

כגיעות או חוסן?

פרדוקסים של הסתגלות בזיקנה

הזמן הזרם איכה ינסני,
חשבוננו הפול חובתי וזכתי:
כל יום בונה אותי והורסני
ומשלים פאחת את חיי ומותי.

(לאה גולדברג, מתוך "ברק בבוקר")

ובעיות גופניות) או אף כסימני זמנציה (אובדן עניין בסביבה וחוסר תקשורת עם אנשים). כנגד תופעה זו, חוקרים הרבו לדווח על "פרדוקס הרווחה הנפשית", שלפיו דווקא אנשים זקנים, שמתמודדים עם מצבי חיים קשים ומכאיבים, מדווחים ברובם על תחושות של שביעות רצון ואושר שאינן בהכרח קטנות מאלה של צעירים מהם.

המחקר הפסיכולוגי הראה שהצירוף הבו-זמני של סבל ואושר איננו דבר מופרך, והוא בהחלט מתקיים במצבים שונים. כך, במחקרים שלי ושל עמיתיי, שבהם ניסינו לזהות תקופות עוגן בסיפור חייהם של אנשים זקנים, התגלה שאנשים יכלו לאפיין את רמת האושר שהייתה להם בתקופה המאושרת בחייהם, אבל גם את הסבל שחוו ממש באותה התקופה. ולהפך: בתקופה האומללה ביותר אנשים אכן התייחסו מייד אל הסבל שחוו, אך יכלו לזהות גם חלקי אושר באותה התקופה.

התיאורטיקן אריק אריקסון (Erikson), שהציע במחצית המאה הקודמת תיאוריה פסיכולוגית-התפתחותית של כל שלבי מעגל החיים, תיאר את הניגודיות הזו בזיקנה כקונפליקט בין תחושת שלמות (integrity) לבין תחושת יאוש (despair). קונפליקט זה מצטייר אצל אריקסון כמשבר התפתחותי, שאמור להיפתר בדרך חיובית או שלילית. דווקא התקרבות המוות האישי מניעה אנשים זקנים להתייחס אל חייהם בצורה אינטגרטיבית, לקבל בהשלמה את הטוב ואת הרע שבהם, ולראות את חייהם כבעלי משמעות וערך. חוסר יכולת להתייחס לחיים בתחושת שלמות כזו עלול לגרום אנשים זקנים לעמדה של יאוש, שעיקרה המתנה מרירה ומפוזרת לסופיות חסרת תכלית. טיבו של קונפליקט הוא שאנשים רבים מתנועעים בין שני קטביו עם קושי להיצמד בקביעות לאחד מהם. זה אומר שגם אנשים בעמדת היאוש עשויים – אולי בעזרת טיפול ותמיכה – להגיע לתחושה של השלמה ומשמעות.

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



בבוודאי השתתפתם בימי הולדת שנחגגו לחברי משפחה ומכרים (ואולי אף לכם עצמכם) לציון הגעה לגילי זיקנה מתקדמים. באירועים אלה אנו מאחלים לבעלי השמחה ליהנות מעוד הרבה שנות חיים (הברכה המסורתית "עד מאה ועשרים" מאוד מסייעת לנו בכך). כך, ימי הולדת לגילי ה-80, הנחשב במקורותינו לגיל של "גבורות", משמשים הזדמנות שכיחה למשפחות לחגוג את כניסת יקיריהם לזיקנה טובה ואיתנה. החוגגים בימי הולדת אלה לרוב מסתירים את מחשבותיהם וחששותיהם, שהאירוע המשמח מסמן גם אפשרות לפרידה קרובה מיקיריהם הזקנים, כאשר בעצם קשה לנבא מה יהיה אפילו ביום ההולדת הבא. בכך מתבטא אפוא עיקרון פרדוקסלי של גיל הזיקנה: ככל שגיל זה מתקדם, כך הוא מסמן לנושאות ולנושאים בו את חוסנם ועמידתם אל מול חלוף הזמן; אך בו-בזמן, התקדמות הגיל מסמנת גם פגיעות עולה וסופיות מתקרבת. הכפילות המרתקת של פגיעות המתקיימת לצידו של חוסן מעוררת שאלות ותהיות, אך גם מציעה תובנות מועילות להסתגלות טובה בזיקנה.

המונח פרדוקס מצוין מצב של סתירה פנימית בין דברים מנוגדים, שלכאורה אינם אמורים להתקיים יחד. כזה הוא מצב הזיקנה, שגם בה נמשך צו החיים להתנהל בתפקוד ראוי ולממש קיום שיש לו ערך, וזאת מול האתגר של אובדני יכולות ומשאבים נחלשים. בהמשך, המאמר יציג באופן ספציפי פרדוקסים אופייניים בזיקנה תוך התייחסות לקשר האפשרי בין התהליכים הניגודיים הגלומים בפרדוקסים אלה.

עלייה בדיכאון או שמירת שביעות הרצון מהחיים?

באופן צפוי, צמידות הזיקנה לאובדנים ולמוות קרוב עלולה להגביר מצבי דיכאון, שעיקרם הוא תחושת כאב נפשי, איבוד מטרה ומשמעות בחיים, אובדן אנרגיה, ונסיגה מקשר חברתי. דיכאון הוא ההפרעה הנפשית הנפוצה ביותר בזיקנה. לעתים, סימפטומים דיכאוניים מתפרשים בטעות כסימני הזדקנות (כמו תלונות שכיחות על כאבים

ירידה קוגניטיבית או חידוד התבונה?

הפחד של אנשים זקנים ובני משפחותיהם מירידה קוגניטיבית הוא עצום. מחלות הדמנציה (אלצהיימר היא השכיחה שבהן) נחשבות למחלות אכזריות במיוחד, מכיוון שהן שוללות מהאדם החולה, בהדרגה, את זכרונו, וכך בהמשך את התמצאותו הבינאישית והרגשית בעולם, עד לאובדן הגמור של זהותו העצמית. אנשים עלולים בשל כך להיבהל מהתופעה האוניברסלית והנורמטיבית של ירידה מסויימת ביכולות הקוגניטיביות בזיקנה, במיוחד אלה שרגישות יותר לתהליכי הזדקנות ומכונות "נזילות" (fluid) כמו זיכרון לטווח קצר, מהירות תגובה, ראייה מרחבית וקואורדינציה ויזו-מוטורית. אנשים רבים אינם מודעים לכך שגם ירידה קוגניטיבית חריפה יותר עשויה להסתיים במצב של "פגיעה קוגניטיבית קלה" (mild cognitive impairment), שאיננה בהכרח מונעת את המשך התפקוד היומיומי, ולא בהכרח תחריף עד לדמנציה מלאה. עם זאת, החרדה ממצבים אלה נרחבת, ואף מהווה בסיס מרכזי לתפיסות גילניות פוגעניות. דוגמה מהזמן הקרוב היא פרישתו של נשיא ארה"ב ג'ו ביידן מהמרוץ לכהונת נשיאות שנייה. ביידן, בן 81, כבר החל את המרוץ במחצית 2024 כשהוא מאמין לחלוטין בכשירותו הקוגניטיבית לעמוד שוב בתפקיד, שללא ספק מחייב מאמץ קוגניטיבי וחזות מחשבה מהמעלה העליונה. מספר מופעים שבהם הראה בלבוש רגעי ופליטות פה הביאו את אנשי מפלגתו שלו להחלטה שיש לבקש ממנו לפרוש מהמרוץ. למרבה האירוניה, מי שעורר בלעג רב את החשש שביידן קרוב כביכול לדמנציה הוא יריבו למרוץ, דונלד טראמפ, בן 78 באותה עת. המקרה של ביידן משקף את החרדה החברתית מדמנציה של מנהיגים. דוגמה רלוואנטית לכך בארה"ב הייתה זו של הנשיא רונלד ריגן, שסיים את כהונתו ב-1989 בגיל 77, ואובחן כחולה אלצהיימר ב-1994. הועלו טענות שסימני המחלה הופיעו כבר שנים קודם, אולי עוד בעת כהונתו. ריגן מת ב-2004 לאחר שהגיע לשלב האחרון של המחלה.

לצד מציאות עגומה זו מתקיימת גם מציאות הפוכה, שבה אנשים זקנים שומרים על יכולות קוגניטיביות מופלאות. אזכיר כאן דוגמאות בודדות מני רבות ליוצרים גדולים, שתרמו בזקנתם יצירות מופת בעת שהיו בשנות השמונים, ולעיתים אף התשעים, לחייהם. בין השאר, יוצרים זקנים כאלה פעלו בתחומי הספרות (ויקטור הוגו, ברנארד שאו, רוברט פרוסט), הציור והפיסול (מיכלאנג'לו, בליני, טיצ'אן, פיקאסו), הלחנה וביצוע במוסיקה (ג'וזיפה ורדי, פאבלו קאזאלס, ארתור רובינשטיין), וההגות (וולטר, ברטרנד ראסל). התרופפות ושקיעה קוגניטיבית לעומת עשייה ופריחה יצירתית – הפרדוקס הזה הוא פרי השונות העצומה בתפקודים האנושיים, שהולכת ומתרחבת בין אנשים ככל שהם עולים בגיל, ומגיעה לשיאה בגילי הזיקנה.

מסורת של פעילות קוגניטיבית גבוהה ואיתנה קיימת גם לאנשים מן השורה, והיא מתמצית בתופעה הידועה כחוכמת הזיקנה. התייחסות לחוכמת הזקנים רווחת במורשתם התרבותית של עמים רבים, וגם בתרבות היהודית יש לכך ביטוי ברור ("בְּיִשְׁיָשִׁים חֻכְמָה, וְאֶרֶץ יָמִים תְּבוּנָה" – איוב, י"ב, י"ב). כך, המושג של "זקני העם" או "זקני העיר", הידוע מהמקרא, מציין מוסד חברתי חשוב של הזקנים המכונים "חכמים", ומשמשים כמנהיגי דת, מנהיגים מוסרתיים, שופטים ויועצים רבי השפעה. מוסד זה שקע לגמרי בחברה החילונית המערבית, שבה ירד

תחושות דיכאון אצל אנשים זקנים מתקשרות לעתים קרובות לא רק למצוקות הזיקנה: סקרים רחבים הראו שרוב האנשים מגיעים אל הזיקנה עם התנסות במספר אירועים טראומטיים קשים בחייהם הצעירים יותר. רבות מהטראומות האלה השאירו פגיעות גופניות ונפשיות בלתי פתורות, ואלה עלולות להתעורר ביתר שאת מחדש אל מול הפגעים שבזיקנה. ובכל זאת, המחקר הפסיכולוגי הראה שהצירוף הבו-זמני של סבל ואושר איננו דבר מופרך, והוא בהחלט מתקיים במצבים שונים. כך, במחקרים שלי ושל עמיתיי, שבהם ניסינו לזהות תקופות עוגן בסיפור חייהם של אנשים זקנים, התגלה שאנשים יכלו לאפיין את רמת האושר שהייתה להם בתקופה המאושרת בחייהם, אבל גם את הסבל שחוו ממש באותה התקופה. ולהפך: בתקופה האומללה ביותר אנשים אכן התייחסו מייד את הסבל שחוו, אך יכלו לזהות גם חלקי אושר באותה התקופה.

סיפור החיים – על שלל האירועים והדמויות שבו – מעביר לשומעים אותו מסר עקבי של מטרות וערכים שמנחים את בעל או בעלת הסיפור. בהתאם לתפיסה זו, מה שחשוב בסיפור הוא הקביעות וההמשכיות בזהות המספר. לאנשים זקנים חשוב במיוחד לספר את סיפור חייהם בכדי לנסח ולהעביר את המורשת האישית שישאירו לאחר מותם.

המחקרים של עמיתיי ושלי על הסתגלותם הנפשית של ניצולי שואה היו מקרה מבחן ייחודי של שילוב כאבי הטראומה הנפשית עם מציאת שביעות רצון בחיים. רוב ניצולי השואה הצליחו, למרות מה שעברו, להקים משפחות, לפתח קריירות, לתרום לקהילתם, ולחיות חיים שיש בהם סיפוק והגשמה עצמית. הממצאים הביאו אותי לאפיין את חיי הניצולים במודל שכינתי: "עמידות כללית ופגיעויות ספציפיות" (general resilience and specific vulnerabilities). כך, הניצולים אכן תפקדו היטב ברובם, אך הטראומה המשיכה להתקיים בהם בחלקי נפש מסוגרים יותר ואף סמויים מהעין. חוקרים שונים הראו שהפגיעויות הספציפיות צפו ועלו, בצורת דיכאון או תסמינים פוסט-טראומטיים, בעיקר בפרקי חיים של לחץ ומשבר, כמו חוויות מלחמה וטרור, מחלות קשות, וגם התמודדות מול זיקנה. טראומה היא אפוא מבחן ארוך טווח מול אירועי החיים, ובהסתגלות אליה יש לחילופין, או גם יחד, הצלחות וכשלונות.

השילובים השונים של תחושות סבל ואושר יוצרים טיפוסים שונים של ויסות רגשי. למרות המתואר לעיל, לאנשים יש נטייה רווחת ליצור שילוב שיש בו התאמה פנימית (כמו, למשל, טיפוס שמבטא רגשות חיוביים חזקים לצד רגשות שליליים חלשים, או ההפך). עם זאת, מעניינים במיוחד הם דווקא הטיפוסים שאין בהם התאמה כזו, כמו, למשל, טיפוס שמבטא בו-בזמן גם רגשות חיוביים חזקים וגם רגשות שליליים חזקים (מה שעשוי לרמוז על אמביוולנציה בסיסית בתחושות הרווחה הנפשית או צורך סוער לאזן רגשות שליליים ברגשות חיוביים), או הפוך: טיפוס שמבטא בו-בזמן גם רגשות חיוביים חלשים וגם רגשות שליליים חלשים (בזיקנה עשוי להיות יתרון לטיפוס כזה בגלל שהוא מתון וחסכוני בתגובותיו הרגשיות שלו).

הביקוש לחוכמה העממית-מסורתית, וההצלחה החברתית נצמדה לקצב הקידמה הטכנולוגית ולמהפיכת המידע והתקשורת.

אריקסון, שהוזכר לעיל, החייה שוב את הקישור הישן בין חוכמה לזיקנה, כאשר קבע את המושג "חוכמה" (wisdom) כחוזקה פסיכולוגית המציינת פתרון חיובי של משבר גיל הזיקנה. הוא ראה בחוכמה שיא של התפתחות קוגניטיבית ונפשית, הכוללת יכולת ל"התעלות עצמית" (self-transcendence) שחורגת אף מעבר לגבולות החיים האישיים ומתחברת לראייה אנושית רחבה של גורל האדם. בעקבות אריקסון, מושג ה"חוכמה" הפך נושא למחקר אמפירי. בתחום הגרונטולוגי, בלט בכך החוקר והתיאורטיקאי החשוב פול באלטס (Baltes), שתיאר חוכמה בתור מומחיות ב"פרגמטיקה" של החיים, והגדיר אותה כיכולת לשיפוט ולמתן עצה טובים ביחס לעניינים קשים ובלתי ודאיים בחיים. גם מתחום מחקרי האינטליגנציה היה ידוע, שאנשים זקנים עשויים לשמור היטב על פונקציות קוגניטיביות מסוימות כמו מיומנויות מילוליות, וכן יכולות של שיפוט, הסקה והבנה חברתית. מחקריו הקוגניטיביים של באלטס וממשיכיו הראו, כי בחוכמת הזיקנה יש לכלול גם את תפיסת ההקשרים שבהם משתלב הידע על החיים, וכן הבנת היחסיות שבה יש לשפוט אירועים המייצגים ערכים ותרבויות שונות. חשוב במיוחד הוא שניסיון החיים הרב מעניק לזקנים החכמים סבילות גבוהה לחוסר הוודאות בחיים והפנמת הצורך באיפוק רגשי וגישה מאוזנת בפתרון בעיות הקיום.

באלטס הרחיב את העקרונות שמצא בפעילות הקוגניטיבית למערכת התפקוד הכוללת של אנשים זקנים. חשוב וידוע הוא העיקרון של "אופטימיזציה סלקטיבית עם פיצוי" (selective optimization with compensation), שמתייחס לפעילות גומלין של שלושה מנגנונים: סלקציה של תחומי התפקוד היעילים והמועדפים יותר, אופטימיזציה של צורות תפקוד ע"י הכנה ושיפור, ופיצוי של תפקודים מוחלשים או אבודים ע"י תפקודים או עזרים אחרים. מנגנון הפיצוי (קומפנסציה) הוא מרתק במיוחד, מכיוון שהוא מאפשר לאנשים זקנים להתגבר על חולשות תפקודיות בדרכים חדשות ואף יצירתיות, כמו גיוס משאבים נפשיים שטרם נוצלו, פנייה לעזרה חיצונית, וניצול של ידע וניסיון שנצברו בעבר.

נוקשות או גמישות?

השינויים הבולטים שרוב האנשים הזקנים עוברים ברמה הגופנית (כמו מחלות), הנפשית (כמו ירידה באנרגיה ובמצב הרוח) והחברתית (כמו הפרישה מהעבודה) מעוררים קושי לשמור על ההמשכיות בזהות ובתפיסה העצמית. משום כך, אנשים זקנים עלולים להיצמד בצורה הדוקה וקנאית אל ההרגלים וצורות התפקוד בעבר. מכאן מגיעה התפיסה הגילנית של זקנים כאנשים נוקשים, שקשה להזיז אותם מהתנהגויות, מקומות והרגלים קודמים. נוקשות זו היא, לעתים קרובות, גם מקור לעימות בין הפרט לבין סביבתו המשפחתית והחברתית, שרוצה לראותו מסתגל במהירות לשינויי מגורים, לדרכי טיפול חדשות, ולסדר יום מתחלף. סביבה זו נוטה שלא להבין כי נוקשותם של אנשים זקנים במצבים כאלה היא מנגנון הגנה שנועד לשמור על יציבות העולם המוכר להם, על ביטחונם בצורות התפקוד שעד כה הצליחו לשרת אותם, וכן על עצמיותם ורצונם החופשי. לעתים מתגלה דבקות נוקשה בעמדות ודעות, שייתכן ומשקפת את

חרדתם של אנשים זקנים מהתפוררות עולם הערכים שבו גדלו וחיו אל מול תרבות מודרנית זרה ומנוכרת. השינויים שאנשים זקנים מסרבים להיענות להם אכן לעיתים כאונו מלכתחילה לטובתם, אך לעתים השינויים נועדו לנוחיותם ולתועלתם של האנשים בסביבה. ייתכן אפוא שהנוקשות היא חלק ממאבק של כוח ושליטה במצב. לכן, הנוקשות שבה מדובר איננה בהכרח סממן של זיקנה, אלא מרכיב ביחסים הדינמיים שבין אנשים זקנים לסביבתם.

כל שאנשים מזדקנים, גדל יחסית פרק העבר בחייהם וקטן יחסית פרק העתיד שעוד נותר להם. זה מחייב אנשים זקנים להישען יותר ויותר על העבר שלהם – שהרי בו נכללים המשאבים, היכולות, העשייה וההישגים שצברו בחייהם. ככל שנותרו להם עשייה ומשימות בעתיד – אין להם זמן רב לכך.

למרבה הפלא, בשונה מאותה נוקשות שאנו מזהים אצל אנשים זקנים, אנו גם עשויים לגלות אצלם גמישות מפתיעה ומעוררת הערכה. כך, חוקרים בדקו אצל אנשים זקנים שני תהליכי הסתגלות מרכזיים: אסימילציה, שבה הפרט מנסה לסגל את סביבתו אל מערכת התפיסות והעמדות שכבר מרכיבה את זהותו, ואקומודציה, שבה הפרט מגלה גמישות בשינוי מרכיבים בזהותו בכדי להתאימם לדרישות ואילוצים בסביבה. ההנחה היא שמתקיים בין שני תהליכים אלה שיווי משקל דינמי. עם זאת, גרונטולוגים הבחינו שהזדקנות מחייבת פעילות גוברת של אקומודציה על פני אסימילציה. אנשים בזיקנה לרוב מבינים שמתחייבת מהם התאמה של דרישותיהם ושאפיותיהם אל האפשרויות הקיימות בגילם ובמצבם. באופן בולט זה קורה כשאנשים נדרשים לשינויים בשל צורך גובר להישען על מקורות עזרה וטיפול חיצוניים.

מכאן עולה, שגם לנוקשות, שעיקרה היצמדות למוכר, וגם לגמישות, שעיקרה היכולת לשאת ניגודים ושינויים, יש יתרונות הסתגלותיים. נראה, אם כך, ששתי התופעות עשויות להופיע אצל אותו הפרט בכדי לשרת צרכים שונים. מעניין להמחיש זאת במסגרת המושג של סיפור חיים, שמהווה כלי מרכזי לביטוי של משמעות וזהות – במיוחד כשהסיפור מבשיל במחצית השנייה של החיים. לפי דן מקאדמס (McAdams), תיאורטיקאי מרכזי בתחום, אנשים בונים את סיפור חייהם בכדי לבטא זהות עצמית שלמה, יציבה והמשכית. סיפור החיים – על שלל האירועים והדמויות שבו – מעביר לשומעים אותו מסר עקבי של מטרה וערכים שמנחים את בעל או בעלת הסיפור. בהתאם לתפיסה זו, מה שחשוב בסיפור הוא הקביעות וההמשכיות בזהות המספר. לאנשים זקנים חשוב במיוחד לספר את סיפור חייהם בכדי לנסח ולהעביר את המורשת האישית שישאירו לאחר מותם.

גישה תיאורטית אחרת משמיע קנת גרגן (Gergen), שפתח פתח לגישה פוסט-מודרנית של ריבוי תפקידים ואמיתות. לפיו, סיפור החיים הוא פלטפורמה מעולה להעביר דווקא את הריבוי, ולא דווקא את האחדות, שבהות המספר. סיפור החיים עשוי לגלות גמישות רבה בתכנים ובמסרים שלו, והמספר עשוי להתאים אותו מחדש

על פי הקהל השומע – בני משפחה מבוגרים, נכדים, ידדים, או גם אנשים זרים. לא הנוקשות, אלא דווקא הגמישות במבנה ובמסר של הסיפור עשויה לייצג את המספר בגיוון הנכון של התנסויותיו, יכולותיו ותפקידיו בחיים. קשה להכריע בין מקאדמס לבין גרגן: נראה שאחדות וריבוי עשויים להתחלף זה בזה גם בזיקנה.

אין זמן או יש זמן?

"תיאורית ניהול האימה" (terror management theory), שהזינה מחקר רב בפסיכולוגיה וסוציולוגיה, קובעת בהנחת יסוד שפחד המוות הוא מניע עיקרי בהתנהגות האנושית. עליה ב"בולטות המוות", למשל ע"י תחושת הקרבה של המוות בזמן, מייצרת התנהגויות שנועדו לחצות את קו הסופיות של החיים האישיים, כמו אימוץ ערכים ואידאות (כגון אמונה דתית או תפיסות עולם אחרות) שנתפסים כעומדים איתן מעבר לחייהם האישיים של בני אדם. בתחום הגרונטולוגי, החוקרת והתיאורטיקאית לורה קרסטנסן (Carstensen) גיבשה תיאוריה בתחום החברתי-רגשי (socioemotional selectivity theory), שמסבירה את ההסתגלות בזיקנה על רקע זמן החיים שנותר על פי תפיסתו האישית של כל פרט. כשזמן החיים הנותר נתפס כארוך (כך בגיל צעיר), אנשים שואפים לרכוש ידע ויכולת בכדי להתרחב ולהתבסס בעולם. כנגד זאת, כשזמן החיים הנותר נתפס כקצר (כך בגיל זיקנה), אנשים שואפים להיטיב ולווסת את אושרם ורווחתם הרגשית בסביבתם הקרובה. בהתאם לכך, לפי קרסטנסן, אנשים זקנים מצמצמים את הקשרים החברתיים השוליים והשטחיים שלהם, וכנגד זה מחזקים את השקעתם הרגשית בקשרים הקרובים עם בני משפחה וחברים טובים. הקשרים הקרובים האלה ממלאים תפקיד מרכזי בוויסות רגשי, שעיקרו הרחקת רגשות שליליים וחיזוק רגשות חיוביים. אנשים זקנים מעלים בכך את סיכוייהם לקבל תמיכה רגשית ואנושית בפרק זמן החיים הקצר שעומד לפניהם.

ככל שאנשים מזדקנים, גדל יחסית פרק העבר בחייהם וקטן יחסית פרק העתיד שעוד נותר להם. זה מחייב אנשים זקנים להישען יותר ויותר על העבר שלהם – שהרי בו נכללים המשאבים, היכולות, העשייה וההישגים שצברו בחייהם. ככל שנותרו להם עשייה ומשימות בעתיד – אין להם זמן רב לכך. במחקריי מצאתי שמיעוט נכבד (כֶּרְבֶּע) ממשתתפי מחקר זקנים (בני 70 ומעלה), שהתבקשו להתייחס לעבר, להווה, ולעתיד שלהם – העדיפו להתעלם מהשאלה על העתיד, אף כי בהחלט התייחסו לעבר ולהווה שלהם. אלה שנמנעו מהעתיד נטו להיות אנשים שבריאיותם לא הייתה תקינה ושהיו אלמנות או אלמנים (כלומר חוו אובדן קרוב). במחקר של משתתפים בגיל יותר מתקדם (בממוצע 92), מספר המתעלמים משאלת העתיד אף עבר את מחצית המספר של המתייחסים לכל שלושת הזמנים, ורמת התפקוד הפיזית והנפשית של המתעלמים לא הייתה בהכרח נמוכה מהאחרים. רמת התפקוד הגבוהה במדגם אפיינה את אלה שהתייחסו לעתיד, ודירגו אותו בדיוק ברמת הדירוג של ההווה – מה שמסביר תשובה אופיינית של אנשים זקנים הנשאלים לשלומם: "שרק לא יהיה יותר רע".

הבעיה של חלק מהאנשים הזקנים להתייחס אל עתידם מתקשרת לממצאים ברורים בקרב חוקרים הבוזקים את התחום של הזדקנות סובייקטיבית: המידה שבה אנשים זקנים תופסים את האורך המשוער של הזמן עד למותם היא מנבא חזק של חוסן ושל התנהגות – יותר

מהגיל הסובייקטיבי (הגיל שהפרט מרגיש בו), ולבטח יותר מהגיל הכרונולוגי. יש לציין שגם הגיל הסובייקטיבי התגלה כמנבא של תפקוד חיובי, במיוחד על רקע העובדה שרוב האנשים המבוגרים תופסים את עצמם כמי שצעירים מגילם הכרונולוגי. המצב ההפוך שבו אנשים תופסים את עצמם כזקנים מגילם הכרונולוגי עלול להתקשר למצוקה תפקודית או נפשית. למעשה, מי שתופס עצמו כצעיר יותר מגילו, מפנה בתודעתו זמן עתיד ארוך יותר, ומכאן אורך זמן נתפס ארוך יותר עד למוות.

לעומת צעירים מהם, לאנשים זקנים אין זמן חיים רב בעתידם, אך יש להם מידה רבה למדי של זמן פנוי – פנאי. זה מתאפשר כאשר אנשים פרשו לגימלאות, ואינם טרודים (או טרודים רק חלקית) בעבודה סדירה ובמטלות מחייבות ודורשניות (כמו מתן עזרה וטיפול לנזקקים במשפחה). המחקר על פנאי בזיקנה התרחב מאוד בשנים האחרונות, והוא מלמד על תפקידה החשוב של ההתנהלות בפנאי לצורך שמירת הבריאות הפיזית והנפשית. היכולת להפוך את הפנאי לזמן איכות מפרה ומעשיר – היא בעצם המענה לבעיית זמן החיים המתקצר. מאחר שגם הפנאי הוא זמן מוגבל, צריך לדעת לנהל אותו וליצור בו עדיפויות. בזמן הפנוי להם, אנשים זקנים יכולים להעמיק את הקשרים המשפחתיים והחברתיים, לבטא את האהבה והמורשת שלהם ליקריהם, לממש יכולות וכישרונות שטרם באו לביטוי מלא, ולהשאיר חותם של עשייה ונתינה לקהילתם.

האם זיקנה היא במהותה רק שקיעה ודעיכה של יכולות ותפקודים או שהיא עדיין מאפשרת גם התחדשות וגדילה? בניסיונות לענות לשאלות אלה עלה ממד דיאלקטי, שהציג ניגודיות של כוחות וכיוונים בזיקנה. הזיקנה מציגה לפנינו זירת התרחשות מרתקת שמאתגרת את תפיסותינו לגבי החיים והעולם.

תרחישי העולם העוין: מתגברים או מתמתנים?

רבים בדור הזקן בישראל עברו שורה של טראומות בחייהם, כמו אירועי השואה, הגירות בין ארצות והעליה לישראל, מלחמות וטרור, שכול, מצוקה כלכלית, ומתח חברתי ואישי. עמיתיי ואני שאלנו: עד כמה נשארו אנשים זקנים אלה אסירים של הטראומות המוקדמות, ועד כמה מתאפשרים להם בחייהם המאוחרים הקלה ושיקום ממה שהתנסו בו? הבנו שהמושג "הפרעת לחץ פוסט-טראומטית" (posttraumatic stress disorder), שטבע האיגוד הפסיכיאטרי האמריקני ב-1980, איננו ממצה את מרחב ההשפעות הפוסט-טראומטיות. מושג זה, שחוקרים וקלינאים מרבים לעסוק בו, יועד להיות קטגוריה של הפרעה נפשית, בעוד שתגובות ארוכות טווח לטראומה מתקשרות לקשיי נפש מסוגים שונים, לתפיסות עולם, ולמערכות התייחסות לחברה ולחיים. 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 מצאנו, כי לצד כוחם ועמידותם של בני הדור השני, טראומת ההורים והמשפחה שלהם מצאה אצלם את דרכה הנפתלת למצוקות שונות

פגיעות או חוסן? פרדוקסים של הסתגלות בזיקנה | המשך

מציגה לפנינו זירת התרחשות מרתקת שמאתגרת את תפיסותינו לגבי החיים והעולם.

דוגמה למודל שעשוי להרחיב את הגישה הדיאלקטית לזיקנה הוא זה של החוקרת והתיאורטיקאית קרול ריף (Ryff). המודל פורסם לראשונה ב-1989 בכינוי psychological well-being, תוך ביטוי להתנגדותה של ריף להתפשטות המחקר שעסק באושר ושיעיות רצון (רווחה סובייקטיבית, שעיקרה נעימות הדוניסטית) מבלי שתובא בחשבון הרווחה הפסיכולוגית מהסוג שאריסטו קרא לה eudaimonia בהתכוונו לשגשוג ולמצוינות בהשגת הטוב האנושי העליון. סוג זה זהה או קרוב מאוד לחושג של משמעות בחיים, שמתבטא במודל של ריף בשישה ממדים של תפקודים נפשיים בסיסיים: מטרה בחיים, גדילה אישית, קבלה עצמית, יחסים חיוביים עם אחרים, אוטונומיה אישית, ומידה של שליטה בסביבת החיים והתפקוד. במחקרים של ריף ואחרים, וגם במודל שלי שהוזכר לעיל, רווחה סובייקטיבית ומשמעות בחיים יוצרות ביניהן פרופילים מגוונים, שבחלקם הן פועלות בכיוונים שונים (למשל, אנשים זקנים שרווחתם הסובייקטיבית נמוכה מאוד בגלל סבל רב, אך עדיין חווים משמעות חיים רבה בזכות פעילות יצירתית), ובחלקם הן משלימות ומחזקות זו את זו (כמו אנשים זקנים במצבי שכול ואבל, שיכולים לחוש שוב אושר וסיפוק מתוך המשמעות שהם מפיקים בעזרה ובנתינה לזולת). גם ששת הממדים במודל של ריף עשויים להראות ביניהם קשרים דיאלקטיים כשהם מגיבים באופן שונה למצבי חיים. כך, למשל, מחקרים הראו שבגילי הזיקנה נראית במדגמים שונים ירידה בממדי המטרה בחיים והגדילה האישית, ולעומתם עליה בממדי היחסים החיוביים עם אחרים והאוטונומיה האישית. עליות וירידות אלה עשויות לגלות דפוסים שונים על פי נסיבות החיים של האנשים הנבדקים.

לסיום מאמר זה, ראוי לסכם את ההנחות שעמדו ביסודו. ראשית, הפרדוקסים לכאורה שניתן לזהות בזיקנה הם למעשה ניגודים שפועלים זה לצד זה, או זה על זה, ובדיקתם תשפר את הבנתנו לגבי מורכבות הזיקנה. שנית, הניגודים שתוארו (וכמותם עוד אחרים) ממחישים שפגיעות וחוסן פועלים יחדיו אצל אותם האנשים עצמם, וההפרדה שלעיתים קרובות מנסים לעשות בין קבוצות של אנשים בעלי חוסן לבין קבוצות של אנשים "פגיעים" - איננה בהכרח הולמת את המציאות. ושלישית, ראייה דיאלקטית של הניגודים הפועלים בזיקנה עשויה לעזור - הן לחוקרים והן למטפלים בשטח - לייצר ולחזק אלטרנטיבות פסיכולוגיות וחברתיות כאשר נדרש לטפל במצוקות של אנשים בזיקנה.

מבחר מאמרים לקריאה נוספת יפורסמו באתר מגזין דורות.

ולהתנסויות של לחץ שחוו בחייהם. אכן, לא תמיד הטראומה מתגלה דווקא "מתחת לפנס".

הבנתי שעלי להבהיר יותר את הדיאלקטיקה של פגיעות מול עמידות, כשהן מצויות ופועלות יחד. בהקשר זה פיתחתי עם עמיתיי מודל תיאורטי שכונה "חיפוש האושר בעולם עוין". מושג מפתח במודל זה הוא "תרחיש העולם העוין" (hostile-world scenario). זהו דימוי שיש לנו, בצורת תפיסות ואמונות שונות, על הסכנות והאיומים שעלולים לסכן את שלומנו, בריאותנו, וחיינו. חלק מהאיומים פוקדים אותנו יחד עם סביבתנו החברתית, כמו אסונות טבע, מלחמות ותקיפות טרור, פשע ותאונות דרכים. חלק מהאיומים מופיעים במסלול החיים האישי שלנו, כמו מחלות, אובדנים של אנשים קרובים, משברים של יחסים ופרידות, וגם המצוקה של הזדקנות ומוות מתקרב. תרחיש העולם העוין הוא תרחיש האיומים שעלינו להתמודד איתו כדי לקיים ולשמר את הרווחה הנפשית שלנו. כאן יש תפקיד מרכזי למערכות ההסתגלות החיוביות, הידועות כרווחה סובייקטיבית (subjective well-being) וכמשמעות בחיים (meaning in life). למרות שתרחיש העולם העוין נושא בחובו איומים לאירועי סבל קשה, מדובר בו-בזמן על מערכת אדפטיבית, שסורקת ומנטרת את הסכנות המאיימות עלינו, ובהתאם לכך עשויה להפעיל את פעולות הוויסות במערכות החיוביות של רווחה ושל משמעות.

מודל זה, אם כך, שוב מוביל אותנו לשכנות המצין פרדוקסלית בין התרחיש הנצפה מייצוגי איום ומצוקה לבין מערכות שמקיימות לנו סביבה פסיכולוגית חיובית. המודל, בעזרת המחקרים הבודקים אותו, חותר לגלות אינטראקציות ומנגנונים שבהם המערכות ההסתגלותיות מווסתות ניגודים של אושר עם סבל, רגיעה עם סכנה, סיפוק ומימוש עצמי עם מאמצים של הימנעות והישרדות.

דרושה: גישה דיאלקטית אל הזיקנה

בהמשך לפרדוקסים (לכאורה) שהוצגו לעיל, ניתן לאפיין זיקנה בתור פרדיגמה (דהיינו מודל עקרוני וייצוגי), שבה הזיקנה מעמידה במבחן שאלות קיומיות ופסיכולוגיות מהותיות על מצבי חיים ניגודיים. בדברינו עד כה בעצם שאלנו: כיצד ניתן לקיים חוסן של שביעות רצון, אושר ומשמעות מול הפגיעות והסופיות בזיקנה? צמודה לכך השאלה: האם זיקנה היא במהותה רק שקיעה ודעיכה של יכולות ותפקודים או שהיא עדיין מאפשרת גם התחדשות וגדילה? בניסיונות לענות לשאלות אלה עלה ממד דיאלקטי, שהציג ניגודיות של כוחות וכיוונים בזיקנה. הזיקנה

