



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי



הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 2 • יוני 2008



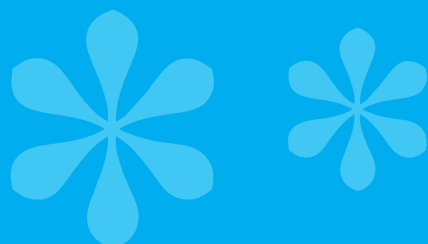
צברים לא מזדקנים

כתיבת זכרונות

הסיפור האישי - להתמודד עם מחלה

איך זוכרים ומה זוכרים

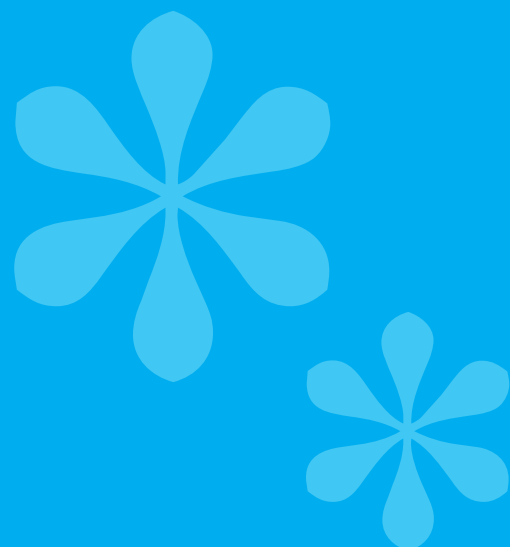
תרופות בגיל מבוגר



"היי לידו"

על יצירתו המאוחרת של חיים גורי

שורשים באינטרנט



שורשים

משפחות ברשת

להעלות נשכחות

להכיר, להנציח, להבין, לספר, להיות בקשר, לתת מתנה, אילן יוחסין אינטראקטיבי.

www.happynet.co.il/family

אילן יוחסין

תוכנה מומלצת להורדה בחינם של אילן יוחסין בעברית או באנגלית.

www.myheritage.co.il

Geni.com

אתר לבניית אילן יוחסין עם פוטנציאל להיהפך לרשת החברתית של המשפחה.

משפוחה

אתר עברי שמציע הקמת אתרים משפחתיים, אלבומי תמונות וסרטים, עץ משפחתי ועוד.

www.mishpuhe.co.il

שורשים משפחתיים - פורום תפוז

פורום הישראלי המוקדש כולו לחיפוש שורשים משפחתיים.
www.tapuz.co.il/tapuzforum/main/forumpage.asp?forum=325

Jewishgen

Jewishgen הוא אתר-על לחיפוש שורשים יהודיים ברחבי העולם. הוא מופעל ע"י מתנדבים שלא למטרות רווח ומטרתו לסייע לחוקרים באיסוף מידע. זהו אתר מקיף ביותר. החומר שבו עזום מבחינת הכמות וחשוב ביותר מבחינת התיעוד. כל המידע ניתן חינם.

www.jewishgen.org

בית התפוצות- גניאולוגיה

מאגר מידע ממוחשב המכיל אלפי עצי משפחה יהודיים ומידע רב על גניאולוגיה יהודית. על מנת לבנות אילן יוחסין או עץ משפחה אתם צריכים מידע, אתר בית התפוצות יקל עליכם את העבודה. בית התפוצות מאפשר, תמורת תשלום, לבצע חיפוש במאגר.

www.bh.org.il/genealogy

יד ושם-דפי עד

מאגר השמות המרכזי של הנספים בשואה. ניתן לחפש שמות בני משפחה או להוסיף דפי עד חדשים לנספים.

names.yadvashem.org/wps/portal!/ut/p/.cmd/cl./iw

הגיל החדש

עיתון לאנשים מתחדשים

מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכת

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה

חברי מערכת

ויה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי

עריכה והפקה

זוורת - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

כתובת להחזרות דברי דואר

ת.ד. 20222 תל אביב 61201

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא. טל. 09-7658088, פקס. 09-7662661
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



פתח דבר

שלום רב,

ת דינת ישראל חוגגת השנה שישים שנות עצמאות. שנים הרוויות בעשייה נפלאה בכל תחומי החיים. עשייה למען הבטחת קיומינו כעם וייסוד בית בטוח לכל יהודי העולם. למרות כל הקשיים אשר פקדו ומוסיפים לפקוד את עמנו, הרי בכולנו נטועה ההכרה כי ביתנו הוא מבצרנו. יש לנו מדינה אחת, יחידה ומיוחדת אשר רבות הסיבות להיות גאים בה.

יום העצמאות הוא יום של ציון מעשה אבות והמשכיות הדורות. כולנו הגענו עד הלום בזכות האנשים שתורמו והקריבו למען המדינה והעם, אלה הם הדורות המבוגרים אשר הקריבו, בנו והקימו עבור כולם את הבית והנחילו לנו את המורשת שלאורה אנו הולכים.

בששים שנות קיומה של מדינת ישראל, משמעותם של מושגים רבים השתנו בחיינו האזרחיים, לאלה שזכו להיוולד בארץ ולאחרים שהיגרו מארצותיהם ועלו לארץ ישראל וזכו להזדקן בה.

מושגים הקשורים לערכים ולמוסר, לשיוכות, לתרבות ולמעמד, לזכות, לבחירה ולכבוד.

משמעויות הזקנה בארץ מעוררות בנו רגשות מעורבים - הכבוד המגיע מעצם היות האדם זקן לצד הכבוד על היותו בונה ומייסד, הכבוד על יכולתו להשתלב בעולם המודרני והמתקדם ועל היכולת לשמר את המורשת וההיסטוריה אותה הוא מייצג.

בעבר, האדם והחברה ראו בזקנה שלב של מנוחה ומרגוע, בה יכול האדם להשתלב בקצב האיטי של החיים ללא מתן דין וחשבון לקצב דהירתם של הדורות הצעירים, דבר שאינו מתקבל עוד בימינו.

הזקנה בימינו היא עניין של חוק מדינה, הקובע את מעמדו החדש של האזרח הוותיק וללא כל קשר עם תחושתו האינדיבידואלית של האדם. כך גם מגדירה החברה את ציפיותיה מקצב עשייתו ומידת מעורבותו והמשך נתינתו של

המבוגר החי בה.

כך, למרות כל הקשיים והסייגים שהחברה המודרנית מעמידה בפניהם, אנו יכולים להתפאר ביכולתם של המבוגרים. תרומתם הטבעית לחברה הנובעת ממרום ניסיון חייהם, מנצחת כל קידמה אפשרית ומביעה את ייחודיותם בנתינתם הנדיבה לדורות הצעירים.

ואם נתכנס לנושא ההתנדבות: מדינתנו קמה וממשיכה להתקיים בזכות אותה רוח ועשייה התנדבותית.

חגיגות ה-60 למדינה הן גם ציון שנות התנדבות. נכבד בהבעת תודה והערכה את כלל המתנדבים, ובפרט את המתנדבים הגמלאים המייצגים את ערכי העם והמולדת, בנתינתם ובדאגתם לקשישים בקהילה.

לרגל שנת ה-60 למדינה מוקדש העתון שלפניכם לסיפורי חיים, לזכרון וזכירה, תפקידם ומשמעותם בחיינו.

אגף הייעוץ לקשיש במוסד לביטוח לאומי רואה בעיתון "הגיל החדש לאנשים מתחדשים", דרך נוספת להגיע אל ציבור רחב של קשישים וגמלאים, במטרה לפרוש בפני הקוראים היבטים שונים של נושאים ודילמות המעסיקות את האדם המבוגר וסביבתו - תכנים חדשים ועשייה בעלת משמעויות חדשות המעסיקות אותו החל בשלב הפרישה מהעבודה, כמו גם נושאים הקשורים לאחריות החברה כלפי המבוגרים הזקוקים לטיפול הנאמן וליחס של כבוד. ●

אני מאחלת לכם קריאה מהנה.

בברכה,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש

המוסד לביטוח לאומי

בכל פעם שאנו מספרים על חיינו,
אנו "כותבים" את עצמנו מחדש

צברים לא מזדקנים

זהות אישית וזהות קולקטיבית - סיפורי חיים של קציני תש"ח



ד"ר גבריאלה ספקטור-מרזל

סיפור אישי וסיפור קולקטיבי

הסיפור האמריקאי-אינדיבידואליסטי המעניק לכל אדם, גם לזה הגדל בתנאי מצוקה ועוני, סיכוי להגיע לגדולות (ברק אובמה מציג כמדומה גרסה עכשווית של הסיפור).

בבואנו לספר על חיינו - קרי להציג את זהותנו - אנו עשויים להתנגד לעלילות המפתח של התרבות. לדוגמה, אישה בחברה מסורתית שסיפור חייה מושתת על קריירה, בניגוד לסיפור התרבותי שמייעד אותה לתפקידים של רעיה, אמא ועקרת בית. אולם במרבית המקרים אנו שואפים לחקות את הסיפורים האידיאליים של תרבותנו. משום

מה קורה היום, כאשר הצברים מצויים בעשורים השמיני והתשיעי לחייהם? כיצד הם מגשרים על הניגוד הנוקב בין האידיאל של שרוליק הנער, לגילם המבוגר, המזהה אותם עם ה"אחר" הזקן, המוקצה במיתוס הדורי?

שהם מבטאים את מה שנחשב בעינינו ל"חיים מוצלחים", נשאף לצמצם את המרחק בינם לבין היסטורית חיינו - אוסף האירועים והעובדות המרכיבים את תולדות חיינו. בתהליך שהוא בעיקרו לא מודע ולא מכוון, נבליט אירועים ועובדות בחיינו ההולמים את העלילה התרבותית, ונשטיח, ולעיתים אף נשתיק, את אלה שאינם עולים בקנה אחד עמה. תהליך זה של "עריכת" היסטורית החיים במתכונתה של העלילה התרבותית, ניכר בסוג מוגדר של סיפור חיים, שאני מכנה "תעודת זהות סיפורית". זהו סיפור חיים "ייצוגי" שאנו מספרים

כולנו חיים ב"כלא" של התרבות. תרבותנו מלמדת אותנו מהו טוב ומהו רע; לאן עלינו לשאוף וממה עלינו להימנע; מהם חיים "ראויים" ומהם חיים "לא מוצלחים". משום שהתרבות תוחמת את אופק המשמעויות שלנו היא קובעת גם את האופן בו אנו מתבוננים על עצמנו ומגבילה את האפשרויות שלנו להמציא את עצמנו. במונחים של זהות, התרבות היא המסגרת שבתוכה אנו מעצבים את ה"עצמי" (self) שלנו. התיאוריה הנרטיבית, שחדרה ל"מדעי האנוש" בשני העשורים האחרונים, מציעה תפיסה ברורה באשר לתהליך: אנו יוצרים לעצמנו זהות באמצעות הסיפורים שאנו מספרים על עצמנו. למעשה, בכל פעם שאנו מספרים על חיינו, אנו "כותבים" את עצמנו מחדש. בתהליך זה של כתיבה עצמית באמצעות סיפורים אנו מנהלים משא ומתן עם התרבות. כל תרבות מחזיקה במאגר של "עלילות מפתח" - סיפורים שאותם היא מגדירה כ"ראויים" ו"מכובדים". אלה הם סיפורי חיים אידיאליים, המייצגים את הערכים השולטים בחברה בזמן מסוים. סיפורים אלה מגולמים לעיתים בחייהם של אנשים אמיתיים - כך הסיפור החלוצי-קולקטיביסטי, שבליבו הקרבה עצמית למען המולדת, מבוטא בחייו ובמותו של טרומפלדור, ועלילת המפתח של דור תש"ח ניכרת בחייו ובמותו של יצחק רבין. פעמים אחרות סיפורי המפתח מיוצגים על ידי דמויות פיקטיביות, כמו סינדרלה המגלמת את

ד"ר גבריאלה ספקטור-מרזל, מתמחה בגרונטולוגיה חברתית, חוקרת זהות בזקנה בהקשרים של תרבות, מגדר וסיפורי חיים. מלמדת באוניברסיטה העברית ובמכללת בית ברל ועוסקת בפסיכותרפיה.

סיפוריים הכוונה היא להשתית את סיפורי חיינו - ובוודאי את זה שמיועד "לעולם" - על העלילות המכובדות של התרבות.

עלילת המפתח של דור תש"ח: סיפור שאינו מזדקן

אם כך, כוחות שונים דוחקים בנו, ובעיקר בגיל מבוגר, להשתית את סיפור חיינו ה"ייצוגי" על עלילות המפתח של התרבות. אך מה קורה כאשר עלילות אלה אינן לוקחות בחשבון את סיטואציית חיינו? וחמור מכך, כאשר הן מנוגדות לה? פער כזה, בין הסיפור התרבותי האידיאלי לבין היסטורית החיים האישית, מתגלה לרוב אצל אלה שהחברה מגדירה כסוטים; אלה שאת חייהם היא תופסת כלא מוצלחים. אולם במקרה של אנשים מבוגרים, מתגלה מצב ייחודי שבו קבוצת אנשים שלמה "סוטה" מהעלילה התרבותית המכובדת - בשל גילה.

העלילות המוערכות בחברות מערביות מושתתות על אתוס הנעורים. שילוב של תהליכים מבניים - כמו תיעוש מהיר, שינויים במבנה המשפחה ושוק העבודה, ושינויים ערכיים - האדרת העתיד, העדפת שינוי על פני קביעות, התמקדות בפרט ולא בקולקטיב ועוד - הובילו לירידה דרמטית במעמד הזקנים בחברה. חברות מערביות מתייחסות לזקניהן כקבוצה אנושית מובחנת - כ"הם", השונים מה"אנחנו" - וכקבוצה אחידה. באופן מטפורי, כאשר אדם חוצה את מחסום גיל 65 - או היום 67 - הוא חדל להיות מרוקאי או פולני, דתי

עלילות המפתח המערביות המשרטטות "חיים ראויים" אינן לוקחות בחשבון את ההזדקנות. כיוון שהן מזהות "טוב" ו"ראוי" עם נעורים, הן מסתיימות בגיל הביניים. ההזדקנות היא עלילה אחרת, דחיה, המשמשת כתשליל לעלילת הנעורים המוערכת

או חילוני, ואפילו גבר או אישה. כעת הוא מזהה, בראש ובראשונה, על פי הסטטוס הגילי: "זקן". כחלק ממגמת ההפרדה-האחדה, חברות מערביות ספוגות בגרוטופוביה - פחד מזקנה ומזקנים, ובגילנות (ageism) - אפליה על רקע גילי. כתוצאה מכך, עלילות המפתח המערביות המשרטטות "חיים ראויים" אינן לוקחות בחשבון את ההזדקנות. כיוון שהן מזהות "טוב" ו"ראוי" עם נעורים, הן מסתיימות בגיל הביניים. ההזדקנות היא עלילה אחרת, דחיה, המשמשת כתשליל לעלילת הנעורים המוערכת.

המשך בעמוד 6

"לעולם", והוא נבדל מסיפורי חיים פרטיים יותר השמורים לקהלים אינטימיים כמו בני משפחה וחברים קרובים. משום שתעודת הזהות הסיפורית מופנית "החוצה", לספירה הציבורית, אנו מבקשים למסור באמצעותה גרסה "ראויה" של עצמנו - קרי גרסה זהותית שהולמת את מה שנתפס בתרבותנו כחיים מוערכים.

כל תעודות הזהות הסיפוריות מאופיינות ב"רגישות תרבותית", אך הדבר בולט בתעודות זהות סיפוריות של אנשים מבוגרים. זאת, מפאת שלושה צרכים זהותיים הדחופים במיוחד בגיל המבוגר. הצורך הראשון הוא עקיבות עצמית - הצורך להרגיש שאני אני, חרף השינויים הרבים

חברות מערביות מתייחסות לזקניהן כקבוצה אנושית מובחנת - כ"הם", השונים מה"אנחנו" - וכקבוצה אחידה. באופן מטפורי, כאשר אדם חוצה את מחסום גיל 65 - או היום 67 - הוא חדל להיות מרוקאי או פולני, דתי או חילוני, ואפילו גבר או אישה. כעת הוא הסטטוס הגילי: "זקן"

בחי. ההזדקנות לזהות קוהרנטית גוברת בעתות של חוסר המשכיות בחיים, ועל כן היא בולטת בתקופת החיים המאוחרת, המוקפת שינויים מרחיקי לכת בגוף, ברשתות התמיכה, ולעיתים במצב הכלכלי, במקום המגורים, בכישורים הקוגניטיביים ועוד. לנוכח הקטיעה בחיים, הבניית הזהות האישית לאור עלילת המפתח ה"ישנה" והמוכרת, שהנחתה את זהותנו בעבר - וזאת במקום לאמץ עלילה חדשה, של "זקן" - היא עוגן של יציבות. הצורך הזהותי השני הוא הערכה עצמית. הכמיהה לראות את עצמנו באור חיובי היא נטייה אנושית אוניברסלית שנוכחת לאורך כל חיינו. אולם כיוון שהאופן שבו אנו מעריכים את עצמנו קשור בתפיסה של אחרים אותנו, השגת ערך עצמי בזקנה היא משימה מורכבת. בחברות מערביות נפוצים סטריאוטיפים ביחס לאנשים זקנים - חסרי תועלת, מיותרים, סנייליים, חיים בעבר, אינם מסוגלים ללמוד דברים חדשים ועוד - שמטילים צל כבד על אפשרותם לחוש בעלי ערך. כיוון שהיכולת לעשות מעשים שישקמו את הדימוי העצמי לא פעם מוגבלת בחיים המבוגרים, סיפור החיים הופך לערוץ העיקרי לסיפוק תחושת ערך. הצורך השלישי שמתעצם ככל שאנו מתבגרים הוא נצחיות סמלית: הכמיהה להשאיר "משהו" מאיתנו בעולם לאחר מותנו. כפי שמאיר האנתרופולוג ארנסט בקר, כדי להיות ראויים להיזכר, עלינו לייצג "מערכת גבורה" תרבותית. במונחים



על שאלה זו ניסיתי לענות במחקר שערכתי בקרב 23 קצינים צברים בכירים (דרגות אל"מ עד אלוף), המתואר בספר שעומד להתפרסם בימים אלה בהוצאת מאגנס: "צברים לא מזדקנים: סיפורי חיים של קצינים בכירים מדור תש"ח".

כמשתייכים אל ה"גרעין הדורי" – הקבוצה המובילה, המשמשת מודל התנהגותי ליחידה הדורית כולה – קצינים אלו מימשו במשך כל חייהם את אידאל הצבר. כגיבורי צבא בלתי מעורערים, וכמי שהמשיכו לשרת את המדינה בתפקידי מפתח במגזר הציבורי, הם שימשו מודלים חיים לעלילת המפתח הדורית. האתגר הזהותי המוטל על כתפיהם בשנותיהם המבוגרות הוא אפוא נוקב: האם יוכלו להמשיך לשמש כמודלים צבריים גם בגיל מתקדם? האם יוכלו "לחבר" לעלילה הצברית מקטע חדש, שלוקח בחשבון את ההזדקנות הדורית?

את הראיונות עם הקצינים חילקתי לשני חלקים נפרדים. בחלק הראשון הזמנתי אותם לספר לי סיפור חיים באופן פתוח וללא הכוונה ("הייתי מעוניינת לשמוע את סיפור חיך"). רק לאחר שסיימו את סיפורם, ולרוב בפגישה נפרדת, שאלתי שאלות – על חייהם בעבר ובהווה, על ההזדקנות, על חלקים שהושמטו מהסיפורים.

בסיפורי החיים הספוגניים – היינו בתעודות הזהות הסיפוריות שלהם – הקצינים דבקו באופן מובהק בעלילה הצברית המיתולוגית. הם סיפרו את עצמם כצברים אולטימטיביים, כמפקדי צבא, כמשרתי המולדת, כגברים – ומעל לכל, כלא-זקנים. בסיפוריהם הם השתיקו כל סימן, כל רמז, לתהליך ההזדקנות: התדרדרות פיזית, חברים שנפטרו, ירידה בזיכרון, רכישת יחידה בדיור מוגן ועוד. אולם לא הייתה זאת הכחשה. כתגובה לשאלות ישירות שלי הקצינים ביטאו מודעות ברורה לשינויים שחלו בהם ובחייהם בשנים האחרונות, וסיפרו על התמודדות ישירה עם האתגרים החדשים, התמודדות המאופיינת, שלא במפתיע, באיפוק רגשי, בתכל'סיות, ובמשימתיות.

גם לגיבורי הפנתיאון שלנו, מתברר, חסר הכוח לשנות את העלילה התרבותית הדוחקת את הזקנה לקרן זווית. הקצינים המבוגרים מאמצים אותה כלשונה, במישור הזהותי. אולם סיפור החיים הצברי-צבאי-גברי הצעיר – אינו כל הסיפור. בספרת חייהם הפרטית הקצינים מביטים לזקנה בעיניים ומתמודדים עם צרכיה באופן ישיר. בעולם שבו להיות זקן משמעו להיות שולי ומיותר, המידור שקציני תש"ח עורכים בין זהות הרואית לבין התמודדות פרטית עם אתגרי הזקנה, נראה לי אסטרטגיה יעילה, המתירה להם להמשיך ולשמור על זהות מוערכת והמשכית ולחוש נצחיות סמלית. ●

ניגוד בין האידיאל התרבותי הצעיר לבין האנטי-אידיאל הזקן מקיף את כל העולם המערבי אך בתרבות הצברית יש לו משנה תוקף. כ"עברי החדש" שאליו כמהה המהפכה הציונית, על הצבר הוטל להיות תמונת-תשליל של היהודי הגלותי. כנגד הפחד, החולשה, התלישות והדברנות שיוחסה לאביו הסמלי, הצבר היה אמיץ, חזק, מחובר לאדמתו, עושה ולא מדבר. מעל לכול, מאחר שהיהודי הגלותי זוהה כזקן, הצבר חייב היה להיות צעיר. נכון שצעירותם של הצברים הייתה גם תוצר של ההרכב הגילי הצעיר של האוכלוסייה היהודית בארץ

בתקופת היישוב. אולם נעורים לא התמצו בעובדה דמוגרפית. הם היו סמל – לעתיד, ליישוב היהודי המתחדש ובהמשך גם למדינה הצעירה. המעבר מזיקנה לנעורים סימל את המטמורפוזה הדרמטית בהיסטוריה של העם היהודי: המעבר מגלות לעבריות, מעבר לעתיד.

דימוי הצבר כצעיר נתמך גם בערך הצבאיות המצוי בטבורה של התרבות הדורית. מינקותם חונכו הצברים לצבאיות, באמצעים פורמליים ובלתי-פורמליים. הם השתתפו בפעילויות ביטחוניות מגיל צעיר, כנערים וכבוגרים צעירים נטלו חלק מרכזי בארגונים הצבאיים של היישוב המאורגן, בעיקר ההגנה והפלמ"ח,

במלחמת העצמאות שימשו כלוחמים וכמפקדים, ורבים מהם נשאו בצה"ל ונטלו חלק עיקרי בהקמתו ובפיתוחו. הדומיננטיות של דור תש"ח בצה"ל נמשכה שלושה עשורים, ושיאה היה מלחמת ששת הימים שבה רוב האלופים היו צברים. נעורים הם ערך בסיסי בתרבות הצבאית בכלל ובצה"לית בפרט, ולפיכך האתוס הצבאי שאפף את התרבות הצברית נתן משנה תוקף לאתוס הנעורים השזור בה.

סיפורי חיים של קצינים בכירים מדור תש"ח

העלילת המציגה "חיים צבריים לדוגמה" היא אפוא על טהרת הנעורים. כל עוד היו הצברים צעירים, או לפחות לא-זקנים, הייתה קירבה ניכרת בין היסטוריות חייהם לעלילה התרבותית. הם יכלו לפיכך לאמץ אותה לחיקם ולהשתית עליה את זהותם האישית. אולם מה קורה היום, כאשר הצברים מצויים בעשורים השמיני והתשיעי לחייהם? כיצד הם מגשרים על הניגוד הנוקב בין האידיאל של שרוליק הנער, לגילם המבוגר, המזהה אותם עם ה"אחר" הזקן, המוקצה במיתוס הדורי?

אדם יכול להשקיף על חייו מבעד לכל מיני משקפות

על שער הרחמים ועל כתיבת זיכרונות



ד"ר דורית זילברמן

ביבליותרפיה האיך חשוב משום שזהו השער דרכו אדם יכול לעבור ולהתפייס עם קרוביו הרחוקים והקרובים, עם סיפור חייו ועם עצמו. זהו שער הרחמים. דרכו אדם מוזמן לתת לעצמו חנינה, סליחה ופיוס. על אף שנדמה לנו לא פעם שאנחנו מספרים "בדיוק" מה שקרה, ורק מה שקרה "באמת" – מתברר שהזיכרון שלנו סלקטיבי. העיקרון על פיו

בורר הזיכרון שלנו את החומרים מתוך החיים הוא בהתאם למה שאנחנו מחפשים לו אישור מראש. בהתאם להשקפת עולמנו, הנקבעת בגיל צעיר ביותר. אותו אדם מריר שהזכרנו למעלה, כמשל בלבד, הוא גם לא פעם מקופח ולכן הוא אוסף לעצמו רק את המקרים המאשרים לו את תחושת הקיפוח המרה שלו. את הסצינות המאושרות, את הרגעים הנפלאים הוא נוטה לשכוח. וכך הכוס שלו מתמלאת רק במה שהוא בוחר כדי להיות קורבן, אומלל, מי שחייבים לו, עצוב, ציניקן – סמנו במשבצת הנכונה איקס. ואחרי שצוברים את כל המקרים האלה, מגיע הפירוש. בסיפור דוקומנטרי תיעודי בו אנחנו מספרים את ה"אמת" – גם דרך הנחת המקרים בזה אחר זה וגם פרשנות המקרים בונה ומשלימה את הסיפור המר וחותמת אותו כך. בסיפור חיים בו עוקב הכותב אחר חייו ומשתדל

להעלותם כפי שהיו על הכתב, בשונה מספר בדיוני אין להמציא. שער הרחמים פירושו להתחבר גם לחוויות הנעימות. אם אדם חש שלא היה אהוב על הוריו בילדותו, יבדוק נא ויגלה כי תחושות אלה ניעורו רק לאחר שנוספו עוד אח או אחות במשפחתו. ואם ילך אחורה בזמן וימצא רגעים אהובים וקסומים בינו לבין הוריו – משם יכול הפיוס להתחולל.

דם יכול להשקיף על חייו מבעד לכל מיני משקפות. בהתאם לתולדות חייו, אישיותו וטעמו. אם צבר טעם מריר מבטו על חייו יהיה מר. ולהפך. בישורת האחרונה אנשים מתפנים לבדוק עם עצמם את סיפור חייהם. כל השנים חתרו במאמץ בים הסוער, נלחמו על פרנסה, הקימו משפחה, גידלו ילדים, שטו בין אסונות ושמחות, ועתה, משאין עליהם עוד מטלות וגם את תקופת העבודה סיימו – הם יושבים לעשות חשבון. לסכם סיכומים.

אברם ז"ל שאל אותי לפני מותו: "את חושבת שהחיים שלי שווים ספר?" הופתעתי למשמע השאלה מהיכרותי את אברם, אדם צנוע ומופנם. חשבתי קצת על השאלה ביני לבין עצמי והבנתי שאברם שאל אותי בעצם, האם לדעתך לחיי היתה משמעות. אברם כדוגמה. שכן, לכתוב את סיפור חיך פירושו לחפש את משמעותם. פירושו לבדוק את השאלה האם היה טעם נוסף, מעבר לחתירה ההיא. מעבר להישרדות. האם ניתן להשקיף מלמעלה, מתוך פרספקטיבה, על החיים ולדעת מה היא המשמעות המיוחדת בחיך.

זה שלכל אדם בעולם יש לפחות סיפור מרתק אחד ששווה ספר, זו כבר כמעט קלישאה. לפחות

אני שומעת את עצמי אומרת את המשפט הזה בכל פתיחת שנה של הנחיית קבוצות לכתוב אוטוביוגרפיות/זיכרונות/סיפורי חיים. הכותרות משתנות אבל הרעיון זהה. אבל במשפט הזה לא די. כי מה שחשוב הוא איך מספרים את הסיפור. מבחינה אמנותית האיך חשוב כי בו טמון החידוש; בשפה, בתיאורים, בראיית העולם. מבחינה

ד"ר דורית זילברמן, סופרת, חוקרת ספרות, מנחת קבוצות לכתוב סיפורי חיים

המשך בעמוד 8

אדם יכול להשקיף על חייו מבעד לכל מיני משקפות

המשך מעמוד 7

שלם. הלא רק על היותו ילד מחונן בספורט - ילד שהגיע בסופו של דבר לנבחרת ישראל בכדורגל אפשר היה לכתוב ספר עב כרס. או על אהבתו המיתולוגית לאשתו. אבל אברם לא היה איש מלים וגם לא היה לו זמן.

אנשים בסדנאות לכתובת זיכרונות מתפייסים. כי זה מה שאני עושה בסדנאות: עוזרת לאנשים למצוא אהבה לעצמם ולסיפורם. רציתי למלא את משאלתו של אברם. להוכיח לו שחיינו היו שווים ספר. כל כך התגעגעתי לאברם, עד שנתתי לו הזדמנות שנייה. הזדמנות להמשיך בחייו, בספרי "שער הרחמים" הרואה אור בימים אלה. שיחקתי במה היה קורה אילו היה חי עכשיו? מה היה אומר על נכדתו, אילו עברה לחיות עם צעיר ערבי בכפרו? ובדקתי את יחסי הדורות ואת יחסי העמים כששאלתי את עצמי ואת הקוראים את השאלה - האם הגיע הזמן? האם הבשילה העת לסיפור אהבה כזה בארצנו הסבוכה. ואברם דיבר אלי ואמר את דברו. גם בחלומות וגם בכתיבה.

אני מבקשת להביא בפניכם לסיום קטע מהספר. אבל דווקא לא מהילד המספר, אלא מהחלק השלישי, שבו אבי בן שבעים ושש, אף שהוא מת בהיותו בן ששים ושלוש. נתתי לו הזדמנות למה שלא היתה לו הזדמנות בחיים עצמם. ולמה חשוב לי להביא את מילות הסיום של

ישנם סיפורי חיים המגוללים גורל מר. ללא ספק. גורל מר ועובדות אכזריות ולא השקפת עולם. תולדות חיים קשים ולא פסיכולוגיה כזו או אחרת. פעם ביקשתי מסטודנטים (בני הגיל החדש) להביא 2 תצלומים משמעותיים מעברם. קמה אישה ואמרה, "לי אין אף תמונה מהעבר שלי". הייתי המומה. כמובן שתצלומים זה לא הדבר היחיד שאישה זו איבדה. זו היתה אישה ששרדה את השואה. אבל גם במצבה של אישה זו, אני מעזה ואומרת, יכול אדם לעבור בשער הרחמים של חייו. וראו בספרו של ויקטור פראנקל, ניצול שואה, "האדם מחפש משמעות".

גם סיפור קשה אפשר לספר באופן מפוים. כולנו משאירים אחרינו את סיפור חייו - למשל באלבומי התמונות שאנחנו מסדרים. שימו לב, באלבום התמונות אנחנו מנציחים שמחות, טיולים, רגעים יפים הראויים להיות מונצחים במצלמה. זה קורה בדרך כלל כשאנחנו לבושים במיטב בגדינו, מאופרים ומעוצבים. מי שיעקוב אחרינו בעוד 100 שנה יאמין שהייתה לנו משפחה מאושרת, שחיינו היו טובים, נינוחים, עשירים ומלאי נחת. אז למה - אני שואלת - דווקא התמונות הגנוזות באלבום התמונות הפנימי - תמיד מצלמות את הרגעים הטראומטיים, העצובים, המטלטלים? ולמה כשאני מבקשת מחברי

מה שחשוב הוא איך מספרים את הסיפור. מבחינה אמנותית האיך חשוב כי בו טמון החידוש בשפה, בתיאורים, בראיית העולם. מבחינה ביבליותרפית האיך חשוב משום שזהו השער דרכו אדם יכול לעבור ולהתפייס עם קרוביו הרחוקים והקרובים, עם סיפור חייו ועם עצמו. זהו שער הרחמים. דרכו אדם מוזמן לתת לעצמו חנינה, סליחה ופיוס

הרומן? כי גם זה שייך לגיל החדש, ויותר נכון להפתעה שלי מבני הגיל החדש: ההודאה שלהם שהם מתבגרים כל הזמן. עדיין. גם בגיל הזה. וזה בהחלט מרשים, כי מי מכם שלא מפסיק להתבגר הרי הוא בא חשבון עם עצמו ולכן, יצירתי וחיוני. ואברם מספר:

אמיר חוזר אל תוך בית האבן הקריר, פונה אלי ומציע, "אתה רוצה לבוא איתי?"
נהיה ערב. בערב הקולות מתחלפים. הרבה צרצרים וצפרדעים, קולות ששמענו פעם כשהיינו עושים קומזיצים בפלמ"ח. בעיר הם כבר דממו. "לאן?" אני שואל. נאנח.
"כאבים?" הוא מתעניין.
"דיסקוס מיניסקוס אולקוס ושלוש בנות... בדיחה טובה, מה?"
"לא ידעתי על שלוש בנות. ריבי סיפרה לי על בן אחד. הבן שלך נתן."
"נו, בלה, רחל וריביק."

הסדנה לכתובת זיכרונות, לספר סיפורים, לרוב יוצאים אלה מהאלבום הפנימי ולא מהאלבום החיצוני.

לפני מותו חלם אברם פעמיים, בהפרש של שלושה שבועות, שהוא צריך לכתוב את תולדות חייו. פחדתי שלא נספיק לעבד את הסיפורים, להכיןם לדפוס ולהוציאם לאור, לכן קניתי לו במתנה ספר בכריכה קשה שחורה ומהודרת, שדפיו חלקים וריקים. שיכתוב בו ותהיה לו תחושה של ספר ממש. אבל אברם, שהיה איש צנוע וגדל בתקופת הצנע, שמר את הספר הזה לגירסה הסופית ובינתיים כתב על בלוק דפים שורה אחת בכריכה רכה כתומה, שכתוב עליה חברת חשמל, החברה בה עבד. הוא מילא את הדפים משני הצדדים ובלי שוליים. כי חבל על מקום של מילה, שלא ילך לאיבוד. בעשרים ושבעה עמודים צפופים סיכם אברם את כל ששים ושלוש שנות חייו. הלא רק על מה שעבר עליו בפלמ"ח אפשר לכתוב ספר. רק על ימי חומה ומגדל אפשר היה לכתוב ספר

אני בן שבעים ושש ואני עוד לומד להכיר את עצמי. אני צריך עכשיו לבדוק את כל החיים שלי מההתחלה. חשבתי שבין הבר מצווה לחתונה נער נהיה גבר, וזהו, אדם נהיה מבוגר ומפסיק לגדול, ובכל פעם אני נדהם לגלות שאני רק עובר עוד שלב. כשהייתי ילד, בחיים לא הייתי מאמין שזה נמשך כל כך הרבה זמן. עכשיו אני מרגיש שאני כבר יכול להתבגר”

עכשיו השכמות נצטטות כאילו משהו מברגי לי אותן סביב עמוד השדרה.

”שחטר עבד בפרדס והכיר את השומר. השומר הזה היה פאייאד. הם מצאו חן זה בעיני זה. היו שותים קהווה יחד, מספרים סיפורים ומקלפים תפוזים. לאט לאט פאייאד הזקן דחף את אשתו סמוקת הלחיים אל שחטר ישר בין הידיים. הוא רצה בן, פאייאד. רצה להחזיק ילד קטן בידיים שלו. מה שקרה בין אחות שלי ואבא שלך היה הסוד של שלושתם, ואולי אפילו של ארבעתם. אולי אפילו אמא שלך ידעה.” עכשיו זה תופס בגב התחתון ומקרין לי לרגל ימין. ומתחת לצלעות. קשה לי לנשום.

”אבל זה לא היה כל כך פשוט. זה לא היה לעשות ילד וזהו. נחמן והודא התאהבו. היא גילתה את זה רק לי. היא חשבה שאני תינוקת ולא מבינה מה היא מדברת. הם נפגשו עוד פעם ועוד פעם. פאייאד העלים עין. אולי גם אמא שלך. אולי לא היה לה כוח לעמוד מול אביך, שהיה לו תיאבון גדול. וכשאמא שלך נהייתה חולה הוא הביא את הודא לטפל בה. זה כאב לה, בטח כאב, מה אתה חושב. אבל הוא היה חייב ללכת לעבודה. ככה קרה ששחטר ופאייאד היו בפרדס ושמרו. יחד.” אני מוכרח לקום ולזוז. העיקר לזוז. להיות בתנועה כל הזמן.

”היה רגע שאמא שלך כבר לא יכלה לזוז מהמיטה. ועכשיו כל זה כבר היה לה מתחת לאף והיא לא יכלה יותר להעלים עין. אז היא אמרה לו, בס! אביך נקרע בין שתי נשים. את שתיהן הוא אהב ולשתיהן היה חייב. הוא רצה את שתיהן. אחת בריאה כמו סוס והשנייה ספרה את ימיה. הוא נכנע לרחל ושלח את הודא. היא חזרה לכפר וחיה עם פאייאד עד שמת.” אני מתהלך סביב האישה הזאת ומדמיין לי איך נראתה כשהיתה צעירה. היא לא מזכירה לי את הודא. ואת הודא אני זוכר טוב מאוד. אמא שלי הסכימה? פאייאד בעלה הסכים? וכשמת בעלה היא לא חזרה אל אבי כי אחרת לא היו חיים לעאטף. היא ויתרה. היא לא היתה זונה. שוב אני מבלבל בין מין ובין אהבה. אני בן שבעים ושש ואני עוד לומד להכיר את עצמי. אני צריך עכשיו לבדוק את כל החיים שלי מההתחלה. חשבתי שבין הבר מצווה לחתונה נער נהיה גבר, וזהו, אדם נהיה מבוגר ומפסיק לגדול, ובכל פעם אני נדהם לגלות שאני רק עובר עוד שלב. כשהייתי ילד, בחיים לא הייתי מאמין שזה נמשך כל כך הרבה זמן. עכשיו אני מרגיש שאני כבר יכול להתבגר. ●

”אני רוצה להכיר לך את פאטמה,” אמיר אומר ועל הפרצוף שלו אני רואה הבעה של אמרתי-לך-שזה-לא-יגיד-לך-כלום. בגלל זה אני לא שואל מי זו פאטמה. אני גם לא חשדן. ממה יש לי לפחד בגילי. כבר עברתי הכול. לא, אני לא חשדן. אני ספקן. ויש הבדל.

”זה יהיה מעניין, תאמין לי.” הוא לוחץ רק מעט ואני קם בצליעה ועומד רגע עד שכל העצמות מסתדרות במקום שלהן בתוך השק הזה שנקרא הגוף, ואנחנו יוצאים. אנחנו מגיעים כעבור הליכה קצרה למדרגות צרות בצבע תכלת, מטפסים קומה אחת, ואני מוצא את עצמי עומד מול אישה מאוד מאוד זקנה.

”היא בת 96,” לוחש אמיר.

זו אישה שהשפתיים שלה נמתחו לקו דק וקמטים קצרים כמו מקלות כביסה תלויים עליו, רוקדים מעליו ומתחתיו כשהיא מדברת. אני מחייך אליה. זו פאטמה, אני עונה לעצמי על שאלה ברורה. היא ממלמלת משהו שאני לא מבין. אולי מפני שאין לה שיניים. אולי מפני שהערבית שלי דהתה.

אמיר ממחרת לתרגם.

”היא יודעת מי אתה. אתה הבן של נחמן. היא זוכרת אותך. אתה לא מכיר אותה. היא האחות הקטנה של הודא.”

הנשימה שלי נעצרת. בבת-אחת אני נהיה ילד קטן על ידה.

”היא רוצה להגיד לך,” אמיר משתדל לדייק במילים שהוא בוחר כדי לתרגם, “שלעולם אבל לעולם אל תתערב במה שקורה בין ההורים שלך. זה לא עניינך. אתה לא יכול להבין ואל תשפוט מה שלמעלה ממך.”

נתפס לי הצוואר. אני לא יכול להזיז את הראש לשום כיוון.

”אתה חושב שהיתה פה בגידה גדולה. אולי אתה כועס בשם האמא שלך. אבל אם הודא היתה בוגדת בבעלה והיו תופסים אותה, היו הורגים אותה, אתה לא חושב? אני יודעת את האמת. זו לא היתה בגידה. פאייאד לא יכול היה להביא ילדים.” פאטמה נעצרת לרגע. גם אמיר נעצר אחריה. “אני אגלה לך סוד, כנראה הוא גם לא יכול היה לקיים את המצווה בכלל. הודא היתה צעירה ממנו בהרבה. הרבה מאוד. שידכו ביניהם. היא כיבדה אותו מאוד ועשתה כל מה שהוא ביקש. היתה רוחצת לו יום יום את הרגליים כשחזר מהעבודה בפרדס, אבל גם הוא ידע שאי-אפשר להחזיק ככה אישה צעירה ובריאה ולא לתת לה ילד.”

אשר הראיתיני צרות רבות ורעות, תשוב תחייני ומתהומות הארץ תשוב תעליני

(תהילים, עא, 20)

התמודדות עם מחלה

הסיפור האישי -



פרופ' אדיר כהן

מספרים את עצמנו - יוצרים את חיינו

מעשה בסופר נודע, ידיד קרוב מאד שלי, שאת תולדות חייו הכרתי היטב (היינו את אירועי חייו, את סיפורו החיצוני ולא בהכרח את סיפורו הפנימי). ידיד זה הייתי מזמין שנה שנה לשעורי ביבליותרפיה באוניברסיטה, כדי לדון איתו באוטוביוגרפיה של הסופר ובדרכי חדירתה ליצירתו הספרותית והשפעתו עליה. בכל שנה היה מספר את האוטוביוגרפיה שלו לסטודנטים ושנה שנה היתה זו אוטוביוגרפיה אחרת. כאשר כמה מן הסטודנטים, ששמעו הרצאתו פעם שנייה ופעם שלישית, הביעו תמיהה על קיומן של אוטוביוגרפיות שונות של אותו

דומים לאותו אדם ששמנו נקרא עליו, שהיינו לפני חמש שנים ולא נהייה אותו אדם בעוד חמש שנים כשהנסיבות תשתנינה והמקום ישתנה והתנאים ישתנו והסביבה תשתנה. מה יאחד את האדם שהייתי לפני חמש שנים וזה שאני מצפה שאהיה בעוד חמש שנים אם לא התהליך הנמשך והולך של יצירה עצמית? אנחנו הולכים ומגשימים את עצמנו בתהליך הזה, יוצרים את חיינו, כותבים אותנו ובהווייתנו וקוראים את עצמנו כל הזמן מחדש.

על רגל אחת - סיפורו של אוליבר סאקס

המבקש לראות דוגמה מרתקת של הסיפור האישי של ההתמודדות עם החולי, של הארת ההתגברות על הכאב והייסורים, השיתוק והפחדים, ילך אל ספרו של אוליבר סאקס "על רגל אחת". לפנינו תאור מפורט המתעכב על התרחשויות יומיום, על תחושות גופניות ונפשיות, על לבטים ופחדים, על תקוות וחרדות, אמונה וייאוש, תוך רקימת הסיפור האישי של רופא נוירולוג נודע, הנעשה, בעקבות תאונה על הר בנורבגיה לפאציינט. הוא מניח שהפציעה בשרירים ובעצבים ברגל אחת תהיה פשוטה ושגרתית ושהחלמה ממנה תהיה מהירה והוא נדהם מהיפוכה של הפרוגנוזה שלו, מן התוצאות הקשות של הפציעה - שיתוק וניכור של הרגל.

אין לסאקס מושג איך להבין את התגובות שלו, הוא ירא שמא לא יחלים לעולם, מאבד את בטחונו האישי, נקלע להתרוצצות פנימית בין תקווה ליאוש ומתוך ניסיונו לרקום את סיפורו האישי, המקבל ממדים חדשים ועומקים חדשים בממלכת החולי, הוא למד, עמוק יותר ממה שהמקצוענות הרפואית עשויה ללמד את "האימה והפליאה האורבות מאחורי החיים, ומסתרות, כביכול, מתחת לפני השטח הרגילים של הבריאות".

המבקש לראות דוגמה מרתקת של הסיפור האישי של ההתמודדות עם החולי, של הארת ההתגברות על הכאב והייסורים, השיתוק והפחדים, ילך אל ספרו של אוליבר סאקס "על רגל אחת"

אדם, הצבענו לא רק על החמקמקות של הכתיבה האוטוביוגרפית והיותה מושפעת משעת הכתיבה שלה וחוויתה המיוחדת, ממהותה וצרכיה של סיטואציית הכתיבה, אלא מכך שתהליך היצירה העצמית איננו מסתיים, הוא נמשך כל עוד אתה חי ובתהליך יצירה זה העבר הוא חומר גלם ליצירתך את עצמך והוא חתום כולו בחותם זה של יצירה. בכל שעה נתונה של חיינו אנחנו ממשיכים את עברנו וחוזים את עתידנו, ובכל שעה שכזאת של הווה אנו שונים מקודמתה. אין אנו

פרופ' אדיר כהן, ראש הקתדרה לחינוך ולחברה באוניברסיטת חיפה, פרופ' לביבליותרפיה, לפילוסופיה חינוכית ולחינוך מודרני, מחברם של ספרים רבים בתחומים אלה

פחדים וכאבים

מטאפיזיים, שידעו לתת ניב למצוקתה של הנפש ולנטוע בה תקווה. לא פעם הוא חוזר ומשנן לעצמו את דבריו של המשורר האנגלי ג'ון דון - "ואני שבתי ואיוולד מתוך האין, אופל, מוות, דברים שאינם", או את הפסוק מתהילים: "אשר הראיתני צרות רבות ורעות, תשוב תחיני ומתהומות הארץ תשוב תעליני" (תהילים, עא, 20).

אך לא רק במילים השיריות הוא דבק, אלא קודם כל במוסיקה. קונצ'רטו של מנדלסון מתחיל בו את המטאמורפוזה. עם הצלילים הראשונים נולדת בו תקווה - "הרגשתי, לשמע הצלילים האלוהיים הראשונים האלה, כאילו העיקרון המחייב והיצירתי של העולם כולו נגלה לי, שהחיים עצמם הם מוסיקה. ואולי היתה המוסיקה, תהיתי, הפרטיטורה של החיים - המפתח, ההבטחה לפעולה ולחיים מתחדשים".

וכאן מגיע, אולי, רגע הגאולה האמיתי כאשר הוא שב אל סיפורו האישי כשהוא חש שעליו לכתוב אותו. הוא מתאר את דבריו של איוב שעלו בו: "מי יתן איפוא ויכתובו מלי, מי יתן בספר יוחקו". באותו רגע ידע שעליו לכתוב את חוויותיו. תוך כדי כתיבתו של הסיפור האישי ושיבה אליו, ותהייה קשה עד כמה שתהייה, הוא חש כי מקבל הוא את עצמו. הוא כותב כי קל להיזכר בצדדים החיוביים והנעלים של החיים, בנקודות האור של גילוייך ורגשותיך, אך קשה מאוד להיזכר ולקבל את הצדדים השליליים, הקשים, אך בלי קבלה זו, אתה בורח מסיפור חייך האמיתי ומוזייף אותו וכך מזייף את עצמך.

ספרו של סאקס "על רגל אחת" מיטיב להראות לנו כיצד מחלה עשויה להביא את האדם למצב חדש של הכרה לפתיחת ממדים חדשים של חיים, לגילוי סיפורו האישי רב הפנים. ●

הוא מספר כיצד רגלו נעלמה ולקחה איתה את "מקומה" ולא היתה שום אפשרות להחזיר אותה. לא רק את "מקומה" אלא גם את "עברה" לקחה איתה, עד שלא יכול היה לזכור שהיתה לו רגל, שהלך, שרץ, שטיפס, שרקד.

כאן הרופא המהולל הופך לפאצינט נבוכ, נפחד ומדוכא. פתאום הוא חש עצמו זנוח ונטוש, מרגיש את הלבדיות המהותית של הפאצינט, סוג של בדידות שלא ידע בעבר. בייאוש הוא רוצה אוזן קשבת ודברי הרגעה, אמפאטיה ועידוד. כשהוא מבקש להביע את הגיהנום שהוא מצוי בתוכו, הוא משתחרר לאט לאט מן המלים המדווחות ונוזקק לביטוי הספרותי.

אם אתה מביט לתוך התהום היא תחזיר לך מבט

בפנייה אל הספרות, מתחיל תהליך ההתמלאות שלו. הוא מתחיל לגעת במילים, במוסיקה, בפילוסופיה. משפטו של ניטשה עולה בזיכרונו - "אם אתה מביט לתוך התהום היא תחזיר לך מבט". כאן נפתח פתח לא רק לסיפור הטראומה שלו, אלא לסיפורו האישי, לתהייה על עצמו, להתודעות אל עצמו. ברוחו של ניטשה הוא פונה פנימה, אל עולמו שלו שבו: "התהום הוא בקיע עמוק, סדק אינסופי במציאות, היא שבר. אם רק תבחין בה, היא תפער את פיה תחתיה. עליך להתרחק ממנה או להתעמת איתה בלי חוכמות".

כשהוא מתמודד עם תהום הלא כלום, עם ה"גיהנום", עם ה"לימבו", עם "הלילה הרוחני", עם "האופל" וה"אין", הסתבר לו כי המדע והתבונה והמילים המיידעות אינם יכולים לומר דבר על כך והוא פונה אל התנ"ך ובעיקר אל ספר תהילים, אל משוררים

**בכל שעה נתונה של חיינו אנחנו ממשיכים את עברנו
והוזים את עתידנו, ובכל שעה שכזאת של הווה אנו
שונים מקודמתה. אין אנו דומים לאותו אדם ששמנו
נקרא עליו, שהיינו לפני חמש שנים ולא נהייה אותו אדם
בעוד חמש שנים כשהנסיבות תשתנינה והמקום ישתנה
והתנאים ישתנו והסביבה תשתנה**

זיכרון בחיי יום-יום

ניצה אייל



בזיכרון. בזכות כוח הזיכרון של פרטים בחברה הועברו מסורות, ערכים, מנהגים וגם יצירות אמנות מדור לדור. חברות קדומות יחסו לזיכרון חשיבות כה רבה עד שבראו אלי זיכרון מיוחדים. המפורסמת מכולן היא אלת הזיכרון היוונית מנמוזינה (שעל שמה קרויות השיטות לשיפור הזיכרון - השיטות הנמוניות) המתוארת במיתולוגיה היוונית כיפה מכל האלות. בין מנמוזינה היפה לבין זאוס אבי האלים נרקם רומן סוער במשך תשעה ימים ותשעה לילות שבעקבותיו באו לאוויר העולם תשע המוזות, המופקדות על האמנויות ועל היצירתיות, עליהן מסופר במיתולוגיה כי תפקידן הוא להשיח מלב האדם את הסבל ומצוקות החיים. כך מתוארים הזיכרון והשכחה כקרובי משפחה אחת וכשלובים זה בזה.

זיכרון ומחשב - מצא את ההבדלים

ריבוי הדימויים הציוריים שנתן האדם במהלך ההיסטוריה לתאור פעולתו של הזיכרון כגון קופסה שחורה, ספריה, גנון אוצרות, יומן הנפש ולאחרונה מחשב, מבליט את אוזלת היד של החוקרים להציץ פנימה אל תוך נבכי המוח ולצפות במו עיניהם בתהליכי הזכירה השונים. בלית ברירה אנו מסתפקים בדימויים כדי לשוות לנגד עינינו את המראה הנסתר מפנינו. ההקבלה שבין פעולת הזכירה לבין הפעלת המחשב, וכן השימוש במונחים שונים משפת המחשב, קידמה את הבנת תפקוד הזיכרון. אך ניווכח בהמשך כי הקבלה זו הינה חלקית בלבד.

המחשב בדרך כלל סביל בשלב קליטת הנתונים המוזנים אליו ואילו המוח האנושי פעיל ובררני, הוא לא יקלוט כל מידע המוצג בפניו ויעדיף מידע בעל תכונות מסוימות וכזה התואם מידע קודם הנמצא כבר במאגרים. המידע הנקלט על ידי המחשב נשמר במאגריו כפי שהוא בעוד שהמידע המאוחסן במאגרי הזיכרון האנושיים עובר תהליכים של עיצוב ושינוי. בעת שליפה מידע ממאגרי המחשב, אם אנו מיומנים בהפעלתו, נקבל בדיוק את המידע אליו התכוונו ואילו שליפה ממאגרי הזיכרון האנושי עשויה להיתקל בקשיים והמידע המבוקש עשוי

ה יכן שמתי את המפתחות? איפוא הנחתי את המשקפיים? מה שם האדם שפגשתי אתמול? ובעצם מה רציתי לקחת מהמקרר? כל אלו הן שאלות הקשורות לזיכרון. לפעמים אנו מתבדחים על תקלות יומיומיות שכאלו אך לעיתים הן מציקות לנו ומפחידות אותנו. האם תקלות אלו קורות יותר בגיל מבוגר? וכיצד אנו יכולים לעזור לעצמנו ולשפר את הזיכרון בחיי היומיום?

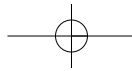
הזיכרון הוא אחת היכולות המורכבות של המוח האנושי שעד עצם היום הזה מהווה במידה רבה תעלומה עבור המדענים. בעזרת הזיכרון אנו קולטים מידע מהעולם החיצוני, מאחסנים אותו במאגרי הזיכרון ושולפים אותו לשימושנו בשעת הצורך. למעשה מאפשרים מאגרי הזיכרון השונים ביצוע כל פעולה וכל תפקיד בחיינו, החל בתפקידי החיים הפשוטים וכלה בתפקידים המקצועיים, המורכבים והמסובכים ביותר. יכולת הזכירה היא משאב אישי מרכזי של האדם המאפשר צבירה של ידע, וכן שליטה בשימוש בו ובהעברתו לאחר.

אך הזיכרון הוא יותר אשר ספריה אין-סופית שבתוכה אנו מניחים את כל הידוע לנו. מאגרי הזיכרון מכילים בתוכם את התנסויות החיים השונות, את כל האנשים שפגשנו, הצלילים ששמענו, הריחות שהרחנו והטעמים השונים שטעמנו. לכן מאגרי הזיכרון הם חלק בלתי נפרד מהזהות שלנו, ממה שמבחינ בינינו לבין אנשים אחרים, שם נשמרות ההצלחות והכישלונות, הרווחים וההפסדים, תחושת הערך בצד הרגשת האובדן.

האלה היפה מכל - הזיכרון בראייה היסטורית

לאורך ההיסטוריה כנראה ששרדו החברות שחבריהם האריכו ימים דיים כדי לזכור את דרכי ההתמודדות עם ארועים חריגים. חכמתם של זקני השבט היתה במידה רבה שימוש נאות בניסיון העבר שנאגר

ניצה אייל, פסיכולוגית, מכון יעוץ פסיכולוגי לגיל המבוגר ולמשפחה הרב-דורית צמתים - מכון יעוץ פסיכולוגי לגיל המבוגר ולמשפחה הרב-דורית



הגורמת לקליטה חלקית של המידע ולעיתים לקליטה משובשת שלו. "השכחן" המבוגר הוא לעיתים קרובות אדם ששמיעתו לקויה או אדם שלא קלט בצורה נכונה ומדויקת את המסר הקולי. עם הגיל מתרחש תהליך של בררנות לגבי הנושאים המעניינים והרלוונטיים עבור האדם, מידע הנתפס כלא מעניין או לא רלוונטי כנראה שלא ייקלט או שיעובד ברמה שטחית בלבד.

אך בצד השינויים "האמיתיים" ביכולת הזכירה, קיימות תופעות סביבתיות וחברתיות המזרזות את קצב השינויים. בדרך כלל מקובל להתייחס אל אנשים זקנים כאל שכחנים, מבולבלים מעט וכאלה שמתקשים בלמידת מידע חדש. ברור שאלו הן עמדות קדומות שאינן נכונות, אך אם האנשים המבוגרים עצמם או האנשים הקרובים אליהם מאמצים אותן הם עשויים להתנהג בהתאם. חשיבה שלילית לגבי יכולת הזיכרון עלולה להביא להימנעות ממצבים שבהם מצופה מהאדם

קסמים ופלאים נמצאים רק בסיפורי הילדים ובאגדות. במציאות של החיים אם ברצוננו לשמור על הזיכרון ולשפרו, עלינו להתאמץ לשם כך. איך עושים זאת? מהו הסוד?

המבוגר לזכור דברים חדשים, כמו השתתפות בהרצאות, הפעלת מחשב וגלישה ברשת, למידת שפה חדשה או קריאת ספרים.

אנו יודעים מהניסיון האישי שלנו וגם לפי ממצאי מחקרים שלא "כל הזקנים שכחנים". אמנם יש כאלה שזיכרוןם עובר שינויים מסוימים עם הגיל אך יש אנשים מבוגרים וגם זקנים ביותר השומרים על זיכרון מצוי. לכן כה חשוב להתגבר על דעות קדומות ולהימנע מהכללות.

אין קסמים ואין תרופות - מהן שיטות לשיפור הזיכרון?

אנו מחפשים קיצורי דרך לפתרון של קשיים ובעיות. מבקשים את מעיין הקסמים שלאחר שנלגום ממימיו הצלולים נהיה צעירים בעשרים שנה לפחות ואת תרופת הפלא שבעקבותיה נזכור הכול בלי קושי. אך קסמים ופלאים נמצאים רק בסיפורי הילדים ובאגדות. במציאות של החיים אם ברצוננו לשמור על הזיכרון ולשפרו, עלינו להתאמץ לשם כך. איך עושים זאת? מהו הסוד?

כל מסע בדרך לשיפור עצמי מתחיל בחשיבה חיובית על עצמנו ועל היכולות שלנו. אנשים, בכל גיל, המאמינים ביכולת שלהם לשפר את עצמם ואת תפקודם - גם יצליחו לעשות כן. מסתבר לפי ממצאי מחקרים שיש לנו רזרבות של יכולת בתחומים שונים. כלומר, אנו מסוגלים בכל גיל לתפקד ברמה גבוהה יותר מכפי שאנו מתפקדים. כמובן בתנאי שנהיה מוכנים להשקיע מאמץ ונצטייד בכלים המתאימים. משנות השישים של המאה העשרים התעורר ענין מדעי ומחקרי

המשך בעמוד 14

להופיע עם מידע אחר "לא מוזמן". הזיכרון האנושי, מטעמים שהם לעיתים מחוץ להבנתנו, עשוי לשלוף זיכרונות ביוזמתו. למחשבים אין יוזמה. שכחה אנושית פירושה לפעמים חוסר רצון להיזכר במידע מסויים ואילו למחשב אין העדפות רגשיות לגבי המידע המוזן אליו והמצוי במאגריו.

בין יתרונותיו של הזיכרון האנושי על פני המחשב מצויה הקיבולת של מאגרי הזיכרון ארוכי הטווח המוגדרת על ידי מדענים כאין-סופית. למחשבים יש קיבולת סופית. ובנוסף, כאשר נכניס למאגרי המחשב מידע רב יואט תהליך החיפוש של מידע זה. לעומת זאת תהליך החיפוש בזיכרון האנושי אינו מושפע מכמות המידע הנמצאת בו. גם במצבי פגיעה לזיכרון האנושי יתרון על פני המחשב. במצב של איבוד תאי מוח עשוי להתרחש פיצוי תפקודי בעוד שכאשר אחד מחלקיו החיוניים של המחשב יפגע תקרוס המערכת כולה. המחשב, כשמו כן הוא, עולה על המוח האנושי ביכולת לחשב חישובים מורכבים במהירות רבה, אך המוח האנושי מהיר ממנו ביכולת לשלוף מידע ממאגרי הזיכרון.

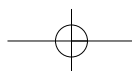
יצאים מהמעבדה - זיכרון מעשי בחיי יומיום

מגמה חדשה במחקר המדעי של הזיכרון היא כלפי הבנת תפקודיו בחיי יומיום. הזיכרון האנושי אינו רק תהליך קוגניטיבי של רכישת מידע, איחסונו ושליפתו בשעת הצורך המתרחש בתוך ה"קופסה השחורה" ומבודד מהעולם שמסביבו. הזיכרון הוא מערכת פתוחה הנמצאת בקשרי גומלין הדוקים עם סביבות חיצוניות וגורמים רבים; פיזיים, נפשיים וחברתיים. כל אחד יודע מניסיונו כי איכות הזכירה שלו משתנה במצבים ובזמנים מסוימים וגם בגילים שונים לאורך טווח החיים. לכן מתאפיין השלב הנוכחי של מחקר הזיכרון בפרישה רחבה יותר כלפי הבנת מנגנוני הזיכרון ותפקודיו, גם מול גורמים גנטיים ותהליכים פנימיים אך גם מול מציאות חיצונית, מצבי חיים, מרחבים פיזיים וסביבות תרבותיות וחברתיות.

המילה נמצאת על קצה הלשון - שינויים תקינים בזיכרון בגיל מבוגר

הזיכרון, כמו יכולות אחרות שלנו, גופניות למשל, עובר שינויים עם הגיל. לפי ממצאי מחקרים תהליכי הזכירה השונים, כמו רכישת מידע ושליפתו הם איטיים יותר עם השנים, אנו פחות מרוכזים בזמן קליטת מידע, מוסחים בקלות, מתקשים לחלק את הקשב בין מספר פעולות ומשקיעים פחות מאמץ בעיבוד המידע הנקלט. זו הסיבה שבגיל מבוגר עולה שכיחות התלונות על קשיים בהיזכרות, כמו: מה אכלנו אתמול לארוחת הערב או מה נאמר בחדשות, אנו עשויים לתהות היכן הנחנו חפצים שונים ולחפש אחריהם וגם מרגישים לעיתים קרובות כי המילה "נמצאת על קצה הלשון" וקשה לנו להיזכר בה.

השינויים הגיליים ביכולת הזכירה מושפעים מתהליכי שינוי נוספים המתרחשים עם הגיל, כמו ירידה ביעילות חושי השמיעה והראייה,



חזרה היא יעילה בפני עצמה אך חזרות מרווחות, עם הפסקות, הן יעילות הרבה יותר. ללמידת מידע חדש רצוי אם כן להקדיש מספר יחידות זמן מפורזות. במקום להקדיש שלוש שעות רצופות לחזרות על המילים החדשות שלמדנו בקורס לספרדית, רצוי לחזור עליהן במשך שעה אחת כל יום לאורך שלושה ימים.

● **אירגון המידע:** המוח האנושי מעדיף כניסת מידע מאורגן. כל אירגון של מידע היוזם על ידינו מביא לעיבוד עמוק יותר של המידע ומקדם אותו בדרך לאיחסון בזיכרון. אירגון מידע פירושו יצירת תבנית בעלת משמעות, כאשר כל אחד בונה לעצמו את תבניות האירגון המועדפות על ידו. חלוקת רשימת קניות או סידורים לקבוצות של תכנים הינה דוגמא לאירגון של פעולה יומיומית פשוטה יחסית.

● **קישורים למידע קודם:** חוקרי הזיכרון משערים כי המידע מאוחסן במאגרי הזיכרון ברשתות אסוציאטיביות. לפיכך כל למידת מידע חדש שתשלב בנית אסוציאציה או התייחסות למידע ידוע קודם תהיה יעילה יותר מלמידת מידע שיוצג בצורה בדידה ולא מקושרת. הדוגמא הקלסית היא הקלות היחסית בה אנו מסוגלים לקלוט ולזכור שמות ומושגים חדשים כאשר באופן מיידי נוצרת לגביהם אסוציאציה כלשהי. נזכור את השם נמוזינה (אלת הזיכרון היפה) אם נחבר אותה ללימוזינה או לתפוזינה.

● **פיתוח עזרים חיצוניים:** עזרים שונים לזכירה המשמשים כמאגר זיכרון חיצוני מקובלים היום ביותר ואף מתפתחת סביבם בעולם תעשייה מבטיחה. אלה הם כל עזרי הרישום למיניהם, יומנים רגילים ויומנים אלקטרוניים, לוחות קיר פנקסי רישום וטיימרים. קיימים שעונים המזמרים מנגינת תזכורת ביום ההולדת של האישה או הבעל וקופסאות תרופות המצלצלות בשעה בה עלינו לטול את התרופה. ומכולם, מכשיר העזר הידידותי והנוח העומד לרשותנו בכל עת ובכל מקצב הינו המחשב. היתרון הרב של עזרים אלה שהם חוסכים אנרגיה יקרה ומעמידים לרשותנו את המידע בצורה נגישה ומיידית.

השתמש בו או שתאבד אותו - סגנון חיים וזיכרון

חוקרי זיכרון בני-זמננו סבורים כי יכולת הזכירה מושפעת ביותר מכל מה שמתרחש בסביבה של האדם ומסגנון החיים שלו. אנשים שבמשך חייהם המשיכו ללמוד ולהתעניין בדברים חדשים וחיו בסביבות שדרשו מאמץ ופעילות מחשבתית - שמרו על יכולת זיכרוןם גם בגיל מתקדם. לעומתם, אנשים פסיביים, שהפסיקו להתאמץ מבחינה מחשבתית ונמנעו מללמוד דברים חדשים כי "זה כבר לא מתאים לגילי" - הרגישו שזיכרוןם בוגד בהם. הכלל הידוע לגבי שמירה על הפעילות הגופנית "השתמש בו או שתאבד אותו" מתאים גם ליכולת הזכירה, ככל שנשתמש בה יותר נשמור עליה וגם נשפר אותה. ●

מחודש בשיטות לשיפור הזיכרון (שיטות נמוניות), ובשנים האחרונות מתגייס המחקר המדעי לבדיקת יעילותן ולהסברת אופן השפעתן. שיפור הזיכרון מנקודת ראות פסיכולוגית אין פירושו שינויים ב"חומרה" - בתאי המוח או במערכת העצבים, אלא שינויים ב"תוכנה" - בהתנהגות הזכירה, בדרך שבה עושה האדם שימוש ביכולת הזיכרון. שיפור הזיכרון משמעותו למידת דרכים המאפשרות את הפעלת הזיכרון בדרך יעילה יותר.

אנשים שבמשך חייהם המשיכו ללמוד ולהתעניין בדברים חדשים וחיו בסביבות שדרשו מאמץ ופעילות מחשבתית - שמרו על יכולת זיכרוןם גם בגיל מתקדם. לעומתם, אנשים פסיביים, שהפסיקו להתאמץ מבחינה מחשבתית ונמנעו מללמוד דברים חדשים כי "זה כבר לא מתאים לגילי"

החוקרים מציעים הסברים שונים להשפעת השיטות הנמוניות. על פי גישות מסוימות משפרים השיטות והעזרים השונים את העברת המידע מהזיכרון קצר הטווח לזיכרון ארוך הטווח. לפי גישות אחרות השימוש בשיטות הנמוניות תורם להעמקת רמת עיבוד המידע בכל שלבי הזכירה ויש כאלה הסבורים שהשיטות לשיפור הזיכרון משלבות תהליכים מילוליים והגיוניים עם תהליכים דמיוניים ויצירתיים ועל ידי כך מסייעות לעיבוד כולל ומקיף יותר של המידע המאוחסן. יאה אשר יהיה ההסבר הנכון, החוקרים מהאסכולות השונות תמימי דעים כי השיטות הנמוניות יעילות משום שבאמצעותן האדם מטפל במידע באופן פעיל ומקבל אחריות על איכות זיכרונו.

הטעות של מרק טווין - מספר הצעות לקליטה יעילה של מידע ולזכירתו

מרק טווין באחת מאימרותיו השנונות טען כי מזג אויר וזיכרון דומים זה לזה, אנו מדברים עליהם כל הזמן אבל לא עושים כל ניסיון לשפר אותם. האם צדק מרק טווין? כנראה שלא, עונים חוקרים בני זמננו, ומציעים לנו מספר דרכים לשיפור קליטת המידע וזכירתו:

● **קליטה רב-חושית:** שילוב של מספר חושים בתהליך קליטת המידע מבטיח קליטה עמוקה יותר ובניית רמזי שליפה רבים יותר. גם לראות, גם לחזור בקול-רם, גם למשש וגם לנוע בזמן קליטת מידע חדש.

● **חזרות מרווחות:** לחזרות על המידע תפקיד מרכזי בשמירתו בזיכרון קצר-הטווח ובהעברתו לאיחסון במאגרי הזיכרון ארוכי הטווח. כל

ספרים הם חברים

על שירו של חיים גורי: "היי לידו"

כמה מילים על יצירה מאוחרת

ד"ר מירי ורון



"היי לידו"

היי לידו.

הוא כה רגיל אלייך

כאילו היית מחציתו.

אנא, היי לידו.

את פתרת כבר את כל חידותיי.

משהו בכל זאת יחוד לך לפני לכתו.

את יודעת מראש את כל תודותיו.

מה עוד בך אמור להפתיע אותו, לטובה.

אז, אנא, היי לידו.

אל תלכי לבדך אל ההלאה.

אין לך מה לעשות שם ללא שכנותו.

לא פעם, בחלום הלילה, הלכת לאיבוד מאיתו

כאילו קראוך השמים,

כאילו בלעה אותך האדמה, עד יקיצתו,

כמו במשחק מחבואים מימי ילדותו.

שובי, שובי, היי לידו.

אם התעכבת במקרה, טלפני,

אמרי שלא קרה חס וחלילה משהו רציני.

את יודעת שהוא עובד אותך שעות נוספות,

משתדל להספיק, עד סופו, מאלתר לך הפילות

שאינן מוכרות בספרים,

מחפש עוד מילים נדירות, העשויות רק ממך

מקולך, מבגידך, מידך בידו.

משהו אחרי.

אמרי לו שזה קצת מוגזם,

שסתם הוא רואה צל הרים כהרים....

הנימוק הראשון להישארותה על ידו קשור

לביטוי "ודבק באשתו והיו לבשר אחד". "הוא

כה רגיל אלייך, כאילו היית מחציתו". הגד זה

מתייחס למסורת המאמינה שאיש ואישה נוצרו

ממהות אחת, הופרדו בכוח והרי הם מתאווים

כל חייהם לחזור ולהתאחד שנית.

החידה המקננת ביחסי גבר ואישה כבר

פתורה בגיל המאוחר. אין כבר כברת חיים שלא

דרכו עליה יחדיו ובכל זאת שומר הדובר בשיר

על האופציה לעוד חידה אחת, לעוד רגע של

מסתורין, לתחושת הפליאה הרעננה, המחודשת.

בהמשך השיר הולכת ונחשפת הבקשה

האמיתית שאולי הוצפנה בתחילתו. הבקשה

האמיתית לפי ההמשך היא לא רק "היי לידו",

אלא אל תלכי לבדך אל ההלאה. אל תעזבי את

עולם החיים לפניו. לא פעם חש אדם מבוגר

שהוא היה מעדיף להקדים את בן זוגו ולמות

לפניו כדי לא לשאת את עוצמת הבדידות.

לתוך הבקשה מתגנב בהמשך חלום: "בחלום

הלילה הלכת לאיבוד מאיתו" החלום מעורר

חרדה גדולה המלווה את היום יום של כולנו: בן

הזוג מאחר לבוא והמצפה חרד שקרה חס

וחלילה משהו "רציני". הדיבור הפיוטי הבונה

את השורות הראשונות מתחלף באפיוזודה

ארצית, דומיננטית בחיי אנשים מבוגרים. והנה

לקראת הסוף חוזר הוידוי הפיוטי: הדובר

בשיר "עובד" את בת זוגו, משתדל להספיק,

מאלתר לה תפילות, מחפש מילים נדירות

העשויות מהנוכחות הארצית היומיומית שלה.

מילים הנוגעות לקולה, לבגדיה, לידיה

האוחזות בידיו.

והנה מגיעה מעין חתימה לשיר: משהו אחרי.

משהו אחר, שלא היה עד כה, שנבע דווקא כעת

בגיל מאוחר כאשר נדמה לך שאת כל החידות

כבר פתרת. הנה היא חידת האהבה: דרך גבר

בעלמה.

ולפני הפרידה מבקש הדובר בקשה קטנה:

אנא הנמיכי את עצמת איתותי. אנא הרחיקי את

הפחדים. תגידי לי שזהו רק צל. אין אלה הררי

אימה. כל זמן שידך בידו נמשכים החיים. ●

למחלה אחת - תרופה אחת, ופעם ביום

להקדים



פרופ' יעקב גינדין

החשיבות הקלינית של איסוף מידע לגבי תלונות בריאותיות בקשישים, והניסיון לאתר את הגורמים להן. קיימת נטייה אצל רופאים לטפל בתסמינים ובתלונות חולה במתן תרופות. באוכלוסייה הזקנה רבות התלונות והפתולוגיות, יש להיזהר "משרשרת של סיבוכים", בה נותן רופא תרופה חדשה נוספת, "כטיפול" בתופעת-לוואי שהתפתחה מהתרופה שקדמה לה. על הרופא קיים לחץ של החולה ומשפחתו, או במחלקות הסיעוד - של הצוות, לתת תרופה כפתרון מהיר לבעיה.

איך מגדירים רבוי-תרופות?

במערב מוגדרת "פוליפרמסיה" - "ריבוי-תרופות", כאבחנה רשמית. בהגדרה הכוללת גם רישום יותר תרופות מהנחוץ במצב קליני מסוים, וכן השימוש בשמונה תרופות ויותר, בו זמנית. בוועדה מטעם משרד הבריאות* בישראל הוסכמה הגדרה של ריבוי-תרופות בקשישים, לצורך תכניות התערבות ואכיפה - "כאשר משתמש הזקן בשמונה תרופות ויותר בו זמנית". עם זאת הוועדה המליצה שלצורך הכשרה וחינוך הרופא, יש לשאוף לשש תרופות.

כמה תרופות צורכים אנשים מבוגרים?

אוכלוסיית הקשישים בארה"ב שמעל גיל 65 צורכת כ-30% מכל התרופות במדינה. 61% מהקשישים שמבקרים אצל הרופא מקבלים לפחות תרופה אחת, ורוב הקשישים בארה"ב צורכים מ-3 עד 5 תרופות בממוצע. הנתונים האלה לא כוללים תרופות הנלקחות ללא מרשם רופא. לפי נתונים הקיימים בארץ, ממוצע צריכת התרופות בין מבוגרים בקהילה בגילאי 75-94 הוא 3.3. רק 13% מהם לא משתמש בתרופה כל שהיא. 25% צורכים יותר מ-5 תרופות. בסקירה במבוגרים עירוניים בגיל 65+ המוכרים כנוטלי תרופות בשימוש ממושך בשרותי בריאות כללית, דווחו כ-5 תרופות לאדם מבוגר בממוצע. בארה"ב ממוצע של

וכלוסיית העולם המערבי, ובו ישראל מזדקנת והולכת, ועולה בו שיעור הקשישים המדווחים על תופעות של כאב וסבל, הקשורות לבריאותם ולתפקודם הגופני והנפשי. תלונות אילו עלולות לנבוע מחולי, אך גם משימוש לקוי בתרופות - הן מתופעות לוואי שלהן, הן מתגובות בין-תרופות, וגם מנטילה לא נכונה.

המגיפה המודרנית בגיל השלישי

הקשרים בין סוגי תרופות לבין תלונות כתוצאה משימוש בהן, ידועים היטב. קשישים הם קבוצת סיכון לנוזקים מתרופות, וזאת מסיבות כתחלואה וצריכת תרופות רבות, מהאטה בפיזור התרופות בגוף ובסילוקן, וממוגבלויות שכיחות (בראייה, בזיכרון ועוד), המקשות על זיהוי תרופה, ועל ביצוע הוראות שמוש. הנוזקים המדווחים לבריאות האדם מבוגר מכך הם כבדים. עד 20% מאשפוזי קשישים מיוחסים לשימוש לא נכון בתרופות, ואף התמותה מכך נמצאת בעליה. הסיכון מהשפעות בלתי-צפויות מתרופות, עולה עם הגיל ועם מספר התרופות הנלקחות לזמן ארוך. מעקב לקוי, ריבוי רופאים, ותרופות ללא מרשם מחמירים את ממדי הבעיה. בעולם הגריאטרי מכונה התופעה - "המגפה המודרנית בגיל השלישי".

לתיקון התופעה נדרשים רופאים לפתח תוכנית פרטנית טיפולית לקשישים שבסיכון, אך גם להפחתת מספר התרופות ופישוט המינוחים. למערכת חשוב לשפר נהלי מעקב בטיפול התרופתי בקשישים, וכן להכשיר רופאים ואחיות, לצד קשישים ומטפליהם לצמצום הנוזקים והסבל. במקומות שונים בעולם הוקמו וועדות, נעשו מחקרים ומעקבי התערבות, והוגדרו תוכניות טיפוליות ואמצעי מעקב. לעתים קשה להבחין בין תלונות שמקורן בטיפול תרופתי, ובין אלו הנובעות מבעיה בריאותית, לרבות הבעיה שבגללה ניתן הטיפול. מכאן

פרופ' יעקב גינדין, החוג לגרונטולוגיה הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, באוניברסיטת חיפה, והמכון הגריאטרי במרכז הרפואי קפלן ברחובות.

לותרופה

10 הדברות לאדם מבוגר ולרופאו להמעטת נזקי ריבוי תרופות

1. בביקור אצל הרופא על המטופל להביא עמו את כל התרופות בהן הוא משתמש, או רשימה מדויקת של כל התרופות, כולל "ללא מרשם", משחות, טיפות וצמחי מרפא.
2. על הרופא לדעת לזהות את כל התרופות לפי השם והקבוצה.
3. על הרופא להיות בטוח שהתרופה הנרשמת היא בהתאם לאינדיקציה קלינית.
4. על הרופא להיות מודע לתופעות הלוואי של התרופה.
5. על הרופא להבין את פיזור, טיפול ופינוי התרופות, ובעיקר אם משפיעים על הסיכון לתופעות לוואי.
6. יש להפסיק תרופה בלי תועלת ידועה.
7. יש לנסות להפסיק תרופה בלי אינדיקציה קלינית לטיפול.
8. יש להשתדל לתת תרופה עם הכי פחות תופעות לוואי.
9. יש להימנע ככל האפשר מלטפל בתופעות לוואי של תרופה, ע"י מתן תרופה אחרת. (תופעת "כדור השלג").
10. עד כמה שאפשר לטפל לפי העיקרון: "למחלה אחת- תרופה אחת, ופעם ביום".

תרופות לחולה שאושפז במחלקות סיעודיות הוא 8.1 ולמאושפז בבית אבות 7.2. בארץ המספרים בסקירות שונות גבוהים יותר. הרופאים המטפלים בחולה המבוגר עם בעיות כרוניות מרובות חייבים לקבל מדי יום החלטה לגבי טיפול תרופתי נאות שינתן לחולה. יותר מ-60% מביקורי רופא כוללים מרשמים לתרופות. טיפול בריבוי תרופות יכול להיות מוצדק לקשישים עם בעיות רפואיות מורכבות, אך גם עלול לגרום לתופעות לוואי, וגם להשפעה לא רצויה בין תרופתית. תופעות הלוואי עלולות לגרום לעליה בשכיחות חוסר הענות הזקן לטיפול.

איזה תרופות בוחרים אנשים מבוגרים?

קבוצות התרופות הנפוצות בארץ בקרב קשישים, הן: תרופות למערכת לב וכלי דם - 53% מכלל החולים, בתחום הנפש - 31%, לכאב - 30%, ותרופות למערכת העיכול - 28%. תופעות לוואי מהתרופות הנפוצות הללו, בולטות בין גורמי "המחלות היאטרוגניות" (שסיבתן ברופא). היארעות תופעות הלוואי עולה עם הגיל, מ-10% בגילאי 40-50 מגיע השיעור ל-25% מעל לגיל 80.

העיקרון הגריאטרי בטיפול התרופתי:

"התחל במינון נמוך, עלה לאט, ועקוב בתכיפות".

* הוועדה לשימוש מושכל בתרופות בקשישים, מטעם המועצה הלאומית לגריאטריה של משרד הבריאות, עם המחבר י.ג. כיו"ר, הגישה מסקנותיה בשנת 2003.

זכויות הגיל החדש

קצבת זקנה

תנאי הזכאות לקצבת זקנה (המשך מגיליון קודם)

חמישה תנאים קובעים את זכאותך לקצבת זקנה:

- אתה מבוטח בביטוח זקנה.
- הגעת ל"גיל המזכה בקצבת זקנה".
- השלמת "תקופת אכשרה" (ביטוח).
- שולמו בעדך דמי ביטוח כחוק.
- מבחן הכנסות בגיל הפרישה עד גיל הזכאות לקצבת זקנה.

תנאי א': אתה מבוטח בביטוח זקנה:

מבוטח בחוק הביטוח הלאומי:

- תושב ישראל שנולד בארץ או שעלה לארץ לראשונה לפני הגיעו לגיל 60-62*, בהתאם לתאריך לידתו כפי שמפורט בטבלה שלהלן:

גיל בעת עלייה המזכה בקצבת זקנה	תאריך הלידה	
	עד תאריך	מתאריך
לפני 60	6/1944	-
לפני 60-1-4 חודשים	8/1944	7/1944
לפני 60	4/1945	9/1944
לפני 61	12/1945	5/1945
לפני 61-1-4 חודשים	8/1946	1/1946
לפני 61-1-8 חודשים	4/1947	9/1946
לפני 62	-	5/1947

*מי שעלו לארץ לראשונה לאחר הגיל המפורט בטבלה, אינם מבוטחים בביטוח זקנה ואינם זכאים לקצבת זקנה. בתנאים מיוחדים תשלום להם גמלה מיוחדת (זקנה) על חשבון משרד האוצר.

- אישה נשואה לגבר "מבוטח" תהיה מבוטחת כ"עובדת מבוטחת" בתנאי שהיא עובדת כשכירה או כעצמאית.
- אישה נשואה לגבר "מבוטח" תהיה מבוטחת כ"עקרת בית" אם לא עובדת מחוץ למשק ביתה.

תנאי ב': הגעת ל"גיל המזכה בקצבת זקנה"
- פורט והוסבר בגיליון קודם.

תנאי ג': השלמת "תקופת אכשרה" (ביטוח):

אתה מבוטח בביטוח זקנה פרק זמן כנדרש בחוק:

- 60 חודשים בתוך 10 השנים האחרונות שקדמו לגיל המזכה אותך בקצבת זקנה;
או
- 144 חודשים;
או
- 60 חודשים לפחות, ובלבד שמספר החודשים שהיית מבוטח מיום שנעשית תושב ישראל בפעם הראשונה גדול ממספר החודשים שלא היית מבוטח.

פטורים מתקופת אכשרה - גרושה, אלמנה, עגונה, אישה לא נשואה, שעלתה לארץ לפני הגיל שנקבע בחוק, אישה נשואה שכן זוגה אינו מבוטח, וכן אישה שקיבלה קצבת נכות כללית בחודש שקדם לחודש, שבעברו היא זכאית לקצבת זקנה.

תנאי ד': שולמו בעדך דמי ביטוח כחוק:

● עובד שכיר

תשלום דמי הביטוח בעדו מוטל על מעבידו, ואין קצבת הזקנה שלו נפגעת בשל חוב חייב מעבידו למוסד לביטוח לאומי. (המבוטח השכיר אינו אחראי לתשלום דמי הביטוח, אלא בזמן שאינו מקבל שכר, כגון בזמן חופשה בלא תשלום הנמשכת יותר מחודשיים). על המעביד להוסיף ולשלם דמי ביטוח בעדו עד למועד זכאותו לקצבת זקנה.

● עובד עצמאי

אחראי לתשלום דמי הביטוח בעצמו. אם הוא ממשיך לעבוד ומקבל קצבת זקנה - עליו לשלם דמי ביטוח רק לענף נפגעי עבודה.

● מי שאינו שכיר ואינו עצמאי

עליו לשלם את דמי הביטוח בעצמו.

תנאי ה': מבחן הכנסות בגיל הפרישה עד גיל הזכאות לקצבת זקנה.

- פורט והוסבר בגיליון קודם.

שיעורי קצבאות

החל מחודש אפריל 2008, הועלו שיעורי קצבאות זקנה ושאיירים וניתנת תוספת לקצבה למי שהגיע לגיל 80.

התוספת ניתנת למבוטח שהגיע לגיל 80 (ולא לבן זוג שהגיע לגיל 80).

דוגמאות:

שיעורי קצבת זקנה / שאירים (בסיסית - ללא תוספות):

	למי שטרם מלאו לו 80	למי שמלאו לו 80
יחיד:	1,213 ש"ח	1,278 ש"ח
תוספת לבן זוג:	610 ש"ח	610 ש"ח

על מנת לשמור על הזכאות להשלמת הכנסה גם לאחר העלאת שיעורי קצבאות הזקנה, הועלו בהתאמה גם שיעורי השלמת הכנסה.

דוגמאות:

שיעורי קצבאות זקנה/ שאירים עם תוספת השלמת הכנסה:

	למי שטרם מלאו לו 80	למי שמלאו לו 80
יחיד:	2,265 ש"ח	2,422 ש"ח
זוג:	3,359 ש"ח	3,588 ש"ח

שינויים בשיעורי ההכנסה שאינה נחשבת לצורך קביעת זכאות להשלמת הכנסה.

בעקבות תיקון בחוק הבטחת הכנסה (מרץ 2008), הוגדלו סכומי ההכנסה מעבודה ומפנסיה אשר לא נחשבים לצורך קביעת הזכאות להשלמת הכנסה, למי שהגיע לגיל פרישה או למי שמשלמת לו קצבת זקנה, שאירים, או תלויים.

השלמת הכנסה

להלן השיעורים החדשים שנקבעו:

הכנסה שמקורה בעבודה:

יחיד	1,533 ש"ח
זוג או מי שבחזקתו ילד	1,839 ש"ח

הכנסה שמקורה בפנסיה:

יחיד	996 ש"ח
זוג או מי שבחזקתו ילד	1,571 ש"ח

הכנסה שמקורה גם מעבודה וגם מפנסיה:

יחיד	1,533 ש"ח
זוג או מי שבחזקתו ילד	1,839 ש"ח

לכל המבקש להעלות נשכחות

רוצים להעלות נשכחות מחייכם? דפדפו ביומנים ישנים, בספרי זיכרונות, באלבום התמונות. שוטטו בין נופי הילדות בדמיון, נסו להיכנס אל הבית ולהתבונן סביב, לראות את אימא בשמלתה הכחולה, להעלות טעמים וריחות נשכחים, לשמוע את המנגינות של פעם. זיכרונות ישובו ויעלו בפגישה עם בני משפחה, ועם חברים מהילדות, הלימודים, הצבא והעבודה. דברו על "הזמנים ההם" בקול רם, ואם מי אין מי שיקשיב - הקליטו את הסיפורים והעלו אותם על הכתב. כל מילה מביאה בעקבותיה עוד מילה, כל סיפור מחביא מאחוריו סיפור נוסף. פתאום העבר לא יהיה מגרש ריק אלא שדה פורח, והסיפורים שפעם תוארו בשתי מילים יקבלו צורה וצבע. כך קרה לאדם אחד שרצה לכתוב את סיפור חייו והיה משוכנע שעל ילדותו הרכה ידבר רק בשניים-שלושה משפטים וזהו. מה כבר אפשר לספר. הוא התחיל לספר והנה צצה לה פתאום השכנה הקוראת אליו מן החלון, נשמעו קולות הילדים המתרוצצים בגינה, עלה ריח החלה שאימא הייתה אופה ופניו של אבא, רכים באורה של עששית, נראו רכונים על ספר התורה. ●

הוא זוכר דבר אחד והיא זוכרת אחרת

אין מי שלא מכיר את הויכוחים המשפחתיים על זיכרונות העבר. הם קיימים בכל בית, בכל משפחה. הוא זוכר דבר אחד והיא זוכרת דבר אחר. שניהם היו שם, תחת חופה אחת, היא בשמלה לבנה והוא שבר את הכוס, אבל יש להם זיכרונות אחרים מתקופת החיזור, מגידול הילדים, מהמקומות שבהם גרו, מהשמחות ומרגעי העצב.

ואמנם, נמצא במחקרים כי קיימים הבדלים בין גברים ונשים בזיכרונות עבר אישיים. נשים זוכרות התנסויות ואירועים אישיים מגיל צעיר יותר והם ארוכים, מפורטים, טעוני רגשות ומלאי חיים מאלה של גברים. במחקרים נוספים נמצא כי נשים טובות מגברים בזכירה של פרטים קטנים. אלא שכדי לדעת זאת, אין צורך במחקרים. נשים זוכרות מה לבשה שלומית באירוע המשפחתי ואיזה קינוחים היו בחתונה של יונתן. וגברים? לפי ממצאי מחקר אמריקאי גברים זוכרים טוב יותר מנשים את המועדים של משחקי בייסבול. אני מניחה שגברים ישראלים לא יחמיצו את הפיינל פור וגם לא את מועדי המילואים. ●

ניצה אייל

איתנו, אתה לא לבד!

מתנדבי "שירות הייעוץ לקשיש" מסייעים לאוכלוסייה המבוגרת במתן ייעוץ, הכוונה, ליווי ותמיכה. השירות ניתן באמצעות פגישות אישיות בסניף הביטוח הלאומי, שיחות טלפוניות ובמסגרת ביקורי בית.

השירות ניתן בתחומים הבאים:
 ׀ ייעוץ והכוונה: בנושאים אישיים, במימוש הזכויות הסוציאליות בביטוח הלאומי ובמוסדות אחרים, בתעסוקה בשעות הפנאי, בשירותים בקהילה
 ׀ ביקורי בית חברתיים-ידידותיים אצל קשישים המרותקים לבתיהם
 ׀ קבוצות תמיכה לאלמנים ואלמנות
 ׀ ימי מידע לגמלאים חדשים

קשישים או בני משפחה - פנו למחלקת "שירות הייעוץ לקשיש" בסניף הביטוח הלאומי הקרוב למקום מגוריכם ונשמח לעמוד לשירותכם.

מוקד טלפוני ארצי לפניות -
02-6463400

**שירות הייעוץ לקשיש -
 תמיד אתך בסיוע ותמיכה**

www.btl.gov.il

נפנו

המוסד לביטוח לאומי
 א ת ת ל א ו ר ו כ ל ה ד ר ו

