

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות היעוץ לאזרח
הותיק ומשפחתו

הגיל החדש

גליון מס' 36 | יולי 2023



תיעוד סיפורי חיים

היתרונות, ההשלכות והאפשרויות
השונות לספר את סיפור חיינו

קוראים יקרים,

בימי קדם, כאשר זקן הכפר התיישב בפתח ביתו בסוף היום, הוא שמח לפגוש את אנשי הכפר השבים מעבודת האדמה ואת הילדים החוזרים עם עדרי הצאן והבקר. בערב כאשר השמש שקעה והעדר שב אל רפתו, כולם היו עוצרים אצלו, והוא היה מקבל אותם בברכה. הילדים, בעיקר, היו מקשיבים לסיפוריו ולסיפורי זקני הכפר האחרים. אין טבעי מזה. הילד מקשיב לסיפורים מפי המבוגרים והמבוגרים זוכים לעדנה ולסיפוק מהמעמד ומהכבוד שזכו לו. דרך הסיפורים הם חולקים זיכרונות, מעבדים חוויות ומעבירים מחוכמת חייהם לצעירים.

גם ההיסטוריה עברה מדור לדור ובמשך אלפי שנים הזינו סיפורים ותיאורים בעל פה ובכתובים נתח גדול מכל מה שאנו יודעים היום.

הצורך של המספר לתאר את עולמו בצבעים שהוא אוהב ובוחר לא חלף מן העולם, אך התמעטו המקשיבים לסיפוריו וממילא אין היום זמן או קשב לסיפורים ארוכים.

ובכל זאת, בהעברה של "סיפורי חיים" אנו סוללים דרכים אל אירועי העבר ומאפשרים דרך חלופית למפגש בין-דורי, חברתי ומעצים כתחליף לנוהג שהיה מקובל בימי קדם.

היום ניתנת לאדם המבוגר הבחירה להנציח את סיפורו בדרך שיבחר. ברגע שקיבל את ההחלטה לשתף אחרים בפרקים משמעותיים מחייו, סיפורו הופך להיות פומבי וזוכה לקבל את העיצוב האישי שלו דרך עיניו הרגישות. הסיפור מאפשר לאדם להעמיק בדפי העבר, להבליט וללטף את מה שאהב ולדחוק הצידה את מה שהכביד על ליבו.

לאורך שלושת העשורים האחרונים נחשפנו לשיטות שונות ומגוונות של סקירת סיפורי חיים. יש הכותבים בעצמם את סיפור חייהם, אחרים עושים זאת באמצעות גורם נוסף. יש מי שבוחרים לעשות זאת דרך עדשת המצלמה ויש הבוחרים לספר את סיפורם בקולם באמצעות האודיו. כך או כך, כל הדרכים מובילות אל הלב והתוצר המוגמר הוא פיסת עדות חיה או כתובה של סיפור חיים מרגש.

בתהליך התייעוד של סיפור חיים תמיד משולבים יחד חוכמה, רוח, רגש, מחילה, סליחה ופורקן ומעל לכל יצירתיות ומתן משמעות מחודשת לסיפור חיים אישי.

תייעוד סיפור החיים זו אחת הדרכים היעילות לטפל בעצמנו וככל שנזרום ונספר את סיפור חיינו, נוכל לתת דרור לזיכרון וללב, נשחזר ונספר, נתקן ונשפצר, ונקבל תגמול שיש בו רווחה, גאווה ולמידה משמעותית על החיים שלנו.

גם הפעם ראוי לציין את מתנדבי שירות היעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח הלאומי ולומר שהם המאזינים הטובים ביותר שהכרתי בחיי. חלקם כבר לקחו חלק בכתובת סיפור חייהם, וחלקם גם סייעו לאחרים לעשות זאת.

בגיליון זה שמחנו להביא בפניכם קשת רחבה של התייחסויות לנושא תיעוד סיפורי חיים. אני תקווה שכל אחד ואחת מכם ימצא את הדרך המתאימה לו כדי לספר את סיפור חייו ולהעניק לעצמו חוויה מיוחדת במינה.

קריאה מהנה,

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

מו"ל

אגף היעוץ לאזרח הוותיק ולמשפחתו,

ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף היעוץ לאזרח הוותיק

ולמשפחתו, ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

עיריית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף היעוץ לאזרח

הוותיק ולמשפחתו, ביטוח לאומי

שירלי להב פריס

מנהלת מרכז התמיכה והמידע הארצי 9696*

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו,

ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות

לקידום 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



הביטוח הלאומי

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

www.btl.gov.il • 9696 *

שירות היעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

מידע וזכויות - הגיל החדש

עדכונים

1. אושר המשך תשלום של קצבת אזרח ותיק יחד עם דמי אבטלה.

נשים שהגיעו לגיל פרישה יכולות לקבל גם קצבת אזרח ותיק וגם דמי אבטלה (דמי אבטלה משולמים עד גיל 67). בחישוב הכנסות לקצבת אזרח ותיק יילקחו דמי אבטלה כהכנסות מעבודה.

רף הכנסות מעבודה ליחידה (לקבלת קצבת אזרח ותיק מלאה) – 8,719 ש"ח ולמי שיש בן זוג/ילד עפ"י חוק הביטוח הלאומי – 11,624 ש"ח.

2. זכאי סיעוד יכולים לקבל את גמלת הסיעוד – כולה או מקצתה בכסף עפ"י רמת הזכאות:

ניתן לקבל ברמה ראשונה (5.5 ש"ש) את כל הגמלה בכסף (1,472 ש"ח)

מרמה 2 עד רמה 6 ניתן לקבל 4 שעות בכסף או שליש גמלה בכסף (ערך שעה 214 ש"ח לחודש)

מי שמעסיק עובד צמוד 6 ימים בשבוע 12 שעות ביום שאינו בן משפחה – ניתן לקבל את כל הגמלה בכסף.

זכאי סיעוד המקבלים את כל הגמלה בכסף נדרשים להצהיר על המשך העסקת המטפל הצמוד אחת לשנה.

*מי שמפסיק להעסיק מטפל צמוד – נדרש לדווח על כך לביטוח הלאומי.

ניתן להעסיק בן משפחה (שאינו זכאי לסיעוד /שר"מ) – באמצעות חברת סיעוד. המטפל/ת יקבל תלוש שכר דרך חברת הסיעוד ויהיה עובד שכיר בה.

3. תוספת שעות טיפול לניצולי שואה

ניצולי שואה הזכאים לגמלת סיעוד (בשיעור מלא) מביטוח לאומי ונקבעו להם 6.0 נק' תלות ומעלה זכאים לקבל 9 ש"ש תוספת מהקרן לניצולי שואה. במידה ומקבלים גמלת כסף מהביטוח הלאומי יקבלו תוספת כספית מוועידת התביעות (1,845 ש"ח)

ניצולי שואה הזכאים לגמלת סיעוד מלאה מהביטוח הלאומי והם בעלי 5.0 – 5.5 נק' תלות זכאים לסיוע חודשי בסך 1,200 ש"ח מהרשות לזכויות ניצולי שואה (בנוסף לגמלת הסיעוד המשולמת מהמוסד לביטוח לאומי).

ניצולי שואה שיש להם 6.0 נק' תלות ומעלה בביטוח לאומי ומקבלים מחצית גמלת מחמת הכנסותיהם והכנסותיהם לא עולות על 13,870 ש"ח ליחיד / 19,805 ש"ח לזוג יקבלו תוספת של 920 ש"ח בחודש.

ניצולי שואה שנדחו בסיעוד מכיוון שצברו 1.5 נק-2 נק' תלות בהערכת התלות בביטוח לאומי יקבלו 410 ש"ח מוועידת התביעות (הסיוע יינתן רק עד שיוכרו כזכאי סיעוד בביטוח לאומי).

4. בחודשים האחרונים ביטוח לאומי שולח למקבלי ומקבלות קצבת שארים טופס הצהרה ועדכון על מצב משפחתי. יש להחזיר למחלקת קצבת אזרח ותיק ושארים את הטופס ממולא וחתום. אי החזרת הטופס עשויה לפגוע בהמשך תשלום קצבת שארים.

5. סיוע טלפוני על שימוש באתר הביטוח הלאומי - במרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו ניתן לקבל הדרכה טלפונית וסיוע על שימוש באתר הביטוח הלאומי. באתר הביטוח הלאומי ניתן לקבל מידע מלא על זכויות כמו כן ניתן לבצע מגוון רחב של פעולות.

למידע נוסף ניתן לפנות למרכז התמיכה והמידע הארצי של אגף ייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו 9696* בימי ראשון עד חמישי בין השעות 09.00-13.30

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

מאחורי הקלעים של תיעוד סיפורי חיים

תוצרי סקירת החיים - הבנה מעמיקה יותר של האדם את עצמו ואת חייו, כאשר חוויות קשות זכות לפרשנות ולמשמעות מחודשת ולהעצמת תהליכי ההתפתחות האישית

ד"ר שירלי אלון *

דוד בן ה-79 ראה את חייו ככישלון גדול. מכריו היו מספרים עליו שהוא אדם טוב לב, אך סגור ומאופק. אמנם, מעגלי חייו היו מצומצמים בשל היעדר משפחה לצידו ורק קומץ מידידיו נותר בחיים, אך בכל זאת מצא בעיסוקיו ובידידיו עניין.

כשהוצע לו להשתתף בסדנה קבוצתית של סקירת חיים הביע התנגדות מהוססת, בטענו שחייו משעממים ומצומצמים ומשפחה לא הקים מעולם. אם כך, לא רק שלא תהיה לו תרומה עבור משתתפי הקבוצה, אלא שהוא עוד עלול לחוות מפח נפש כשישמע סיפורים של אחרים, בעלי הישגים, משפחה וחיים משמעותיים. כך חשב.

בסופו של דבר הסכים להצטרף לפגישה אחת לצורך התרשמות. בתרגיל של סקירת אירועי חיים עלו בעיקר רגשות קשים; כישלונות, אכזבות, החמצות ושגיאות. "לו הייתה בידי האפשרות לבחור מחדש, הייתי בוחר אחרת", כך סיפר. לקראת סיום הפגישה הראשונה היה בטוח שלא יחזור יותר. אבל תרגיל הבית שנתנה המנחה לקראת המפגש הבא שינה את דעתו. בתרגיל התבקשו להעלות זיכרונות של חוויות בעלות אופי רגשי ייחודי. כשהרהר בזיכרונותיו, העלה עוד ועוד חוויות שמילאו בקלות עמוד ועוד עמוד ועוד אחד. במפגש השני ישבו חברי הקבוצה והאזינו בשקיקה לסיפוריו, שלא היו קשורים להישגי חיים אלא לחוויות והתנסויות שיצרו עולם פנימי עשיר ומיוחד. כשסקר דוד את חייו דרך חוויות רגשיות במקום דרך הישגי חיים, חייו כבר לא נראו עלובים בעיניו. גם רגשי הנחיתות לעומת אחרים התפוגגו, מפני שסיפוריו היו בעלי עושר ועומק מרשימים לא פחות.

במקרה של דוד סקירת החיים לא התמקדה ב"תוצאות חייו" אלא ב"תיאור חייו", ובכך סייעה בתהליך של גיבוש זהות אישית מחודשת, המושתתת לא רק על תפיסת הישגיו בחיים, אלא גם על מהותו הפנימית, על ערכיו בחיים ועל חוויות אשר עומדות בפני עצמן, ללא תלות בתוצאות.

בניית הנרטיב האישי מתוך סיפורי החיים

העיסוק בסיפורי חיים הוא תופעה אישית וחברתית בעלת ערך רב, וכבר מזמן אינו נחשב לאמצעי להסחת דעת מפני הזיקנה או כלי להפגת השעמום. נהפוך הוא. מעל חצי מאה של עיסוק ומחקר בתחום מצאו שוב ושוב עדויות לחשיבות העלאת סיפורי החיים, בעיקר כשעומדת בבסיסה תכלית מסוימת, למשל - תיעוד, לימוד, עיבוד והפקת לקחים, חלק מטיפול נפשי ועוד.

העיסוק בסיפורי חיים מדגיש ומזקק את הנרטיב האישי של האדם - סיפור שהאדם נושא אודות חייו, בעיני עצמו ועבור הסביבה. סיפור זה מכיל את ההיסטוריה האישית שלו, את זיכרונותיו, חלומותיו, אמונותיו ויחסיו עם אחרים. כל אלה נבנים ונשזרים לאורך החיים והם אלו אשר יוצרים ביסודם את המשמעות האישית והייחודית שהאדם מוצא לעצמו, למעשיו ולחיי.

הדרך היעילה ביותר ליצור נרטיב מגובש וקוהרנטי היא באמצעות סקירת החיים (Life Review): תהליך יזום ומודע של שחזור חוויות עבר לכדי סיפור בעל משמעות. מעבר להעלאת הזיכרונות, סקירת החיים מתמקדת בהערכה ובעיבוד אקטיבי של התכנים הכלולים בזיכרונות. לאחר העיבוד, משתלבים הזיכרונות והחוויות זה בזה בצורה אינטגרטיבית, וכך מתגבשת ומתעצבת תחושת הזהות האישית של האדם, ועימה המשמעות שהוא מעניק לעברו, לחייו ולמורשתו.

בסיפורי חיים מסוגל המספר לנוע על פני קשת רחבה של מעורבות: החל מהאזנה פאסיבית, המשך בהאזנה אקטיבית (דיון וניתוח), וכן שחזור, סיפור, עריכה מחדש ועוד. בסקירת חיים, מעורבותו של המספר פעילה למד, כך שהרכיב הפסיכולוגי והחברתי משמעותי ומשפיע על ההתפתחות האישית.

מחקרים רבים לאורך מעל חצי מאה מצאו, שלגיבוש סיפור החיים האישי (או תהליך הסקירה) השפעה מיטיבה ומועילה לאדם

בשלבי חיים רבים, ובמיוחד בגילאי הבגרות המאוחרת והזיקנה. לתהליך תרומה לשיפור בתחושת הערך העצמי, להתמודדות עם אובדנים ואבל, לשביעות הרצון מהחיים ולתחושת המסוגלות לצד ירידה בשיעורי הדיכאון והחרדה מפני הזדקנות.

בסקירת חיים, מעורבותו של המספר פעילה למד, כך שהרכיב הפסיכולוגי והחברתי משמעותי ומשפיע על ההתפתחות האישית

אגב, אמנם סקירת חיים אינה תופעה בלעדית או ייחודית לגילאי הזקנה, אולם הנטייה הטבעית והספונטנית מתגברת בתקופת חיים זו, כך שאנשים רבים מתארים תחושה של "צורך פנימי" ואף תשוקה לתהליכי סיכום של מסע החיים.

מה בין העלאת זיכרונות ספונטנית ובין סקירת חיים שיטתית?

תהליך ההיזכרות הוא פסיבי לעומת סקירת חיים שהיא תהליך אקטיבי של עיבוד מתמשך ורב-ממדי. סקירת חיים מתייחסת לא רק לאירועים, אלא למכלול שלם של היבטים היסטוריים, חברתיים ובעיקר רגשיים. כמו כן, בניגוד להתרפקות על העבר האופיינית להיזכרות פשוטה, סקירת חיים אינה מתמצית רק בהתבוננות לאחור, אלא גם בתיווך שבין אירועי העבר לבין משמעותם בהווה. לסקירת החיים מתלווה כמעט תמיד תחושה של "משהו חדש שלמדתי אודותי / אודות קרובי / אודות החיים / אודות העולם". זאת הודות לתובנות הנרכשות, לזוויות ראייה חדשות שנלוות ובמקביל גם קצוות ישנים שנסגרים.

שילוב חוויות ואירועים קשים בסיפור החיים

מטבע הדברים, קיימת נטייה להימנע מלהעלות סיפורי חיים קשים אשר יעוררו תחושות ורגשות בלתי נעימים. תגובות נפשיות שליליות אכן עלולות להתעורר במהלך העלאת נושאים טעונים כגון מאורעות טראומטיים, מצבי משבר, קונפליקטים בלתי פתורים ואובדנים. עם זאת, החשש מפני שחזור הטראומות והישאבות לסחרור שלילי כמעט לעולם אינו מתממש. יתרה מכך, מרבית האנשים מצהירים כי תהליכי ההתפתחות העמוקים והמשמעותיים ביותר בחייהם נלוו למצבי חיים קשים, ולא לקלים שבהם. העלאת זכרונות של תקופה קשה וההתמודדות עימה תפגיש את האדם עם רגשות קשים, אך גם עם תחושת המסוגלות להתמודד עימם ולעיתים אף להתגבר עליהם. לפיכך, ההתייחסות המכבדת לקשיים טומנת בה הזדמנות לעושר וסימן למסוגלות, להתמודדות, להתגברות, להסתגלות ולעיתים אף להחלמה. אם כן, על מנת שהאדם ירגיש חיבור פנימי עמוק לנרטיב החיים שלו, אין מנוס מלכלול

בו נושאים קשים, שאחרת לא ירגיש האדם הזדהות עם הסיפור.

גם מחקרים מצאו, שהתייחסות לסיפורי חיים קשים תוך כדי סקירת חיים לא רק שאינה פוגעת, אלא אף מועילה ותורמת למצבו הרגשי של האדם. ההסבר לכך נעוץ בתהליכי הסינתזה והאינטגרציה המייחדים את סקירת החיים, המאפשרים עיבוד רב-ממדי ודינמי של הסיפורים ושילובם לכדי נרטיב כוללני ואישי. מסתבר, שדווקא הודות לשילוב הסיפורים הקשים בתוך הנרטיב הכוללני, חלים תהליכים של הפקת לקחים, פתרון בעיות, מחילה וחמלה. אלו מעודדים תפיסה של מסוגלות להתמודד עם אתגרים וקשיים בחיים ובסופו של דבר התפתחות אישית וצמיחה.

יוצאים מן הכלל הם מצבים של מצוקה נפשית האופיינית למצבי דיכאון, חרדה, הפרעות כפייתיות או מצבים פסיכיאטריים אחרים. במקרים אלו מומלץ להיעזר באנשי טיפול לצורך הסקירה ובהמלצתם.

הרווחים

במישור הבין-אישי:

סיפורי חיים מחברים בין אנשים לא רק בזכות אירוע משותף או חוויה, אלא גם הודות לעצמם ולדיאלוג שבין המספר למאזין. הסיפור משמש כאמצעי לשתוף בחוויות מתוך מטרה ללמד אחרים, כאמצעי להעברת מורשת, כהזדמנות להתבדח ואפילו לנפץ מיתוסים. המבוגר זוכה להזדמנות לספר סיפורו בפני הדור הצעיר, כשהסיפורים יוצרים הזדמנות לקשר קרוב ואף ללמד את הדור הצעיר שיעורי חיים וערכים. במקרה של תיעוד הסיפורים, מקבל המפגש גם תוקף נצחי ואפשרות להמשיך ולהרהר בהם. העלאת סיפורים במסגרת קבוצתית מייצרת חיבור ולכידות, תחושת אינטימיות ואיתור המכנה המשותף הקבוצתי, המבוסס לרוב על ערכים המשתקפים מתוך הסיפורים.

מחקרים מצאו, שהתייחסות לסיפורי חיים קשים תוך כדי סקירת חיים לא רק שאינה פוגעת, אלא אף מועילה ותורמת למצבו הרגשי של האדם

במישור הפנים-אישי:

לגילאים מבוגרים נלווים פעמים רבות אובדנים, ירידה בתפקוד בתפקוד, חולי, צמצום המעגלים השונים ועוד. כתגובה תיתכן פגיעה בתחושת הערך העצמי ובתפיסת האדם את הישגיו בחיים. יש בכוחם של שחזור זיכרונות ואיחוי הרציפות שבין העבר להווה כדי להדגיש את משאביו של האדם ולהזכיר את מסוגלותו, ובכך לשמר את הדימוי העצמי. בנוסף, הנרטיב

להביט בחזרה על החיים ולספר אותם

ניצולי שואה ואנשים מבוגרים באשר הם, הסובלים מטרומות, מחרדות ומאובדנים יכולים להטיב מצבם דרך תרפיית סקירת חיים

ד"ר מרטין אורבך *

כניצולי שואה הזכאים לקבלת טיפול נפשי. ניצולים רבים מגיעים לפסיכותרפיה לראשונה בגיל מבוגר מאוד – בשנות ה-70, ה-80 או ה-90 לחייהם.

מחקר חדש ומבשר טובות

מחקר חדש שערכנו לאחרונה, ביחד עם חוקרים מגרמניה ושווייץ מתמקד ביעילות של **תרפיית סקירת חיים** (Life Review Therapy) בקרב ניצולי שואה, שהם חברים במועדוני "עמך" בארץ. זהו מחקר ראשון מסוגו אשר בדק את היעילות של פסיכותרפיה בקרב זקנים שהם ניצולי שואה מול קבוצת ביקורת.

תרפיית סקירת חיים היא שיטה טיפולית לכל דבר המבוצעת מול מטפל ומתאימה לכל מי שמעוניין ומוכן לפתוח ולהתבונן בזיכרונות העבר שלו. מדובר בתהליך עמוק ומשמעותי הנעשה במסגרת מובנית של פגישות טיפוליות. טיפול כזה יכול להועיל במיוחד לאנשים זקנים שאובחנו עם דיכאון, חרדה או שחוו אבל מורכב (אבדן קשה שקרה בצורה טראומטית כתוצאה מהשואה, ממלחמה, ממחלה, או ממקרה אובדנות) או הסובלים מסימפטומים פוסט טראומטיים במהלך חייהם.

אף פעם לא מאוחר מידי ואין הגבלת גיל לאפשרות של אדם לטפל בעצמו בצורה יעילה ולתת מזור למכאובי נפשו

מהמחקר למדנו שגם ניצולי שואה מבוגרים מאוד שחוו טראומות קשות בילדות או בנעורים ומאחוריהם שנים ארוכות של חיים, יכולים להיעזר דרך ערוץ של טיפול פרטני שיטתי בשיחות המתמקדות בסקירת חיים. טיפול כזה הוא יעיל גם בקרב אנשים בני 70, 80 ואפילו 90 ומוביל להקלה ולתחושה של רווחה במצבים כמו דיכאון, חרדה וסימפטומים פוסט טראומטיים.

ממצאיו של המחקר החדש מעודדים מאוד שכן יש בהם כדי להשליך גם על טיפול בטרומות אצל אנשים מבוגרים שאינם

במשך עשרות שנים, נמנעו ניצולי שואה מהתמודדות עם זיכרונות טראומטיים של חוויות מהשואה. גם החברה סביבם ומומחי בריאות לא עודדו אותם לבצע התמודדות אישית כזו. רק מאז שנות השמונים של המאה האחרונה, כלומר, כארבעים שנים לאחר האירועים, החלו ניצולים בהיקפים גדולים יותר להתמודד עם עברם בשואה באמצעות עדויות בכתב, באודיו, ולאחרונה גם בווידיאו.

לעדויות אלו הייתה בהתחלה מטרה חינוכית והיסטורית בעיקרה: ללמד, לזכור ולא לשכוח. העדויות אף נתנו לניצולים הזדמנות סוף-סוף לדבר על חוויותיהם בקול רם, והובילו לבסוף להכרה ולהערכה חברתית של זיכרונותיהם הטראומטיים.

למרות העיכוב רב השנים היה שינוי חברתי זה בעל חשיבות פסיכולוגית גדולה. בשל התובנה ששיטות סיפורי החיים שלהם מוביל לשיפור בבריאותם, קיבלו ניצולי שואה עידוד לערוך שיחות ייעוץ ופסיכותרפיה, לשתף בחוויותיהם ולהקצות לכך מקום מרכזי יותר בחייהם, מהלך שהוביל לשיפור במצבם ולהפחתה בסימפטומים.

בני גיל הזהב, ובמיוחד ניצולי שואה, לעיתים קרובות, מהססים ומתלבטים בטרם יבקשו התערבות מעולמות הפסיכותרפיה. על כן, יש חשיבות גדולה ליכולת להציע להם התערבויות טיפוליות שיכולות לשמר את התקווה. עלינו להאיר את עיניהם לאפשרות השיפור בסימפטומים המפריעים להם ביותר ולטעת בהם את התחושה שכדאי להם להתגבר על ההתנגדות הראשונית שלהם.

אין מחקרים רבים על היעילות של טיפולים בגיל הזיקנה באופן כללי, ועד לאחרונה גם לא הוכחה בדרך מחקרית מבוקרת היעילות של טיפול פסיכותרפי בניצולי שואה. ככלל, הנגישות לטיפול פסיכותרפי לבני הגיל המבוגר בשיחות בריאות הנפש אינה גבוהה. לעומת זאת, לניצולי שואה בישראל קיימת אפשרות לקבל טיפול נפשי זמין ונגיש ללא עלות בזכות הכרתם

סקירת חיים אינה תופעה בלעדית או ייחודית לגילאי הזקנה, אולם הנטייה הטבעית והספונטנית מתגברת בתקופת חיים זו, כך שאנשים רבים מתארים תחושה של "צורך פנימי" ואף תשוקה לתהליכי סיכום כאלו ואחרים

סקירת חיים בהקשרי מגזר, תרבות וחברה

כל המחקרים העוסקים בסקירת חיים והשפעתה מאמינים שעבודה זו מתאימה ואף מועילה לאנשים מכל מוצא תרבותי, חברתי, מגזרי ומגדרי. אמנם יש הבדלים בין התרבויות השונות, אלא שהבדלים אלו נוגעים לתוכן ולא למהות. ניתן לראות הבדלים הנוגעים לנושאים המרכזיים בעת הסקירה. למשל, ישנן חברות או תרבויות שאצלן המשפחה זוכה לתפקיד מרכזי בחיי האדם, כך שהנרטיב יורכב מסיפורים רבים הנוגעים לבני המשפחה, הקשרים ביניהם, אירועים משותפים ועוד, ובחברות אחרות תפקיד המשפחה פחות דומיננטי. היבט נוסף שעשוי להשתנות בין תרבויות שונות הוא מידת הטבעיות שבה מרגיש האדם להביא את סיפוריו האישיים בפני אחרים. למשל, כשחקרו אנשים ממזרח אסיה (סין, יפן, קוריאה) נמצא שהנטייה התרבותית שלהם לאיפוק ומופנמות הקשתה מעט כאשר התבקשו לספר מול מאזינים נוספים, בעוד תרבויות מוחצנות יותר (כמו במזרח התיכון), בהן התקשורת הבין-אישית פתוחה וחופשית יותר, כך שהעלאת סיפורי חיים בנוכחות אנשים נוספים הייתה קולחת וטבעית יותר. לסיכומי של דבר, כל עוד קיימת התאמה לסגנון התרבותי, סקירת חיים נחשבת בעלת ערך רב לאדם ולחברה.

סוף דבר

סקירת חיים תורמת להקלה רגשית ומעודדת רגשות חיוביים של שביעות רצון, הערכה עצמית וחיוניות חברתית. ההזדמנות לספר את סיפור החיים בצורה מובנית ושיטתית מספקת ערך מוסף, מעבר לתהליכי הזיכרון ספונטני, הודות לתהליכי עיבוד הנרטיב לצד הנוכחות האקטיבית של המאזין. תוצרי סקירת החיים הרצויים הם הבנה מעמיקה יותר של האדם את עצמו ואת חייו, כאשר חוויות קשות זוכות לפרשנות ולמשמעות מחודשת ולהעצמת תהליכי ההתפתחות האישית.

מסייע לאדם לזכור את המשמעויות והמטרות שהציב לפניו, את התחומים אשר כיום הוא בוחר להגדיר את עצמו באמצעותם, גם אם עברו שינוי לאורך מעגל החיים.

לאורך התבגרותנו גובר בנו הצורך למצוא משמעות לקיומנו בעולם. סקירת חיים המכוונת לסיכום או לתהליך של מעין "סגירת מעגלים", תסייע לתחושת מיצוי החיים, תסייע לייצר מאזנים בין הצלחות והישגים ובין כישלונות ותובנות על המשמעות האישית והייחודית לכל אחד מאתנו.

כל הדרכים כשרות

סקירת חיים או עבודה עם סיפורי חיים ניתן ליצור בדרכים רבות. בחירת הטכניקה הנוחה לעבודה תלויה במספר גורמים. למשל, יש אנשים אשר אמצעי העזר מיועדים לסייע להם בארגון, העמקה, פיתוח קו המחשבה או היצירתיות. אחרים יעדיפו לשייט בספונטניות במעבה הזיכרונות, בעוד ששאלות מנחות או טכניקות עלולות רק לחסום אותם או להגבילם. יותר מהטכניקה עצמה, עיקרה של העבודה נעוץ בעומק העיבוד, בעושר החוויות וברב-ממדיות, המאפשרת התבוננות מהזווית האישית והחיצונית. הדרך הפופולרית לבצע סקירת חיים היא באמצעות הסתייעות בשאלות מובנות או נקודות מרכזיות שאליהן האדם מבקש התייחסות, לרוב, לפי סדר כרונולוגי של תקופות בחיים. בעת התמקדות בתקופה מסוימת, האדם הסוקר מתבקש לתאר חוויה מרכזית או משמעותית שחווה במהלכה ומרחיב להתמקד בה. אפשרות נוספת - סקירה בעזרת שרטוט של ציר החיים והוספת "נקודות ציון" משמעותיות לאורכו, שעליהן הוא מספר ומרחיב האדם, בהתאם למרכזיותן בחייו.

אנשים יצירתיים עשויים לבקש לשלב מרכיבים אמנותיים למיניהם (ויזואליים כגון תמונות או ציורים, מוזיקליים כגון יצירות נגינה או שירים, ועוד). שילוב אפשרי נוסף יהיה של חפצים המסמלים תקופה, אירוע או חוויה. שימוש בעזרים מוחשיים מסייע לא רק לבעלי נטיות אמנותיות, כי אם גם מסייע לאנשים המתקשים להביע עצמם במילים או שמתקשים להעלות זיכרונות. אפשרות נוספת היא לא להנחות לסיפור חיים כללי, אלא לסקור את סיפור החיים סביב נושא מסוים בחיי האדם, כגון אמונה, אהבה, משפחה ועוד.

*** ד"ר שירלי אלון, פסיכולוגית רפואית, מנהלת המערך הפסיכולוגי, מרכז רפואי "מאיר", החוג לפסיכולוגיה רפואית, המכללה האקדמית אשקלון**

הסרט של חיי

העבודה בתיעוד סיפור חיים מאופיינת בהתבוננות פנימית ובקשר בין-דורי ומעל הכול יש בה העצמה וחיבור עמוק של האדם המבוגר למשפחתו

יואב ארנוני *

עושה עבודת שורשים, או על רקע החלטה שלנו לתת כמתנה לעצמנו ולמשפחה - את סיפור הקמתה. אז אנו מגלים כמה נעים ומשמעותי להיזכר בסיפור חיינו ולהעביר אותו הלאה. בדיוק כמו שתיארה בפניי שושנה את המניעים שהובילו אותה לתעד את סיפור חייה: "אני מספרת עבור נכדים שכבר כאן ולא להלך שעוד ייוולדו, כדי שיוכלו לדמיין מה היה כאן...להיזכר מחדש בכל קורותיי, לספר אותם ולצפות בהם עם נכדיי על המסך, מילא אותי בתחושת גאווה וחיבור אליהם, הרגשתי שלמה...לחלוק את הסיפור עם חברים בקבוצת התיעוד הפיל את המחיצות, הרגשנו כמו משפחה".

שבעים – שמונים השנים האחרונות מקפלות בתוכן תמורות ושיוניים רבים. זהו התפר שבין צנע לשפע, בין גלות לתקומה, בין שפה זרה לעברית, בין עולם מסורתי למודרני. אדם, אשר חווה את כל אלה על בשרו, אינו מרגיש מיוחד, אך מעטים הם הדורות שחוו מהפכים אישיים, תרבותיים ולאומיים כה עמוקים בתקופת חיים אחת. כל אדם הוא עולם ומלואו, אך מטענו האישי, התרבותי והלאומי של דור ראשית המדינה הוא אוצר גדול במיוחד ולכן כאשר אני מתעד, אני חש שליחות כלפי הדורות הבאים.

למה בכלל לתעד?

השפעות התיעוד מעצימות את האדם המבוגר ומסבות לו תחושה של רווחה הנובעת משיתוף אחרים בחוויותיו. המגע המחודש עם תקופות החיים השונות מאפשר לאדם המבוגר להיזכר בכוחות חיים שעמדו לצידו, וגם מחדד לעיתים רצונות שנשא עמו וטרם קבלו מענה, כמו מערכות יחסים שאולי ירצה לתקן ועוד. לעיסוק בסיפור חיים יש אדוות מתחומי הנפש -

המגע המחודש עם תקופות החיים השונות מאפשר לאדם המבוגר להיזכר בכוחות חיים שעמדו לצידו, וגם מחדד לעיתים רצונות שנשא עמו וטרם קבלו מענה, כמו מערכות יחסים שאולי ירצה לתקן ועוד

כלי התיעוד פותח לבני הגיל השלישי את ההזדמנות לגעת מחדש במסע חייהם ומאפשר להם חיבור מחודש למשפחה ולקהילה, להווה ולדורות הבאים.

כמטפל, המפגש עם דור הוותיקים, לצד הרצון האנושי לתרום לתחושת משמעות ממסע החיים של אנשים מבוגרים, הגביר את המוטיבציה שלי ליצירת מסגרת תיעודית מודרנית סביב סיפורי החיים. רציתי 'לטפוח להם על השכם' ולגרום לכל הקהילה והמשפחה (הנוכחית וזו שטרם נולדה) - להצטרף.

עבור האדם המבוגר וגם עבור המשפחה, הידיעה שישמרו סיפורי העלייה לארץ, סיפורי החוויות מראשית המדינה וסיפורי הקמת המשפחה, מספקת תחושה של שקט ובטחון.

ההקשבה האישית לסיפור החיים, התיעוד החי של סיפור החיים במסגרת צפייה משותפת עם הנכדים חובבי המסך וגם התיעוד שנעשה במסגרת קבוצתית, מאפשרים חיבור רגשי, הערכה, הדהוד ושיקוף של מסע חיים שלם. לכן, במפגשים שלי עם בני הגיל השלישי אני מעודד אותם לספר את סיפורם.

העבודה בתיעוד סיפור חיים מאופיינת בהתבוננות פנימית ובקשר בין-דורי ומעל הכול יש בה העצמה וחיבור עמוק של האדם המבוגר למשפחתו. הפוטנציאל לכך קיים ביתר שאת גם בקהילות של וותיקים בדור המוגן, בקהילות מבוגרים ביישובים ובמועדוני יום. תיעוד הסיפור אף מקל על היכרות עם האזרח הוותיק כשהוא במעמד של דייר חדש בבית דיור מוגן או מצטרף חדש לקהילה מסוימת או למועדון יום.

לפגוש את עצמי מהתחלה...

כל אחד מאיתנו נושא על גבו תרמיל מסע של חוויות וזיכרונות מעצבים שיצרו את חוויות חייו. בגיל השלישי, הספיק התרמיל להתמלא בכל טוב: שמחות וכאבים, תקופות של משבר וצמיחה, רגעים משמעותיים שקיימים עמוק בתוכנו, חלומות ותקוות שמומשו או נכזבו, וחכמה וניסיון שצברנו במסע החיים.

לעיתים רחוקות, אנו עוצרים להרהר באוצר הזה ולראות אותו כרצף של חיים וכמסע של אתגרים וצמיחה. לעיתים, אנו צריכים סיבה כדי לחזור אל הילדות. זה קורה לרוב כאשר נכד

שאינם לבד, שיש אחרים שחוו דברים דומים והשיקוף הזה שם את אירועי חייהם בפרופורציה.

3. תרפיית סקירת חיים (Life Review Therapy) – זוהי כבר שיטה טיפולית לכל דבר. במחקר המוזכר לעיל מצאנו, כי השיטה יעילה לטיפול בניצולי שואה מבוגרים. ערוץ זה מתאים לאנשים אשר לרוב לא הצליחו לעבד את האובדן או "לגעת" בכאב לאורך שנים ארוכות ורק כעבור שנים, ולעיתים רק בתקופת הזקנה, החליטו לפתוח את "הפצעים" ולטפל בעצמם. עבורם טיפול כזה - המוגבל בזמן (20 - 25 פגישות) - הוא הצלה. תרפיית סקירת החיים מיועדת, אפוא, לעזור לניצולים בהקלה של סימפטומים פוסט-טראומטיים, בשמירה על תחושה של ביטחון ובהכלה של ההתמודדות עם הזיכרונות הטראומטיים. הטיפול בעל חשיבות מרכזית בעזרה הניתנת לניצולים שסבלו מטראומה בילדותם המוקדמת, ועוזר להם לארגן ולפרש את זיכרונותיהם, שהינם בעלי אופי אפיזודי וכאוטי או נחווים באופן גופני (סומטי) בלבד.

השלכת ממצאי המחקר על כלל האוכלוסייה

כאמור, מהמחקר אנו יכולים ללמוד שכל האנשים המבוגרים, באשר הם, הסובלים מרמות שונות של חרדות ואובדנים יכולים להטיב מצבם בהתאמה דרך סוגים שונים של סקירת חיים. התערבות כזו הנעשית מתוך בחינת רצף אירועי החיים יכולה לעזור מאוד במתן פרופורציה לאנשים שחווים קשיים כתוצאה ממעברי חיים חדשים, כמו למשל קבלת החלטה לעבור לדור מוגן, או לאנשים שמתקשים לישון בלילות במשך תקופות ארוכות. אף פעם לא מאוחר מידי ואין הגבלת גיל לאפשרות של אדם לטפל בעצמו בצורה יעילה ולתת מזרז למכאובי נפשו.

טיפול בשיחות יכול להועיל לאדם ה"סוחב" עמו משקעים וטראומות, או לכל מי שחווה שינויים משמעותיים בעקבות תהליך ההזדקנות. התהליך יכול להיות בטיפול של אחד על אחד או במפגש קבוצתי.

בגיל המבוגר ובמיוחד כאשר המשפחה עסוקה בעניינה, הילדים אינם מתגוררים בסמיכות וגם החברים הולכים ומתמעטים הבדידות עלולה להיות "דיירת קבע". טיפול אישי פרטני או השתתפות במפגש קבוצתי במסגרת מועדון חברים יאפשרו להדהד את הסיפור האישי מול אנשים שמוכנים להקשיב, ייצרו הכרה של האדם באירועי חייו, ויובילו להקלה על בדידותו ולתחושה כללית טובה יותר.

המשך בעמוד 11 <<<

ניצולי שואה וכן בקרב אנשים מבוגרים שחיו חיים רגילים ולא חוו טראומות גדולות ועמוקות, אך תהליך ההזדקנות והאובדנים שהוא טומן בחובו - קשה להם.

שלושה תהליכי היזכרות

ככלל, ניתן לחלק את תהליכי ההיזכרות לשלושה סוגים:

1. היזכרות טבעית – סיטואציה של דיבור חופשי של אדם החולק את זיכרונותיו וחוויותיו עם אדם אחר. זהו השלב הבסיסי והטבעי ביותר ליצירת הרגשה טובה והקלה של מצוקות וסטרס. אני מדבר ומישהו מתעניין בי וכתוצאה מכך חווה הקלה בתחושות. אני יכול לשתף את השכן, את החבר או את בני המשפחה באירועים ובחוויות - בארוחה טובה שאכלתי, בשירים ששרתי, במקום מעניין בו ביקרתי וגם בזיכרונות מעבריי. עצם השיתוף וההקשבה של הצד שכנגד מסבה לי רווחה. תהליך זה מוכר לכולנו, והוא אינו טיפול.

תרפיית סקירת חיים היא שיטה טיפולית לכל דבר המבוצעת מול מטפל ומתאימה לכל מי שמעוניין ומוכן לפתוח ולהתבונן

בזיכרונות העבר שלו. מדובר בתהליך עמוק ומשמעותי הנעשה במסגרת מובנית של פגישות טיפוליות

2. סקירת חיים – סיטואציה במסגרתה אדם מספר את סיפור חייו באופן מובנה ושיטתי. האדם עובר על תחנות ושלבים בחייו ומקיף את כל מעגל החיים. מדובר בסקירה ותיעוד בלבד שאדם יכול לעשות בכוחות עצמו באופן ספונטני או מול אדם אחר שכותב את הביוגרפיה שלו, מקליט אותה או מתעד אותה בווידיאו. אופציה אחרת החוסה תחת קטגוריה זו היא סקירת חיים המתבצעת במסגרת קבוצתית, למשל בקבוצות כתיבה. גם ערוץ זה אינו נחשב טיפול נפשי, אך הוא מועיל והרווח הישיר שלו הוא התחושה הטובה שצומחת לאדם שהעביר הלאה את סיפור חייו ומשאיר אחריו מורשת חיים לטובת הדורות הבאים. בתהליך זה בונה המספר סיפור חיים רציף קוהרנטי ונרטיבי. ערוץ זה מתאים לאנשים עם מצוקות טבעיות או לאנשים שחווים קושי ומעוניינים בפתרון שיזכה אותם בתחושה של זהות חיונית - אני מבין מה קרה לי ועצם השתתפותי בתהליך מעניקה לי משמעות. במועדונים של "עמך" אנו מקיימים קבוצות כתיבה בהן אנשים כותבים את סיפור חייהם ביחד. כחלק מהחוויה הקבוצתית הם חשים

* ד"ר מרטין אורבך, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט, והמנהל הקליני הארצי של עמותת "עמך", היה בין כותבי המחקר שבחן את השפעת "תרפיית סקירת חיים" על לניצולי שואה.

התהליך עשוי לעורר תחושות של שלמות ומשמעות, לגעת במכאובים או בתחושות של החמצה או פספוס ואף לשקף רצון ופוטנציאל לתיקון.

התיעוד מסב הנאה והתרפקות על העבר גם לבני המשפחה - דמיינו את עצמכם צופים על המסך בהורכים, בסביכם או בקרובים יקרים שנפטרו. דמיינו אותם מספרים את סיפור חייהם, את סיפור הדורות הקודמים, את סיפור לידתם וילדותם, את סיפור האתגרים שהתלוו להקמת המשפחה בה גדלתם אתם, דמיינו אותם מתארים את הערכים שהנחו אותם בגידולכם. כיצד הייתם מרגישים כעת לראות את היקרים הללו על המסך, בקולם, באור עיניהם ובחיוכם?

חלק בוחרים בהזדמנות לשתף דווקא בהחמצה כאמצעי תיקון, או בדבר מה שלא ידעו עליהם, ומזמינים בכך תקשורת משפחתית אל נקודה שהייתה רגישה ומבקשת התייחסות, בדרך לשינוי מבוקש

לספר סיפור חיים היא פעולה היוצקת תוכן והקשר למקום של האדם במסע הדורות. בגיל צעיר לא מבשילות בנו השאלות, הן מגיעות בשלב מבוגר יותר. הידיעה שהאדם מספר את סיפורו, מחבר בין הדורות ושולח 'קפסולת זמן' בקולו ובדמותו לדורות הבאים היא משמעותית, גם למספר וגם למשפחתו.

חכמת חיים מהמומחים

הפסיכולוג אריק אריקסון ראה את האדם כיצור המתפתח לכל אורך חייו, המגבש את זהותו לאורך החיים, ומתמודד עם אתגר ייחודי לכל תקופת חיים. בגיל השלישי, מסביר אריקסון, מתמודד האדם במודע או שלא עם המתח שבין תחושת שלמות לבין תחושת החמצה ממסע החיים. האדם חושב על הצלחותיו אל מול כישלונותיו. תחושה חיובית עם עצמו תוביל לתחושת 'אחדות האני' וליכולת השלמה עם המצוי מול הרצוי, לקבלה עצמית וליכולת הכלה לתהליכי הזקנה ולסיום החיים.

עיבוד הסיפור בסביבה קשובה ומיטיבה והענקתו הלאה הוא אמצעי להעמקת תחושת השלמות הפנימית. תיעוד הסיפור עשוי להוות פתח לאדם לגעת בתכני חייו ולבחור מה ירצה לחלוק עם יקיריו וכיצד. מתועדים רבים זכרים בכוחות שעמם התגברו על תקופות קשות ומשברים אישיים. בצפייה משותפת של האזרחים הוותיקים עם הנכדים בסיפור חייהם על המסך הם מקבלים הוקרה לכוחותיהם, כחיזוק מהדהד. חלק בוחרים בהזדמנות לשתף דווקא בהחמצה כאמצעי תיקון, או בדבר מה שלא ידעו עליהם, ומזמינים בכך תקשורת משפחתית אל נקודה שהייתה רגישה ומבקשת התייחסות, בדרך לשינוי מבוקש.

בעבודת התיעוד הקבוצתית יש לשיתוף במורכבויות החיים, בהצלחות לצד כישלונות ובתיעודם, אפקט מרפא מאין כמוהו. כמו שאמר דוד שהשתתף בתיעוד סיפורי חיים בתהליך קבוצתי: "היום בראיה לאחור נראה שהצומת הזו שינתה את חיי, כנראה שההתמודדות בסוף לימדה אותי שיש לי כוח להתגבר ולהתחיל מחדש..."

הפסיכולוג ויקטור פרנקל מסביר כי מציאת משמעות לחיים היא שמחזקת את חוסנו ובריאותו הנפשית והרוחנית של האדם.

הבחירה לספר למשפחה את סיפור החיים, היא יצירה של משמעות בפני עצמה, והשאלות המנחות בתהליך חילוץ סיפור החיים מוסיפות, מדגישות ומעמיקות את הערך הרב. בתהליך התיעוד כשנשאל המתועד למשל "במה אתה גאה?", "מה היה חשוב לך בגידול הילדים?", "מה לקחת מבית הוריי ומה סירבת לקחת?" מודגש לא רק כוחו של האדם, אלא גם ערך פנימי עמוק שהוא רואה בדרך חייו ושדרכה השפיע לטובה על משפחתו וסביבתו הקרובה.

העברת ערך ממלאת את המספר בתחושת שליחות. לאסתר, שגדלה בלינה המשותפת הקיבוצית, היה חשוב לספר על ילדותה לנכדיה שחיים לצדה בקיבוץ, ולשקף להם את הילדות הבריאה המתאפשרת כיום בזכות השינוי שהקיבוץ עבר שהיא כאשה ואמא הייתה שותפה לו. מאיר הדגיש מסר בין - דורי וסיפר לנכדיו דרך המסך על חריצותו המדהימה של אביו שהקריב הכל בעבודה מאומצת בכדי שהוא יוכל לגדול בסביבה בטוחה. כשסיפר על ערך העבודה בחייו – סימן אותו לנכדיו. יפה סיפרה על חיי המעברה הקשים ואיך התפעלה מאמה שהקיפדה לחלוק את המעט שהיה לה עם שכנה בודדה וחלשה, וכיצד הנתינה שלמדה מאמה לוותה אותה לאורך חייה. תשומת לב לערך העובר בין הדורות מתחברת לתחושת מורשת כוללת שהאדם חלק ממנה, ולתחושת משמעות במסע הבין - דורי.

הסופר ג'וזף קמפבל מתבונן בחיים מזווית של 'מסע הגיבור', וטוען שאדם יוצא אל מסע חייו וחווה אתגרים בכדי לצמוח ולחזור עם תובנה. התבוננות במסע החיים או בעצמי מזווית זו יוצקת אף היא עומק לשאלת המשמעות: מי הייתי אז? מה למדתי? מי אני היום? שלום ששרד את השואה לבדו, מספר לאהוביו דרך המסך שהמשפחה שהקים היא הניצחון האמיתי של חייו, ובה מרגש היה להרגיש איתו את גבורתו.

על חסמים והתגברות

איך אדם מבוגר מקבל החלטה לפתוח במהלך של תיעוד סיפור חייו? מה הוא רוצה לספר ומה לא? וכיצד הוא רוצה שהתיעוד ייראה/ייעשה?

חסם ראשון – קשב

תנאי מקדים הוא יצירת קשב נקי ומכיל בכדי לאפשר לאדם

הידיעה שהאדם מספר את סיפורו, מחבר בין הדורות ושולח 'קפסולת זמן' בקולו ודמותו לדורות הבאים עשויה להיות משמעותית, גם למספר וגם למשפחתו

להתחבר לעצמו, לפרוס את סיפורו וליצור מגע וקשר עם חלקים שונים במסעו, כאילו הוא מחזיק בו מחדש. הקשב החיצוני מאפשר קשב פנימי.

חסם שני – 'בשביל מי? את מי זה מעניין?'

עמוק בפנים, כל אחד מאיתנו שואף לקבל הכרה, הערכה וקשב. לצד הצורך לספר, עלול אדם להשוות את סיפורו לסיפורים אחרים, לפתח חשש מדחייה ולחוש שסיפורו חסר ערך. מלכה התגברה על כך והצהירה שהיא מספרת את סיפורה עבור עצמה, כדי לכבד את הוריה וסיפורם. היא לא סיפרה למשפחתה שתיעדה את עצמה והחליטה לשתף אותם בכך רק בשלב מאוחר יותר. בכך היא יצקה תוכן אישי בלתי תלוי בסביבה לתהליך שביקשה לעצמה.

חסם שלישי – המסך

אין כמו תיעוד באמצעות מצלמה כדי להעביר חיות וחיוניות, אך המצלמה עלולה להבהיל ונדרש להתרגל לנוכחותה. לכן

המצלמה היא ידידה שמוכנסת לחדר לאט ובהדרגה. במקרה של קלייר היא ביקשה להיות מעורבת לאורך כל תהליך התיעוד, היא כתבה לעצמה תסריט, עיצבה את התפאורה לצילום ויחד איתי ערכה וחתכה תמונות וחלקים מיותרים. זו הפכה ליצירה המשמעותית בחייה.

תיעוד בחברותא

תיעוד סיפור חיים יכול להיעשות גם בקבוצה. המטרה היא לאפשר לכל משתתף לעבור עיבוד פנימי ולקבל את הקשב מהחברים ואת היכולת לתעד את סיפורו עבור משפחתו בתהליך קבוצתי. בהנחיית סדנה של תיעוד סיפור חיים בישובים, בדיור מוגן ובמרכזי יום, גלית את פוטנציאל החיבור העצום שבכך. בקיבוצים, אנשים שמכירים עשרות שנים (עם דעות מוצקות זה על זה) גילו זוויות הבנה חדשות לאחר בזכות הקשב המונחה. בדיור המוגן, דייר חדש ודייר ותיק גילו מכנים משותפים וקליטת הדייר החדש השתפרה. באחד ממרכזי היום בהם ביקרתי זכורה לי סדנה קסומה במיוחד שהעברתי ובה לקחו חלק ניצולי שואה ועולי צפון אפריקה. סיפורי התלאות נשזרו זה בזה: "הייתי במסע לפולין אבל להקשיב לך רחל... הייתי שם שוב אתך"...ורחל השיבה: "ואני לא דמיינתי מה זה לגדול בשפע ולחלום על ירושלים ולגלות שאת באוהל מעברה רחוקה וחסרת כל". ההקשבה לקשיי האחר התגלתה שוב ושוב כמחזקת ומאפשרת פרספקטיבה להתמודדות העצמי.

*** יואב ארנוני, עובד סוציאלי, מטפל ומתעד סיפורי חיים בווידאו כיצירה משותפת במיזם "פסיפס סרטי חיים" ומעביר סדנאות במרכזי יום, בבתי דיור מוגן, במושבים ובקיבוצים ברחבי הארץ.**

<<< המשך מעמוד 8

ארגון "עמך"

הטיפול הנפשי בגיל המבוגר בקרב ניצולי השואה מושתת על הבנה קיומית – אקסיסטנציאלית של התמודדותם עם העבר הטראומתי משך כל מעגל החיים כולל בגיל הזקנה. הגישה הטיפולית השכיחה ביותר בניצולי שואה בישראל מבוססת על הבנה פסיכודינמית המשולבת עם טיפול שממוקד בטראומה.

ארגון "עמך" (המרכז הישראלי לתמיכה נפשית וחברתית בניצולי השואה והדור השני) נותן מענה לכך. הארגון נחשב לחלוץ בתחום העזרה והטיפול בניצולי שואה. הוא נוסד בשנת 1987 על ידי קבוצה של ניצולי שואה ופסיכולוגים כארגון ללא מטרת רווח, אשר הציבו לעצמם מטרה לתמוך ולטפל בניצולים אחרים ובמשפחותיהם באמצעות

התערבות פסיכו-סוציאלית (בדרך כלל פסיכותרפיה, מועדונים חברתיים וביקורי בית של מתנדבים).

הפעילות של "עמך" התרחבה בהתמדה. 7000 ניצולי שואה מטופלים כיום במסגרת עמך המפעילה בישראל 15 מרכזים. מעל 600 אנשי מקצוע ממקצועות בריאות הנפש (פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים ומטפלים באומנות) משרתים כמעט 9,000 ניצולים ובני דור השני.

בישראל חיים כיום כ-147,000 ניצולי שואה. הגיל הממוצע הוא 86. הצעירים ביותר נולדו בשנת 1945. 61% מכלל ניצולי השואה הן נשים ו 39% הם גברים. כ 38% מהניצולים נולדו בתקופת מלחמת העולם השנייה, בשנים 1945-1939 והם היו בני 77-83 בסוף 2022. עוד כ 40% מסך כל הניצולים הם בני 84-89 והשאר מעל גיל 90 (כ 22%).

חפש בתוך עצמך ותמצא את העולם

מה יכולה לאפשר התבוננות על סיפור חייו של אדם?

ד"ר טלי סלע *

המתבונן במהותה של הביוגרפיה מבין כי מבחינה רוחנית מהווה כל אדם מין בפני עצמו; משפט זה - כמו המשפט "חפש בתוך עצמך ותמצא את העולם" - לקוח מתוך כתביו של רודולף שטיינר, פילוסוף והוגה שחי במרכז אירופה בין השנים 1861 ל 1925. שטיינר ידוע כאביה של התורה האנתרופוסופית, שמוכרת בעיקר בהקשרו של הזרם החינוכי המבוסס עליה ("חינוך אנתרופוסופי" או "חינוך וולדורף"). מאמר זה מעוגן בהיבט אחר של משנתו הענפה של שטיינר, ומתאר את האפשרויות שמזמנת לאדם התבוננות על סיפור חייו, על הביוגרפיה הייחודית שלו.

על-מנת להבין את משמעותה של התבוננות כזו, נעמוד תחילה על התפיסה שמבססת משנתו של שטיינר בדבר ייחודו המהותי של כל אדם. לפי שטיינר, גרעין הווייתו של כל אדם הינו ישות רוחנית ייחודית, מיוחדת, אחת ויחידה. ישות זו מכונה על-ידי שטיינר ה"אני" של האדם. המילה "אני" מוכרת לכולנו, כמובן, ומשמשת אותנו כדי להתייחס לעצמנו; רובנו, עם זאת, לא שמים לב לייחודה של מילה זו. בשונה מכל מילה אחרת, במילה "אני" יכול להשתמש רק האדם עצמו כדי לציין את עצמו. אנשים אחרים קוראים לי "טלי", "ד"ר סלע", "את" או "היא"; רק אני יכולה להתייחס לעצמי כ"אני". לעולם לא אשמע מחוצה לי את המילה "אני" כדי לציין אותי, ודבר זה נכון, כמובן, לגבי כל אדם. כל אחד מאיתנו משתמש במילה "אני" כדי להתייחס לעצמו, כדי לציין את עצמו באופן שאפשר לעשותו רק מבפנים.

ייחודה הלשוני של המילה "אני" הינו, לפי שטיינר, ביטויה החיצוני של אמת משמעותית עמוקה. טבעו המהותי של ה"אני" איננו תלוי בשום דבר חיצוני, לכן שום דבר מחוצה לו איננו יכול לקרוא לו בשמו.

המילה "אני" מציינת ישות רוחנית ייחידנית (אינדיווידואלית), שהיא-היא מהותו העמוקה של אותו אדם המתייחס לעצמו באמצעותה. ישות מהותית זו איננה ניתנת לידיעה מבחוץ: שטיינר מתאר אותה כהוויה שאיננה ניתנת לביטוי, המצויה

ב"סתר קודש הקודשים" של האדם. החוקיות שלה נתונה הוויה זו היא חוקיות רוחנית הסמויה מעינינו.

בספרו הידוע, "הנסיך הקטן", שם סנט-אקזופרי בפיו של השועל החכם את מילות הפרידה הבאות: "הִנֵּה סוֹדִי וְהוּא פְּשׁוּט מְאֹד: אֵין לְאֹתוֹ אֶת הַדְּבָרִים הַיָּטֵב אֲלָא בְּלֵב בְּלֵבָד. כִּי הַדְּבָר הַחֲשׁוּב בְּאֶמֶת סְמוּי מִן הָעֵין". כדבר החשוב באמת באדם, ה"אני" אכן סמוי מן העין: כדי לבוא איתו במגע, עלינו להכיר את התבטאויותיו. את ביטוי הברור ביותר של ה"אני" של אדם מוצא שטיינר בסיפור חייו של אותו אדם, בביוגרפיה שלו. למעשה, לאדם יש סיפור חיים ייחודי רק מאחר שהינו "אני", סיפור חייו הינו "צידו הגלוי" של "אני" זה. כך מתאר זאת שטיינר במילותיו:

אילו היה האדם בן-מין בלבד, אז ביוגרפיה לא הייתה קיימת. מהותם של האריה או של היונה מובנת על-ידי שייכותם למין האריה או היונה. הישות היחידה הזו, על כל מהותה, הובנה לאחר שהמין שלה תואר. (..) אבל אצל האדם, החשוב מתחיל לא בהיותו אחד מבני מינו אלא רק מכוח היותו יחיד, אישיות בפני עצמה. עדיין לא הבנתי את מהותו של פלוני מאי-שם, אם תיארתי את בנו או את אביו. עליי לדעת את הביוגרפיה שלו-עצמו. (שטיינר, 1975)

”
**חווייה של הביוגרפיה האישית
 כיצירת חייו של אדם וכמסע
 של למידה והתפתחות -
 רלוונטיות כמובן באופן מיוחד עבור בני
 ובנות הגיל השלישי**

מדבריו אלו של שטיינר עולה שיש דרך לבוא במגע עם הווייתו העמוקה והסמויה מן העין של האדם. אם סיפור החיים הינו ביטוי הגלוי של ה"אני", הרי שהתבוננותו של אדם על סיפור חייו, והקשבתו של אדם אחר לסיפור זה, פותחות את הדלת

למגע עם הווייתו של אדם, עם ה"אני" שלו. חשוב להדגיש, ה"אני", כפי שמתאר אותו שטיינר, מציין הוויה שאיננה ניתנת לתיאור, אפיון, סיווג או מיון. מגע עם ה"אני" איננו זהה, לפיכך, להסקת מסקנות לגביו ולניסיון לידיעתו, להבנתו או לתיאורו באמצעות מילים. ה"אני" חומק מן הניסיונות הללו, הוא איננו ניתן לאותה ידיעה שנתונים לה ממדים אחרים של המציאות, הקיום, האדם והעולם. יחד עם זאת - ואולי בשל כך - ה"אני" הינו ה"סוד הגלוי" בסיפור חייו של אדם, בסיפור חייו של כל אדם.

מסע התבוננות האדם בביוגרפיה שלו

הבנה זו ביחס ל"אני" וביחס לסיפור החיים כמרחב שבו הוא בא לידי ביטוי, מעצבת את האפשרויות שמזמן תהליך שבו אדם מתבונן על הביוגרפיה האישית שלו. התבוננות כזו רצוי שתעשה עם אדם נוסף - שמאיר, בשאלותיו ובנוכחותו הקשובה, היבטים שונים של סיפור החיים. חלקים שחמקו מהאופן בו סיפר לעצמו אדם את סיפורו מקבלים מתוך כך את מקומם, חלקים אחרים מוצאים מקום חדש, והסיפור בכללותו נעשה משמעותי ועשיר יותר. כאשר מתרחשת התבוננות כזו מתוך עניין, עמדה בלתי שיפוטית ונכונות לראות דברים כהווייתם, היא מאפשרת את התפתחותו של מעין חוש להווייתו הייחודית של האדם; חוש למגע עם אותה מהות עמוקה שהיא-היא האדם עצמו.

מרגלי מת'יוס, מחלוצות תחום הטיפול הביוגרפי, שעליו ארחיב להלן, מסבירה את מערכת היחסים בין אדם לבין סיפור חייו כך: אדם איננו רק השחקן המרכזי בדרכה של חייו; הוא הכותב והבמאי שלה, והוא יכול להיות גם הקהל הצופה בה. היות-הקהל של חייו מאפשרת לאדם לבוא במגע עם ה"אני" כבמאי וככותב, ליצור מגע עם הממד הרוחני של הקיום ולפתח תחושה ביחס לפעולת הגורל. התבוננות כזו מגלה שבכל אירוע של חייו, נוכח מכלול הביוגרפיה שלנו. כאשר אנו זוכרים ויוצרים תמונות מפורטות של ההיבטים החיצוניים והפנימיים של אירוע, אנו חווים את האופן בו פוגש אותנו גורלנו מבפנים ומבחוץ. כל אירוע הוא "מרחב מסתורי שבו מתגלים חיינו בכוליותם - העבר והעתיד שלנו, כל מה שהיינו ונהיה, מי שאנחנו ומי שהיינו רוצים להיות. כאשר אנו אוספים בהתמדה ובסבלנות את התנסויותינו, מתייחסים לפרטים, מתבוננים במה שהן כוללות, מבלי להוסיף להן דבר, המהות והמשמעות החיות בפנימיותנו מתחילות להישמע" (Matthews, 2017).

התבוננות בסיפור חיים כתהליך טיפולי

החשיבה הטיפולית שמעוגנת במשנתו של שטיינר מבוססת על תובנות אלו. התבוננות על היבטים שונים של סיפור חייו של אדם מתרחשת, כמובן, בכל תהליך של טיפול נפשי. בכל תהליך כזה אנו מתבוננים בהתרחשויות ואירועים שונים: כאלו שקשורים במציאות וכאלו שקשורים בעולמנו הפנימי, כאלו

”
**אדם איננו רק השחקן המרכזי
 בדרכה של חייו; הוא הכותב
 והבמאי שלה, והוא יכול להיות
 גם הקהל הצופה בה**

שהתרחשו בעבר וכאלו שמתרחשים בהווה. החשיבה הטיפולית הביוגרפית מעניקה צבע מיוחד להתבוננות הזו. ייחודו של הטיפול הביוגרפי קשור בתפיסה שלפיה בכל מפגש של אדם עם אדם אחר, ובכל התבוננות על חייו, מצויה האפשרות למגע עם ה"אני" שלו. מתוכה של תפיסה זו מתהווה תהליך הטיפול הביוגרפי כמרחב של חתירה למגע עם מהותו העמוקה של האדם, מרחב שבו - מבעד להתבוננות משותפת על התנסויות וחוויות החיים - נולדת האפשרות למפגש של אדם עם הווייתו העמוקה מיני-חקר.

מת'יוס מתארת תהליך הטיפול הביוגרפי כמרחב ליצירת שביל להיכרות של אדם עם עצמו כישות רוחנית. כך היא מתארת את האפשרויות שעשויות להתהוות במרחב זה:

זהו תהליך שבו אנו מעכלים את עברנו, מפתחים גישה למה שמעצב את ההווה שלנו ומשתתפים ביצירתו של עתידנו: אנו יכולים לגלות שמסע החיים שלנו הוא הזדמנות להתבונן על החיים מנקודות מבט שונות, שכל שלב בחיים הינו איבר-תפיסה שמאפשר לנו להכיר יותר את העולם ואת עצמנו. אנו הופכים לחוקרים של חיינו ומתבוננים על האופן בו הם מתהווים ומתגלים, ומפתחים, מתוך כך, התבוננות עמוקה יותר אל תוך חידת הקיום. אנו מתעוררים לעצמנו כיוצרים של חיינו וכמי שקשורים עם הבריאה בכללותה. בדרך זו אנו נעים מהכרח אל עבר חופש, ונעשים אחראים לחיינו ולהתפתחותם העתידית. הביוגרפיה שלנו הופכת ליצירה האמנותית שלנו, והיא יכולה להזין ולתת השראה לאחרים בדרכם. (בתוך: Burkhard, 2007)

היתרון עבור בני ובנות הגיל השלישי

אפשרויות אלו - חוויה של הביוגרפיה האישית כיצירת חייו של אדם וכמסע של למידה והתפתחות - רלוונטיות כמובן באופן מיוחד עבור בני ובנות הגיל השלישי. זאת מאחר וסיפור חיים עשיר כבר נמצא, מטבע הדברים, באמתחתם של אלו. התבוננות שיטתית ומשמעותית על סיפור החיים במסגרתו של תהליך טיפולי ביוגרפי, מזמנת בשלבי החיים הללו אפשרויות התפתחותיות נוספות. בין אלו ניתן לציין את האפשרות לפיתוחה של מודעות לצליליו הייחודיים של סיפור חייו של האדם, להתפתחותו של חופש הולך וגדל לבחירה, הכוונה ועיצוב של המשך הדרך, ולהתהוותה של חווית חיבור וקשר למארג החיים הכללי.

המשך בעמוד 15 >>>

החיים הם שיר

מיזם להנצחת סיפורי אזרחים ותיקים באמצעות שירים

אלון מלר *

תיעוד סיפורי חיים מוכר לרובנו ככזה הנעשה באמצעות כתיבה או סרט. "החיים הם שיר" הוא מיזם חדש, ראשון מסוגו שיצא לדרך כפיילוט ראשון במספר רשויות מקומיות ומסגרות חינוכיות וסולל ערוץ תיעוד נוסף. המיזם שנועד לזכרה של שיר מונזון ז"ל*, מאפשר לספר על חייהם של אזרחים ותיקים באמצעות שירים ומופעים. המיזם הוא אחד ממגוון רחב של תוכניות חינוכיות, חברתיות ומוזיקליות, אשר מפעילה עמותת "חוות המוזיקה ישראל", המבקשת לקדם ולפתח את תחום המוזיקה בישראל ולהנחיל את המורשת המוזיקלית באמצעות שילוב המוזיקה בתהליכי חינוך.

המיזם מפגיש בני ובנות נוער או סטודנטים עם אזרחים ותיקים למפגשי שיח שבועיים של שעה במשך חצי שנה. מתוך מפגשים אלה והמסופר בהם, כותבים בני הנוער שירים על אחד מהסיפורים אשר שמעו. לאחר מכן השירים מוקלטים והופכים למופע, אשר גם האזרחים הוותיקים מוזמנים לקחת בו חלק.

מטרותיו העיקריות של המיזם הן חיבור ישיר בין הדור הצעיר לדור המבוגר בגילאי 70 ומעלה, הפגת בדידותם והענקת תחושת משמעות ויצירה פעילה ומתמשכת הן למבוגרים והן לצעירים. המיזם משרת את את הרצון לשמר ולזכור את סיפורי העבר והידע ההיסטורי המתארים את סיפורה של החברה הישראלית עבור הדור הצעיר. במסגרת המיזם ניתנת למשתתפים בו הזדמנות שווה להבעה עצמית ללא תנאים על ידי הקניית כלים שונים ומגוונים להגשמה, התפתחות וצמיחה. מדובר בתהליך בין-דורי משותף המעודד ללמידה מתוך סקרנות ועשייה תוך מתן כלים ללמידה עצמית בעולם המודרני.

בני הנוער הלוקחים חלק במיזם נהנים ממסגרת חמה וחברית ומתחושת שייכות. המיזם מאפשר לבני הנוער, גם אלה המרגישים שונים ודחויים חברתית, להצליח לבטא את החוזקות האישיות שלהם אל מול כוחה של הקבוצה וללמוד כיצד לעבוד בצוות. המיזם מאפשר הקניית ידע מוזיקלי, ידע טכנולוגי וכלים מעשיים ליזמות חברתית ועסקית לנערים ונערות. כל מפגש מלווה בדיון בנושאים חינוכיים, תרבותיים וערכיים שונים, ביצירת גירויים אינטלקטואליים בתחומים שונים ומגוונים ובפיתוח חשיבה עצמאית ובוגרת.

תפקיד המוזיקה בחיינו

למוזיקה תפקידים רבים בגיל מבוגר. היא משפיעה על המוטיבציה, עוזרת בתחושת הבדידות ומשפיעה על המוח ועל פעילות הלב. במחקרים אחרונים הוכח שהמוזיקה משפרת יכולות קוגניטיביות וזיכרון ואף יכולה לגרום להתחדשות תאים במוח יותר מאשר כל תרופה כימית או טבעית, דבר שנחשב ללא אפשרי בקרב חולי אלצהיימר עד לפני שנים מועטות. המוזיקה משמשת בשנים האחרונות גם ככלי מרכזי בטיפולים פוסט טראומטיים וטיפולים רגשיים ופסיכולוגים אחרים.

תפקידה של המוזיקה בחייהם של בני ובנות נוער מתבגרים גם היא איננה מוטלת בספק ומהווה גורם משפיע ומשמעותי בתהליך התבגרותם ובפיתוח הזהות שלהם כאדם בוגר בחברה ובקהילה. המוזיקה עוזרת להעשיר את חייהם, מפתחת את המחשבה והסקרנות ומהווה מקור להשראה וכוח בהתמודדות עם הקשיים של גיל ההתבגרות. היא מהווה פלטפורמה לביטוי אישי, ולעיתים משמשת מפלט ודרך לשיתוף במצוקות ובקשיים. מחקרים מראים שהעוסקים במוזיקה בגיל זה, וגם אם רק בהאזנה, הם בעלי יכולות טובות יותר בלמידה משמעותית בכל תחום, בפתרון בעיות שונות ובקבלת החלטות.

דרך השירים

המיזם "החיים הם שיר" מבקש להפוך את אחד מסיפורי החיים של האזרחים הוותיקים - לשיר. דרך השירים ניתן להתחבר רגשית וחוויתית אל הסיפור המתואר במילות השיר ובלחן הנבחר.

כל אדם אוסף מגוון רחב של חוויות מאירועי היום-יום אשר הוא חווה בחייו. יש חוויות סתמיות, חוויות משעממות או חוויות מצחיקות ויש גם חוויות משמעותיות או כואבות. אנשים מבוגרים, שבוחר בהם הצורך לשתף ולחלוק עם אחרים את חוויותיהם, חיים שוב בתהליך היצירה המשותפת את החוויה המסופרת. הסיפור מחייה אותם מחדש ומכניס עניין ו"אקשן" לשגרת היום-יום שלהם. לא תמיד נמצא מי שיקשיב לסיפורים אלה אך באמצעות שיר קצר שמגולמת בו חווית חיים משמעותית הסיכוי "לתפוס" את הקשב מצד בני המשפחה, חברים ומכרים הוא גבוה יותר.

השירה בביטוייה התמציתי והמרוכז נותנת ביטוי עמוק לזיכרון נחמד ולגעגוע, ולעיתים גם לכאב השכול והאובדן. המוזיקה בכוחה לחבר באופן רגשי את העבר אל ההווה ולהעניק תקווה לעתיד בכל גיל. המוזיקה פועלת על הגוף באופן מידי ומוחשי ומחברת את השכל אל הרגש באופן שגם אם לא כל מילה מובנת – הכוונה עוברת בחוויית ההאזנה. העבודה על השירים לקראת המופע נועדה לקרב רגשית וערכית את בני הנוער והסטודנטים לנושאים המדוברים. הקהל - בני משפחה, שכנים ומכרים - שמאזין לשירים יכול להתחבר אל הסיפורים והמנגינות באופן פרטי ואישי.

תהליך מובנה

התוכנית משלבת מפגשים שבועיים של קבוצת בני נוער ככיתה או כקבוצה חברתית או קבוצת סטודנטים למפגשים של זוגות בין שני בני נוער או שני סטודנטים לבין אדם מבוגר מעל גיל 70, לשיח משותף והקשבה ל"סיפורים מהחיים". המפגשים יכולים להתקיים במועדון יום, במסגרת "כיתות ותיקים" אשר פועלות ברשויות מקומיות שונות או במסגרת מקומית אחרת.

בנוסף, לאחר כל מפגש שכזה, מתקיימים אחת לשבוע מפגשים עם מנחי התוכנית לצורך למידה, שיח, עיבוד התוכן והרגשות וכן ללימוד של תהליך כתיבת שירים ויצירה של השירים עצמם מתוך הנקודות המעניינות שעלו בסיפורים. במסגרת מפגשי הקבוצה חשיבות רבה גם לעולמה העשיר של המוזיקה הישראלית על כל היבטיה ומקורותיה: רקע היסטורי בתקופותיה השונות של המדינה, השפעת העליות השונות, תקופת הלהקות הצבאיות, קיפוח, מחאה, המהפכות הטכנולוגיות והשפעותיהם, מלחמות ישראל ואירועים משמעותיים בחברה הישראלית לאורך השנים. התוכנית כולה והמפגשים בפרט מלווים על ידי אנשי מקצוע מתחום החינוך, המוזיקה והרווחה.

לאחר סיום התהליך מופק מופע מוזיקלי עירוני/יישובי שבו מבוצעים השירים אשר נכתבו על ידי חברי הקבוצה וביחד עם קבוצה מוזיקלית מקומית, השירים מולחנים ומבוצעים במופע גדול בהשתתפות כל מי שלקח חלק בפרויקט - הצעירים והמבוגרים ובני משפחותיהם. המופע מוקלט וכך גם הדורות הבאים יכולים להנות וללמוד מתוך השירים. ככל שהמיזם יתרחב כך יונצחו סיפורי החיים של כמה שיותר מבוגרים ונהפוך את החיים של כל אחד ואחת מאיתנו – לשיר.

* **אלון מלר, איש חינוך ומוזיקה, הוגה המיזם ומייסד עמותת "חוות המוזיקה ישראל" ע"ה. בעברו שימש במגוון תפקידים שונים במערכות החינוך הפורמליות והבלתי פורמליות ברחבי הארץ.**

** שיר מונזון ז"ל הייתה מפקדת בחטיבת החילוץ וההצלה, ונהרגה בעת שירותה. שיר השתתפה במשך שנים בסטודיו למשחק ולמדנה פסנתר, גיטרה ופיתוח קול. היא התמחתה בג'אז וסיימה בהצטיינות את לימודיה במגמת המוזיקה באלפנית ישרון בפ"ת.

<<< המשך מעמוד 13

וְהָלַל לְמַלְאִים הַקְּדוֹשִׁים
שֶׁהֵנָּן אֲחִיּוֹת קְטָנוֹת
לְעָרְבֵי הָרָף.
וְכִמּוֹהֵי תִדְעָנָה לְפָתַח
דְּלָתוֹת
אֶל פְּנִים הָאֲנִי
וְאֶלֶף שְׁעָרָיו,
עַד כִּי זָרַם נְפִשִּׁי
זֶה הָיָה הַחֶפְזִי
יִתְעַרֵּב בְּזַרְמִי שֶׁל הֶיָּקוּם.

"חפש בתוך עצמך ותמצא את העולם"; כך מציע לנו שטיינר במילים הפותחות מאמר זה. מילים אלו מצביעות על המסתורין הכרוך בתהליך בו בא אדם במגע עם מהותו העמוקה, ועל ממדיה המשמעותיים של הטראנספורמציה שמגע כזה מאפשר. המסתורין הכרוך במגע בין ממדי החוויה לבין ממדיה של ההווה מתואר גם במילותיה היפות של המשוררת זלדה:

**למעשה, לאדם יש סיפור חיים
ייחודי רק מאחר שהינו "אני",
סיפור חייו הינו "צידו הגלוי"
של "אני" זה**

* **ד"ר טלי סלע, פסיכותרפיסטית ומטפלת ביוגרפית מוסמכת מטעם Biography and Social Development Trust באנגליה, חוקרת פרשנות ותרבות. עוסקת – בכתיבה ובהוראה – ביצירת דיאלוג בין החשיבה הפסיכואנליטית לבין משנתו הפילוסופית והאנתרופוסופית של רודולף שטיינר. יו"ר האיגוד הישראלי הרב-תחומי לפסיכותרפיה. <https://talisella.co.il>.**

סיפור חיים בסרט

המטרה של סרט סיפור חיים היא ללכוד את המהות של אדם בחיים, לספק לו חוויה עמוקה של התבוננות ברגעים משמעותיים בחייו ולהעניק לדורות הבאים צוהר לעולמו

ד"ר גלעד רשף *

כשהגעתי לביתה של נאוה, היא הייתה מאופרת, לבושה יפה, ייצוגית. הבנות שלה עזרו לה, "ריחפו" סביבה ודאגו שהיא תרגיש הכי טוב שאפשר. התחלתי להקים את ה"סט", למקם את המצלמות ואת התאורה, לבחור את הפריים המדויק ולעצב אותו, ולוודא שהתאורה תחמיא. ועדיין, זיהיתי אצלה סימנים של לחץ. חששות.

"ואם אני לא אזכור? אני לא אוהבת להצטלם. ואם לא יהיה לי מה להגיד? אז ככה מרגישה יונית לוי? אבל היא יפה, אני לא... אני עושה את זה בשביל הנכדים".

הסברתי לה שנשב זה מול זו ונשוחח. "את ואני. כמו שני חברים. אני אשאל אותך שאלות, את תעני מה שתרצי. מבטיח לך שהכול יזרום טוב בצורה טבעית, תיכף תשכחי שכל הציוד "המפחיד" הזה פה בכלל. וחוץ מזה, תמיד אפשר לחזור שוב על מה שאומרים. אם משהו יישמט מזיכרוןך, תוכלי לתקן, אין בעיה, הכול הולך לעריכה".

החיים בסרט

סרטי "סיפור חיים" מספרים את תולדות חייו של אדם תוך שימוש בשפת הקולנוע. מטרת הסרט היא להעניק למספר חוויה מעצימה של הסתכלות על רצף החיים ממקום של סיפוק, עוצמה ותחושה של הגשמה עצמית. אדם יספר על מהלך חייו ועל האירועים שעיצבו אותו וסיפוריו וחוויותיו ייארו לסרט שיאפשר הצצה מרתקת למשפחתו ולחבריו לקורות חייו. העיסוק בחומרי הארכיון המשפחתיים גם הוא חלק מהחוויה. חיפוש אחר תמונות, תעודות, חפצים, מסמכים וסרטים ישנים, מחזיר אותנו למסע נוסטלגי בזיכרונות החיים, שמחבר אותנו לילדים, לנכדים ולבן/בת הזוג.

מהות התיעוד היא לשים במרכז את האדם המספר ואת סיפורו האישי. כל סיפור חיים הוא שטיח ייחודי השזור חוטים של מורשת תרבותית, מסורות משפחתיות וחוויות אישיות. סיפור החיים יתחיל לרוב מהרגע שהאדם זוכר את עצמו וישלב

בעוד סיפור שצולם ידרוש צילום מחדש. דרך נוספת אפשרית לתעד את הסיפורים היא להקליט פודקאסט ערוך או להקליט סיפור גולמי שיוצג כקובץ להאזנה.

ועדיין, בחירה בפורמט של סרט מספקת חוויה שלמה יותר. בתחרות על תשומת הלב לסרטים יש יתרון על ספר או קובץ קול. צפייה בסרט משלבת את חוש הראיה וחוש השמיעה והמון אינפורמציה עוברת בו זמנית דרך שני החושים אלה תוך כדי שילוב יצירתי בין מדיה של קול למדיה ויזואלית של תמונה. דרך פורמט וידאו אנחנו נחשפים לרבים של אינפורמציה, שבחלקה אנחנו אפילו לא שמים לב אליה, אך היא נקלטת על ידינו, עוזרת ללמוד ולהבין עוד פרטים על האדם המתועד שמספר את סיפורו. לא במקרה ווידאו הוא הפורמט המוביל והיעיל ביותר היום להעברת מסרים, במיוחד עבור הדור הצעיר שרגיל לקבל את המידע דרך צפייה בסרטונים שונים.

יש דרכים שונות ויצירתיות לעשות סרטים. כדי להעשיר חזותית את הסיפור, הסרט הערוך יכול לכלול גם אלמנטים קולנועיים של צילום מסוגנן, עריכה חכמה, חומרים ויזואליים, ארכיוניים, מוזיקה, גרפיקה ועוד. שימוש בחומרים ארכיוניים כמו תמונות, מסמכים ומזכרות אחרות, עוזר לספק הקשר, לשמור על העניין של הצופים, להוסיף עומק וליצור נרטיב עשיר ומרתק יותר. ניתן לצלם צילומים באתרים ובמקומות שקשורים לסיפור ולשלב עוד דמויות.

מסע מרגש בזמן

נניח שהייתם יכולים ללחוץ עכשיו על כפתור ולראות את סבא (או סבתא) רבא מופיע על מסך מולכם ומספר לכם בקולו על תולדות המשפחה ועל עצמו. הייתם זוכים לראות איך הוא נראה, הייתם מרגישים את שפת הגוף שלו ומקשיבים למחוות הדיבור הקטנות האופייניות לו. בנוסף, הייתם מקבלים הצצה לקול שלו, לדרך בה הוא מתנסח, לאוצר המילים שלו ולאופן בו הוא מסביר את עצמו. סביר להניח שהייתם רואים את הרקע המצולם – הבית, הרהיטים, התמונות, החפצים ואת הסביבה הקרובה מחוץ לבית, בחצר או ברחוב ואולי אפילו הייתם זוכים לשמוע מוזיקה ששייכת לתקופה, מוזיקה שאהב להאזין לה. איזו חוויה מרתקת זו לנסוע לאחור בזמן ולהתחבר לימים שחלפו.

איך באמת אפשר לרכז חיים שלמים לסרט של כשעה? המטרה של סיפור חיים בסרט היא לא לספר סיפור חיים על כל פרטיו, אלא ללכוד את המהות של אדם בחיים, לספק לו חוויה מעצימה ולהעניק לדורות הבאים צוהר לעולמו. לכן, נדרשת מלאכת

עבודה משותפת של בחירה ועריכה - החלטה מה מדגישים, על מה מוותרים, על מה עוברים בחטף ועל מה מתעכבים. עם זאת, תמיד יהיו פרטים שלא ייחשפו וסיפורים שחמקו, אך המראיין יידע כיצד לנווט את הסיפור לסיפור רציף וקוהרנטי.

שיתוף הסרט עם המשפחה והחברים הוא אירוע מיוחד שמייצר קרבה משפחתית ומספק הזדמנות לילדים, לנכדים ולנינים ואפשרות להכיר צדדים נוספים בדמותם של סבא וסבתא.

יצירת סרט סיפור חיים הוא יותר מסתם תרגיל אישי. המוגמר הוא יותר מסרט, זהו אמצעי לשימור נרטיבים אישיים, מסמך חשוב ומרגש בארכיון המשפחתי וסגירת המעגל על מורשת שנלכדה ונשמרה לדורות הבאים.

ומה עם נאוה?

לקח כמה דקות עד שהיא התרגלה, נרגעה והסיפורים התחילו לזרום. היא קיבלה הזדמנות לחוויה מעצימה ומהנה. הבחנתי באור בעיניה ובאנרגיה הטובה שלה. לאחר שהסרט הושלם לשביעות רצונה היא סיפרה בהתרגשות על חוויית ההקרנה לבני המשפחה, על הקירבה והחום שהצפייה המשותפת יצרה. היא הייתה גאה בעצמה.

הסיפור הפרטי שלי

ב-7 השנים האחרונות אני משתתף כצלם בפרויקט תיעוד עדויות של ניצולי שואה של "יד ושם". נחשפתי להמון סיפורים ואנשים. במסגרת הצילומים, אותם עדים נשאלים גם על החיים לפני ואחרי המלחמה. הם מספרים על הרקע המשפחתי, על תנאי החיים שלהם בילדות, על החיים עם סיום המלחמה והקמת המשפחה בישראל. לצערי, את הסיפור המשפחתי שלי כבר לא היה מי שיספר. הסבים והסבתות כבר לא בחיים ואני מצר על כך שבזמן אמת לא תחקרתי אותם. יותר מהכול, הבנתי שהנטייה האנושית לחכות לרגע האחרון היא בעוכרנו - אסור לחכות. לכן הקמתי את פרויקט "לדורי דורות - תיעוד מורשת חיים בוידאו". בשבילי זו אפשרות להיות עד לרגעים מיוחדים ולצלול לעולמות שלעולם לא הייתי מכיר.

* **גלעד רשף, במאי וצלם מקצועי, עם למעלה מ-20 שנות ותק ביצירת סרטי דוקומנטריים, תכניות טלוויזיה וסרטי תדמית ומשפחה. בוגר 4 שנות לימודי קולנוע במדרשה לאומנות ולימודי "ווידאותראפיה" (שימוש בכלי הקולנוע בעבודה עם פרטים ועם קבוצות). הקים פרוייקט "לדורי דורות – תיעוד מורשת חיים בוידאו".**

תיעוד סיפורי חיים ככלי מעצים של חיבור בין דורי

תכנית הקשר הרב דורי מעמידה במרכז תשומת הלב את סיפור חייו של המבוגר המתועד במסגרת תהליך הדדי של מפגשי למידה בין אזרחים ותיקים לבין תלמידים

הגר דורון *

תכנית הקשר הרב דורי ממקמת את האזרחים הוותיקים במרכז תשומת הלב והיא עושה זאת באמצעות מפגש בין הדור הצעיר, תלמידים בבתי ספר, לבין אנשים מבוגרים, כאשר "התוצר" המוחשי הצומח מן המפגשים הוא תיעוד כתוב של סיפור חייו של האדם המבוגר.

במסגרת תהליך העבודה המשותף מוצא עצמו האדם המבוגר ב'פרונט' בגיל מתקדם של חייו, פוזיציה חדשה עבורו, המספקת לו תחושה טובה וחוויה בין דורית חיובית.

התכנית מתמחה בחיבור בין תלמידים במערכת החינוך לבין בני הגיל השלישי, סבים/סבתות או אזרחים ותיקים מהקהילה. במסגרת המפגשים בתכנית המשתתפים עוברים תהליך למידה הדדי, במסגרתו התלמיד והאזרח הוותיק כותבים את סיפור חייו של המבוגר ומתעדים את סיפורו במאגר המורשת של התכנית**. התלמיד והאזרח הוותיק מרוויחים שעות טובות של שיח קרוב משותף במסגרתן רוכש האזרח הוותיק מיומנויות דיגטליות על פי צרכיו והתלמיד נחשף לסיפור אישי של אדם שמשקף מסע חיים של עשרות שנים. המפגש הבין אישי מקבל משנה תוקף בהתחשב במיעוט ההזדמנויות שיש היום למפגש אמיתי, ישיר ונקי בין אנשים צעירים לבין אנשים מבוגרים במיוחד לאור העובדה כי שכבת הגיל זו נוטה לסבול מהדרה וגילנות במרחב הציבורי.

נכון להיום יש במאגר סיפורי במורשת כ- 30,000 סיפורי תיעוד של אזרחים ותיקים בנושאים מגוונים מחייהם.

העצמה ושייכות

הסיטואציה בה אזרחים וותיקים נכנסים לבתי הספר, מוצמדים לתלמידים ומתבקשים לספר את סיפורם - מרגשת אותם ומסבה להם סיפוק וחיוניות. הם מרגישים מועצמים מעצם התהליך ונהנים מתחושת שייכות ומתרומה לחברה הנלוות לתהליך הכתיבה. התיעוד במאגר המורשת גורם להם להרגיש

חלק מדבר שהוא גדול יותר, הם שותפים לבניית הקורפוס המצטבר במאגר ובזאת גם נותנים יד לשימור הזיכרונות והחוויות האישיים והקולקטיביים של אנשים מבוגרים החיים במדינת ישראל.

המתועדים נרגשים ומופתעים שיש עניין בסיפורם, לא רק על ידי קבוצת המשתתפים בתכנית אלא אף על ידי גורמים מקצועיים שונים מעולמות החינוך והרווחה.

הפרופיל של המתועדים במסגרת התכנית הוא מגוון ביותר וכולל אזרחים בעלי השכלה אקדמית נרחבת ואזרחים שלא השלימו 12 שנות לימוד בבית הספר. עם התפזרות הזו כרוך גם מנעד רחב של יכולות וגילאים: ניתן לאתר בין סיפורי התיעוד סבים וסבתות וורבליים להפליא אשר מנפקים סיפור מורשת מפורט ועשיר, וכאלה אשר מנפקים סיפור קצר שאינו מפותח במיוחד, אך נושא משמעות רבה עבורם. גיל המתועדים מתחיל ב-60 ומגיע עד ל-90 ומעלה, במיוחד במקרים בהם מתעדים סבא רבא או סבתא רבתא.

תיעוד בכתב

תיעוד בכתב, בניגוד לתיעוד ויזואלי או ורבלי, מחייב את התלמיד לעבד תוכן של ראיונות לצורת סיפור, מטרה שהופכת לקריטית ככל שעולמות הדיגיטל משתלטים יותר ויותר על חייו של כל אחד מאתנו. בהקשר של האזרח הוותיק הכותב את סיפורו, התיעוד בכתב גורם לו להתחייב אל התוכן, להרהר אודות חייו, מה הוא היה רוצה להנציח באופן פומבי ומה הוא מעדיף לשמור לעצמו. עצם מעשה הכתיבה מעורר אצל המבוגרים תהליכים של חשיבה, התבוננות וצלילה לתוך עולמו הפנימי והנפשי, הלכי רוחו, רגשותיו, צרכיו וזיכרונותיו.

הכתיבה מייצרת מציאות טקסטואלית שניתן להתבונן בה, וניתן לתקן או לערוך אותה. היא מותירה אחריה עדות, פרוטוקול, רישום חיים המונצח לעד, במיוחד בעידן הדיגיטלי.

סבא וסבתא "נכנסים לתמונה"...

אופיו וטיבו של החיבור בין תלמידים לבין מבוגרים בתכנית תלוי במכלול של גורמים. במידה והתלמיד מתעד את סבו או סבתו, סוג הקשר שיש להם כבר "מהבית" עשוי להשפיע על התהליך. החיבור גם מאוד תלוי, כטבעם של חיבורים, ב'כימיה' בין המשתתפים ובתכונות האופי השונות של המשתתפים בתהליך.

הם נדרשים לבצע משימה ביחד שדורשת מהם להיפגש, לעבוד ביחד, להתקדם עד להעמדה של סיפור חייו של האזרח הוותיק. במקרים בהם תהליך התיעוד נעשה בתוך המשפחה, בין סבים וסבתות לבין נכדים ונכדות, העשייה המשותפת גורמת להם להכיר צדדים חדשים אחד אצל השני, וכישורים שלא ידעו עליהם. כל מידע חדש שנחשף כתוצאה מהתהליך שופך אור חדש על העבר המשפחתי, מייצר סקרנות והתלהבות הדדית ומחזק את החיבור הרגשי בין הדורות. הנכדים מציגים לומדים שסבא/סבתא הם המקור למשפחה המורחבת והם עמוד השדרה של התא המשפחתי, אנשים שחיהם שזורים היו במאוויים, מטרות שהשיגו, חלומות, אהבות, תחביבים, אתגרים, חיים פרטיים שלמים, וכן, שגם הם - היו פעם צעירים כמוהם.

התלמידה שיר, כתבה על החוויה של תיעוד סיפור החיים ביחד עם הסבא שלה: "הרגשתי שאני וסבא ממש התחברנו והתקרבו בתהליך העבודה: צחקנו, נהנינו ודיברנו על דברים חשובים. הוא סיפר לי שגם הוא מרגיש שהתקרבו... אנחנו גם לא מתראים הרבה אז זו הייתה ההזדמנות שלי לקבל זמן איכות עם סבא וסבתא שלי". (לקוח מתוך הסיפור "סבא מיכאל אקסלרוד תמיד ראה את האדם שמולו", תועד בחט"ב אורט גוטמן, נתניה, 2023, שם המדריכה: גאולה לסטני).

הסבים והסבתות מגלים שמחה מחודשת לאחר ההכרות עם הדור הצעיר. מרגשים במיוחד הם המקרים בהם במסגרת התכנית הסבא/סבתא מספרים לנכדיהם או לניניהם לראשונה על עברם. סבא רבא מיכאל סיפר על התהליך מנקודת מבטו: "התרגשתי מאוד לשוחח עם אופיר. אני לא נוהג לספר את הסיפור שלי ולא אוהב להיזכר בפרטים, אבל שמחתי שהספקנו לעשות את התיעוד, ושהוא ישמר כמזכרת גם לנינים שלי ואפילו

לילדיהם, שהסיפור לא יישכח לעולם" (לקוח מתוך הסיפור: "הולך אל הלא נודע", תועד בבית הספר האנתרופוסופי תמר בהוד השרון, 2023, שם המדריכה: עופרה ארליך).

כתיבה כאירוע תרפויטי

תוכן סיפורי התיעוד משתנה מאדם לאדם. הניסיון מלמד שרוב האזרחים הוותיקים המשתתפים בתכנית נוטים לתעד ציוני דרך מרכזיים בחייהם, ולא נוטים לפרט על הצדדים השליליים או על טרגדיות שאירעו במהלך מסע החיים שלהם. הם מבקשים להנציח את הגרסה הטובה ביותר של חייהם. עם זאת, יש לא מעט מתועדים אשר מדברים בגילוי לב עם התלמידים וכותבים גם על כישלונות שחוו, מקרי מוות במשפחה שהשפיעו עליהם, אכזבות, חלומות ושברם וכדומה.

ישנם מקרים אשר באופן מודע או לא מודע, משתמשים בתהליך הכתיבה כאירוע תרפויטי של ממש, ומפרטים אודות נקודות כאובות בחייהם. במקרים אלה, התיעוד מהווה ונטילציה עבורם, והם מרגישים שהם פרקו עול שהכביד עליהם בשיתוף הפומבי הזה. לעיתים קורה שעורכי הסיפורים מטעם התכנית יכולים לזהות מצוקה כלשהי מן הכתוב, או סימני דמנציה אצל האזרח הוותיק, ולהתריע על כך בפני המשפחה. נקודת המוצא בתכנית היא כי לכל אזרח ותיק בישראל שמורה הזכות לפרסם את סיפורו האוטנטי במאגר המורשת במידה והשתתף בתכנית במלואה. אנו לא "מתקנים" או משפצים מהותית טקסטים המגיעים אלינו מן השטח מתוך האמונה כי תיעוד מקורי אמיתי הוא בעל ערך היסטורי ומוזיאלי רב ובהיותו כזה הוא מעשיר את הפסיפס אנושי הקיים במאגר המשקף את עם ישראל.

פרסום הסיפור במאגר המורשת הוא מהלך מרגש כשלעצמו עבור המבוגרים המסב להם גאווה, הכרה וכבוד. הפרסום במאגר הוא ציון דרך, סיום של פרק שחזק את תחושת המסוגלות העצמית של המבוגרים בבחינת סיום של משימה אשר דרשה מהם מאמץ, מחויבות והתמדה. הם משתפים את הקישור אל הסיפור בכל קבוצות הוואצאפ האפשריות ועוטפת אותם תחושת הישג אמיתית. לעיתים, פרסום של סיפור התיעוד במאגר המורשת פותח להם את התיאבון והם, מיוזמתם, נכנסים לתהליך יצירה וכתיבה אישי שממלא את זמנם בעיסוק משמעותי שמסב להם סיפוק רב.

* הגר דורון, מנהלת מאגר המורשת בתכנית הקשר הרב דורי.

** התכנית פועלת מזה 23 שנים בבתי הספר ברחבי הארץ ונכללת בסל התכניות של משרד החינוך. מאגר סיפורי המורשת של תכנית הקשר הרב דורי עלה לאוויר בשנת 2014 ופעיל מזה כ-9 שנים. במהלך 13 השנים האחרונות מתקיימת התכנית בהובלת המשרד לשיוויון חברתי ופועלת ב"אנו" – מוזיאון העם היהודי. מייסדת תכנית היא תמי גרין ומנהלת התכנית היא עפרה ישראלי. למאגר התכנית: www.ravdori.co.il



גמלאים וגמלאיות, הביטוח הלאומי קורא לכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה



לעדכן

אנחנו נימך אכח את היצו, אמש ממנו את האב!

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה

מחפשים עיסוק משמעותי? מרגישים צורך להעניק?
שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו
מזמין אתכם להתנדב למען האוכלוסייה המבוגרת בקהילה.

ההנאה שבלמידה, הסיפוק שבנתינה

כמתנדבים תוכשרו בקורס העוסק בתחום הגרונטולוגיה (מדעי הזקנה)
שיתקיים באוניברסיטה.

כמתנדבים מוסמכים תסייעו לאוכלוסייה המבוגרת במיצוי זכויותיהם,
בייעוץ אישי, וכן בביקורי בית חברתיים.

הצטרפו עוד היום לאלפי המתנדבים

התקשרו למוקד הארצי 02-6709857 או *9696

ונשמח לצרף אתכם למשפחה החמה

של מתנדבי שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו

הביטוח הלאומי

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

*9696 • www.btl.gov.il