



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד
לביטוח לאומי



הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 13 • ספטמבר 2012

משחק,
תיאטרון,
פסיכודרמה
ומה שביניהם
[15]

בארגז
החול
[17]

מדור ספרותי:
אם תראו
סוכה עפה
[18]

שנה טובה ומבורכת

על משחק
ורוחה נפשית
[4]

על רגל אחת -
משחקי קואורדינציה
ושיווי משקל
[7]

משחקים
על החוף
[11]

משחקי
חשיבה וזיכרון
[13]

מי זה הג'וקר הזה?

על משחק בבגרות ורווחה נפשית

דר' גלית בן אמיתי ודר' דניאל בקר



הם אהבו לשבת ביום שישי אחרי הצהריים על כוס וויסקי (סינגל מאלט) וסיגרים (דאבל קורונה – יש כזה דבר) גם להרגיש כמו שני עורכי דין מהסדרה הטלוויזיונית "בוסטון ליגל" וגם לשחק ב"שרלוק הולמס" ו"דר' ווטסון". בעצם זה היה סוג של הצגה, של משחק במצב רוח לגמרי מבודח ויחד עם זאת השיחה הייתה מעמיקה בעניינים שברומו של עולם. הפעם דיברו על משחק הקלפים של אתמול. צביקה היה שרלוק הולמס ושמוליק היה דר' ווטסון (או להפך, מה זה משנה?). דר' ווטסון צחק על צביקה (כדרכו), בעיקר על ההתלהבות שהפגין כאשר משחק אחרי משחק "נפל אצלו" הג'וקר.

התלהבת כמו ילד, הוא האשים אותו.

ולמה שלא אתלהב? הרי זה קלף שיכול להיות כל קלף אחר! פעמיים יוצא לך ג'וקר ואתה ניצחת על בטוח.

כולו קלף ואתה צרחת כאילו זכית בפיס, המשיך שמוליק (ד"ר ווטסון) לצחוק ממנו ובאופן לא אקדמי סנט בן.

אפרופו צרחות, ענה לו כדבעי צביקה (שרלוק הולמס), שמת לב כמה אתה צרחת כאשר האשמת אותי שרימית וסימנת את הקלפים, כולה הפסדת משחק.

דר' גלית בן אמיתי, פסיכיאטרית ילדים ונוער
דר' דניאל בקר, פסיכיאטר למבוגרים, מחבר הספר: "כשאדיפוס גדל - הפסיכולוגיה של המחצית השנייה של החיים" (הוצאת אריה ניר)

כך המשיכו להאשים אחד את השני עד שאחרי הכוס השלישית של וויסקי הסכימו שמשחק זה "סתם", אבל צריך לקחת אותו ברצינות (או לא?).
אין ספק שהג'וקר מסמל את כל מה שאפשר להגיד על משחק. כל אחד יכול לקבל אותו בלי קשר למעמד, גיל, מין או גזע. מי שמקבל אותו יכול להיות כל אחד לפי בחירה שלו. ברגע שמקבלים אותו זה הדבר הכי טוב שיכול לקרות לנו באותו רגע במשחק. רגע אחרי שנגמר המשחק אין לזה שום חשיבות.

ילדים אוהבים לשחק ואנחנו?

משחק הוא טבעי בילדות ואף יש לו לגיטימציה בין אם הוא מובנה – משחקי קופסה, קלפים וכדומה בין אם הוא לא מאורגן ובלי כללים ואף יש בו יסוד של משחק פיזי. עם הגיל המשחק ובמיוחד הלא מובנה מאבד לגיטימציה וזה מותר רק עם הנכדים או בפורים ... אחרת זה נחשב להשתטות במובן הלא מחמיא של המילה. המשחק המקובל אצל הילדים עם ביטוי פיזי, כמו אצל גורים, מאוד לא מקובל בגיל הזקנה אלא אם זה בתוך כללים נוקשים של משחקי כדור או תחרויות היתוליות.

קסם המשחק - להיות בין עולמות

החוויה של המשחק היא חוויה של עולם מעברי – מה שזה אומר בעברית פשוטה שזאת חוויה שנמצאת בין לבין, בין דמיון למציאות, בין רצינות ל"סתם", בין צורך עז לנצח לבין לא קורה

שום דבר אם מפסידים, בין להיות בפנים בתוך המשחק לבין להסתכל עליו מבחוץ, ובכך קסמו.
אנחנו חיים בעולם תכליתי בו נשאל מיד: אז מה היתרונות של המשחק? יש בשאלה משהו פרדוקסאלי, כי משחק לא אמור להיות משהו בעל תכלית ושיש ממנו רווח, אחרת כל התכונות שכתבתי עליהם לעיל, גם רציני וגם "סתם", גם מציאות וגם דמיון, אובדות וזה כבר לא משחק. בכל זאת אם ננסה להשיב על השאלה: בשביל מה לכל הרוחות (כך נהוג להגיד במחצית השנייה של החיים) זה טוב לשחק?

בשביל מה לשחק בגיל מבוגר

במיוחד בגיל המבוגר המשחק בא לסייע בנקודות "לא חזקות" בגיל זה. לדוגמא, בעניין ה"קשר", מקובל לחשוב שככל שהגיל עולה יש נטייה להיות יותר ויותר מנותקים מהסביבה, זאת גם בשל העלמותם ההדרגתית של קרובים ורחוקים ובשל ירידה



אין ספק שהג'וקר מסמל את כל מה שאפשר להגיד על משחק. כל אחד יכול לקבל אותו בלי קשר למעמד, גיל, מין או גזע. מי שמקבל אותו יכול להיות כל אחד לפי בחירה שלו. ברגע שמקבלים אותו זה הדבר הכי טוב שיכול לקרות לנו באותו רגע

הדרגתית בעניין בעולם החיצוני. תהליך זה נחשב לנורמטיבי בתנאי שלא עובר את גבול הטעם הטוב ובכך מאבדים את חיוניותנו כלפי חוץ ומה שחשוב יותר את חיוניותנו כלפי פנים ואנו לא שוקעים לגמרי בתוך עצמנו ומקשיבים רק למיחושים של הגוף.

השתתפות במשחק, ולא משנה מה טיבו, מביאה אותנו להיות בקשר עם בן אדם נוסף אם לא יותר, תוך כדי המשחק מתעורר הרצון לנצח (וכי מי רוצה להפסיד, אפילו אם זה בכבוד במקום השני). לכאורה ישאלו: אז מה העניין בלרצות לנצח? הו! עניין גדול! לא בגלל הניצח אלא בגלל הרצות. אין זה דבר של מה בכך לרצות בגיל המבוגר, לעתים קרובות קורה לנו כי אנחנו אומרים לעצמנו: "נו באמת, כבר מה זה משנה", עד שלעתים נראה שחוץ מעניינים דרמטיים שבדרך כלל קשורים לבריאות שום דבר לא באמת משנה. ה"תרגול" הזה של להרגיש שוב נלהבים ומיאושים מדברים בנאליים ופעוטי ערך יש בו ערך

רב בלהחזיר לנו את החיוניות האבודה. הרי המשחק הוא כמו בחיים, "אבל לא באמת" (או כן?).

גם נהנים וגם מחזקים את הזיכרון

עוד ביתרונות: תרגול הזיכרון. חוקרים שפכו בשנים האחרונות ים של מילים ומספרים סביב השאלה של שמירת הזיכרון על ידי משחקים שונים, אם כאלה שמתרגלים זיכרון ישירות כמו תרגילים ייעודיים או תשבצים, ואם כאלה שמתרגלים בהם את הזיכרון באופן עקיף כגון משחקי קלפים או לימוד טקסט בתור שחקנים בהצגה. אגב, בנושא זה אין כמו הצגה שמועלת על ידי תיאטרון חובבים בכדי לאפשר לכל משתתף לשחק בצורה שמעודדת את הדמיון ב"פרשנות" של התפקיד, בחיפוש במלתחה של תלבושת שתאפשר לנו לשעה-שעתיים להיות משהו אחר ולהראות משהו אחר וכל זאת תחת הלגיטימציה שמדובר בהצגה רצינית ועוד עם סיכוי סביר לקבל מחיאות כפיים על כך שהשטתנו לשעה קלה.

לא הרגשתי איך הזמן עבר

מהרבה בחינות המשחק הוא מעין מרחב מנותק מכל דבר מעיי בחיים, הכוונה לא רק לדאגות יום יום. המשחק הוא מעין ארגז חול שמי שנכנס בו מותר מאחוריו את השעון, אחד המשפטים הכי שכיחים, לא רק אצל ילדים, הוא: "שיחקתי והזמן עבר בלי ששמתי לב", "שיחקתי ושכחתי את עצמי לגמרי" ועוד כאלה משפטים שבאים לומר שבמשחק הזמן עוצר מלכת והוא חסר חשיבות, אין צורך להגיע לשום מקום בזמן – לא לרביעיה של אסים, לא להכרזה כזו או אחרת בברידג' ואפילו לא לשח-מט. לעצור את הזמן ולא למהר – זה לא מעט.

במשחק כולם שווים

רובנו עסוקים לא מעט בסיווג של הזולת ושל עצמנו. לפי רמת העושר, לפי גודל הבית בו הוא מתגורר, אורך המכונית, הגיל, המוצא (בית אבות ליוצאי ...), הקמטים, צבע השער, מי יותר חולה או יותר בריא, מי נשוי ומי אלמן למי אין ילדים ולמי יש "רק" חמישה, מי מקבל יותר תרופות אמרנו כבר? כל זה לא חשוב במשחק אשר הוא בין המצבים הכי שוויוניים שקיימים, יותר שוויוני אפילו מאשר סאונה שהשוהים בה רק עם מגבת עליהם. אין כמו המשחק כהזדמנות להיכנס למרחב שדימינו לארגז חול בו כולם שווים למשך המשחק בלי קשר לאונם, הונם או מידת ההתקרחות.



על רגל אחת

משחקים לשיפור קואורדינציה ושיווי משקל בגיל המבוגר

כרופ' אלי כרמלי



תנועת הגוף היא מרכיב בסיסי, מרכיב מולד ונרכש, וחיוני מאוד לבריאות הפיזית, הנפשית, הרגשית והשכלתנית של בני אדם לכל אורך חייהם. ירידה בפעילות גופנית לאורך השנים עלולה להיות הרת אסון, לשבש תפקודי יום-יום ולהקשות בהוצאה לפועל של מיומנויות חיוניות ושונות הנדרשות לרווחה נפשית ולעצמאות.

מכלל מרכיבי הכושר הגופני כדוגמת סבולת לב ריאה (הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה) וחוזק שרירים, הקואורדינציה ושיווי המשקל הם שני מרכיבים שלעיתים קרובות מוזנחים ומקופחים. אך דווקא הם חשובים עד מאוד בביצוע מגוון רחב מאוד של פעולות הנדרשות מאיתנו בכל יום.

דרך יעילה ומועילה לשמור ואף לשפר את היכולות הקואורדינטיביות ואת שיווי המשקל היא באמצעות משחקים שבצידם ישנה גם הנעה, הנאה והקפדה על בטיחות תוך יצירת אינטראקציות חברתיות. המשחק הוא פעילות המנותקת מהמציאות, אך דורשת משמעת תוך הבנה מופשטת והפעלה של דמיון. במשחק צריך להפעיל כוח פיזי, שכלי או מנטאלי באופן מדוד. מטרת המשחק היא לתת הזדמנות להנאה, לשעשוע

כרופ' אלי כרמלי, החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב



המשחק הוא מעין ארגז חול שמי שנכנס בו מותר מאחוריו את השעון, אחד המשפטים הכי שכיחים, לא רק אצל ילדים הוא: "שיחקתי והזמן עבר בלי ששמתי לב", "שיחקתי ושכחתי את עצמי לגמרי"

הציפורניים בילדות דרך גובה ההכנסות ומצב היחסים עם בנות זוגם בזקנה וכלה בגיל הפרישה והיותם בעלי צווארון כחול או צווארון לבן בעבר. המפתיע מכל הוא שאף אחד מהנתונים הללו ולא עשרות אחרים שנבדקו לאורך למעלה מחמישים שנה לא ניבאו מצב נפשי משיביע רצון פרט ליכולת TO PLAY, הווה אומר, לשחק (לצורך העניין אין זה משנה אם מדובר בלשחק משחק או לשחק הצגה או לנגן על סקסופון). מהירי מחשבה בין הקוראים יגידו שאולי מדובר באותו דבר. כלומר, שאחד הביטויים לבריאות נפשית הוא היכולת לשחק. בכל מקרה זה מבטא את החשיבות של המשחק כביטוי לבריאות נפשית. אגב, יותר מכל נוכל להתנחם בכך שהתוצאות מעידות על כך שלא הכול קבוע מראש וילד אומלל לא חייב לגדול להיות מבוגר עצוב. כל אחד יוכל לפרש כאוות נפשו את הקשר שבין המשחק ובריאות נפשית. נראה חשוב להדגיש את מה שאין במשחק, במשחק אין תכלית של ממש ב"עולם החיצון", לא מפקים ממנו תהילה והכרה (חוץ מאשר בין החברים ובדירור מוגן המקומי וגם זה נשכח מהר), אין במשחק קידום וגם לא משלמים מי יודע מה בשביל לשחק. נראה לנו שבמיוחד בין גברים ההקבלה בין הדימוי העצמי וההרגשה שהוא "שווה" לעיסוק במשהו שיש בו תכלית, הכרה ו"פרנסה" היא כמעט מוחלטת. לכן היכולת להתנער מהקבלה זו ולהרגיש שיש זכות קיום גם אם "הפסדנו לצביקה בדמקה היום בבוקר" או שיחקתי בתיאטרון אימפרוביזציה אומלל בערב, היא ביטוי לבריאות נפשית.

וגם זה סוג של משחק

לבסוף, הייתי מסכם שלכתוב מאמרו, לבטאון של הביטוח הלאומי, המיועד לגיל המבוגר זו גם צורה לשחק ולצחוק על עצמנו, רק שהיא ברשות. איך תוכלו לדעת ששחקנו? לפי מספר המילים שהכנסנו במרכאות הווה אומר, כל מילה שכזאת נאמרת ב"קריצת עין", זה לשחק עם המילה שלרגע מתחפשת למשהו אחר, לא בדיוק אבל בערך. אחר-כך היא תחזור להיות מה שהיא הייתה, עוד מילה משעממת שאיבדה את החיוך, עד הפעם הבא שנשחק איתה ונשים אותה במרכאות.

היום הפסדתי ומחר אנצח

משחק מבוסס קודם כל על כך שיש בו כללים, הדבר חשוב במיוחד אצל ילדים כי זה מלמד אותם לקבל על עצמם את המסגרת, לציית לכללים ולפעול לפיהם. כעבור עשרות שנים הכללים של המשחק נראים לנו "משחק" מול הכללים של החיים שנתגלו כיותר נוקשים ולעיתים קרובות "סופיים" ולא הפיכים במשמעות שאין הזדמנות שנייה. עבור המבוגרים כללי המשחק, גם אם מציינים להם באדיקות עד תום ולא סוטים מהם, יש בהם סוג של "קלילות" ו"העדר רצינות" ביחס לכללי החיים שקיבלנו על עצמנו. במשחק הכל בר-תיקון וכמעט תמיד תהיה לנו ההזדמנות לנצח במשחק הבא אם לא הצלחנו לרמות במשחק הנוכחי, ואם ה"נקמה" לא היום אז במפגש של יום חמישי הבא.

משחק כמתכון לבריאות הנפש

אחד המחקרים הכי מעניינים בשטח של התפתחות האדם בגיל המבוגר, אם לא המעניין שבהם הוא מחקרו של ואילאנט. חוקר אמריקני זה סיכם ומסכם תוצאות של מחקר אשר עוקב אחרי קבוצה של ילדי 1929 החל משנות ה-20 שלהם עד היום (לפחות אחרי אלה שנותרו בחיים). קצרה היריעה מלתאר את כל תכונות ותוצאות המחקר ונתמקד רק באלה שהוצגו ב-2006 American Journal of Psychiatry. בעבודה שהתפרסמה ב-American Journal of Psychiatry. המאמר סוקר את הממצאים שנוגעים לקבוצה של גברים בני 75 אשר נשאלו לגבי תחושת הרווחה הנפשית שלהם או במילים אחרות באם הם "מרוצים", דהיינו, אותם אלה שהיו עונים "סבבה, אחלה" אם היו נשאלים: מה קורה? אחי (בתנאי שבני 75 היו משתמשים במילה אחלה או סבבה או המקבילות שלהם באנגלית). שוב קצרה היריעה מלפרט את המדדים הרבים שנבדקו, הנתונים שנסקרו היו החל מגיל הגמילה מחיתולים וכסיסת



לעיתים קרובות קורה לנו כי אנחנו אומרים לעצמנו, "נו באמת, כבר מה זה משנה", עד שלעיתים נראה שחוץ מעניינים דרמטיים שבדרך כלל קשורים לבריאות שום דבר לא באמת משנה. ה"תרגול" הזה של להרגיש שוב נלהבים ומיואשים מדברים בנאליים ופעוטי ערך יש בו ערך רב בלהחזיר לנו את החיוניות האבודה

ולצחוק, לשיתוף פעולה הדדי, פורקן למרץ, הפגת מתחים, ואף לספק את יצר התחרותיות וההישגיות.

כשהיינו ילדים

כשהיינו ילדים נהגנו לשחק ב'משחקי שכונה' רבים שהפעילו את כל הגוף. השתמשנו בכדורים ל'מחניים', 'גע-גע', 'עמוד-שמות', '7 מקלות', 'מדרכות', 'סטאנה' ועוד; קפצנו בחבל, ומשכנו חבל, קפצנו בגומי, דילגנו ב'קלאס' והשתמשנו במקלות למרוצי שליחים, רצנו ב'שוטרים וגנבים', ברחנו 'בתופסת' והסתתרנו ב'מחבואים' על עצים, בתוך חביות ומאחורי שיחים. כל המשחקים הללו הפעילו ושיכללו את היכולות הקואורדינטיביות ושיווי המשקל שלנו במרחב. אבל היום, לאחר שחלפו כמה עשרות שנים, נעלמו להם המשחקים משגרת חיינו. וחבל מאוד! מעבר

הקואורדינציה בתנועה מעוררת תהליכים קוגניטיביים (של חשיבה) כמו ריכוז, פתירת "בעיה" תנועתית (נדוגמא, כיצד לעבור מכשול, באיזו מהירות ללכת על מנת לחצות את הכביש בבטחה, אחיזת מטרייה ביום גשום תוך כדי הליכה). ובכך, היכולת הקואורדינטיבית מגבה ומחדדת את החושים השונים כמו ראייה, שמיעה, ותחושה עמוקה



לגעועים ולנוסטלגיה למשחקי השכונה, יש כיום למשחקי חברה או למשחקי ה'שכונה' (גם אם ה'שכונה' היא בית הורים או דוור מוגן), חשיבות רבה בשמירה על חינויות בריאותנו והמשחק אף תורם משמעות לעיסוקי החיים היום יומיים.

במאמר זה, אסביר את מהות הקואורדינציה וחשיבותה לשליטה פיזית על גופנו וחינויותה לשיפור כושר גופני בכלל ותפקודי יום בפרט ותורמת המשחקים לרווחה הנפשית ולאיכות החיים של האדם.

מהי קואורדינציה?

נהוג להגדיר "קואורדינציה" כ'תיאום עצבי-שרירי', אך מאחורי מילים אלה מסתתרים מושגים כמו הרמוניה, יחסי גומלין, וסינרגיה בין העצבים לבין שרירי התנועה. הקואורדינציה איננה מוגדרת כמיומנות מולדת, אלא כיכולת תנועתית המתפתחת עם השנים ובעיקר בעקבות תהליכי למידה והתנסויות גופניות מאתגרות, בהם אנו מאמנים, מתרגלים ומשפרים את הקשר העצבי-שרירי.

במשחק צריך להפעיל כוח פיזי, שכלי או מנטאלי באופן מדוד. מטרת המשחק היא לתת הזדמנות להנאה, לשעשוע ולצחוק, לשיתוף פעולה הדדי, פורקן למרץ, הפגת מתחים, ואף לספק את יצר התחרותיות וההישגיות

יכולת קואורדינטיבית מתבטאת בביצוע של פעולה תכליתית ומוגדרת (מזיגת יין מבקבוק לתוך כוס). בזמן הפעולה הזו אנו חשים בתנועה (מרגישים כיצד התנועה זורמת) אנו חשים ורואים אם התנועה מדויקת, קצבית, רציפה או מהירה, וכל זאת תוך שמירה על שיווי משקל של הגוף. לדוגמא: תגובת גופנו בשעה שהאוטובוס מתחיל לנסוע בעודנו עומדים, או בזמן הליכה על רצפה חלקה כשבידנו אנו אוזנים מגש אוכל וכדומה.

מיומנויות הקואורדינציה נחלקות לשתי מיומנויות עיקריות: הקואורדינציה הגסה והקואורדינציה העדינה.

קואורדינציה גסה - דחיפת עגלת קניות במרכול

הקואורדינציה הגסה כוללת סוגים שונים של צורות הליכה תוך כדי שינוי ברוחב, אורך ובקצב הצעדים, לדוגמא: הליכה על קורת שיווי משקל, הליכת 'שמונה' או סלאלום, הליכה על קו ישר ומעוקל, הליכה על קוביות, הליכה בתוך מסלול

מכלל מרכיבי הכושר הגופני כדוגמת סבולת לב ריאה (הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה) וחוזק שרירים, הקואורדינציה ושיווי המשקל הם שני מרכיבים שלעיתים קרובות מוזנחים ומקופחים. אך דווקא הם חשובים עד מאד בביצוע מגוון רחב מאד של פעולות הנדרשות מאיתנו בכל יום

מכשולים, הליכה תוך דילוגים, ניתורים, צעד תימני, הליכה לאחור ולצדדים.

בנוסף, קואורדינציה גסה כוללת כאמור גם יכולות של שמירה על שיווי משקל, ובעיקר שיווי משקל דינמי בו מרכז הכובד יוצא מהגוף ומאתגר את הגוף למנוע נפילה (לדוגמא, טיפוס על סולם על מנת להחליף מנורה שנשרפה). קואורדינציה גסה קשורה גם למיומנויות המבוצעות תוך שימוש באמצעים שונים. לדוגמא: תפיסה, זריקה, הקפצה וכדור כדור, בעיטה בכדור, זריקה וקליעה לסל של כדורים בגדלים שונים. הפעולות כמו רכיבה על אופניים, סקי שלג, וריקוד נחשבות כמיומנות קואורדינטיבית גבוהה. יכולת ביצוע של קואורדינציה גסה תקל על ביצוע מטלות הנדרשות בכל יום כדוגמת התלבשות, תחזוקת הבית/החדר, קניות (הורדת מוצר מהמדף, דחיפת העגלה), עבודה בגינה (גיזום, כיסוח הדשא), טיולים, נהיגה וכו'.

קואורדינציה עדינה - כיפתור חולצה

הקואורדינציה העדינה כוללת מיומנויות שדורשות קשר עין-יד, ריכוז מחשבתי ותנועה קטנה אך מדויקת של כף היד והאצבעות, כמו: אחיזת מפתח של בית או רכב, תפיסת סיכה, כיפתור חולצה, סגירה/פתיחת רוכסן, אחיזת הסכו"ם, שמירה על היגיינה באמבטיה ובשירותים (לדוגמא: שטיפה וניגוב ידיים, צחצוח שיניים, הסתרקות, גזיזת ציפורניים), השחלת חוט למחט, תפירה וסריגה, פתיחת בקבוק/קופסת שימורים, שריכת שרוכים, אחיזה/ערבוב קלפים, הכנת ארוחה (קילוף, חיתוך, ערבוב), מזיגה מים מקומקום לכוס, הדפסה על מקלדת, ועוד. קואורדינציה עדינה כוללת גם מיומנויות 'יצירתיות' כדוגמת הדבקה, ציור, כתיבה, גזירה, שימוש בכלי מלאכה (מברג, פטיש) וכו'.

נהוג להגדיר "קואורדינציה" כ'תיאום עצבי-שרירי', אך מאחורי מילים אלה מסתתרים מושגים כמו הרמוניה, יחסי גומלין, וסינרגיה בין העצבים לבין שרירי התנועה

הקואורדינציה בתנועה מעוררת תהליכים קוגניטיביים (של חשיבה) כמו ריכוז, פתירת "בעיה" תנועתית (לדוגמא, כיצד לעבור מכשול, באיזו מהירות ללכת על מנת לחצות את הכביש בבטחה, אחיזת מטרייה ביום גשום תוך כדי הליכה). ובכך, היכולת הקואורדינטיבית מגבה ומחדדת את החושים השונים כמו ראייה, שמיעה, ותחושה עמוקה (המגיעה מהמפרקים). יתר על כן, הקואורדינציה התנועתית מהווה את הבסיס לכל היכולות הגופניות ולהתפתחות הגמישות, המהירות, הכוח וסיבולת של השרירים ולב-ריאה.

הקואורדינציה בגיל מבוגר

בקרב אנשים מבוגרים הקואורדינציה מהווה בסיס ועוגן לחוסן מנטאלי בפני משימות הדורשות התמודדות עם חרדה (הליכה במקום חשוך), משפרת את הדימוי העצמי (התמצאות במקום שאיננו מוכר), ואף את הקשר הבין-אישי/תקשורתי. למעשה, היכולת הקואורדינטיבית תורמת להתמודד עם קשיים מסוגים שונים.

במקרים רבים בעיית קואורדינציה גם משליכה על קשיים רגשיים וליקויי התנהגות. לעתים נראה אנשים מבוגרים הסובלים מרמת קואורדינציה נמוכה, סובלים בו זמנית מתחושה של חוסר ודאות, חשש, פחד, דאגה וחוסר ביטחון

מבוגרים רבים סובלים מקשיים בפעולות הדורשות קואורדינציה ושיווי משקל. קשיים אלה ניתנים לאבחון ולטיפול. אך ראשית יש להדגיש כי אבחנה בקושי קואורדינטיבי ובשיווי משקל היא אבחנה רפואית שנקבעת אך ורק על ידי אדם המומחה לאבחון ולטיפול באנשים מבוגרים (רופא גריאטר, פיזיותרפיסט גריאטר). קביעה כזו יכולה להיעשות בתום סדרת בדיקות לקיום אפשרי של מחלות או בעיות נוירולוגיות (פרקינסון, אטקסיה) או בעיות שנובעות ממקור אחר. נמצא במחקרים כי קיים קשר בין קשיים קואורדינטיביים לבין ירידה קוגניטיבית, שכן יש לזכור כי גם לדעת להתנועע במרחב הוא סוג של למידה, הבנה וזיכרון ולפיכך יש לבדוק יכולות מנטאליות לאבחון דמנציות וכדומה.

לשאלה "מדוע מעדת" רבים מהאנשים המבוגרים ישיבו "לא זוכר". אנשים כאלה לא מצליחים להעביר הוראות בצורה רציפה מהמוח לגוף ו/או מהגוף למוח וכך להגיע לתנועה כלל גופית ולתיאום בין האיברים השונים

יכולת קואורדינטיבית מתבטאת בביצוע של פעולה תכליתית ומוגדרת (מזיגת יין מבקבוק לתוך כוס). בזמן הפעולה הזו אנו חשים בתנועה (מרגישים כיצד התנועה זורמת) אנו חשים ורואים אם התנועה מדויקת, קצבית, רציפה או מהירה, וכל זאת תוך שמירה על שיווי משקל של הגוף

מדוע שוב נתקלתי במדרגה

הגורמים לירידה בכמות ובאיכות התנועה הגופנית בקרב אנשים מבוגרים הם רבים. חלקם כתוצאה מהזדקנות נורמאלית של 'מערכת התנועה' (שלד, מפרקים, שרירים, עצבים וכלי דם) וחלקם כתוצאה מגורם סביבתי הקשור בסגנון חיים והרגלים. כתוצאה מירידה תנועתית יבצע אדם מבוגר תנועה לא מדויקת, 'מסורבלת', שאיננה פרופורציונאלית ביחס למאמץ הפיזי והמנטאלי (להשקעת האנרגיה) והתוצאה שקיבל ממאמץ זה. תנועת האדם המבוגר אף איננה מתוזמנת דייה במרחב הפיזי (דבר הגורם לעיתים קרובות למעידה, להחלקה, ל'פספוס' מדרגה, צעדים קטנים מדי ואף דריכה על הרגל של עצמו). לשאלה "מדוע מעדת" רבים מהאנשים המבוגרים ישיבו "לא זוכר". אנשים כאלה לא מצליחים להעביר הוראות בצורה רציפה מהמוח לגוף ו/או מהגוף למוח וכך להגיע לתנועה כלל גופית ולתיאום בין האיברים השונים.

מבוגרים רבים סובלים מקשיים בפעולות הדורשות קואורדינציה ושיווי משקל. קשיים אלה ניתנים לאבחון ולטיפול. אך ראשית יש להדגיש כי אבחנה בקושי קואורדינטיבי ובשיווי משקל היא אבחנה רפואית שנקבעת אך ורק על ידי אדם המומחה לאבחון ולטיפול באנשים מבוגרים

ברמת חיי היום יום, נזהה אצל אנשים אלה "עוני תנועתי", חוסר חשק לשחק, לרקוד, לטייל או בכלל לבצע תנועות מורכבות. כך למשל, ימנע אדם כזה לצאת לטיולים ואפילו לצאת לסידורים (בנק, דואר, קופ"ח), ימנע מביקורים משפחתיים ויציאה לפעילויות חברתיות ותרבותיות, ירבה לשבת, וילך בעזרת אביזר הליכה.

בנוסף, כאשר נתבונן על אנשים מבוגרים בעלי רמת קואורדינציה לקויה, כיצד הם מבצעים פעולות הקשורות במרחב הראייה (כשהם הולכים באזור חשוך, צר או לא מוכר הם נכנסים די מהר למצב של חוסר שיווי משקל), או בבואם לבצע פעולה בסביבה נעה (כמו עלייה על 'מדרגות עולות', עמידה באוטובוס

אילו היה תום פילוסוף דגול וחכם ככותב שורות אלה, הייתה עולה בו כעת ההבנה כי עבודה היא כל דבר שמחויב אדם לעשות, בעוד משחק הוא כל דבר שאינו מחויב לעשות (מרק טוין, מתוך הספר "תום סויר")



→ המשך מעמוד 9

נוסע) הם מאיטים את תנועתם, מקשיחים את חגורת הכתפיים וחגורת האגן, מקבעים את גופם ואף מתכופפים ומעוותים את יציבתם.

אני מתוסכל - הכול נופל לי מהידיים

אנשים מבוגרים הסובלים מבעיה קואורדינטיבית, מרבים להיתקל בחפצים והם מועדים יותר לחבלות. היתקלות בשטיח או בצעצוע שנוותר על הרצפה (מביקור הנכדים) עלול להסתיים בנפילה מפאת קושי, סירבול והאטה ב"זמן תגובה". אפשר לראות כיצד התנהלות כבדה של הגוף באה לידי ביטוי כאשר האדם מתיישב ליד השולחן האוכל, כאשר הוא יוצא או נכנס למכונית, כיצד גופו מתארגן לקראת עליית מדרגות, והאם נופלים דברים מהידיים. קשיים בקואורדינציה גסה או עדינה (לשתות לבד מהכוס, להחזיק עיפרון, לסגור עיגול, לחתוך סלט) יכולים להצביע על בעיה בתכנון תנועת, ירידה בגמישות המפרקים, וסרבול בהתארגנות הגוף במרחב.

במקרים רבים בעיית קואורדינציה גם משליכה על קשיים רגשיים וליקויי התנהגות. לעתים נראה אנשים מבוגרים הסובלים מרמת קואורדינציה נמוכה, סובלים בו זמנית מתחושה של חוסר ודאות, חשש, פחד, דאגה וחוסר ביטחון. תחושה זו חוזרת על עצמה במיוחד במצבים חדשים, כשהם ניצבים במקום חדש וזר. הפער ההולך וגדל בין יכולת הביצוע הנדרשת מהם לבין יכולתם בפועל מביא לתסכול ולעצבנות, מה שגורם להם לאבד ביטחון ואף להפסיק לנסות. אם הקושי הקואורדינטיבי ימשך ויישאר ללא טיפול נכון, הדימוי העצמי ירד, התקשורת החברתית תפגע ולעתים האדם יביע את זעמו ותסכולו הפנימי בדרך אלימה, התנכרות ו/או התבודדות.

בקרוב אנשים מבוגרים הקואורדינציה מהווה בסיס ועוגן לחוסן מנטאלי בפני משימות הדורשות התמודדות עם חרדה (הליכה במקום חשוך), משפרת את הדימוי העצמי (התמצאות במקום שאיננו מוכר), ואף את הקשר הבין-אישי/תקשורתי

לסיכום, המשחק הוא פעילות דינמית החושפת את אדם להתנסויות גופניות, רגשיות, קוגניטיביות וחברתיות. המשחק מתבצע באופן חויתי תוך עבודה על מרכיבי כושר גופני, סבולת לב ריאה, כוח שרירים, שיווי משקל וקואורדינציה, תוך כדי יצירת קשרים חברתיים והנאה. ●

מה אפשר לעשות?

משחקים ככלי טיפולי בקשיי קואורדינציה ושיווי משקל

יש לשים דגש על משחקים המערבים תנועה ועוזרים לתכנון ומיקוד התנועה, לשיווי משקל ולקואורדינציה גסה ו/או עדינה. התנועה המשולבת והמתואמת בין חלקי גוף שונים (קשר יד-רגל-עין) עוזרת לפתח את רשת הקשרים העצביים המתפתחת בתגובה ישירה להתנסות התנועתית-תחושתית.

מאפייני המשחקים שמשפרים קואורדינציה

כל משחק המתבצע במרחב ודורש תנועה ילמד את המבוגר להסתגל למצבים משתנים בסביבה אישית וקבוצתית. רצוי לבצע משחקי קואורדינציה באמצעות שימוש ב"מכשירים" – כדורים, גלילים, חרוטים, חבלים, גומיות, בלונים, טבעות, מקלות, מטפחות. להשגת רצף תנועתי כדאי להשתתף במשחק שיש בו שימוש בקצב, מוסיקה. לדוגמה: הליכה על פי קצב חיצוני (מחיאיות כף, משרוקית, מוסיקה ברקע). מומלץ לבחור משחקי תנועה של זריקה ותפיסת כדור העוזרים בתכנון ומיקוד התנועה כדוגמת '7 אבנים'. כל משחק חדש יתחיל בהדגמה ע"י המדריך. המדריך יסביר את מטרת המשחק וחוקיו.

רשימת משחקי תנועה לתרגול ולשיפור קואורדינציה ושיווי משקל

- משחקים בעמידה:** עמודו שמות; מחניים; בעיטות לשער (סטאנגה); לימבו (מעבר מתחת למוט).
- משחקי כדור:** מיני גולף; כדור בסיס; כדור-יד, כדור-סל; כדורגל; כדור-עף; טניס שולחן (פינג-פונג).
- משחקים בעמידה על רגל אחת:** קרב תרנגולים; 3 מקלות.
- משחקי ישיבה-עמידה לסירוגין:** כסאות מוסיקליים; "סימון אומר"; איפה המטפחת.
- משחקים מוסיקליים:** יש לנו תיש; אני עומדת במעגל ומזמינה; בן לוקח בת...
- משחקים במים:** הקדרים באים.

משחקים על החוף



פרופ' עמיה ליבליך

מ קום מגורי בגבול יפו-בת ים, אני מרבה לטייל עם כלבי על חוף הים, וכך התוודעתי אל עולם המשחק והספורט של המבקרים הקבועים על החוף בשעות הבוקר המוקדמות (ראו: עמיה ליבליך, ערך לארוחת בוקר, הוצאת שוקן, 2008) והצטרפתי בעצמי כ'צופה משתתפת' לקהילה זו.

האנשים המבקרים בקביעות בחוף זה, (צפונית לחוף הסלע, סביב בית הקפה של קלדרון בבת ים) הם ברובם הגדול גימלאים, וגילם בין 65 ל-80. בין אלה גברים ונשים, שרובם הגדול אינם ילידי הארץ אלא הגיעו ארצה בעליה הגדולה סמוך לקום המדינה. חלקם פליטי מלחמה ושרדי שואה, אחרים באו בהגירה המונית מארצות המזרח התיכון, ורק מיעוטם ילידי הארץ. רובם הגדול היו בעברם אנשי עסקים עצמאיים, מהם עסקים זעירים כגון מספרה או מונית ועד לחברות בנייה גדולות. מיעוטם מורים, עובדי מדינה או שכירים במקצועות שירות שונים. אין אלה אנשים מהשכבה הגבוהה של החברה, אם כי חלקם אמידים בהחלט.

נקודת המפגש היומיומית שלהם היא בבית הקפה, שם שותים הגברים קפה בניחותא בשולחנותיהם הקבועים, תוך שיחת רעים או התבוננות שקטה בגלי הים, ואחרי בילוי של שעה-שעתיים עולים איש איש לדרכו, במדרגות אל הטיילת שמעל חוף הים - ומשם הביתה, או למקום העבודה, אצל אלה שעובדים עדיין. רבות מהנשים אינן יושבות בבית הקפה, אלא ממשיכות דרכן לפעילותן הספורטיבית על החוף.

שלושה רווחים במשחק אחד

כחלק משגרת הבילוי היומי בים, עוסקים רוב המבקרים המבוגרים בספורט ובמשחק. רבים צועדים על החוף, כל אחד למרחק המתאים לו, ובחזרה לבית הקפה. יש שהולכים הליכה

פרופ' עמיה ליבליך, פרופ' אמריטוס במחלקה לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית, ירושלים ונשיאת המכללה האקדמית לאמנויות, נתניה

מהירה או רצים. רבים שוחים בים, מהם המתמידים ששוחים בכל מזג אויר ובכל עונות השנה, ואחרים שמחדשים את עונת השחייה בחג הפסח וממשיכים עד ראשית החורף. בנוסף, יש על החוף אנשים המתעמלים, חלקם בקבוצות המאורגנות בקביעות, ואחרים בעצמם, לפי מתכונת תירגול שאימצו. מעטים עושים על החוף תרגילי יוגה או טאי-צ'י. כך, ניתן לציין כי רוב המבקרים הקבועים בחוף מקפידים על שמירה על כושר ובריאות הגוף במידת האפשר, ואכן הם נראים טוב בהתייחס לגילם המתקדם. בסך הכל אני רואה אצל אלה מה שנקרא בספרות הפסיכולוגית "הזדקנות חיובית", ועל פי הראיונות שקיימתי עימם הבנתי כי הם מייחסים את הרווחה האישית שלהם גם לביקור היומי על שפת הים על מרכיביו השונים שהם: **חברות** עם יתר המבקרים בקביעות, **פעילות גופנית** באויר הפתוח, ו**בילוי בטבע**. את המשחק הם רואים כמרכיב של החברות מצד אחד, ושל הפעילות הספורטיבית מצד שני.

לשחק מטקות זה סוג של מפגש

שני משחקים לגילאים אלה מתבלטים בשעות הבוקר על החוף ובבית הקפה. כל המתקרב לגיזרת חוף זו יבחין וישמע מרחוק את משחקי המטקות בכדורי הגומי שלהם. משחק זה, שלו כללים מועטים מאוד, כך הוסבר לי, הוא המקובל ביותר בסביבתנו. למרות שיש בו הבדלי

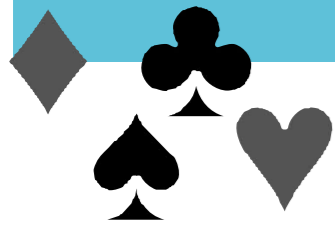
מיומנות ורמת ביצוע, הוא אינו דורש אימון רב או מעמס על הגוף יתר על המידה. בכל זאת המשחק מפעיל את הגוף ומעייף בצורה בריאה. על חוף הים, הוא גם מלווה הרבה בצחוק, ולעיתים בשיחות קלילות. המשחקים מצוותים את עצמם בצמדים או בשלישיות (שחקן אחד מול שניים) לפי עוצמת החבטה שלהם, אותה מכירים המשתתפים הקבועים. רוב השחקנים של שעות הבוקר המוקדמות,



צילום: שמואל בינשטוק

בין 6 ל-9, הינם גימלאים וגימלאיות. רק בשבת ובחופשות מגיעים גם צעירים המשתלבים במשחק חוף זה. כזו היא שירה (שם בדוי),

← המשך בעמוד 12



משחקי חשיבה וזיכרון

אלי גל



מה אני ילד? התגובה הראשונית של הגבר הנאה ולבן השיער שהגיע למכון הכושר למוח לאימון, לא הפתיעה את המדריכות. למעשה, זו התגובה האופיינית למבוגרים המגיעים למכון ומצפים לקבל שעת אימון באמצעות תוכנות מחשב "מקצועיות".

הידע לגבי הצורך והיכולת לאמן את המוח ולהקטין את הירידה ביכולת הקוגניטיבית תלויית הגיל, הפך כבר מזמן לנחלת הכלל. כולנו יודעים לצטט את המשפטים השגורים בפי כל המומחים שלפיהם אימון המוח אינו פחות חשוב מאימון הגוף. רבים מכירים או תוכנות המופצות באינטרנט חינם או במחירים צנועים ומאפשרים להתאמן מול מסך המחשב. מה שפחות ידוע הוא שניתן לאמן את המוח גם באמצעות משחקים. בוא נשחק במשחק הזיכרון, אמרה המדריכה הצעירה לגבר שיכול היה להיות סבא שלה. לא תמיד זה קל. ההתנגדות לשחק טבועה כבר עמוק בנפשו של הבוגר. אבל המדריכה המנוסה משכנעת את הגבר ופורסת לפניו קלפי משחק זיכרון – משחק זיכרון קלאסי שכל אחד מאיתנו שיחק בו בתור ילד ולאחר מכן עם ילדיו ונכדיו. לאט לאט הגבר משתחרר ומשחק במשחק הזיכרון ואחריו בעוד משחק ובעוד משחק.

אלי גל, מנהל מכון כושר למוח - בריינטריין

קטמינו או בלוקוס - כיצד בוחרים משחק מתאים לאימון המוח

שני מדדים חשובים צריכים לעמוד מולנו בבואנו לבחור משחק מתאים לאימון המוח:

- ♦ המשחק צריך לעניין ולמשוך.
- ♦ המשחק צריך להפעיל יכולות קוגניטיביות כמו זיכרון, אסטרטגיה, ריכוז וחישוביות.
- ♦ עוד אלמנט לא פחות חשוב - רצוי לבחור במשחק קבוצתי שניתן לשחק בו בתוך המשפחה ועם הנכדים או בחוג החברתי שלכם.

במאמר שכתבה אראלה בן שחר במגזין מנטה⁴ היא סוקרת כמה וכמה משחקים מומלצים לדוגמה, אבל כמובן שיש עוד רבים. אנו במכון שלנו, משתמשים במשחקי קופסה רבים וניתן להציץ בהם בעמוד האינטרנט המיועד לכך⁵.

רשימת משחקים נבחרים

אני מביא כאן רשימת משחקים נבחרים ומומלצים שמוכחים כמשחקים מהנים וניתן בהחלט לשחק בהם במינוע גיליים נרחב:

פנטזו

משחק לוח אסטרטגי המיועד לשניים. המשחק מכיל לוח בעל 4 מגשים זהים, כשלכל מגש יכולת תנועה בנפרד. וכן 18 כדורים שחורים ו-18 לבנים. מטרת המשחק

השפעתם הטובה של משחקים מסויימים על הכושר המוחי שלנו איננה סתם גחמה של מכוני הכושר למוח. כבר במחקרים שפורסמו בשנת 2007¹ הוצגו השוואות בין השימוש במשחקים שונים ובין אימון בתוכנות מחשב המיועדות לכך ולא פעם הוכח המשחק כלא פחות יעיל מן התוכנות.

בסדרת מחקרים שנערכו לאורך יותר מ-10 שנים², מצביעה חוקרת אמריקנית מאוניברסיטת רוצ'סטר על השימוש במשחקי מחשב כאמצעי יעיל לאימון המוח ולעיתים לא פחות יעיל מתוכנות שנכתבו במיוחד לשם כך. במאמר משנת 2010, מספר העיתון החשוב אקונומיסט³ על התרומה של משחקי מחשב בפיתוח ושיפור יכולת קבלת ההחלטות. המאמר שמתבסס גם הוא על מחקריה של החוקרת מרוצ'סטר, מדגיש את חשיבות האימון ומדגיש כי הניסיון שנרכש במשך חמש שנות אימון מאפשר לומר שמשחקים בכלל הם גורם חשוב בפיתוח ושימור היכולות הקוגניטיביות.

משחקי מחשב או משחקי קופסה

מה עדיף להפעלת החשיבה והזיכרון: משחקי מחשב או משחקי קופסה? למרות שהמחקרים מצביעים על תרומה משמעותית של משחקי מחשב, מצאנו במכון הכושר למוח כי מאחר והנגישות למשחקי קופסה הינה קלה יותר מוטב להתרכז בהם.

רוזה בקול רם כילדה מאושרת, ומבשרת את התוצאה לכל הנוכחים. חמי, גבר נאה כבן 50 העובד בבית קפה בטיילת, המשחק איתה משחקים אחדים כל בוקר, כמעט תמיד מפסיד לה, ובכל זאת מוכן ומזומן לנסות את מזלו שוב למחרת" (שם, עמ' 179). כשציינתי בשיחתנו את ניצחונותיה הרבים היא ביטלה את דברי וטענה: "מה את מתפעלת מזה? שש-בש זה משחק שטחי. כל אדם פשוט יכול לשחק ולנצח בזה. את זורקת את הקוביות ומזיזה. זה לא שחמט, אין מה להשוות." (שם, עמ' 183).

יותר מאוחר, בשעות החמות או בערב, מתקיימים בבתי הקפה שעל החוף משחקי קלפים, בהם לא צפיתי. ידוע לי כי חלק ממשחקי הקלפים שבחוף הינם משחקי חברה תמימים, בהם עוברים מיד ליד סכומי זכייה סמליים בלבד. לעיתים קרובות אלה נשים זקנות המשחקות בחבורות שכאלה תוך כדי שיחה ערנית, החלפת מרשמים, המלצות לסרטי קולנוע ופעילות של גימלאים, וסיפורי נכדים, בריאות ודיאטה. לעומת משחקים תמימים אלה, קיימים על שפת הים גם מפגשי הימורים בינוניים וכבדים במשחקי קלפים. אלה מתקיימים בין גברים בלבד, ובעיקר בשעות אחר הצהריים והערב. הם אינם מושכים את הגברים המבוגרים אלא דווקא קבוצות גיל צעירות יותר. לא פעם ביקרתי בטיולי בבית הקפה אחר הצהריים ועצרתי לקנות משקה קל, ובשעות אלה הרגשתי בלתי רצויה כלל...

משחקים אחרים הם נדירים ביותר, לעיתים רחוקות מגיע קשיש עם כדורגל ומזמין חברים למשחק כדור על החול. לרוב אין משחק שכזה מתפתח, אולי בגלל המאמץ שהוא דורש. משחקי כדור

עף מתקיימים בסופי שבוע ובשעות הערב, ואלה מושכים בני נוער וצעירים בלבד.

על מכלול החוויה על שפת הים, והמשחק בראשה, אמרה לי שירה: "זה נותן לי הכל! זה נותן לי שמחת חיים, חופשיות, מרץ! [...] להתחיל את היום כאן בצורה כזאת, נותן לי אנרגיה לכל היום" (שם, עמ' 199).

הנאה והנעה

לסיכום, המשחקים הנערכים בבוקר למיניהם מאתגרים את המשחקים המבוגרים ומבדרים אותם. הם מספקים הנעה ומסגרת לביקור היומי על החוף, שומרים על ערנות המשחקים ומחזקים את החברות ביניהם. לא פעם הוזמנתי על ידי חברי ללמוד לשחק במטקות, או להשתתף בשש-בש. לרוב סירבתי ואמרת כי המשחק שלי הוא אחר – מחקר וכתובה... לבסוף הניחו לי וקיבלו אותי גם כך לחבורה. ●

למשל, מורה להתעמלות, הבאה באדיקות בשבתות ובימי החופשה הגדולה מבית הספר. על המשחק הסבירה לי כך:

"לשחק מטקות זה סוג של מפגש, אם כי אנחנו לא מדברים על עצמנו בכלל. יש אנשים שאני משחקת איתם כאן שנים, וכל מה שאני יודעת עליהם הוא שמם. אבל יש שחקנים שלא מסתדרים ביחד. לרוב יש במשחק אחד ש'מגן' ואחד ש'מכה', ואם שניים מכים יחד – לא מסתדרים. המטרה היא שהכדור לא יפול ארצה, כמובן, שלא נרוץ. במטקות אצלנו לא מחשבים מי ניצח, ולא סופרים את הנפילות כמו בתחרויות טניס. בעצם אין מנצח או מפסיד במשחק הזה, וזה דווקא יפה בעיני" (ערק לארוחת בוקר, עמ' 199).

אנשים אחדים, גברים ונשים שגילם מתקדם, מגיעים אל החוף למפגש משחקי המטקות בלבד, ואינם שותים בבית הקפה כלל. יש שהם עורכים מפגש מתחת לסככה על החול, משוחחים על ענייני היום, מוציאים בקבוק מים או תרמוס של תה מתרמיל קטן, ואחרי זמן מה שולפים מן התרמיל את המטקה והכדורים ומתייצבים למשחק עם חבריהם הקבועים.

מלכת הקוביות ואשף השש-בש

המשחק השני הרווח כאן הוא שש-בש, וזה נערך על שולחנות בית הקפה. רוב שחקני השש-בש הם גברים, אם כי נשים בודדות גם כן משחקות, כפי שנראה להלן. גם למשחק זה ישנם צמדים קבועים למדי, שמתאפיינים ברמה דומה של משחק. לשש-בש כידוע מרכיב של מזל ושל כושר, ויש בו תחרות, מנצח ומפסיד. הניצחון בשש-בש מלווה לעיתים בקריאות צהלה של המנצח. יש שמהמרים על כוס קפה או סכום כספי נמוך מאוד, שהמפסיד משלם למנצח. למרות

שיש אומרים שמרכיב המזל גדול בהרבה ממרכיב השכל במשחק זה, לכמה מהחברים הקבועים שבין מבקרי בית הקפה יש מעמד של "אשף שש-בש" וזהו בהחלט השג מספק לנצח אותם. אחד מאלה, הידוע בכינויו "הפרופסור", שהיה בעברו מורה למתמטיקה בתיכון, הוא גם אלוף במשחק הברידיג' – משחק שאינו מתקיים על שפת הים אלא במקומות מפגש אחרים. במשחקי השש-בש, כמו במשחקי המטקות, לעיתים מתלקחת האוירה לרגע של כעס על מהלך בלתי נכון או מה שנתפס כרמאות קטנה. שמעתי גם פעם את המשפט "אף אחד לא ישחק איתו כי הוא איננו יודע להפסיד בכבוד".

להלן קטע מספרי על שחקנית שש-בש ששמה הבדוי רוזה, ילידת 1936. "רוזה נוהגת לשחק בעמידה, ראשה בולט מעל ראשיהם של הגברים המשחקים עמה או צופים במשחק, מעירים, מפרשים ומייצעים. היא ידועה כבעלת מזל, "מלכת הקוביות", אך נראה שהיא אף שנונה בצעדיה, ובכל אופן, לרוב היא מנצחת במשחק. כשהיא מקבלת תוצאה רצויה בזריקת הקוביות או כשהיא מסיימת משחק בניצחון, מריעה



צילומים: שמואל בינשטוק



משחק, תיאטרון, פסיכודרמה ומה שנברא בתוכנו ביניהם

חדוה נוביץ'



שאי מתיישבת לכתוב על משחק ופסיכודרמה, אני מרגישה צורך להתחיל מנקודת המבט האישי שלי: כבר כילדה, אהבתי לשיר ולשחק, אבל הצורך העז להפוך את האהבה הזו והכישרון לדרך חיים ולמקצוע, התרחש לאחר שחוויתי אובדן גדול, בגיל צעיר יחסית, של אימי ואחותי.

אז, לא ידעתי להגיד שהכאב הגדול מנשוא מחפש דרך לצאת ולזעוק מבלי שאתפרק. אז לא ידעתי שהצורך החד והצורב לשחק, להרגיש את העוצמות, להלך על הגבולות ולכאוב באמצעות דמויות, טקסטים, מחזות וחיים של אנשים אחרים, הוא צורך לעבד את הטרגדיה שלי, צורך להתחבר לחיים, צורך להתרפא, לרפא את עצמי.

לאחר שלוש שנות לימוד משחק מרתקות ועוד שנות משחק בתיאטרון, בקולנוע ובטלוויזיה, הרגשתי כי השלמתי את ה'טיפול'. הצורך העז לשחק הלך ונרגע, הבנתי כי משהו בתוכי נשלם – שהייתי במחוזות שנוקתי להיות בהם, שקיבלתי מהקהל, מהבמה, מהבמאים, מהדמויות, משחקנים אחרים ומהמחזות את מה שהייתי זקוקה לו, ושנרפאתי – לפחות באופן שהמשחק יכול היה לרפא אותי. בשלב זה פניתי ללימודי הפסיכודרמה – המשתמשת באלמנטים המשחקיים לפיתוח, ריפוי והעצמה של האדם במשחק החיים שלו עצמו.

מה זה "לשחק" ומי יכול לשחק

תמצית יצירתו של השחקן היא גילום דמויות הפועלות על הבמה. הדמות מהווה שדה מחקר לשחקן. לאחר איסוף הנתונים על חייה של הדמות, אופן חשיבתה, מערך רגשותיה, סביבת חייה, התקופה, המקום והזמן בהם היא פועלת, עובר השחקן לאופן חקירה אחר, שונה במהותו ולא רציונאלי; הוא פונה למאגרי המידע של נפשו. התהליך היצירתי מוביל ללא מודע, לאינטואיציה, לדמיון, לאסוציאציות חופשיות וליצירתיות. בעזרת טכניקות כמו: דימיון מודרך, זיכרון

חדוה נוביץ', M.A תרפיסטית בפסיכודרמה, יועצת ומנחה בארגונים ועסקים, מפתחת וראש מסלול נלימודי "פסיכודרמה ארגונית", במרכז נלימודים מתקדמים של המכללה לאומנויות וחברה

לב, מספר המחסומים מוגבל וחסומים היריב עלולה לחסום גם אתכם. משחק המבוך מדהים ביופיו וברמת החשיבה שהוא דורש. המשחק מפתח כושר ריכוז, ניהול משאבים וניתוח מצבים, דורש חשיבה אסטרטגית ומקוריות. מתאים לגיל 6 ומעלה.

המנקה

אחד המשחקים העתיקים והפופולרים ביותר בעולם. המטרה היא להשיג למעלה ממחצית האבנים בגומה הנמצאת מימין (המנקה). כל אחד בתורו חופן את האבנים מאחת הגומות שבחר ומתחיל להעבירן לצד ימין, אחת בכל גומה, בניגוד לכיוון השעון. לילדים מגיל 5 ומעלה.

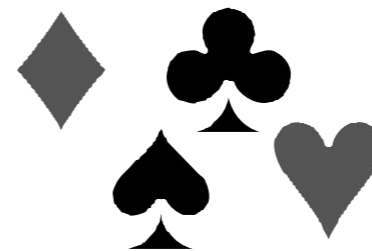
60

מטרת המשחק: לזהות סטים של 3 קלפים מבין 12 קלפים המונחים על השולחן כשפניהם למעלה.

משתתפים: אחד עד ארבעה כישורים מרכזיים: מהירות עיבוד מידע, גמישות מחשבתית, סריקה ויזואלית.

שלושה רווחים

לאחר שהתגברתם על הרתיעה הראשונית מפני משחקים, כדאי לכל אחד לשחק ולהרוויח שלוש פעמים: הנאה מעצם המשחק, אימון יכולות קוגניטיביות וחיזוק הקשרים הבין-דוריים במשפחה.



מראי מקום:

1. Psychology and Aging 2008, Vol. 23, No. 4, 692-701
2. <http://cms.unige.ch/fapse/people/bavelier/publications/publication-video-games/>
3. <http://www.economist.com/node/17035943>
4. מגזין מנטה, גיליון אוגוסט 2010, עמוד 126
5. <http://www.brain-train.co.il/index.php?categoryId=66387>

הפנוי לשימוש בלוח המשחק קטן. המנצה הוא השחקן שמחזיק במינימום משבצות מחוץ ללוח, כאשר אין לאף שחקן אפשרות להניח כלים נוספים. מפתח כישורים בתחומים: תכנון אסטרטגי, התמצאות במרחב, זיהוי איומים, ניהול משאבים ועוד. מתאים לגילאי 6 ומעלה.

Quarto

משחק אסטרטגיה מהודר מעץ לשני שחקנים. כל אחד מ-16 כלי המשחק הוא ייחודי בארבעת תכונותיו: גובה, צבע, צורה ומילוי. מטרת המשחק היא להיות השחקן הראשון שיוצר רביעייה של כלים בעלי מכנה משותף, בקו ישר או באלכסון. משחק מצוין ללימוד מושגים בתחום הקבוצות, ותרגול של מיומנויות בסיסיות של תכנון וטקטיקה. מתאים לגילאי 5 ומעלה.

קטניו

המשחק מכיל לוח עץ, מוט הפרדה, וחלקים מעץ בצורות שונות שבעזרתם ניתן למלא את שטח הלוח. זהו פאזל בעל מספר רב של חידות ודרגות קושי משתנות. מתאים ליחיד אך ניתן לשחק בתצורת שני משתתפים, על-ידי חלוקת הלוח והחלקים ל-2, כאשר על כל משתתף לנסות למלא את חצי הלוח שלו ראשון. משחק צרפתי עטור פרסים. **מומלץ!**

המבוך

המשחק מכיל, לוח עץ ועליו 20 מחסומי עץ וכן 4 כלי משחק. הכלים והמחסומים מחולקים בין המשתתפים. אם שניים משחקים, כל אחד יקבל חייל ו-10 מחסומים. מטרת המשחק היא להעביר את החייל לצידו השני של המגרש. (מותר להתקדם משבצת גם אחורה והצידה) או לחליפין לחסום את היריב, אך יש לשים

חושי ועבודה על דימויים, השחקן מעשיר את ידיעותיו על הדמות ותוך כדי כך את ההבנה שלו והידיעה את עצמו.

חשוב לי להדגיש כי כל אחד יכול להיות שחקן. כל אדם המצטרף לאיזושהי סדנת משחק או קבוצה המשתמשת בטכניקות משחק לצורך התפתחות, צמיחה והנאה כגון קבוצת פסיכודרמה ומתנסה בחוויה הזו של משחק תפקיד, עובר תהליכים ממש כמו שחקן מקצועי.

עצם תהליך העבודה על דמות, על תפקיד, על העברת מסרים לקהל דרך השפה התיאטרלית מחייב את האדם המשחק לעבור תהליכים של חשיפה עצמית ועבודה על תכנים אישיים ופנימיים, זהו תהליך שמחייב מידה מסוימת של התבוננות פנימית. בנוסף, עבודת השחקן מאופיינת ביצירתיות, ביכולת אלתור של רגשות ובחיבור לרגשות הללו בעוצמות גדולות. כל אלו מצויים בתוכנו, אבל עצם העבודה המשחקית מגרה ומעצימה את המרכיבים הללו ומתוך כך מפתחת את החלקים הבריאים יותר (בעיקר יצירתיות ואלתור) שקיימים בנו, ובתהליך התבגרותנו חלקנו שוכחים אותם.

כל אחד יכול להיות שחקן. כל אדם המצטרף לאיזושהי סדנת משחק או קבוצה המשתמשת בטכניקות משחק לצורך התפתחות, צמיחה והנאה כגון קבוצת פסיכודרמה ומתנסה בחוויה הזו של משחק תפקיד, עובר תהליכים ממש כמו שחקן מקצועי

במילים הכי פשוטות: אם אני יכולה ליצור עולם, תפקיד, פעולה ותנועה על הבמה – אני לוקחת את היכולת הזו איתי גם לחיים. בקרב עולם המבוגרים ובני הגיל השלישי קיימות לא מעט קבוצות משחק, חוגי דרמה וסדנאות תיאטרון.

מהי פסיכודרמה

אז מהי פסיכודרמה? פסיכודרמה היא למעשה שיטה, המקרבת את האדם לעולם שלו כפי שהוא רואה אותו, באמצעות דרמה, פעולה ומשחק. בין הטכניקות הרבות נעשה שימוש בסימולציה ובאימפרוביזציה דרמטית כדי "לבנות מחדש" אירוע מקורי שהתרחש

בעבר או שיתרחש בעתיד. דרך הבנייה של האירוע, נבדקות מחדש מגוון העמדות והתפיסות של המשתתפים בנושאים הנבחרים להתבוננות.

התהליך מאפשר למשתתפים להתחקות אחר מעשיהם ורגשותיהם ו"לחוות מחדש" את האירוע, באופן שעוזר להגיע להבנות חדשות, להפנים ערוצי חשיבה חדשים, להיכנס לנעליו של האחר, "להשתפף" במסגרת בטוחה, ובסופו של יום לשפר את הרגשות, הכישורים והיכולות.

קבוצה העוסקת במיומנויות תקשורת ומערכות יחסים, בדקה אישה מבוגרת את טיב יחסיה עם כלתה ונכדיה, וכשהיא נכנסה לתפקיד של כל אחד ואחד מהם, והתבוננה על עצמה בסצנות ששוחקו, היא יכלה להבין כיצד הדפוס המתערב ואפילו חודרני שלה, שנובע כמובן מתוך דאגה ורצון טוב, רק גורם לכלתה ולנכדיה להתרחק ממנה

במקום לשחק טקסטים שכתבו מחזאים, האדם מעלה את התכנים, הקונפליקטים והטקסטים של חייו, מאפשר לעצמו, בעזרת המנחה/המטפל, לביים את עצמו בסיטואציות באופן אחר ממה שמתאפשר בחיים ובסופו של תהליך לוקח את המיומנויות וההבנות אתו מהבמה אל החיים האמיתיים.

מה שעולה בהתרחשות המשחקית היא לא רק ההתנהגות החיצונית אלא גם האספקטים הפסיכולוגיים הפנימיים של אותם אירועים, כמו למשל מחשבות, פרשנויות ורגשות שלא נאמרו או בוטאו, מפגשים עם אנשים משמעותיים שאינם נוכחים, גילום פנטזיות של מה אחרים אולי חושבים או מרגישים כלפי האדם שמתבונן על עצמו או על הסיטואציה, תיאור של אפשרויות עתידיות

ואפשרויות שנדמיין, נחוה ונעשה אותם דרך הפסיכודרמה, ודרכים אחרות להביט בבעיות. העבודה בפסיכודרמה מכוונת להיות גישה מתקנת ומשחררת. ההתרחשות המשחקית המוגשת כאירוע של השתקפות עצמית נוספת, מלמדת ומעצימה, משחררת, מרגשת ומהנה.

איך זה בעצם עובד?

בתהליך העבודה בפסיכודרמה אני כמנחה, מקפידה מהרגע הראשון, על בנייה של הקבוצה כמיכל לעבודה. יצירת סביבה אמפתית וכנה שתאפשר התבוננות אמיתית של האדם והקבוצה על עצמם, ושתוביל ליצירתיות וצמיחה. מפגש של קבוצת פסיכודרמה נפתח בהכרות, ובתרגילי חימום שמטרתם גיבוש הקבוצה, ולמידה זריזה של שימוש בשפה הפסיכודרמטית, יצירת אמון ומקום בטוח להעלאת תכנים ואולי גם קונפליקטים.

תרגילי החימום הייחודיים לפסיכודרמה גורמים לכך שההגנות והחסימות נופלות בשלב מוקדם מאוד של התהליך, ולמעשה מתאפשרת יצירת סוג של מציאות אחרת, כחלק מכללי המשחק החדשים בחדר. ככל שעולה רמת הספונטאניות עולים בהמשך פסיכודרמות – אירועי החיים, הסצנות, וסצנות התיקון המתאפשרות בפסיכודרמה. כל פסיכודרמה תסתיים בשיתוף – בו כל חבר ישתף מחווייתו האישיות, סביב התוכן שעלה בפסיכודרמה. לעיתים יהיה שלב נוסף: שלב העיבוד – שבו

החוויה תעובד תוך כדי למידת מודלים מעשיים ותיאורטיים רלוונטיים. כך המשתתפים לא נשארים רק ברמת החוויה החזקה אלא מקבלים כלים ברורים ואפקטיביים ליישום.

הפסיכודרמה מאפשרת לנו גם להחיות דימוי או תחושה, דרך עבודה פיזית. להיות במצב, ומתוכו גם לצאת לפעולה. למשל, אם משתתף יגיד "בא לי להרביץ לך"... כלפי מישהו שאתו הוא נמצא בקונפליקט, ברור שבמציאות פעולה זו לא באמת אפשרית, אבל בפסיכודרמה הכול אפשרי.

אפשר לשחק את הדחף הזה (כמובן תוך שמירה על מי שמשחק את ה"נחבט": נצייד אותו בכריות להגנה עצמית והוא יגיד את הטקסטים ויעשה את הפעולות שמעוררות את הדחף להרביץ). עצם הפעולה בפסיכודרמה מאפשרת לעיתים שחרור מהדחף בחיים עצמם וגם נותנת לנו מידע איך מרגישים כאשר מממשים את הדחף. כך מתאפשר לנו להתבונן ולהתקדם הלאה.

הפסיכודרמה מאפשרת לנו להיות בתפקידים השונים ולהתנסות בדרכי פעולה ותגובה שונות שמרחיבות את הדיאלוג של האדם עם עצמו ועם האחרים, בקונפליקט או במצב מסוים, באופן חוויתי ועוצמתי, לעומת האופן השכלתני והקוגניטיבי.

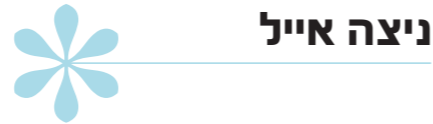
באחד המפגשים, בו הנחית קבוצת פורשים לגמלאות של חברה ידועה, העבודה בקבוצת הפסיכודרמה עסקה בחשש של עובדת סוציאלית מהפרישה, מהשעמום, ומהנטל הכלכלי. כאשר היא "שיחקה את עצמה נמצאת כבר בפנסיה", נכנסה לתפקיד הגמלאית וממש חוותה את המקום הזה, היא גילתה להפתעתה אפשרויות חדשות: ללכת ולעבוד בבית אבות במשרה חלקית, ללכת ללמוד וליהנות מזמן איכות רב יותר עם הנכדות – כל סצנה כזו נחוותה על ידה ממש בעזרת חברי הקבוצה, ובסופו של תהליך היא יצאה מחוזקת ועם ציפייה לפרישה!

דוגמא נוספת: בקבוצה העוסקת במיומנויות תקשורת ומערכות יחסים, בדקה אישה מבוגרת את טיב יחסיה עם כלתה ונכדיה, וכשהיא נכנסה לתפקיד של כל אחד ואחד מהם, והתבוננה על עצמה בסצנות ששוחקו, היא יכלה להבין כיצד הדפוס המתערב ואפילו חודרני שלה, שנובע כמובן מתוך דאגה ורצון טוב, רק גורם לכלתה ולנכדיה להתרחק ממנה... באותו מפגש היא הבינה ו"תרגלה" את המשמעות של "לשחרר" ולהציע עזרה, מבלי לכפות אותה, ומובן שטיב היחסים השתפר להפליא.

היום, מעבר לעולם הטיפולי, קיימת הבנה בכוח של הפסיכודרמה והאפקטיביות שלה. בשנים האחרונות מתפתח תחום של פסיכודרמה ארגונית – לשימוש בתהליכי ייעוץ ואימון בחברות רבות, מהמובילות בשוק. גם הם הבינו כי 'במקום לדבר על' הרבה יותר משמעותי ואפקטיבי זה 'לעשות את...'. – לפעול ולשחק, ליהנות להתרגש ולצמוח. ●

מתי שיחקנו לאחרונה? צחקנו בקול רם? שכחנו את הזמן? האם זה היה בגן הילדים ואולי רק אתמוך?

בארגז החול



ני מדמינת לעצמי שני אנשים מבוגרים יושבים על שפת הים, יחפים, במכנסיים קצרים וכובעי מצחיה, ובונים בחול. הם חופרים בכף אדומה מפלסטיק תעלה עמוקה, ומקימים מגדל גבוה מנטיפי בוך, ולו שני צריחים ועליהם מתנוסס ברוח דגל מפיסת נייר עיתון. מדי פעם הם צוחקים בקול, מתיזים זה על זה טיפות מים מדלי כחול ממושט בנקודות צהובות ומחליקים כף בכף.

מתי היינו לאחרונה בארגז חול? מתי שיחקנו לאחרונה? צחקנו בקול רם? שכחנו את הזמן? האם זה היה בגן הילדים ואולי רק אתמוך?

מהו ארגז חול? זהו זמן המשחק והיצירה של אנשים מבוגרים. רק בתוכו אני מסוגלת להתנתק מזמן השעון. להתמסר ליצירה או למשחק, להשתעשע, להרגיש מרוכזת מצד אחד ונינוחה מצד שני. הוא נמצא בכל מקום: בעציצים הפורחים בגינה, בשפת הים בזמן השקיעה, מול כן הציור, או בראש בלבד. זמן ארגז החול הוא רגע מתמשך. עכשיו ועכשיו. בלי תוכניות למחר וחשבונות של מחרתיים. כשאני נמצאת בארגז החול – כותבת, מציירת, מפנטזת, משחקת – אני מרגישה "זורמת". זהו מצב שבו אנו מעורבים לחלוטין בפעילות

ניצה אייל, פסיכולוגית וחוקרת זיקנה. 'מכון צמתים' ליעוץ לגיל המבוגר. עיבוד מתוך ספרה: תמונות פסיכולוגיות, הוצאת אריה ניר, 2010

מתוך התלהבות וערנות, מרגישים יצירתיים ומשחררים. וכמובן – נהנים מכל רגע. ארגז חול אינו סוג של מקום אלא סוג של זמן.

מהו ארגז חול? זהו זמן המשחק והיצירה של אנשים מבוגרים. רק בתוכו אני מסוגלת להתנתק מזמן השעון. להתמסר ליצירה או למשחק, להשתעשע, להרגיש מרוכזת מצד אחד ונינוחה מצד שני

מזל טוב נולד לך בן, אמרה המיילדת והניחה אותו על חזי – ילד אפרוח, עם עיניים ירוקות ושער מברשת צהבהב. שבע וחצי בבוקר, יום שלישי. וכך מתחילה המדידה של זמן החיים. עוד לא הספקנו להגיח אל אוויר העולם וכבר מודדים אותנו ביחידות של זמן. תיק תק, תיק תק, מתקתק ברקע החיים שעון ענק המונה את חלופות הזמן. זמן החיים זורם קדימה, בכיוון אחד, הוא אישי וקצוב, מתקדם ואוזל. כל יום שחולף הוא יום אחד פחות.

קשה לחיות עם תקתוק מתמיד, במיוחד אם הוא מקרב אותנו אל קו הסיום. לכן אנו מנסים להשתיק אותו או לפחות לשנות את מקצבו – מביאים ילדים לעולם, מאמינים בגלגולי נשמות, בסיפורי אגדות ובארץ שנגרילה שבה אין למוות ממשלה. ארגז החול הוא עוד דרך להתחכם לזמן: שם נחלש התקתוק החיצוני של השעון ומתחזק התקתוק הפנימי. אנו עוצרים ומקשיבים לשעון האישי שבתוכנו,

הוא מאפשר רגיעה מהריצה קדימה וקוצב זמן נדיב, ולפעמים אין סופי. זה הזמן שלנו ולא של האחרים.

בכניסה לארגז החול אני חולצת את הנעליים היומיומיות שבהן אני הולכת לפעילויות השונות, ממלאת תפקידים בבית ובמשפחה, עושה "כל מה שצריך". בארגז החול אני יחפה, "עושה מה שאני רוצה", קולעת את שערי בשתי צמות עם סרט אדום בקצה, אוכלת פולקע של עוף ביד והר של גלידה שוקולד בגביע. וכשמגיעה השעה לצאת ממנו אני מבקשת: רק עוד רגע! כמו נכדי שקוראים אלי מארגז החול שלהם: סבתא, לא הספקתי, רק עוד רגע. רק עוד ארמון אחד.

הזמן בארגז החול אינו זמן מבוצב, הנפוץ הוא - זה הזמן של מילוי המצברים. הידיים אולי מלוכלכות, אבל הלחיים אדומות והעיניים נוצצות. צוחקים בקול והחיים מקבלים טעם מחודש

לפעמים אני נמצאת שם לבדי, ופעמים אחרות מזמינה חברים למשחק. הם מביאים איתם את קוביות העץ שלהם, ואני משאילה להם את הדלי הכחול. ביחד אנחנו יכולים לבנות עיר שלמה של מגדלים גבוהים ולקשט אותם בשרשראות של בלונים. וכשהמגדל הגבוה מכולם, זה שראשו בשמיים, קורס, אנחנו צוחקים ובונים מגדל גבוה יותר. אין

מדור ספרותי

אם תראו סוכה עפה

ד"ר מירי ורון



ב גיל שבעים ושלוש פרסם אהרן אלמוג אסופת שירים (אם תראו סוכה עפה, הוצאת הקיבוץ המאוחד) הנפרשת על פני ארבעים ושתיים שנות יצירה. במבחר זה הוא מתבונן בחייו, בילדותו, באביו, באמו, בסבו ובסבתו, בדמויות ספרותיות שליוו אותו בחייו, כמו שלונסקי, עמיחי ואבידן, בחברים שליוו אותו ובהוויה התרבותית שלתוכה צמח. לחבריו ולדמויות קרובות לליבו כמו ברנר או ויליאם סרויאן הוא מקדיש שיר או מזכיר אותן בשיריו.

התבוננות מאוחרת זו אורגת מעין שטיח שבו השתי הוא דמויות ההורים על רקע ההווה המקומית, ה"מלוחה" ממיימי הים התל אביבי, והערב הוא דמותו של המשורר הדובר בשיר כילד, כנער, כמי שסופג את תחושת הגעגועים לירושלים, לחלום של ציון האמיתית, הלוואי היא ירושלים של הגעגועים.

"שבתי בערוב ימי אל המקומות שמהם יצאתי עול ימים בגשמים השחורים של דצמבר אמי מתה אבי נשאר עם צללי ימי בין הקירות האלה. בבית זה כתבתי את שירי הראשון אבי עצבת ביהודה לחם אין לי בחדרי ושיר אני שומע כך כתבתי איזה עברית יפה ידעתי....." (קטע מתוך השיר "שבתי בערוב ימי")

המשורר נולד בתל אביב, למשפחה ממוצא תימני והוא דור שלישי בארץ. שם האסופה אם תראו 'סוכה

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון

עפה' הוא גם שם השיר הראשון, אשר מלווה בקטע פרוזה קצר המספר על רצונו של המשורר לכתוב את קורות משפחתו בארץ הזאת.

השיר נכתב כעשר שנים קודם לפרסום מבחר משיריו והוא מתבונן מתוך פרספקטיבה מאוחרת על מה שנצרב בתודעתו כגעגועים אינסופיים לירושלים גם כאשר אתה נמצא בה. משום שמעולם לא נמוג הצורך להתגעגע ואדם ממשיך לשמור לעצמו את מחוז הגעגועים כי הרי שום מציאות לא תממש את הפאזל של החלום. ומה לנו חיים בלעדיו.

השיר מתאר איך יום אחד, אחרי 50 שנה שהסוכה עמדה על גג בית הוריו, עפה הסוכה מתל אביב לירושלים. הברכה "לשנה הבאה בירושלים" התקיימה בה...

"50 שנה אותם קרשים אותם שטיחים אותם שירים אותה עקשנות והסוכה עפה."
כאשר ביקר המשורר כילד בירושלים:
"היה בא מוכר שטיחים לאכול אצל חמדי הזקן מרק וחילבה אחרי ברכת המזון היה נאנח ואומר לשנה הבאה בירושלים והרי היה בירושלים כשחזרתי שאלתי את אבי אם ירושלים היא בירושלים."

הסוכה מסמלת את ההיבט הזמני, הרעוע של ההווה המקומית. הרי כזו הייתה גם בתפקידה כמגורים ארעיים ביציאת מצרים. אבל הנה כאן, בשיבת ציון (זהו גם שמו של אבי המשורר) היא מתקיימת על גג הבית 50 שנה עד שיום אחד היא עפה למחוז הגעגועים, לירושלים ומקימת מה שלא הצליח בעליה לקיים... המשורר המבוגר רואה בהיעלמות זו את ההשתקפות של הוויתו:



"אם תראו סוכה עפה תדעו היא של אבי 50 שנה עמדה נמאס לה עזבה כמו סוף כולנו לעזוב"

לעזוב את תל אביב, שכולה החיים הפיזיים, הפרקטיים, חיי החול והחולין ולעלות לירושלים אל מחוז החלום הלא ממומש היא "החלטה" של הסוכה. עימה נלקחים ושבים אל החלום ימי הילדות, דמויות ההורים וקולותיהם.

"עצי האי קליפטוס עולים באש שקיעת עירי המשתכחת בערפל המאפיל של זכרונות של מדרכות טחובות עינים נעצמות תמהות נתלות בסבך הרמזורים העייפים והגדרות ואבנים מתפוררות של ארובות וריבועי חלון מרחפים בשיר כמלאכים." (קטע מתוך השיר "שיר ואפילוג")

אם תראו סוכה עפה, אומר המשורר, תדעו שהיא של אבי. היא הניסיון הפרטי, האינטימי שלו, המשקף את הניסיון. הקבוצתי להיאחז ב"תל אביב של מעלה". כדברי המשורר, ניסיון שהסתיים בכך שהסוכה עלתה בלעדיו לירושלים, למקום שגם ההווה שלו הוא תפילה לימים אחרים:

לשנה הבאה בירושלים... ●

בארגז החול

→ המשך מעמוד 17

גבולות. לפעמים אני נהנית להיות בארגז החול דווקא עם אנשים זרים. אני פוגשת אותם בצומת דרכים, בקומה העשירית של גורד שחקים, ברחובות העיר, ומרגישה קרבה. יש לנו משהו משותף: אנחנו אוהבים לשחק.

כדי ליהנות מהמשחק בארגז החול עלינו לדעת להחליף בגדים, לפשוט את החליפה וללבוש מכנסיים קצרים. להיות גמישים, לא לחשוש מהתנסויות חדשות, לא לפחד להתנהג שלא לפי המצופה.

המעברים אל ארגז החול וממנו וחזרה אינם מובנים מאליהם ולפעמים אינם קלים. יש המקפצים אל ארגז החול בכל הזדמנות, ואחרים יושבים על המעקה שעות ארוכות ומתבוננים באלה המשתעשעים בתוכו. לפעמים אני מזניחה במשך ימים רבים את ארגז החול שלי, ופעמים אחרות שוכחת לצאת ממנו וזקוקה לגננת שתשלח אותי הביתה. ולא תמיד אני חוזרת בזמן לעולם המציאות. שכחת את עצמך, איפה היית? נזופים בי.

בכל גיל, גם כשאנו הורים וסבא וסבתא, אנו ממשיכים לשאת בתוכנו את הילד בארון, ומחמיצים את עצמם. חבל. הזמן בארגז החול אינו זמן מבוזבז, נהפוך הוא – זה הזמן של מילוי המצברים. הידיים אולי מלוכלכות, אבל הלחיים אדומות והעיניים נוצצות. צוחקים בקול והחיים מקבלים טעם מחודש. ●

כדי ליהנות מהמשחק בארגז החול עלינו לדעת להחליף בגדים, לפשוט את החליפה וללבוש מכנסיים קצרים. להיות גמישים, לא לחשוש מהתנסויות חדשות, לא לפחד להתנהג שלא לפי המצופה

ארגז החול הוא עוד דרך להתחכם לזמן: שם נחלש התקתוק החיצוני של השעון ומתחזק התקתוק הפנימי. אנו עוצרים ומקשיבים לשעון האישי שבתוכנו, הוא מאפשר רגיעה מהריצה קדימה וקוצב זמן נדיב, ולפעמים אין סופי. זה הזמן שלנו ולא של האחרים.



לתת מכל הלב

גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.

פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא
באתר האינטרנט: www.btl.gov.il/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי
אגף הייעוץ לקשיש