטוי בנוגע להכרח להימנע מהשקר ולצורך בשיח לצד נוכחות תומכת, נעדרת הכחשה. בימים האחרונים לחייה ישבתי ליד מיטתה של אימי בבית החולים. אימי הטובה נאנקה מכאבי תופת, היא ביקשה ממנהל המחלקה שיזרז את מותה. בקשתה גרמה לי לחוש שתהום נפערה בתוכי. פרצתי בבכי. דמעות זלגו גם מעיני אימי. היה זה רגע של אחווה, רגע של אהבה. עובר אורח שמע את בכיי. הוא קרא לי, חיבק אותי ולחש: "אל תבכי זה יעציב את אימך". האכפתיות שלו כלפיי ריגשה אותי, אך גם המחישה לי, שגם כאשר המוות מוחשי, מקובל חברתית להמשיך לשמור על קשר השתיקה.

כל אחד נפרד מהעולם בדרך המתאימה לו, למזגו, לאורח חייו ולהתנהלותו. אימי שוחחה איתי על מותה המתקרב, אבל במבט לאחור צר לי שלא דיברתי איתה על כך יותר. אבי, לעומת זאת, סירב לדבר גם כאשר ניסיתי לדובב אותו. הפן היחיד שעלה בידו לדבר עליו בהקשר של פרידה היה מעשי – סידורים וענייני כספים.

מפגש כואב נוסף עם המוות היה כאשר חברתי, ניצה אייל, חלתה ומתה. היא נמנעה מהשיח עם אוהביה על אודות המוות. את רגשותיה ומחשבותיה היא חשפה בשירים³⁴ שכתבה בשנים הסמוכות למותה. השירים הללו התגלו רק לאחר פטירתה, ובהם היא הטיבה להביע קשת רגשות לנוכח המוות המתקרב. הרגשתי הקלה כאשר מצאתי בשיריה ביטוי גם לתחושות קבלה והשלמה לנוכח מותה.

הטוב הָזֶה שְׁמַרְעִיף בְּמָקוֹם הָזֶה
הַשְּׁקֵט הָזֶה שֶׁגַר בְּגוֹף הָזֶה
שִׁבְעִים שָׁנָה הִלְכֵתִי
לֹא אֲרַבְּעִים
שִׁבְעִים שָׁנָה כִּדִּי לְהִגִּיעַ לְמָקוֹם הָזֶה
לְגוֹר בְּגוֹף הָזֶה
לְהִיּוֹת מוֹכֵנָה לְפִתּוֹחַ אֶת הַדְּלֵת
וְלַחְצוֹת אֶת הַנְּהָר

אחרית דבר

הדבש לצד העוקץ

המשורר האמריקאי הנרי לונגפולו, איש המאה ה-19, אמר: "גדולה היא אמנות ההתחלה, אך גדולה יותר היא אמנות הסיום". ואכן כל סיום מורכב ומאתגר, אך כשמדובר בפרק האחרון של החיים, הדבר נכון במיוחד. אופן ההזדקנות נקבע על ידי מגוון גורמים כמו – תורשה, היסטוריה, אישיות והסביבה שבה הזקנה והזקן חיים, ולפעמים הזיקנה רחוקה מלהיות טובה ומוצלחת. אך שלל עדויות מלמדות על כך שזקנים רבים הם אמני הסיום, שעולה בידם לעמוד באתגרי הגיל באופן מרשים. במחקרים נמצא כי נשים וגברים בבגרותם המאוחרת שומרים על שביעות רצון מחייהם, למרות העלייה במוגבלות הגופנית והאובדניים החברתיים.

תופעה זו של שמירה על שביעות רצון חרף השינויים והאובדניים, מכונה על ידי החוקרים² **פרדוקס הרווחה הנפשית**. בזקנתנו אנחנו סובלים יותר, חולים יותר, התפקוד שלנו נפגע ואנו חווים אובדנים שונים ומתקרבים למותנו, ובכל זאת זקנות וזקנים מדווחים על תחושות של שביעות רצון ושל אושר, שאינן קטנות משל צעירים מהם. ממצא זה מצביע על העובדה שפגיעות ועמידות פועלות זו לצד זו אצל רבים לאורך כל החיים. כך מתקיימת ניגודיות של כוחות ושל כיוונים – לצד מציאות של מצוקה ותחלואים ישנם גם חיוניות, מימוש עצמי ואפילו שמחת חיים.

אנשי רוח, תיאורטיקנים וחוקרים הבוחנים את תופעת הזיקנה מכל זוויותיה, עוסקים לרוב בשאלה המהותית – מה מאפשר לאנשים בגיל מתקדם לשמר את שביעות רצונם, על אף השינויים הרבים והאובדנים הנלווים להזדקנות, כיצד מתחולל הקסם הזה?

תהליך הבשלת האישיות, כפי שתיארתי בפרק הראשון של הספר, מעניק הסבר משמעותי לפרדוקס של שביעות הרצון. העלייה במורכבות האישיות והתחזקות מנגנוני הגנה, כגון סובלימציה והומור, מאפשרים את הקיום המשותף של כוחות מנוגדים, לצד השמירה על שביעות רצון, חרף אובדנים.

השעון החברתי

קיימים הסברים נוספים לתופעה הזו של שמירה על שביעות הרצון חרף האובדנים הרבים. הפסיכולוגית ברניס נויגארטן³ טוענת כי קיים "שעון חברתי" המתקתק עבור כל אחד מאתנו, וכי הוא זה שמאותת לנו לבצע תפקידים חברתיים בעיתוי הנכון, במהלך החיים. עבור כל חברה קיים שעון חברתי המותאם לנומרות שלה, אין דומה תקתוקו של השעון החברתי עבור נערה או אישה במאה שערים, לתקתוקו עבור אלה אשר מתגוררות בצפון תל אביב. תקתוק השעון מבשר לנו האם הגיע הזמן להיכנס לאוניברסיטה כשאנו בני 22, האם הקדמנו כשפרשנו מהעבודה בגיל 54 או איחרנו כשנישאנו בפעם הראשונה בגיל 44.

ההתנהגות בהתאם ללוח הזמנים החברתי שהוטבע בתוכנו במהלך החיים מעניקה לנו כיוון וביטחון, ופעמים רבות מעצימה את יכולת ההתמודדות שלנו. כאשר אירועים מתרחשים "בזמן", אנו מסוגלים להפגין חוסן מולם כאשר הדבר נדרש. לעומת זאת, כאשר אלה מתרחשים "שלא בזמן", אנו עלולים לחוש הפתעה ולהתמודד עימם באופן טוב פחות.

ההתמודדות בזיקנה עם אירועים רבים שהם מעיקים ומעציבים – כגון אלמנות, מחלות, אובדן סטטוס וחברים, מתאפשרת תודות לכך שאירועים אלו מתרחשים בזמן, בהתאם ל"שעון החברתי" המופנם אצלנו. הזקנים מגלים חוסן בזכות העובדה שאירועים שונים, גם בלתי רצויים וקשים, מתחוללים במועד הצפוי. התיאוריה של נויגארטן בנוגע לשעון החברתי היא, אפוא, הסבר אפשרי לפרדוקס שביעות הרצון בזיקנה.

אושר בעולם עוין: הסבר מעורר מחשבה מספק החוקר והפסיכולוג דב שמוטקין⁴ שעוסק במחקר אודות מה שהוא מכנה "אושר בעולם עוין". לפי המודל הדיאלקטי שבנה, האדם מעורב ביחסי גומלין פעילים בין מערכות אשר עשויות לקדם את אושרו לבין "תרחיש העולם העוין". תרחיש זה מתאר את התפיסה של האדם בנוגע לאיומים ממשיים או פוטנציאליים על חייו, ועל שלמותו הגופנית והנפשית. כל אדם מחזיק בדימוי מסוים של איומים אלה, וביניהם אובדנם של אנשים אהובים, הזדקנות ולבסוף – מוות. לדבריו, אל מול הפגיעות הקיימת ישנן מערכות משלימות או מפצות, אשר מקדמות חוסן ואושר.

מנקודת ראות פילוסופית קיימות שתי מסורות התייחסות למושג האושר. על פי הראשונה, אושר פירושו הנאה, והאדם הינו ישות הדוניסטית הנוטה להגביר את הנאתה ולמזער את כאבה. השנייה נוגעת לנטייה האנושית לשאוף למימוש עצמי. בשיח המדעי, הראשונה היא רווחה סובייקטיבית ואילו השנייה מתגלמת כיצירת משמעות, בהצבת מטרות אישיות ובצמיחה, שבעקבותיה בני האדם, ובעיקר זקנות וזקנים, מגיעים לתחושת השלמה. על פי שמוטקין, תפקידן של מערכות אלה להגיע לאיזון. הן פועלות זו לצד זו ומשפיעות אחת על השנייה, וביחד הן עשויות להקל על הסתגלות האדם המזדקן למצבו. האדם אינו מתעלם מהאיומים על שלמותו ולא מכחיש אותם,

אלא הוא מצליח לשמור על הלך רוח חיובי, על עירנות ועל דריכות לקראת האתגרים. כך, נשים וגברים זקנים מצליחים לרוב לחיות חיים נורמליים, גם בתקופה של ירידה תפקודית ושל אובדן.

תחושת השלמה: גורם נוסף התורם באופן משמעותי לשביעות רצון בזיקנה, הוא היכולת להגיע לתחושת השלמה הקשורה לצמיחה. זו אחת המשימות הרגשיות המורכבות שזקנים ניצבים בפניה, ועל פי רוב מצליחים לעמוד בה. בשלב הזיקנה, רבים מגיעים לתחושת השלמה עם החיים כפי שחינו אותם. אריק אריקסון⁵ הגדיר השלמה, בקבלת העובדה שמחזור חיינו האחד והיחיד, הוא משהו שחייב להיות ומכורח המציאות אין לו תחליפים. במסגרת עבודתי כפסיכולוגית, אני פוגשת בקליניקה מטופלים אשר זקוקים לתמיכה ולסיוע על מנת להגיע לתחושת השלמה. אולם על פי רוב, הזקנים עומדים בהצלחה בכוחות עצמם במשימה זו. לעתים, הדרך להשגת היעד הזה מתישה, מציפה ותובענית. אולם מי שעובר את התהליך מגיע, על פי רוב, לחוף מבטחים. המשורר יהודה עמיחי, בספרו האחרון "פתוח סגור פתוח"⁶, מתאר את המלאכה הפנימית של עריכת חשבון נפש ושל השגת תחושת השלמה עם הדרך ועם סופה.

עֲכָשְׂיוּ אֲנִי שׁוֹמֵעַ יוֹם יוֹם אֶת מַעֲגְלֵי חַיֵּי הַנְּסֻגָּרִים,

אֲנִי שׁוֹמֵעַ אֶת נְקִישׁוֹת הָאֲבָזְמִים הַנְּסֻגָּרִים, נְקִישׁוֹת

כְּמוֹ נְשִׁיקוֹת שֶׁל פֵּיסַס וְאַהֲבָה. וְאֵלֶּה עוֹשִׂים קֶצֶב

לְחַיֵּי הָאֲחֵרוֹנִים.

רות נצר בספרה "מסע הגיבור"⁷, מתייחסת אף היא לתהליך זה של השלמה, אולם במשמעות שונה: נצר מדגישה בעיקר את היכולת להשלים עם מציאות החיים העכשווית, בזיקנה. "התפייסות היא משימה חשובה של המחצית השנייה של החיים. זה הזמן לקבל את מגבלותינו, הפיזיים היצירתיים והנפשיים, לוותר על מאוויים בלתי ריאליים, לרדת מעמדות גרנדיוזיות ולשמוט צרכי בעלות. זה הזמן לוותר, להרפות, להשלים עם מה שהחיים תובעים מאתנו. לקבל את הלא נודע שאין לנו שליטה עליו". עוד היא כותבת כי "על הגיבור להודות על היש ולהכיר בכך שכל מה שקיבל הוא מתנה זמנית שעליו להשיב. ולא רק את רכושו, אלא גם את כוחות הנפש והגוף על האדם להשיב. כי בסופו של דבר האדם עירום בא לעולם ועירום ישוב".

הימנעות והתרחקות: יכולתם של הזקנים להתרחק ולהימנע מגורמים חיצוניים שעלולים להעיק, לערער ולהכביד, מסייעת להם, אף היא, לשמור על שביעות רצונם⁸. פעמים רבות זקנים, באופן מודע או אינטואיטיבי – ספונטני ובלתי מודע, נמנעים ממידע, מאנשים וממצבים אשר עלולים לעורר בהם לחץ ומצוקה. דפוס זה של הימנעות והתרחקות בזיקנה הוא בעל ערך הסתגלותי רב, אשר מסייע לזקנים לשמור על אנרגיות חיוביות ושביעות רצון מהחיים.

במסגרת מפגשי עם מטופלים, אני פוגשת את הדפוס הזה פעמים רבות: נורית בת ה-55, מטפלת בבעלה שחולה במחלת מסכנת חיים. אמה של נורית מתקרבת לגיל 85 והיא מתעניינת לעתים רחוקות בשלומה של חתנה החולה כל כך. נורית למדה שלא להיעלב מכך כאשר הבינה שאמא

שלה מתרחקת במכוון מהמצוקה כדי לשמר את כוחותיה ואת תחושת השלווה שלה עצמה. כך, באופן עקיף, האם מסייעת גם לבת שלה. היא שומרת על עצמה, לא נזקקת לה ומאפשרת לה להתפנות לטיפול בבן זוגה.

דבר דומה עשתה רוחמה, בת 88, אלמנה ללא ילדים. היא הוזמנה על ידי האחיינית שלה לחגוג את ליל הסדר עימה ועם בני משפחתה, אולם דחתה את ההזמנה והעדיפה לחגוג עם שכנים. היא עשתה זאת אף על פי שידעה כי בת אחותה, הקרובה לליבה, נעלבה מכך קשות. רוחמה החליטה כך על רקע רצונה לשמור על שלווה נפשה, על ידי הימנעות והתרחקות ממשפחת האחיינית, שמתמודדת עם קשיים רבים: האחיינית ובעלה על סף גירושים ואילו הבן סובל ממחלת נפש.

דוגמאות אלה של הימנעות והתרחקות אינן מעידות על היעדר אכפתיות, אלא על צורך לשמור בקפדנות על הכוחות הנפשיים שנתרו – ובכך להגדיל את הסיכוי להמשיך ולהצליח להתמודד ביעילות עם אתגרי הזיקנה, תוך שימור שביעות הרצון.

ההשוואה המושכלת: מנגנון ההשוואה המושכלת מסייע לזקנים לחוש בריאים גם כאשר הם אינם בריאים בפועל. נמצא כי ככל שאנשים מזדקנים, הפער בין ההערכה הסובייקטיבית שלהם לגבי מצב בריאותם לבין המצב הרפואי האובייקטיבי שלהם, הולך וגדל. מצב הבריאות האובייקטיבי מורע, אך ההערכה הסובייקטיבית של מצב הבריאות אינה משתנה מהותית עם הגיל – היא חיובית יותר מאשר המצב בפועל⁹. ממצאי מחקרים מדגישים את היכולת הפסיכולוגית של האדם לפרש אחרת את המציאות, וכך לגרום לשינוי בתפיסה שלו. הפירוש מתבצע, לדוגמה, באמצעות העובדה שקבוצת ההשוואה שהאדם בוחר לעצמו אינה אנשים בריאים, אלא מי שסובלים מאותה מחלה שבה הוא עצמו לוקה או חולים במחלה גרועה יותר. כמו כן מתחולל תהליך טבעי של הקטנת ציפיות בנוגע לעצמו ולחיים, אשר מסייע רבות לאדם המזדקן בהתמודדות עם השינויים החלים בו ובסביבתו.

השמירה על תחושת בריאות סובייקטיבית חיובית, מתאפשרת בזיקנה גם בזכות מנגנונים נוספים¹⁰. זקנים מרגישים עצמם בריאים גם כאשר אינם בקו הבריאות, בזכות העובדה שהם מציינים לעצמם שהיכולת הקוגניטיבית שלהם תקינה. כך הם מחזיקים בתפיסה שלפיה – "אם גופי חולה אך ראשי מתפקד – משמע אני בריא".

גורם נוסף התורם רבות לתחושת הבריאות גם כאשר החולי קיים, הוא התחושה של זקנים חולים כי הם בעלי שליטה בהתנהלותם הבריאותית. זו מתבטאת בשמירה על הרגלי תזונה, ביכולת לגייס טיפול ועזרה מאנשי מקצוע ובנקיטה של מהלכים שמקדמים את הבריאות האישית. מלבד העזרה שהפעולות הללו אכן מספקות לזקן החולה, הן מקנות תחושת שליטה, שתורמת רבות להרגשת הרווחה.

החוקר פול באלטס טוען¹¹ כי העצמי של הזקן נותר גמיש וחסון. בזכות תחושה זו, יכולים אנשים זקנים לשמר תפיסה חיובית על עצמם ועל חייהם, גם לנוכח האובדנים הכרוכים בשלב הזיקנה.

אצל הזקנות והזקנים ממשיכה לפעול מערכת חזקה של התמודדות ושל שמירה על שלמות האישיות. בזכות העצמי החסון והגמיש, עומדים לרשות הזקן המנגנונים היעילים שאותם פירטתי. היכולת להשתנות בהתאם לצרכים והנסיבות נשמרת גם בשלב הזיקנה.

פנים וחוץ – היכולת לתת

במחקרים¹² עדכניים שנערכו בנוגע לאושר, כמו גם לתחושת שביעות הרצון, נמצא כי חלק זניח מתחושת האושר קשור לגורמים אובייקטיביים, כגון מצב בריאותי, גיל ומצב כלכלי. חלק ניכר (כ-50%) מאושרנו קשור למרכיב גנטי, אולם שיעור משמעותי מתחושת האושר טמון במצב התודעתי שלנו. לא פחות מכך גורם האושר נעוץ באופי הפעילויות היומיומיות המכוונות שאנו נוקטים ובאופן החשיבה שלנו. חוקרי אושר וחוקרים העוסקים בתחום הזיקנה, לצד אנשי רוח ודת, תמימי דעים לגבי "מגברי אושר", אותם גורמים שתורמים להזדקנות מוצלחת ולתחושת שביעות הרצון. כך למשל, הם מדגישים את החשיבות של הפגנת נדיבות.

החוקר ג'ורג' ווייליאנט מתייחס בספרו "ליהנות מהזיקנה"¹³ לחשיבותה של הנתינה לזולת, כאחד הגורמים המשמעותיים ביותר המשפיעים לטובה על ההרגשה החיובית במהלך החיים, לרבות הזיקנה. ווייליאנט מבסס את מסקנותיו על מחקר ארוך טווח שביצע, ואשר בו עקב אחר נבדקים החל משנות העשרים לחייהם, במשך יותר משישים שנה. במחקר נמצא כי היכולת של אדם להדריך את הדור הבא, לטפל באלה שצעירים ממנו ולדאוג להם, מבלי לנסות להכתיב להם ולהשתלט עליהם, הכפילה פי שלושה את הסיכויים להפוך את הזיקנה לתקופה של אושר במקום של יאוש.

נתינה יצירתית יכולה להתבטא באופנים שונים, כל אחד לפי דרכו, כוחותיו, מצבו הכלכלי, המשפחתי והחברתי. אפשר להעניק לדור הצעיר במשפחה – לילדים, לנכדים ולנינים, על ידי מתן הדרכה, ייעוץ, תמיכה ואהבה. דאגה לזולת באמצעות פעילות במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות, מהווה אף היא נתינה כזו. ההתנדבות, פעמים רבות, מהווה מדיום שבמסגרתו אפשר לייעץ, להדריך ולחזק (ראו בפרק השמיני על תרומתה של ההתנדבות), אולם אפשר לעשות זאת באופן פחות ממוסד ומאורגן.

כך למשל, גילה פנתה לטיפול לאחר פרישתה מעבודתה. ליוויתי אותה כ-16 שנה עד למותה. גילה החילונית התמודדה עם מחלת נפש וחייתה בגפה בשכונה חרדית. במשך כמה שנים עד לאשפוזה במחלקה סיעודית, הקפידה לחלק ממתקים לעשרים מילדי השכנים פעמיים בשבוע. ילדי השכנים היו מסתדרים בשורה מחוץ לביתה, מחכים בסבלנות לדברי המתיקה ולמילים החמות שהעניקה להם.

גבריאלה, שעלתה מארגנטינה ללא משפחתה, חילקה מדי יום אוכל לחתולי השכונה, אשר היו אף הם ממתינים לה בסבלנות בחצר ביתה ומקדמים את פניה ביללות של שמחה. היא אמרה לי שאינה יכולה להרשות לעצמה לחלות, הואיל ואין מי שיאכיל את החתולים מלבדה.

כל אחד יכול לתת בדרכו, על פי יכולתו, ולא חשוב למי ובאיזה אופן. פעולת הנתינה לאחרים מעניקה לנותן תחושת כוח, ערך ומשמעות, ואף תורמת לשביעות הרצון. כך, רחמים בן השמונים הגיע למפגשי הטיפול עימי במשך כשנה. במהלכם סיפר לי גם על ילדותו הקשה עם הורים נוקשים וביקורתיים. במפגש הסיום חלק עימי בפעם הראשונה זיכרון ילדות טוב, ובד בבד סיפר על כך שהחליט להתחיל לסייע, פעם בשבוע, לשכן אדם עם מוגבלות. הרגשתי שהוא נותן לי מתנת פרידה, שהיא עדות לכך שרמת שביעות הרצון שלו מחייו עלתה. הזיכרון הטוב מלמד על כך שהוא מצוי בתהליך של השלמה עם חייו. הרצון להתנדב מלמד על התחזקות היכולת לנתינה.

הזדמנויות חדשות

לצד הנתינה לזולת, חשוב לא פחות להמשיך לתת לעצמך הזדמנויות חדשות¹⁴ – לממש יכולות וכוחות שלא באו בעבר לידי ביטוי. החידוש והגיוון חשובים בכל גיל, אלא שבשלב הזיקנה קיים חשש שהאדם ייכנס לשגרה, מבחינת המפגשים האנושיים או פעילויות הפנאי. לעיתים זקנות וזקנים נאחזים ברוטינה באופן מוגזם, דבר שהופך את היום יום לחסר ברק וצבע. גם בבגרות המאוחרת ישנה חשיבות למפגשים עם אנשים לא מוכרים ולביצוע פעילויות חדשות. הגיוון מיטיב עם כולם. בעוד שבשלב חיים מוקדמים, הגיוון קיים בזכות נסיבות החיים המשתנות ואילו צי החיים, הרי שבזיקנה יש לחפש ולהתאמץ על מנת לגוון.

המשורר דוד אבידן¹⁵ כתב על כך בשירו "דחוף מאוד לתת":

דְּחוּף מְאֹד לְתֵת לְעַצְמִי עֲכָשְׁי הַזְדְּמֻנִּיּוֹת נוֹסְפוֹת,
לְצֵאת מִתּוֹךְ הַהַזְדְּמֻנִּיּוֹת הַקּוֹדְמוֹת שֶׁכָּבַר כְּמִשָּׁה,
לְעֵבֶר אֶפְשָׁרִיּוֹת חֲדָשׁוֹת חֲדִישׁוֹת, אֶפְשָׁרִיּוֹת פְּתֻחוֹת.
בְּשֵׁלֵב מְסֵיִם חֲדָלְתִּי לְסַפֵּק לְעַצְמִי מְצָרָה חֵינִי זֶה.
זָכַרְתִּי רַק אֶת הָאֶסְפֵּקוֹת הַקּוֹדְמוֹת, הַמְסִינִיּוֹת, הַשׁוֹפְעוֹת,
וְחִשְׁבֹתִי לְתַפֵּי שְׁמַלְאִי – הַאֶפְשָׁרִיּוֹת לֹא יָתֵם לְעוֹלָם.

אפשר להגיע להזדמנויות חדשות באמצעות שינויים משמעותיים או שוליים, שגם הם עשויים לתרום לרווחה הנפשית. למשל, שושנה בת השבעים ושתיים החליטה לעבור דירה מסיבות שונות. אחת מהן הייתה רצונה לחדש את חייה באמצעות ריהוט חדש, שכנים אחרים, זהות המתנ"ס השכונתי והנוף שנשקף מחלון דירתה. אבל, לא חייבים לעבור עיר או שכונה, אפשר להסתפק במעבר לשבת בבית קפה חדש להתחיל להאזין לסגנון מוזיקלי לא מוכר, או לשנות את מסלול הצעדה היומית.

הקפדה על גיוון וחשיפה לסביבות חדשות, פותחת פתח להיכרויות ומאפשרת "להכניס אנשים חדשים לחיים". אנשים שעשויים לתרום לבריאות הנפש ולתפקוד הקוגניטיבי. פסיה – האלמנה

בת ה-72, החלה להתעמל בחוג יוגה. היא זכתה כך לפעילות גופנית אבל גם לשתי חברות חדשות, שעמן החלה להיפגש לארוחות צהרים בקביעות.

ההזדמנויות החדשות מתמשות גם באמצעות מציאת יכולות וכוחות, שלא באו לידי ביטוי במהלך החיים. החוקר פול באלטס¹⁶ סבור שאחד מאפיוני הזיקנה הוא קיומם של כישורים ויכולות בלתי מנוצלים, שנזנחו בגלל אילוצי החיים. כך קרה לחנה בת ה-83 שהגיעה אליי לטיפול בשל תחושות דכדוך, אכזבה ועייפות רגשית, לאחר שעברה להתגורר בדיר מוגן. היא גם התמודדה עם מחלה קשה, לצד ניתוק קשר מכאיב מאחד מבניה. בפגישת ההיכרות סיפרה לי את סיפור חייה, שכלל יתמות ומערכת זוגית בלתי מספקת. למדתי מפיה כי כל חייה שאפה לעסוק באמנות, ללא הצלחה. באחד מהמפגשים הבאים הצעתי לה להצטרף לחוג אמנות מטעם עיריית ירושלים, הכולל הרצאה ועבודה מעשית בקרמיקה. שושנה נעזרה בבתי, ושבע לאחר מכן החלה להשתתף בחוג. העבודה בחימר במסגרת הקורס הייתה מבחינתה הגשמת חלום, היא חזרה מאושרת מהמפגשים וזכתה לשבחים מחברותיה לקבוצה.

באופן דומה רצוי שכל אחד ישאל את עצמו – מה אני רוצה לעשות ועדיין לא הספקתי עד כה, אלו יכולות יש לי שברצוני לממש, כיצד אפשר לעשות את זה למרות מגבלות הגיל. מימוש היכולות הרדומות מהווה מפתח להרגשת קומפוטנטיות ומימוש עצמי, שעשויה להוביל לתחושת הישג, כוח ושיעור רצון בחיים.

בחירה, מיצוי ופיצוי

יחד עם חשיבות ניצול היכולות והרזרבות שלא נוצלו, חשוב שלא לשחוק את הכוחות שעדיין קיימים בנו. פול באלטס¹⁷ סבור כי כיוון שעם ההזדקנות, היקף האובדנים רב יותר מאשר הרווחים, יש לנהוג באופן מחושב וזהיר בהפעלת האנרגיות, כמו גם בביטוי היכולות שלנו. לטענתו, במידה שנמצא את האיזון הנכון בין הפעלת הרזרבות והיכולת, ובד בבד נלמד לשמר את הכוחות שנתרנו, נוכל להגיע לנוסחה שתקדם את שביעות הרצון מהחיים, לצד ההזדקנות המוצלחת. במודל שלו להזדקנות מוצלחת, מתקיימים שלושה עקרונות – בחירה, מיצוי ופיצוי.

על פי עקרון ה**בחירה**, בזיקנה חשוב להכיר בכך שאי אפשר לשמור על רמת תפקוד זהה לזו שהתקיימה בתקופות מוקדמות יותר, בכל התחומים. לכן, חשוב להציב סדרי עדיפויות, לבחור מספר קטן יותר של תחומי עניין ושל תפקידים. הצבת סדרי עדיפויות מפנה אנרגיה לדברים החשובים לנו ומשמרת תחושת שליטה.

עקרון ה**מיצוי** מדגיש את חשיבות ההשקעה בתחומים המועדפים עלינו, תוך הקדשת מאמצים, זמן ואנרגיה מרביים.

על פי העקרון השלישי – **הפיצוי**, חשוב לפצות על כישורים ועל יכולות שרמת התפקוד שלהם נפגעה. זאת באמצעות היעזרות בטכנולוגיות חכמות, בסביבה תומכת, באנשים אחרים או בשיטות ובעזרים חלופיים.

בסדנאות לשיפור זיכרון שהעברתי השתמשתי בעקרונות הללו. המשתתפים למדו כיצד לשפר את תפקוד הזיכרון, אך גם כיצד לשמר את תחושת שביעות הרצון. ביקשתי מהמשתתפים להמשיך ללמוד ולהיחשף לאתגרים, אך יחד עם זאת להחליט מה חשוב להם יותר לזכור ומה פחות. עודדתי לערוך סדרי עדיפות ברורים לגבי עולמות התוכן שברצונם לנצור בזיכרונם. כן הסברתי, שעל מנת לזכור טוב יותר את הדברים החשובים עבורם, רצוי לתרגל ולהשתמש בטכניקות היעילות שלמדו. הפיצוי על הירידה ביכולות נעשה באמצעות שימוש בעזרים חיצוניים כגון יומן, טלפון חכם וטיימר, אשר עשויים לסייע בתפקוד. באמצעות העקרונות הללו – בחירה, מיצוי ופיצוי – תפקוד הזיכרון משתפר ושביעות הרצון עולה.

התיאוריה של באלטס גורסת שיש למצוא את שביל הזהב בין השקעת מאמץ לבין קבלת המצב הקיים: בין עשיית דברים חדשים והשקעת אנרגיה בשמירה של מה שבידינו לבין ויתור מתוך תחושה של השתחררות והרפיה. כל זאת תוך למידה כיצד להיעזר באנשים ובאמצעים טכנולוגיים.

כוחו של הרגע – הכרת הטוב: היכולת לשמור על שביעות רצון בזיקנה קשורה גם להבנה שמדובר בשלב חיים שאינו מעיק כמו המציאות בשלבי החיים הקודמים. בזיקנה מתרבה החופש משאיפות, מציפיות ומדאגות. זו תקופה שבה ישנה אפשרות להתענג על הפרישה מהמרוץ האינסופי אחר הצלחה והישגים. שלב שבו מתחזקת האפשרות לחיות בהווה, בלי העול של דאגה ומחשבה על מטלות המחר.

הסופרת והעיתונאית דניאלה שמי¹⁸ ראינה במדורה "יוצאים קבוע" אישה זקנה, על חיי הווה שיש בהם תחושה של הקלה ושל שחרור:

"במפגש הספקתי לשאול אותה רק שאלה אחת "מה את חושבת על הזיקנה?" הנה מה שהגברת בת ה-84 ענתה לי "הזיקנה זה הפרס שאלוהים נתן לאלה שהתנהגו יפה בחייהם. הזיקנה זה שלווה נפש, מכל יום לחוד, זה חיים בלי משכנתה, בלי חובות, בלי שכר לימוד לילדים, בלי דאגה לקנות להם דירה. הזיקנה זה לראות שהילדים שלך גדלו, התחתנו היטב, הסתדרו נולדו להם ילדים. הזיקנה זה לפעמים, לקבור כמה חברים טובים, אבל גם להישאר עם כמה ולהדק איתם את הקשרים. הזיקנה זה להתארח אצל המשפחה שרוצים ולא להיות חייבים כלום, כשלא רוצים. הזיקנה זה לשחק קלפים בבוקר ולא להרגיש רגשי אשמה, או להישאר יום שלם במיטה עם ספרים וטלוויזיה ולא לתת דין חשבון לאף אחד, הזיקנה במקרה שלי זה אלמנות, אבל גם הורדת נטל מטיפול של שנים בבעל חולה מאד. הזיקנה זה חופש לעשות מה שאתה רוצה, לסדר לך סדר יום כמו שאתה רוצה להפסיק לחסוך לזיקנה. הזיקנה זה לדאוג לעצמך נטו רק לעצמך, ואחרי חיים ארוכים ומלאים בהתחייבויות, זה ממש נפלא." ככה היא אמרה לי, ואני כמעט לא יכולה לחכות לזיקנה. בחיי!"

גורם נוסף התורם באופן משמעותי לשביעות הרצון במהלך החיים, כמו גם בשלב הזיקנה, הוא היכולת להכיר תודה. המשוררת לאה גולדברג, בשיר "תפילה", כותבת¹⁹:

למדני אֱלֹהִי, בְּרַךְ וְהִתְפַּלֵּל
עַל סוּד עֵלְיָה קָמַל, עַל נִגְהַ פְּרִי בְּשֵׁל,
עַל הַחֲרָת הַזֹּאת: לְרֵאוֹת, לְחֹשׁ, לְנִשּׁוּם,
לְדַעַת, לְיִיחַל, לְהִיכָשֵׁל.
למד אֶת שְׁפָתוֹתַי בְּרִכָּה וְשִׁיר הַלֵּל
בְּהִתְחַדָּשׁ זְמַנְךָ עִם בְּקָר וְעִם לַיִל,
לְבַל יִהְיֶה יוֹמֵי הַיּוֹם פְּתוּמֹל שְׁלִשּׁוּם,
לְבַל יִהְיֶה עָלַי יוֹמֵי הַרְגָּל.

גולדברג מעלה על נס את היכולת לקבל את הקיים, יכולת החשובה במיוחד בשלב שבו מתקיימת קמילה לצד בשלות. היא מתייחסת לחשיבות אימוץ דרך חיים המקבלת את ההווה ואשר מפיקה ממנו את המירב. במקביל היא מתפללת להגברת היכולת להכיר תודה על היש, לצד הידיעה כיצד להשתנות ולהתחדש. מבלי שבכלל התכוונה לכך, היא מתארת את היסודות להזדקנות מוצלחת, הכוללים מצב רצוי של הכרת הטוב לצד התחדשות ושאפה לשינוי, תוך קבלת המגבלות והכישרונות. כלומר, היא מציירת תמונה של הרגלי חיים ושל הלך רוח אידיאלי להטבת איכות החיים.

שביעות הרצון בזיקנה קשורה להרגלי חיים מומלצים ולהתגבשותם של כוחות פנימיים בעבר ובהווה. הנרי פרידריך אמיאל כתב²⁰: "לדעת כיצד להזדקן הוא יצירת המופת של החוכמה ואחד הפרקים הקשים ביותר באמנות החיים".

מסתמן שהזקנים הם בבחינת אמנים שיודעים לעשות זאת ובזכות כך שומרים על שביעות הרצון במציאות חיים מאתגרת.

במהלך שנים רבות אני מלווה אנשים אשר הגיעו לשלב הזיקנה. במהלך שנים אלה אף אני התבגרתי, השתנית וצמחתי. הפכתי ממבוגרת צעירה בסוף שנות העשרים, לאישה המצויה במחצית השנייה של שנות החמישים שלה, ממשיכה וצועדת במסע חיי. במפגשי עם מטופלים אני משתמשת בדימוי של המסע. אני מסבירה שמהות הטיפול הוא מסע משותף, שבו אני צועדת לצידו של המטופל או המטופלת, וכי תפקידי כמטפלת הוא לבקש מהם להתבונן היטב בנוף שמסביבם ולהתבונן בעצמם. גם להיות מודעים למכשולים שבדרך ולהיזהר מהם.

הליווי במסע של מטופלים המצויים בזקנתם, מעניין. הם מצוידים בגודש של חוויות ושל אירועים משמעותיים, ניסיון חיים וידע. הדיאלוג איתם עשיר ורב מימדי, והופך לדיאלוג פנימי פורה שאני

מנהלת עם עצמי. במפגשים אלה עם המטופלים אני פוגשת את עתידי ואת עצמי בעוד שנות דור. לעיתים המפגש מלמד ומעודד ולעיתים מאיים.

בשיחות שערכתי עם גיבורי הספר נמצאתי בעמדת הצופה הפאסיבית בלבד. כל אחד מהמרווינים לימד אותי שיעור חשוב על עצמי ועל מהות החיים. למדתי על הכוחות האיתנים שבהם מצויד האדם במסע חייו. למדתי על חשיבות האופטימיות, היצירתיות, הגיוון בחיים ואהבת האדם. למדתי עד כמה חשובה ההתמסרות ועד כמה אנחנו מצוידיים בכוחות שמאפשרים להתמודד עם אתגרים קשים מנשוא.

שיחותי היוו בעבורי גם מפגש מחודש עם הוריי, עוררו געגוע וצער על כך שאינם לצידי. אימי נפטרה בתחילת שנות השבעים לחייה ולא זכתה להגיע לזיקנה. אבי נפטר בגיל תשעים. מסע החיים של הוריי, בדומה לזה של המרווינים, היה עשיר באתגרים ובמכשולים אך גם היה עשיר בחיות, בכוחות ובאופטימיות. אבי ואימי לימדו אותי שיש בחיים דבש ועוקץ, ולא בכדי הפך שירה של נעמי שמר "על הדבש ועל העוקץ" למעין המנון משפחתי, ששרנו בשעות עצב ושמחה. העיסוק שלי בזיקנה מפגיש גם את בנותיי עם נושאים אלה ואני סבורה, שבאופן מסוים, הן יוצאות נשכרות ממפגש שהוא, על פניו, קשה ומרתיע.

לעיתים במהלך מרוץ החיים, בעודי עובדת, נפגשת עם חברים או מבצעת פעילות שגרתית, אני נזכרת באחד הביטויים, האבחנות או הסיפורים ששמעתי. המפגשים הללו העשירו וחיזקו אותי וכולי תקווה שגם ציידו אותי בחוכמת חיים, לקראת שלב הזיקנה שבחיי.

אפיקורוס אמר²¹: "מי שמשתכח ממנו האושר שראה בחייו, הלה נשמתו נזדקנה". המרווינים שפגשתי זוכרים בהחלט גם את האושר בעברם, ולכן נשמתם לא הזדקנה. על משקל זה אני מקווה שלא אשכח כי הזיקנה בפתח, ואזכור את אהבתי לשעות השקיעה. שלב זה בחיי האדם, כמו גם במהלך היממה, עשיר ביופי, במסתורין ובהוד.

מקורות מידע

פתיח – הקדמה

1. כהן, א. (עורך). (1996). ספר הציטטות הגדול: הגיגים, אמרי שפר ופתגמים מפי אנשי שם רוח וספר. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
2. חזן, ח. (1984). הזקנה כתופעה חברתית. אוניברסיטה משודרת, משרד הביטחון.
3. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
4. כץ, א. (2006). מאמרות קונפוציוס. הוצאת מוסד ביאליק.
5. גולדברג, ל. (1973). שירים ב'. הוצאת ספרית הפועלים.
6. פריד, ז. (1988). תרבות בלא נחת – ומסות אחרות (בר, א., תרגום). הוצאת דביר.
7. ויניקוט, ד. ו. (2010). עצמי אמיתי, עצמי כוזב. הוצאת עם עובד.

פרק 1: דן בניה סרי

1. שמוטקין, ד. (2003). "תיאוריות פסיכולוגיות של הזדקנות", בתוך א. רוזין (עורך). הזדקנות וזקנה בישראל (עמ' 345-383). הוצאת ירושלים: אשל.
2. צ'ארלס, ס. וקרסטנסון, ל. (2009). היבטים רגשיים ואישיותיים של הזדקנות. בתוך ג. קוה (עורכת). פסיכולוגיה של הזדקנות וזקנה (עמ' 175-224). הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
3. סרי, ד. ב. (1988). עוגיות המלח של סבתא סולטנה. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
4. יונג, ק. ג. (1994). זכרונות חלומות מחשבות. הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב.
5. Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging* (Vol. 10). University of Chicago press.

6. Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Random House Digital, Inc.
7. סטור, א. (1998). יונג. הוצאת דביר.
8. שטרנגר, ק. ורוטנברג, א. (2008). *למה שלא תחיה פעמיים*. הוצאת כנרת, זמורה ביתן, דביר.
9. סרי, ד. ב. (1987). *ציפורי צל*. הוצאת כתר.
10. Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
11. פרילוצקי, ד. וכהן, מ. (עורכות). (2015). *גרונטולוגיה מעשית*. מבט רב-מקצועי לעבודה עם אנשים זקנים (עמ' יח). הוצאת ג'וינט ישראל אשל.
12. סרי, ד. ב. (2009). *אדם שב אל ביתו*. הוצאת כתר.
13. ראה לעיל, מס' 9.
14. ראה לעיל, מס' 7.
15. Palmer, J. (1989). *Reclaimed Powers: Towards a New Psychology of Men and Women in Later Life*. By David Gutmann. London: Hutchinson Education. 1988. 335 pp.£ 30.00. *The British Journal of Psychiatry*, 155(1), 142-143. <https://doi.org/10.1192/S0007125000177293>
16. כהן, א. (עורך). (1996). *ספר הציטטות הגדול: הגיגים, אמרי שפר ופתגמים מפי אנשי שם רוח וספר*. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
17. Erickson, E. H. (1978). *Adulthood*. New York: W. W. Norton & Company.
18. Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Random House Digital, Inc.
19. Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
20. ויילאנט, ג. א. (2002). *ליהנות מהזקנה: אבני דרך לחיים מאושרים יותר* (זיסקינד, י. ק., תרגום). הוצאת מטר.
21. קוהוט, ה. (1966). *צורות והתמרות של נרקסיזם*. בתוך צ.ב. סטרזייר (1985). *פסיכולוגיית העצמי ורוח האדם* (עמ' 123-149). הוצאת תולעת ספרים.

22. ראה לעיל, מס' 7.
23. צ'ארלס, ס. וקרסטנסן, ל. (2009). היבטים רגשיים ואישיותיים של הזדקנות. בתוך ג. קוה (עורכת). *פסיכולוגיה של הזדקנות וזקנה* (עמ' 175-224). הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
24. בר-טור, ל. (2019). *האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול*. הוצאת ג'וינט-אשל.
25. ראה לעיל, מס' 24.
26. פרידמן, א. (1996). *באה מאהבה: אינטימיות וכוח בזהות הנשית* (עמ' 160). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
27. גולדברג, ל. (1973). *שירים ג'*. הוצאת ספרית הפועלים.

פרק 2: לאה אברמוביץ'

1. שנור, י. וכהן, י. (2020). בני 65+ בישראל שנתון סטטיסטי 2020. מאירס ג'וינט ברוקדייל.
2. רגב, ע. (2008). הגימלאים של היום הם לא הגימלאים של אתמול. הגיל החדש, המוסד לביטוח לאומי, אגף יעוץ לקשיש. https://www.articles.co.il/mobile_article.php?id=16516
3. ראה לעיל, מס' 2.
4. Atchley, R. C., & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward retirement and distance from the event. *Research on Aging*, 4(3), 299-313. <https://doi.org/10.1177/0164027582004003002>
5. Dementia. (2021, September 2). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
6. גון-גרוס, צ. (2001). *כבר לא ילדה של אף אחד*. הוצאת זמורה ביתן.
7. נאור, ל. (2004). *בואי אמא*. הוצאת מילוא.
8. Butler R. N. (1969). Age-ism: another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_part_1.243
9. דורון, י. (2013). *גילנות בחברה הישראלית הבניה חברתית של הזקנה בישראל*. מכון ון ליר, הוצאת הקיבוץ המאוחד.

10. רגב, ע. ובר-טור, ל. (2015). התערבויות מקצועיות עם בני משפחה המטפלים בהורה או בבן זוג זקן, חולה ומוגבל. בתוך ד. פרילוצקי ומ. כהן (עורכות). *גרונטולוגיה מעשית*. מבט רב-מקצועי לעבודה עם אנשים זקנים (עמ' 281). הוצאת ג'וינט ישראל אשל.
11. ברודסקי, ג., נאון, ד., רזניצקי, ש. ובן-נון, ש. (2004). מקבלי גמלת סיעוד – מאפיינים, דפוסי קבלת עזרה פורמלית ובלתי פורמלית וצרכים בלתי מסופקים. מאיירס ג'וינט ברוקדייל.
12. Cohen, D., & Eisdorfer, C. (1995). *Caring for your aging parents: A planning and action guide*. Tarcher.
13. אלבום, מ. (2017). ימי שלישי עם מורי. הוצאת מטר.
14. שוורץ, מ. (2001). מחשבות על החיים (עמ' 25). הוצאת אריה ניר.
15. אברמוביץ, ל. (2008). Profile of the Over Devoted Family Caregiver (הרצאה בכנס). יום עיון במכון הגריאטרי שערי צדק: מי מטפל במטפל?.
16. ראה לעיל, מס' 14 (עמ' 26).
17. הנטמן, ש. וברנשטיין, מ. (2000). *דור הסנדוויץ'*. הוצאת מודן.
18. רות, פ. (1993). *נחלת אבות* (עמ' 67). הוצאת זמורה.
19. ראה לעיל, מס' 14 (עמ' 62).
20. ראה לעיל, מס' 12.
21. ראה לעיל, מס' 10.
22. ראה לעיל, מס' 12.
23. ראה לעיל, מס' 18 (עמ' 183).

פרק 3: ראובן בסון

1. אייל, נ. (1997). החיים כנהר מסע פסיכולוגי. הוצאת משכל (ידיעות ספרים).
2. פרידמן, א. (1996). באה מאהבה: אינטימיות וכוח בזהות הנשית. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
3. Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>
4. מילבאואר, ו. וצמח, מ. (1991). *זוג או פרט*. הוצאת עם עובד.

5. ראה לעיל, מס' 1.
6. ראה לעיל, מס' 2.
7. ביבי, מ. ומיטלמן, א. (1980). שינויים במרכיבי האושר אצל גברים ונשים לאורך מהלך החיים (עבודה סמינריונית). אוניברסיטת תל אביב.
8. בישופ, א. (2019). אמנות אחת (א. נוימאיר-פוטשניק, תרגום). הו! כתב עת לספרות, (18), 145-151.
9. שוורץ, מ. (2001). מחשבות על החיים (עמ' 20). הוצאת אריה ניר.
10. ראה לעיל, מס' 9 (עמ' 54).
11. איילון, ל. (2009). פחדים והתממשותם: חוויותיהם של קשישים ובני משפחותיהם מהחיים עם עובדים זרים המטפלים בקשישים. גרונטולוגיה וגריאטריה ל"ו(4).
12. יקוביץ, א. (2010). פרק 11 הזקן, העובד הזר והמשפחה. בתוך בריק, י., לבנטין, א. (עורכים). הזקן והמשפחה סוגיות מרכזיות ביחסים הבין דורים (עמ' 207-230). הוצאת אשל.
13. בר-טור, ל. (2019). האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול. הוצאת ג'וינט-אשל.
14. בר טור, ל. ומלקינסון, ר. (2005). תהליכי אבל לאורך החיים ובזיקנה אצל הורים שכולים בישראל – "שכול מזדקן". גרונטולוגיה וגריאטריה ל"ב(1), 11-38.
15. חדד-כרמל, ש. ודורון, י. (2009). שכול בגיל זיקנה: אובדן צאצא בוגר על משמעות האובדן של ילד בוגר בגיל זיקנה. גרונטולוגיה וגריאטריה ל"ו(4).
16. Regev, I., Hochman, Y., & Segev, E. (2021). 'Keeping silent to keep the peace': changes in grandmother's access to their grandchildren following the loss of the son / father. *Ageing and Society*, 1-18. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000969>
17. ראה לעיל, מס' 15.
18. ראה לעיל, מס' 1.
19. קורן, ר. (2002). הקשר הזוגי הגלוי והסמוי בחיינו הזוגיים. הוצאת אח.
20. ראה לעיל, מס' 1.
21. ראה לעיל, מס' 19.

22. רונאל, נ. (2019). *שנים עשר הכלים*. הוצאת פרדס.
23. זך, נ. (1974). *מבחר*. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
24. עברון, ל. גודל האהבה. (2010). *גודל האהבה*. בננות! <https://blogs.bananot.co.il/18/?p=120>

פרק 4: תקווה לוי

1. כ"ץ, ע. (2020). *הקן שאינו מתרוקן*. הוצאת מטר.
2. ראה לעיל, מס' 1.
3. חזן, י. (2011). אבות ובנים במרוץ הזמן. *שיחות- כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה, כ"ה* (3), 227-224.
4. ראה לעיל, מס' 1.
5. Fredman, L., Hawkes, W. G., Black, S., Bertrand, R. M., & Magaziner, J. (2006). Elderly patients with hip fracture with positive affect have better functional recovery over 2 years. *Journal of the American Geriatrics Society, 54*(7), 1074-1081. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2006.00786.x>
6. Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of General Psychiatry, 64*(12), 1393-1401. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.12.1393>
7. Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Perry, R. P., Parker, P. C., Ruthig, J. C., & Lang, F. R. (2019). A healthy dose of realism: the role of optimistic and pessimistic expectations when facing a downward spiral in health. *Social Science & Medicine, 232*, 444-452. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.030>
8. פרנקל, ו. (1970). *האדם מחפש משמעות* (ח. איזק, תרגום). הוצאת דביר. (פרסום ראשון במקור 1946).
9. Snowdon, D. (2002). *Aging with grace: What the nun study teaches us about leading longer, healthier, and more meaningful lives*. Bantam
10. שגור, י. וכהן, י. (2020). בני 65+ בישראל שנתנו סטטיסטי 2020. מאירס ג'וינט ברוקדייל.

11. Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology, 146*(1-2), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
12. בן דוד, י. (2019). אחד משניים: מי יבקייע את חומת הבידודות שסוגרת על הקשישים? <https://www.haaretz.co.il/blogs/midatova/BLOG-1.6961526>
13. ראה לעיל, מס' 12.
14. Holwerda, T. J., Deeg, D. J., Beekman, A. T., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 85*(2), 135-142. <http://dx.doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>
15. Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Glaser, R., Bennett, J. M., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation. *Psychoneuroendocrinology, 38*(8), 1310-1317. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.11.016>
16. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine, 40*(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
17. Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Bailis, D. S., & Stewart, T. L. (2013). Consequences of loneliness on physical activity and mortality in older adults and the power of positive emotions. *Health Psychology, 32*(8), 921. <https://doi.org/10.1037/a0029413>
18. ראה לעיל, מס' 15.
19. ראה לעיל, מס' 12.
20. Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., Breen, E. C. & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity, 26*(7), 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
21. טויו, ש. (2017). הבוקר בא תמיד (א. בולוקן, תרגום). הוצאת לוקוס. (פרסום ראשון במקור 2010).

22. מור, ש. (2020). סולנות בימי קורונה. הגיל החדש (28) 17-19.
23. שניאורסון-מישקובסקי, ש. ז. (1985). שירי זלדה. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
24. בורחס, ח. ל. לו חייתי מחדש. בתוך א. רז. אם הייתי צריך לבחור זיכרון אחד מחיי אותי אשא עימי אל הנצח – איזה זיכרון היה זה, ולמה? מרכז שילוב. <https://www.shiluv-bodymind.co.il/choosing-one-memory-to-carry-into-eternity>
25. Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379>
26. Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133-148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
27. Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most . . . and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1273-1285. <https://doi.org/10.1177/0146167205274693>
28. Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117, 32-60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
29. Bauer, I., & Wrosch, C. (2011). Making up for lost opportunities: The protective role of downward social comparisons for coping with regrets across adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 215-228. <https://doi.org/10.1177/0146167210393256>
30. Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>
31. Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
32. מונרו, א. (2013). חיים יקרים (עמ' 268) (א. אריכה, תרגום). הוצאת כנרת זמורה-דביר. (פרסום ראשון במקור 2012).
33. בר-יוסף, ח. (2011). השתנות. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
34. פרידמן, א. (2011). מחוברות: אמהות ובנות. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
35. ראה לעיל, מס' 34.

36. גון-גרוס, צ. (2001). כבר לא ילדה של אף אחד. הוצאת זמורה ביתן.
37. ראה לעיל, מס' 21.

פרק 5: חמוטל בר יוסף

1. בר-יוסף, ח. (2011). השתוות. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
2. בר-יוסף, ח. (1971). לולא היה עליי למהר. הוצאה עצמית.
3. בר-יוסף, ח. (1978). לקחת אוויר. הוצאת מסדה.
4. ראה לעיל, מס' 1.
5. ראה לעיל, מס' 1.
6. גולדברגר, נ., אבורבה, מ. וחקלי, צ. (2020). אובדנות בישראל. משרד הבריאות.
7. Murphy, G. E. (1998). Why women are less likely than men to commit suicide. *Comprehensive Psychiatry*, 39(4), 165-175. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(98\)90057-8](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(98)90057-8)
8. אייזנברג, ד., ברק, י. (2005). התאבדות אצל זקנים. גרונטולוגיה וגריאטריה ל"ב(2), 47-41.
9. Mayes, S. D., Calhoun, S. L., Baweja, R., & Mahr, F. (2015). Suicide Ideation and Attempts in Children With Psychiatric Disorders and Typical Development. *Crisis*, 36(1), 55-60. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000284>
10. אור-בר, י. (1987). ילדים שאינם רוצים לחיות. הוצאת אוניברסיטת בר-אילן.
11. Hulten, A., Jiang, G. X., Wasserman, D., Hawton, K., Hjelmeland, H., De Leo, D., Ostamo, A., Salander-Renberg, E., & Schmidtke, A. (2001). Repetition of attempted suicide among teenagers in Europe: frequency, timing and risk factors. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 10(3), 161-169. <https://doi.org/10.1007/s007870170022>
12. שפילמן, מ. (2015). אובדנות אצל מתבגרים: סימני אזהרה שכל הורה חייב להכיר. <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4731236,00.html>
13. אליזרע, ר. (2017). למה בני 75 ומעלה במקום הראשון בהתאבדויות בישראל? <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4999744,00.html>

14. ראה לעיל, מס' 8.
15. ראה לעיל, מס' 8.
16. ראה לעיל, מס' 8.
17. וורגפט, נ. (2019). זקנים רבים סובלים מבדידות- מחקר חדש קושר בינה לבין רמות האוקסיטצין בגוף. <https://www.haaretz.co.il/news/nurit/.premium-1.8279541>
18. ביצור, א. (2017). האויב המרכזי של הזקנה – בדידות ודיכאון. <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5023035,00.html>
19. אייל, נ. (1997). החיים כנהר מסע פסיכולוגי. הוצאת משכל (ידיעות ספרים).
20. קורן, ר. (2002). הקשר הזוגי הגלוי והסמוי בחיינו הזוגיים. הוצאת אח.
21. ראה לעיל, מס' 20.
22. ראה לעיל, מס' 20.
23. פרידמן, א. (1996). באה מאהבה: אינטימיות וכוח בזהות הנשית. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
24. ורניק, א. (2002). אהבה למתקדמים- אינטימיות ומיניות בגיל המאוחר. הוצאת מודן.
25. קליין, ר., בר-און, א., קליין, י. ובנבנישתי, ר. (2006). שיקום מיני לחולים שעברו אירוע לב חד. הרפואה, כרך 145, חוב' ה', עמ' 20-23.
26. ראה לעיל, מס' 1.
27. ראה לעיל, מס' 1.
28. פרידמן, א. (2011). מחוברות: אמהות ובנות. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
29. כצנלסון, ע. ורביב, ע. (2009). סבאות עכשיו. הוצאת כנרת זמורה-דביר.
30. אלון, נ. ואליצור, א. (2016). "חיסול חשבונות" עם הורים מזדקנים. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3382>
31. בר-יוסף, ח. (2015). מותר. הוצאת קשב לשירה.
32. Schaie, K.W. & Willis, S.L. (1996). *Adult development and aging*. Harper Collins Publishers.
33. Shultz, R. & Even, R.B. (1993). *Adult development and aging*. Macmillan Publishers.
34. סוס, ד. (1990). אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים! הוצאת כתר.

35. חיף, ר. (2018). חיים גורי ז"ל בריאיון האחרון למקור ראשון: "אדם יכול להמשיך לחיות בספרים שלו". <https://www.makorrishon.co.il/magazine/16135/>.
36. עמיחי, י. (1998). פתוח, סגור, פתוח. הוצאת שוקן.
37. ליבליך, ע. (2021). רק חיבוק. הוצאת כנרת זמורה-דביר.
38. ראה לעיל, מס' 28-29.
39. ורון, מ. וכהן-שלו, א. (2017). על שפע היש הנמלט. הוצאת אבן חושן.
40. ריבנר, ט. (2011). שירים סותרים. הוצאת אבן חושן.
41. אוחובסקי, ג. (2020). גיל הזהב. <https://www.mako.co.il/music-Magazine/one-album-per-week/Article-44c8fc9052ae271026.htm>
42. סאראמאגו, ז. (2000). על העיוורון. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
43. שניאורסון-מישקובסקי, ש. ז. (1967). פנאי. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

פרק 6: חיים שאשא

1. כצנלסון, ע. ורביב, ע. (2009). סבאות עכשיו. הוצאת כנרת זמורה-דביר.
2. אייל, נ. (2021). סודות ומה שמאחוריהם. הוצאת עולם חדש.
3. אייל, נ. (2003). כוח הידיעה וחולשת הזיכרון – קוגניציה וזיקנה. בתוך א. רוזין. (עורך). הזדקנות וזיקנה בישראל (עמ' 466-409). הוצאת אשל – האגודה לתכנון ופיתוח שירותים למען הזקן.
4. הויר, ו. ורודין, פ. (2009). הזדקנות קוגניטיבית (ג. קוה, תרגום). בתוך ג. קוה. (עורכת). פסיכולוגיה של הזדקנות וזקנה (עמ' 111-140). הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
5. ראה לעיל, מס' 3.
6. אייל, נ. ורייכנטל, י. (2008). חוכמת הזיכרון המעשי- המדריך המלא לאימון ולשיפור הזיכרון. הוצאת מודן.
7. שרזאי, ד. ושרזאי, ע. (2018). אלצהיימר ובעיות זיכרון – מניעה, טיפול ותקווה. הוצאת פוקוס.
8. ראה לעיל, מס' 7.
9. וויילאנט, ג. א. (2002). ליהנות מהזקנה: אבני דרך לחיים מאושרים יותר (עמ' 113) (י. ק. זיסקינד, תרגום). הוצאת מטר.

10. ראה לעיל, מס' 9.
11. גוטמן, ד. (2007). האם איחורתי את הרכבת? הוצאת מודן.
12. קליינמן העצני, א. (1998). עת ללמוד – שיפור יכולת הלמידה של מבוגרים. הוצאת מודן ואשל.
13. מסכת קינים, פרק ג', משנה ו'.
14. ראה לעיל, מס' 3.
15. ראה לעיל, מס' 12.
16. מסכת אבות, פרק ד', פסוק א'.
17. Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 75-81.
18. Nuland, S. B. (2008). *The art of aging: A doctor's prescription for well-being*. Random House Trade Paperbacks.

פרק 7: אברהם כרמי

1. חבה, א. (2013). חלקי בארץ החיים – סיפורו של אברהם כרמי. הוצאת ידיעות אחרונות ומכון שם עולם.
2. ביאליק, ח. נ. (1997). ביאליק שירים- כל שירי ח"נ ביאליק. הוצאת דביר.
3. קסטנברג, י. וקסטנברג, מ. (1996). הזדקנותם של ילדי השואה. גרונטולוגיה וגריאטריה. 24-15, 72/73.
4. לומרנץ, י. (1996). הישרדות וחיים: השפעות ארוכות טווח של השואה. גרונטולוגיה וגריאטריה. 93-114, 72/73.
5. שמוטקין, ד., שרירא, ע. ופלגי, י. (2010). ניצולי השואה ומשפחותיהם. בתוך י. בריק וא. לבנשטיין. (עורכים). הזקן והמשפחה סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים. הוצאת אשל.
6. ראה לעיל, מס' 5.
7. שאשא-רובינשטיין, ת., פלגי, י. וכהן, מ. (2015). הקשר בין צמיחה פוסט-טראומטית של ניצולי שואה לבין עמידות של בני הדור השני והשלישי. גרונטולוגיה וגריאטריה. (מב(2), 54-33.
8. ראה לעיל, מס' 4.

9. ראה לעיל, מס 5.
10. אלמגור, ג. (1985). הקיץ של אביה (עמ' 20). הוצאת עם עובד.
11. נוה- פרישופ, ר. (2006). הנאה בטיפול בניצולי שואה ובני הדור השני. שיחות- כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה, כ(3), 272-265.
12. גלעד, י. (1988). אפר ואבק.
13. בנד-וינטרשטיין, ט. (2007). הכוח שבסיפור: סיפורי חיים של ניצולי שואה כמשאב התמודדות בזקנה. גרונטולוגיה וגריאטריה. לד(3), 88-79.
14. לצטר-פאו, ס. (2015). טיפול בניצולי שואה: היבטים מעשיים. בתוך ד. פרילוצקי ומ. כהן (עורכות). גרונטולוגיה מעשית. מבט רב-מקצועי לעבודה עם אנשים זקנים (עמ' 259). הוצאת ג'וינט ישראל אשל.
15. גרינשפן, ה. (1996). החיים כסיפורת: סימפטומים כדפוסי סיפורת חיים אצל ניצולי שואה מזדקנים. גרונטולוגיה וגריאטריה. 72/73, 93-86.
16. ראה לעיל, מס' 1 (עמ' 310).
17. ראה לעיל, מס' 4.
18. ויורסט, ג. (1988). החיים אבידות הכרחיות – ויתורים גורליים. הוצאת הדר.
19. צ'ארלס, ס. וקרסטנסן, ל. (2009). היבטים רגשיים ואישיותיים של הזדקנות. בתוך ג. קוה (עורכת). פסיכולוגיה של הזדקנות וזקנה (עמ' 175-224). הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
20. בר-טור, ל. (2020). על שפת הנהר שפסק לזרום – התמודדות עם אובדן חברה. <https://www.tzmatim.co.il/Article.aspx?ArticleID=189>
21. ראה לעיל, מס' 5.
22. ראה לעיל, מס' 7.
23. אבן-זהר, א. וגארבי, א. (2015). הסבאות הגדולה: תפיסת התפקיד של סבים גדולים והקשר לאיכות חייהם בהשוואה לסבים. גרונטולוגיה וגריאטריה. מב(2), 108-73.
24. ראה לעיל, מס' 23.
25. ויילנט, ג. א. (2002). ליהנות מהזקנה: אבני דרך לחיים מאושרים יותר (זיסקינד, י. ק., תרגום). תל אביב: מטר.

26. פרבשטיין, ר., פלגי, י., שריא, ע. ובן-עזרא, ס. (2015). הקשר בין רמת דתיות למאפיינים פסיכולוגיים בקרב ניצולי שואה. *גרונטולוגיה וגריאטריה*. (מב(2), 13-32).
27. זקן, ד. (2022). מספר ניצולי השואה בישראל: 168 אלף; במוצע מתים בכל יום 42. <https://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1001399966>
28. ראה לעיל, מס' 4.
29. דניאלי, י. (1996). עם הזדקנות הניצולים. *גרונטולוגיה וגריאטריה*. 72/73, 25-41.
30. הראל, ז. (1996). הזיקנה וניצולי השואה. *גרונטולוגיה וגריאטריה*. 72/73, 42-51.
31. Shmotkin, D. (2003). Vulnerability and resilience intertwined: A review of research on Holocaust survivors.
32. ראה לעיל, מס' 11.

פרק 8: מניה ברגסון

1. רבינוביץ, ס. (2017). מבט אל אוכלוסיית הזקנים בתהליכי התחדשות עירונית. *הגר-מחקר ופיתוח מדיניות דיור חברתי*.
2. CALAS Team at Tel Aviv University, Cohen-Mansfield, J., Shmotkin, D., Blumstein, Z., Shorek, A., Eyal, N., & Hazan, H. (2013). The old, old-old, and the oldest old: continuation or distinct categories? An examination of the relationship between age and changes in health, function, and wellbeing. *The International Journal of Aging and Human Development*, 77(1), 37-57. <https://doi.org/10.2190/AG.77.1.c>
3. Kavé, G., Eyal, N., Shorek, A., & Cohen-Mansfield, J. (2008). Multilingualism and cognitive state in the oldest old. *Psychology and Aging*, 23(1), 70. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.70>
4. אייל, נ. (1997). החיים כנהר מסע פסיכולוגי. הוצאת משכל (ידיעות ספרים).
5. פרידן, ב. (1996). התחדשות- צמיחה בגיל השלישי. הוצאת ספריית מעריב.
6. Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Maaravi, Y., Azoulai, D., & Cohen, A. (2005). Strategies to enhance longevity and independent function: the Jerusalem Longitudinal Study. *Mechanisms of Ageing and Development*, 126(2), 327-331. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2004.08.024>

7. Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00025-4)
8. Shmotkin, D., Blumstein, T., & Modan, B. (2003). Beyond keeping active: Concomitants of being a volunteer in old-old age. *Psychology and Aging*, 18(3), 602. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.3.602>
9. גל, מ. (2001). הסגולה לאריכות חיים: הליכה יומית, עבודה והתנדבות. וואלה. <https://news.walla.co.il/item/158271>
10. ראה לעיל, מס' 8.
11. בר-טור, ל. (2019). האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול. הוצאת ג'וינט-אשל.
12. איל, ס. (2021). אובדן בזיקנה. מרכז מידע רעות. <https://www.reutheshel.org.il/%D7%90%D7%91%D7%93%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%96%D7%A7%D7%A0%D7%94/>
13. צור, י. (1998). בכף ידי הריקה: שירים. בית עלים. הוצאת רמת השרון: י' צור.
14. Rao, M., Wang, X., Sun, H., & Gai, K. (2018). Subjective well-being in nostalgia: Effect and mechanism. *Psychology*, 9(7), 1720-1730. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.97102>
15. גפן, י. (2004). אתם זוכרים את השירים. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
16. ראה לעיל, מס' 14.
17. Ye, S., Ngan, R. Y. L., & Hui, A. N. (2013). The state, not the trait, of nostalgia increases creativity. *Creativity Research Journal*, 25(3), 317-323. <https://doi.org/10.1080/10400419.2013.813797>
18. גרין, ו. ואיילון, ל. (2012). השיח הבין-דורי במעבר לדיור מוגן למבוגרים. *גרונטולוגיה וגריאטריה*. לט(3), 31-55.
19. קיפניס, נ. (2021). יום האישה בדיור מוגן: 80% מדיירי משען הן נשים. <https://finance.walla.co.il/item/3422246>
20. ראה לעיל, מס' 18.
21. ראה לעיל, מס' 18.

22. יוסברג, ה. (2016). איך בעשור האחרון בני המאה הכפילו את מספרם בישראל? <https://healthy.walla.co.il/item/2930383>
23. שנוור, י. וכהן, י. (2020). בני 65+ בישראל שנתון סטטיסטי 2020. מאיירס ג'וינט ברוקדייל.
24. סופר צור, נ. (2020). איך אפשר להגיע לגיל 100? <https://www.haaretz.co.il/news/health/i-just-asked/1.8976346>
25. Stpler, R. (2016). World's centenarian population projected to grow eightfold by 2050. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/04/21/worlds-centenarian-population-projected-to-grow-eightfold-by-2050/>
26. פסיג, ד. (2020). פרופ' דוד פסיג: "הילדים שלנו יהיו בריאים וחכמים יותר". <https://www.inn.co.il/news/422941>
27. ראה לעיל, מס' 24.
28. ברודסקי, ג. (2002). הזקנים ביותר – מי הם ולמה זה מעניין? [הרצאה בכנס]. יום עיון במכון הרצוג: הישרדות- סיפורם של הזקנים ביותר.
29. Corliss, R., & Lemonick, M. D. (2004). How To Live To Be 100. <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,994967-1,00.html>
30. Atzmon, G., Schechter, C., Greiner, W., Davidson, D., Rennert, G., & Barzilay, N. (2004). Clinical phenotype of families with longevity. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(2), 274-277. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2004.52068.x>
31. Perls, T. T., & Hutter-Silver, M. (1999). *Living to 100: Lessons in living to your maximum potential age*. New York: Basic Books.
32. ראה לעיל, מס' 24.
33. Trichopoulou, A., & Vasilopoulou, E. (2000). Mediterranean diet and longevity. *British Journal of Nutrition*, 84(52), 5205-5209. <https://doi.org/10.1079/09658219738855>
34. Deryugina, T., & Molitor, D. (2021). The Causal Effects of Place on Health and Longevity. *Journal of Economic Perspectives*, 35(4), 70-147. <https://doi.org/10.1257/jep.35.4.147>

35. Ljungquist, B., Berg, S., Lanke, J., McClearn, G. E., & Pedersen, N. L. (1998). The effect of genetic factors for longevity: a comparison of identical and fraternal twins in the Swedish Twin Registry. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 53(6), M441-M446. <https://doi.org/10.1093/gerona/53A.6.M441>

36. ראה לעיל, מס' 29.

37. Nicita-Mauro, V., Balbo, C. L., Mento, A., Nicita-Mauro, C., Maltese, G., & Basile, G. (2008). Smoking, aging and the centenarians. *Experimental Gerontology*, 43(2), 95-101. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2007.06.011>

38. Preston, S. H. (2005). Deadweight? The influence of obesity on longevity. *The New England Journal of Medicine*, 352(11), 1135-1137. <https://doi.org/10.1056/NEJMe058009>

39. ראה לעיל, מס' 31.

40. ראה לעיל, מס' 24.

41. Jopp, D.S., Boerner, K., Cimarolli, V., Hicks, S., Mirpuri, S., Paggi, S., Cavanagh, A., & Kennedy, E. (2016) Challenges Experienced at Age 100: Findings From the Fordham Centenarian Study, *Journal of Aging & Social Policy*, 28:3, 187-207. <https://doi.org/10.1080/08959420.2016.1163652>

42. בוטנר, ד. (2011). האזורים הכחולים. הוצאת כנרת זמורה-דביר.

43. ראה לעיל, מס' 29.

44. ראה לעיל, מס' 29.

45. ראה לעיל, מס' 31.

46. Jopp, D.S., Boerner, K., Cimarolli, V., Hicks, S., Mirpuri, S., Paggi, S., Cavanagh, A., & Kennedy, E. (2016) Challenges Experienced at Age 100: Findings From the Fordham Centenarian Study, *Journal of Aging & Social Policy*, 28:3, 187-207. <https://doi.org/10.1080/08959420.2016.1163652>

47. מינקוביץ', ב. (2011). ההמלצה: גזר דין מוות – סיפור חייו של ציוני. רמת גן.

פרק 9: עמיה ליבליך

1. ליבליך, ע. (1982). חיילי בדיל על חוף ירושלים. הוצאת שוקן.
2. ליבליך, ע. (2019). קפה מוות. הוצאת כנרת זמורה-דביר.
3. ליבליך, מ. (עורכת). (2018). מיינדפולנס- להיות כאן ועכשיו- תרגול, הגות ויישומים. הוצאת כתר.
4. שרזאי, ד. ושרזאי, ע. (2018). אלצהיימר ובעיות זיכרון – מניעה, טיפול ותקווה. הוצאת פוקוס.
5. ראה לעיל, מס' 4.
6. ליבליך, ע. (1986). קיבוץ מקום. הוצאת שוקן.
7. ליבליך, ע. (1987). אביב שנות. הוצאת שוקן.
8. ליבליך, ע. (1991). רקמות. הוצאת שוקן.
9. ראה לעיל, מס' 2.
10. ליבליך, ע. (1990). חוף מציפורים. הוצאת שוקן.
11. ליבליך, ע. (2021). רק חיבוק- אהבה אחרי 70. הוצאת כנרת זמורה-דביר.
12. הכנסת. (2016). חוק הכשרות המשפטית והאפוטרופוסות (תיקון מס' 18), התשע"ו-2016. <https://main.knesset.gov.il/Activity/Legislation/Laws/Pages/LawBill.aspx?t=LawReshumot&lawitemid=558308>
13. כללית. (2018). חמש משאלות- בחירות משמעותיות לעתידך. https://www.clalit.co.il/he/your_health/elders/support/Documents/5_wishes.pdf
14. ליבליך, ע. (2008). ערק לארוחת בוקר. הוצאת שוקן.
15. Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging* (Vol. 10). University of Chicago press.
16. ראה לעיל, מס' 14.
17. אייל, נ. (2011). תובנות מאוחרות. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2668>
18. הלפרין, ש. (2021). "אם תרגיזו אותי אתקשר לסבתא" – על הקשר בין זקנים ומתבגרים. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4212>

19. כ"ץ, ע. (2020). *הקן שאינו מתרוקן*. הוצאת מטר.
20. דגן, א. (1978). *בינת השכוי*. הוצאת עם עובד.
21. ראה לעיל, מס' 7.
22. ראה לעיל, מס' 14.
23. ראה לעיל, מס' 2.
24. ארווין, י. (2011). *פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית*. הוצאת מאגנס כנרת.
25. משעול, א. (2003). *מבחר ושירים חדשים* (עמ' 235). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
26. תומאס, ד. (1974). אל תיכנע לזה הלילה-טוב. דפשיר שבועי לשירה. http://www.psychom.com/Poetry_344_he.html
27. דה-בובואר, ס. (1989). *מוות קל מאוד* (עמ' 89). הוצאת כתר.
28. אידו טל, י. (2012). המוות כשעון מעורר לחיים בבודהיזם ובזן. פסיכו דהרמה בקמפוס ברושים. <https://pdharma.wordpress.com/2012/11/12/001-53/>
29. ראה לעיל, מס' 24 (עמ' 170).
30. קובלר-רוס, א. (2002). *חיים בצל המוות*. הוצאת מודן.
31. ויורסט, ג' (1988). *החיים אבידות הכרחיות ויתורים גורליים*. הוצאת זמורה ביתן.
32. ראה לעיל, מס' 28.
33. טולסטוי, ל. (1987). *מות איוואן איליץ'* (עמ' 51). הוצאת דביר.
34. אייל, נ. (2020). *משהו בי אחר* (עמ' 14). הוצאה משפחתית פרטית.

אחרית דבר

1. כהן, א. (עורך). (1996). *ספר הציטטות הגדול: הגיגים, אמרי שפר ופתגמים מפי אנשי שם רוח וספר*. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
2. Shmotkin, D. (1998). Declarative and differential aspects of subjective well-being and its implications for mental health in later life. In *Handbook of Aging and Mental Health* (pp. 15-43). Springer, Boston, MA.. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0098-2_2

3. Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging* (Vol. 10). University of Chicago press.
4. Shmotkin, D., & Shrira, A. (2013). Subjective well-being and meaning in life in a hostile world: Proposing a configurative perspective. In *The Experience of Meaning in Life* (pp. 77-86). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_6
5. Erikson, E. H. (1978). *Adulthood*. WW Norton & Co.
6. עמיחי, י. (1998). *פתוח, סגור, פתוח*. הוצאת שוקן.
7. נצר, ר. (2011). *מסע הגיבור* (עמ' 327). הוצאת מודן.
8. Johnson, C. L., & Barer, B. M. (1997). *Life beyond 85 years: The aura of survivorship*. Springer Publishing Co
9. Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-135. <https://doi.org/10.1159/000067946>
10. ראה לעיל, מס' 8.
11. שמוטקין, ד. (2003). "תיאוריות פסיכולוגיות של הזדקנות", בתוך א. רוזין (עורך). *הזדקנות וזקנה בישראל* (עמ' 345-383). הוצאת אשל.
12. ליובומירסקי, ס. (2011). *הדרך אל האושר - תוכנית פעולה לחיים שמחים*. הוצאת כנרת.
13. ויילאנט, ג. א. (2002). *ליהנות מהזקנה: אבני דרך לחיים מאושרים יותר* (זיסקינד, י. ק., תרגום). הוצאת מטר.
14. Jeste, D. V., Depp, C. A., & Vahia, I. V. (2010). Successful cognitive and emotional aging. *World Psychiatry*, 9(2), 78. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00277.x>
15. אבידן, ד. (2011). דחוף לתת לעצמי. בתוך מאירי, ג. שקרג'י, נ. (עורכים). (2011). *קרבת מקום - שירי תפילה*. הוצאת משכל.
16. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In *Successful aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>

17. ראה לעיל, מס' 16.
18. שמי, ד. יוצאים קבוע. ידיעות אחרונות.
19. גולדברג, ל. (1973). שירים ב'. הוצאת ספרית הפועלים.
20. כהן, א. (עורך). (1996). ספר הציטטות הגדול: הגיגים, אמרי שפר ופתגמים מפי אנשי שם רוח וספר. הוצאת כנרת זמורה ביתן.
21. ראה לעיל, מס' 20.

