



תובנות משנות מחקר״ בגרונטולוגיה

על העניין והשליחות בהוראה ובמחקר על זיקנה

פרופ' (אמריטוס) דב שמוטקין, בית הספר למדעי הפסיכולוגיה, ראש מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, אוניברסיטת תל-אביב

ובְּרָאִי הָרֵם בבואה שוֹכֶנֶת. בבואה מסמרת שְׁעָר. הזיקנה, הזיקנה בכיפה לבנִכְנֶת, הזיקנה אשר לא תִשׁוּעָר.

(נתן אלתרמן, מתוך ״זיקנת החלפן״ בספרו ״עיר היונה״)

כמשפט פתיחה יש לומר: אוכלוסיית הזקנים מתרחבת, הצרכים שלה גדלים, וחייבים להבין אותה ולטפל בה כראוי ברמות הפרט והחברה. עם זאת, דווקא בשל תוקפו האוניברסלי של משפט פתיחה זה, חשוב לבחון כיצד אנשים מתייחסים לזיקנת האחר, או לזיקנתם שלהם, מנקודות גישה כה שונות. כפסיכולוג קליני וכחוקר ותיק בתחום הגרונטולוגי, השתדלתי מאוד להיות מודע לגישות שהנחו אותי בהקשר המדעי, אך גם האנושי, בעת פעילותי בחקר ההזדקנות והזיקנה. פעלתי ברוחן של מספר תובנות יסוד, ושמחתי שיכולתי לחלוק אותן עם עמיתים ותלמידים (נקיטת לשון זכר, כאן ובהמשך, תקפה באותה מידה גם ללשון נקבה) אשר הרגישו כמוני את תחושת העניין ואף השליחות שיש בהוראה ובמחקר על זיקנה. אזכיר בעניין זה את שותפות המחשבה והמעשה עם אלה שפעלו במהלך השנים בתוך, או ליד, מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה. מכון זה, באוניברסיטת תל־אביב, קידם גישה מחקרית וקהילתית רחבה כלפי הזיקנה בהקשריה התפקודיים־בריאותיים והפסיכו־חברתיים, ואני מוקיר את האפשרות שניתנה לי לעמוד בראשו בשנים האחרונות. אני שמח שמאמרי זה מתפרסם לרגל יובל ה־50 לארגון אשל, המרכז פעילות לאומית לתכנון ופיתוח שירותים למען הזקן ובני משפחתם. גם מכון הרצג ואנשיו זכו בעבר לסיוע ושיתוף פעולה מצד אשל בהקשר לעבודה

הקהילתית שהמכון עשה בתחום תוכניות הכשרה והשתלמות לגרונטולוגים, וכן בפרויקטים שהיה בהם היבט חברתי לשיפור איכות חייהם של הזקנים. זה איפשר למכון ליצור ולחזק את הקשר בין האקדמיה (שאליה הוא שייך) לקהילה - הן של הזקנים והן של אנשי המקצוע המטפלים בהם. תודתנו לעשייה הגדולה של אשל ואיחולינו להמשך דרכו החשובה.

להלן אֶמְנֶה מספר תובנות שהובילו אותי במשימותיי בתור חוקר, מורה ומנחה מקצועי בנושאי הזיקנה. יש לצפות שלפחות חלק מתובנות אלה ייתפסו על ידי קוראים שונים כמובנות מאליהן; הקוראים האלה בוודאי צודקים, אך אענה להם, כי יש עוד עבודה לפנינו כדי לחדד את ניסוח התובנות האלה ולהתוות אותן ככיוונים למחקר מתקדם ולשיח חברתי. משימתי עתה היא להציג את קווי המחשבה האלה בצורה תמציתית ונוחה לקריאה. אדגיש, עם זאת, **כי חלקם של עמיתיי ותלמידיי בגיבוש דרכי המחקרית הוא רב ויקר לי ביותר**, ולכן אֶרְצֶה בהזדמנות אחרת לסקור ביתר הרחבה מתרומותיהם ופרסומיהם ביחס לתובנות המובאות להלן. אז אֶפְנֶה במפורש אל הבולטים במחקרינו המשותפים מבלי, חלילה, להשמיט את תרומתו החשובה של מישהו מהם.

1. חשוב לראות את הזיקנה כפרדיגמה של המצב האנושי

החוקרים באקדמיה נמשכים לחקור תהליכים משמעותיים, המאפשרים להאיר מחדש תופעות שלא ידענו להסביר קודם. כבר כחוקר צעיר התייחסתי לזיקנה כאל פרדיגמה, *דהיינו מודל עקרוני וייצוגי, שבו הזיקנה מעמידה במבחן שאלות פילוסופיות ופסיכולוגיות עמוקות על מצבי חיים ניגודיים*. שאלה מרכזית כזו היא כיצד משמרים שביעות רצון, אושר ורווחה אל מול מצוקה של פגיעות ושל סופיות מתקרבת. שאלה נוספת הקשורה בכך היא - כיצד נוצרים ערך ומשמעות בתוך חיים העלולים להיהפך לפגומים בתפקודם ואף

יוצרי סבל לעצמם ולסביבתם. ועוד שאלה: האם זיקנה היא במהותה רק שקיעה ודעיכה של יכולות ותפקודים או שהיא עדיין מאפשרת גם התחדשות וגדילה? וגם: אם זיקנה היא פרוזדור המוביל אל סוף חיינו, עד כמה היא מאפשרת לנו הכנה למוות - ואולי אפילו שליטה במוותנו? זיקנה היא, אפוא, נושא קיומי וחידתי לאדם הסקרן והחושב בכל גיל, והפרדיגמה שהיא מציבה עדיין דורשת פענוח.

2. הזיקנה היא חלק התפתחותי בלתי נפרד של מעגל החיים כולו

מאז שנודעה כתחום מהותי בפסיכולוגיה, הפסיכולוגיה ההתפתחותית עסקה בעיקרה בתהליכי גדילה ושינוי אצל ילדים ומתבגרים. לזיגמונד פרויד הייתה תרומה חסרת תקדים בהעלאת המודעות להליכי ההתפתחות הנפשית, אך רבים תמהו כיצד סבר ששלבי ההתפתחות המהותיים בתיאוריה שלו מסתיימים למעשה בגיל ההתבגרות. הפסיכולוג אריק אריקסון תיקן זאת במחצית המאה הקודמת, בהציעו תיאוריה התפתחותית של מעגל חיים שלם, מינקות לזיקנה, ובכל זאת ספרים רבים של הוראה ומחקר עדיין מציגים את הזיקנה כשלב חיים נפרד לעצמו. הפרדה כזו נראית גם בדיסציפלינות אחרות העוסקות בתהליכי שינוי גיליים בחיים הביולוגיים והחברתיים. אמנם מקובל במקורותינו הביטוי ״קפצה עליו זיקנה״, אך יש לומר שהזיקנה איננה ״קופצת״ פתאום: היא פרי של תהליכי הזדקנות שמתחילים בבגרות הצעירה, ואולי אף קודם. מכאן עולה, שלא מצב הזיקנה הוא בהכרח מה שמהותי, אלא תהליך ההזדקנות שמאחוריה. חשוב לומר, *כי ראיית הזיקנה כחלק מכלל ההתפתחות במעגל החיים מאפשרת גם לראות כיצד תהליכי גדילה עשויים להמשיך ולהתקיים בצורות שונות אף בזיקנה*.

3. עמידות ופגיעות בחיים פועלות בכפיפה אחת

תמיד פועלים עלינו, ומתוכנו, כוחות מנוגדים בו־זמנית, ולכן הצירוף של אושר ושל סבל מתאים להרבה מההתרחשויות בעלות המשקל בחיינו. במאמר שפורסם לפני שנים שאלה הכותרת: האם בני האדם יכולים להרגיש מאושרים ועצובים באותו הזמן? מחקרים מראים שהתשובה היא: בהחלט כן. בספרות המחקרית חוזרים ומזכירים מדי פעם את פרדוקס הרווחה הנפשית בזיקנה, שעיקרו: אנשים בזיקנתם סובלים יותר, חולים יותר, מתפקדים פחות, מתנסים באובדנים שונים וממתקרים יותר למותם - ובכל זאת מדווחים ברובם על תחושות שביעות רצון ואושר שאינן בהכרח קטנות מאלה של צעירים מהם. זה אכן מצביע על כך *שפגיעות ועמידות פועלות יחדיו אצל אותם האנשים עצמם*. זהו הממד הדיאלקטי, שכה משך את תשומת לבי בחקר הזיקנה: הוא מאפשר ניגודיות של כוחות וכיוונים, שבהם ניתן לראות חיוניות, מימוש עצמי ואפילו שמחת חיים בתוך התגברותם של ירידות, מצוקות ותחלואים. חשוב עם זאת לומר, שהמאזן הדיאלקטי הזה בין משאבים לבין אובדנים בזיקנה הוא דורשני ומאומץ, והוא אכן צפוי לקרוס בסוף החיים ולעיתים אף קודם לכך. הזיקנה מציגה לפנינו התרחשות מרתקת - לעיתים מרנינה ולעיתים טרגית. עמיתיי ואני, במחקרינו, ניסינו

האם זיקנה היא במהותה רק שקיעה ודעיכה של יכולות ותפקודים, או שהיא עדיין מאפשרת גם התחדשות וגדילה? וגם: אם זיקנה היא פרוזדור המוביל אל סוף חיינו, עד כמה היא מאפשרת לנו הכנה למוות - ואולי אפילו שליטה במוותנו? זיקנה היא, אפוא, נושא קיומי וחידתי לאדם הסקרן והחושב בכל גיל, והפרדיגמה שהיא מציבה עדיין דורשת פענוח.

לאפיין שילובים וטיפוסים שונים של עמידות לעומת פגיעות, של אושר לעומת סבל, של פיצוי לעומת התשה בתפקודי החיים, ושל שחרור לעומת כבילות ביחס לטראומות שנחוו בחיים.

4. טראומות בחיים מסמנות את מבחני ההישרדות וההתמודדות של הפרט

מטיבן, טראומות הן אירועים קיצוניים של סכנה וסבל, ולעיתים הן משנות מהלכי חיים - בפועל או לפחות בתודעתו של קורבן האירוע. תחילת ניסיונותיי להבין את ההשפעה מרחיקת הלכת של טראומת חיים קיצונית הייתה במחקריי על ניצולי שואה, ובמיוחד הניצולים שהצליחו לשקם את חייהם ולהיות אזרחים ובעלי משפחה התורמים לקהילתם. הממצאים הביאו אותי למודל שכניתי: *״עמידות כללית ופגיעויות ספציפיות״* (general resilience and specific vulnerabilities). הניצולים אכן מתפקדים היטב ברובם, אך הטראומה ממשיכה להתקיים בהם בחלקי נפש מסוגרים יותר ואף סמויים מהעין. מורכבות זו של הישרדות והתמודדות עם הטראומה עלתה גם במדגמים אחרים מהקהילה, שבהם אנשים יכלו לציין לגבי התקופות האומללות של חייהם לא רק סבל, אלא גם מידה של אושר (וגם להפך: בתקופות המאושרות הם ציינו לא רק אושר אלא גם מידה של סבל). מזה עולה, כי טראומה היא מבחן חיים ארוך טווח, שבו יש להסתגלות הפרט היבטים שונים ומנוגדים.

רבים בדור הזקנים בישראל עברו שורה של טראומות בחייהם עקב אירועי השואה, הגירות קשות בין ארצות, מלחמות שונות, מצוקה כלכלית, וחיים בצל טרור ולחץ. עמיתיי ואני שאלנו: עד כמה נשארו אנשים זקנים אלה אסירים של התנסויות הטראומה המוקדמות, ועד כמה מתאפשר להם בחייהם המאוחרים הקלה ושיקום ממה שהתנסו בו. גם הבנו שהמושג ״הפרעת לחץ פוסט־טראומטית״ (posttraumatic stress disorder), שטבע האיגוד הפסיכיאטרי האמריקני ב־1980, איננו ממצה את מרחב ההשפעות הפוסט־טראומטיות. *טראומה היא לא רק מקור להפרעה נפשית; היא לעיתים קרובות מהווה תפיסת עולם, עמדה קיומית ומערכת התייחסות של אמוֹן - מול חוסר אמוֹן - באדם ובחיים*. המחקר בתחום הזה עלול לתעתע, ורק כדוגמה לכך אזכיר את בני הדור השני לניצולי השואה, שנמצאים כבר ברובם בשלבים של הזדקנות. בדיקות מקובלות לרוב אינן מוצאות אצלם הפרעות תפקודיות, אך עמיתיי ואני ממשיכים להראות, כי לצד כוחם ועמידותם של בני הדור השני, טראומת ההורים והמשפחה שלהם מוצאת אצלם את דרכה הנפתלת למצוקות שונות. גם כאן מסתבר, שלטראומה יש השפעות דיאלקטיות ארוכות טווח, שניתן למצוא אותן בשילוב של משתנים ומאפיינים, ולא בהכרח במקומות הצפויים ״מתחת לפנס״.

5. תהליכי זיקנה משתקפים בפרספקטיבת הזמן של האדם המזדקן

במחקרינו על ניצולי שואה, עמיתיי ואני הבנו, כי לפרספקטיבת הזמן שיש לניצולים ביחס לחייהם - ובתוך כך ביחס לטראומת השואה הקשה - יש תפקיד חשוב ומרתק בהסתגלותם הנפשית. חלק מניצולי השואה המזדקנים התקשו לשלב את טראומת השואה, שסימנה תקופה של קיום כה חריג ובלתי מובן, עם שאר תקופות חייהם, שבהן הקיום היה אנושי ונורמלי יותר. רווחתם הנפשית של הניצולים, לעומת מקביליהם בקבוצות השוואה, הייתה קשורה יותר ביכולתם להשיג מידה נאותה של אחידות והיגיון בסיפור החיים השלם שלהם, שהשואה הייתה חלק ממנו. בהמשך לכך, ניצולים שחוו את השואה כהתרחשות שממשיכה בצורות שונות גם במהלך ההווה בחייהם (״השואה כהווה״) היו נתונים לחרדה ולמצוקה אף במצבים יומיומיים, יותר מניצולים שחוו את השואה כחלק מובדל בעברם שלמעשה הסתיים (״השואה כעבר״).

המחקרים שעמיתיי ואני ערכנו העידו כי *פרספקטיבת הזמן האישית חשובה לאדם לא רק בהתמודדות עם טראומה אלא עם הזיקנה בכלל*. ככל שאנשים מזדקנים, גדל יחסית פרק העבר בחייהם וקטן יחסית פרק העתיד שעוד נותר להם. מצד אחד, זה מחייב אנשים זקנים להישען יותר ויותר על העבר



תובנות משנות מחקריי בגרונטולוגיה

שלהם - שהרי בו נכללים המשאבים, היכולות וההישגים שצברו בחייהם. מצד שני, לאנשים זקנים מתמעטת החשיבות של הגיל הכרונולוגי, ומצבם הנפשי והתפקודי מושפע יותר ויותר מקואורדינטות הזמן הסובייקטיביות שלהם, ובכלל זה מרחקם הנתפס מלידתם (הגיל הסובייקטיבי שהם מרגישים עצמם בו) ומרחקם הנתפס ממוותם (תוחלת החיים שהם צופים לעצמם). תחום מחקר זה של פרספקטיבת זמן פותח לאחרונה מאוד על ידי עמיתיי, ונכלל עתה במושג הרחב יותר של הזדקנות סובייקטיבית.

6. מורכבות הזיקנה נחשפת בשילוב של צעירות ובגרות בגילי החוקרים

את דרכי בחקר הזיקנה התחלתי כחוקר צעיר יחסית, ותמיד חששתי מעמדה מפלה ומדירה של גילנות (ageism) כנגד תחום התוכן הזה מצד תלמידים וגם אנשי סגל. היו אכן תימוכין לכך שזיקנה - ובמיוחד באספקטים הפסיכוכברתיים שלה - נראתה כנושא בלתי מלהיב, חסר יוקרה, ואף מרתיע ברמה הרגשית. קל לזהות עמדה זו בין חלק ממובילי מדיניות הרווחה והשירותים החברתיים ("הזקנה במסדרון" של בית החולים הייתה ונשארה בעדיפות נמוכה). כך, גם היום, אין זה קל באקדמיה להוביל תכניות הוראה ומחקר

אין זה קל באקדמיה להוביל תכניות הוראה ומחקר בתחום הזיקנה, בוודאי כשמנגד עומדים נושאים עתירי עניין וכספים כמו מדעי המוח, ביו־טכנולוגיה או חקר הסביבה. האם גם באקדמיה אנשים נוטים להדחיק את העובדה שגם הם יגיעו לבסוף לגיל הזיקנה?

בתחום הזיקנה, בוודאי כשמנגד עומדים נושאים עתירי עניין וכספים, כמו מדעי המוח, ביו־טכנולוגיה או חקר הסביבה. האם גם באקדמיה אנשים נוטים להדחיק את העובדה שגם הם יגיעו לבסוף לגיל הזיקנה? בכל זאת, למרבה שמחתי, הצלחתי לזהות סטודנטים צעירים (שנים ארוכות לימדתי בין השאר את הקורס: "פסיכולוגיה של בגרות וזיקנה"), שגילו עניין ייחודי בהזדקנות וזיקנה. בדרך כלל ניתן היה לגלות גורם אישי כלשהו בעניינם: דמויות משמעותיות של סבא או סבתא, תהליכי הזדקנות שהתבלטו אצל הורים כבר בגילי הביניים, מפגש עם אירועי טראומה ושכול, או רגישות ומעורבות חברתית גבוהה ביחס לאוכלוסיות מצוקה. במהלך הקורסים שלי הבאתי קטעי ספרות ואמנות בנושא הזיקנה לצורכי המחשה ודיון, והנה גם תלמידים רבים שלחו לי חומרי ספרות ואמנות רלוונטיים שגילו בעצמם. אז גם הגענו לתובנה שרבים מהאמנים ומהיוצרים הגדולים יצרו יצירות מופת על זיקנה דווקא בהיותם בוגרים צעירים או בגילי הביניים שלהם. למשל, בספרות העברית בלטו לנו שירים רבי תובנות על זיקנה, שנכתבו על ידי משוררים בצעירותם, בחלקם כבר בשנות העשרים לחייהם. כמה מהם, למרבה הצער, לא זכו כלל להיות זקנים באמת (כמו, לדוגמה, נתן אלתרמן, לאה גולדברג ודוד אביון, שהלכו לעולמם בסביבות גיל השישים לחייהם). העובדה שיוצרים גדולים התמודדו עם שאלות הזיקנה כבר בגיל צעיר אכן מצביעה על כך שהם תפסו את תופעת הזיקנה כבעלת משמעות קיומית עמוקה בכל גיל. אני גם נוטה לחשוב, כי אנשים צעירים, אף יותר ממבוגרים בגילים מתקדמים מהם, עשויים להעלות הבנות חדשניות ומפתיעות לגבי תהליכי הזיקנה. אני מציין זאת משום שרבות למדתי והחכמתי מתלמידים, שעבודות המחקר שלהם (תזות ודוקטורטים) נעשו בהנחייתי.

7. בחקר הזיקנה חשובים מודלים תיאורטיים שיקדמו הבנה, אך גם גמישות מחשבתית

כבר ציינתי את איכותה של הזיקנה כפרדיגמה של שמירת הרווחה הפיזית והנפשית מול מצבים עוינים של אובדן וסופיות. יתרונה של פרדיגמה הוא ביכולת ההכללה שניתן ליצור ממנה. כך התחלתי לפתח מודל תיאורטי

שאותו כיניתי: "חיפוש האושר בעולם עוין" (The pursuit of happiness in a hostile world). מדובר במודל הסתגלות הנכון לכל גיל, ובו הצעתי פתרון דינמי לקונפליקט החד בין שני גופי מחקר וידע מבוססים בפסיכולוגיה. גוף המחקר הראשון מראה, כי במאות מדגמים ייצוגיים בכל העולם, רוב האנשים מדווחים שהם מאושרים למדי (מדרגים את אושרם ברמה למעלה מבינונית). זה נכון אפילו לקבוצות אוכלוסייה היודעות פגיעות וכאב, כמו זקנים ונכים. לעומת זאת, גוף המחקר השני מציג עשרות רבות של מצבים אנושיים שבהם הרע חזק מהטוב, כלומר: לאירועים וחוויות שליליים בחיים (כמו טראומה, כישלון, מצוקה) יש השפעה חזקה וארוכת טווח יותר על הפרט מאשר לאירועים וחוויות חיוביים המקבילים להם. נשאלת השאלה: איך רוב האנשים בעולם יכולים להיות מאושרים אם הרע בחייהם חזק מהטוב?

במודל שהצעתי, מתקיימת פעילות גומלין תמידית בין שני כוחות הסתגלותיים בסיסיים: מצד אחד - חיפוש האושר, דהיינו פעילות האדם ליצור לעצמו סביבה נפשית חיובית בתצורות של תחושת נעימות ושל הכרת משמעות בחייו, ומצד שני - מערכת אמונות אותה כיניתי "תרחיש העולם העוין" - hostile-world scenario, דהיינו הדימוי שיש לאדם על הסכנות והאיומים שעלולים לסכן את שלומו וחיייו. איומים אלה עלולים לנבוע מאסונות טבע, תאונות, מלחמות וטרור, מחלות, פשע ואלימות, מחסור כלכלי, אובדן אנשים קרובים או פרידה מהם, הזדקנות וירידה תפקודית, ולבסוף מוות של אחרים ושל האדם עצמו. תרחיש העולם העוין משמש כמערכת הסתגלותית לסריקה וזיהוי של איומים חמורים האורבים לפרט, אך ברור כי הפעלתה בצורה מרובה - ובמצבים נפשיים שונים גם מוגזמת - פוגעת בסביבה הנפשית החיובית שהפרט שואף לקיים לעצמו. אי לכך, המודל חותר לגלות את המנגנונים שבהם מוטיבציית חיפוש האושר ותרחיש העולם העוין מווסתים וגם משלימים זה את זה. מדובר אפוא בתהליך דינמי מתמיד, שמערב כל העת (זה לאחר זה או גם בו־זמנית) ניגודים של אושר עם סבל, רגיעה עם סכנה, התמקדות על סיפוק ומימוש עצמי עם התמקדות על הימנעות והישרדות.

אני אסיר תודה לתלמידיי ולעמיתי, שהצטרפו אליי בהרפתקה האינטלקטואלית לגיבוש תמונת המודל התיאורטי, על מגוון המנגנונים והתהליכים שהוא מערב. מדובר בפעילות מחקרית שמצריכה גמישות מחשבתית יוצרת, אך גם מייחסת לאנשים גמישות רבה בניהול הסתגלותם הפסיכוכברתית מול סיכויים ואיומים לאורך חייהם. שוב הסתבר, שלמרות שהמודל המוצע אינו תְלוי־גיל, מתאים מאוד לבדוק אותו באוכלוסייה המזדקנת והזקנה, שכן מאחוריה יש כבר סיפורי חיים ארוכים ומורכבים למדי, ולפניה עוד עומדים אתגרים של התמודדות והישרדות.

8. הזקנים הם אוכלוסיית מיעוט, ובתוכם קבוצות מיעוט רבות

קראו את ההנחה הבאה: בשביל לאפיין מה טיבו של הרוב יש לאתר ולהבין קודם כל את המיעוט, ובעצם את המיעוטים, שכן גם מי שמגדיר עצמו כאיש הרויב - סביר שיהיה באספקט כלשהו, אחד או יותר, גם מיעוט. הנחה זו ראויה לדיון מעמיק יותר בשיח החברתי והפוליטי, אך אני ראיתי בה קו מנחה בעבודת המחקר שלי. כך, הדרישה "מִפְנֵי שִׁיבָה תִּקְוָם, וְהַדָּתְךָ פְּנֵי זָקֵן" (ויקרא י"ט, ל"ב) באה לא רק להסדיר את טיפולה של החברה בקבוצת הזקנים הפגיעה שבתוכה, אלא גם להבטיח לכל צעיר, שיישמר כבודו האנושי בעת שיצטרף בבוא היום לקבוצת המיעוט הזקנה.

במחקריי השתדלתי לאפיין תתי־קבוצות של אנשים זקנים בישראל, ולא להתייחס אליהם כאל מקשה אחת על פי גילם. למשל, במחקרים על ניצולי שואה חשוב היה לי להבחין בין קבוצות של ניצולים ששרדו לגורל שונה בחייהם (כמו אלה שתפקדו היטב כחלק מהקהילה לעומת אלה שהטראומה אילצה אותם להיזקק להתערבויות קליניות, או גם אלה שהתנסותם בשואה הביאה אותם למשך חיים קצר יחסית לעומת אלה ששרדו לגילים מאוחרים

זיקנה איננה נושא מחקר ניטרלי למרבית החוקרים, והיא עלולה להתקשר, בין השאר, לשלל רגשות ומצוקות שחוקרים ספגו מבני משפחה או ייחסו לעצמם. סמיכות הזיקנה למוות מעוררת מאליה סקרנות, אמונות וגם פחדים על סוף החיים. כל עוד המעורבות האישית, ואף הרגשית, איננה פוגמת באובייקטיביות ובניטרליות של החוקר בתוך הליכי המחקר - אין בכך בעיה.



מאוד). גם את משתפתי הקבוצות ששימשו במחקריי לצורך השוואה אל הניצולים ניתן היה לחלק לגורלות חיים שונים: גם אם לא שהו בפועל תחת שלטון נאצי (או פרו־נאצי), חלקם נושאים בחייהם חותם קשה בצל השפעות השואה והמלחמות שהתחוללו בזמנם. חשיבות מבטנו אל קבוצות מיעוט בחברתנו בלטה במחקר שהסתיים זה מכבר בתמיכת משרד המדע והטכנולוגיה. עמיתי ואני חקרנו בו בנפרד, אך במסגרת קונצפטואלית משותפת, קבוצות של מזדקנים וזקנים שכללו אנשים החיים בעוני מרוד, אנשים שתנועתם הוגבלה בשל נכות, אנשים ששיכלו בן או בת במחלה או תאונה, וגברים בעלי נטייה מינית הומוסקסואלית וביסקסואלית. הנתונים הרבים שנאספו, ושעודם מצפים לעיבוד ופרסום, שופכים אור מהמם על גורלות שונים של חיי זיקנה, שאינם בגדר "הרוב" המשוער. חלק ניכר מהקבוצות האלה מהווה "אוכלוסייה סמויה" (hidden population), שאיננה בקלות על ידי האנשים החולפים לידה ואף לא על ידי הרבה מחוקרי הזיקנה עצמם. דוגמה מאלפת לכך היא קבוצת ההומוסקסואלים והביסקסואלים, שלתהליך

תובנות משנות מחקריי בגרונטולוגיה

ההזדקנות שלהם יש מאפיינים ייחודיים, ובתוך כך הם מראים - כפי שעמיתי ואני מצאנו - חולשות וגם חוזקות.

9. חקר תופעות רחבות, כמו הזיקנה, מחייב שילוב של גישות מתודולוגיות

מחקרי הזיקנה בעולם עוברים הרחבה והעמקה, ולצורך זה מגויסות גישות מתודולוגיות שונות, כמו עיבוד כמותני של נתונים לעומת ניתוח איכותני של תכנים, מדגמי רוחב שבהם המדידה מתבצעת בנקודות זמן אחת לעומת מדגמי אורך שבהם מתבצעות מדידות בנקודות זמן שונות, וכן שימוש במדגמים המשקפים באופן ייצוגי את האוכלוסייה שמהם נלקחו לעומת מדגמי נוחות שאינם ייצוגיים אך עשויים להתמקד בקבוצות אוכלוסייה מיוחדות. השתמשתי במחקריי במגוון הגישות הידועות האלה. במיוחד ראיתי חשיבות בכך שלקחתי חלק במחקרים המבוססים על מאגרי נתונים רחבים, לוגיטודינליים, שדגמו את אוכלוסיית הזקנים בישראל בממדים רבים של בריאות ותפקוד.

מעבר לשונות המתודולוגית המקובלת, נראה היה לי שראוי למצוא היבטים מתודולוגיים שיוכלו להאיר יותר את מורכבות התופעות של הזיקנה. כך, למשל, חשוב היה לי לראות קשרים בין משתנים לא דווקא בצורה הלינארית המקובלת בעיבודים הסטטיסטיים הנפוצים, אלא דרך הקונפיגורציה, או התשלובת, שהם יוצרים. רק כדוגמה, בגישה זו חשוב לא רק לבדוק אם יש מתאם שלילי בין רגשות חיוביים לרגשות שליליים (כשאלה גבוהים אז האחרים נמוכים, ולהפך), אלא גם מה קורה לאנשים כשיש להם בוזמנית רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים בעוצמות גבוהות, או הפוך: כשיש להם בוזמנית רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים בעוצמות נמוכות. לעיתים הצירופים הפחות סבירים, לכאורה הפרדוקסליים, הם אלה שמעניינים ומייצרים דפוסי התנהגות גמישים ומגוונים. בקו הזה, מושג הקומפנסציה שעמיתי ואני מנסים לברר ביחס להסתגלות בנוי על כך, שדווקא תפקוד חלש יחסית עשוי להפוך תפקודים אחרים ליותר רלוונטיים ויעילים (בשונה מהאפשרות שתפקוד חלש עלול להתיש ולהנמיך תפקודים אחרים). כדוגמה נוספת: סיפורי חיים של אנשים מבוגרים עשויים להיות גורמים הסתגלותיים יעילים על פי התשלובת הפנימית שבתוכם, כמו של תקופות עוגן חיוביות (כגון "התקופה הכי מאושרת בחיי") מול שליליות (כגון "התקופה הכי אומללה בחיי"). תשלובת דיאלקטית מורכבת ומעניינת יכולה להיווצר בהקשר זה על פי מידת הסבל שאנשים חוו דווקא בתקופות העוגן החיוביות בחייהם, כמו גם על פי מידת האושר שחוו דווקא בתקופות העוגן השליליות.

10. "עד מה שאף להיות עוד נר דולק עדי כלותו": החיים בזיקנה בצל סינום

אמת גלויה היא שחוקרים, אולי מרביתם, בוחרים בנושאי המחקר שלהם על בסיס איזושהו עניין אישי, הנובע מעברם, סביבתם או אופיים. במקרה שלנו, זיקנה איננה נושא מחקר ניטרלי למרבית החוקרים, והיא עלולה להתקשר, בין השאר, לשלל רגשות ומצוקות שחוקרים ספגו מבני משפחה או ייחסו לעצמם. סמיכות הזיקנה למוות מעוררת מאליה סקרנות, אמונות וגם פחדים על סוף החיים. כל עוד המעורבות האישית, ואף הרגשית, איננה פוגמת באובייקטיביות ובניטרליות של החוקר בתוך הליכי המחקר - אין בכך לדעתי בעיה. אולי אף ניתן לברך על המעורבות האישית הזו משום שהיא מניעה חוקרים שונים בתחושת שליחות: להבין את מנגנוני ההזדקנות ובכך לקדם שליטה בצדדים המכאיבים של התהליך, להמציא מזור למחלות מרובות סבל, כמו אלצהיימר ופרקינסון, לאפשר איכות חיים ראויה לזקנים פגועים בתפקודיהם, או להעניק כבוד עצמי והכרת ערך לאלה שמתקרבים למוות. גם החיזוק של האפשרויות להזדקן בצורה מוצלחת ולשמר בתוך כך



חוקרים ואנשי מקצוע רבים, ואני בתוכם, חשים כי הדעיכה והסופיות בזיקנה אינם מאפשרים לנו להימלט מהמשמעויות הקיומיות ומהדילמות האתיות שבהתנהלותנו מול תופעות הזיקנה.

משמעות בחיים ייחשב כשליחות מחקרית בעלת משקל חברתי גדול. היחס לזקנים והטיפול בהם הפך אפוא למבחן של קיום ערכים הנוגעים בזכויות האדם וכבודו. זהו אכן מבחן אנושי ממדרגה ראשונה, שכן בטבע החופשי, בחלק הגדול של בעלי החיים, קשה למעשה לראות את תופעת הזיקנה: יצור שמתחיל להיחלש לא ישרוד לזמן רב, שכן אז הוא מתקשה להשיג את מקורות המזון ותנאי הקיום שלו, או שהוא נופל כטרף קל לחיות טורפות. זה מובן שיש קשיים בלהעמיס ממד ערכי על מחקר הזיקנה, וזה אף לגיטימי שחוקרים, כחלק מ"המחקר הבסיסי" שבו הם עסוקים, יתעניינו בזיקנה רק כחלק מהמציאות הנחקרת של העולם, ולא ירצו לטעון את עבודתם בסוג של שליחות אנושית שאיננה מגוף המחקר עצמו. ובכל זאת, חוקרים ואנשי מקצוע רבים, ואני בתוכם, חשים כי הדעיכה והסופיות בזיקנה אינם מאפשרים לנו להימלט מהמשמעויות הקיומיות ומהדילמות האתיות שבהתנהלותנו מול תופעות הזיקנה. אומר לסיום: הזיקנה, כ"חיים על קו הקץ" (ביטוי של נתן אלתרמן בספרו "שמחת עניים"), מעניקה לחוקרים שלל שאלות מסקרנות ומורכבות להפליא, ובה בעת גם מאתגרת את דמותם האנושית בעיני עצמם.

*נתן יונתן, מתוך "אגדה" בספרו "אשר אהבנו".

פני זקן



קאסם גנאיים גנום

יאיר אגמון (32) סופר ובמאי קולנוע

לפני שלוש שנים בערך נסעתי ביחד עם אימא שלי לטיול מאורגן באוקראינה. כשהגעתי לשדה התעופה וראיתי את הקבוצה שאיתה אני אמור לבלות את השבוע הקרוב - חשכו עיניי. כל המשתתפים בטיול, ללא יוצא מן הכלל, היו זקנים. אני הייתי הצעיר היחיד. חשבתי לעצמי, איך אני אמור לשרוד את השבוע הזה עם האנשים האלה? מה אעשה איתם? על מה אדבר איתם? בליבי אמרתי "איזה שעמום צפוי לי, אלוהים ישמור".

היומיים הראשונים בטיול היו איומים ונוראים. אני ישבתי בצד, עם אוזניות, בקצה של האוטובוס, וקברתי את הראש בחלון. אימא שלי שוחחה בהתלהבות עם כל חבריה לטיול. פה ושם ניגש אלי אחד החברים ושאל לשלומי, אבל אני עניתי לו בנימוס ומיד השפלתי את עיניי. "למי יש כוח לזקנים האלה? על מה יש לי לדבר איתם?" חשבתי לעצמי.

אחרי יומיים הכול השתנה. קשה לי לשים את האצבע על משהו מיוחד שקרה, אבל פתאום היה לי נחמד בטיול. בלי שהייתי מוכן לכך, מצאתי עצמי צוחק מבדיחות של איש אחד, משוחח עם איוז סבתא נחמדת, משחק שחמט עם חבר אחר. פתאום נהיה לי כיף.

וכשנהיה לי כיף, ראיתי שהטיול מחולק לקבוצות. יש את אלה שיושבים מאחורה ומרכלים על כולם, ויש את הנוודניקים שיושבים מקדימה ומציקים, ויש את האלה שעושים צחוקים ואת אלה שכל הזמן מתמרמרים. בקיצור, כשנהיה לי כיף עם החבר'ה בטיול, גיליתי את העובדה המדהימה - שגם זקנים הם בני אדם.

היום אני כותב על זה עם חיוך, אבל האמת היא, שהטיול הזה שינה את חיי. חזרתי ממנו בנאדם אחר. עד הטיול הזה התייחסתי לזקנים כ"זקנים", אבל מהרגע שזכיתי לבלות איתם שבוע, יום אחרי יום, מבוקר עד ערב, התחלתי להתייחס אליהם כבני אדם. אני זוכר שהתהלכתי בתל אביב אחרי שחזרנו לישראל וראיתי

פתאום הרבה זקנים ברחוב. שם, אני זוכר, נפל לי האסימון - שהם היו שם תמיד, ברחובות. פשוט לא ראיתי אותם.

עם החוויה הזו, שתיארתי כאן, יצאתי לדרך כשביימתי, ביחד עם שותפתי האהובה תמר קיי, את סדרת הרשת "פני זקן". כוונתנו המוצהרת היחידה הייתה להסתכל לזיקנה בעיניים. לכל אורכם של התחקירים, הצילומים והעריכות, חשבתי כל הזמן - מה יגרום לצופים שלי לעבור את מה שעברתי אני באוקראינה. מה יגרום להם להבין שאנשים זקנים הם אנשים.

אני לא יודע אם עמדנו במשימתנו או לא, אבל עצם העבודה על הפרויקט הפשוט והמרגש הזה הייתה מתנה גדולה שהענקתי לעצמי. המפגש עם עשרות הזקנים המתוקים, והשיחות הכנות שניהלנו איתם, מילאו את הלב שלי בתקווה משונה.

ופעם אחת, באוגוסט שעבר, זכינו להקרין את כל הפרקים של "פני זקן" בסינמטק חולון. זו הייתה הקרנה מרגשת ומוזרה. רוב היושבים באולם היו זקנים בעצמם. לאורך כל ההקרנה הסתכלתי עליהם וניסיתי לחשוב, מה עובר להם בראש כשהם צופים בפרקים. מה הם מרגישים. זה היה מרגש כל כך, לראות זקנים רואים זקנים.

ובסוף ההקרנה ניגשה אלינו גברת יפה ומטופחת. העיניים שלה היו לחות, והקול שלה רעד. "אני נורא מפחדת מהזיקנה", היא אמרה לנו. "אני מתנדבת עכשיו בגן ילדים, ונאחות בהם. הם עוזרים לי להרגיש צעירה. אני מפחדת לחשוב איך הם רואים אותי, מה הם חושבים עליי. כל פעם שאני מרגישה זקנה אני בורחת לקליניקה שלי. עוד מתיחה. עוד הזרקה. עוד גוונים בשיער. כאילו שאפשר לברוח מזה... והערב", אמרה בקול רועד, "כשראיתי את הדמויות החמודות שלכם, משהו קרה לפחד הזה. אני לא יודעת להסביר את זה, אבל אני מרגישה שהסדרה שלכם עזרה לי. אני עדיין מפחדת מהזיקנה, כמובן. אבל עכשיו אני מפחדת ממנה קצת פחות".

ניתן לצפות בסדרה "פני זקן" ובסרטים רבים נוספים בנושא זיקנה באתר www.eshelnet.org.il אשל