



לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיויל החדש

גליון מס' 42 | פברואר 2026



גיליון פרידה



מידע וזכויות - הגיל החדש

כל הזכויות לאזרחים ותיקים בביטוח לאומי בטלפון אחד: *9696

- נייזות - הסבר על תהליך הגשת הבקשה (מול משרד הבריאות וביטוח לאומי), הסבר על הטבות שניתנות בניידות (קצבה חודשית, הלוואה לרכישת רכב, אבזור רכב).
- דמי אבטלה - עד גיל 67, הסבר על תנאי הזכאות ותהליך הגשת בקשה (כולל התייצבות בלשכת התעסוקה), הסבר על חישוב דמי אבטלה ועוד.
- מענק מעבר - משולם לנשים ילידות 1960 שגיל הפרישה שלהן נדחה - הסבר על תנאי הזכאות ואופן הגשת הבקשה.
- אמנות בינלאומיות (עם 21 מדינות) - מקנות לתושבי ישראל ולתושבי מדינת אמנה זכות לקבלת קצבאות, שמירה על רצף ביטוחי ומניעת כפת תשלום דמי ביטוח. ניתן לקבל מידע על זכויות במסגרת האמנה, דרכי הגשת בקשות ועוד.
- תשלום דמי ביטוח לאומי עבור עובדות במשק בית/מטפלות - ניתן לקבל הסבר על תשלומי דמי הביטוח וכמו כן לבצע תשלום בטלפון.
- שירותי אגף ייעוץ לאזרח הותיק ומשפחתו - ניתן לקבל מידע על התנדבות, ביקורי בית, קבוצות תמיכה, ימי מידע ועוד.
- מידע על שירותים בקהילה לאזרחים ותיקים כגון מחלקות רווחה, תו נכה לרכב, מרכזי יום, מועדונים, קהילה תומכת, מידע על סיוע משפטי וסידור מוסדי.
- הזמנת אישורי קצבאות, טפסים, סיוע במילוי טפסים, תמיכה דיגיטלית באתר, תעודות נכה, תעודות פטור מתור, הזמנת תורים לביטוח לאומי

שירות בגובה העיניים

אנחנו יודעים שהבירוקרטיה יכולה להרתיע. לכן, המוקד מאויש במתנדבים השירות ניתן במגוון שפות, הוא נגיש, אנושי ומקצועי. חשוב לדעת: המרכז פעיל בימים א'-ה' בין השעות 09:00-13:30. השירות כולל מתן מידע, הקשבה, תמיכה ואוון קשבת. *9696

הגעתם לגיל הפרישה, ופתאום העולם נראה מלא בטפסים, מונחים משפטיים וזכויות שקשה לעקוב אחריהן. בביטוח הלאומי מבינים שלפעמים, בין כל האפליקציות והאתרים, כל מה שאנחנו צריכים זה פשוט קול אנושי, סבלני ומקצועי שיעשה לנו סדר בבלגן. בדיוק בשביל זה הוקם מרכז התמיכה והמידע לאזרחים ותיקים - *9696.

לא צריך לצאת מהבית: הכל מחכה לכם בטלפון

בעבר, ברור זכויות דרש הגעה לסניף או המתנה ממושכת בתורים. היום, המהפכה השירותית של הביטוח הלאומי מאפשרת לכם לקבל את כל המידע הרלוונטי בנוחות מהכורסה בסלון. מוקד *9696 הוא לא סתם עוד "שירות לקוחות", אלא מרכז מידע וסיוע שתוכנן במיוחד עבור הצרכים שלכם.

מה תוכלו למצוא במרכז התמיכה?

- המענה במרכז ניתן ע"י מתנדבים שעברו הכשרה מקצועית ובפיקוח צוות עו"ס. המתנדבים המיומנים שלנו ערוכים להשיב על מגוון רחב של נושאים:
- קצבת אזרח ותיק: תנאי זכאות, מועדי תשלום הסבר על מילוי טופס תביעה ושאלות נוספות.
- מעבר מקצבת נכות כללית לקצבת אזרח ותיק
- גמלת סיעוד: הסבר על הגשת התביעה והסברים על סל השירותים (מטפלת, מרכזי יום, משדר מצוקה ועוד), בקשות לעדכון תוכנית טיפול, הסבר על תהליך הגשת בקשה להיתר לעו"ז ובירורים אישיים.
- השלמת הכנסה: בדיקת זכאות לתוספת השלמת הכנסה, תנאי זכאות, הגשת תביעה, מידע על יציאות לחו"ל ועוד.
- קצבת שאירים/ מענק פטירה/ דמי קבורה/ מצבה לגלמוד - ניתן לקבל מידע על תנאי הזכאות, גובה התגמול ואופן הגשת בקשה. זכויות והטבות נלוות: מידע על הנחות בחשמל, במים, בארנונה ובתרופות המגיעות למי שמקבל קצבאות מסוימות.
- פגיעה בעבודה (בכל גיל) - מידע על דמי פגיעה, קצבת נכות עבודה, בחירה בין נכות עבודה וקצבת אזרח ותיק

ערכה: שירלי להב פריס, עו"ס, מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי *9696

הגיל החדש

מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

חברי מערכת

ביטוח לאומי:

אביטל שלינגר - מנהלת אגף ייעוץ לאזרח ומשפחתו

דפנה כהן

טניה רזינקוב

יהודית שוורץ

נועה פריזיאן שטיינברג

עידית שדה עפרוני

שירלי להב פריס

שמרית פרי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות לקידום

אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה 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

פתח דבר

תודה

בשער הגיליון שלפניכם, גיליון 42 - פברואר 2026, מתנוסס השם "הגיל החדש" - שם שמלווה אותנו כבר למעלה משמונה עשרה שנים מאז דצמבר 2007, עת יצא לאור הגיליון הראשון. צעדנו יחד דרך ארוכה: תקופות של שינוי, של אתגרים לאומיים ואישיים, של צמיחה מקצועית ושל התרחבות השירותים לאזרחים הוותיקים ולבני משפחותיהם.

גיליון זה הוא האחרון בסדרת העיתונים שיוצאים לאור על ידי אגף הייעוץ לאזרח הותיק ומשפחתו בביטוח לאומי, בעריכה ובהפקה של חברת דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת בניהולו של גדי פורת.

יש בגיליון שני קולות עכשוויים - קולו של גדי וקולה של ורה שלום - ולצידם מבחר כתבות מובילות שנבחרו בקפידה מתוך גיליונות קודמים לאורך השנים. הבחירה לשלב בין חדש לישן אינה מקרית. היא מבטאת את תפיסת העולם שמלווה את האגף מיום הקמתו: כבוד לעבר, מחויבות להווה ואחריות לעתיד.

בעמודים שלפניכם פוגש הקורא את הסיפור האנושי שמאחורי המדיניות והנהלים. החל מזכויות בגיל פרישה, דרך עיסוק במשמעות החיים, סליחה, שינוי וצמיחה, ועד התבוננות אמיצה בפרישה כתחילתו של מסע חדש - כל כתבה משקפת את אותה אמונה עמוקה בכוחותיו של האדם גם בשנות חייו המאוחרות. זהו "הגיל החדש" במובנו העמוק: לא רק שלב כרונולוגי, אלא הזדמנות להתחדשות.

כתבתה האישית והמרגשת של ורה שלום, מי שניהלה את האגף במשך עשרות שנים, מביאה מבט נדיר "משני צידי המתרס" - כמי שהובילה את העשייה וכיום מתבוננת בה מבחוץ. זהו רגע של סגירת מעגל והמשכיות גם יחד.

במבט לאחור אנו גאים בדרך שמנהלי האגף ועובדיו לאורך השנים הובילו - בהרחבת השירותים, בהקמת מרכז המידע והתמיכה *9696, בהנגשת זכויות, בחיזוק מערך ההתנדבות ובבניית שיח מקצועי וערכי סביב הזיקנה בישראל.

יותר מכל אנו גאים באנשים: בעובדות ובעובדים, במתנדבות ובמתנדבים ותרומתם למימוש זכויותיהם של רבבות אזרחים ותיקים ולאיכות חייהם, ובאלפי האזרחים הוותיקים ומשפחותיהם שפגשנו לאורך הדרך.

גיליון זה אינו רק סיום סדרה; הוא אבן דרך. הוא מזמין אותנו לעצור לרגע, להתבונן, להודות - ולהמשיך לחלום, ליזום ולפעול למען אזרחי המדינה הוותיקים גם בפרקים הבאים של הדרך.

שנמשיך להרבות טוב,

אביטל שלינגר | מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הותיק ומשפחתו



משני צידי המתרס

חיים עם משמעות של המנהלת המיתולוגית של אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו במוסד לביטוח לאומי לאחר יציאתה לגמלאות

ורה שלום *

"את עוד תראי שלא יהיה לך זמן לכלום אחרי שתפרשי ממעגל העבודה"

רבים אמרו לי את המשפט הזה לאורך השנים שקדמו לפרשתי, ואני מודה: חייכתי בנימוס ולא באמת האמנתי. היום, כמעט שנתיים אחרי, אני יודעת – הם צדקו.

קשה לי להאמין שחלפו כבר כמעט שנתיים מאז שפרשתי מתפקידי כמנהלת אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי. תפקיד שהיה עבורי הרבה יותר ממשרה; הוא היה שליחות, זהות, דרך חיים. במשך כ-35 שנים זכיתי לשרת את אזרחי המדינה הוותיקים בתחומי חיים מגוונים, בשיתוף מלא של עובדים מקצועיים שהלכו איתי כל הדרך, לפתח שירותים חדשים ומשמעותיים, ולסייע ביצירת מענים רחבים – מתמיכה רגשית וחברתית, דרך פתרון בעיות ומיצוי זכויות, ועד הרחבת הידע והמודעות עוד בטרם מגיעים לגיל הזיקנה.

אני מרשה לעצמי לומר בפומבי שניהלתי את האגף היפה ביותר בביטוח הלאומי. לא בשל יוקרה או כוח, אלא בשל הערכים שהובילו אותו שהם ערכי הביטוח הלאומי: אהבת האדם, כבוד הזיקנה, ושמירה על כבוד הפרט בשלב החיים הרגיש והמורכב הזה. אני מודה לביטוח הלאומי, שעם השנים פתח את ליבו ואת מחשבותיו, ואפשר לאגף לצמוח מ"ייעוץ לקשיש" ל"ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו" – שינוי סמנטי לכאורה, אך כזה הטומן בחובו תפיסת עולם שלמה.

מהצד הזה של המתרס, כגמלאית שיושבת לעיתים מול המסכים, אני מוצאת את עצמי ממשיכה להציע רעיונות, להעיר, לבקר עשייה חסרה, וליחל לכך שיעשה עוד, הרבה עוד, למען האזרחים הוותיקים במדינה. הפרישה לא כיבתה את הלהט, אלא רק שינתה את זווית ההתבוננות. יש מרחק, יש פרספקטיבה, ויש גם חופש לומר דברים בלי לשקול מערכות ארגוניות, היררכיות או אילוצים תקציביים.

במקביל, נפתח מרחב חדש – אישי, יצירתי, כזה שתמיד היה שם אך לפעמים נדחק הצידה. אהבות וכישרונות שליוו אותי כל חיי מצאו את ביטויים בעיקר בתוך המסלול המקצועי. כעת,



הזמן שוב בידי. אני יכולה להשקיע אותו במה שנפשי חפצה. תמיד ציירתי להנאתי, כשהמוזה ביקרה והזמן בין עבודה, משפחה וחברים אפשר התמסרות. כיום, העיסוק באיור – שהחל באופן וולונטרי ותמים – חדר אל חיי, אך הפעם הוא מלווה במחויבות ובציפיות.

אני מאירת ספרי ילדים, ושוב מוצאת את עצמי עומדת בסטנדרטים, בזמנים, ביאלוג עם כותבים. אלא שכל מה שלימדו אותי עשרות שנות עשייה מקצועית מלווה אותי גם כאן: אני נכנסת לעומק הדמויות, מחפשת את הרגש, מנסה להבין היכן הילד הצעיר ימצא את עצמו בתוך הסיפור, ואיך האיור יוכל להרחיב אותו, לשדרג אותו, ולהזמין את הדמיון לפרוח.

כך, תרתי משמע, עברתי מעולם הזיקנה לעולם הילדות. הזמן שהתפנה מאפשר לי גם להיות סבתא. נכדוטיי הקטנטנות ממלאות אותי בהתרגשות, בהנאה ובהתפעלות. לפתע חיינו המשפחתיים, של בעלי ושלי, מתמלאים בהנאה אקסקלוסיבית: סבתאות על כל המשתמע מכך – נוכחות, הקשבה, ובעיקר זמן שאינו ממחר לשום מקום ורק לאהוב.

חברים שאבדו בדרך, בשל עומסי החיים המשלבים עבודה, משפחה וכל השאר, המתינו כנראה בדיוק לזמן הזה. קשרים מתחדשים, ימים מתעבים בתוכן ובהנאה. זה גם הזמן לעסוק בבריאות – כי למי באמת היה זמן להיות חולה? אפילו מחלות דרשו תיאום שלא יפריע למהלך העבודה. ודווקא כאן מתגלות החברויות הנאמנות והמחויבות, אלו שנבנו לאורך שנים ומתגלות במלוא עוצמתן.

במפגשים האישיים והחברתיים שאני חווה, אני מבינה שהפרישה אינה רק סיפור אישי, מפני שהיא מתרחשת בעידן שבו עולם הזיקנה ניצב מול אתגרים והזדמנויות חסרי תקדים. הטכנולוגיות החכמות, העולמות הדיגיטליים והבינה המלאכותית, משנים את כללי המשחק – גם בגיל המבוגר. מצד אחד, הם מציפים חששות של ניכור ואובדן קשר אנושי. מצד שני, הם פותחים אפשרויות חדשות, נגישות לשירותים, זיהוי מוקדם של מצוקה, חיזוק עצמאות, ואפילו יצירת משמעות בגיל מאוחר.

מניסיוני, האתגר האמיתי אינו הטכנולוגיה עצמה, אלא התפיסה שמלווה אותה. העיסוק בבינה המלאכותית אינה תחליף לקשר אנושי, אך הוא כלי תומך, כזה שמפנה זמן להקשבה, לחיבוק, וליחס אישי – כאן נדרשת חשיבה חדשה גם מאנשי מקצוע ותיקים וגם מאנשים העומדים לפרוש: לא לוותר על הניסיון, אלא לתרגם אותו לשפה עדכנית.

אני ממשיכה גם עיסוקים קודמים מעולם הזיקנה, אך באופן אחר. חוברת לאנשים שאהבתי לעבוד איתם, הפעם בלי תפקידים ובלי טייטלים, עם מטרות חדשות. ושוב העומס מרחף מעל הראש – אך ההבדל המהותי הוא היכולת לעצור, לבחור, ולדלל.

כשאני מתבוננת לאחור, אני מתמלאת גאווה ושואלת את עצמי: כמה אנשים באמת יודעים, וכמה נהנו מהעשייה הזו לאורך השנים? זכיתי לנהל אגף שידע לאתר חוזקות וחולשות בעולם הזיקנה, ולהפוך אותן למנופים של שינוי. הלהט שליווה אותי נבע מהצורך לתקן עוולות, להצמיח אנשים, ולהעניק חיבוק חם במקומות של בדידות ומכאוב. למדתי מהי זיקנה באמת – על כל גווניה – ולא נבהלתי מביקורת, גם כשהייתה מוצדקת.

* ורה שלום, גמלאית, לשעבר מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

” עם צאתי לגמלאות נפתח לי מרחב חדש – אישי, יצירתי, כזה שתמיד היה שם אך לפעמים נדחק הצידה. אהבות וכישרונות שליוו אותי כל חיי מצאו את ביטויים בעיקר בתוך המסלול המקצועי. כעת, הזמן שוב בידי. אני יכולה להשקיע אותו במה שנפשי חפצה.

להמשיך ולהתבונן בפעילות האגף כיום ובניהולו המקצועי ולהתמגג מהדרך בו נעשית עבודה מקצועית מדויקת ומותאמת לדרישות היום ולצורכי האוכלוסייה.

חשבתי שעם הפרישה אשתחרר מהלהט המטורף. טעיתי. הוא פשוט החליף צורה. זה סיפור חיי: לצעוד תמיד עם אנשים חדורי אמונה, חרוצים, אמיצים ומלאי אהבה – משני צידי המתרס.



המהפכה הגדולה בפתח: הגימלאים של היום הם לא הגימלאים של אתמול

ד"ר עירית רגב *

רון ספק את ידיו, ההצעה שקיבל לפני מספר ימים מהנהלת החברה, העמידה אותו בפני דילמה קשה: "אתה יכול לפרוש מיידית", נאמר לו, "למרות שטרם הגעת לגיל הפרישה הרשמי, זכויותיך תישמרנה...". גם לאחר מספר שיחות עם אשתו וילדיו עדיין חש עייף, מבולבל ובנוך, לא הצליח לפענח את רגשותיו ולקבל החלטה.

המחשבות שהתרוצצו במוחו נעו בין שמחה על השחרור מעול העבודה לבין חרדה מפני היום שאחרי: מה אעשה בלי העבודה? שאל רון את עצמו. זכר את אביו הולך ומתכנס בעצמו לאחר שהפסיק לעבוד וחשש כבד ניקר במוחו: האם אני מודקן? ומה אעשה בחיי ועם הזמן הפנוי שלי?

רבים מהפורשים חולקים מחשבות ורגשות דומים לאלו של רון. כמי שגדלו וחונכו על ערכי העבודה, נתפשה הפרישה כאיום מוסווה או גלוי לסגנון חייהם ואף לזהותם האישית. אך הדילמה בפניה ניצב כיום רון מעידה על הדו-ערכיות המאפיינת היום אנשים רבים. אכן, ערכי העבודה מהווים בסיס מרכזי באושיות זהותם של בני הדור הוותיק, אלא שהמהפכה הנמצאת בפתח, מחלחלת גם אליהם ומביאה איתה בשורה שאי אפשר להתעלם ממנה: המהפכה שרואה בפרישה שלב חיים חדש, משחרר ומאתגר. האפשרויות החדשות העומדות בפני רון ובני דורו מעמידות אותם בפני שיח פנימי לא פשוט שבו מתנגשים הערכים הישנים עם הערכים החדשים שהמהפכה מביאה אותם איתה.

שימו לב המהפכה הגדולה בפתח

אכן מהפכה דמוגרפית-תרבותית חדשה נכנסת בסערה לחיי האדם המודרני. שורשיה של המהפכה נעוצים בעלייה הדרמטית בתוחלת החיים שמשמעותה תוספת של עשרים ועד שלושים שנות חיים לאדם לאחר הפסקת העבודה.

אך לא זו בלבד, אנשים בגיל 60-70 כיום שונים מבני הדור הקודם. הם בעלי משאבים בריאותיים, השכלתיים, חברתיים ולעיתים גם כלכליים טובים יותר, הם מתפקדים ופועלים

כצעירים יותר מבני גילם בדורות הקודמים. המהפכה החדשה מביאה איתה הגדרות חדשות ותפישות רעננות של תקופת החיים אחרי העבודה. "הפרישה הישנה" נתפשה כתחילת גיל הזיקנה: זמן של מנוחה, סיכום חיים ואפילו קיפאון והינתקות הדרגתית.

הגימלאים החדשים, מצוידים בכוחות ומשאבים וכאשר לפנייהם עוד תקופת חיים ארוכה כל-כך, מפתחים בהדרגה תפישות מחודשות לגבי שלב החיים העומד בפניהם. זמן חיים חדש המאפשר גילויים, התחדשות, תפקידים חדשים והעברת הניסיון ותבונה לדורות הבאים.

דור הפורשים החדש הזה הוא בבחינת החלוץ ההולך לפני המחנה, לרבים מהם עדיין קשה לראות עצמם כ"לא עובדים", אך רובם לאחר תקופת הסתגלות מגלים עולם חדש הנפרש לפנייהם על מגוון אפשרויותיו.

מאתגרת ומחדשת - פניה הרבות של הפרישה המודרנית

הפסיכולוגיה ההתפתחותית מתארת תהליכים אישיים ייחודיים במחצית השנייה של החיים שמאפייניהם הם נכונות וצורך לבדוק צרכים אישיים, להשתחרר מנורמות וכבלים חברתיים ולברור את אותם דברים אמיתיים המתאימים ל"אני האמיתי". המגמות החדשות של הפרישה המודרנית מתאימות ככפפה ליד למגמות אלו של ההתפתחות של הפרט. הן מאפשרות בחירה אישית והתפתחות אינדיבידואלית, משחררות מכבלי העבודה על כל הנורמות, החוקים והמגבלות שבה. ההתפתחות הפסיכולוגית הולכת בד בבד עם שחרור הזמן לאחר הפרישה המאפשר למידה חדשה, התנסויות מאתגרות וגילוי עצמי מחודש.

במחקר חדש על הפרישה המודרנית מציג פרופ' ג'ין כהן, פסיכיאטר וגרונטולוג מאוניברסיטת ג'ורג' וושינגטון, תמונה חדשה הסותרת לחלוטין מיתוסים שהכרנו לגבי תקופת חיים זו. במחקר בו השתתפו נשים וגברים בגיל הפרישה, סיפרו רוב הנחקרים כי אינם מעוניינים לחזור לעבודה, רובם חווים חוויה

מעצימה בעקבות ההתנסויות החדשות והמאתגרות. רובם ציינו כי שחרור הזמן ותחושת השליטה על הזמן האישי היא אחד מהגורמים להרגשת כוח ואוטונומיה. כהן מצא כי בניגוד למיתוסים הישנים, רמת הפעילות של האנשים בשנים שלאחר הפרישה לא פחתה אלא דווקא עלתה.

נראה אפוא, כי ה"פורשים החדשים" מנצלים את הזמן, מתנסים בפעילויות חדשות ומעורבים בעשייה רחבה. תמונה זו אינה מפתיעה כלל את אודליה, אחות ותיקה בקופת-חולים אשר נפגשתי איתה כשנה לאחר הפסקת עבודה: "לא יודעת מתי היה לי זמן לעבוד" היא אומרת. "כיום אני עוסקת בעבודה יצירתית, למדתי תכשיטנות ואני מוכרת תכשיטים לבתי עסק רבים". בין יתר עיסוקיה, אודליה מתנדבת יום בשבוע בקופת-חולים, לומדת במכללה ונהנית לבלות עם הנכדים.

הפורשים החדשים - מנהלים של עצמם

עם זאת עדיין לא ניתן לשרטט כיום תמונה אחידה של סגנון ואופי החיים בתקופה זו.

בעוד רבים מהגימלאים החדשים אכן מתארים חיים פעילים, יצירתיים ומאתגרים בדומה לאודליה הרי שבצידם יש אחרים המרגישים כי ללא עבודה חייהם נעים ללא כיוון ומטרה ומקומם החברתי והאישי נפגע. תהליכי שינוי מטבעם אורכים זמן. יכולתם, רצונם והקצב של דור הגימלאים הצעיר להגיב לשינויים המתחוללים היא ייחודית ושונה.

עכשיו קיימת הזדמנות לבדוק ולבחור. מהם החלומות? מה הם הצרכים? מה הדברים המתאימים לאדם הפורש? מי שיבחר במסלול האתגרי הזה, עשוי לגלות עולמות חדשים, אופקים חדשים וכן סיכוי לצמיחה והתפתחות.

טבעה של מהפכה שהיא סוחפת אחריה חלקים מהאנשים ואילו אחרים נצמדים למוכר, לידוע לשגרת החיים והערכים שהכירו בעבר. אני מאמינה כי על-אף השונות הרבה הקיימת עדיין בתגובות ובדפוס ההתנהגות של פורשים, המהפכה כבר כאן. נכנסת בסערה. אנחנו משתנים ואיתנו ההגדרות של תפקידים, מטרות ומשמעויות החיים שלאחר הפסקת העבודה.

הפרישה החדשה אינה רואה עוד בתקופת החיים שלאחר העבודה, תקופה של מנוחה, הקלה, שעמום וציפייה למוות חברתי או פיזי. הפרישה החדשה רואה את התקופה שלאחר העבודה כזמן-חיים של גילויים, שליטה בחיים, חיפוש משמעויות והצבת מטרות, תקופה של התפתחות וצמיחה אישית. תפישת חדשה זו מציבה "רף" גבוה בפני כל אחד מהגימלאים החדשים,

מוטל עליהם להפוך ולהיות מנהלים-אישיים, מנהיגים עצמיים אשר ינהלו את חייהם, יקבלו החלטות, יציבו מטרות ויבנו מסלול חיים ייחודי המתאים לצרכים, לשאיפות וליכולות.

הסתכלות סביבנו מראה שיש היום יותר ויותר פורשים כאלו, מנהיגים עצמיים, מנהלים אישיים, אשר משכילים לנצל את ההזדמנות שנקרתה לפנייהם. רבים מהם מרגישים מאתגרים במגוון פעילויות פנאי, הם מחוזרים על-ידי מכללות המציעות תוכניות לימודים מגוונות, מחוזרים על-ידי מרכזי פנאי וחברה, פרויקטים התנדבותיים וקהילתיים, ואפשרויות תעסוקה. בתחילתו של העידן החדש, בראשיתה של התקופה החדשה בחיי האדם נדרש הוא לחשיבה, ארגון ותכנון של מסלול חייו. האם ידע לעשות זאת? האם ירים את הכפפה?

נא להצטייד - ארגז כלים לפרישה

כך בצידה של התקופה החדשה מוטלת אחריות חדשה על האדם הפורש אשר דורשת יכולת התבוננות פנימה, חיפוש אישי - ארכיאולוגיה של הנפש. אולי לראשונה נדרש הפרט לחפש, לבדוק ולשאול את עצמו שאלות ולפתח תובנות חדשות לגבי חייו. זוהי משימה קשה ומורכבת לרבים אשר מסלול חייהם בעבודה, צמצם את יכולת הבחירה ולא אפשר הצבת שאלות ותובנות אישיות.

עכשיו קיימת הזדמנות לבדוק ולבחור: מהם החלומות? מה הם הצרכים? מה הדברים המתאימים לאדם הפורש? מי שיבחר במסלול האתגרי הזה, עשוי לגלות עולמות חדשים, אופקים חדשים וכן סיכוי לצמיחה והתפתחות. פרופ' כהן בספרו מציג כמה נקודות למחשבה לפני היציאה למסע האישי בעידן הפרישה החדשה:

- בדוק, תכנן וגלה: התכנון מתחיל במסע ארכיאולוגי אישי שמשמעותו בדיקה וגילוי של צרכים, חלומות, כישורים וכשרונות שנזנחו ונשכחו בשלבי חיים קודמים. חשיבותו של המסע הארכיאולוגי היא בבניית הנדבך למסלול החיים לאחר הפרישה.
- מציאת דרכים להשתלבות בקהילה: קהילות המגורים של הגימלאי צריכות לבנות מערך תפקידים בקהילה בתחומים שונים ובמגזרים שונים אשר ישכילו לנצל את יכולותיהם וניסיונם של הגימלאים לטובת הקהילה.
- עיסוק בפעילויות חברתיות מגוונות ומאוונות: עיסוק בסוגי פעילות שונים - פעילות אינטלקטואלית, פיזית, חברתית ורגשית במסגרות שונות, חיוני להתפתחות ושמירה על מיומנויות וכישורים אישיים. בחר את סוג הפעילות ואת היקפי הפעילויות: פעילויות רציפות, ממושכות וארוכות טווח (לא חד-פעמיות) וכן הרחבת היקפי הפעילויות תורמות לתחושת רווחה אישית.

גיליון מס' 6, דצמבר 2009

הייתי רוצה לעשות שינוי, אבל... הכוח לשנות

ד"ר ליאורה בר-טור*

אני מביטה בהם בפליאה ובהערצה מתקשה להבין איך שני אנשי מקצוע עירוניים ומצליחים שניהלו אורח חיים אינטנסיבי, גדוש בפעילות, לחצים, אתגרים מקצועיים והרבה רעש, הצליחו לחולל כזה שנוי בחייהם ולממש חלום של רבים אחרים שחולמים אך נטועים במקום ובזמן עד שחדלים.

האתגר שבשינוי

מה סוד הכוח לחולל שנוי? לסטות מנתיב חיים מסודר וקבוע ולצאת לדרך חדשה? הרי הנטייה לניידות, לשנוי מגורים וסביבה היא נחלתם של צעירים הנמצאים בשלב של חיפוש דרך ובית שטרם קבעו לעצמם.

הנטייה האנושית הטבעית הייתה מאז ומתמיד לשמור על המשכיות ולשמר עד כמה שניתן את הקיים גם בדורות הבאים ובעתיד. המשכיות מאפשרת ביטחון וקיום כלכלי הן בהעברת הידע והניסיון הנרכש שעובר מדור לדור במשפחה על מגוון עיסוקיה המקצועיים, והן בהעברת המסורת וערכי התרבות והדת.

בעבר, קריירה ומקום מגורים נקבעו בדרך כלל עוד בטרם נולדנו והשתמרו במהלך חיינו עד שעברו לילדינו. נדידה ומעבר למקום אחר התרחשו רק במצבי מצוקה עקב רדיפות או מצב כלכלי שאילצו להתמודד עם השינוי.

שנויים עשויים לעורר תחושה של אי נוחות לנוכח חוסר הודאות המתעוררת בעקבותיהם ובעיקר לנוכח העובדה שאנשים נוטים לפתח ציפיות שליליות במצבים לא ודאיים. ציפיות שליליות הן למעשה ביטוי לחרדה

מהחדש, הלא ידוע, מתחושת אובדן שליטה וחרדות המתקשרות לפרידה מאדם או מקום מוכר ובטוח. שינויים גם דורשים ויתורים כי הרי בכל שנוי ישנה גם פרידה ולכן יש בו גם הפסדים בצד הרווחים. לעתים, קשה יותר לוותר או להיפרד מאשר לקבל.

הנטייה לשמור על ההמשכיות אמורה להתחזק אצל בני 60+ אלה כבר מיושבים יותר, הרפתקנים פחות מבני עשרים שהעתידי שלהם ארוך ורחב. רבים מעדיפים נסיעה בטוחה ונוחה באוטוסטראדת החיים שהיא מתכון לביטחון, יציבות, גם אם הנוף מוכר וחד גוני. אך יחד עם זאת יש המעזים לשנות.

ביישוב קטן למרגלות החרמון פגשתי את יואב ושלומית. שניהם בשנות השישים המאוחרות.

יואב מהנדס במקצועו והיום נגר ופסל חובב. לאחרונה החל להתעניין ביון, שתל גפנים סמוך לביתו והחל ללמוד ייבנות. "אולי אקים כאן יקב בוטיק קטן", הוא אומר לי בחיך. שלומית מנהלת חשבונות ובעבר שותפה במשרד נסיעות, כיום אמנית בהתווה. היא מעצבת תכשיטים, תיקי בד, גרביים ושכמיות בשלל בדים צבעונים אותם היא שמחה להציג וגם למכור בגלריה הקטנה שבחצר האחורית.

בשעות הבוקר לאחר צעידה של כ-5 קילומטרים או רכיבה באופניים, מתמסרים שלומית ויואב לתחביביהם. ברקע מתנגנת מוזיקה קלסית. אפרים, הכלב השמנמן, שרוע על שטיח במטבח. שלושה חתולים משתעשעים בחצר. שלוש פעמים בשבוע אחר הצהרים יוצא יואב לבית הספר האזורי לסייע לתלמידים בלימודי מתמטיקה. שלומית מתיישבת לנגינה היומית בפסנתר. בערב, הם קוראים ספרים ומדי פעם צופים בטלוויזיה או בסרט. איזו שלוה! אני מתבוננת סביב, מקשיבה לשקט וליבי מתמלא בקנאה.

מתי ואיך התרחש השנוי הגדול בחייהם, אני שואלת אותם בסקרנות. שלומית ויואב בקרו באזור לפני כ-10 שנים. הם, כמו רבים אחרים, התאהבו במקום, באוויר הצח ובנוף הנשקף ממעלה ההר והחליטו שלכשיפרשו מעבודתם יעברו לכאן. 5 שנים עברו מאז. יואב פרש מעבודתו בשרות הציבורי, שלומית נפרדה משותפתה במשרד הנסיעות ושניהם עזבו את העיר הגדולה והתוססת, משאירים מאחוריהם חברים, משפחה, פעילות חברתית ותרבותית ענפה.

כאן בצפון הרחוק, הם מתנהלים במקצב אחר, איטי, שליו ובעיקר מתמכרים לשקט ולטבע שיד אדם כמעט ולא פגעה בו עדיין. בסופי שבוע מצטרפים אליהם הילדים והנכדים. הבת הצעירה מתכננת לעבור להתגורר בסמוך להורים. שלומית ויואב מחכים בקוצר רוח למעבר שלה. "אם יש משהוא שמפריע לנו", אומרת שלומית "זה הריחוק מהנכדים. אבל אני מקווה שחלקם יצטרפו אלינו בבוא הימים".

” הפרישה אינה סוף הדרך, זוהי התחלה של מסע חדש שבצידו התפתחות, עשייה ויצירה. דור הפורשים החדשים מוביל את המחנה ונושא את הקול, שום דבר לא יכול לעצור את המהפכה שאנו בעיצומה.

לקחת תפקידים חברתיים חדשים. או אז ניתן יהיה לראות מעשה טלאים את השזירה המושלמת של בין עולמות עבודה, תעסוקה, ופנאי, כאשר תפקידים חדשים ומגוונים יוצעו לאנשים בגילאים שונים ובתקופות חיים שונות.

נחזור אל רונן. אנו פוגשים אותו מתבונן בהזמנה שקיבל להגיע לאירוע שנתי של פורשים במקום עבודתו ומחייך. הוא נזכר בפרידה הקשה שהייתה לו רק לפני שנה מהעבודה. בשנה שחלפה מאז הפסיק לעבוד, למד בקורס טכנאי מחשבים והתחיל לעסוק בכך חלקית. אבל גולת הכותרת היא עבירו עבודת היצירה שלו – פיסול באבן, חלום ישן שהתחיל בהיסוס תוך ניצול החצר בביתו. חלק מהעבודות הן משותפות לו ולעידו, הנכד שלו, פרי הדמיון, החשיבה והתכנון של שניהם. הזדמנות מיוחדת לבלוי משותף ולגילוי האחד את השני. "סבא, לא ידעתי שאתה כל כך מוכשר", אומר לו עידו בהתפעלות. רונן חושב על כל התוכניות שלפניו: פיסול, קורסים באמנות, השתלמות בתחום המקצועי החדש, טיול משפחתי לבת המצווה של הנכדה, התנדבות בבית הספר. הזקנה נראתה לו רחוקה כל-כך.

● פיתוח והעמקת קשרים משמעותיים ואינטימיים: יצירת קשרים חדשים היא אתגר, אך תרומתם רבה יותר אם יש בהם תחושה של קרבה, אמון ואינטימיות.

● הענקה של ניסיון החיים והמומחיות האישיה לאחרים: תרומה ועזרה לזולת נותנת תחושה של משמעות ומטרה לחיים. כתבת מרי מריל, מתנדבת, באתר העוסקת בהתנדבות ומשמעותה: "היתה לנו הזדמנות לפגוש מתנדבים מארצות נוספות... כולם חולקים אמונה שהם חלק מהכפר הגלובלי ויש להם כחברים בה, אחריות הדדית...".

הפרישה אינה סוף הדרך, זוהי התחלה של מסע חדש שבצידו התפתחות, עשייה ויצירה. דור הפורשים החדשים מוביל את המחנה ונושא את הקול, שום דבר לא יכול לעצור את המהפכה שאנו בעיצומה. המהמורות העומדות בפני החלוצים, אינן פשוטות, אך הרווח למי שיעז לפרוץ דרך, לשאול שאלות ולחפש תשובות עשוי להיות אדיר.

לצד האחריות האישיה והמהפכה האישיה, אפשר לראות גם את ניצני המהפכה החברתית המגולמת בפתיחות הולכת וגוברת כלפי תפקידים חדשים, תקופות פנאי ללא עבודה ותקופות לימודים לאורך כל מעגל החיים. הצעירים כיום אינם נרתעים מזמניות עבודה, החלפת מקומות עבודה, שינויים תעסוקתיים והכשרה מחדשת. חיפוש עצמי ומימוש עצמי הן "תורות והאמונות החדשות" של בני הדורות הצעירים. המבוגרים בחבורה עדיין מתקשים לאמץ אל חיקם את הגישות המודרניות, אך מבלי משים הם משתנים גם כן. המהפכה החברתית תושלם רק כאשר הגילאים החדשים יתבקשו

* ד"ר עירית רגב, מכון "צמתים", ייעוץ לאוכלוסייה המבוגרת ולמשפחה הרב-דורית



השנוי שנוצר. שנוי בתחום חד בחיים נוטה להשפיע גם על תחומי חיים אחרים ובמקרים רבים גם על הסביבה הקרובה לאדם שחווה את השנוי. כך אירוע מוחי שעבר אבי המשפחה, יכול להשפיע ולשנות לא רק אותו ואת אורח חייו אלא גם את זה של אשתו, ילדיו ואפילו נכדיו.

הכוח להתמודד עם השנוי במצבי חולי, בדידות, אובדן הוא תולדה של החוסן הנפשי שהאדם מצליח לגייס בנוסף לתמיכה הרגשית והחברתית שהוא יכול לקבל. אותו חוסן נפשי נדרש גם בכוח לשנות מציאות קיימת. מציאות בטוחה שקשה כל כך לשנותה, ובכך היא משמרת גם את תחושת הקוהרנטיות שלנו ואת תחושת הזהות. לכן קשה כל כך לאנשים זקנים להיפרד מביטחון ולעבור לסביבה חדשה או לדיור מוגן.

שינויים עשויים לעורר תחושה של אי נוחות לנוכח חוסר הודאות המתעוררת בעקבותיהם ובעיקר לנוכח העובדה שאנשים נוטים לפתח ציפיות שליליות במצבים לא ודאיים. ציפיות שליליות הן למעשה ביטוי לחרדה מהחדש, הלא ידוע, מתחושת אובדן שליטה וחרדות המתקשרות לפרידה מאדם או מקום מוכר ובטוח

לכן גם קשה לרבים מהם לזרוק חפצים ישנים ולרכוש במקומם חפצים חדשים. ההצמדות אל הישן והמוכר נותנת תחושת בטחון ויציבות בשלב בחיים בו המציאות הופכת כל כך לא יציבה.

רק שישה חודשים אחרי פטירתה של אימי גייסתי את הכוח להיכנס לדירתה - בית ילדותי המוכר והיציב בן 52 השנים, לפנות את החפצים, הרהיטים, התמונות והכלים ולהשכיר את הדירה לאנשים זרים. 20 שנה לא הספיקו לאימי כדי לפנות את החפצים וחלק מהבגדים של אבי ז"ל.

מצאנו אותם בארונות הגדושים. בכוח משותף הצלחנו אחותי ואני לאחר 9 חודשים ובכורח המציאות הכלכלית, להיפרד מבית ילדותנו ולשנות לעד את פניו של בית ההורים שנשאר למרות השנים הרבות שחלפו מאז שעזבנו, גם הבית שלנו.

השנוי הזה עדיין מעורר צביטה בלב. מזל שהזיכרונות, הייצוגיים הפנימיים של הבית ושל חוויות הילדות בבית, עדיין שומרים על יציבות.

החופש לבחור ולנתב את חייו במסלול שמתאים לו הוביל לפרידה מאשתו, מכירת העסק המצליח והתרחקות הדרגתית מחברים ומאורח החיים הבורגני שניהל עד כה. הוא עבר להתגורר בדרום תל אביב בדירה קטנה, חבר אל אנשי רוח, ספרות ושירה, צעירים ממנו בשנים רבות. הוא גם חזר לנגן בפסנתר. "היום אני אדם מאושר. אני רגוע. העולם שלי מלא בתכנים שמרתקים אותי. אפילו אשתי לשעבר וילדי שבתחילה לא הבינו ולא קיבלו את השנוי מבינים היום שזה היה הכרחי לבריאותי הנפשית".

הכוח לשנות אצל עמי נבע מלחצים גדולים שפעלו עליו באמצע החיים ודחפו אותו לחפש להם פתרון. ההתחלה הייתה טפול פסיכולוגי שבו ניסה להתמודד עם הלחצים הנפשיים אך גם להבין מה מקורם. התובנות שפיתח והכוחות שגייס לאחר פטירתה של אימו שלדבריו דיכאה אותו כל השנים וכיוונה אותו לפעול ולחיות לפי מודל שהתאים לה, היו המנוף לשנוי.

יש לא מעט אנשים שיזדהו עם הסיפור של עמי אך לא יעזו לשנות. כי שנוי מעורר בהם חרדה ולחץ פנימי. הם יעדיפו להיצמד למסגרת המוכרת והבטוחה. עבורם כל שנוי הוא מגבלה וקושי. יש לעמתם כאלה שמרגישים צורך פנימי מתמיד ליצור שנויים בחייהם האישיים, אולי דווקא מתוך קושי להתקשר ולהתחייב. יש מי שמגדירים את עצמם כנוודים, הרפתקנים, סקרנים. עבורם כל שנוי הוא אתגר.

רובנו עם זאת נמצאים בטווח האמצעי עם נטייה ליציבות, קביעות ומסלול חיים ידוע מראש כשבמהלך הנהיגה במסלול הקבוע נסטה מדי פעם לשבילים צדדים לחוות נופים אחרים, אך נחזור לנתיב הראשי לאחר זמן ונמשיך בדרך הסלולה.

שנויי משמעותי במסלול החיים במחצית השנייה עלול להתרחש ככורח ולא כבחירה, בעקבות אכזבות, אבדנים, או פרידות חלקן לא צפויות ולא רצויות. זאת יכולה להיות פרידה ממצב בריאות תקין בעקבות מחלה, פטירה של בן או בת זוג, אובדן עבודה או תפקיד חברתי כפונקציה של גיל או מצב בריאות. במצבים אלה השנוי הוא כפוי ותולדה של מציאות חיצונית שמחייבת את האדם לקבל את השנוי המלווה ברוב המקרים ברגשות שליליים, תחושת אובדן ואבל, עצבות ולא פעם גם כעס ולהיערך אליו בהתאם. בריאות נפשית בגיל המבוגר מוגדרת כיכולת של האדם להתמודד עם המציאות המשתנה.

במקרה של שנוי פתאומי (כמו תאונה, מוות פתאומי, אירוע מוחי) ההתמודדות היא קשה במיוחד מאחר שהיא מחייבת כוחות נפשיים רבים כדי להתמודד במהירות וללא תכנון עם

פסיכולוגיים הנלווים לתהליך השנוי ומתקשרים להערכה העצמית ולביטחון ביכולת שלנו ליצור שנוי ולהשיג את מטרותנו.

האמונות והציפיות של אנשים לגבי היכולת שלהם להשיג את מטרותיהם ולגבי יכולתם לטפל ביעילות במחסומים שיכולים לעמוד בדרכם בהשגת מטרותיהם, יגדירו את הדרגה ואת משך המאמצים שישקיעו בהשגת המטרה. אין ספק ששנוי שאיננו נורמטיבי וחלק משנוי התפתחותי צפוי הוא מאתגר. החלטה לשנות סביבה, אורח חיים, חברה, מסגרת, להתרחק מהמוכר והבטוח אינה קלה ויכולים להתעורר קשיים במהלך השגתה.

היכולת להגשים חלום, לממש תכניות שנרקמו לעיתים במהלך שנים רבות דורשים תכנון, הצבת יעדים ברורים להשגת המטרה, ניהול זמן, בטחון ביכולת האישיה ליצור את השנוי, לעמוד בלחצים שעלולים להתעורר בעקבות הרצון לשנוי וראייה אופטימית.

שנויים משמעותיים במחצית השנייה של החיים

שנוי משמעותי במחצית השנייה של החיים בניגוד לשנויים במחצית הראשונה יכול להתרחש על רקע של התפתחות פסיכולוגית ובשלות רגשית שלא בהכרח קיימת בשלב שבו אנו נוטים לקבל החלטות משמעותיות לגבי נתיב חיינו.

כך בחירת מקצוע, בן או בת זוג, מקום מגורים, ואפילו זהות ונטייה מינית יכולים להתקבל בשלב שבו איננו מודעים לעצמנו ולצרכים האמיתיים שלנו. החלטות משמעותיות נלקחות לעיתים מתוך צורך ברציה חברתית, או במילוי ציפיות של אחרים משמעותיים. במצבים אלה, קיים סיכוי שבשלב מאוחר יותר בחיים תתעורר תחושה של חוסר שביעות רצון או תסכול ואלה יפעילו לחצים שיהוו חלק חשוב בכוח לשנות.

את הכוח לשנות את מסלול חייו גייס עמי רק בגיל 54 לדבריו זה קרה אחרי שאימו נפטרה. עמי מהנדס במקצועו, בעל מפעל מצליח ואב ל-4 ילדים, ניהל עד לגיל זה חיים נורמטיביים. העבודה גזלה את מרבית זמנו. הוא השקיע מעט בגידול הילדים ובזמן הפנוי המועט קרא ספרים והאזין למוזיקה. "בסביבות גיל 50", מספר עמי "התחלתי להרגיש לחצים בחזה, הייתי עצבני, לא מסופק, ביקורתי כלפי אשתי וילדי. לא היה לי טוב למרות שמכל הבחינות מצבי היה מצוין. הרגשתי צורך לעשות שנוי. השלב הראשון היה חזרה לספסל הלימודים". עמי התחיל ללמוד פילוסופיה באוניברסיטה. הלמודים פתחו בפניו עולם חדש ומרתק. הוא החל להקדיש את כל זמנו הפנוי לקריאה ובהמשך גם למחקר. נירשם ללמודי דוקטורט ובילה שעות בספרייה יחד עם הסטודנטים שהם בגיל ילדיו. פטירתה של אימו אליה היה קשור במיוחד, היה אירוע מכונן לדבריו. "הפרידה הפיזית הייתה גם עבורי השתחררות מצל גדול שהטילה עלי. הרגשתי שאני לראשונה אדם חפשי".

אין לי ספק ששלומית ויואב התמודדו עם האבדנים שהיו כרוכים בפרידות שעשו עם המעבר ומתמודדים גם היום עם ההפסדים הכרוכים בחיים במקום מרוחק ומבודד, כמו למשל הירחוק מהמשפחה. עם זאת הרווחים שלהם הם גדולים יותר ולכן הם משדרים תחושה של ספוק, ובעיקר שלוה שחסרה לרבים מבני דורם.

האם השינוי שעברו שלומית ויואב במחצית השנייה של החיים הוא בריחה משגרה, מקיבעון או מלחצים סביבתיים? אני מניחה שיש כאלה שיתייחסו אל השנוי הדרמטי שעשו בחייהם כחדשנות וינסו לברר את מקור הבעיה.

יחד עם זאת ניתן לראות בשנוי הזה דווקא את הכוח. האומץ אפילו, לגייס כוחות ולכן השנוי במקרה שלהם יכול להיחשב כמנגנון הסתגלות חיובי. ביטוי לחוסן נפשי, ליכולת לממש מטרות ולעמוד באתגרים חדשים, במצבי חוסר ודאות ובשלב בחיים שבו קשה לנבא את העתיד ומתרבים הסיכונים (מחלות, מוות לא צפוי).

שנויים נורמטיביים במעגל החיים

חיי האדם רצופים בשנויים נורמטיביים בעיקרם. כניסה לבית הספר, מעבר לתיכון בגיל ההתבגרות, גיוס לצבא, למודים, רכישת מקצוע, נישואין, הורות, סבות, פרישה. כל אלה שנויים שהם חלק ממסלול חיים נורמטיבי ומעוגנים בדרך כלל בשעון חברתי תואם. עם זאת, מסלולי החיים של רבים מאיתנו, אם לא של כולנו רחוקים מלהיידמות לאוטוסטראדה ישרה, רחבה ונוחה. שנות הנעורים והבגרות הצעירה מלוות בחלומות להתקדם, להשיג, ולהגיע למקומות שבחרנו במסלול החיים. רבים מציבים מטרות מוגדרות למימוש החלום ואף זוכים לממש אותן.

שנויים חיוביים בחיים קורים אכן בשלבי ההתפתחות השונים. סיום למודים ורכישת מקצוע או השכלה, קבלת תפקיד מעניין בעבודה, התקשרות לבן זוג, הולדת ילדים, קניית בית, או טיול בעולם, שנויים אלה הם על פי רוב תולדה של מטרות שונות שהצבנו לנו במהלך החיים.

השינוי החיובי קורה כשהמטרה אליה שאפנו מושגת וזה תלוי לא רק בנסיבות חיצוניות אלא במידה רבה גם בתהליכים פסיכולוגיים הנלווים לתהליך השינוי ומתקשרים להערכה העצמית ולביטחון ביכולת שלנו ליצור שינוי ולהשיג את מטרותנו

השנוי החיובי קורה כשהמטרה אליה שאפנו מושגת וזה תלוי לא רק בנסיבות חיצוניות אלא במידה רבה גם בתהליכים

* ד"ר ליאורה בר-טור, פסיכולוגית קלינית, מכון "צמתים", מחברת הספר "החיים במחשבה שנייה - שיחות עם נפתלי" (2009, הוצאת אה)

משמעות החיים

פרופ' אדיר כהן *

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

את שירו "ערב פתאומי" פותח דוד אבין בשורות:

אדק דקן - מה יש או בחייו?
הוא קם בקוקר, וקוקר בו לא קם.

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:

אדק דקן - מה יש או בערכו?
לא נאך
יפול
לא על חרבו...

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

* פרופ' 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 לכן בגוונים - אופטימיזם, פסימיזם, תקווה; סלח להוריק ושקם את חייד; אלף הפנים של האני; מרפא פילוסופי וביבליותרפיה יהודית.

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

אדק דקן מה יש או בחייו?
יש או חיובו של בוקר הפגוח אל הימ,
יש או שחוקו של נכד בחיקו נרדק,
יש או זיכרונות של דרך שהיגה יפה,
וספינוגא במסע מרישי הגיעה לחופה.

אג הדריך כבר עשה
האלח' להשיג אגו כבר לא ירדו?
הרבה דברים הן כבר נסה
וספינוגא גשה סמוך לחוף.

יש או סיפור שהוא יוצר,
שוב אינו נוצר בידי שוטה,
אג חומר סיפורו מגובו ילאק
והוא כולו שאלו, סיפור חייו.

אג הסיפור ימשיך לרקוק
מגובו ישוה ינבוט חלום
כא שהיה עולה וצו
אל ספר הזיכרון נוסף עורד דף.

פילוסופים רבים מקשרים את האופטימיזם עם מציאת משמעות לחיים. רק בהימצא משמעות לחיים, כשמתגלה הטעם לקיום, כשמתמנת 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 מטרות מתממשת התפיסה הפסימיסטית.

אלברט איינשטיין הדגיש כי "האדם הרואה את חייו 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 אליהם, מעורבותנו הנפשית והרוחנית בעשייה, מטרותנו 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 ובמידה הגות - רוחנית בעיקרה.

דרך רביעית להתוודע למשמעות של החיים היא דרך ההתקדשות, דרך ההעמדה של עצמך לרשות האלוהים ולשירותו, דרך הבחירה הרוחנית, דרך ההכרה שהמשמעות היחידה היא בהכרת אלוהים. טולסטוי, בדבריו על "משמעות החיים" אומר כי "המשמעות של חיינו, המשמעות היחידה שהיא רצינואלית ומשמחת, היא בהעמדת עצמנו לשירות האלוהים ובהרגשה שאכן אנו משרתים אותו".

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

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 הטבעיים 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 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 להתוודע אל משמעות החיים היא דרך העיון הפילוסופי, היציאה אל המסע ההגותי לבקשת המשמעות, השאלות לגבי קיומה או אי-קיומה, הניסיון לאתר אותה. הנוחם הוא שבמסע לא קל ואמיץ 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".

סליחה בשנות החיים המאוחרות

נושא הסליחה בשנות החיים המאוחרות נבחן במחקר שערכו פרופ' שירה הנטמן ופרופ' אורנה כהן והתפרסם בשנת 2010 ב-Journal Of Gerontological Social Work. המחקר העלה ממצאים מעניינים וקטעים מתוכו מובאים כאן בתמצית.

פרופ' שירה הנטמן ופרופ' אורנה כהן

המחקר של פרופ' הנטמן ופרופ' כהן מעמיק את הבנת נושא הסליחה בקרב מדגם קשישים בישראל, על ידי סקירת השפעת המשתנים הסוציו-אקונומיים (למשל, מגדר, גיל, השכלה, ודתיות) רמת הפגיעה, הגורם הפוגע, מעמד הגורם הפוגע, הזמן מאז האירוע הפוגעני, מצבי דחק ומשמעות בחיים – על הרצון והיכולת לסלוח.

הגיל ויתרונותיו

ככל שהאדם זקן יותר, כך גדל הסיכוי שהתמודד בהדרגה במשך חייו עם הפגיעה וכבר סלח, כך שהסליחה כבר אינה בגדר סוגיה הדורשת התייחסות. לזמן יש יכולת לרפא פצעים ישנים משום שהפרספקטיבה משתנה עם הגיל.

כמבט לאחור

עימות והתמודדות הדרגתית עם זכרונות כאובים הם חלקים בלתי נפרדים מתהליך סקירת החיים ודורשים בחינה עצמית. כפי שהראה Wong, היאבקות עם זכרונות כאובים מסוגלת לערער את או להטיב עם בריאות הנפש של אדם קשיש.

הבדלים בין המינים

ממצאים נוספים מצביעים על הבדל מגדרי משמעותי, כאשר סבירות המחילה בקרב נשים גבוהה מאשר זו של גברים. תוצאה זו נתמכת חלקית בסקירת ספרות שהוצגה על ידי הנטמן וכהן (2010) שמשקפת מספר נקודות מבט שונות. מספר מחקרים מדווחים כי אין הבדל בין היכולת של גברים ונשים לסלוח, בעוד שאחרים טוענים שגברים נוטים לסלוח יותר מאשר נשים. נקודת מבט נוספת טוענת שנשים נוטות לסלוח יותר מאשר גברים כאשר המידע נמדד על פי משתנים כגון אמפתיה ורגישות לאחרים.

לשמר יחסי קרבה מתמשכים, ולכן נכונים יותר לסלוח לאלה שאליהם הם מרגישים קרובים, מחוייבים ומסורים יותר. הדבר נכון במיוחד בגיל שיבה, כשהתלות בתמיכה המשפחתית ההולכת וגדלה מצריכה לשמר מערכות יחסים נוכחיות, ובתוך כך סולחים או בוחרים לשכוח את פגיעות העבר.

ההסבר השני מצביע על ההקשר הסוציולוגי של המשפחה הישראלית. בהשוואה למדינות מתועשות אחרות, ישראל היא חברה משפחתית. השטח הקטן של הארץ מאפשר לקרובי משפחה לגור בקרבה גאוגרפית, עם קשר אישי, מעורבות וסיוע בין קרובים. קשישים נוטים להשאר קרובים לילדיהם ולנכדיהם והתפקיד שהם משחקים בחייהם גדול יותר מאשר בכל מקום אחר. יתכן גם שפגיעות על ידי אנשים רחוקים יותר, בפרט של אלו שמתו, נשכחות או נדחקות יותר בקלות (לעומת נסלחות).

משימה א' למחקר עתידי

על מחקר עתידי להרחיב את החקר באמצעות שימוש בתרשימים אורכיים לבדיקה, לדוגמה, את המידה בה סליחה תורמת לרווחה נפשית בקרב קשישים. נכון להיום ניתנה מעט מאוד תשומת לב מחקרית לסליחה כתהליך משכך אשמה ומשפר רווחה נפשית.

המחקר של הנטמן וכהן מצביע על הנטייה לסלוח לבני משפחה בקלות יתר מאשר לאלו שאינם בני משפחה, ולאנשים שעודם בין החיים לעומת לאלו שהלכו לעולמם.

משימה ב' למחקר עתידי

מחקר זה התמקד באנשים בגילאי 60 ומעלה. על מחקרים נוספים לכלול מגוון רחב יותר של גילאים כדי להתייחס לשאלה האם תהליכי סליחה משתנים במשך מעגל החיים. ההבנה הזאת תסייע להרחיב התערבויות שיטתיות באמצעות הפקת סיפורי חיים וסיפורי סליחה את יכולתם של אנשים בכל הגילאים לסלוח.

ככל שהאדם זקן יותר, כך גדל הסיכוי שהתמודד בהדרגה במשך חייו עם הפגיעה וכבר סלח, כך שהסליחה כבר אינה בגדר סוגיה הדורשת התייחסות. לזמן יש יכולת לרפא פצעים ישנים משום שהפרספקטיבה משתנה עם הגיל.

סליחה כשחקן חיזוק

הממצאים שלנו מצביעים על התפקיד החשוב שסליחה לבני משפחה משחקת בהעצמת משמעות בהמשך החיים. טענה זו מחוזקת על ידי שתשאלו 381 יועצי בריאות הנפש לגבי גישות ותרגול בהקשר לסוגיות הסליחה. תוצאותיהם הציעו שענייני סליחה בולטים ביותר בניסיון הקליני בתור שיטה משמעותית להגברת הרווחה הנפשית ושיפור יחסים בינאישיים. מספר סקירות ספרות של התערבות בנושא סליחה פורסמו לאחרונה.

סליחה כתרופה ותיקון

על עובדים סוציאליים גרונטולוגיים להיות מודעים לקונפליקטים הישנים, החדשים והמחודשים שעולים במשפחה הרב-דורית. השימוש בסליחה הוא טכניקת התערבות שעשויה לפתור סוגיות מהעבר, לתקן דפוסים לקויים ביחסי משפחה, ולהגביר את איכות החיים בשנים המאוחרות.



* פרופ' שירה הנטמן, החוג לעבודה סוציאלית, מכללה אקדמית תל חי
פרופ' אורנה כהן, בית ספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב



בשבח החלומות

מאחר שאין גבולות לחלום הוא יכול להמשיך וללוות אותנו גם בגיל המבוגר, אף אם משך הזמן של התממשותו הולך ומתקצר. הצצה ספרותית תרבותית לעולם החלום כפי שמתקף בשירה האופטימי של המשוררת ויסלבה שימבורסקה

ד"ר מירי ורון *

כאשר נשא מרטין לותר קינג נאום על מדרגות אנדרטת לינקולן ב-1963 הוא פתח את דבריו במשפט: "יש לי חלום". חלומי לשוויון זכויות לשחורים היה משאלת לב, מטרה, חזון, אידיאה שאמורה להפוך מחלום למציאות. זהו הפרוש האחד למילה "חלום".

הפרוש האחר מתייחס לעולם החלומות שאנחנו חווים תוך כדי שינה. לעולם הזה יש חוקיות משלו. הוא אינו יכול להיות מוזמן ומנוסח על ידינו, הוא אינו נשלט על ידי התודעה, אלא מופיע בצורה ובתוכן אשר אין עליהם שליטה. עד כדי כך נסתרו מבואותיו ומקורותיו שנאמר עליו "החלומות שווא ידברו."

החלום מן הסוג הראשון מתייחס בדרך כלל למי שחייו לפניו: יש בו חזון או משאלת לב האמורים ועתידיים להתקיים. כאשר אנחנו נכנסים להווית הגיל השלישי אנו נוטים להמעיט בכוחו של החלום כחזון עתידי, כי הרי אין לנו די שנים לממשו. משאלת הלב אינה מתכנה, כשם שהלב אינו מתמעט. החלום משנה את פניו. הוא לא פעם חלום מקומי, מוגדר בזמן, שמתבטא באמירות כגון: אני חולם לראות את בני מאושר לפני לבתי מהעולם. אני חולם לשמוע את הצליל הנכון של מיתרי הצ'לו שלי לפני שידי לא תוכל יותר להפיקו. אני חולם שיעלה בידי כבר מחר בבוקר לצייר ביד חופשית מה שתמיד חלמתי לעשות. מאחר שאין גבולות לחלום הוא יכול להמשיך וללוות אותנו אף אם משך הזמן של התממשותו הולך ומתקצר.

החלום "המבוגר"

משאלת הלב, או החלום "המבוגר" נוטה להתייחס אל העולם האישי, הפנימי יותר מאשר לחזון חברתי או פוליטי. בערב היום מתכנסת משאלת הלב אל הניואנס העמוק, הלירי, של המבוגר. מולייר ביקש את נפשו למות על הבמה. וכך קרה לו. (פברואר 1663 בהצגתו "החולה המדומה") זו משאלת לב של אמן: להימצא בתוך עולמו עד הרגע האחרון ולחסוך מעצמו את עצב הפרידה. בשירה "בשבח החלומות" משבחת ויסלבה

שימבורסקה (1923-2012) את האפשרות לחלום ולהיקלע למצבים שאינם ניתנים למימוש במציאות. היא רואה בחלום אפשרות של חיים נוספים לאלה שנתנו לה בזמן ובמקום שלא בחרה בהם. החלומות מרחיבים את הקיום בכך שהם מייצרים אפשרויות שאינן עולות על הדעת בתוך כבלי הערות השולטת בנו.

השיר הנקרא "בשבח החלומות" עשוי בתבנית פואטית משוכללת: הוא נפתח במילה "בחלומי" ומכאן ואילך כל מה שנאמר בו נכנס תחת כנפי החלום האישי של הכותבת. החלום הופך להיות שם כללי לכל החלומות: אלה שנחלמים בעת שינה ואלה שנחלמים בהקיץ. אלה שהם משאלת לב ואלה שמציירים תמונת מצב נכספת. בכל הבתים נוכחת הדוברת, משתתפת בחלום, מגיבה על תכניו. בשני הבתים האחרונים היא מתארת מראה נדיר שהופיע בחלומה כמו בדקה של חסד, "בבהירות גמורה", נושקת למציאות, ובלתי אפשרית.

"לפני שנים רבות
כאילו אני לא
ישלם פינגוין.
כשהיננו צעירים."

שתי האפשרויות מנותקות מההגיון: שתי שמשות יכולות להתקיים בפנטזיה של החלום, המכפילה את המציאות בבהירות גמורה. גם פינגוין, המרוחק מהוויה יומיומית של מיקומה של המשוררת, יופיע בתנאי החלום בבהירות גמורה. חוויה פורצת גבולות זו מופיעה בחלום ברציפות: לפני שנים אחדות - ושלשום.

בחלומה מציירת הדוברת כמו ורמר ואן דלפט, שצייר את פנים הבית, את האור המועט על פני אנשים פשוטים, זה שרק מאתיים שנה אחרי מותו התגלה כשרונו. אולי מגלה המשוררת בציוריו את רוח השירה שליוותה אותו בעבודתו וקשרה אותה אל רוחו. הבחירה בו מעידה על הרצון להיות המשוררת של "פנים הבית", של האינטימיות המדייקת בפרטים.

בחלומה היא מדברת יונית רוטה, גם עם אלה ששייכים לערש התרבות המודרנית ובגופם כבר אינם קיימים. רק שם היא יכולה לשוחח עימם... החלום אינו מייצר הפרדה בין סיפור הסטוריה לבין דו שיח ממשי, המתקיים בו בינה לבין דמויות עתיקות.

בחלומה היא גם נוהגת במכונית שמצייתת לה... היכנסותה הכמעט פיזית לתוך השיר (אישה שמתקשה לנהוג), מדגימה את תכונתה של המשוררת לראות את עצמה כאחד האדם, כמי שיש בידה מתת הכתיבה, אשר אינה מעניקה לה שום רגע של התנשאות. עליה אמר רפי ויכרט, המתרגם של שירה לעברית, "יש בשירתה מזיגה בין הקטן לעצום, בין הטפל לחשוב." היא מנגנת בפסנתר, מציירת, מדברת, שומעת קולות נסתרים. זהו העולם הפתוח לכל עבר, המשוחרר מכבלי המציאות.

בבתים הבאים של השיר היא הופכת את ההינתקות הזאת לממשית: "אני עפה כמו שצריך, בכוחות עצמי." גם אם תיפול היא יודעת בחלום לנחות על הדשא ברוך. משיכת האדמה הקושרת את גופה אל המציאות אינה חלה עליה בחלום. אפילו היא אטלנטיס, האי המושלם שבו חיו אנשים על פי אפלטון בהרמוניה ובאשר גדול, נכנע לחיפושיה. כיון שעד כה היא מממשת את משאלותיה בחלום מגיע תורו של המוות... אבל היא מתעוררת לפני שהוא קורה. גם לפני פרוץ מלחמה היא "מתהפכת על הצד הטוב יותר" כדי לא להיקלע לתוכה. מסתבר שיש לה יכולת לשלוט מעט בחלום באמצעות ההתעוררות או הסירוב ללכת עימו "עד הסוף..."

החלום כחופש המוחלט

רק בחלום מתממש החופש המוחלט, האופייני לכתיבה מבוגרת: "אני בת זמני, אך אינני חייבת להיות."

את השיר הזה כתבה שימבורסקה באמצע החיים, אבל היא מביאה בו לידי ביטוי את כוח השחרור של החלום כנוסק אל חיים אחרים ומשמש מקור נחמה לנו, האסורים בזמן, במקום וביכולות המוגבלות שלנו. חופש אבסולוטי זה הוא אחד ממרכיבי היצירה המאוחרת.

העובדה ש"בחלומי" אינני חייבת להיות "בת זמני" פותחת את הדמיון אל עולמות רחוקים-קרובים, שבם יישמע קול הפסנתר שלא ניגנו בו, בו תצטיירנה תמונות שלא ציירנו מעולם ובו אפשר יהיה לעוף בכוחות עצמנו.

* ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות, סופרת וחוקרת יצירה מאוחרת

בשבח החלומות ויסלבה שימבורסקה

אני מציירת כמו ורמר ון דלפט
אני דוברת יונית רהוטה
ולא עם החיים בלבד
אני נוהגת במכונית
שמצייתת לי
אני מכשרת
אני כותבת פואמות גדולות
אני שומעת קולות
לא פחות מן הקדושים הדגולים
הייתם מפתעים
מנגינתי המשבחת בפסנתר
אני עפה כמו שצריך
כלומר בכוחות עצמי
בנפלי מן הגג
אני יודעת לנחות על הדשא ברוך
לא קשה לי
לנשם מתחת למים
איני מתלוננת
הצלחתי לגלות את אטלנטיס
אני שמחה שלפני מותי
תמיד אני מצליחה להתעורר
מיד עם פרוץ המלחמה
אני מתהפכת על הצד הטוב יותר
אני בת זמני
אך אינני חייבת להיות
לפני שנים אהודות
ראיתי שתי שמשות
ושלשום פינגוין
בבהירות גמורה.



תתחדשו: התחדשות במערכות יחסים עם עצמנו ועם אחרים

הצעדים המעשיים ליצירת מרחב תנועה בכיוון של התחדשות בקשרים המשמעותיים לנו דרך התמודדות עם חוויות של תקיעות, שממון ושחיקה

ד"ר אלינור פרדס *

”אֵלֶּה יְהוָה יוֹמֵי הַיּוֹם פְּגָמָה לְעַלְיָהּ יוֹמֵי הַיּוֹם”
(לאה גולדברג)

קשרים חברתיים מייצרים עניין רב בכל גיל אך ביתר שאת בגיל מבוגר, דווקא בשל הסיכון להתמעטותם. תחום מערכות היחסים שהיה עבור רבים מאיתנו "נון אישו" במהלך החיים, נעשה מאתגר בגיל מבוגר. כיצד נוכל לפתח את שריר ההתחברות בגיל מבוגר? מה משפיע על היכולת שלנו להתייחד ולהתחבר עם אנשים? איך נצליח להכיר אנשים חדשים, לחדש קשרים שהזנחנו או אפילו לבנות זוגיות חדשה? מה מבדיל בין מי שמצליח לבין מי שלא? מהם החסמים להתחדשות ומהם מפתחות תהליכי ההתחדשות? עצם העלאת שאלות אלה וההתמודדות עמן מבשרים על תחילתו של מסע התחדשות חשוב.

מהי התחדשות?

בספרות מדברים על שלוש נקודות מבט לגבי התחדשות:

- התחדשות כהתעדכנות (Updating): התחדשות מתוך פרספקטיבה זו היא היפוכה של התיישנות. מה שמתאים לנו לעבר, לא בהכרח מתאים לנו היום. על מנת להתעדכן, נחוץ מרחב שיאפשר לנו להתבונן בתוכנו וסביבתנו על מנת לזהות צרכים משתנים, ונכונות להשתחרר ממה שכבר לא מתאים לנו.
- התחדשות כ"לידה מחדש": התחדשות כהתעוררות או אפילו לידה מחדש. נקודת מבט זו רואה בהתחדשות סוג של טרנספורמציה. פרספקטיבה זו גם מתייחסת למחזוריות במעגלי הטבע, לתהליכי יצירה ובריאה ולהרחבת גבולות עצמנו מעבר לעצמנו.
- התחדשות בהתמודדות עם מעבר ומשבר: בסינית המילה משבר בנויה משני סימנים - האחד משמעותו סכנה, והאחר -

הזדמנות. מצבי מעבר ומשבר, המפרים את שיווי המשקל בחיינו, מזמינים אותנו לבחון מחדש את הנחות היסוד שלנו לגבי עצמנו ולגבי אחרים. כאשר אנחנו נמצאים במצב המשברי, נתקשה אולי לראות אותו כהזדמנות, אך במבט לאחור נוכל ללמוד על תהליכי צמיחה בעקבות ההתמודדות עם אובדן או טראומה. ההתמודדות עם רגשות מכאיבים, המלווה חוויה קשה של אובדן משמעות, יכולה להוביל לתהליך של חיפוש, התארגנות מחודשת וגילוי כוחות שלא ידענו על קיומם לולא המשבר. תהליך זה יכול גם לכלול הרחבת היכולת לקבל את ההזדקקות לאחרים, והבנה טובה יותר של הרגשות שלנו.

המשותף לנקודות המבט הוא המיקוד בחשיבות של פינוי מרחב, והמפגש עם פגיעות ורפלקציה (התבוננות) כמרכיבים חשובים בתהליכי התחדשות. משמע, הנכונות להישיר מבט אל האין, ההכרה במה שחסר לנו או במה שאבד בעולמנו, הפנימי או חיצוני, חיונית על מנת שנוכל לזהות צרכים משתנים והזדמנויות ונתיבים חדשים, וליצור תנועה מתוך מצבי תקיעות ומשבר. שלוש פרספקטיבות אלה תורמות להבנת תהליכי התחדשות עצמית ותהליכי התחדשות במישור הבין אישי ועם אחרים.

ערך ההתחדשות במישור הבין אישי

לאיכות הקשרים שלנו ישנה השפעה עמוקה על הבריאות הגופנית והנפשית שלנו. כולנו קשורים זה לזה ביחסי גומלין - במשפחה, בקהילה ובחברה. אנחנו מושפעים ומשפיעים כאחד. האנשים הנהנים ממערכות יחסים משמעותיות ומיטיבות, מדווחים על רווחה נפשית גבוהה גם בחיי היום-יום וגם בעתות משבר. מערכות היחסים שלנו תורמות לחוויית ההתחדשות העצמית ומזנות ממנה. יש לנו כרי פעולה נרחבים לבחור איך להתייחס לאחרים ביחסי חברות ומשפחה.

הלך רוח של התחדשות

כחו חדשה מהמנוח
אג ההיגשה הצאג אני חוצה
שמישו יציד אי
גגמדשי
ואני אגיד
גדה ואגמדש
אג גג החמיר
אני לא אוריד בשום מחיר
אשאי אגאג אגוי
שידעו כולם כמה אני שווה
בדיוק
לא בערך
אי אפשר להגמקח, אני אומרת
ומגבונו
זה סוף העונה
(ניצה איל)

"תתחדשי" – כמה כיף לשמוע. "ואני אגיד תודה, ואתחדש". הנוכחות המפרגנת של האדם האחר המתבונן, המשתתף והמברך, מעניקה משמעות לתהליך ההתחדשות העצמית. להלך הרוח של התחדשות נקשרים רגשות חיוביים - שמחה, פירגון והכרת תודה. החוויה הרגשית תורמת לא רק להתחדשות העצמית, כי אם גם מעמיקה את מערכות היחסים שלנו בהשפעה שהינה דו כיוונית. על מנת שאזנינו תהיינה כרויות לברכה "תתחדשי", עלינו לפתוח את ליבנו, ולאפשר לאחרים לפרגן לנו. פתיחת הלב גם תאפשר לנו להכיר תודה על הברכה. לאופן בו אנו מסתכלים על עצמנו ועל החיים, ומכירים בחוויות הפנימיות שלנו, יש השפעה גם על התגובות של האחרים סביבנו לניסיונות לשינוי. ניצה אייל בהתייחסותה לשיר ולחוויית ההתחדשות ב"סוף העונה", מזכירה לנו שיש גם מחיר להתחדשות. זו לא מגיעה בהכרח בקלילות, כי אם יש להשקיע בה. יש חשיבות להתכווננות. במהלך השנים למדתי רבות מהפסיכולוגית, החוקרת והסופרת ניצה אייל ז"ל, שהניחה את ארבעת עקרונות היסוד (סקרנות, פליאה, חוויה וציפייה) המרכיבים את הלך הרוח של ההתחדשות, והיוותה עצמה מקור השראה ומודל להתחדשות מתמדת.

חסמים בפני התחדשות

קיימים לא מעט קשיים המונעים מאנשים לחדש ולהתחדש במערכות יחסים. ציפיות לא מציאותיות, פחדים ואמונות

שגויות לגבי תהליכי שינוי, הם חלק מרשימת חסמים ארוכה. היכולת לזהות את החסמים, להכיר בהם ולהתמודד עמם "תוך כדי תנועה", היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההתחדשות. חסמים רווחים שחשוב להכיר בהם כוללים:

- "אין לי כוח" - חוסר אנרגיה ועייפות יכולים להביא להימנעות ולהיצמדות למוכר. העייפות יכולה לנבוע מסיבות בריאותיות, אך לעיתים גם משחיקה נפשית והשקעת אנרגיה רבה בבלימת רגשות, כגון כעס או אשמה. "אחכה עד שארגיש טוב יותר" אומרים אנשים ורבים מהם עדיין מחכים. כושר נפשי, כמו כושר גופני, אפשר לפתח. הכושר מושג במאמץ ולא במנוחה (יהיה לי כוח אם אתאמץ). נדרשת "אנרגיית התנועה" ראשונית לתהליך. בגיל מבוגר אין זה קל, או מובן מאליו לגייס אנרגיה זו ולצאת מאזור הנוחות.
- "אין לי סבלנות" - במילה "סבלנות" מקופלת המילה "סבל". על ידי התעניינות באחרים, ניתן לפתוח מרחב לתנועה לדבר שהוא מעבר לעצמנו. מדובר בתהליך הדרגתי, אך עבור אנשים לא מעטים, הסבל הכרוך בכך הוא כבד מדי. לעיתים אף קשה לנו להיות סבלנים לעצמנו ("אני חייב שמשוהו חדש יקרה כבר"). חשוב לזכור, לתהליכי התחדשות יש דרך משלהם להתהוות. לעיתים דווקא ברגע הייאוש, מתחיל משהו לזוז מבפנים.
- "אין לי זמן" - חיי היום יום שלנו מציפים אותנו בעיסוקים ובמחויבויות רבות. בשגרה היום-יומית קל לשכוח את מה שחשוב לנו יותר מכל. אנחנו זקוקים לזמן פנוי כדי לשוטט קצת ולהתנסות בחוויות שלא התנסינו בהן קודם. החיפוש הוא חלק מתהליך ההתחדשות.
- הפחד מן הבלתי נודע לעיתים מונע מאנשים לעזוב את "חוף המבטחים", להיות ספונטניים ולנצל הזדמנויות להיפגש עם אנשים, ובכך הם מונעים מעצמם תהליכי התחדשות והזדמנות להיפגש עם חלקים שלא הכירו בעצמם. הבלבול המתעורר במצבי מעבר הוא לא "בעיה" כי אם תגובה טבעית. הלך הרוח של סקרנות ופליאה הינו חלק ממה שמעורר אותנו להתחדשות. מסע ההתחדשות הוא לעולם מפתיע.

יש עדויות רבות להתחדשות שמקורה, למשל, במעורבות בפעילות התנדבותית וקהילתית, המאפשרת לנו להעניק מעצמנו ולהרגיש חלק ממה ששמעבר לעצמנו, ולהנות מתהליך שמרחיב אותנו, לא פחות מכפי שהוא תורם לאחרים

• "אחרים בגילי לא מתנהגים כך" - כולנו מושפעים מהדעות הרווחות של הסביבה ושל העצמי לגבי "מה מתאים ומה לא מתאים לגיל". אנשים נמנעים ומפסיקים להתאמץ ליצור קשרים חדשים מתוך תפיסה שזה "מאוחר מדי".

חשוב להבין שההתחדשות המשמעותית ביותר נמצאת לעיתים דווקא בפרטים הקטנים, באינטראקציות שוטפות עם אנשים הסובבים אותנו במציאות היום-יומית. פעמים רבות מדי אנו לוקחים את הקיים כמובן מאליו ועסוקים בהתנהלות "על הטייס האוטומטי". בתהליך ההתחדשות עשו תיאום ציפיות עם עצמכם - התחדשות לא צריכה להיות דווקא "וואו!", מספיק שתהא טובה דיה (Good enough) כדי להעניק לכם תחושת רווחה. התהליך הוא החשוב. הנכונות לצאת לדרך. במסע ייתכנו גלים, חופים, שקט וגם סופה, אך מ"אלפי דברים יפים/ההפְּלָגָה יפה." (לאה גולדברג)

**נכל שאנו מרוכזים פחות
בעצמנו בלבד, כך מתרחבים
אופקי עולמנו, ואנחנו פתוחים
יותר להתחדשות**

קבלה של פגיעות כתנאי להתחדשות

כְּעִירֵי הַיָּם
אֶל הַחֹמֹת
וְעַל הַדָּגָה טֹב וְעַל
הַסָּבָא אֶל כֹּאֵר
שֶׁהֵאֵרָה בְּחַיִּי
הַפְּטִי, הַסּוֹלֵם, הַמַּעֲדָר
(נעמי שמר)

יש שאנו מתגוננים מפני הפגיעות הטמונה בקיומנו האנושי ומפני הקושי שלנו להתמודד עם הערבוביה המתעוררת בעולמנו הפנימי שיש בו שינויים ומעברים. תפיסת הפגיעות כמשותפת ומחברת בין כל בני האנוש, מהווה צעד חשוב בהשתחררות מהחסמים להתחדשות. תכנית מ.ג.ן (מודעות. גוף. נפש) היא תכנית שפותחה במקורה כתכנית למניעת שחיקה בקרב צוותים בתחום של בריאות, בריאות נפש ורווחה. ואולם, בשנים האחרונות נערכו התאמות של התכנית לגילאי 65+. אחת החוליות של התכנית מצביעה על שלושה מפתחות להתחדשות שראוי לאמץ:

מודעות קשובה AWARENESS

- אנחנו מוזמנים לשאול את עצמנו: למה אנו זקוקים?
- מה אנו מסוגלים? מה היכולת שלנו? מה המגבלות שלנו?

- מה אנחנו מרגישים? חשוב לתת מקום גם לרגשות החיוביים וגם לרגשות השליליים המתעוררים בתהליך. לרגשות תפקיד חשוב כמדריך פנימי ואף כמנוע לשינוי.

איזונים BALANCE

היכולת להסתגל למציאות משתנה דורשת מאיתנו חתירה לאיזונים:

- איזון בין מנוחה ועשייה.
- איזון בין יחד ולחוד.
- איזון בין חדש לישן.

לעיתים נפער פער בין הרצונות שלנו לבין הגוף האנושי שלנו, שזקוק למנוחה, זמן וקצב אחר ממה שאנו "מתכננים". לעיתים תוך תהליך ההתחדשות מתעצם הגעגוע למה שהיה, מתעוררות כמיהות למה ש"יכול היה להיות" ומתחדדת המודעות לפערים בין רצוי למצוי. בעצם ההתמודדות עם ה"ערבוביה" והפערים האלה, טמון פוטנציאל ליצירת רווחה. חשוב שנהיה קשובים לקצב שלנו, ולקצב של אלה שבסביבתנו. חווית האיזון היא שונה עבור אנשים שונים, ואפילו אצל אותו אדם בתקופות שונות של חייו. אין טעם לצפות להרמוניה או "איזון מושלם". המפתח הוא בקצב ובמינון. אין כאן קסמים. במציאות של החיים זה לוקח זמן. החיים הם חוכמה של שיווי משקל, כלשונו של ד"ר סוס.

מחבורות - CONNECTION

התחדשות במערכות היחסים שלנו מחייבת חיזוק העוגנים הקיימים. זה כולל את טיפוח מערכות היחסים הקיימות, חיבור לערכים, למורשת, לטבע, למעגל הזמן ולכל מה שמעניק לנו חוויית שייכות ומשמעות. "ספירת המלאי", הכוללת את זיהוי הצרכים, היכולות והרגשות שלנו, (ראשית תיבות של צ.י.ה.) מאפשרת לנו להבין טוב יותר מהן האיכויות של מערכות היחסים שאנו זקוקים להן, ולפנות לגיוס השותפים לדרך.

"אֶל הַיָּמִים הַזֵּהָבִים: אֶל־אֵלֶּיךָ, אֶל־עֲוֹנוֹתֵינוּ, אֶל־עֲוֹנוֹתֵינוּ
אֶל־עֲוֹנוֹתֵינוּ, אֶל־עֲוֹנוֹתֵינוּ"
(לאה גולדברג)

הנכונות להיכשל ולהתמודד עם אכזבות היא חלק חשוב המקדם את תהליך ההתחדשות. לעיתים נכונות זו, היא התחדשות בפני עצמה. לעיתים יד מושטת לא פוגשת יד אחות. אנשים יאכזבו אותנו ולא יעמדו בציפיות שלנו. אחרים אולי יפתיעו לטובה בנכונותם להיענות להזמנה שלנו. אם אנשים לא מעוניינים בקשר, חשוב לדעת לקבל את התשובה שלהם כפי שהיא. ייתכן שיש להם מחויבויות אחרות או סיבות אחרות שאין אנו מודעים אליהן. הפער בין רצוי ומצוי הוא בלתי נמנע והמתח המתעורר מפער זה יכול להיות מנוע להתחדשות.

התחדשות במערכות יחסים קיימות

לאיכות הקשר שלנו עם אחרים המשמעותיים בחיינו יש השפעה על היוזמה והמוטיבציה להתחדשות, ועל היכולת שלנו לווסת את הרגשות העולים תוך כדי תהליך ההתחדשות.

הקשר הזוגי

זוגות שמדווחים על רמה גבוהה של שביעות רצון מנישואיהם נוטים להשקיע הרבה יותר בפעילויות משותפות. בילוי מענג בפעילויות פנאי משותפות, ובפרט כשיש שיח פתוח וסביב בחירת פעילויות אלה, מחזק את הזוגיות ותורם לשביעות הרצון של בני הזוג, ואת הזוגיות עצמה, באנרגיית חיים. בילוי משותף מספק לא רק הנאה והעברת זמן, אלא גם תוכן ומשמעות, נושאים לשיחה ודרך נוספת להתוודע אל עולמו של השותף לקשר. הדבר מאפשר לנו לגלות את עצמנו, ואת עולמנו כל פעם מחדש. קיומו של הבסיס הבטוח מרחיב את הסיכויים שכל אחד מהשותפים לקשר יוכל להתנסות בחוויות של התחדשות בתמיכתו של האחר, גם כשיש ירידה גופנית או קוגניטיבית. איילה מלאך - פיינס בספרה "על שחיקה באהבה ובחיי הנישואין - גורמים ודרכי התמודדות" (הוצאת צ'רוקיבר) מדברת על האיזון בין "שורשים" ו"כנפיים" במערכות היחסים שלנו. החתירה לאיזון זה, אפילו אם היא מושגת בצורה זמנית בלבד, מעניקה משמעות ומעמיקה את היחסים. "כנפיים" מייצגות צמיחה, חופש, הגשמה ויצירתיות. "שורשים" מייצגים בטחון, אמון, עומק. ה"כנפיים" עוזרות לאנשים להתגבר על הפחד שהם חשים מפני המוות. "שורשים" עוזרים להם להתגבר על הפחד שהם חשים מפני החיים. ללא "שורשים", ה"כנפיים" עשויות להוביל אנשים למרחבים בהם ירגישו את בדידותם המוחלטת ואת חוסר האונים הסופי בידיעה שהם לבדם. ללא "כנפיים", ה"שורשים" עשויים להוביל אנשים לאיבוד ישותם הייחודית, לאבדן העצמיות ולהיבלעות באדם האחר. הפחד מהבדידות והפחד מההתמזגות מאזנים זה את זה במערכות יחסים מטיבות.

קשרים חברתיים

אנשים שונים זה מזה בצרכים שלהם מקשרים חברתיים, בסוג הקשרים שהם זקוקים לו, ובאופן בו הם מגדירים "חברות".

**התחדשות במערכות היחסים
שלנו מחייבת חיזוק העוגנים
הקיימים. זה כולל את טיפוח
מערכות היחסים הקיימות, חיבור
לערכים, למורשת, לטבע, למעגל הזמן ולכל
מה שמעניק לנו חוויית שייכות ומשמעות.**

אנשים מצפים מחברים שיעניקו להם מזמנם וממאמציהם, אך רבים כוללים בהגדרה של "חברים טובים" גם אנשים שלא פגשו מזמן. לא פשוט לשלב בין המחויבויות, אך הסיכוי להתחדשות במערכת היחסים עולה ככל שמדברים בגילוי לב על הרגשות ומגשרים על אי הבנות. התקשורת הפתוחה מאפשרת ניהול זמן מיטיב ותורמת לחתירה ולאיזונים בין ה"יחד" וה"לחוד", ובין מחויבות לבין חופש, מנוחה ועשייה.

תקשורת פתוחה תטיב גם עם קשרים חדשים המתפתחים בין אנשים שמתעניינים באותם תחומים או שיש להם תחביב משותף שחשוב להם כמו טיולי טבע, בישול ואפייה, סיורי מוזיאונים או מוסיקה. בשונה מהמשפט בשיר הידוע "לא חשוב לא חשוב לאן נלך, לא חשוב מה נעשה. העיקר שנעשה זאת רק ביחד זו עם זה" (מילים: אילן גולדהירש), לאופי הפעילות יש משמעות, אך המפתח העיקרי הוא קיומו של שיח כן ופתוח על מה ואיך עושים, וקבלה של הבדלים בין אישיים. לעיתים, החוויות המשמעותיות ביותר מתרחשות דווקא בהפסקות בפעילות או בין המפגשים, בין אם בחוגים או במסגרות אחרות. החוויות המשמעותיות ביותר הן אלה הגורמות לנו להרגיש מעורבים ומחוברים. רצון לתת ולקבל והאיזון ביניהם משתנים במרוצת החיים. יש עדויות רבות להתחדשות שמקורה, למשל, במעורבות בפעילות התנדבותית וקהילתית, המאפשרת לנו להעניק מעצמנו ולהרגיש חלק ממה שהו שמעבר לעצמנו, ולהנות מתהליך שמרחיב אותנו, לא פחות מכפי שהוא תורם לאחרים.

קשר בין דורי - סבים וסבתות, נכדים ונכדות

התקשורת סביב בחירת הפעילות המשותפת חשובה גם לפתיחת מרחבים חדשים במערכות היחסים בין סבים לנכדים. גם בקשר הבין דורי נוכחות שלוש נקודות המבט של ההתחדשות - התעדנות (באוצר מילים, התוודעות למשחקים וכיו"ב), התעוררות ולידה מחדש ("כשנולד נכד, נולדת סבתא"), וטרנספורמציה הנולדת מתוך מצב משברי (למשל, פתרונות יצירתיים לתקשורת הנולדים מתוך קשיי ניידות עקב מצב רפואי, או אפיקים חדשים שנפתחו בימי סגר עקב מגפת הקורונה כדי לגשר על הריחוק עקב בידוד חברתי). בקשר הבין דורי טמון פוטנציאל רב ערך להתנעת אנרגיה ולמוטיבציה לתהליכי התחדשות, אך קשר זה מחייב גם התחשבות במקצבים השונים, על מנת להגיע לסנכרון בין עצמנו לבין אחרים, כפי ששר יהורם גאון לנכדתו בשיר "אם רק תסכימי" (מילים: עדית פאנק; לחן-עידן רייבל):

מישהו מוכן אָנֶע שְׂבִיִּיךְ אַס רַק גַּסְכִּימִי
מֵה שְׂאָל יִקְרָה יִהְיֶה אַךְ טֹב יִגֵּר
מישהו מוכן אֲלֵכָה צִיִּיךְ אַס רַק גַּסְכִּימִי
אַס רַק גַּסְכִּימִי אֲמַרְהִי

הגיל החדש - גם זיקנה זה לא מה שהיה פעם

גדי פורת *

מדי ערב בערוצי התקשורת המובילים? – רבים מהם בני 70-80, וזהותם – תפקידם, מומחיותם, ניסיונם, ולא גילם או זיקנתם. ומה משמעותי חלקם של האזרחים הוותיקים בצמרת ענפי הכלכלה, התרבות, הבריאות והמנהיגות בישראל.

ובעיקר, מה רב חלקם של אזרחים ותיקים בתנועת ההתנדבות בישראל והתרומה לקהילה ולמשימות לאומיות. כמה מרגש ומשמעותי חלקם של גמלאיות וגמלאים ב"מילואים האזרחיים" מיום השבעה באוקטובר 2023 ועד היום בהתגייסותם למען מפונים מיישובי עוטף עזה וצפון הארץ, למען לוחמי צה"ל,

מה רב חלקם של אזרחים ותיקים בתנועת ההתנדבות בישראל והתרומה לקהילה ולמשימות לאומיות. כמה מרגש ומשמעותי חלקם של גמלאיות וגמלאים ב"מילואים האזרחיים" מיום השבעה באוקטובר 2023 ועד היום בהתגייסותם למען מפונים מיישובי עוטף עזה וצפון הארץ, למען לוחמי צה"ל, לעבודות קטיף ואריזה בשדות הנגב המערבי והגליל.

לעבודות קטיף ואריזה בשדות הנגב המערבי והגליל. ובין חלוצי ההתנדבות המאורגנת בחברה הישראלית בולט אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח לאומי, שמגייס, מכשיר ומפעיל 5,000 אזרחים ותיקים מתנדבים. חמשת אלפים. חמשת אלפים אזרחים ותיקים שיש להם תפקיד, שיש להם זהות לא של פנסיונרים חסרי מעש, אלא זהות של יועץ/תומך/מלווה זקן סיעודי חסר ישע ובני משפחתו. שיש להם תפקיד של נתינה ובזכות כך בחיים עם משמעות, במקור

אזרחים ותיקים בעידן זה הם אכן בני הגיל החדש. ובמילים אחרות – גם זיקנה זה לא מה שהיה פעם.

לאורך כל שנות עריכת כתבי עת בתחום זיקנה, ובכלל זה את "הגיל החדש" בהוצאת המוסד לביטוח לאומי – אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו, ביקשנו להאיר ולהעלות למודעות הקוראים והציבור את משמעות "הגיל החדש". גיל בו אזרחים ותיקים הם חיוניים, פעילים, מתנדבים ותורמים למשימות חברתיות ולאומיות. גיל של גמלאיות וגמלאים שלפניהם כ-20 שנות חיים (בממוצע) מיום שיצאו לגמלאות.

המונחים "גיל פרישה", "פרישה לפנסיה", השגורים בשיח הציבורי ובעולם התעסוקה, מבטאים למעשה לא רק ציון דרך/סיום פרק חיים במקום עבודה, אלא גם מציאות של פרישה מחברה רב-גילאית, של איבוד זהות מקצועית. סיום פרק חיים של רלוונטיות לחיי יצירה, של שייכות לחברה יצרנית ותורמת. לא עוד מפגש בין-דורי יום-יומי לעשייה משותפת ולשיח חברתי. לא עוד זהות של תפקיד, של מומחיות, של אשת/איש מקצוע חיוני ותורם, אלא של גמלאי/פנסיונר/זקן שמקומו במועדון גמלאים ולא במסגרת חברתית רב-גילאית. וכל אלה "תורמים" לגילנות – תיוג סטריאוטיפי לאנשים על-פי גילם – בחברה ובגופי הממשל.

אלא שגם זיקנה היא לא מה שהייתה פעם. גיל 65 של 2026 אינו דומה לגיל 65 שלפני 65 שנה. גם קובעי מדיניות במשרד הממשלה ובביטוח לאומי מאמצים בשנים האחרונות מדיניות לפיתוח תוכניות ושירותים לקידום השייכות ולחיים עם משמעות של אזרחים ותיקים עם יציאתם לגמלאות, וליצירת זהות חדשה בדמות תפקיד של עשייה ותרומה לחברה ולקהילה. לא עוד "הכנה לפרישה", אלא הכנה לחיים עם משמעות לאחר יציאה לגמלאות.

מי מסביר ומתווך לנו מידע מאז פרוץ מלחמת "חרבות ברזל"

* גדי פורת, עורך מגזין דורות ומפיק "הגיל החדש"

התחדשות במערכת היחסים עם עצמנו

וְכֹל הַצֵּן רָצִים, שְׁלֵיחִים קְאוֹךְ וְשׁוֹב קָא יֵאָדְמִי כְּרִי אֶקְבִּיא
מְשֵׁם קְבִירִים, שְׁהַלְאִיגְרִי אִיגָם ik שְׁכְּמִי... (יהודה עמיחי)

מי שאנחנו כעת מתכתב תמיד עם זיכרונות ילדות ועם "גרסאות קודמות" מתקופות אחרות בחיינו. אנחנו יכולים למצוא מחדש את הדרך לזיכרונות ולייבא מן העבר אוצרות נשכחים שישמשו עבורנו כגורם מניע לתהליכי התחדשות בהווה.

האיזון בין חדש לישן חשוב גם כאן. מכירים את המשפט - "זה לא אני" או "זה ממש אני"? המשפט נאמר לרוב בהקשר לבגד מסוים. כמה היאחזות יש במשפט כזה. כאילו יש "אני" מוצק וקבוע שלא יכול להשתנות. האם נעז לאתגר את עצמנו בבחירות אחרות מהרגיל? כדי להתחדש עלינו לבחון מחדש את ההנחה המוצקה "זה מי שאני ואני לא אשתנה". וכמו שאנחנו מציעים לילד קטן שאומר שהוא לא אוהב מזון מסוים ולכן לא אוכל - "לפחות תטעם ורק אז תחליט אם אתה אוהב", גם בגיל המבוגר חשוב ליישם "טעימות" קטנות כאלה על עצמנו. זו הזדמנות למצוא את הקול הייחודי שלנו, להשתחרר (עד כמה שמאפשרים הגוף והנסיבות) מציפיות ולחצים חיצוניים, לנוע בקצב שלנו ולהתוודע לפניה הרבות של הנפש.

לסיכום, מתחילים עכשיו!

ככל שאנו מרוכזים פחות בעצמנו בלבד, כך מתרחבים אופקי עולמנו, ואנחנו פתוחים יותר להתחדשות. דרך מפגשים עם אחרים אנחנו יכולים לבחון מחדש את התבניות של "מי אני?", "איך אני רואה את עצמי?", "עד כמה באמת חשוב לי שאחרים יתייחסו אלי בדרך מסוימת?". דרך עיניים אחרות שמאירות לנו מקומות בעצמנו שאנו לא מודעים אליהם, אנחנו מוזמנים להתבוננות מחודשת במקומות שאנחנו לוקחים כמובן מאליו. אנחנו יכולים לחדש לעצמנו, ולאפשר לאחרים לחדש לנו. לגלות בצורה חדשה את עצמנו, ולאפשר לאחרים לגלות את עצמם דרכנו. שעון החול, שעון החיים מאות לנו ע-כ-ש-י-ו. תתחדשו!

כּוּסֵס שְׁלֵא נְעִמָה
כִּין שְׁדִימֵ הַצֵּל וְשִׁדְמֵ הַאוֹר
יֵשׁ נְרִיבֵ שְׁלֵא עֲבִירָה
וְשִׁגְבִירָה
שְׁאוֹן הַחוּל, שְׁאוֹן חֵיךְ
מֵאֲחֵרֵךְ אֶכְשֵׁי
(התחדשות/נעמי שמר)

* ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית מומחית, מרצה ומדריכה בפסיכותרפיה במרכז הבינתחומי בהרצליה





במידה של החזרה:
ביטוח לאומי, סניף רמת גן
רחוב השמונאים 15 רמת גן

שולם
.P.P
7001

הביטוח הלאומי
ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו



מרכז תמיכה ומידע טלפוני *9696 לאזרחים ותיקים ולבני משפחותיהם



לפח

- סיוע במיצוי זכויות
- הדרכה על האתר
- הפגת בדידות
- מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- תביעפון - סיוע מילוי תביעות סיעוד בטלפון

העברית
02-6463403

English
02-6463404

Русский
02-6463402

عربيہ
02-6463402

צרו קשר ונשמח להעניק לכם שירות אישי ומקצועי

*9696 | 02-6709857 | ימים א'-ה' בשעות 9:00-13:30