

תקווה בזקנה

עדנה כצנלסון

תקווה היא תופעה רצופה, המתרחשת לאורך כל שלבי הגדילה וההתפתחות, באופן מודע ובלתי מודע, והיא הכרחית לחיים, לגדילה, לשינוי ולהתמודדות. תופעת התקווה היא תופעה פילוסופית פסיכולוגית מופשטת, שמשלבת רגשות ומחשבות של אופטימיות, אמון, מציאות וחלום.

זקנה חיובית

הזקנה החיובית (positive aging), שיש בה אושר, תקווה ואופטימיות, מבוססת על:

רגשות חיוביים (the pleasant life).

מעורבות בחיים (the engaged life).

משמעות בחיים (the meaningful life) תחושת השתייכות אנושית ורעיונית, עיסוק במה שהאדם מאמין (Ryff & Singer, 1996).

הישגים בחיים - אנשים שנוטים לזכור יותר אירועי חיים חיוביים, מאשר שליליים, להתמקד ברגשות אופטימיים וחיוביים לא מאבדים את התקווה. התמקדות ברגשות חיוביים מפצה על אירועים עצובים ושליילים.

בטיפול פסיכולוגי בגישה נרטיבית בקשישים, גישה המתבססת על סיפור חייו של הקשיש, מנסים לעזור להם לקחת מהביוגרפיה שלהם גם את הקטעים של הישגים וסיפוק, ולא להתמקד בכישלונות, בחוויות קשות ובאכזבות. גם קשישים שלא נוטים לזכור את החוויות הבונות והמעניקות תקווה, יכולים ללמוד במהלך עבודה משותפת עם מטפל, להאיר צמתים בונים ומעצימים בחייהם.

הקשיש מקווה שלא יסבול בסוף חייו, יותר מאשר הוא מקווה לחיים ארוכים. הפחד מכאב, השפלה, תלות באחרים, חוסר אונים, אבדן יכולת קוגניטיבית - הם הדברים שמהם חוששים אנשים מבוגרים יותר מכול. קשישים שרואים את חייהם כטובים, מייחלים ש"הזמן לא יעבור".

בשיר אנונימי שמצאתי באינטרנט מוצגים אנשים במעגל החיים שמבקשים שהזמן יעבור מהר: ילד שרוצה שהשיעור יסתיים, פקידה שמייחלת לסוף היום, פועל שמבקש שייגמר השבוע, מנהל שממתין לסוף החודש, וחייל שמתפלל שיסתיים השירות.

ורק זוג הזקנים

שישבו על הספסל

והביטו ברוך זה בה

ואמרו במבט:

'הלואי שהרגע הזה

לא ייגמר לעולם'

גיל הזקנה מעמת את האדם עם אתגרים רבים: התמודדות עם הירידה בתפקוד הגופני ועם מצבי חולי, אבדן בן זוג וחברים, אבדן יכולות קוגניטיביות, אבדן כוח, השפעה ומשאבים כלכליים. ההתמודדות עם אבדנים אלה מחייבת גיוס כוח פיזי ונפשי, שכולל גם את "עבודת התקווה". "לחיות ללא תקווה משמעו לחדול מלחיות" אמר גדול הסופרים הרוסיים - פיודור מיכאילוביץ' דוסטויבסקי.

חשיבה חיובית בפסיכולוגיה בכלל, ובגרונטולוגיה בפרט

תקווה נחווית במקביל לחשיבה ורגש חיוביים (positive well-being) (positive affect), חיוניות רגשית (emotional vitality), וכיוון חיים חיובי (positive life orientation). החשיבה החיובית משלבת תחושה של שליטה בעניינים, אופטימיות ואמון. יכולת לקוות וחשיבה חיובית מקטינים את הסכנה להידרדרות קוגניטיבית רגשית ותפקודית בזקנה (Compton, 2005). מחקרים מלמדים שהתקווה לחיות היא גורם משמעותי בניבוי רמת המצוקה של האדם המבוגר. אנשים שמעריכים כי הם נמצאים במרחק שנים גדול מהמוות מדווחים על פחות מצוקה (פלגי ואחרים, 2014). חשיבה חיובית בזקנה מבוססת על אמון באחרים שיטפלו בי ויעשו מאמץ כדי לעזור לי בזקנתי: החל בבני משפחה בני זוג, ילדים, נכדים אחים, ועד נציגי החברה: מטפלים בקשישים, אנשי רפואה ואחרים (Hopper, 2001).

מאפייני ההתקשרות במעגל החיים כמשנתה משמעותי בזקנה חיובית

מי שהייתה לו התקשרות טובה במהלך חייו: להורים בילדות, לבני הזוג, לילדיו ולנכדיו, ומי שמאמין שאפשר לסמוך על בני אדם - יהיה אופטימי ומקווה יותר גם בזקנתו. בשנים האחרונות, נעשו מספר ניסיונות לבדוק את אופן פעולתה של ההתקשרות בגיל המבוגר, ונמצא כי היא ממלאת תפקיד חשוב בהתמודדותו של האדם עם קשיים וחששות הקשורים לתהליך ההזדקנות. לאחרונה, נמצא במחקר של ברגמן (2004) כי במדגם של אנשים בוגרים (גילאי 65-30) שענו על שאלונים שונים בנושא התקשרות, דפוסי ההתקשרות משפיעים על היכולת להרגיש משמעות בחיים ולחפש אחר משמעות זו. לדפוסי התקשרות תפקיד ממתן בקשר שבין התחושה כי המוות הולך וקר, לבין המשמעות שהאדם נותן לחייו. להתקשרות יש תפקיד חשוב כמשנתה הממתן תופעות שליליות הקשורות להזדקנות.

מחקר שנעשה בישראל מצא שנכדים שטופלו בילדותם על ידי הסבים והסבתות שלהם, הביעו נכונות רבה יותר לסייע להם בהגיעם לגיל זקנה, לעומת נכדים שלא טופלו על ידי הסבים.



מוטו של קשישים, שתקווה היא מרכיב משמעותי בחייהם, משתנה מקשיש לקשיש. השונות בגיל הזקנה, היא הגדולה ביותר בהשוואה לכל מעגל החיים, כיוון שהיא מבוססת על ניסיון חיים מצטבר. טקסטים כמו: "כבר התמודדתי עם דברים קשים מזה", "אני מאמין בעצמי", "צריך להסתכל על חצי הכוס המלאה", "חשוב לי שילדי יראו שאני מתמודד", "זה המסר שקיבלתי מהוריי", "מי שמנסה מצליח" ועוד.

שמעון פרס אמר ביום הולדתו ה-76: "העצמות מזדקנות, לא המחשבות, אני מכיר אנשים צעירים עם מחשבות זקנות ואנשים זקנים עם מחשבות צעירות".

דוד אבידן, משורר שנפטר בגיל צעיר ולא הגיע לגיל זקנה, ראה את הזקנה כנעדרת כל תקווה

"אדם זקן - מה יש לו בחייו?"

הוא קם בבוקר, ובוקר בו לא קם....

אדם זקן - מה יש לו בערביו?

לא מלך

וייפול

לא על חרבו."

(אבידן, **משהו בשביל מישהו**, 1987, עמ' 87)

אבידן לא הספיק להאריך ימים כדי לשנות את הסתכלותו על הזקנה, וייתכן שראיית עולם פסימית באשר לזקנה לא תרמה לכריאותו...

בתגובה לשירו של דוד אבידן, התפרסם שיר של אדם קשיש שמתכתב עם שירו של אבידן, שתפיסתו את הזקנה אופטימית. הוא רואה שיש למה לקוות בזקנה:

"אדם זקן, מה יש לו בחייו?"

יש לו חיוכו של בוקר הפתוח אל הים

יש לו זיכרונות של דרך שהייתה יפה,

יש לו שחוקו של נכד בחיקו נרדם

וספינתו במסע חרישי הגיעה לחופה..

יש לו סיפור שהוא יוצר

שוב אינו נוצר בידי שוטה

את חומר סיפורו מתוכו ישאב

והוא כולו סיפור חייו".... (כצנלסון, רביב, 2009)

התקווה למסע חרישי עם זיכרונות של "דרך שהייתה יפה" ונכדים בחיק, הם הכוח של הטוב שיש לזקן בחייו.

יכולות אלו מתבססות על אישיות אופטימית, חוויות חיים של התמודדות, יכולת שכלית שמורה, תמיכה רגשית, יחסי משפחה טובים וקשרים חברתיים.

למה מקווה האדם הקשיש?

האדם הקשיש מקווה, במודע או שלא במודע, שהגיל לא יהווה מרכיב מרכזי בהתייחסות כלפיו. שלא יפטרו אותו מעבודה רק בגלל

גילו, שלא יתייחסו אליו בביטול - כי הוא קשיש, מיושן, לא מסוגל, לא רלוונטי. שהרופא, ילדיו ואחרים לא יתלה כל מכאוב רק בלוח הכרונולוגי ("בגילך, למה אפשר לצפות?" - קשישה שהרופא אמר לה על כאב בכרך שאין מה לעשות בגלל גילה המבוגר, הטיחה בפניו 'שגם הברך השנייה שלה באותו גיל...'), הוא מקווה שגיל יהיה אחד המשתנים, אך לא היחיד ביחס החברה כולה, ובעיקר ביחס של האנשים המשמעותיים, כלפיו. התייחסות מפלה בגלל גיל מכונה Ageism - גילנות, ומחקר מוכיח: שהיא אינה נדירה במחוזותינו. (ראו למשל בספר **גילנות בחברה הישראלית**, דורון, 2013). במקביל הוא מצפה שגילו המנטלי והרגשי - לא יהיה מבוגר יותר מגילו הכרונולוגי. כלומר, הוא לא יסבול ממגבלות קוגניטיביות ורגשיות מעבר למצופה מגילו, ותקוותו - שאפילו פחות מהנורמה.

האדם הקשיש מקווה שמקומו בחברה יישמר. הוא מבקש שלא ידירו אותו מהחברה כמי שאינו תורם, אינו רלוונטי, ואינו רצוי. בחברה שסוגדת לנעורים, לכוח, לעדכון, מקווה הקשיש שיתנו מקום לניסיון הרב שיש לו, לפרספקטיבה שלו על המציאות, לתבונה שהיא תוצר שנים רבות של עשייה ופעילות. הוא מקווה שיעריכו את הישגיו, ויראו את הערך הסגולי של עשייתו רבת השנים במשפחה ובחברה.

אנשים קשישים מקווים לא למצוא עצמם בודדים, הבדידות היא אחת האויבות הגדולות של הזקנה. "מצבי החדש כאלמנה דומה למצבו של מטפס הרים בודד במרומי האוורסט. אין איש שיחלוק עמי את המשא, אולם מדרבן אותי הדחף להוסיף ולטפס. וחזק ממנו יצר ההירדות. מצויים בידי מספר חבלי תמיכה: המשפחה והידידים, אך אם אפול, הכאב והפגיעה יהיו בעיקר שלי." (כותבת אסתר גושן-גוטשטיין (1996) בספרה **לבדי - אלמנות והתחדשות**.)

הקשיש מקווה לקשר טוב עם ילדיו ונכדיו. היחסים הבין-דוריים הם מרכיב מרכזי באיכות חייו של האדם המבוגר. הוא מקווה שילדיו יזכרו את המשאבים הרבים שהשקיע בגידולם, יסלחו לו על טעויות שעשה, וייתייחסו לכוונותיו הטובות במהלך שנות דור. הוא מקווה שגם בני הזוג של ילדיו יראו בו דמות משמעותית, ויעניקו לו כבוד.

"...בין הילדות לזקנה

אומרים שיש עוד תקווה

קוראים לה אהבה

ומחכים לבואה..."

אומר ארקדי דוכין בשירו "יש בי אהבה".

הציפייה לנכדים היא אחת התקוות הגדולות של האדם הקשיש. נכדים הם העתיד, הם החלק המחבר את שרשרת הדורות, והם המבטיחים שהוא ייזכר, גם כאשר לא יהיה כבר בין החיים. הם אלו שהוא אינו מחויב במאמץ הגדול של גידולם, אך נהנה מהמפגש עם הגיל הצעיר, וקוצר את הפרי שזרע במהלך השנים כשטיפל בילדיו. נכדים מעניקים לאדם הקשיש הזדמנות שנייה, לתקן חסכים כמו היעדר זמן כשגידל את ילדיו, או טעויות בגידולם שעשה והוא מצטער עליהן. הורים שילדיהם חשפו בפניהם את היותם חד-מיניים, אומרים לעתים קרובות, שהקושי הגדול שלהם להשלים עם הנטייה המינית של ילדיהם, הוא אבדן התקווה לנכדים. החקיקה, שמאפשרת לזוגות חד-מיניים להשתמש בפונדקאית לצורך הולדה, הקלה מאוד על המועקה.

מהי התקווה שנותנים נכדים לסבים?

תחושת המשכיות, אתגר לזמן הפנוי, תחושה שהסב יכול להיות רלוונטי ולעזור, שיפור קשר עם הילדים שמעריכים את הנתינה, תחושה שהוא מעורב בחיי הדור הצעיר, תיקון טעויות שעשה עם ילדיו, הזדמנות לקשר אינטימי עם המשפחה וקבלת אהבה מילדיו ונכדיו (כצנלסון, רביב, 2009). יורם טהרלב בשירו "לא היה לי סבא"

"...רק אתך נכדי הקט"

מצאתי באמת

מה גדול האושר

שיכולתי לתת,

רק אתך נכדי הקט

גיליתי את הסוד

איך נוגעים באושר

החיך והדמעות."

מחקרים מראים שקיום נכדים ותפקידם של הקשישים כסבים, מהווים גורם חיובי, המשפיע לטובה על התחושה הרגשית, הזהות המשפחתית הבין-דורית ועל שביעות רצון הסבים. ככל שהסב מרגיש קרבה רגשית גבוהה יותר לנכד - מצבו הרגשי טוב יותר (גלר-ביגלמן, 2014).

מחקרים הראו שסולידריות בין סבים לנכדים תורמת לרווחה הנפשית (מפחיתה את רמת הדיכאון) של קשישים המאושפזים בשיקום (גלר-ביגלמן, 2004).

על מקומם המשמעותי של סבים בחיי הנכדים מספרת שלומית כהן-אסיף בשירה "כשעצוב לי" (בספר הגדול שלומית כהן-אסיף)

"אמרתי לאימא: 'עצוב לי'

'לך תשקה את העציצים' אימא אמרה....

אמרתי לסבא: 'עצוב לי'

סבא ליטף לי את הצוואר, 'ספר מה קרה, אל תחסיר דבר'

והעצב עבר...."

נישואים שניים בגיל מבוגר

היבט נוסף המלמד על תקווה בזקנה, היא העלייה הניכרת בנישואי גברים ונשים שהתאלמנו או התגרשו בזקנה. בעבר היה פחות מקובל לבנות נישואים שניים בגיל מבוגר, וגם היום, הנורמה החברתית עדיין לא רואה בנישואים או בזוגיות בזקנה ערך חברתי מקובל. קשישים רבים צריכים להתמודד עם אי-הסכמת ילדיהם לנישואים אלו (בגלל תחושת ה"בגידה" בהורה האחר, בגלל קושי לקבל למשפחה אדם "זר" שאינו הורה ביולוגי, וגם עקב שיקולים כלכליים של ירושה). אך למרות כל אלו, יש עלייה משמעותית בתקווה "ליהנות בחיים כל עוד אפשר" ... מפי קשישה שנישאה בשנית (קורן, 2014).

סוף דבר

בשיר "למדני אלוהי" (משירי סוף הדרך) לאה גולדברג, המשוררת שלא הגיעה לגיל זקנה, מבטאת את מה שעושה אדם לבעל יכולת לייחל גם למרות הכישלונות ("לדעת לייחל, להיכשל") גם בגיל המבוגר:

"למדני אלוהי"

ברך והתפלל

על סוד עלה קמל

על נוגה פרי בשל

על החירות הזאת

לנשום לחוש לראות

לדעת, לייחל, להיכשל.

למד את שפתותי

ברכה ושיר הלל

בהתחדש זמנך

עם בוקר ועם ליל

לכל יהי יומי

עליי כתמול שלשום

לכל יהי עליי

יומי הרגל."

מקורות

ברגמן, י. ואחרים (2004). "זקנה אחרת בעולם מזדקן", הכנס העשרים של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה.

גלר-ביגלמן, ג. (2014). "זקנה אחרת בעולם מזדקן", הכנס העשרים של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה.

כצנלסון, ע. רביב, ע. (2009). **סבאות עכשיו**, אור יהודה: הוצאת זמורה-ביתן-מודן.

פלגי, י. ואחרים (2014). "זקנה אחרת בעולם מזדקן", הכנס העשרים של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה.

קורן, ח. (2014). "יחסי הגומלין בין זוגיות שנייה לזקנה: הזוגיות בראי הזקנה והזקנה בראי הזוגיות", "זקנה אחרת בעולם מזדקן", הכנס העשרים של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה.

ראבב, א. ואחרים (2004). "זקנה אחרת בעולם מזדקן", הכנס העשרים של האגודה הישראלית לגרונטולוגיה.

Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. (pp. 1-22) (Belmont, CA: Wadsworth).

Hopper, E. (2001). On the nature of hope in psychoanalysis and group analysis. *British Journal of Psychotherapy*, 18(2), 205-226.

Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23

Valliant, G.E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark of Harvard study of adult development*. Boston: Little, Brown.