

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיויל החדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 34 | ספטמבר 2022



סוגיות במשפחה הרב-דורית

נושאים המעסיקים את בני הגיל השלישי
והיבטים שונים של משפחתיות

קוראים יקרים,

בגיליון זה בחרנו להתמקד באחד הנושאים המשמעותיים ביותר בקהילה האנושית – המשפחתיות והסוגיות השונות הנגזרות ממנה ומעסיקות אותנו בגיל המבוגר.

לאורך כל החיים אנו עסוקים ב"שייכות שלנו" ובמעגלים השונים שמקיפים אותנו, כאשר המשפחה היא המעגל הראשון, המשמעותי, המורכב והרגיש מכולם. אנו בוחרים להגדיר באמצעות מושג "המשפחה" את עצמנו ואת פועלנו ומכלול רגשות ורצונות. המחשבות שלנו ביחס למשפחה מתחזקות או נחלשות בהשפעת תחושת השייכות שלנו למקורותינו המשפחתיים.

השייכות המשפחתית מהווה עבור בני האדם, ברוב התרבויות, עמוד תווך מרכזי. למרות הנטל והאחריות הכרוכים בהקמת משפחה, אנשים שואפים להקים לעצמם משפחה, לבסס את השייכות של בני המשפחה, לטפח קשרי משפחה ולשמר אותם.

אנחנו נוהגים לתאר קשרי משפחה תוך שימוש במילים: מחויבות, עוצמה ושייכות. אפילו "חברות אמיצה" מדומה לקשרי משפחה ולקרבת דם.

המשפחה הייתה ונתרה (ברוב המקרים) מקור של כוח, של המשכיות ושל הישרדות. המשפחה משפיעה על מרבית ההתנהגויות והבחירות שלנו, והיא בסיס עולם הערכים והתפיסות שלנו.

התבוננות במשפחתיות של אחרים מלמדת אותנו מה ראוי ונכון "לייבא" למשפחתיות שלנו ומה לא. לעיתים, אנו רוצים לשמור את העקרונות המשפחתיים שלנו ולעיתים דווקא לפרוץ את הגבולות ולשבור את הדפוס הקבוע.

הארכת תוחלת החיים והמודרניזציה מעניקים גוון שונה לחיים הבין-דוריים ועולות לא מעט שאלות מהותיות בהקשרים אלה: האם חיים במשפחה רב-דורית היא זכות או מעמסה? של מי האחריות על המבוגרים במשפחה בעת חולשה או משבר בריאותי? כיצד מתמודדת המשפחה עם כניסת זרים למרחב המשפחתי כמו זוגיות שנייה? שאלה רוחות נוספת היא איך להמשיך להיות המבוגרת האחראית אם הכלה אינה מכילה את חמותה או להיפרך? ומה עם "המילה האחרונה", של מי היא כשאנחנו מזדקנים ונחלשים?

שאלת השאלות המסכמת את כל אלה – מהי הדרך לתפקוד מיטבי במשפחה הבין-דורית ואיך ינוהלו היחסים הבין-דוריים לאור יחסינו עם ילדינו, נכדינו ובני ביתם? יהיו התשובות לשאלות אלה אשר יהיו, ואולם, כשהיחסים במשפחה הרב-דורית תקינים ובריאים, זוהי ברכה וזכות גדולה לחיות במשפחה כזו.

לסיום, כהרגלי, אציין את מתנדבינו היקרים בשירות ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, שלימדונו רבות על הסוגיות הנדונות בגיליון זה, מתוך ניסיונם ובגרותם ובעיקר מהדרך הנבונה בחייהם מול משפחותיהם.

חגי תשרי בפתח ובקרוב נעמוד מול סוגיית המשפחה ושולחן החג. אני מאחלת לקוראי "הגיל החדש" ולבני משפחותיהם שתהיה זו שנת אהבת חינוך בין בני האדם, שנת שלום וכבוד ראוי למבוגרים במשפחה, בריאות, שמחה ואחוה לכל ישראל.

שנה טובה ומתוקה כדבש,

ורה שלום | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, הביטוח הלאומי

הגיל החדש

מ"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף היעוץ לאזרח הוותיק

ולמשפחתו, ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עיריית בינות

אחראית תחום ההדרכה באגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

שירלי להב פריס

מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי *9696

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,

ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי

סיגלית סבטליט

כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן

רחוב חשמונאים 15, רמת גן

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא

טל. 09-7658088

פקס. 09-7662661

gilhadash@gmail.com

מידע וזכויות - הגיל החדש

תעודות שונות לאזרחים ותיקים

תעודת אזרח ותיק

מי מנפיק: המשרד לשוויון חברתי – מוקד אזרחים ותיקים.

מי זכאי: אזרחים ותיקים עם הגיעם לגיל פרישה

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת אוטומטית לכתובת המעודכנת ברשות האוכלוסין.

מי שלא קיבל את התעודה יכול להזמין באחת הדרכים הבאות:

1. פנייה למוקד אזרחים ותיקים *8840.
2. ניתן להנפיקה ביישומון "אזרח ותיק".
3. ניתן למלא טופס מקוון להזמנת התעודה: www.mse.gov.il

סוגי ההטבות: התעודה מקנה הטבות והנחות בארץ ולפעמים גם בחו"ל.

ניתן לבקש תעודה גם בשפה האנגלית.

הנחה בתחבורה ציבורית, הנחה בכניסות למוזאונים ולרשות הטבע

והגנים, הטבות שניתנות על ידי גורמים רשמיים או עסקים פרטיים.

תעודת פטור מתור בני 80 ומעלה

מי מנפיק: ביטוח לאומי.

מי זכאי: אזרחים ותיקים בני 80 ומעלה

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת באופן אוטומטי לאזרחים ותיקים בהגיעם לגיל 80.

ניתן להזמין במרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים *9696

תעודת נכה

מי מנפיק: ביטוח לאומי.

מי זכאי:

1. מקבלי קצבאות נכות כללית, גזת, פוליו.
2. מקבלי נכות מעבודה בדרגת נכות קבועה בשיעור 20% ומעלה.
3. מקבלי נכות מפגיעת איבה של 10% לפחות על ליקוי אחד לצמיתות.
4. מי שעבר ועדה רפואית לצורך פטור ממס הכנסה ונקבעו לו 90% נכות רפואית לפחות.
5. מי שלא מקבל קצבה בפועל ונקבעה לו נכות רפואית בשיעור של 90% לפחות.
6. נקבעה דרגת אי כושר בשיעור 60% ומעלה ולא מקבל קצבה בגלל הכנסות מעבודה או מקבל קצבה אחרת ששוללת זכאותו לקצבת נכות.

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת באופן אוטומטי לאוכלוסיית הזכאים, ניתן להזמין

במרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים *9696

ניתן להנפיקה באופן דיגיטלי באתר הביטוח הלאומי:

b2b.btl.gov.il/BTL.ILG.Payments/TeudatNechelInfo.aspx

סוגי ההטבות: התעודה מקנה הטבות והנחות במקומות רבים, כגון

הנחה בתחבורה ציבורית, כניסה למוזאונים ולרשות הטבע והגנים.

תעודת נכה פטור מתור -

נכות כללית, ניידות, נפגעי עבודה, איבה ואסירי ציון

מי מנפיק: ביטוח לאומי.

מי זכאי:

1. מי שנקבעו לו 40% נכות רפואית לפחות בשל מוגבלות שכלית, נפשית או על הספקטרום האוטיסטי.
2. זכאי הטבות מתוקף הסכם הניידות.
3. זכאי רכב רפואי דרך מחלקת השיקום

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת באופן אוטומטי לאוכלוסיית הזכאים.

ניתן להזמין במרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים *9696

ניתן להנפיקה באופן דיגיטלי באתר הביטוח הלאומי

b2b.btl.gov.il/BTL.ILG.Payments/TeudatNechelInfo.aspx

סוגי ההטבות: בעלי התעודה זכאים לקבל שירותים במקומות ציבוריים

ללא המתנה בתור. הזכאות לא תקפה במקרים הבאים:

- בהמתנה לתחבורה ציבורית - בהמתנה לקבלת שירות רפואי - כאשר

הזמן התור מראש - כאשר ההמתנה היא במכונית (תחנת דלק לדוגמה).

תעודת נכה פטור מתור ופטור מתשלום עבור כניסת מלווה -

נכות כללית, שר"מ, נפגעי עבודה, איבה, אסירי ציון, סיעוד

מי מנפיק: ביטוח לאומי.

מי זכאי:

1. מי שנקבעו לו 50% נכות רפואית לפחות בשל מוגבלות שכלית, נפשית או על הספקטרום האוטיסטי.
2. זכאי קצבת שר"מ.
3. זכאי סיעוד רמה 4 עד 6.
4. מי שנקבעה לו דרגת נכות מיוחדת 100% או מבטחים הזכאים למלווה דרך השיקום.

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת באופן אוטומטי לאוכלוסיית הזכאים.

ניתן להזמין במרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים *9696

ניתן להנפיקה באופן דיגיטלי באתר הביטוח הלאומי

b2b.btl.gov.il/BTL.ILG.Payments/TeudatNechelInfo.aspx

סוגי ההטבות: בעלי התעודה שמגיעים עם מלווה פטורים מתשלום

דמי כניסה עבורו - במקומות שאינם דורשים הקצאת מקום (מוזאונים

ופארקים לאומיים). הפטור מתשלום עבור מלווה לא יינתן בתחבורה

ציבורית, בבתי קולנוע ובתאטראות.

בעלי התעודה זכאים לקבל שירותים במקומות ציבוריים ללא המתנה

בתור. הזכאות לא תקפה במקרים הבאים:

- בהמתנה לתחבורה ציבורית - בהמתנה לקבלת שירות רפואי - כאשר

הזמן התור מראש - כאשר ההמתנה היא במכונית (תחנת דלק לדוגמה).

תעודת נכה פטור מתשלום עבור כניסת מלווה

מי מנפיק: ביטוח לאומי

מי זכאי: זכאי סיעוד רמה 3-1

כיצד מקבלים את התעודה:

התעודה נשלחת באופן אוטומטי לאוכלוסיית הזכאים.

ניתן להזמין במרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים *9696

ניתן להנפיקה באופן דיגיטלי באתר הביטוח הלאומי

b2b.btl.gov.il/BTL.ILG.Payments/TeudatNechelInfo.aspx/

סוגי ההטבות: בעלי התעודה שמגיעים עם מלווה פטורים מתשלום

דמי כניסה עבורו - במקומות שאינם דורשים הקצאת מקום (מוזאונים

ופארקים לאומיים). הפטור מתשלום עבור מלווה לא יינתן בתחבורה

ציבורית, בבתי קולנוע ובתאטראות.

בעלי התעודה זכאים לקבל שירותים במקומות ציבוריים ללא המתנה

בתור. הזכאות לא תקפה במקרים הבאים:

- בהמתנה לתחבורה ציבורית - בהמתנה לקבלת שירות רפואי - כאשר

הזמן התור מראש - כאשר ההמתנה היא במכונית (תחנת דלק לדוגמה).

תו נכה לרכב

מי מנפיק: משרד התחבורה

מי זכאי: משרד התחבורה מנפיק תווי חנייה למי שזקוקים לרכב כאמצעי

תחבורה בגלל מגבלה רפואית או מגבלה בניידות

כיצד מקבלים את התעודה: ניתן למלא טופס בקשה לתו נכה ופטור

מאגרת רישוי באופן מקוון דרך מערכת ההזדהות הממשלתית או טופס

ידי . השירות אינו כרוך בתשלום.

סוגי ההטבות: התו מאפשר להחנות את הרכב במקומות שמיועדים

לנכים ובמקומות שהחנייה לא מותרת בהם.

- ניתן להחנות בכחול לכן ללא תשלום - ניתן להיכנס לחניון ציבורי ללא

תשלום - כמו כן, זכאים לתשלום אגרת רישוי מופחתת.

ט.לח - המידע המלא באתר הביטוח הלאומי

למידע נוסף ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי לאזרחים ותיקים ובני משפחותיהם בביטוח הלאומי *9696

זוגיות חדשה בגיל המאוחר במהלך חייו של האדם

מה המשמעות של זוגיות חדשה בגיל המאוחר? כיצד היא נחוות ונתפסת? כיצד מתמודדים עמה ומהן השלכותיה עבור הפרט, המשפחה והחברה?

ד"ר חיה קורן *

זוגיות חדשה לרוב מעלה מחשבות על רומנטיקה, אהבה, התחדשות, פרפרים בבטן ואושר. הגיל המאוחר לעומת זאת, לצד חכמת ניסיון החיים, מעלה לעיתים מחשבות על זקנה, סופיות, קושי, בדידות, צמצום, וכבודות. כחוויות הפוכות, זוגיות חדשה והגיל המאוחר אינם אמורים כביכול להשתלב. תגובה די רווחת, גם אם אינה נאמרת מפורשות, היא: "מה פתאום זוגיות חדשה בגיל מאוחר?". גם אם לא שומעים אמירות אלה באופן ישיר, הן נמצאות שם בין השורות הבלתי כתובות לבין הרמת הגבות ועיוותי הפנים של חלק מהסובבים. מתפיסה כזו עולה, שאלמנים, אלמנות, גרושים וגרושות בגיל המאוחר אינם זכאים, בתודעה הציבורית, לזוגיות חדשה. על מנת למצוא משמעות בחייהם עליהם להסתפק באפשרויות שזוגיות חדשה אינה כלולה בהם. על אף זאת התופעה חיה וקיימת.

במחקרים שערכתי בנושא שמעתי חוויות וסיפוריהם של בני ובנות זוג שנכנסו לזוגיות חדשה בגיל 65 ומעלה החיים בקהילה וכן את חוויותיהם של הילדים והנכדים הבוגרים שלהם. ממחקרים אלו מתקבלת תמונה מעמיקה ורחבה על משמעותה של זוגיות חדשה בגיל המאוחר.

זוגיות חדשה בגיל המאוחר מתייחסת כאן לבני 65 שלאחר סיום מערכת נישואין רבת שנים שכל אחד מבני הזוג גידל משפחה עם ילדים ונכדים, נכנסו לקשר זוגי חדש בהיותם מתפקדים עצמאית.

זוגיות חדשה בגיל מאוחר - שלוש צורות לה

לזוגיות חדשה בגיל מאוחר שלוש צורות מרכזיות הקשורות למידת הפורמליות של הקשר:

- נישואין.
- מגורים משותפים ללא נישואין.
- מגורים בבתים נפרדים כשהזוגיות מתקיימת במפגשים באתי בני הזוג, מה שמכונה (LAT Living Apart Together).

בישראל שתי הצורות הפחות פורמליות מקובלות הרבה יותר בקרב בני הזוג. נישואין בזוגיות חדשה מתקיימים בעיקר מסיבות דתיות, וגם אז בליט ברירה.

בזוגיות חדשה בגיל המאוחר מגורים בבתים נפרדים אינם בהכרח שלב לקראת מיסוד הזוגיות, אלא צורה נבחרת בה מעוניינים בני הזוג לקיים את הזוגיות. יתרה מכך, חובת הנישואים בחברה החרדית על מנת לממש זוגיות אינה מפריעה לבני הזוג לחיות בסגנון זוגיות של LAT בו כל אחד מבני הזוג ממשיך לגור בביתו על אף שנישאו כדת וכדין.

גברים מעדיפים מגורים משותפים עם בת הזוג בעוד נשים מעדיפות מגורים בבתים נפרדים



מתוך שתי צורות הזוגיות הפחות פורמליות גברים מעדיפים מגורים משותפים עם בת הזוג בעוד נשים מעדיפות מגורים בבתים נפרדים. זאת מכיוון שגברים מחפשים מישהי לחזור אליה הביתה לצרכים רגשיים ורומנטיקה ולקבל תמיכה ושירותי טיפול. נשים, לעומת זאת, מחפשות בנוסף לחבר רומנטי קרוב מישהו לצאת איתו לבלות. נשאלת השאלה כיצד נשים וגברים משלימים עם צורת מגורים שאינה עדיפה עליהם מגדרית?

גברים החיים בזוגיות חדשה בבית נפרד מבת הזוג מדגישים את היתרונות בכך שהרומנטיקה נשמרת באמצעות געגועים.

בן זוג בגיל 73:

"... מה שהיא מעניקה לי זה משהו. אנחנו אוהבים, לא להאמין איך שזוג מבוגר כל הזמן מתחבק ומתנשק. לא היינו יומיים יחד - אנחנו מתגעגעים."

נשים סיפרו כיצד על אף החיים בבית משותף הן אינן מספקות שירותי טיפול לגבר כדבר מובנה ביחסים.

בת זוג בגיל 71:

"אני בהתחלה רציתי באמת שכול אחד, יגור בדירה שלו. הוא אמר בפירוש, הוא לא רוצה זוגיות כזו, הוא זקוק לאישה, הוא זקוק לא רק בשביל לכבס, אלא נפשית הוא זקוק לאישה על ידו. עשיתי קצת חושבים, והלכתי לפי מה שהוא רצה, מה שאני לא רוצה לעשות, אני לא עושה. כי אני החלטתי בגיל שלי, אני עושה מה שאני רוצה."

הגיל המאוחר נתפס כהזדמנות למימוש עצמי בכלל ובזוגיות בפרט עם ציפייה שהזוגיות תאפשר להמשיך בכך.

מהלך חייו של האדם - חמשת העקרונות

לתפיסתם של הסוציולוג אלדר ועמיתיו (Elder et al, 2003) מהלך חייו של האדם מעוצבים על פי חמישה עקרונות הבאים לידי ביטוי בזוגיות חדשה שהחלה בגיל המאוחר כדלקמן:

עקרון התפתחות האדם והזדקנותו

כתהליכים המתרחשים לאורך כל מהלך החיים

בני הזוג חווים זוגיות חדשה בגיל המאוחר כשונה מהותית ממערכת נישואין רבת שנים.

בת זוג בגיל 71:

"בזוגיות החדשה יש את העיגול של הילדים שלו, ילדים שלי, חברים שלו, חברים שלי, אבל באמצע, זה האבן שזרקת, זה הזוג. עם הבעל [מנישואים רבי שנים] זה סלע - בעל, אישה, ילדים, נכדים - זה עולם רחב יותר. יש הבדל גדול. זה פשוט פלנטה אחרת [הזוגיות החדשה]."

בעוד המוטיבציה למערכת נישואין רבת שנים היא הקמת משפחה וגידול ילדים, הרי שבזוגיות חדשה בגיל המאוחר ההתמקדות היא בזוגיות כישות נפרדת שאינה קשורה למשפחות המורחבות של בני הזוג. המטרה היא להנות מהזוגיות ומהחיים כל עוד ניתן.

המשך התפתחות בחיי המין מודגמת באמצעות בת זוג בגיל 70 שנתיים בזוגיות חדשה:

"מהצד המיני בגיל 70 זה לא יאומן. בעלי לא התלהב מהגוף שלי, כל הנושא הזה היה מאוד צדדי, מוזנח. כשהתחלתי לצאת עם גברים גיליתי שזה משהו שמאוד מעניין אותי וממש לא ידעתי שבגיל כזה זה יכול להיות, אבל זה היה משהו מאוד חזק. משהו כזה יפה, רומנטי, נהדר."

זוגיות חדשה בגיל המאוחר ממלאת צרכים רגשיים, מהווה פתרון לבדידות, אמצעי למימוש אהבה ורומנטיקה ומקור לעזרה הדדית וחברות

הזוגיות החדשה אפשרה לאישה לחוות חיי מין שונים מהותית ממה שחוותה שנים רבות בנישואיה מבלי שהגיל מהווה עברה מחסום להמשך התפתחות באמצעות חוויות חדשות.

עקרון הסוכנות בו האדם מעצב את חייו באמצעות בחירותיו התלויים בהזדמנויות ובאילוצים חברתיים

עקרון המתבטא בבחירת בני זוג שהכירו מהעבר הרחוק עמם לא ניתן היה בזמנו לממש זוגיות וכעת עם סיום הנישואים הארוכים הזוגיות מתאפשרת.

גבר בן 86 בזוגיות חדשה 10 שנים:

"הכרתי אותה בשומר הצעיר, ודרכנו נפרדו. אחרי שאשתי נפטרה, הייתה לי הברקה לשאול אותה אם היא לא רוצה להזדקן יחד איתי, והיא אמרה "כן"."

זוגיות חדשה בגיל המאוחר עם מי שמכירים מהעבר הרחוק מאפשר לא רק לסגור מעגל ולהזדקן יחד, אלא מקל על בני הזוג והסובבים אותם לקבל את בן או בת הזוג ולהשלים עם הזוגיות.

עקרון הזמן והמקום בו מהלך חייו של האדם מעוצבים בהתאם לתרבות בה הוא חי

החברה בישראל הממוקמת בין שמרנות למודרניות מעצבת את האופן בו בני זוג הנמצאים בזוגיות חדשה מציגים אותה. המודרניות אינה מונעת מבני זוג להיכנס לזוגיות חדשה. יחד עם זאת, אין נתונים פורמליים של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה לגבי היקף התופעה. דבר זה מצביע על כך שהתופעה אינה מקבלת נראות והכרה ויתכן ואף אינה נתפסת כאופציה בגיל המאוחר. יתרה מכך, אלו שנמצאים בזוגיות חדשה בגיל המאוחר מרגישים צורך להסתיר, לתרץ ולהצדיק אותה. האדם מפעיל מנגנונים כאלו כאשר הוא חווה פער בין התנהגותו לבין מה שמקובל. הנורמה בגיל המאוחר עם סיום זוגיות ארוכת שנים היא למצוא אפיקים אחרים כמו השתתפות בחוגים, בהתנדבות, ובעזרה לילדים בטיפול בנכדים. תפיסה רווחת למשל בקרב דיירי דיורים מוגנים שאינם בזוגיות היא שזוגיות חדשה בגיל המאוחר אינה מתאימה לגיל כי היא עלולה לפגום בזכרם של בני או בנות זוג שנפטרו. עמדות דיירים שאינם בזוגיות משפיעה על הדיירים שהחלו קשר זוגי לאחר כניסתם לדיור המוגן בכך שהם מעדיפים שהקשר ייתפס כחברות במקום כזוגיות. מכאן ניתן להבין מדוע בני זוג חשים צורך להסתיר מסביבתם את החלק הרומנטי בקשר שלהם.

בן זוג בגיל 91:

"היינו הולכים כל יום לחדר אוכל, היא הייתה מלווה אותי. לפעמים התחבקנו, התנשקנו, קרה, שאף אחד חס וחלילה לא יראה."

קושי קיים גם בדור הנכדים המתקשים לקבל זוגיות חדשה בגיל המאוחר. נכד בן 29 לסבתא בת 77 בזוגיות חדשה:

” בעוד המוטיבציה לנישואין רבת שנים היא להקמת משפחה וגידול ילדים הרי שבזוגיות חדשה בגיל המאוחר ההתמקדות היא בזוגיות כישות נפרדת שאינה קשורה למשפחות המורחבות של בני הזוג. המטרה היא להנות מהזוגיות ומהחיים כל עוד ניתן

”יש סדר בעולם. אתה ילד, אתה רווק, אתה נשוי, מתאלמנים או לא, מתים, כאילו יש סדר. זוגיות חדשה זה מורכב לנו. זה מבלבל את הסדר הטוב, הקיים שכולנו אוהבים אותו והוא נוח לנו. [זוגיות חדשה בזקנה] זה לא נוח.”

דרכים נוספות המצביעות על כך שהתופעה אינה מקובלת הן לתרוץ או להצדיק את הכניסה לזוגיות. בתירוץ האדם מכיר בחוסר הנורמטיביות שבהתנהגותו ומסיר אחריות מעצמו.

בת זוג בגיל 84:

”זה היה כל כך רחוק ממני, לחשוב שתהיה לי זוגיות, אז לא חשבתי על זה, פשוט קרה, זה היה משהו שלא חלמתי אף פעם.”

התירוץ הוא בכך שהיווצרות הזוגיות היא מחוץ לתכנון ומחוץ לרצון ולכן מחוץ לאחריות.

בצידוק לעומת זאת, האדם אינו מסיר אחריות על מעשיו, אבל מדגיש את הצד החיובי שיש למעשה כמו אלו המדגישים את האושר הרב שמצאו בזוגיות החדשה. הכניסה לזוגיות אינה חלק מהנורמה אבל היא כל כך טובה ומועילה שאין ברירה אלא לקבלה.

עקרון התזמון

התזמון של הזוגיות החדשה בגיל המאוחר מתייחס ליחסי הגומלין בין זוגיות חדשה וגיל בהתמודדות עם בדידות ובהקשר לדימוי העצמי.

התמודדות עם בדידות: החיים בזוג עדיפים על החיים לבד

בני זוג בזוגיות שמונה שנים:

בת הזוג בגיל 81:

”יש לי בן זוג, ואני לא בודדה אבל אני לא שבעת רצון מהמון דברים.”

בן זוגה בגיל 80:

”בגיל שלנו לוקחים מה שיש, יש פתגם בגמרא שאומר טוב לשבת בשניים מאשר לשבת לבד. אני מסתפק במה שיש.”

זוגיות חדשה מפיגה בדידות ובכך הזקנה נחווית בראי הזוגיות. יחד עם זאת חווית הבדידות עשויה לגרום לפשרה לגבי אופי מערכת היחסים.

דימוי עצמי: להרגיש צעיר – להרגיש זקן

בת זוג בגיל 74, שנה וחצי בזוגיות:

” זה חדש שמישהו אוהב אותי ככה, הוא לא קיבל את זה בחיים שלו, אני אומרת לו כל יום שאני אוהבת אותו והגיל זה לא חשוב. זה כמו שני צעירים בני 18. תשמעי אישה בת 74 לא כותבת בראי עם ליפסטיק אני אוהבת אותך.”

להרגיש צעיר בעקבות התאהבות היא חוויה שמשויכת בדרך כלל לגילאים צעירים יותר. יחד עם זאת, קיימת הנאה מכך שהתאהבות כזו אינה שגרתית בזקנה.

עקרון החיים השלובים עם אחרים משמעותיים

העקרון מתייחס לשאלה כיצד בני הזוג והצאצאים חווים את הזוגיות החדשה. הילדים הבוגרים והנכדים הבוגרים של בני זוג בזוגיות חדשה בגיל המאוחר מתקשים לעיתים לראות בפועל את ההורה או הסב עם בן או בת זוג חדשים. אחת הדרכים שעוזרות להתמודדות היא להדגיש שבן או בת הזוג אמנם מהווים תחליף לבני זוג, אך אינם מהווים תחליף להורות או סבאות.

לא תחליף

בת בגיל 44 מקבלת את הצד הרומנטי בזוגיות החדשה של אביה: ”בהתחלה כשראיתי אותם יד ביד חטפתי הלם. כאילו, היא תופסת את המקום של אמא שלי, לא משנה שעברו מאז שהיא נפטרה 300 שנה, ואז אמרתי לעצמי תירגעי כבר, הוא ממשיך בחיים שלו, כל הכבוד, מה הבעיה שלך? מאותו הרגע שמחתי! וממש נהייתי לראות את היחסים ביניהם ושהם עוזרים אחד לשני.”

מה שסייע לבת להשלים עם המצב היא ההכרה בצורך של אביה בבת זוג כדי להנות משארית חייו והעזרה ההדדית בין בני הזוג.

קשיים רגשיים של הילדים לעיתים נובעים מההשלכות שיש לקשר הזוגי החדש של ההורה על נורמות משפחתיות שהיו מונהגות מאז ומתמיד.

” להרגיש צעיר בעקבות התאהבות היא חוויה שמשויכת בדרך כלל לגילאים צעירים יותר. יחד עם זאת, קיימת הנאה מכך שהתאהבות כזו אינה שגרתית בזקנה

בן בגיל 44 לאב בן 72 בזוגיות חדשה מזה 3 שנים: ”אחד הדברים שקרו ונעלמו זה שבת הזוג אמרה 'לא חייבים להיפגש כל יום שיש' [...] המשכנו האחים להיפגש בימי

שישי, הוא פשוט לא הגיע. ראינו את הרגרסיה הזאת במערכת המשפחתית או ויתורים משפחתיים שלא היינו רגילים לזה. אני מקבל את הצרכים שלך ושמח על הזוגיות, אבל אל תוותר על העקרונות שלך, כי ככה חייבתם אותנו. לא יכול להיות שמה שהיה חשוב לכם [לך ולאמא], פתאום לא חשוב לך.”

הבן מתאר כיצד נסדקה נורמה משפחתית שהייתה נהוגה ונשמרה במשפחה במשך שנים גם לאחר שהילדים בגרו. הבן מרגיש פגיעה חזקה בכך שאביו הפסיק לכבד ערכים משפחתיים שהוא עצמו חונך לאורם. על אף הקושי הרגשי הבן מצליח לגשר על הפער באמצעות ראיית צרכיו של האב:

”אני כן מפרגן וכן שמח על זה שיש לו מערכת יחסים כי אני מזהה כמה הוא צריך אותה.”

” קשיים רגשיים של הילדים לעיתים נובעים מההשלכות שיש לקשר הזוגי החדש של ההורה על נורמות משפחתיות שהיו מונהגות מאז ומתמיד

העיקר שטוב

הדרך הרווחת לגשר על הפער בין הנורמות המשפחתיות לבין הזוגיות החדשה של ההורה היא באמצעות האמירה: ”העיקר שטוב.”

בן זוג בזוגיות חדשה בגיל 80:

”אני חושב שהזוגיות טובה, לי טוב, ולבת הזוג טוב, ועיקר הבעיות שלנו היה הריב עם הילדים ואחר כך עם הנכדים.”

בת הזוג שלו בגיל 74:

”מה שהשאיר אותנו ביחד זה שכשאנחנו לבד, כשמנטרלים את הילדים שלו, נורא טוב לנו ביחד. אנחנו אוהבים את אותם דברים, אנחנו שמחים מאותם דברים, אנחנו חברים במשך השנים ביחד.”

נכד בגיל 25:

”אנחנו, בתור משפחה, מאוד שמחים שטוב לו, כי באמת הוא פורח, הוא מטייל, והוא בריא.”

בן בגיל 54:

”הוא פשוט לא מסוגל להיות לבד, טוב לו. הוא באמת נראה מיליון דולר, גם היא נראית טוב.”

בני משפחה המשתמשים במנגנון הגישור ”העיקר שטוב” מדגימים גם את עקרון הסכנות של מהלך החיים. על אף הקשיים שחוו בחרו לראות את הטוב שבתופעה.

” ניתן לראות את תופעת הזוגיות החדשה כיוזמה בה בני הגיל המאוחר מובילים שינוי להיטיב את מצבם

מסקנות

בזוגיות חדשה בגיל המאוחר בישראל, בני הזוג צריכים להתמודד עם הסתירה שבין הרצון למימוש עצמי, באמצעות זוגיות חדשה, לבין ציפיות משפחתיות. המודרניזציה המאופיינת באריכות ימים יחד עם מגורים ביחידות משפחתיות גרעיניות, יצרה מצב בו כתוצאה מאלמנות או גירושין בני 65+ מוצאים עצמם חיים בגפם. מצב זה עשוי להימשך שנים לאור העלייה בתוחלת החיים. ניתן לראות בזוגיות חדשה תגובה של בני הגיל המאוחר לשינויים שתהליכים אלו יצרו. יחד עם זאת, ניתן לראות את תופעת הזוגיות החדשה כיוזמה בה בני הגיל המאוחר מובילים שינוי להיטיב את מצבם.

מחוויותיהם של בני זוג בזוגיות חדשה בגיל המאוחר, אין ספק שהיא ממלאת עבורם צרכים רגשיים, מהווה פתרון לבדידות, אמצעי למימוש אהבה ורומנטיקה, ומקור לעזרה הדדית וחברות. יחד עם זאת, היא עשויה ליצור אתגרים רגשיים עבור הילדים והנכדים שלעיתים מתקשים לקבל את בני הזוג החדשים או להשלים עם התופעה. חשוב להיות מודעים לקשיים האפשריים על מנת לאתר אותם, להתכונן אליהם ולהתמודד עמם, ובמידת הצורך לפנות לעזרה מקצועית.

* ד"ר חיה קורן, מרצה בכירה בבית הספר לעבודה סוציאלית וראש המרכז לחקר החברה, אוניברסיטת חיפה

העידן הדיגיטלי והשלכותיו ליחסים בין דוריים במשפחה בגיל הזקנה

**להתפתחות הדיגיטלית יש השלכות על רקמת היחסים הבין-דוריים
במשפחה לחיוב ולשלילה. קשרים עשויים להתחזק אך גם להשתבש**

ד"ר סיגל נעים; פרופ' רות כץ; פרופ' אריאלה לבנשטיין *

התפתחויות ושינויים חברתיים גורמים לריחוק גיאוגרפי בין הדורות לצרכי לימודים, עבודה וקידום של הילדים הבוגרים ולשינויים בערכים החברתיים שהיו חשובים בעבר למשפחות. עם זאת, הערכים המשפחתיים והמשפחתיות בישראל עדיין נותרים חשובים ועולה צורך לגשר על הפערים שנוצרים כתוצאה משינויים אלו. הגישור נעשה באמצעות חיפושים אחר אמצעים אחרים לשמירה על הקשר. הטכנולוגיה יכולה להוות כלי משמעותי בגישור על מרחקים ושינויים אלו ולחבר בין הצעירים והמבוגרים במשפחה. מצד שני, היא עשויה לגרום לריחוק תוך שהיא יוצרת פערים בין מי שיוזעים כיצד להשתמש בה ואלו שלא.

כיום מהווה האינטרנט את אחד מאמצעי התקשורת הבולטים ביותר ומשתמשים בו אנשים בכל הגילאים, ללא הבדל לאום, דת או מין, בחיי היומיום, במהלך שעות העבודה ובשעות הפנאי. האינטרנט אף יוצר ופותח בפנינו עולמות חדשים הכוללים אופני פעילות מגוונים כמו: יצירת תוכן ושיתופו ברשת (סרטים, מוסיקה), לימודים, אקטיביזם חברתי, התקשרות וכדומה (Friemel, 2016). באופן כללי ניתן לומר שהאינטרנט משנה בהתמדה אופני התנהגות מסורתיים (Organization for Economic Co-operation and Development [OECD], 2011).

ועדיין, בעולמות הזיקנה והיחסים המשפחתיים, הקשר בין השימוש בטכנולוגיה ובין הערכים הטמונים בבסיס הסולידריות הבין-דורית הוא ברור פחות ממה שנדמה לעין. הרעיון שקשרים חברתיים מגלמים בתוכם תמיכה, אותה יכולים האנשים לשאוב כאשר הם זקוקים לה, נעוץ בתפיסה הסוציולוגית של הון חברתי – הרעיון שמחויבות לאחרים היא צורה של קשר שיכול להיתפס כמשאב (Coleman, 1988).

הטכנולוגיה והשפעה על ההון החברתי
המושג "הון חברתי" עוסק בעיקר באופן בו הפעילות החברתית שזורה ברשת החברתית בצורה שמועילה למשתתפים בפעילות זו. בהקשר של יחסים במשפחה, הון חברתי מוגדר כמשאבים בין-דוריים משפחתיים באמצעותם אנשים זקנים יכולים לחוש שהם מסוגלים להיעזר ולהיות תלויים בטיפול ובתמיכה של בני משפחתם בחיי היומיום. מכאן ניתן להבין, שהון חברתי מתקשר לתוצרים חברתיים חיוביים. הוא מאפשר לאנשים להסתמך על משאבים שמתקבלים מהחברים האחרים ברשת החברתית אליה הם משתייכים (Putnam, 2000). מעבר לכך, הון חברתי נמצא קשור לתחושות חיוביות של רווחה פסיכולוגית, כגון הערכה עצמית ותחושת סיפוק מהחיים (Ellison et al., 2010) כמו גם לצמצום תחושות דיכאון ושיפור הבריאות (Lubben & Gironde, 1996; Seemen, 1996).

הטכנולוגיה יכולה להוות כלי משמעותי בגישור על מרחקים ושינויים ולחבר בין הצעירים והמבוגרים במשפחה

שינויים במערכת החברתית, כתוצאה מסיבות שונות ובכללן טכנולוגיה, עשויים להוביל לשינוי בצורה ובתועלות של ההון החברתי על איכות החיים. איכות חיים מורכבת מהיבטים סובייקטיביים, כגון ניסיון חיים או חוויות אישיות וכן תפיסת האדם את מצבו, ומהיבטים אובייקטיביים כמו מדדים לבחינת מעמד סוציאקונומי (Katz, 2009). זקנים שיש להם רשתות חברתיות מגוונות (בני משפחה וחברים) ורשתות בהן רמת התפקוד גבוהה (מפגשים וקשר), יזכו לרווחה סובייקטיבית גבוהה יותר בזקנה, וזו בתורה תשפיע על רמת איכות החיים שלהם (Litwin, 2009).

כמעט בכל החברות אנשים מבוגרים מצפים לסמוך על ילדיהם הבוגרים ועל נכדיהם כמשאב עיקרי לתמיכה במידה ויתמודדו עם מצבי חולי ומוגבלות. בחברה בת ימינו בה התפתחויות טכנולוגיות מתרחשות בקצב מהיר, וגורמות לשינוי בדפוסי התנהגות וקשרים שהיו מקובלים בעבר, במרבית התחומים וגם ביחסי משפחה, המשמעות היא, למשל, שלא תמיד יש צורך במפגשי פנים אל פנים על מנת לשמר קשר. עם זאת, בהתחשב במערכת הציפיות לתמיכה משפחתית וסיוע אשר כאמור, קיימת, הרי שגם כאן ניתן להסתייע בטכנולוגיה. כך למשל, אנשים המרותקים לבתייהם יכולים לצרוך שירותים שונים מבלי לצאת מהבית ואף לחוש חלק מהחברה.

כמו בכל דבר, גם קשרים המתקיימים באמצעים טכנולוגיים, עשויים להיות מקור לתסכול, מעבר לתועלות. למשל, במקרים של מחסור באוריינות דיגיטלית של הסבים והסבתות, כאשר הם מתקשים או לא מצליחים להשתמש בטכנולוגיה ומהססים לבקש עזרה או שביקשו ולא נענו כמצופה. ידע הוא כוח בחברה בה מידע והשגתו עשויים להשפיע על חיי היומיום ומהווים את אחד המשאבים החשובים ביותר. מחסור בידע בשימוש בטכנולוגיה עשוי להותיר את הזקנים מאחור ולפגוע ביכולתם לתפקד באופן יומיומי (Lev-On et al., 2020).

ציפיות המבוגרים מהילדים ומהנכדים בהקשר של השימוש בטכנולוגיה

לאור כל האמור לעיל, נשאלת השאלה, מהן הציפיות של המבוגרים מהילדים ומהנכדים בהקשר של השימוש בטכנולוגיה, שכן בהיעדר ידע דיגיטלי, לא תמיד יודעים איזו עזרה לבקש. מהידע שנצבר עד כה, עולה כי קיים פער בין ציפיות הזקנים מבני משפחותיהם הצעירים בהקשרים אלו לבין המתרחש במציאות.

בראיונות שערכנו עם מספר אנשים זקנים, ילדיהם ונכדיהם, סביב קבלת תמיכה בשימוש בטכנולוגיה, מצאנו רצף של עמדות ביחס לנושא החל משיבועות רצון וכלה באכזבה מצד הסבים והסבתות; תחושת סיפוק מהקשר והמפגש עם הסבים והסבתות מצד הנכדים; ותחושת תסכול ואכזבה מצד הילדים אשר לא מזדהים עם הקשרים של הוריהם ולעיתים קרובות אין להם זמן להעניק תמיכה מלאה בהתאם לציפיות ההורים.

בניגוד למי שפונים לילדיהם בבקשת עזרה ומביעים תחושת תסכול כתוצאה מאי הבנת אופן תפעול המחשב וחשש מהפרעה לילדים, אלו המסתייעים בנכדיהם מספרים על חוויה טובה של רצון מצד הנכדים לעזור להם והתפעלות ממעשי הנכדים

ביחס לבקשת עזרה בשימוש במחשב וקבלתה, עלה בראיונות שבני המשפחה הם הכתובת הראשונה לבקשת עזרה: "...העזרה במחשב זה הבן, הוא הספץ. אני לא אוהב את זה, אני אוהב להיות עצמאי. הוא לא רוצה להראות את זה (מה עושה) וזה לא טוב. אני רוצה לעשות את הזה (פעולה) בשלב הבא לבד..." (אשר, 75).

מדבריו של אשר, ניתן ללמוד על הפער שבין הציפיות לבין העזרה המתקבלת. אמנם בנו של אשר הוא איש מחשבים ונכון לסייע לו בכל תקלה. עם זאת, אשר מתאר את עצמו כאדם עצמאי והוא מתקשה עם כך שהוא צריך לקבל עזרה. הדרך שלו להתמודד עם צורך זה היא להתבונן במה שבנו עושה על מנת שיוכל להתמודד בעצמו בפעמים הבאות, אך הבן אינו מסביר לו מה הוא עושה.

גם קשרים המתקיימים באמצעים טכנולוגיים, עשויים להיות מקור לתסכול, מעבר לתועלות. למשל, במקרים של מחסור באוריינות דיגיטלית של הסבים והסבתות, כאשר הם מתקשים או לא מצליחים להשתמש בטכנולוגיה ומהססים לבקש עזרה או שביקשו ולא נענו כמצופה

בניגוד לבנו של אשר, בנה של חדווה מגלה יחס אמביוולנטי לבקשותיה. מצד אחד הוא אינו רוצה לבוא ולעזור לה, ומצד שני מבקר אותה כאשר היא מזמינה טכנאים לסייע לה. כתוצאה מכך, גם היא מביעה תחושות תסכול מהסיוע אותו היא מקבלת ממנו:

"...בן-אדם בגילי צריך קצת עזרה פה ושם. אני יכולה רק לחלום על זה. ביקשתי (עזרה) בדרך כלל בקשר למחשב, עד שיום אחד הוא "התפטור", הוא לא רוצה. נורא הרתיח אותי. זה דברים קטנים. הוא בא, בשלוש דקות הוא פותר את זה. קניתי מדפסת חדשה, יש לי בעיה פתאום עם הפקסים שם. אז מה? אני אקח טכנאי בשביל זה? אבל הוא פותר לי את הבעיה בעשר דקות. (בסוף) הבאתי (טכנאי), פעמיים הבאתי. פעם הוא היה אומר לי "מה, הם לוקחים כל כך הרבה". אז תחליט..." (חדווה, 75).

עם זאת, על אף תחושות התסכול המתוארות, ברירת המחדל של המראוינים הייתה לפנות קודם כל לקרובי המשפחה, ילדים או נכדים, כמו דורון:

"...אני רואה איך הנכדים שלי עושים דברים – זה תענוג. "סבא זוז!" אני קורא להם, אני שואל "איך אני עושה את זה?" אז הוא לא יודע להסביר לי לפעמים אבל הוא עושה. ופעמיים שלוש אני (לומד)...מה שהוא שכח אני לא אדע בחיים שלי..." (דורון, 78).

קול חמות וקול כלה

יחסי חמות וכלה הם יחסים רגישים ומורכבים המשפיעים לא רק על הנשים המעורבות בקשר, אלא גם על היחסים הזוגיים והבין-דוריים

ד"ר שרה ברסלרמן *

"אין לך נישואין שלא מעורבת בהם חותנת,

ואין לך חותנת שלא כרוכה מאחוריה בדיחה" (מארק טווין).

המפגש שלי עם מרים, לפני שנים רבות, הפגיש אותי לראשונה עם הכאב הרב הכרוך ביחסי חמות-כלה לא תקינים. מרים, אלמנה בת 72, הגיעה אלי עקב דיכאון שלא הוקל על ידי התרופות הפסיכיאטריות שנטלה מזה חודשים אחדים.

כבר בפגישה הראשונה שלנו, העלתה מרים את בעיית יחסייה עם כלתה, תמר. תמר סירבה לדבר איתה או להתראות איתה במשך כשנתיים, ללא כל הסבר. כפועל יוצא מכך, גם בנה של מרים מיעט לבוא לבקרה, ובכך גם נמנע ממנה קשר רציף עם נכדיה. מרים ניסתה לשאול את בנה לפרש ה"חרם" שהטילה עליה כלתה, אך לא קיבלה כל הסבר לכך. הבן רק אמר לה: "עזבי, אימא, זה יסתדר ויעבור לבד". אולם, מרים חשה שאינה מסוגלת לוותר על בנה ונכדיה, עד אשר "זה יעבור לכלתה". היא התקשתה להירדם בלילות, והמחשבות על "למה זה קרה" ו"מה כבר עשיתי לה" לא נתנו לה מנוחה ביום ובלילה. כששאלתי את מרים איך היא מרגישה במשפחתה המורחבת, היא ענתה ללא היסוס: "אני מרגישה מיותרת".

כאבה ודמעותיה של מרים, לא השאירו אותי אדישה. באותם ימים הייתי כלה צעירה, והאפשרות שגם אני אהיה חמות נראתה רחוקה מאוד. למרות שכבר הייתי אחרי סיום התואר הראשון בפסיכולוגיה, כל מה שידעתי על יחסים אלו נבע משיחות עם חברות (שרובן התלוננו על חמיותיהן) ומהבדיחות הרבות והעוקצניות הקשורות לחמות. כשהתחלתי לחקור את הנושא, במסגרת לימודי התואר השני, נדהמתי מכך שלמרות שבספרי הפסיכולוגיה המשפחתית תוגי הנושא כ"בעיות במשפחה", כמעט ולא נערכו בארץ ובעולם מחקרים על יחסים משפחתיים חשובים אלו.

מרים השתתפה במחקר הראשון שלי, ונפטרה במהלכו כתוצאה ממחלה קשה. רק בהיותה על ערש דווי ביקרה אותה כלתה, וגם אז סירבה לומר לה מדוע החרימה אותה במשך תקופה כה ארוכה. סיפורה של תמר ליווה אותי במשך כל השנים הללו.

לסיכום, כפי שהוצג בפתיח ובדברי המראיינים, להתפתחות של השימוש באמצעים דיגיטליים יש השפעה על כלל האוכלוסייה, אולם בעוצמה רבה יותר על אוכלוסיית הזקנים. ההשלכות הן לחיוב ולשלילה. כאשר מתבוננים על יחסים בין-דוריים במשפחה, ההבנה כיום היא שקשר סבים-נכדים עשוי להתחזק כתוצאה מסיוע של הנכדים לסבים בשימוש באמצעים טכנולוגיים אלה. אך בד בבד עולים תסכולים ואף כעסים העלולים לשבש את רקמת היחסים הבין-דוריים כמו, למשל, כאשר הסב מרגיש שלא קיבל את מלוא תשומת הלב מאת הילד הבוגר אליו פנה לעזרה. המסקנה המתבקשת היא לנסות בכל דרך שניתן להקנות לזקנים אוריינות דיגיטלית, כדי לשפר את איכות חייהם לצד העלאת המודעות בקרב בני משפחה, בעיקר ילדים בוגרים, לחשיבות הקשר באמצעות הסיוע.

כיום ברור שקשר בין-דורי יכול לשפר בצורה משמעותית את חיי הזקנים והצעירים כאחד (Lowenstein et al., 2007). ככל שנשכיל לקיים קשרים אלו, נזכה לבסס חברה רב-דורית בה יחשפו ילדים וצעירים לעולם הזקנה, בה הזקנים לא יהיו מוזרים מהחברה ויחושו מיותרים ובה ייווצר שינוי חברתי שיובייל לחברה מכבדת את זקניה, בה אין מקום לגילנות ולהזרה.

כאשר מתבוננים על יחסים בין-דוריים במשפחה, ההבנה כיום היא שקשר סבים-נכדים עשוי להתחזק כתוצאה מסיוע של הנכדים לסבים בשימוש באמצעים טכנולוגיים אלה. אך בד בבד עולים תסכולים ואף כעסים העלולים לשבש את רקמת היחסים הבין-דוריים

בניגוד למי שפונים לילדיהם בבקשת עזרה ומביעים תחושת תסכול כתוצאה מאי הבנת אופן תפעול המחשב וחשש מהפרעה לילדים, אלו המסתייעים בנכדיהם מספרים על חוויה טובה של רצון מצד הנכדים לעזור להם והתפעלות ממעשי הנכדים. מאירה מדגימה בדבריה את הפער הזה: "...הנכד שלי היחידי (שעוזר לי) הוא גם זה שסידר לי את הזה והראה לי ועשה לי את הוואטסאפ וכל הדברים האלה, הגדולים אין להם זמן בשבילי. הוא עוד בגיל שיש לו זמן..." (מאירה, 70).

קשר עם הנכדים הוא לא רק גורם ההצלחה אלא המוטיבציה ללמידה

כאשר שאלנו לגבי הסיבות להתעדין בטכנולוגיות ובאפליקציות החדשות שמופיעות באופן תדיר נענינו, שסיבה משמעותית להתעדינות טכנולוגית היא עידוד מצד בני משפחה, בעיקר הנכדים, כפי שמתארת עירית:

"...אני תמיד הלכתי אחרי חידושים...אני חושבת שבגלל זה אני מסתדרת כל כך טוב עם הנכד שלי. הוא בא כל פעם לספר לי שיש זה ויש זה ולהראות לי. הוא ישב עלי לפני שנה לקראת היומולדת שלי, ואמר לי: "סבתא, את חייבת לעצמך אייפד, את נורא תיהני מזה". בסוף הוא שכנע אותי..." (עירית, 69).

וכך, דרך הקשר עם הנכדים והסתייעות בהם, מצליחים חלק מהמשתתפים לאמץ את הטכנולוגיה החדשה וללמוד כיצד להשתמש בה. יתרה מכך, הקשר עם הנכדים הוא לא רק גורם ההצלחה אלא המוטיבציה ללמידה. עירית מספרת שהיא מתקינה יישומים באייפד בכוחות עצמה, מכשיר שרכשה בהמלצת נכדה ובשכנועו. יהודה גם הוא מספר על עזרה שקיבל מהנכדים בתחילת השימוש בטכנולוגיה, ולאחר מכן החליט להעמיק ללמוד את שימושיה השונים בכוחות עצמו לצרכי עבודה. יהודה מתאר תהליך בו ככל שהמשיך להעמיק בטכנולוגיה, כך למד דברים נוספים:

"...נכנסתי לזה (אינטרנט) בסביבות 2005-2006. לא ידעתי מה זה ולא ידעתי איך לאכול את זה ופה הנכד קצת עזר לי ועודד אותי..." (יהודה, 84).

* ד"ר סיגל נעים, מרצה בבית הספר לניהול מערכות בריאות במכללת שערי מדע ומשפט ובחוג לשירותי אנוש באקדמית עמק יזרעאל, מרכזת המרכז לחקר ולימוד הזקנה באוניברסיטת חיפה ועמיתת מחקר בו. חוקרת שימושים בטכנולוגיה בזקנה ומדיניות בזקנה. פרופ' רות כץ, פרופסור אמריטה מאוניברסיטת חיפה. סוציולוגית של המשפחה, חוקרת יחסים בין דוריים ואת המשפחה בהשוואות בין-תרבותיות. פרופ' אריאל לבנשטיין, פרופסור אמריטה מאוניברסיטת חיפה, כלת פרס ישראל לשנת תשפ"א, מייסדת החוג לגרונטולוגיה והמרכז לחקר ולימוד הזקנה באוניברסיטת חיפה. חוקרת בתחום היחסים הבין דוריים, איכות החיים בזקנה וכן התעללות בזקנים והזנחתם.

** לכל המעוניינים - האסמכתאות והמקורות של מאמר זה שמורים במערכת

אחד הממצאים החשובים של המחקרים היה ההתעלמות של הנשים ממקומו של הגבר (הבן/הבעל) בסיפור היחסים ביניהם.



גם החמות וגם הכלה ראו את הגבר כחלש ובלתי רלוונטי במערכת יחסיהן.

- קיבעו מראש את דפוסי התקשורת והביקורים, אך היו גמישים לגבי שינויים וביטולים. אל תפתיעו בביקורים בלתי מתואמים. לכלה - **שיתוף בן זוגן ביצירת הגבולות** המשפחתיים עם משפחת המוצא שלו יקל על הקושי הרגשי שלהם לקבל זאת.
- יש לדבר בגלוי על הצרכים והאפשרויות לעזור. לכלה: **הורים אינם חייבים לעזור כלכלית**. אין להתנות את היחסים איתם במתן עזרה בכסף או בטיפול בכנדים! במידה וההורים החליטו להעניק תמיכה, עליהם לזכור כי אין הדבר מקנה לכם זכות להתערבות רבה יותר בחיי בני הזוג הצעיר.
- **להשתדל להימנע מביקורת ודברי גנאי**. אין דבר קל מהעברת ביקורת, אך אין דבר מזיק מכך - לכל מערכת יחסים! התייחסו לכל סוגיה לגופה, מבלי לגרור לתוכה זיכרונות נושנים וכעסים עתיקים.
- **אל תנסי לשנות את חמותך/כלתך**. קשה מאוד לשנות אדם בוגר, והניסיון עצמו מהווה גורם לריב ולמתח.
- לכלה - אל תתלונני על בעלך באוזני אימו. לחמות - אל תתלונני על כלתך באוזני בעלה או אמה... **אם יש לכן טענות זו כלפי זו עדיף לשוחח על כך ישירות ובגלוי**, באופן בוגר ומכובד.
- **אל תהפכו את הילדים/הנכדים לכלי מאבק ביניכן**. לחמות - אל תנצלי את ביקורי הנכדים אצלך לקבלת אינפורמציה על הוריהם (הם מספרים להורים!). לכלה - אל תשמיצי את חמותך בפני ילדיך.
- לחמות - **אל תיזכרי בנוסטלגיה דביקה בחברותיו המיתולוגיות של בנך** בפני כלתך... וכמו כן, אל תפארי את נכדיך מצד בתך בפני כלתך!

ואומנם, אחד הממצאים החשובים של המחקרים היה ההתעלמות של הנשים ממקומו של הגבר (הבן/הבעל) בסיפור היחסים ביניהם. גם החמות וגם הכלה ראו את הגבר כחלש ובלתי רלוונטי במערכת יחסיהן. מכאן, אחת המסקנות המרכזיות של מחקרי הייתה העצמת יכולתו של הגבר ב"משולש" זה כדי למנוע את החרפת הקונפליקט, ואף כדי ליצור יחסים תקינים בין אימו ורעייתו.

מה אפשר ללמוד מתוצאות המחקרים?

שמירת הגבולות המשפחתיים: המטלה ההתפתחותית של בני זוג בראשית נישואיהם - יצירת גבולות ברורים ממשפחות המוצא שלהם. באופן טבעי, הכלה מעוניינת בגבולות ברורים בין משפחות המוצא והתא המשפחתי החדש, בעוד החמות מעוניינת ל"ספח" את המשפחה הצעירה לתוך המשפחה המורחבת. מכאן, לעיתים קרובות העימות בין חמות וכלה הוא סביב גיבוש הגבולות הרצויים. הבנת הצרכים השונים ושילוב הגבר (הבעל/הבן) בקביעת הגבולות המשפחתיים עשויה למנוע חלק גדול מהבעייתיות.

שמירת הקשרים עם משפחות המוצא: עם נישואיהם חלק מהגברים מותירים בידי רעייתיהם את תפקיד שמירת הקשרים עם המשפחה המורחבת. כשהרעייה שומרת על קשר הדוק יותר עם משפחתה נוצר חוסר איזון בקשר עם משפחת הגבר, תופעה שמחריפה עוד יותר לאחר הולדת הילדים. מכאן, על הגבר לתגבר את מערכת היחסים שלו עם הוריו ולא להשאיר תחום זה לרעייתו.

תיאום ציפיות: מומלץ לחמות ולכלה לקיים כבר עם תחילת הנישואין דיאלוג לגבי היחסים ביניהן, הציפיות ההדדיות מהקשר והגבולות המשפחתיים והאישיים הרצויים לשתייהן.

השפעת יחסי חמות-כלה על הקשר הזוגי: כאשר אחד מבני הזוג, או שניהם, לא "נפרדו" רגשית ממשפחות המוצא עלול הדבר לגרום למאבקי כוח ותחרות ביניהם. לעיתים, כאשר האחד חש חוסר כבוד ועוונות להוריו, הוא יתנהג כך עם הורי בן זוגו כפעולת הענשה. לא תמיד ישנה ערנות להיבט זה של הקושי הזוגי וכדאי להתייחס אליו גם בטיפול זוגי.

שימי עצמך במקומה - טיפים מעשיים

- שימי עצמך במקומה של חמותך/כלתך, בטרם תשפטי אותה. לחמות: **היזכרי בימים בהם את היית כלה**, וכיצד רצית שתנהג בך חמותך. לכלה: גם את תהיי חמות - **התנהגי עם חמותך כפי שתראי שכלתך תנהג בך**.

בניסיון לבדוק אם אומנם יחסי חמות-כלה בעייתיים גם בישראל ערכתי שני מחקרים (אוניברסיטת חיפה, 1993; 2003), שהעלו כי יחסי חמות-כלה הם אכן יחסים משפחתיים בעלי פוטנציאל בעייתי גם בישראל, וכי אין קשר בין בעייתיות זו לבין תכונות האישיות של החמות והכלה.

מהמחקרים עלה שיחסי חמות-כלה מושפעים ממיטותוסים ודעות קדומות ובעיקר ממיטוס ה"חמות הטיפוסית": החמות והכלות טענו שחמות טובה צריכה "לתת ולשתוק". הידע שלהן לגבי תפקידי חמות וכלה ויחסיהן התבסס על בדיחות, פתגמים ואמרות ידועות ("כשבת מתחתנת, מרוויחים בן, כשבן מתחתן - מפסידים בן").

החמות והכלות במחקר זה היו מודעות להיותן נתונות בתוך מאבק כוחות, ואף העריכו את כוחן היחסי מול האחרת ("אני מאיימת עליה כי אני יותר משכילה, יותר עם אישיות, וזה מאיים עליה"). אצל חלק מהנשים התבטא מאבק הכוחות בנייתו הקשה, בעיקר על ידי הכלה.

באופן טבעי, הכלה מעוניינת בגבולות ברורים בין משפחות המוצא והתא המשפחתי החדש, בעוד החמות מעוניינת ל"ספח"



את המשפחה הצעירה לתוך המשפחה המורחבת. מכאן, לעיתים קרובות העימות בין חמות וכלה הוא סביב גיבוש הגבולות הרצויים.

הנשים שהשתתפו במחקרים חלקו איתי ועם הנשים האחרות את סיפוריהן האישיים. אחת הכלות סיפרה, כי לאחר שנישאה לבעלה גרו שניהם אצל הוריו במשך חודשים אחדים, עד שעברו לדירה משלהם. אותה כלה תיארה כיצד חמותה הייתה מעירה אותה בשעת בוקר מוקדמת ומצווה עליה לפרוש את המצעים על החלון לאוורור. לאחר מכן הייתה החמות מניחה את הנעלים שלה ושל בעלה על מעקה המרפסת, על מנת שהכלה תצחצח אותן. אותה כלה, שהייתה כבר בשנות הארבעים לחייה, אמרה בדמעות: "הייתי כמו המשרתת שלה, אבל התנקמתי בה אחר כך, כשנולדו לי הילדים וקיבלתי כוח מולה".

אחת המשתתפות סיפרה כיצד חמותה הייתה מופיעה ללא הודעה מוקדמת בביתה ופוקדת עליה לצאת מהבית, מאחר והיא רוצה לדבר ביחידות עם בנה. הכלה הייתה יוצאת בדמעות והולכת שעות ברחוב עד שראתה את חמותה עוזבת את הבית. כששאלתי אותה מדוע לא דיברה על כך עם בעלה, ענתה הכלה: "הוא לא היה אשם בכך שאימו מכשפה".

בהן עטפה את רגליה, כדי לרמוז לכלה שמצפים ממנה להישמע לחמותה, כפי שהרגליים נשמעות לתחבושות הכובלות אותן.

בטייוואן, נערך טקס נישואין בו החמות עונדת לכלה את טבעת הנישואין ולא החתן. בכך יש אקט סמלי: אם החמות מצליחה לענוד את הטבעת על אצבע הכלה - היא תהיה מסוגלת לשלוט בכלתה. אם היא נכשלת - לכלה תהיה עצמאות מסוימת בביתה החדש. הטקס גורם למאבק קצר בין שתי הנשים ומהווה התחלה טקסית ליחסים החדשים ביניהן.

בבורמזית, הכינוי הניתן לכלה הוא "האישה המזיעה", כי עליה להזיע רבות כדי לרצות את חמותה.

כי אל אשר תלכי אלך -

יחסי חמות-כלה במסורת היהודית

הדוגמה המפורסמת ביותר ביהדות ליחסי חמות-כלה נמצאת במגילת רות, והיא דוגמה תנכ"ית לגמול שקיבלה רות (שלמרות נוכריותה זכתה שמזרעה יצא דוד מלך ישראל) על היותה נאמנה ומסורה לחמותה: **"ותאמר נעמי לשתי כלותיה לכנה שבנה אישה לבית אמה... ורות דבקה בה... כי אל אשר תלכי אלך, ובאשר תליני אליו. עמך עמי ואלוהיך אלוהי... כי המוות יפריד ביני ובינך"** (רות, א', ח"י"ז). אחר כך נאמר על רות הכלה: "ותעש כל אשר צוותה חמותה" (רות, ב', ו', ט').

שכרה של רות, שמזרעה יצאה מלכות דוד, הוא דוגמה כיצד ויתור הכלה על מאווייה האישיים וצייתנותה לחמותה מביאים בעקבותיהם יחסים אידיאליים ותוצאה טובה גם לכלה.

לפי ההלכה היהודית מצווה החמות לשבח את כלתה בפני בנה, כדי לחבבה עליו, ואסור לה להתלונן בפני הבן על הכלה, שכן היא יכולה לפגוע בכך בשלום הבית שלהם. הבעייתיות, לכן, נעוצה בכך שכל אם חושבת שבנה "כליל השלמות" (שהרי הוא חלק ממנה, ואין אדם רואה מגרעותיו), ואילו כלתה - נגרעת בערכה.

האומנם חמות טובה צריכה "לתת ולשתוק"?

גם בספרות הפסיכולוגית נחשבים יחסי חמות-כלה כבעייתיים וכבעלי השלכות על יחסים אחרים במשפחה, אך המחקר הפסיכולוגי שמיעט לעסוק בהם נטה להאשים בעיקר את החמות (אימו של הבעל) בבעייתיות היחסים.

מהמחקרים עלה שיחסי חמות-כלה מושפעים ממיטותוסים ודעות קדומות ובעיקר ממיטוס ה"חמות הטיפוסית": החמות והכלות טענו שחמות טובה צריכה "לתת ולשתוק"



* ד"ר שרה ברסלרמן, יעוץ פרטני, זוגי ומשפחתי. המכון לטיפול במשפחה ובחיי נישואין (www.family.co.il)

משולש הזהב או משולש ברמודה?

לסבים וסבתות יש תפקיד מהותי וחשוב מאין כמוהו בתהליך הגרושין שעוברים ילדיהם. כיצד מתמודדים עם המציאות החדשה ומה יכול לעזור להם לעבור את הסערה המשפחתית בשלום?

יעל חביב *

תוחלת החיים המתארכת משפיעה עמוקות על המורכבות של המודל המשפחתי הרב דורי. לא מאוד נדיר לראות היום משפחות שיש בהן ארבעה דורות ואפילו חמישה. לצערנו, אחוז הגירושין בעולם ובישראל עולה ועומד כיום על כ-32% מכלל הזוגות הנשואים. אם נסתכל על תא משפחתי נבין מייד את המורכבות הרב-דורית והמורחבת של שני הצדדים. כל דור "ממציא" צורת חיים, שפה, תפיסת חיים והדור הקודם מקבל בהכנעה את השינויים. אבל, מה קורה כששינוי מהותי בהרכב המשפחתי משתנה ומשפיע על כל פירמידת הדורות המשפחתית? כיצד מתמודדים עם שינוי כה דרמטי בהרכב המשפחתי ובמציאות החיים המוכרת?

פעמים רבות אנחנו חושבים, שבמקרה של משבר אישי-משפחתי שמתרחש במשפחה המורחבת שלנו עם הילדים והנכדים, אנחנו חייבים לעשות משהו או שמצופה מאיתנו לפעול. תחושה של עשייה בהחלט יכולה להרגיע במצבים מסוימים, אך חשוב לזכור שהיא יכולה גם לערער, להלחץ ולהוביל לתוצאה הפוכה של הלקאה עצמית, תפקוד לקוי, מצב רוח ירוד וחוסר שביעות רצון מתפקוד עצמי. בדיוק כל הדברים שכדאי להימנע מהם בתקופה מורכבת. לכן, לעיתים, כדאי תחילה לעצור, לקחת אוויר ואולי אף בשלב ראשוני זה - לא לעשות דבר.

לפני זמן לא רב פנתה אליי אישה בשנות ה-70 לחייה וביקשה להיפגש איתי. במפגש שלנו היא סיפרה על גירושין מכווערים שעובר בנה, על התסבוכת המשפחתית, על "הספינה הטובעת" לטענתה ועל חוסר היכולת שלה לתפקד בתוהו שנוצר.

היא שאלה את עצמה מה תפקידה החדש מול בנה, מול כלתה, מול הנכדים, שלא לדבר על הורי כלתה ומשפחתה שכבר מזמן הפכו להיות חלק ממשפחתה. היא הייתה מבולבלת ומוצפת בשאלות וחששות.

מציאת המקום המדויק להורה המבוגר בתהליך הגירושין של הילדים

במפגש בינינו, בשלב הראשון ולפני הכל - פינינו מקום לכאב שלה. בנה וכלתה חיו ביחד 14 שנה והיא אהבה אותה כמו בת. היא לא ידעה מה הוביל אותם לגירושין, אך הבינה שהיו ביניהם דברים שלא ידעה. היא כיבדה את החלטתם להיפרד, אך התקשתה מאד להבין את תפקידה העתידי כלפי כלתה האהובה. האם היא יכולה להתקשר אליה? להזמין אותה? האם כלתה "מתגרשת" גם ממנה ולא רק מבנה?

ההמלצה שלי לסבים ולסבתות שילדיהם נכנסו לתקופת גירושין מורכבת היא להסתכל על הנכדים שלהם ולשאול את עצמם מה עובר עליהם עכשיו

ניסינו לתת מקום לשאלות אלה ולאפשר לה לבכות את האובדן האישי שחוותה. מדובר בחוויית אובדן לכל דבר, אובדן על כלה שהיא אוהבת, על החלום שלה למשפחה מאושרת עבור בנה והילדים שלו, אובדן של סטטוס חברתי, אובדן על שמחות משפחתיות שכבר לא שלמות.

בשלב השני בחנו את מערכת היחסים עם בנה. היא טענה שהוא לא רוצה לדבר על המצב ומשדר עצבנות רבה. בתהליך הגירושין הוא עזב את הבית המשותף ושכר לעצמו דירה קטנה ליד הילדים. והיא, אמא שלו, מנסה להושיט יד, לבשל עבורו, לשאול אם צריך עזרה בכביסה ובניקיון, אך הוא הודף אותה בגסות וצועק שלא תתערב בחייו.

שוב, היא שואלת את עצמה, מה התפקיד האימהי שלה בסיפור הזה. האם משום שהילד כבר גדול היא לא "צריכה" לשאול אותו?

לדאוג לו? לטפל בו? ובכלל, היא כל כך רוצה לעזור והוא פוגע בה ומעליב אותה על כוונותיה הטובות. ניסינו יחד להבין מה עובר עליו בסיטואציה הנוכחית. מה נחוץ לו ממנה וכיצד היא תוכל להעניק לו מה שיבקש. "אני אומרת לו תעשה ככה וככה. אני מכירה הרבה ילדים של חברים שהתגרשו. אבל הוא צורח עליי", היא שיתפה.

אפשר להבין אותו וגם אותה, אבל כדי לפרק את הסיטואציה עבורה צריך היה להבין באירוע הזה למי מהם, באותו רגע נתון, יש כוחות גדולים יותר וכלים להוביל את הקשר הזה. מי פנוי וגשית לתמוך במי ומי יותר זקוק לכך.

הבן המתגרש זקוק לאימו עכשיו מאוד, אבל לא באופן שבו היא חושבת. תפקידה היה להבין ממנו מה הוא רוצה ממנה, מה הוא מבקש שתהיה עבורו בתקופה הקשה איתה הוא מתמודד, מה היא יכולה לתת לו בשביל שירגיש שיש לו אותה לציודו.

נושא הנכדים היה הדבר הקשה ביותר עבורה. היא לא ידעה איך היא יכולה לעזור, על אף שכל כך רצתה. היא גרה לא רחוק מהם ובמשך השנים תמכה בבנה ובכלתה בגידולם. היא הוציאה את הנכדים מהגנים במקרה של "ברוך", דאגה למשפחה לאוכל במהלך השבוע, אירחה את בנה ומשפחתו בסופי שבוע ואפילו טיפלה בנכדים בביתם כשהוריהם נסעו לחופשות. בתקופת הגירושין, כשכל צד "נלחם" על מקומו, היא הרגישה שהיא לאט לאט מפסידה את הנכדים. הקשר איתם צומצם, היא כמעט ולא התראתה איתם. כאשר היו אצל כלתה הם היו מבליים אצל הסבא והסבתא מצד האם, כשהיו אצל בנה הוא הרבה להסתגר איתם בדירתו החדשה. היא חשה שנשמטת לה הקרקע מתחת לרגליים.

אני פוגשת לא מעט סבים וסבתות שמוכנים להתמודד עם הכעס של הילדים שלהם או עם אובדן הקשר עם בן או בת הזוג של ילדיהם, אך הם אינם מוכנים לוותר על הנכדים.

אם נחשוב על המשולש הזה שיש בו שלוש צלעות: סבא וסבתא - ילדים - נכדים, נבין עד כמה חשוב שהמשולש הזה יישאר יציב ואיתן גם בעת טלטלה עצומה בחיים. הצלע הפנויה ביותר, שאיננה חלק אקטיבי (בשאיפה) בתוך מאבק הגירושין, היא הצלע של הסבים והסבתות. המקום הזה חייב להישאר נוכח, שפוי וזמין עבור שתי הצלעות הנוספות שסובלות ומתקשות בעת הזו.

האחריות הגדולה של סבים וסבתות בתהליכי גירושין שמעורבים בהם נכדים

זוג נוסף שפגשתי שיתף ש"טוב שהבת שלהם התגרשה מ'הדביל הזה'". מסתבר שהורים ממש עודדו את בתם להתגרש, ואת כל מה שהם חשבו והרגישו על בן הזוג של בתם הם לא שמרו לעצמם, אלא תיווכו ישר לנכדים - לילדים של ה"דביל" הזה.

בשיחות בינינו מהר מאוד הם הבינו את גודל הטעות ואת הנזק הנוראי והבלתי אחראי שהם גרמו לנכדים שלהם. הם הפנימו שאם הם רוצים להישאר חלק מחיי הנכדים הם חייבים "לקחת את עצמם בידיים" ולהתחיל להיות "המבוגר האחראי" בסיפור המשפחתי הזה.

לא רק שהם גרמו נזק לנכדים (כי מי רוצה לשמוע דברים לא טובים על ההורה שלו), אלא הם גם עשו נזק לבתם, שנאלצה לגונן עליהם מול הגרוש שלה.

אם נחשוב על המשולש הזה שיש בו שלוש צלעות: סבא וסבתא - ילדים - נכדים, נבין עד כמה חשוב שהמשולש הזה יישאר יציב ואיתן גם בעת טלטלה עצומה בחיים. הצלע הפנויה ביותר, שאיננה חלק אקטיבי (בשאיפה) בתוך מאבק הגירושין, היא הצלע של הסבים והסבתות. המקום הזה חייב להישאר נוכח, שפוי וזמין עבור שתי הצלעות הנוספות שסובלות ומתקשות בעת הזו.

במקום שיהיה לנכדיהם מקום "נקי" אצלם מכל הסערה בין ההורים שלהם, הבית של סבא וסבתא הפך גם הוא לזירת אובדן נוספת שיש בה מועקה ותחושה קשה.

לסבא וסבתא יש תפקיד מהותי וחשוב מאין כמוהו בתהליך הגירושין שעוברים ילדיהם. התפקיד הזה איננו קל. שמירה על יציבות דורשת כוחות ותעצומות נפש, להטוטים וקסמים.

הדרך להבנת התפקיד המשמעותי של הסבים והסבתות עוברת דרך התבוננות וחקר של מצב הילדים והנכדים. ההמלצה שלי לסבים ולסבתות שילדיהם נכנסו לתקופת גירושין מורכבת היא להסתכל על הנכדים שלהם ולשאול את עצמם מה עובר עליהם עכשיו. לדמיין את החוויה הקשה של התפרקות הקן המשפחתי, המאבקים, העימותים שאולי הם עדים להם, המלחמות על גבם, הלחץ התמידי ועוד. עליהם לשאול את עצמם - מה לדעתם נחוץ לילדיהם ולנכדיהם כרגע. הטפת מוסר? לקיחת צד ושיסוי על הצד השני? - ברור שלא. בבדיקה העצמית הזו הם ייווכחו שאולי כל מה שנחוץ להם זה חיבוק חזק, מקום שאפשר להיות בו בשקט ובשלום, ללא מתחים, ריבים או רחשים מתחת לפני השטח. מקום שאין בו עצב עמוק ואובדן. מקום מוכר שאפשר לברוח אליו ולהיות בו כמו על "אי מבטחים".

אני תמיד חוזרת ואומרת לסבים ולסבתות שמגיעים אלי בעקבות משברים משפחתיים כאלה: הילדים והנכדים שלכם עוברים תקופה קשה. גם הם חווים אובדן משמעותי בחייהם ולא תמיד

ניתוקי קשר במשפחה

תופעת ניתוקי קשר של הורים זקנים מילדיהם המצויים בשלב אמצע החיים קיימת בכל שכבות האוכלוסייה. טיפול יעיל לצורך שיפור הקשר עם ההורים הכולל תהליך מורכב של התבוננות רחבה יכול לסייע

איריס קליינמן העצמי *

לכך. באופן כללי, המחשבה על נכדיי ועל בתי שאין לי קשר עמם היא כמו סכין בלב. אני חשה געגועים וגם תחושה של עול נורא."

חמוטל חווה כאב רב על הנתק הממושך שלה מבתה הבכורה ומנכדיה. חוסר הקשר הוא בשבילה כמו פצע מדמם, שאין לו מרפא.

הניתוק של חמוטל מביתה החל כאשר חמוטל הייתה בשנות החמישים לחייה ואילו בתה הייתה בשנות השלושים לחייה, אולם פעמים רבות הניתוק בין הבן או הבת לאחד מהוריו מתחיל כאשר הצאצאים מצויים בילדות או בגיל ההתבגרות.

הסיבות לניתוקי קשר

הסיבות לניתוקי קשר הן רבות. לעיתים הן ברורות, כגון פגיעה מינית, הזנחה או התעללות הורית. לעיתים, גירושי הורים מובילים לנתק עם אחד ההורים ולעיתים הסיבה נעוצה בתחושות של קיפוח רגשי או עניינים כספיים.

לעיתים, ניתוק קשר מתעורר בעקבות גירושין, בו אחד ההורים מסית את הילדים נגד ההורה האחר וגורם להם להתנכר אליו. ההורה המנכר משתלט על נפשו של הילד והופך בעיניו להורה יחיד.

ניתוקי קשר מאחד ההורים על רקע גירושין מתחילים בשלבי חיים מוקדמים, אולם פעמים רבות הם נמשכים בשלבי חיים מאוחרים ביותר, כאשר הבן או הבת מגיעים בעצמם לבגרות האמצעית וההורים מגיעים לשלב הזקנה.

דוגמה למצב בו הורה מסית כנגד ההורה השני ופוגע בקשר הוא סיפורה של דורית בת השבעים. דורית שמעה מאביה סיפורים איומים וקשים אודות אמה במשך שנים רבות החל מהיותה פעוטה בת שנתיים. אמה של דורית נמלטה מבעלה המתעלל אך לא הצליחה לזכות במשמורת על בתה. האב סיפר שוב ושוב לדורית על אמה הנוטשת והרעה. האם ניצולת השואה, ניסתה בכל כוחה לשמור על קשר עם בתה הצעירה, אך בשל

תופעת ניתוקי הקשר של הורים זקנים מילדיהם המצויים בשלב אמצע החיים קיימת בכל שכבות האוכלוסייה, אולם היא נושא שממעטים לדבר בו. 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.

במסגרת עבודתי כפסיכולוגית קלינית אני פוגשת מקרים רבים ומצערים של ניתוקי קשר בין הורים וילדיהם. הללו מתרחשים פעמים רבות בין הורים זקנים ובין ילדיהם המבוגרים המצויים בדרך כלל בשלב אמצע החיים. דברים דומים אני שומעת במהלך עבודתי כמדריכה של מטפלות העובדות במסגרת הארגונים עמך (תמיכה נפשית וחברתית בניצולי שואה ובדור השני לשואה) ואלה (סיוע בהתמודדות עם אובדן ומשבר).

בספרי ב"מבט לאחור-סיפורי חיים בראי הפסיכולוגיה" שיצא לאור בהוצאת ג'וינט אשל אחת המרואיינות היא החוקרת, המתרגמת והמשוררת, פרופסור חמוטל בר יוסף. חמוטל בת ה-82, סיפרה לי על נתק של שנים ממושכות עם אחת מבנותיה:

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 התחשבנות בהווה

"בתחום המקצועי, 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

ובכך הם מגבירים את תחושת הערך העצמי אצל המבוגרים והצעירים כאחד.

אחד היתרונות הגדולים ביותר של יחסים בין-דוריים בריאים הוא העובדה שיחסים אלה מעניקים תחושת משמעות בחיים, גם לצעירים וגם למבוגרים. התחושה שיש מישהו שזקוק לנו, שאנחנו יכולים לתת כתף, להירתם לתמיכה, מסייעת להרגיש חשובים ומעניקה לחיים שלנו משמעות. מחקרים מראים שוב ושוב שקיים קשר בין חיים עם משמעות לבין אריכות ימים, כך שכשאתם משקיעים בקשרים הבין-דוריים שלכם, אתם משקיעים גם בעצמכם ובחיים בריאים וארוכים יותר עבור עצמכם.

גם המציאות וגם המחקרים מצביעים על חשיבות מקומם של סבא וסבתא בחיי הנכדים, בעתות שלום ועוד יותר בעתות מלחמה וזעזוע. היכולת להיות עבור מישהו מחזקת את שני הצדדים ואף מקלה על הצד שנמצא בלב הסערה.

המשך הסיפור...

הסבתא בת ה-70 שהגיעה לקבל עזרה עשתה תהליך מופלא עם בנה, כלתה ונכדיה.

היא קיבלה כלים שסייעו לה לנווט ולהנמיך את להבות הגירושין ולייצר קרקע יציבה ובטוחה עבור בנה ונכדיה. היא החליטה לעמוד לצד בנה ולצנן את היחסים עם כלתה והבינה שכרגע זה הצורך של בנה. היא הבינה שהביקורים של הנכדים יהיו אקראיים והיא תהיה מוכנה לכך בכל ליבה. היא מצאה שביקור בבריכת השחייה בבוקר גורם לה לצבור כוחות ולהתחזק והיא החלה לשחות מספר פעמים בשבוע. היא הבינה שהיא הקפטן של הספינה הזו והיא תנווט אל משולש הזהב או אל משולש ברמודה.

סבים וסבתות, אם אתם חווים זעזוע משפחתי אל תהססו או תתביישו לפנות לייעוץ וקבלת עזרה. מצאו את המקום הבטוח והטוב ביותר לעבד את תחושותיכם ולקבל כלים להתמודד עם הקשיים שצצים. זה יכול להציל את מערכת היחסים שלכם עם בני המשפחה הקרובים ולהוות עוגן ענק וחשוב לעתיד השבט שלכם

מבוגרים הנמצאים במערכת יחסים בין-דורית בריאה וטובה סובלים פחות מדיכאונות, נהנים מבריאות טובה יותר ומרגישים חיוניים יותר.

יש להם את הכלים או היכולת להתמודד איתו מבחינה רגשית. בשביל זה אתם שם. התפקיד שלכם עכשיו הוא פשוט להיות, גם עבור הנכדים וגם עבור הבן או הבת שעוברים תקופה מאתגרת ביותר. אתם שם בשביל להרגיע, בשביל לתת את כל המקום שנחוץ, בשביל להחזיק את הספינה הטובעת הזו ולשמור את הראשים של כולם מעל המים. התפקיד שלכם זה לתת יציבות ואהבה שאינה תלויה בדבר, ואתם אלופים בזה. לתת לדברים שאינם תלויים בכם לקרות ולהיות שם כשזה מסתדר וגם כשלא. להיות הקול המרגיע, המנחם המלטף.

היכולת לקבל עזרה

הדרך של סבים וסבתות למלא את תפקידם היטב עוברת דרך ההבנה שגם הם צריכים תמיכה. סבים וסבתות, גם אתם זקוקים למקום לעבד את הקושי וההתמודדות מול כל החזיתות ואת האובדן האישי שלכם. אל תישארו עם הכאב הזה לבד ואל תתנו לו לשחוק אתכם ואת רגשותיכם. מצאו את הדבר שנותן לכם כוחות, שתומך בכם ומחזק אתכם, כדי שתוכלו לשמור על הכוחות שלכם עבור הילדים והנכדים שלכם. אם אתם חווים זעזוע משפחתי אל תהססו או תתביישו לפנות לייעוץ וקבלת עזרה. מצאו את המקום הבטוח והטוב ביותר לעבד את תחושותיכם ולקבל כלים להתמודד עם הקשיים שצצים. זה יכול להציל את מערכת היחסים שלכם עם בני המשפחה הקרובים ולהוות עוגן ענק וחשוב לעתיד השבט שלכם!

חשיבותה של מערכת יחסים בין-דורית בריאה וטובה

בשנת 2014 פורסם מחקר במאמר ב-LSE Research Online לפיו מבוגרים במערכת יחסים בין-דורית בריאה וטובה סובלים פחות מדיכאונות, נהנים מבריאות טובה יותר ומרגישים חיוניים יותר. הם בדרך כלל מאושרים יותר ומלאי תקווה לעתיד. גם הצעירים וגם המבוגרים יותר שנמצאים במערכת יחסים בין-דורית טובה יכולים ליהנות מאפשרות רכישת מיומנויות חדשות, ויכולים לתמוך ולסייע אלה לאלה בשלל מצבים. יחסים כאלה גם מאפשרים לשני הצדדים להרגיש נחוצים ורצויים,

* יעל חביב, מטפלת רגשית וזוגית בהתמחות לגיל המבוגר

פעמים רבות הנתק מהורים הזקנים קשור לתחושות של קיפוח רגשי ו/או כלכלי, שאליו חוברות לעיתים קנאה או תחרות מול האחים שזכו ליחס מועדף

סיפורי האב, הבת סרבה לפגוש אותה. בכל פעם שהאם הגיעה לבקרה בילדותה, דורית ברחה מפניה והתחבאה.

בבגרותה שמרה דורית על קשר חלקי ומרוחק עם האם ואחיה ואחותה למחצה. רק לאחרונה בסמוך למותה של האם בגיל 92 הבינה דורית כי בזכות טיפול שעברה הסיפורים הללו חסרי ביסוס. דורית התאלמנה לפני שנתיים והחלה להשתתף בקבוצת תמיכה מטעם הביטוח הלאומי. במקביל, היא אף נפגשה פגישות פרטניות עם עובדת סוציאלית. במפגשים אלו היא נחשפה למושג "ניכור הורי". בזכות הטיפול, דורית הבינה שאביה היה אב מנכר. בזכות הבנה זו בשנת החיים האחרונה של האם, הן זכו לקשר קרוב שפיצה במעט על שנים רבות של ריחוק וסבל הדדי. רק בשנה זו היא חדלה לקרוא לאם בשמה הפרטי וביקשה וקיבלה רשות לקרוא לה בכינוי - אמא. בטקס גילוי המצבה דורית בכתה וביקשה מהאם סליחה על שנים רבות של ריחוק וכעס מצידה.

פעמים רבות הנתק מהורים 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 הן או הבת.

ואולם, במרבית המקרים, הסיבות אינן חד-משמעיות ובלטות לעין. כך או כך, הסבל הנגרם לכל הצדדים במשפחה – ההורים, הילדים והנכדים הוא קשה מנשוא.

אימהות ובנות

פרופ' אריאלה פרידמן, פסיכולוגית קלינית, 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, שיינתן 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 הוליכה לפחד מהיבלעות ומביטול עצמי לצד האם והוא אשר הביא לבחירה זו.

הניתוק מהנכדים והנכדות

הכאב על ניתוק הקשר גדול במיוחד כאשר הוא מלווה בניתוק מהנכדות ומהנכדים. במדינת ישראל חיים כיום עשרות אלפי ילדים שאינם באים במגע עם הסבים והסבתות שלהם. אחת הסיבות לכך עשויה להיות רצונם של הן 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 תגרם 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 יוזמים את הניתוק כאשר הוריהם הזקנים ביקורתיים מדי לטעמם או דומיננטיים ומתערבים יותר מדי. 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 הן והבת הבוגרים מהמוות שהסבים מייצגים מחמת גילם המתקדם.

במדינת ישראל חיים כיום עשרות אלפי ילדים שאינם באים במגע עם הסבים והסבתות שלהם. אחת הסיבות לכך עשויה להיות רצונם של הן או הבת הכועסים על הוריהם לנקום בהם

היעדר קשר בין סבים לנכדיהם הוא מקור של קושי גדול ואובדן עצום הן עבור הנכדים והן עבור הסבים ולמעשה גם עבור ההורים. ישנן פעמים, שבהם עוברים הבנים והבנות הבוגרים או הוריהם הזקנים תהליכי טיפול וגישור אשר מסייעים להם להשתחרר ממשטן 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, מטופלת שלי, אישה בשנות השישים לחייה, סיפרה 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 שאמה תפגוש את הנכדים בבית קפה. רק לאחר שנה נוספת של טיפול שוקם הקשר בין השתיים והמפגשים המשפחתיים חודשו.

טיפול פסיכולוגי שעוברים ההורים הזקנים עשוי להוביל לשיפור קשר עם הילדים הבוגרים ולעיתים אף לחידושי קשר לאחר שנים רבות של ניתוק. במסגרת המפגשים הללו ההורים מבינים את נסיבות החיים וטעויות שנעשו בלי דעת. בזכות הטיפול הם עשויים להצליח לראות את הכעס של הילדים והמפגשים באופן אמפטי וחומל.

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

שיקום הקשר

טיפול יעיל לצורך שיפור הקשר עם ההורים צריך לכלול תהליך מורכב של התבוננות רחבה. על הן והבת הבוגרים לעבור תהליך פנימי שבמסגרתו חשוב שיבינו, כי גם אם ההורים שגו בעבר, בהיותם הורים צעירים, הרי ש"חטאיהם" אינם מצדיקים את התחשבות בהווה. תהליך הפיוס דורש כוחות נפש, מבט מעמיק ונוקב, והבנה של מערכות קשרים משפחתיות בעבר ובהווה. פעמים רבות יש צורך בליווי רגיש וקשוב של אנשי מקצוע.

טיפול פסיכולוגי שעוברים ההורים הזקנים אף הוא עשוי להוביל לשיפור קשר עם הילדים הבוגרים ולעיתים אף לחידושי קשר לאחר שנים רבות של ניתוק. במסגרת המפגשים הללו ההורים מבינים את נסיבות החיים וטעויות שנעשו בלי דעת. בזכות הטיפול הם עשויים להצליח לראות את הכעס של הילדים והמפגשים באופן אמפטי וחומל.

דוגמה למקרה שבזכות בו חודש הקשר בין ההורה וילדו בעקבות טיפול: רחל, בת 82, הובאה על ידי בנה לטיפול על רקע מחשבות אובדניות, הקשור לכך שהקשר עם בתה מנותק.

במסגרת המפגשים רחל מתחילה תהליך של סקירת חיים. התהליך נמשך מספר חודשים. היא מספרת על יתמות בגיל צעיר, עליה ארצה לבדה, רכישת מקצוע והקמת משפחה. היא מתייחסת למשגים שעשתה בקשר עם בתה. במהלך חודשי הטיפול מצבה הרפואי משתפר. לחץ הדם יורד ובמקביל הקשר עם בתה מתחדש באופן חלקי. היא מתחילה לשוחח עם בתה בטלפון ולהיפגש באירועים ובחגים ושביעות הרצון גברה.

ממשיכים הלאה בתקווה

לעיתים המאמצים שההורים עושים על מנת לחדש את הקשר לא מובילים לשינוי המיוחל. במקרים אלו רצוי שההורה ימשיך לחיות את חייו וילמד לחיות לצד הכאב והסבל הכרוכים בפרידה כפויה זו ולקוות לשיפור עתידי. האופטימיות במקרים אלו חשובה.

היעדר קשר בין סבים לנכדיהם הוא מקור של קושי גדול ואובדן עצום הן עבור הנכדים והן עבור הסבים ולמעשה גם עבור ההורים

כך עשתה ועושה פרופסור חמוטל בר- יוסף שסיפרתי אודותיה מעלה. היא לא חדלה לכתוב, לערוך ולתרגם, ליצור קשרים וליהנות מחיי תרבות. ההמתנה הסבלנית שלה לשיקום הקשר הוכיחה עצמה, ולו באופן חלקי. במהלך הזמן חודש הקשר שלה עם נכדיה, ילדיה של הבת שהמגע עימה נותק. חידוש הקשר עם הנכדים גרם לה אושר רב והיא עדין מייחלת ומקווה לשיפור קשר עתידי גם עם בתה.

* איריס קליינמן העצני, פסיכולוגית קלינית ומרצה בתחום פסיכולוגיית המחצית השנייה של החיים ושל הזיקנה. מנהלת קליניקה פרטית, לצד הדרכה של מטפלים במגזר הציבורי והפרטי ומחברת הספר "במבט לאחור - סיפורי חיים בראי הפסיכולוגיה" (ניתן לרכוש בהוצאה 050-6962138)



מרכז תמיכה ומידע טלפוני לקשישים ולבני משפחותיהם



02-6709857 או *9696

בימים א-ה בשעות 13:30-9:00



שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי מפעיל לשירותכם
מרכז תמיכה ומידע טלפוני ארצי, ללא תשלום, לקבלת מידע בנושאים הבאים:

- מיצוי זכויות בביטוח הלאומי • מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- ייעוץ בנושאים רלוונטיים לאדם המבוגר • תמיכה אישית ואוזן קשבת

השירות ניתן על-ידי מתנדבים שעברו הכשרה מקצועית,
וישמחו להעניק לכם שירות אישי ומקצועי.