



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 15 • נובמבר 2013

על סבות
ומשמעות החיים
[15]

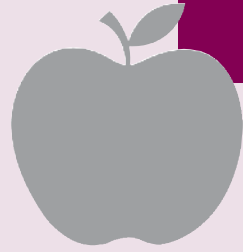
מדור רפואי:
זה חיים זה
[18]

מדור ספרותי:
כשאמות אראה
את הבטנה
של העולם
[19]

משמעות
החיים
[4]

משמעות החיים
לאחר הפרישה
מהעבודה
[7]

תפקודים חברתיים
חדשים בבגרות
המאוחרת
[11]



קוראים יקרים,

כיום הסבות השתנתה ונוספו לה משמעויות מיוחדות בדורנו בישראל. העזרה לילדים על ידי טיפול בנכדים מצריך כיום התאמה ביכולות של דור המבוגרים לצרכים של הדורות הצעירים. הסבות העכשוויות מחייבת למידה של שפה חדשה וכלים לתקשורת מותאמת עם הדורות הצעירים.

משמעות חדשה נוספה לחיים בתקופת הבגרות המאוחרת, מתוך הרצון לעזור ולהעניק לדור הצעיר. זה מקום בו ניתן להשלים את החסר מתקופת ההורות, אין זו קלישאה לומר "שכל מה שלא הענקנו לילדינו, עכשיו הזמן להעניק לילדיהם". ההענקה המיוחדת כחלק מתפקיד הסבות אינה תחליף ואינה פיצוי, כל אחד בדרכו הייחודית מעניק משמעות לתפקיד החשוב.

עם זאת, נדרש איזון בין העולמות האישי, החברתי והסביבתי, שם נמצאת הדרך להתנדבות. אנשים הבוחרים בתפקידים ובעשייה חברתית-התנדבותית, מעניקים משמעות ייחודית לחייהם, בעלת ערך בינאישי, כזאת המעניקה עניין, תחושת ייחודיות וחיבור לעולמות חדשים, מרחיבה אופקים ומעצימה את תחושת הביטחון וההערכה העצמית.

זהו עניין של השקפת עולם ופילוסופיית חיים שאינן חייבות להיות מעוגנות באמירות הגבוהות או בעשייה הנשקפת לעיני כל, אלה המשמעויות שאנו מעניקים למעשינו, בהם אנו מאמינים בתוך תוכנו, ובנוסף, זוכים לקבל עליהם הד מעצים ומחזק מהמשפחה והסביבה הקרובה.

ומה לגבי המחר? לגבי המשך החיים? האם אנחנו עוד יכולים להוסיף ולתקן, להעניק לחיינו ולמעשינו כיום משמעויות אשר ירחיבו בתוכנו את תחושת הערך, הדימוי העצמי והטעם לחיינו?

כמו השנה המתחדשת על כולנו לטובה, גם תקופת הבגרות המאוחרת והזיקנה מזמנות אפשרויות לחידוש משמעויות מתוך עשייה אחרת.

קריאה מהנה.

זרה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

לברט איינשטיין טען שלחיים יש משמעות רק במידה והאדם עוזר לעשות חיי האחרים יפים יותר, ויכול למצוא משמעות בחייו רק אם הוא מקדיש את עצמו לחברה.

במהלך עשרים וחמש השנים האחרונות זכיתי ללמוד על משמעות החיים דרך מתנדבים אשר פגשתי בעבודתי, בשירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי.

אנשים מבוגרים אשר בחרו להתנדב שנים רבות, עושים זאת בזכות נדיבותם, שליחותם ודבקותם במטרה, ובכדי לתת מעצמם למען הזולת. הם חשים סיפוק רב ומעניקים משמעות ייחודית נוספת לחייהם.

למשמעות זו, שאנו מעניקים לחיינו, קיימת חשיבות מיוחדת בתקופת הבגרות המאוחרת ובזיקנה. זו המשמעות שאנו בונים במהלך החיים, האמורה להצדיק את ההשקעות שלנו והבחירות שעשינו ולהיות לנו למשענת ערכית ורגשית בסיכום דרכנו בזיקנה.

אנשים בשלב המבוגר של החיים מבקשים לקצור את פרי עמלם בדרך של הענקת ערך ומשמעות ראויים למעשיהם בתחומי חיים שונים. בשלב זה מצפים במיוחד להערכה ולמשוב חיובי מהסביבה הקרובה; על ההשקעה במשפחה, על נשיאת עול הפרנסה וההתמודדות עם מצבי חיים שונים, על המעברים והמשברים איתם נפגשנו במהלך חיינו.

במציאות אנו פוגשים אנשים המעניקים משמעויות ברורות לחייהם, אך לרוב רק בדיעבד. בעולם המודרני במיוחד נתפסים החיים כסדרת רגעים של כאן ועכשיו והבחירות נעשות חלקן מתוך הישרדות ואחרות מתוך שאננות, אך לכל אלה מוענקת משמעות כשהזמן מתרווח והנפש מתפנה כדי לערוך חשבון נפש ולהעניק אותות והערכה על אשר הושג בחיים, וגם על אשר לא הושג או שלא יושג לעולם.

מרבית האנשים המבוגרים אינם מתנדבים באופן פורמאלי. רבים מתוכם מתנדבים באופן בלתי פורמאלי כחלק מהתרבות ומההדדיות בקשרים הבין דוריים בדרך של לקיחת חלק פעיל בתמיכה במשפחות הילדים ובטיפול בנכדים.

הסבות של פעם הייתה בה מסירות אין סופית אבל אחרת.



מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכות

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה
יעל רייכנטל - גרונטולוגית

חברי מערכת

זרה 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
גדי פורת

עריכה והפקה

דורות - לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר

ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש
ת.ד. 10300 רמת גן

כתובת המערכת

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



המוסד לביטוח לאומי

מידע זכויות הגיל החדש

חידושים בענף הסייעוד הערכות תלות

הנחיות חדשות לקביעת הזכאות לגמלת סייעוד

בעקבות ביקורת על מבחני התלות שעורך המוסד לביטוח לאומי לקביעת הזכאות לגמלת סייעוד, ולטענות על פגיעה ברגשות הזקנים, הוציא המוסד הנחיות למעריכים להמיר את בקשת ההדגמה של פעולות היום יום, בתצפית עקיפה, בכל מקום בו ניתן להחליט על מידת תלותו של הנבדק בזולת, באמצעות תצפית אקראית במהלך הביקור במקום על ידי בקשת הדגמה. כמו כן, מדגיש המוסד שבהדגמת יכולת ההלבשה תתבצע ההדגמה בהלבשת בגד על בגד, ואין צורך לבקש הדגמה של רחצה כללית.

הערכה על סמך מסמכים רפואיים בלבד במקרים קיצוניים

במסגרת הרצון המתמיד לשפר את השירות ולהקל על אוכלוסיית הקשישים הסייעודיים, מבצע המוסד הערכה על סמך מסמכים רפואיים וללא ביקור בית במצבים רפואיים קיצוניים, כאשר ברור לפיהם שהזקן תלוי לחלוטין באדם אחר במשך 24 שעות ביממה, וכן לזקנים שיש להם ליקוי זמני (קצר מועד).



“משמעות החיים שונה מאדם לאדם, בכל יום ובכל שעה ושעה, לכן העיקר איננו במשמעות החיים באופן כללי, אלא במשמעות הייחודית של חיי אדם ברגע מסוים”

אליהם, מעורבותנו הנפשית והרוחנית בעשייה, מטרנתנו בעשייה וכדומה.

כאמור ניתן להתוודע אל המשמעות בעשייה. אולם לגבי אחדים עצם העשייה היא המשמעות שלהם ואינם טורחים לפענחה ולהביאה לכלל מודעות ולעתים קרובות המשמעות נחשפת דווקא על ידי המתבונן והיא נבחנת ומתפענחת בהבנתו שלו. יפה כותב בעניין זה הפילוסוף סרן קירקגור: “כאשר אישה רוקמת פרוכת, היא עושה כל פרח יפה ביותר ככל האפשר, כפרחי השדה; כל כוכב זוהר יותר ככל האפשר, ככוכבי הלילה. אין היא חוסכת דבר אלא מביאה את היקר ביותר שיש לה. היא זונחת כל דרישה אחרת של החיים כדי שתוכל לשקוד ימים ולילות על עבודתה האחת הזאת, עבודתה היחידה. אולם כאשר תושלם הפרוכת ותתחיל למלא את תפקידה הקדוש, עמוק יהיה צערה של האישה אם יתנו את הדעת ליפי האמנות שבמלאכתה במקום לשים לב למשמעות של הפרוכת [...] את המשמעות הקדושה לא יכלה להכניס לפרוכת [...] המשמעות הקדושה היא במתבונן ובהבנתו”.

דבריו אלה של קירקגור מוליכים אותנו אל דרך שלישית להתוודע למשמעות החיים, דרך ההתבוננות בחיים של הזולת ובעשייתו, דרך ההגות על החיים והחשיבה על טיבם של הדברים. דרך זו של התבוננות והגות, אינה דרך הסקתית מעשית מתוך הסיטואציה הקונקרטית, בוודאי שאיננה חושפת משמעות יחידה כלשהי, אין בה שום מידה של החלטיות בקביעותיה ומבחינות רבות היא תצפיתית-משתתפת ובמימד ההגות – רוחנית בעיקרה.

דרך רביעית להתוודעות למשמעות של החיים היא דרך ההתקדשות, דרך ההעמדה של עצמך לרשות האלוהים

המשך בעמוד 7 ←

פילוסופים רבים מקשרים את האופטימיזם עם מציאת משמעות לחיים. רק בהימצא משמעות לחיים, כשמתגלה הטעם לקיום, כשמסתמנת דרך להגשמת המשמעות, כשיש מטרה לחיים, כאשר הם מכוונים להגשמת המטרה מתממשת התפיסה האופטימיסטית ולהיפך. כאשר אין משמעות לחיים, כאשר אין אמונה בטעם, באפשרות ובממשות של הצגת מטרת מתממשת התפיסה הפסימיסטית. אלברט איינשטיין הדגיש כי “האדם הרואה את חיו נטולי משמעות, לא זאת בלבד שהוא אומלל אלא אינו מוכשר לחיים”.

שמונה דרכים המובילות אל משמעות החיים

מכאן ברור כי איננו מדברים על משמעות כוללת, משותפת ושווה לכל בני האדם, אלא משמעות השונה מאיש לרעהו. בהקשר זה מדגיש ויקטור פראנקל, בספרו “האדם מחפש משמעות”. כי: “משמעות החיים שונה מאדם לאדם, בכל יום ויום ובכל שעה ושעה, לכן העיקר איננו במשמעות החיים באופן כללי, אלא במשמעות הייחודית של חיי אדם ברגע מסוים”.

קיימות דרכים שונות להתוודע למשמעות החיים ופילוסופים שונים מצביעים על דרכים שונות. דרך אחת לעמידה על משמעות החיים היא דרך התנסות אישית. הרגשות שאנו חווים בהתנסותנו, בין כאב ועצב, צער ומרירות ובין הנאה ושמחה, התלהבות ומתיקות עשויים להיות משמעותיים לנו, כאשר דרכם אנו מגלים משמעותם של מצבים שונים שאנו נתונים בהם, אנשים המקיפים אותנו וכדומה.

דרך שנייה להתוודע למשמעות החיים היא דרך העשייה. בעשייתנו אנו לומדים על משמעותם של דברים, זיקותינו



אלברט איינשטיין הדגיש כי “האדם הרואה את חיו נטולי משמעות, לא זאת בלבד שהוא אומלל אלא אינו מוכשר לחיים”

משמעות החיים

כרופ' אדיר כהן



את רשימתי על משמעות החיים אפתח בשני קטעים ספרותיים על חוסר משמעות ומשמעות החיים בזיקתנו של אדם.

לשיר זה כתבתי תשובת שיר המבקשת לקרוע את הפסימיות, להאיר את תקופת החיים האחרונה, למלא במשמעות ובאמונה בחיים:

את שירו “ערב פתאומי” פותח דוד אבידן בשורות:

אדם זקן – מה יש לו בחייו?
הוא קם בבוקר, ובוקר בו לא קם.

אדם זקן מה יש לו בחייו?
יש לו חיובו של בוקר הפתוח אל הים,
יש לו שחוקו של נכד בחיקו נרדם,
יש לו זיכרונות של דרך שהיתה יפה,
וספינתו במסע חרישי הגיעה לחופה.

מכאן נפרשת תמונה פסימית קודרת, נטולת משמעות של חיים מיואשים, חוסר אור וחוסר טעם בבקרים, קיץ ההופך לסתו, קץ הנכתב בדיו סתרים, ברק עיניים שנתעמם וגווע, רדיפה חסרת סיכוי אחרי הזמן הנמוג ואוזל כולו, היעדר תקווה וכמיהה נסתרת אל הסוף, שאף בו אין גבורה יופי, טעם:

אדם זקן – מה יש לו בערב?
לא מלך
ויפול
לא על חרבו...

את הדרך כבר עשה
הלחץ להשיג אותו כבר לא ירדוף
הרבה דברים הן כבר ניסה
וספינתו תשהה סמוך לחוף.

יש לו סיפור שהוא יוצר,
שוב אינו נוצר בידי שוטה,
את חומר סיפורו מתוכו ישאב
והוא כולו שלו, סיפור חייו.

את הסיפור ימשיך לרקום
מתוכו ישוב ינבוט חלום
כל שהיה עולה וצף
אל ספר הזיכרון נוסף עוד דף.

כרופ' אדיר כהן משמש כפרופסור לחינוך ולביבליותרפיה באוניברסיטת חיפה וכראש החוג לחינוך במיכללת עמק יזרעאל. חתן פרסים רבים ישראליים ובינלאומיים. מחברם של ספרים רבים בביבליותרפיה, פילוסופיה של החינוך, ספרות וספרות ילדים. מספריו האחרונים (בהוצאת אמציה): שחור לבן בגוונים – אופטימיזם, פסימיזם, תקווה; סלח להוריך ושקם את חיך; אלף הפנים של האנן; מרפא פילוסופי וביבליותרפיה יהודית.



משמעות החיים לאחר הפרישה מהעבודה



ד"ר עירית רגב

יעל מבטאת בדבריה תחושות שאנשים רבים, גברים ונשים, ביניהם עירוניים, כפריים וחברי קיבוץ, שותפים להן, בתקופה של המעבר מחיי עבודה לחיי פרישה. פרישה מהעבודה היא אחד ממעברי החיים המרכזיים המסמלים מעבר לתקופה חדשה. עבור אנשים רבים זוהי פרידה מתבנית חיים משמעותית, שמשמעותה פרידה מסדר יום מובנה, סגנון חיים, מטרות ומשמעות. עבור אחרים זו דווקא עשויה להיות תחילתה של תקופת חיים מלאת אפשרויות מאתגרות ומעשירות; שלב בחיים שבו יש הזדמנות לממש פעילויות ותחומי עניין שלא התפנינו אליהם עד כה.

תקופת החיים שבאה אחרי שנות העבודה, אינה מגדירה תפקיד ומשימות חברתיות ולכן גורמת לרבים לתחושות של אי-ודאות ולעיתים גם חוסר משמעות וריקנות.

יעל, וכמוה רבים אחרים מבני דורה התחנכו על ערכים של עבודה ופרודוקטיביות (יצרנות). בצד הוקרת האינדיבידואליזם של הפרט, שלטו ועדיין שולטות תפיסות פילוסופיות המאדירות את תרומת הפרט

על נשמעה עצובה מאוד כאשר פנתה לראשונה לייעוץ. “בגיל 67, הגעתי לגיל הפרישה ונאלצתי לעזוב את עבודתי בהנהלת החשבונות ובמחלקת כח אדם, באחד הארגונים הגדולים במשק”. היא מספרת. “שנים רבות עבדתי בארגון הזה, עברתי בין מספר מחלקות עד שהגעתי למחלקת כח-אדם. אהבתי את העבודה והשקעתי בה את כל מרצי וכוחותי, הייתי שותפה לתהליכים שונים בארגון וחשתי כי אני חלק מחברה רצינית שיש לה מטרות, יעדים והישגים מרשימים. היום, אני מוצאת עצמי מחוץ למעגל העבודה. אני אומנם נפגשת עם חברות ומשתתפת בחוגי התעמלות, אך מרגישה משועממת, חסרת חיים ועצובה, כאילו שום דבר כבר לא באמת חשוב בחיים שלי”.

ד"ר עירית רגב, יועצת במכון צמתים - ייעוץ פסיכולוגי לאוכלוסייה המבוגרת, מתמחה בתחום הפרישה והמשפחה הרב-דורית, מרצה במכללה האקדמית ספיר

יוצר מחדש את הקיום באמצעות סמלים ועל ידי האמנות הוא יוצר מחדש את הברית בין גופו ונפשו”.

ואכן דבריה של סימון וייל מוליכים אותנו אל הדרך השביעית בהתוודעות אל משמעות החיים והיא בדרך היצירה של האדם את עצמו. בעצם היותו נתון בתהליך לא פוסק של יצירת עצמו, קביעת דמותו, עיצוב חייו, עשוי האדם להתוודע למשמעות של חייו, שאינה נכפית עליו אלא נוצרת על ידו.

ז'אן פול סארטר, במחזהו “הזבובים”, כותב: “יופיטר, זר אני לעצמי, אני יודע זאת. מחוץ לטבע ונגד הטבע. חסר כל הצדקה ואין לי מיפלט אלא בתוך עצמי. אך לעולם לא אשוב להיכנע לחוקיך. אני נידון להיות כפוף רק לחוק שאני קובע ורק לו [...] לא אוכל ללכת אלא בדרך שלי. אדם אני, יופיטר, וכל אדם חייב להמציא את דרכו”.

הדרך השמינית להתוודעות אל משמעות החיים היא הדרך העיון הפילוסופי, היציאה אל המסע ההגותי לבקשת המשמעות, השאלות לגבי קיומה או אי-קיומה, הניסיון לאתר אותה. הנוחם הוא שבמסע לא קל ואמין זה עשויה להימצא המשמעות עצמה.

ולסיום עיונו הקצר נבקש להדגיש כי משמעות אינה ניתנת מבחוץ, איננה נמצאת אלא נוצרת על ידך, פרי הימצאותך שלך עם עצמך. וכדברי הפילוסוף ג'ורג' ברקלי: “אינני יכול להורות לך במה להעסיק את עצמך, כל מה שאני מציע זה שתעשה שתיים-שלוש שעות מתוך עשרים וארבע שעות היממה עם עצמך”.

ולשירותו, דרך הבחירה הרוחנית, דרך ההכרה שהמשמעות היחידה היא בהכרת אלוהים. טולסטוי, בדבריו על “משמעות החיים” אומר כי “המשמעות של חייו, המשמעות היחידה שהיא ראציונאלית ומשמחת, היא בהעמדת עצמנו לשירות האלוהים ובהרגשה שאכן אנו משרתים אותו”.

דרך חמישית להתוודעות למשמעות החיים היא בהתמסרות לזולת, בעשייה למען האחרים, בגישה האלטרואיסטית, בעזרה שאינה מצפה לתמורה, במשמעות העולה מעצם הנתנה.

דרך שישית להתוודע אל משמעות החיים היא דרך העשייה האסתטית, הפעילות היצירתית, הכתיבה הספרותית, היצירה האמנותית, הפעילות התיאטרונלית, העשייה המוסיקאלית, המעורבות הטקסטית, המסע המיתי וכיו”ב.

היצירתיות איננה רק עשייה אמנותית אלא, לפי תפישתו של הפסיכולוג אריך פרום, היא מצביעה “על גישת יסוד, על אופן התייחסות בכל תחומי ההתנסות האנושית. היא מקיפה תגובות שכליות, רגשיות וחושיות של האדם על זולתו, על עצמו ועל עצמים אחרים. יצירתיות היא כושרו של אדם להשתמש בכוחותיו ולהגשים את הכוחות הטבועים בו”.

הפילוסופית סימון וייל, מעבירה את הדברים אל יצירתו של האדם תמיד מחדש את חייו ומעצם תהליך יצירת חייו עולה אף משמעות חייו. לדבריה: “ייחודו של האדם וגדולתו היא בהיותו יוצר תמיד את חייו מחדש [...] על ידי העבודה הוא יוצר את קיומו הטבעי; על ידי המדע הוא

משמעות אינה ניתנת מבחוץ, איננה נמצאת אלא נוצרת על ידך, פרי הימצאותך שלך עם עצמך. וכדברי הפילוסוף ג'ורג' ברקלי: “אינני יכול להורות לך במה להעסיק את עצמך, כל מה שאני מציע זה שתעשה שתיים-שלוש שעות מתוך עשרים וארבע שעות היממה עם עצמך”





תקופת החיים שבאה אחרי שנות העבודה, אינה מגדירה תפקיד ומשימות חברתיות ולכן גורמת לרבים לתחושות של אי-ודאות ולעיתים גם חוסר משמעות וריקנות

לחברה ולקבוצה. המבנים החברתיים והתעסוקתיים בהם אנו חברים מהווים צינור וכלי לביצוע ויישום ערכים ופילוסופיות חברתיות אלו. כפועל-יוצא מכך, רובינו פסענו במסלול תעסוקתי אשר הכתיב סדר יום מובנה ומטרות אשר הוכתבו על-ידי הארגונים אליהם היינו שייכים.

יעל ממשיכה ואומרת: ”מאז שאני זוכרת את עצמי, עבודה הייתה חלק חשוב מחיי. אומנם נישאתי והקמתי משפחה, אך חלק נכבד מזמני עבר עלי בין כותלי מקום העבודה שלי. כיום, עם הפרישה, אני ניצבת בפני צומת דרכים שאין בה תמרור המראה לי את הדרך. רבים אומרים לי: יעל יש לך הזדמנות לעשות כל מה שאת רוצה. אך שנים רבות של הליכה בתלם החברתי והארגוני, השכיחו ממני דברים אותם אהבתי ורציתי בעבר.”

דבריה של יעל אינם זרים לרבים הנמצאים בשלב חיים דומה, במעבר מחיי עבודה לפרישה. לכאורה, בראשית המאה ה-21 אנו נמצאים על סף עידן מהפכני שבו בצד העלייה בתוחלת החיים מתווספת לאדם תקופת חיים חדשה - זו שאחרי תקופת העבודה. בני ה-60-70, בתקופתנו, שונים מבני הדור הקודם. הם בעלי משאבים בריאותיים, השכלתיים, חברתיים ולעיתים גם כלכליים טובים יותר, הם מתפקדים ופועלים כצעירים יותר מבני גילם בשנים קודמות. אך אליה וקוץ בה, אותם פורשים צעירים מתלבטים בשאלות של משמעות וזהות בדומה לדורות קודמים, אף שלצדם משאבים רבים יותר ולפניהם שנות חיים ארוכות יותר. תקופת הפרישה היא חוויה חדשה יחסית בהיסטוריה האנושית ונראה כי היא חסרה הגדרות חברתיות, תפקידים, מטרות ויעדים. על רקע זה ניתן להבין את

תגובתה של יעל המבטאת את הקושי שלה למצוא משמעות בתקופת החיים החדשה.

תקופת הפרישה - הכתר של החיים

אחד מהדמוגרפים הבולטים בחקר הגרונטולוגיה, מכנה את שלב החיים שלאחר הפרישה מהעבודה - הגיל השלישי. הגיל השלישי הוא שלב החיים היחיד במעגל החיים שבו האדם חופשי להגדיר מטרות אישיות. בשלב של הגיל השני, גילאי 65-30, משימות העבודה, משימות גידול הילדים ומשימות כלכליות, משתלטות על זמן האדם, ומרחיקות אותו ממטרות של הגשמה עצמית. והנה, דווקא בגיל השלישי, גיל הפרישה, מזומנת לפרט אפשרות של הגשמת חלומות, פיתוח תחביבים ותחומי עניין, כל זאת ללא העול של דאגה למשפחה ולפרנסה. לא פלא איפוא, כי החוקר מכנה תקופה זו בשם ”הכתר של החיים”. הוא טוען כי האתגר הניצב בפני האדם בתקופת הפרישה הינו הגשמה עצמית ושאיפה לאינטגרציה תוך מתן אישור עצמי.



תקופת הפרישה היא חוויה חדשה יחסית בהיסטוריה האנושית ונראה כי היא חסרה הגדרות חברתיות, תפקידים, מטרות ויעדים

הפסיכואנליטיקן הנודע, קרל יונג, העצים את האתגר הזה בכוונתו זרקור לשלב חיים זה במאמרו - שלבי החיים. יונג טען כי רוב האנשים פוסעים לעבר המחצית השנייה של חייהם בלתי-מוכנים: ”אי אפשר לחיות את אחר-הצהריים של החיים על פי התוכנית של הבוקר”, ולכן קורא להשקיע בחשיבה, ארגון, תכנון ומציאת משמעות במחצית השנייה של החיים. להזדקן, אין משמעות להסתכל אחורנית על החיים אלא להסתכל קדימה, להציב מטרות חדשות ולרכוש תובנות חדשות. ארבע עשורים מאוחר יותר כתבה סימון דה בובאר בספרה על

הזיקנה, כי כדי להימנע מזקנה מגוחכת עומדת בפנינו רק אפשרות אחת: לחפש מטרה הנותנת משמעות לחיינו, להקדיש עצמנו לאנשים, לקבוצות, לפעילות חברתית, פוליטית, אינטלקטואלית או יצירתית.

חיפוש משמעות לאחר הפרישה - חירות חדשה ואחריות בצידה

הפרישה מהעבודה מציבה בפנינו לראשונה שאלות מהותיות הקשורות למטרות, ערכים וסגנון החיים אותו נבחר. בפנינו יש חופש חדש אשר איננו מורגלים לו. עם הפרידה מעולם העבודה מתעוררות ביתר שאת שאלות מהותיות של משמעות בחיים: האם אני עדיין יכול לתרום משהו חשוב לחברה? האם זה הזמן לעסוק בפעילויות המספקות רק אותי? האם חיי עד כה היו משמעותיים? האם הם עדיין משמעותיים? נראה כי שאלות אלו של משמעות הפרט מתחדדות ביתר-שאת לאור הגישה שתוארה קודם לכן, המדגישה את תפקידו של הפרט כחלק מהמנגנון החברתי וכן בשל התפיסה השלילית הרואה את זמן הזיקנה (ופעמים רבות גם את זמן הפרישה) כשלב של רגרסיה שאין בו התפתחות, ואשר אין בו תרומה חברתית. אחד החוקרים מציג ארבעה ממדים של משמעות היכולים להוות אבני-דרך ראשוניות למחפשי משמעות בזמן הפרישה.

➔ **מטרותיות** - הצבת מטרות עתידיות המקדמות הגשמה פנימית. אנשים בפרישה יכולים להציב מטרות עתידיות אשר יתנו משמעות לחייהם. פרספקטיבת הזמן של האדם המבוגר משתנה. המודעות לסופיות החיים עשויה להעניק מימד קוסמי ורוחני לראיית האדם את עצמו ואת חייו. ראייה כזו מאפשרת לראות את החיים כמשהו רחב מעבר לקיום האישי של האדם עצמו. גישה זו מזמינה את האדם להציב מטרות שהן מעבר לקו הזמן האישי - קו החיים והמוות - וקשורות ליחסים המשכיים עם הדורות הצעירים ואולי עם החברה עצמה.

➔ **אישור ותיקוף ערכים** - בדיקת הערכים שהנחו

את האדם לאורך חייו ואישורם בתקופת גיל הפרישה והזיקנה. התבוננות על בחירות שנעשו לאורך החיים, סדרי העדיפויות והערכים המרכזיים שהיוו נר לרגליו בתקופות חיים קודמות.

➔ **אישור וחיזוק הערך העצמי** - הצורך לחוש שאתה מכבד עצמך ומכובד על-ידי אחרים על רקע השגי עבר או דברים שאתה מיטיב לעשותם. יש אנשים שהתבוננות על סיפור חייהם יכולה לשמש כמקורות של ערך עצמי.

➔ **תפיסת מסוגלות אישית, שליטה ואוטונומיה** - חיזוק והעצמה של התחושה שיש לאדם שליטה על החיים, שאין הם סתם מתרחשים אלא שיש לאדם יכולת לנווט, לבחור, ולהשפיע עליהם.

ברמה מעשית יותר מציג אחד מהחוקרים בתחום הזיקנה, להתמקד במושג: **סגנון חיים**. סגנון החיים אותו בוחר הפרט בתקופת הפרישה מתבטא בדפוס ההתנהגות, בצורת ארגון הזמן ובדרך הבילוי בזמן. הבחירה של אדם בסגנון חיים משקפת את בחירותיו האישיות. עם הפרישה עומדת בפני האדם הזדמנות לשחרר עצמו מהכוחות החברתיים ששלטו בחייו במהלך השנים הקודמות. השאלה שאנשים רבים שואלים את עצמם: כיצד עושים זאת? כיצד נבחר מטרות חדשות? ומדוע?



יונג טען כי רוב האנשים פוסעים לעבר המחצית השנייה של חייהם בלתי-מוכנים: ”אי אפשר לחיות את אחר-הצהריים של החיים על פי התוכנית של הבוקר”, ולכן קורא להשקיע בחשיבה, ארגון, תכנון ומציאת משמעות במחצית השנייה של החיים



משמעות החיים לאחר הפרישה מהעבודה

→ המשך מעמוד 9

שאלות חדשות, תשובות חדשות

נדמה כי זוהי גם השאלה ששואלת יעל בראשית כתבה זו. מדבריה עולות שאלות של זהות: מי אני ללא העבודה שהיוותה בסיס משמעותי ונתנה טעם לקיומי ולחיי? מהם הדברים שיתנו לי משמעות כיום? יעל התחילה בתהליך של מסע לגילוי עצמה מחדש, ותהליך הייעוץ ליעל כלל העלאה של שאלות ותהיות רבות: לאן הגעת? מה אני מצפה מחיי? מה הם הצרכים שלי כיום? אילו ערכים חשובים בחיי כיום? מה אני באמת רוצה? מה יגרום לי הנאה וסיפוק? בצד שאלות אלו נידונו גם שאלות שגררו החלטות על סגנון החיים המועדף על יעל. יעל התלבטה בהיבטים שונים, חלקם מעשיים מאוד כגון: האם אמשיך לעבוד ולו חלקית? האם יש בי עדיין אמביציה תעסוקתית? ואם כן, כיצד אבטא אותה? האם אמשיך להיות מעורבת חברתית? האם אקח תפקידים ציבוריים חברתיים? האם אמשיך בקשרים חברתיים עם אחרים? האם אתמקד ברווחתי ובהנאותי בלבד או אקח אחריות על טיפול באחרים?

על קיר המקדש בדלפי רשום המשפט הבא של אריסטו: "דע את עצמך". דומה כי בשלב זה של הפרישה, ההרפתקה של גילוי עצמי, עשויה להיות הרפתקה מרכזית ומאתגרת

מה הם הדברים שאני רוצה ללמוד? האם יש יכולות וכישורים שלי שנשכחו וזנחנו וחשוב לי לגלותם היום? המסע אותו עשתה יעל, הוא המסע לאיתור משמעויות חדשות בחיים שלאחר חיי העבודה. משמעויות חדשות, לעיתים המשכיות וקשורות לעיסוק הקודם ולעיתים שונות לחלוטין.

על קיר המקדש בדלפי רשום המשפט הבא של אריסטו:

סגנון החיים אותו בוחר הפרט בתקופת הפרישה מתבטא בדפוס ההתנהגות, בצורת ארגון הזמן ובדרך הביולי בזמן. הבחירה של אדם בסגנון חיים משקפת את בחירותיו האישיות

"דע את עצמך". דומה כי בשלב זה של הפרישה, ההרפתקה של גילוי עצמי, עשויה להיות הרפתקה מרכזית ומאתגרת. לעיתים קרובות זהו מסע ארכיאולוגי אישי שמשמעותו בדיקה וגילוי של צרכים, חלומות, כישורים וכישורונות שנזנחו ונשכחו בשלבי חיים קודמים. חשיבותו של המסע הארכיאולוגי היא בבניית הנדבך למסלול החיים החדש לאחר הפרישה.

לא בכדי אמר ברנרד שו, המחזאי הבריטי, את המשפט הבא: "חירות פרושה אחריות, בגלל זה כל כך הרבה אנשים חוששים מפניה" עם הפרישה אנו זוכים בחירות. בחופש לבחור את המטרות שלנו, בשחרור מלענות על המטרות הארגוניות והחברתיות שאחרים הציבו בפנינו. יש כאן הזדמנות בלתי חוזרת לבחון את המטרות האישיות שלנו ולעשות בחירות המתאימות לנו בתקופת חיים זו. אין זו משימה קלה כלל ועיקר. היא כרוכה באחריות אישית, במאמץ אישי של חשיבה, גילוי, לעיתים חשבון נפש, תכנון וארגון. אך בצידה הזדמנות למציאת משמעויות ייחודיות שטרם באו לידי ביטוי בתקופות חיים קודמות.

יעל עדיין בעיצומו של מסע הגילוי הארכיאולוגי שלה. כמי ששפת האם שלה היא צרפתית, חזרה לקרוא בשפה זו והחלה בתרגום שירה צרפתית אהובה עליה לעברית, זוהי אהבה נושנה שנזנחה במהלך השנים. עדיין אינה יודעת לאן יוביל אותה השביל החדש בו היא פוסעת, אך היא חשה שיש עוד גילויים לפני, תהליך החיפוש נמצא בעיצומו. תם אך לא נשלם. ●

תפקודים חברתיים חדשים בבגרות המאוחרת כמעניקים משמעות

ד"ר צבי לניר



האישיות שלנו אנחנו צריכים לחפש ולפלט את דרכנו האישית למשמעות.

מבחנה של המשמעות החדשה הוא בהתנהגות ובפעולה. היא נבחנת בשאלות פרקטיות של חיי היום יום והתפקודים האישיים והחברתיים של האדם. המשמעות החדשה הזו מתחילה בהתכנסות פנימה. במסע פנימי אישי של האדם אל נפשו, חשיבתו וגופו. מתוך ההתכנסות הזו יצירת איזון חדש, בין הפנים והחוץ, בין האישי והחברתי.

העבודה לחיפוש המשמעות החדשה בתקופת הבגרות המאוחרת אינה חיפוש עצמי, בדומה לאותו מסע להודו שעשינו לאחר הצבא על מנת לחפש את עצמנו. המשמעות החדשה הזו היא לא דבר שאתה יכול למצוא אלא דבר שאתה צריך ליצור בעצמך ועבור עצמך ולנהוג מעתה בהתאם לו.

ה מעבר של האדם מתקופת הבגרות הראשונה והפעילה של חייו שבה משמעות החיים שלו הוסברה והוענקה לו במידה רבה מהעולם החיצוני, לתקופת הבגרות המאוחרת בה על האדם לעצב לעצמו ובעצמו את המשמעות של חייו, היא אתגר קשה אך חשוב ביותר על מנת להפוך תקופת חיים זו לתקופה של פריחה ואושר מחודשים.

היכולת לעצב מחדש את המשמעות של החיים בבגרות המאוחרת היא שמאפשרת לאדם את ההבנה החדשה של חייו ומעניקה לו את הכוח להתמודד עם קשיי החיים, האובדנים של היקרים לו, המחלות והמצוקות שצפויים לאדם בשנות חייו הבאות. מי שיכשל ביצירת המשמעות המחודשת בתקופת הבגרות המאוחרת של חייו יסבול מאותה תחושת ריקנות וחוסר משמעות שהסימפטומים שלה הם שעמום, נרגנות, דיכאון ואובדן המוטיבציה להמשיך ולהתמודד.

המשמעות החדשה של החיים בבגרות המאוחרת

בתקופת הבגרות המאוחרת אנחנו לא שואלים את שאלת משמעות החיים כפי שהפילוסופים שואלים אותה, מבחינתנו זו היא שאלה פרקטית. ולכן, מתוך הנסיבות

ד"ר צבי לניר, נשיא מייסד של חברת פרקטיס

בתקופת הבגרות המאוחרת לא רק משמעויות של המשפחתיות נגלית לנו מחדש אלא גם הקהילתיות נגלית לנו מחדש כמי שאמורה לספק לנו משמעות ותמיכה חשובה לרווחה הנפשית שלנו



המשך בעמוד 12 ←

”חיים פירושם, בסופו של דבר, נטילת אחריות למציאת התשובה הנכונה על בעיותיו של אדם וקיום התפקידים שהם מעמידים בלי הרף לפני כל יחיד ויחיד” (ויקטור פרנקל)

של האהבה היא גם שמניעה אותנו לגלות מחדש את הפרטים הקטנים ביותר של גופנו ושל נפשנו. האהבה במשמעות חדשה זו גם היא עניין נלמד. אם נהיה מודעים למשמעותה, נתכוון אליה, נלמד אותה, והיא תפתיע אותנו כפרי בשל וטוב.

המשמעות החדשה של הלמידה

בתקופת הבגרות הראשונה התרגלנו לחשוב על למידה כמצב שבו נוסף מידע חדש למאגרי הזיכרון שלנו. אנחנו עדיין זוכרים את החשיבות שייחסנו לצורך לזכור את שמו של האדם שהוצג בפנינו או את תוכן המייל שקבלנו. הלמידה מקבלת משמעות חדשה. אנו צריכים ללמד עצמנו שלא להסתפק בלמידה במובן של צירוף מידע חדש למאגר הזיכרון ושליפתו, אלא גם ואף בעיקר להקנות לעצמנו יכולות ללמידה כתהליך שמשנה אותנו. למידה כזו היא כה חשובה לנו עתה בתקופת הבגרות המאוחרת בהיותה גורם להתחדשות מתמשכת.

תקופת הבגרות המאוחרת היא הזדמנות טובה ללמוד תחומים חדשים ונושאים חדשים אך לא פחות מכך, גם להפעיל ולפתח כישורי חשיבה ומתוך כך לשנות את מהות הלמידה שלנו.

כוונתנו היא ליכולות המאפשרות לנו לשנות את עצמנו מתוך לקחי ההתנסויות שלנו בחיי היומיום. יכולות כאלה הן גלגל התנופה של תהליך מציאת המשמעות והם צריכים מעתה להפוך להרגל חיים ולבן לוויה המאפשר לבטא את המשמעות.

כשנדמה לנו שהקהילה היום היא כבר לא כזו, כפי שהייתה וחוונו אותה בעבר, עלינו להסתכל עליה ועל מעורבותנו בה עתה מחדש ולהעניק לה משמעויות מותאמות. חברות גם היא מקבלת עתה משמעות חדשה. אנחנו נזקקים לחברות אינטימיות. המבחן אינו כמות החברים שנותרו לנו אלא האיכות האינטימית שאנו יכולים להפיק מהחברות הזו. אל לנו להצטער מהתרחקות חברים מתקופת הבגרות הראשונה שהחברות עימם אינה עולה בקנה אחד עם המשמעות החדשה של חיינו. מאידך, המודעות לסוג החברות שאנו כמהים לו מאפשרת לנו פתיחות לרכישת חברים חדשים.

המשמעות החדשה של האהבה

האהבה בתקופת הבגרות המאוחרת שונה באיכויותיה מהאהבה כפי שחוונו אותה בתקופות חיים קודמות. היא פחות מושפעת מההורמונים שלנו. היא יותר רגועה, אך לא פחות מתגמלת.

דרך הבנת המשמעות החדשה של האהבה בתקופת חיים זו אנחנו מגלים מחדש את עצמנו. את מי ואת מה שאנו מעדיפים ובוחרים עתה לעצמנו. את הנטיות החדשות שלנו וגם את מה גורם לנו אושר ונינוחות.

הבנת המשמעות החדשה של האהבה מאפשרת לנו לגלות מחדש איך גורמים עתה אושר לאחרים. שלא כבצעירותנו, שיא האושר שבאהבה אינו מגולם עתה ביחסי מין, אלא ברוך, בחיבה, ובהבנה חדשה לצרכיו של האהוב או האהובה דרך הזוגיות שאנו מקיימים. המודעות המחודשת הזו למשמעותה

האדם השרוי בתהליך של חיפוש המשמעות האישית שלו אינו אדם אנוכי. הרגישות הגוברת לעולמו הפנימי יוצרת בו רגישות אחרת ומחודשת גם לחוץ. אלה הם יחסים משלימים, כשהפנים והחוץ מזינים ומתגברים זה את זה



האהבה בתקופת הבגרות המאוחרת שונה באיכויותיה מהאהבה כפי שחוונו אותה בתקופות חיים קודמות. היא פחות מושפעת מההורמונים שלנו. היא יותר רגועה, אך לא פחות מתגמלת

להלן אדגים ואמחיש זאת בשלושה ממדים של תפקודים חברתיים:

המשמעות החדשה של מעגלי המשפחה, הקהילה והחברות

נוכח השינויים התפקודיים, הפיזיים והמנטאליים שהאדם עובר בתקופת הבגרות המאוחרת, צריכה להתרחש חזרה למפגש עם מעגלי משפחה, חברים, מכרים וידידים, ומציאת המשמעות המחודשת שלהם לעצמי.

מעגלים אלו צריכים לתפוס עתה מקום חשוב וחדש ב'ריק' העלול להיווצר עם אובדן מערכות היחסים האינטנסיביות של תקופת הבגרות הראשונה, שנבעו במידה רבה מההשתייכות למקום העבודה ולבניית התא המשפחתי.

השאיפה היא לקרבה ואינטימיות חדשה המאפשרת לאדם לשמור על הייחודיות שלו. לא להיטמע בסטראוטיפים של סבא או סבתא שתפקידם להיות שמרטים, אלא ליצור מפגש שיש בו הזדהות ותמיכה אך גם שמירה על אינדיבידואליזם ואוטונומיה.

בתקופת הבגרות המאוחרת לא רק משמעותה של המשפחתיות נגלית לנו מחדש אלא גם הקהילתיות נגלית לנו מחדש כמי שאמורה לספק לנו משמעות ותמיכה חשובה לרווחה הנפשית שלנו. קהילתיות במובן המסורתי כפי שהכרנו אותה בעבר היא כיום לגבי רובנו דבר נדיר. אך גם

ההתמקדות הזו בעצמי יש בה פרדוקס לכאורה. האדם הרוצה להבין את עצמו חייב להתמקד בצורה מעמיקה בשאלת המשמעות של חיי, אך הוא מגלה שתהליך זה פותח אותו גם בצורה חדשה לעולם שמעבר לו והוא הופך להיות מודע באופן עמוק ורגיש יותר לקיומם ולצורכיהם של האחרים.

האדם השרוי בתהליך של חיפוש המשמעות האישית שלו אינו אדם אנוכי. הרגישות הגוברת לעולמו הפנימי יוצרת בו רגישות אחרת ומחודשת גם לחוץ. אלה הם יחסים משלימים, כשהפנים והחוץ מזינים ומתגברים זה את זה.

כשהאדם לומד לחיות עם ניגודיות משלימה בין הפנים והחוץ, הוא חי באופן שלם יותר בתוך העולם, אבל גם בתוך עצמו. מצד אחד הוא קשור קשר עמוק יותר לעולם החיצוני לו, ומצד שני הוא מרגיש שלם יותר בביתו ובתוך עצמו, בתוך השגרה היומיומית שלו. האדם לומד לדעת ליהנות כשהוא לבד עם עצמו ועם זאת לא להרגיש בודד.

יצירת המשמעות החדשה הזו מאפשרת לאדם לזכות בהערכה חדשה מצדם של אנשים המשמעותיים לו, אך מה שחשוב הרבה יותר מכך, גם מהאיש הקרוב לו יותר מכולם – הוא עצמו.

התוצאה הפרקטית העיקרית איננה שאנו עושים דברים חדשים אלא שאנו עושים את הדברים שעשינו אך מתוך מודעות למשמעות החדשה שלהם עבורנו. משמעות הדברים אינה נמצאת בדברים עצמם אלא במשמעות שאנו נותנים להם ובגישה החדשה שלנו כלפיהם, הנובעת מאותה משמעות החדשה שהענקנו להם.



מי שיכשל ביצירת המשמעות המחודשת בתקופת הבגרות המאוחרת של חיי יסבול מאותה תחושת ריקנות וחוסר משמעות שהסימפטומים שלה הם דיכאון ואובדן המוטיבציה להמשיך ולהתמודד



"שום דבר אינו אמיתי עד אשר חווים אותו. אפילו פתגם לא ייחשב פתגם עבורך, עד אשר הייך ימחישו את משמעותו" (ג'ון קיטס)

על סבות ומשמעות החיים

ענת הררי



חששות, דאגות והתלבטויות. הסבתות והסבים לעתיד (גם וותיקים), שחשים אי-נוחות ביחס לחלקים מסוימים של התפקיד או השינוי, לא תמיד משתפים אחרים בתחושות אלה, הן בשל ציפיות הסביבה מהם שיהיו (רק) מאושרים, והן בשל תחושת אשמה שלעתים מלווה אותם.

סבות - מניפת רגשות

שמחה

הסבות מעוררת שמחה והנאה, שנובעות מכמה מקורות; ראשית, מההזדמנות להיות שוב בקשר עם תינוק קטן ואהוב, שיקבל בשמחה את החום והאהבה שירעיפו עליו, והאפשרות ליהנות שוב ממשחקי ילדות ומשעשועים. הסבות לעתים מעוררת ציפייה ותקווה לעשות תיקון לחוויה ההורית, משמע, לנהוג אחרת בקשר עם הנכדים ולא לחזור על שגיאות שעשו כאימהות או אבות, ניתן לראות זאת כיום בעיקר אצל סבים שיכולים לפצות על הורות שבה היו פחות מעורבים. השמחה המתעוררת קשורה גם בהגדלת המשפחה ובהמשכיות השושלת, וכן בחיבורים החדשים שיתקיימו מעתה בתוך המשפחה (בין סבתא לבין בת/כלה שהיא גם אמא ובין סב לבנו) ויעודדו קרבה. חיבורים נוספים שיתקיימו מעתה יהיו עם מכרים, שימצאו עניין בנושא משותף חדש לשיחה: הסבות והנכדים.

"אני בהיריון!" הודיעה הבת בארוחה החגיגית. "אנחנו מצפים לילד", סיפרו הבן והכלה בהתרגשות גדולה. "בקרוב תהיה סבא!" צחקו אליך החברים.

ואתה - מה אתה מרגיש?
"מוזר לי לחשוב שאני סבא, זה הלוא התפקיד של זקנים!"

"פתאום אני כבר לא עסוק, הייתי אבא במשרה חלקית ועכשיו אני יכול להיות סבא במשרה מלאה".

ומה את מרגישה?
"מאז שכל החברות שלי נהיו סבתות, ההורמונים הסבתאיים שלי התעוררו..."

"אני שמחה, אני יודעת שאני צריכה להיות שמחה, אבל משהו מציק לי... אני לא רגועה".

הבשורה על אודות היריון הבת או הכלה, גם אם הוא טבעי ורצוי, יוצרת טלטלה בקרב הסבתות והסבים לעתיד ומתניעה אצלם תהליך של התכוננות לשינוי, מעין היריון מקביל, שבסופו נולדים (גם) סבתא וסבא. בתהליך ההתכוננות עולות מחשבות בנוגע לסבות המתקרבת, ובנוגע למשמעות השינוי ולהשלכותיו על חייהם ועל בני המשפחה. מחשבות אלה מעוררות רגשות שונים, ביניהם שמחה ואושר, אבל גם

ענת הררי, פסיכולוגית ומטפלת משפחתית, מחברת הספר "הולדת סבתא", הוצאת בבל

תפקודים חברתיים חדשים בבגרות המאוחרת כמעניקים משמעות

→ המשך מעמוד 13



הלמידה מקבלת משמעות חדשה. אנו צריכים ללמד עצמנו שלא להסתפק בלמידה במובן של צירוף מידע חדש למאגר הזיכרון ושליפתו, אלא גם ואף בעיקר להקנות לעצמנו יכולות ללמידה כתהליך שמשנה אותנו

לו מלמעלה, מהחברה בה הוא חי, דרך הציפיות שלה ממנו כיצד עליו לנהוג במשפחה, העבודה והמעגלים החברתיים שלו.

כשהאדם נכנס לתקופת הבגרות המאוחרת שלו הוא עומד בפני מצבים שבהם אין לו תשובות שבאות מבחוץ. עליו לנווט בעצמו ולהגדיר מחדש את משמעות חייו דרך הפתרונות שהוא נותן לבעיות החדשות שבפניהן הוא ניצב.

עצמנו כיצד ללמוד ולשנות את עצמנו מתוך ובמהלך המפגשים עם האחר.

ניתן לומר כי תהליך כזה צריך מעתה להוות חלק בלתי נפרד מכל מה שהאדם חווה, חושב ועושה. זו היא במידה רבה מהות החיים בתקופת הבגרות המאוחרת.

כיצד עושים זאת? בשנים האחרונות התרחשו התפתחויות חדשות בתחום הבנתנו את הקוגניציה האנושית ואת תהליכי הלמידה האנושיים, המאפשרות להציע מערך חדש של הדרכה וייעוץ הממוקד בתקופת הבגרות המאוחרת.

בקרוב יצא לאור גם ספרו החדש של ד"ר צבי לניר - 'הגיל הנעלם' העוסק בהרחבת המודעות למתנת תקופת החיים החדשה הזו שנוספה לנו, למשמעות החיים בה וכיצד ניתן ללמוד ליישמה הלכה למעשה.

כשאנו מגיעים לתקופת הבגרות המאוחרת שלנו, מועברים מסרים הקוראים לנו לחולל שינוי במערך חיי המשפחה או הזוגיות שלנו, לרכוש חברים חדשים ולעבור לעסוק בתחביבים חדשים ובפעילויות של התנדבות חברתית. אך אלו כשלעצמם לא יחוללו בנו את השינוי הנדרש, ואל לנו להסתפק בכך.

נוכח ה'ריק' שבו אנו עשויים למצוא את עצמנו קל עתה לקבל עצות ואנו הופכים לשוק של קוני פתרונות הישר מהמדף - אסור לנו להסתפק בכך. עלינו להשקיע בעצמי שלנו דרך עבודה פנימית עמוקה ומתמשכת.

עלינו לפתח כישורי חשיבה חדשים שלא נדרשנו להם באותה צורה בתקופת הבגרות הראשונה ומתוך כך להפוך כל מפגש חדש שלנו עם המציאות להזדמנות להמשך הלמידה ולשיפור כישורים אישיים וחברתיים. ללמד את



כשהאדם נכנס לתקופת הבגרות המאוחרת שלו הוא עומד בפני מצבים שבהם אין לו תשובות שבאות מבחוץ. עליו לנווט בעצמו ולהגדיר מחדש את משמעות חייו דרך הפתרונות שהוא נותן לבעיות החדשות שבפניהן הוא ניצב



המשך בעמוד 16 ←



הבשורה על אודות היריון הבת או הכלה, גם אם הוא טבעי ורצוי, יוצרת טלטלה בקרב הסבתות והסבים לעתיד ומתניעה אצלם תהליך של התכוננות לשינוי, מעין היריון מקביל, שבסופו נולדים (גם) סבתא וסבא. בתהליך ההתכוננות עולות מחשבות בנוגע לסבות המתקרבת, ובנוגע למשמעות השינוי ולהשלכותיו על חייהם ועל חיי בני המשפחה

הסבות לעתים מעוררת ציפייה ותקווה לעשות תיקון לחוויה ההורית, משמע, לנהוג אחרת בקשר עם הנכדים ולא לחזור על שגיאות שעשו כאימהות או אבות, ניתן לראות זאת כיום בעיקר אצל סבים שיכולים לפצות על הורות שבה היו כחות מעורבים

מקור נוסף לשמחה קשור בכך שהולדת הנכדים מביאה "נחת" ורגיעה מכך שהילדים "בסדר"; הם גדלו ובגרו, הם עומדים ברשות עצמם ומקימים משפחה (ללא בעיות פריון או קשיים רגשיים). לעובדה זו גם היבט נוסף: אם הילדים הולכים בתלם, סימן שהוריהם מילאו היטב את תפקידם. נעים ומרגש לחזות בילדים יוצרים קשר אוהב עם ילדיהם. העובדה שהילדים הפכו להורים גם מעוררת את הפנטזיה, שלפיה נקודת המבט ההורית שיאמצו תוביל אותם "סוף סוף" להבין מה (וכמה) עשו למענם הוריהם. הבנה זו תתבטא אולי בהערכה, בכבוד ובהוקרת תודה, ואף הרבה מעבר לכך; החוויה של הילדים – עשויה לעורר בקרבם את ההבנה לגבי העוצמה ילדיהם – המיוחדת שבה הם אהובים על הוריהם, שהרי אין כמו אהבה שבין הורה לילד, "זו אהבה שאי אפשר להבין באמת אם לא מתנסים בה, מעולם לא האמנתי שזה יכול להיות כל-כך חזק." אומרת שירי, בת של חדווה ואם לאמה ותומא.

אבל, בצד הרגשות החיוביים, יש גם רגשות אחרים: תפקיד הסבות, שניתן להורים המבוגרים מבלי שנשאלו לגבי העיתוי המתאים (או בכלל), פוגש חלק מהסבתות והסבים לעתיד כשהם לא מוכנים או חסרים את הפניות

הרגשית להתמסר לתפקיד, בשל עומס רגשי או עומס אחר שנובע ממצב בריאותי, קריירה ועיסוקים נוספים, ועל כן הם חווים קושי ואפילו מצוקה. חוסר המוכנות, ובמקרים קיצוניים יותר חוסר הרצון להיות סבתא או סבא, קשורים במקרים רבים לדימוי הלא-מחמיא שיש לסבות בחברה (נשים זקנות, שקופות ולא נחשבות, שהשיא מאחוריהן, ומה שלפניהן: טיפול בנכדים, גברים זקנים שהיו פעם חשובים, מנדנדים נדנדה בגן שעשועים). לעתים חווים גם אכזבה או לחץ מכך שדרוש זמן להיקשר לתינוק (ועוד יותר, אם הוא דומה פיסית לצד השני).

העובדה ש"אמא יש רק אחת", אבל סבתא וסבא יש שתיים – עלולה לעורר מתח ותחרות בין ההורים משני הכיוונים על לבו של התינוק ועל איכות הקשר עמו. לעתים תחושה זו מתעצמת כאשר הכלה מתקרבת לאמה אחרי הלידה והסבתא השנייה מרגישה שהיא נדחקת לפינה, או כאשר אחד מהזוגות מתגורר רחוק.

עצב

בכל שלב בחיים שבו הילדים גדלים ומתרחקים, חשים ההורים סיפוק, אך גם עצב קטן. כאשר הילדים מקימים משפחה משלהם, ויש להם תינוק שאליו יפנו את מרב תשומת הלב והאהבה שבתוכם, הסבתא והסבא מחכים לראות – מה יישאר לי. תחושת הפרידה (ובמקרים קיצוניים, תחושה של הינטשות) מעוררת עצב וגעגוע לתקופות קודמות, שבהן הקשר היה קרוב ובטוח יותר. "אני תמיד אהיה אמא שלה, אבל היא מתרחקת", אומרת בכאב צפירה, בת ה-72 שבתה אלונה, מנהלת של חברת השמה, מתרוצצת בלי נשימה בין הילדים, העבודה והבית.

קנאה

ניצני ההורות החדשים, ההתחדשות והפריון של הבת או הכלה מעוררים לפעמים תחושות קנאה בקרב הסבתות והסבים, שמרגישים את הנעורים מתרחקים מהן. במשפחות רבות הבת או הכלה יולדות בתקופה שבה הסבתא נמצאת בגיל המעבר, והדבר מבליט את הפער.

שאלות והתלבטויות

קשת הרגשות המתעוררים מלווה התלבטויות רבות המעלות את המתח והחששות:

טיפול בנכדים: כמה, מתי, איך?

נושא זה עלול לעורר מתחים ואף להביא למריבות עם הילדים כבר בזמן ההיריון, במקרים שבהם יש פער בין ציפיות הילדים לנכונות ההורים.

בעוד שיש סבים וסבתות ששמחים לבלות זמן רב עם נכדיהן, ואפילו לטפל בהם באופן קבוע, יש כאלה שמעוניינים או צריכים להמשיך בעיסוקיהם (עבודה, הורים מבוגרים או ילדים צעירים בבית) וגם ליהנות מהיתרונות שבאים עם הגיל והזמן הפנוי, ולפגוש את הנכדים בתדירות נמוכה יותר.

ההתגייסות לטפל בתינוק נובעת מסיבות שונות: רצון לעזור, להיות בקשר עם הילד, לעשות תיקון, אבל גם מתוך חוסר רצון להודות שאין כוח (או חשק), מחשש להיכנס לעימות עם הילדים, או מתוך קושי לשחרר את הילדים לעשות בעצמם. לפעמים טיפול בנכדים הוא אמצעי להישאר בקרבת הילדים שהתרחקו, ולפעמים הוא פתרון לשעמום ומילוי החלל שנוצר אחרי הפרישה מהעבודה.

סבים וסבתות שותפים לקונפליקט מקביל: איך לחלק את המשאבים שלי (זמן, כוח) בין הילדים לבין עצמי. משמע, ארבעה אנשים המעוניינים להמשיך בחייהם (קריירה, לימודים



תפקיד הסבות, שניתן להורים המבוגרים מבלי שנשאלו לגבי העיתוי המתאים (או בכלל), פוגש חלק מהסבתות והסבים – לעתיד כשהם לא מוכנים או חסרים את הפניות הרגשית להתמסר לתפקיד, בשל עומס רגשי או עומס אחר שנובע ממצב בריאותי, קריירה ועיסוקים נוספים, ועל כן הם חווים קושי ואפילו מצוקה

העובדה ש"אמא יש רק אחת", אבל סבתא וסבא יש שתיים – עלולה לעורר מתח ותחרות בין ההורים משני הכיוונים על לבו של התינוק ועל איכות הקשר עמו

היכולת להשפיע, לחנך, לתקן טעויות, להתקרב, להיפתח וללמוד זה מזו יוצקת משמעות ליומיום והבטחה להמשך. הסבות משפיעה על האופן בו האדם תופס את עצמו, תורמת לדימוי החיובי ונותנת עוד טעם לחיים

או פנאי), וגם רוצים לסייע לדור הצעיר או לטפל בו. קושי לדבר בפתיחות על הנושא עלול להוביל לחוסר האיזון בין הרצון לתת ולקבל.

מעורבות והתערבות

נושא המעורבות-התערבות מעסיק אף הוא את הסבים והסבתות לא פעם: מתי, איך וכמה להתערב, להביע דעה או להעביר ביקורת. נושא זה קשור לשאלה מהותית אחרת – באיזו מידה אני חלק ממשפחת ילדי? האם ומתי אני רצוי שם? עד כמה דעתי נחשבת? מפרספקטיבה זו, אפשר לראות בהתערבות אמצעי עקיף לבדיקת קרבה.

מזווית נוספת אפשר לראות בהעברת ביקורת מעין מנגנון הגנה שהסבא והסבתא נעזרים בו במצבים שבהם הם עצמם מרגישים מבוקרים. שהרי התבוננות של סבתא בסגנון האימהי של בתה או כלתה יעורר בה מחשבות לגבי אימהותה שלה; ככל שיהיה יותר דמיון בין הסגנונות האימהיים, תקטן הביקורת.

היכרות בני המשפחה עם מורכבות השינוי שאיתו מתמודד כל אחד ואחת מהם תקל על ההבנה ההדדית, ותסייע ביצירת יחסי קרבה וקבלה להנאת כולם.

תפקיד הסבות ומשמעות החיים

בני אדם זקוקים לתחושות שייכות והשפעה, ועם התואר החדש של סבא-סבתא, נולד מרחב-קשר חדש לבנותן בו. הקשר בין הנכדים לסבים והסבתות מעניק תחושת משמעות, מביטיח המשכיות בדורות הבאים, ויוצק תוכן מרכזי בחייהם. היכולת להשפיע, לחנך, לתקן טעויות, להתקרב, להיפתח וללמוד זה מזו יוצקת משמעות ליומיום והבטחה להמשך. הסבות משפיעה על האופן בו האדם תופס את עצמו, תורם לדימוי החיובי ונותן עוד טעם לחיים. סבים וסבתות שלוקחים חלק בחיי הנכדים מאפשרים המשכיות, העברה בין דורית ומצידם, נחשפים להזדמנויות למידה חדשות וקרבה לעולם הטכנולוגי. תפקיד חדש זה, המתווסף לחיים הוא תפקיד משמעותי המעורר רגשות שונים ודילמות בצידן, כל אלו משפיעים על תפיסת עולמנו, ועל תפיסת החיים והמוות. וכמו שסבתא חכמה אחת אמרה פעם: "הנכדים הם המתנה שאלוהים מעניק לנו על כך שהזדקנו. לא ידעתי שאפשר להיות כל כך מאושרת... לו ידעתי שזה כל כך נהדר הייתי דואגת לזה קודם..."

*חלק מהציטוטים לקוחות מ"הולדת סבתא" (בבל).





כשאמות אראה את הבטנה של העולם



ד"ר מירי ורון

משמעות

צ'סלב מילוש (תרגום: דוד וינפלד)

כשאמות אראה את הבטנה של העולם.

הצד השני, מעבר לציפור, להר, לשקיעת השמש.

הפשר האמיתי יתגלה.

הלא פתור – יפתר.

הלא מושג – יושג.

ואם אין לעולם בטנה?

אם קיכלי על ענף איננו סימן

כי אם קיכלי על ענף? אם יום ולילה

באים זה אחר זה בלי פשר?

ואין דבר על פני האדמה חוץ מהאדמה הזאת?

אפילו כך, עדיין תישאר

המילה שבקעה פעם מפי בן חלוף,

והיא רצה ורצה, ציר בלתי נלאה,

שלוח אל מערכת הכוכבים, מסלול שביל החלב,

והוא מוחה, קורא בקול, צועק.

בשיר "משמעות" נולדת תקווה של אחרי המוות: אז יראה העולם מצד הבטנה שלו, כשם שהופכים בגד לצד שמאל

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון

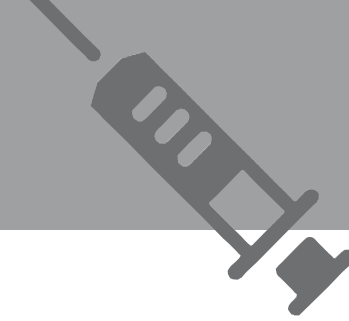
ורואים את הדרך בה נוצר, את מתאר התפרים שם, המסביר את צורתו החיצונית, כך יובן העולם, יתפרשו המעשים ותכליתם. שם אותה עת, ייפרשו לעיני השר הפתרונוות לשאלות הלא פתורות, ההסבר, המשמעות של הקיום.

אבל מיד, בבית השני, מהבהב הספק: ומה אם לאחר התקווה למציאת פשר מעבר לקיום, יתברר שאין כל הסבר? שזוהי תקווה שווא? אולי אין פשר? אולי אין מקום אחר? אולי הקיכלי הוא "רק קיכלי על ענף" זורמת היום לתוך הלילה והלילה אל תוך היום, היא נטולת תוכן ומשמעות? אולי מה שנראה לעין, האדמה הזאת, איננה נושאת שום מימד סימלי של מעבר לנראה?

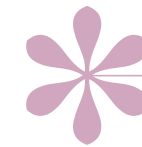
אפילו אם זו כל התמונה מסיים השר את שאלותיו בתשובה מנחמת: גם אם אין בטנה החושפת את צידם הפנימי של הדברים, גם אם כל מה שנמצא בעולם הוא נטול משמעות, הוא קליפה דקה של האין, הרי עדיין "תישאר המילה", שאמנם בקעה מפיו בן החלוף של המשורר, אבל היא רצה ורצה, בלתי נלאית, שלוחה אל השמיים ומוחה בצעקה.

הנחמה באה מפיו של איש המילה, המשורר, אשר מאמין שזוהי הישארות הנפש, הנשלחת אל שביל החלב, שביל ה"מוביל" מאחד לשני... מצד אחד אל הצד האחר. המילה חזקה מן החלוף, חזקה מהמרחק האינסופי.

בתרגום העברי נושאת המילה ציר משמעות כפולה. המילה היא ציר שנשלח מפי המשורר אל אוזן השומע, שלוח אל מעבר לזמן, והיא גם ציר לידתו של הד בליבו של הקורא, כמו ההד שאנו מרגישים בקריאת השיר... ●



"זה חיים זה"



פרופ' יעקב גינדין

בעלה נכנס לפניה, היא הייתה רביעית במרפאה באותו יום. "לסגור? הצביע על הדלת. הוא ישב, וספר שדליה אשתו, מזה שנה בוכה כל היום. "לא ישנה בלילות", הוא הסביר. "לפעמים היא יושבת ערה מול הטלוויזיה, מחלישה את הקול לאפס, שאני לא אתעורר, וכשאני יורד לשירותים בגלל הפרוסטטה, היא ערה או מנוממת על הכורסא". הבדיקות לא העלו דבר, טפול בתרופות שינה – היה לשווא. היא חלשה ורזתה חמישה קילו. "לקחתי אותה עם הנכדים לטורקיה, קניתי לה רהיטים, עוזרת בבית ביום וגם אחרי הצהריים, ואני קורא לה עיתונים".

הבדיקה שלי לא העלתה ממצאים. דליה אישה משכילה, לבושה היטב, לפני 15 שנים יצאה לפנסיה, הייתה מורה. "הנכדים כל הזמן מנסים, אבל אין לי סבלנות", כך אמרה, "אני לא צריכה לחכות עוד 10 שנים בכזה סבל, שבביל למות בגיל של אמא שלי".

שאלתי אותה למה היא רוצה למות, והיא ענתה: "זה חיים זה?". אחרי דליה נכנס יצחק בכיסא גלגלים, המבטא הבולגרי בולט. הוא ספר שמאז השיתוק של צד שמאל, הם לא עוזבים אותו. כאשר אמר זאת הצביע על בנו ועל המטפל הפיליפיני. הוא בא למרפאה, כי כבר שבוע שהשתן בורח לו לחיתול כל

פרופ' יעקב גינדין, גריאטר, פרופ' בפקולטה למדעי הבריאות והרווחה באוניברסיטת חיפה

שעה. "וזה גם כן שורף". הוא השתעל, והוסיף – "שיהיה בריא הבן הזה. אין שבת שלא בא לבקר". יצחק חייך הרבה בביקורו, וגם צחק בקול, וכשהרוק טפטף מהפה, נגב המטפל במפית, ויצחק השיב בתודה. "אתמול היה בטלוויזיה סרט על אריה בטבע", אמר "אני כמו האריה", רק תקוע בבית, "וכל העולם זה שלי".



"הנכדים כל הזמן מנסים, אבל אין לי סבלנות", כך אמרה, "אני לא צריכה לחכות עוד 10 שנים בכזה סבל, בשביל למות שלי". שאלתי אותה למה היא רוצה למות, והיא ענתה: "זה חיים זה?"

דליה יצאה מהמרפאה עם טיפול בדיכאון, טבליה ליום. יצחק יצא עם אנטיביוטיקה לטפול בזיהום בדרכי השתן 2 טבליות ביום, בוקר וערב למשך שבוע.

שני אנשים שונים. שתי השקפות עולם שונות על החיים שיכולות לחזק או להחליש. ●



במידה של החזרה:
ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש
ת.ד. 10300 רמת גן

שולח
P.P
7001



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.
פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש