



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 22 | נובמבר 2016

**"מי שאין בו את הכוח
לסלוח, נטול הכוח לאהוב"
מרטין לותר קינג**

הסליחה - פנים רבות לה

קוראים יקרים,

בחוברת זו בחרנו לעסוק בנושא הסליחה בהשראת חגי תשרי והשבועות שקדמו להם - חודש הסליחות. היהודים מבקשים בכל שנה בחודש אלול סליחה מהקב"ה. הסליחה מתבקשת על חולשותיהם ועל המעידות שהיו להם במהלך השנה, על הטעויות ועל המעשים הפוגעניים שנעשו על ידם לבני אדם אחרים וכמובן על מבחן האמונה שלהם בבורא עולם.

אילו בשלב מסוים בחיינו היינו מקבלים הנחיה אוניברסלית מחייבת, הדורשת מאיתנו להתמקד בנושא הסליחה ולעסוק בו עד לניקיון הנפש, היינו בוודאי בוחרים בשלב הזקנה. בשלב זה, כבר הספקנו לצבור את בנק הכעסים שהיו לנו במהלך חיינו, לעבד אותם ואולי גם בסופו של דבר לסלוח למי שפגע בנו. אם כולנו היינו עוסקים בסליחה בשלב הזיקנה, היתה נוצרת הדדיות בין בני האדם בנושא הסליחה והסליחות הפרטיות היו מפחיתות מעוצמתן. אך הבחירה לסלוח מצויה בידי הפרט, זה לא מנהג כללי וכפי שבחר אדם להיפגע ולכעוס, כך יוכל לבחור בסליחה ובמחילה אם ירצה בכך. שאלת הסליחה רלוונטית מאוד בעת זיקנה, עת האדם מוצא עצמו במצב של חשבון נפש כחלק מתהליך כולל של סקירת החיים. תהליך זה דורש בחינה עצמית עם עברו ועם האנשים שהיו חלק מחייו.

באופן טבעי, היכולת לסלוח בגיל הזקנה משתנה מאדם לאדם. יכולתו של אדם לסלוח היא פועל יוצא של מרכיבי אישיותו, מכלול האירועים שפקדו אותו והתובנות שגיבש לאורך חייו.

היכולת לסלוח היא הביטוי לעוצמתו של הסולח והמוחל, כי הדרך לסליחה אינה פשוטה במיוחד.

הסליחה נועדה "לשחרר" את הערך העצמי והכבוד האישי שנפגעו במהלך החיים על ידי האחר או בגללו. היא מסייעת לנו "לחיות בשלום" מסוים עם מצבים שלרוב נגרמו לנו בעל כורחנו.

ולעיתים, הכאב שנערם על קרקעית נפשנו כתוצאה מהפגיעה הוא כה גדול, עד שהוא מונע מאיתנו אפילו להתחיל בתהליך של סליחה ואנו מוצאים את עצמנו ממשיכים לכעוס עד ליומנו האחרון.

המתנדבים באגף הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי, העוסקים בביקור הבית החברתי נחשפים בעבודתם לא אחת לאנשים זקנים שחווים קושי בשל כעסים שהצטברו ולא שוחררו. מתנדבים אלה מוצאים את עצמם כגורם מגשר בין המבוקר לבין מחשבותיו ורגשותיו. השיח הבין אישי שנוצר עם המתנדב מסייע לאדם לעבד את כעסו ולהחליט לסלוח. הקשר הקרוב שנוצר בין השניים מעודד חשיפה ושיתוף רחב בסיפורים האישיים, עיבודם וסגירת מעגלים. אדם הפותח את הדלתות אל נפשו נותן בכך לעולמו הפנימי להשתחרר מעקרונות מעכבים.

כניסה לתהליך של סליחה היא בחירה. חוברת זו מוגשת לכם קוראים יקרים כיד חמה ותומכת אל עולם הסליחה.

קריאה מהנה ומועילה,

ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש

הגיל החדש

מו"ל

אגף יעוץ לקשיש
ביטוח לאומי

שורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורה שלום

מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,
ביטוח לאומי

דפנה כהן

סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש,
ביטוח לאומי

עירית בינות

אחראית תחום הדרכה באגף ייעוץ
לקשיש, ביטוח לאומי

גדי פורת

מנכ"ל ועורך, דורות
לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסיה מבוגרת

עיצוב גרפי

ברק שויקי

כתובת להחזרת דברי דואר

ביטוח לאומי, סניף רמת גן
רחוב חשמונאים 15, רמת גן

כתובת המערכת

ת.ד. 1417 כפר סבא
טל. 09-7658088
פקס. 09-7662661
gilhadash@gmail.com



המוסד לביטוח לאומי

מידע וזכויות - הגיל החדש

קשרי חוץ לאמנות בינלאומיות

תחום קשרי חוץ במוסד לביטוח הלאומי אמון על ביצוע האמנות לביטחון סוציאלי עליהן חתומה מדינת ישראל. התחום מסייע לתושבי ישראל שעבדו במדינות האמנה לממש את זכותם לקצבאות, על ידי הסברים, אספקת הטפסים הדרושים, עזרה במילוי הטפסים וברורים שונים מול המוסדות במדינות האמנה

מהי אמנה לביטחון סוציאלי?

הסכם בין שתי מדינות שמבטיח ומסדיר זכויות של מי שעובר ממדינה למדינה למטרת מגורים זמניים או מגורי קבע. לדוגמא: ישראלי המקבל קצבת נכות/זקנה/ שארים ועבר להתגורר במדינת אמנה, יוכל להמשיך לקבל את הקצבה ללא הגבלת זמן.

המדינות עמן יש לישראל אמנות על ביטחון סוציאלי:

18 מדינות אמנה: אורוגוואי, פינלנד, אוסטריה, צ'כיה, בולגריה, צרפת, בלגיה, רומניה, בריטניה (אנגליה ואירלנד הצפונית), שבדיה, גרמניה, שווייץ, דנמרק, הולנד, נורבגיה, סלובקיה, איטליה, קנדה (ביטוח וגביה בלבד).
האמנות מאפשרות תשלום קצבאות למי ששוהה במדינת האמנה וכן צירוף של תקופות ביטוח בין שתי מדינות אמנה לשם השלמת "תקופת אכשרה" המזכה בקצבאות. האמנות שונות ממדינה למדינה.

חוק הגטאות - היסטוריה:

בשנת 2002 חוקק בגרמניה "חוק הגטאות" (ZRBG) לפיו מי שעבד בגטו בתנאי עובד - מעסיק, יכול לתבוע קצבת זקנה ו/או שאירים מהמוסדות לביטוח סוציאלי בגרמניה. בשנת 2009 הוחלט בבית משפט לעניינים סוציאליים בגרמניה, שיש להקל על תנאי הזכאות לקצבאות על פי חוק זה.

יש לשים לב: קיים הבדל בין פיצויים, שמקבלים ניצולי השואה ממוסדות שונים בגרמניה, עקב הסבל ועוגמת הנפש שחוו בשואה ובין הקצבאות המשולמות על ידי המוסד לביטוח סוציאלי בגרמניה, שהינם על בסיס עבודה ("תקופת אכשרה").

חוק הגטאות-תנאי זכאות:

- התובע או בן הזוג המנוח עבד בגטו
- הגטו היה תחת כיבוש נאצי (קיימת רשימה סגורה)
- העבודה לא הייתה בכפייה
- העובד קיבל תמורה לעבודתו

יצירת קשר

תחום קשרי חוץ לאמנות בינלאומיות
פקס: 02-6512683 | מייל: liaison@nioi.gov.il
המען למכתבים:
המוסד לביטוח לאומי
תחום קשרי חוץ
שד' ויצמן 13
ירושלים 91909

כמו כן ניתן להתקשר טלפוני:

- למוקד טלפוני למבוטחים: *6050 (למתקשרים מהארץ). 08-9369669 (למתקשרים מחו"ל).
- למרכז התמיכה והמידע הארצי של הייעוץ לקשיש - לקשישים ולבני משפחותיהם *9696 או בטלפון 02-6709857

ליקטה וערכה: ליאת בגיז, מנהלת תחום קשרי חוץ ואמנות בינלאומיות, המוסד לביטוח לאומי.

זה הזמן לסלוח!

רשימה זו מיועדת לכל אחד ואחת מכם הנושאים עמם "חבילות" או "חשבונות" בלתי פתורים, שהסליחה יכולה לשחרר. לסלוח זה לא לשכוח ולסלוח זה לא עניין חד-פעמי, כי אם תהליך. לסלוח הוא בעיקר מהלך שנועד לשחרר ממתענים קשים ומיותרים הפוגעים באיכות החיים בהווה. אף פעם לא מאוחר מידי לסליחה

ד"ר אלינוער פרדס

אחד המחסומים לסליחה הוא הקושי בהבנה של מהי סליחה. על מנת להבין מהי סליחה, חשוב להבין מה היא לא: לסלוח אין פירושו לשכוח; לסלוח אין פירושו להסכים עם עוולות או להצדיק את מעשיהם השגויים של אחרים. אין בסליחה התעלמות מכאב או העמדת פנים שדבר לא קרה. נהפוך הוא, תהליך אמיתי של סליחה, מחייב הכרה בעומק הפגיעה ובקרקע במרקם היחסים. הפסיכולוג רוברט אנרייט, חוקר חלוץ בתחום ומחבר הספר "סליחה היא בחירה" (Enright, 2001), כותב על הסליחה כמפתח לפתיחת שערי הכלא של טינות. לא מדובר אמנם בסיבוב קל של המפתח, אך הברירה לנסות ולסובב את המפתח היא בידינו. הבחירה לסלוח אינה מובילה בהכרח להפסקת הכאב, אך זהו צעד חשוב בהנעה של תהליך שיכול להוביל להקלה ולשפר את הבריאות הגופנית והנפשית.

ד"ר אלינוער פרדס פסיכולוגית קלינית.

את שמו של האדם ואת התאריך, ולהכניס לשקית. חלק מהשקיות, ראוי לציין, היו כבודות מאוד. תלמידים נשאו איתם את השקית עם תפוח האדמה במשך שבוע ימים לכל מקום - למגרש המשחקים, לכיתה, הביתה ולמיטה בשעות הלילה. ככל שעברו הימים החלו תפוחי האדמה להירקב, להעלות ריח רע והיו למטען מעיק ומאוס. עדיף להגיש זר פרחים, כותבת ניצה אייל (2010).



כשאנחנו נוטרים טינה אנחנו נפגעים פעמיים: פעם ראשונה מעצם העוול שנגרם לנו ופעם שנייה מהמתענים הקשים שאנו נושאים בתוכנו

הסליחה כתהליך...

דרוש אומץ על מנת לצאת מתא הכלא של הכעסים. תהליך הסליחה מצריך גם גיוס משאבים נפשיים - ובראש ובראשונה סבלנות והתמדה.

אז, איך עושים את זה?

אנריט הציע מודל של תהליך סליחה המחולק לארבעה שלבים עיקריים:

1. הכרה בבעיה ובכאב הכרוכים בפגיעה שחווינו: הצעד הראשון לסליחה הוא ההכרה שאתה מרגיש פגוע או נושא טינה. לגבי אנשים רבים, צעד זה הוא אחד הצעדים הקשים בתהליך הסליחה.
2. החלטה: בעקבות בירור האפשרויות השונות להתמודדות עם הפגיעה, אנחנו יכולים להגיע להכרה, שהדרכים שהתמודדנו עם הכעס שלנו עד כה לא מקדמות אותנו. בעקבות זאת, אנחנו עשויים להחליט לעשות דברים שיתרמו ליכולת שלנו לסלוח: לנסות להבין מדוע הפוגע נהג כפי שנהג, או לנסות למצוא דרך לחיבור אנושי ואמפתי אליו כאדם בעל צדדים מרובים.
3. עבודה על הסליחה: בשלב זה מתרחשים תהליכים,

כגון הגדרה מחדשת של הפגיעה. תהליך של פיתוח רגשות אמפתיה אף הוא מאפשר שחרור מהכלא הרגשי של כעס, מרירות וטינה. תוך כדי התהליך יכולה להיפתח תיבת פנדורה, ואדם יגלה, כי אין מדובר באירוע אחד או בדמות אחת, כי אם בשרשרת של אירועים. הגילויים בדרך יכולים לאיים על היציבות, אך בו-זמנית להוביל להפחתה של מתח וקבלה של שלוה פנימית.

4. התוצאה: בשלב זה אנחנו חווים את ההקלה ויכולים להתחיל להעניק משמעות מחדשת למה שעברנו בהקשר הרחב יותר של חיינו. שלב זה גם מאפשר בחינה של מה שהסבל אפשר, ואולי אפילו תרם לנו בחיינו. אין הסליחה מסלקת את כל הכאב, המועקה והטינה, אך עם הסליחה שאריות הכעס, הכאב והמצוקה נעשים קלים יותר לנשיאה.

סליחה - רווחים והפסדים

מחקרים אחרים הדגימו כיצד טיפול המקדם סליחה יכול להוביל לשינוי משמעותי, להפחתת הדיכאון ולשיפור באיכות החיים בגילאים מתקדמים במעגל החיים. המחקר הראשון של אנריט, שהתפרסם בכתב העת "פסיכותרפיה" ב-1993, נערך על נשים שממוצע גילן 75, שעברו התעללות מתמשכת. המודל שהוא פיתח בעקבות מחקריו זכה בהמשך הדרך לבסיס אמפירי נרחב בקבוצות שונות. מחקרים אחרים הדגימו את התרומה של הסליחה להפחתת סימפטומים פוסט-טראומטיים בקרב נפגעי טראומה.

נכונות הפוגע להודות בפגיעה ולקחת אחריות על מעשיו עשויה אמנם לתרום לתהליך, אך זה אינו תנאי לתהליך ההחלמה אחרי פגיעה. המחקרים מראים, כי גם סליחה חד-צדדית תורמת לנפגע, בין אם מגיע לפוגע ובין אם לא. לעתים קרובות, הסליחה מעניקה לסולחים את האומץ להוציא את עצמם מן היחסים ההרסניים שהם נתונים בהם.

אנשים המתקשים מאוד לסלוח הם לרוב אנשים שחווים עצמם חלשים ופגיעים. ההתבצרות בזעם ובמרירות מעניקה לעתים אשליה של כוח, אך במחיר כבד של הנצחת מעגלים המובילים להסלמת העוינות. <<



לסליחה גם יתרונות בריאותיים: סליחה נמצאה קשורה בלחץ דם נמוך ויש המשערים, כי היא אף תורמת להפחתת הסיכון למחלות לב

ולעמוד על ה"אמת" שלהם מבלי לקבל נקודות מבט שונות משלהם, המשפחה כולה משלמת מחיר כבד. שדות שפרחים יכלו לפרוח בהם, הופכים לאדמה קשה, יבשה ושוממה. מוצדקים ככל שיהיו הכעסים, זה מקום שומם לכל הצדדים. את המחיר משלמים לא רק ההורים, אלא הילדים הנושאים מטענים של כאב וצער, כעס והתמרמרות.

אסתר אליצור ונחי אלון (2016) כותבים בכתב העת "פסיכו-אקטואליה" על התחשבנויות של אנשים באמצע חייהם, המתחשבים עם הוריהם בני-ה-70 וה-80 על חוויות ילדות, שהתרחשו עשורים רבים לפני כן. על מה שההורים עשו ועל מה שלא עשו. הילדים הבוגרים מטיחים האשמות ואף מאיימים לעתים בניתוק קשר או אף בניתוק ממש. יש המונעים מההורים לראות את הנכדים או תובעים מהם תביעות כספיות לא סבירות כסוג של "פיצוי". דפוסים אלה יוצרים חומות של מגננה ותהומות של עוינות וניכור. באווירה כזאת, קל להזין את הפחד והחשדנות, מה גם שלעתים מוותרים על היכרות בסיסית, שיכולה הייתה להפיג את הניכור. עם השנים יש ונשכחות הסיבות המקוריות לפגיעה, אך נשמר הזעם. המחברים מדגישים, שהדוגמה שנותנים ילדים כאלו לילדיהם שלהם היא הרסנית. יש סיכוי רב, שההתקפה הבלתי פוסקת של הילדים על הוריהם תגרור בעתיד התנהגויות דומות מצד ילדי הילדים כלפיהם, וכך מונצח מעגל ההתחשבות.

את המעגל הזה אפשר לפרוץ.

בשנים האחרונות פותחו מספר מודלים המבוססים על תיאוריית ההתקשרות לטיפול בפגיעות הנחווה <<

יש מי שאינם מסוגלים לשאת ולו בדל של מחשבה על מחילה. אחרים רואים בסליחה דרך להתמודד עם השבר העמוק שנפער בחייהם ולהרחיב את ההווה על ידי חיבור לחוויות העבר, לאנשים המשמעותיים בחיים שלפני השואה, למורשת ולתרבות. מפתיעים היו ממצאי מחקר שנערך בנושא בשנת 2010 והציג את השאלה "היום, 65 שנים לאחר השואה שעברה על העם היהודי באירופה, האם הגיעה העת לסלוח לעם הגרמני ולגרמניה על פשעי השואה?". שאלה זו הוצגה כחלק מאותו סקר, שבו השתתפו 500 נבדקים אשר מהווים מדגם מייצג של האוכלוסייה היהודית הבוגרת בארץ. 23% מהם השיבו, כי הם מוכנים לסלוח, 70% השיבו בשלילה, ו-7% לא ידעו כיצד להשיב לשאלה. גם במחקר זה, כמו במחקרים קודמים, נמצא קשר מובהק בין הגיל לבין הנכונות לסלוח. ככל שעוברות השנים, השלכותיהם של אירועי חיים חיוביים ושליליים גם יחד מתבטאים בשונות רבה, המתבטאת בחוסן ובפגיעות, בו-זמנית או לחוד.

סליחה במשפחה

האם הסליחה עוברת מדור לדור?

שאלה זו עמדה במרכז מחקר שנערך על ידי אורי עייקורחל לוי-שיף, שהתפרסם בספר "על הסליחה הבין-אישית", שיצא השנה בהוצאת רסלינג. במחקר זה השתתפו 191 נבדקים משלושה דורות: 79 ניצולי שואה בטווח גילאים 70-88, שהיו כולם בני 18 או פחות ערב המלחמה, 59 מדור שני ו-35 מדור שלישי. נמצא, כי סליחה וסלידה יכולים להתקיים זה לצד זה. ככל שדור הסבים מביע יחס של פתיחות ונכונות לסלוח, גם ילדיהם וגם נכדיהם מביעים יחס כזה. לעמדת ההורים יש השפעה על עמדות ילדיהם ונכדיהם. מרבית האנשים נעים בין סליחה לאי-סליחה. סליחה לפוגע אינה בהכרח מצב דיכוטומי, שבו הנפגע מצהיר "סלחתי" או "לא סלחתי".

מהתחשבות להתחשבות

"מן המקום בו אנו צודקים, לא יפרחו לעולם פרחים באביב", כותב המשורר יהודה עמיחי. התחשבות מתמשכת פוגעת לא רק בפרט, כי אם במרקם המשפחתי כולו. כשאנשים מתעקשים לרקוע ברגליהם

ההסבר השלישי מתייחס ליכולת ההולכת ומתפתחת להכלת מורכבות רגשית. עם הגיל עולה היכולת לחוות שמחה לצד צער, סיפוק לצד אכזבה, סקרנות לצד שעמום, גילוי ויצירה לצד תחושת תקיעות. מרכיב מפתח המנבא את איכות החיים והרווחה בגיל מבוגר הוא יכולת הקבלה (acceptance) של רגשות שליליים וחיוביים כאחד.

"לו להשיב ניתן את מחוגי הזמן", כך בשירו של אהוד מנור ה"בלדה לשוטר". בסרטים אפשר להחזיר אחורנית את מחוגי הזמן, להריץ מחדש את הסרט; לנסוע אחורנית בזמן, במאמץ לעשות דברים אחרת; לומר את מה שלא הספקנו לומר.

ובמציאות?

לעתים קשה לוותר על האשליה של חזרה במעגל הזמן. קשה להכיר במציאות כפי שהיא באמת, להתאבל על אשר לא ניתן להשיב ולוותר על אותה התקווה לשנות את העבר. ועם זאת, הידיעה שהחיים קרבים לקצם מדרבנת את מרבית האנשים לקשור קצוות פרומים ולהתפייס עם אנשים משמעותיים בהיסטוריה האישית ובראש ובראשונה עם עצמם.



ההחלטה לסלוח אינה מובילה בהכרח להפסקת הכאב, אך זהו צעד חשוב בהנעה של תהליך ההחלמה, אשר מאפשר חופש מעוינות והעצמה

סליחה וטראומה

האופי הפרדוקסלי של הסליחה מתחדד במצבים של טראומה קיצונית (הנטמן, 2016). מחקרים שבחנו את תגובותיהם של ניצולי שואה, הראו עד כמה הניצולים נבדלים זה מזה ביכולת ההתמודדות שלהם הן עם טראומות השואה והן עם קשיי ההווה, כולל אלה הקשורים לתהליך ההזדקנות.

לפעמים אנשים מחביאים את הכאב, לא רק מאחרים, אלא גם מעצמם. המטענים הבלתי פתורים יכולים לבוא לידי ביטוי בסימפטומים פיזיים, כמו עייפות, מתח, כאבי ראש ועצבנות. הכעס הוא בלון שנלחץ, ואם האוויר לא יוצא בדרך אחת, הוא ייצא בדרך אחרת. כעסים פועלים כמו בומרנג. באנגלית אף קיים ביטוי מיוחד לכך: Boomer-anger, כלומר - הכעס שאנו שולחים החוצה, נוטה לחזור אלינו ועלול לגרום לנו להרגיש גרוע עוד יותר. אנשים הנוטרים טינה לאחרים באופן קבוע מסכנים לא רק את היחסים שלהם, אלא גם את בריאותם. הכעסים פוגעים לא רק במערכות היחסים עם הפוגע, כי אם גם במערכות יחסים אחרות.

סליחה במעגלי החיים ויתרונות הגיל

מחקרים מראים, כי הנכונות לסלוח עולה עם הגיל. אחד ההסברים לכך מתייחס ליכולת ההולכת ומתפתחת עם הגיל לשמור על המשאבים ולמנוע בזבז אנרגיות מיותרות. לא זו בלבד שאין זה יעיל להתרגז מכל דבר או להתעסק בחשבונות עבר, זה גם מעייף. תהליך הסליחה מפנה אנרגיות להתמודדויות של הישרדות בהווה או כאלה הצפויות בעתיד.

ההסבר השני נוגע לפרספקטיבה המשתנה עם הגיל. מה שרואים מנקודת זמן שקרובה לזמן הפגיעה, עשוי להיראות אחרת ממרחק הזמן, ובפרט כשאדם צופה בעברו תוך ראיית מעגל החיים כולו. המרחק בזמן מקנה איפוא פרופורציות חדשות. הזמן לא בהכרח מסייע להגלדת הפצעים, אך הוא חושף את התמונה הרחבה יותר.

בגיל המבוגר מתרחבת גם ההבנה, שלא כל המחלוקות שלנו ניתנות לפתרון. אחרי העלבון, המילים הקשות, הנתקים, הברוגזים, ההתנצלויות המאולצות או הכנות, אנו נשארים עם הבנה שכמה מן ההבדלים המציקים לנו אינם ניתנים לתיקון. אי-אפשר לבטל משהו שכבר נעשה, אך אפשר להישיר מבט אל המציאות וללמוד להתמודד עם אותם מצבים שבהם הזולת מתנהג אלינו באופן שאינו עולה בקנה אחד עם הציפיות שלנו.

כך ביחסים בין בני זוג, בין אחים, בין הורים וילדים ובקשר עם חברים.



מחקרים מצאו, שאנשים שעברו טיפול פסיכולוגי, שמטרתו לעודד סליחה, זכו בעקבותיו בעלייה בערך העצמי ובתחושת התקווה וירידה בתחושות הפחד והדיכאון

כבגידיה או כנטישה ברגעים קריטיים. פגיעות אלה מכונות "פצעי התקשרות" (Attachment injuries). בבסיס מודלים אלה עומדת הסטת המיקוד מהניסיון "לשנות" את הפוגע (בן הזוג/הורה/האח או בן משפחה אחר) לשיפור ביחסים במשפחה. בני משפחה נוספים חוץ מהפוגע והנפגע מגויסים כשותפים לתהליך היוצר מחויבות לשבירת מעגל הטינה. כעס, בראי תאוריית ההתקשרות, הינו רגש שניוני שמרחיק אותנו מהכאב שמסתתר מתחתיו. זה רגש שמגן עלינו ומטפח תחושת כוח ושליטה, גם אם זו מדומה. ביטויים של פגיעות וכאב אינם מקובלים במשפחות מסוימות ואף נתפסים כחולשה ויש רבים שקל להם יותר לכעוס מאשר לכאוב. מתן לגיטימציה לתלות, לנזקקות ולפיתוח אמפתיה, הם מרכיבים חשובים המנבאים את הצלחת הטיפול ויש חשיבות גם לתזמון. אם קופצים מהר מידי למים, יכול להיגרם נזק בשל התבצרות או תגובות הגנתיות אחרות, העלולות להוביל להעמקת הקרע. תהליך זה נושא בחובו סיכון לפתיחת פצעים ישנים, אך גם הזדמנות לשיקום האמון ולהתקרבות מחודשת. סוג המפגשים והרכב המשתתפים מותאם לכל מקרה ומקרה.

מתנת הסליחה

במילה Forgiving באנגלית כלולה המילה giving - נתינה. בסליחה יש נתינה: נתינה לאחר. אך לא פחות חשוב - נתינה לעצמנו. "הסליחה היא ויתור על הסיכוי לעבר טוב

יותר", אומר טיך נאך האן. מה משמעות הויתור הזה? מה התהליך שצריך לעבור על מנת להעניק לעצמנו מתנה זו?

תהליך זה מאתגר אותנו. ראשית, לקבל את העובדה, שיש בנו כאב; לקבל את התסכול על כך שדבר מה או אדם כלשהו, שבהם נתנו אמון, נכשלו להעניק לנו את מה שנזקקנו לקבל מהם.

הסליחה מחייבת אותנו להרפות במידה מסוימת מן העבר. לקבל את אי-יכולתנו להשפיע על חלק גדול מן המתרחש. להסכים עם העובדה (הכואבת לעתים) שהדברים הם תמיד הם, ותמיד יהיו רק כפי שהם, במהותם הבלתי נמנעת והבלתי מובנת לעתים קרובות. אנו שואלים את עצמנו "למה זה קרה?", "למה הוא נהג כך?". אכן לא פשוט לקבל שאנחנו לפעמים, אולי לא יודעים ולא מבינים. "ספקות ואהבות עושים את העולם לתחוח", כותב יהודה עמיחי בהמשך השיר שצוטט קודם ("מן המקום בו אנו צודקים"). רק בכוחם של הספקות להכשיר את הקרקע להתחדשות.



אנשים המתקשים לסלוח הם לרוב אנשים שחווים עצמם הלשים ופגיעים מאוד. ההתבצרות בזעם מאפשרת להם לעיתים אשליה של כוח, במחיר הכבד של הנצחת מעגלים המובילים להסלמת העוינות

לא פשוט להכיל את הכאב על החמצה. לוותר על ההתחשבנויות, על מאבקי הכבוד והאגו, ולהכיל את חוסר המושלמות שלנו עצמנו. להסכים לוותר על התירוצים בנוסח "הוא אחראי למצב שנוצר ולא אני", "אבל לי יותר קשה", "אם היא מרשה לעצמה, אז גם לי מותר".

לא פשוט גם לסלוח לעצמנו. לא פשוט לוותר על התירוצים. לא פשוט לקבל את הכאב של הפער בין רצוי ומצוי, בין איך שהיינו רוצים שדברים יראו ואיך שהם נראים בפועל. גם לא פשוט להסכים לחוות את הכאב של ויתור, שהוא כאב של אבדן ולקבל את האנושיות שבנו ואת הפגיעות שבבסיס קיומנו.

אז לסלוח?

מאמר זה דן במהות הסליחה. מחקרים רבים מראים, כי הסליחה קשורה בהפחתת חרדה ודיכאון ומסייעת לחיזוק המערכת החיסונית ולשיפור הבריאות הגופנית והרווחה הנפשית.

היכולת לסליחה עולה עם הגיל ועם היכולת להכיל מורכבות מבלי להיתפס לייאוש. ככל שאנשים מקדישים פחות תשומת-לב לאירועים שליליים בהשוואה

לתשומת הלב לאירועים חיוביים, נמנע בזבז אנרגיה. מחקרים מראים, כי הסליחה אינה משחררת אותנו בהכרח מפגיעות עבר, אך היא משחררת אותנו מאחיזתן הלופתת, מאפשרת רווחה ותנועה חופשית יותר בחיי ההווה. הפרספקטיבה של השנים עשויה גם לתרום לשיקום קרעים במרקם היחסים בין אחים בוגרים, בין ילדים בוגרים להוריהם ובין בני זוג בגילאים מבוגרים גם אחרי שנים רבות של נתק.

המחקרים מעניקים תוקף למסרים שהודגשו בפתיחה וראוי לחזור עליהם שוב: לסלוח זה לא לשכוח; לסלוח זה לא להסכים עם עוולות. לסלוח זה לא עניין חד-פעמי כי אם תהליך.

החיים קצרים. אין לנו ימים מיותרים. אין לנו כוחות מיותרים. הבה נתפייסה. ■



סליחה שלא הבנתי שמשהו לא בסדר...

סליחה על הכעס, סליחה על חוסר ההבנה, סליחה על המחשבות השליליות וסליחה על החלטת ההעברה למחלקה לתשושי נפש, הן רק חלק משלל הסליחות המעורבות במצבים של חולי דמנציה ואלצהיימר. במקרים אלה, נושא הסליחה נמוג מעט עם עשיית הדבר הנכון עבור החולים ובני משפחותיהם. הדרך לסלוח - צעד אחר צעד...

נתי בלום

שנים רבות של עבודה עם בני משפחה המטפלים באנשים עם אלצהיימר לימדוני, שמצבי קריסה של המטפלים העיקריים ומצבים של אבדן כבוד אצל האדם עם אלצהיימר אינם מדוברים מספיק. לעומת זאת, נושא הכעס מצד שני הצדדים במצבים אלה והפחד שאין על כך סליחה או מחילה - צפים ועולים בכל הזדמנות. שני נושאים אלה הם שמניעים את הצדדים, נוכחים בכל שיח ותופסים את כל תשומת הלב, ולכן הדיון בנושא הסליחה בהקשר זה הוא כה טבעי ומתבקש.

דמנציה ואלצהיימר על קצה המזלג

מהי דמנציה? מדובר בקובץ של תסמינים המצביעים על פגיעה בתפקודי המוח הגבוהים (בעיות זיכרון, יוזמה, שפה, ועוד), שינויים התנהגותיים וירידה תפקודית. ישנן מחלות רבות הגורמות לדמנציה, כאשר המוכרת בהן וגם השכיחה היא מחלת האלצהיימר. אופי המחלה והתקדמותה שונה מאדם לאדם. אלצהיימר היא מחלה

פרוגרסיבית וככל שהיא מתקדמת יתקשה האדם בביצוע פעולות יומיומיות וייעשה תלוצי יותר באחרים. מדובר במחלה חשוכה מרפא, שכרגע אין לה תרופה. מקובל להבחין במחלה בשלושה שלבים, כל שלב נמשך בין שנתיים עד ארבע שנים, ולכל שלב מאפיינים ייחודיים. החלק הקשה ביותר למטפלים העיקריים, שהם לרוב בני המשפחה, הוא הביטויים ההתנהגותיים של המחלה. אלה הופכים את הטיפול בחולה, שהיא משימה קשה גם כך, לקשה עוד יותר וגורמים לעתים למשברים במשפחה ולקריסה של המטפל/המטפלים העיקריים.

הדרך להכרה

בשלב הראשוני נראה האדם עם אלצהיימר, כלפי חוץ, בריא, אולם הוא משתנה, ומשהו בתוכו נמוג. בעיות ההתנהגות הן רבות, מגוונות ושונות בכל אחד מהשלבים. דוגמאות לבעיות התנהגות אלה הן למשל: מחשבות שוא, רדיפתיות, תקיפה מילולית ולעתים אף תקיפה

פיזית, עקשנות, חוסר יוזמה, חזרתיות, אגירה, החבאה ואיבוד חפצים, התנהגויות בעלות אופי מיני ובעיות שינה. התנהגויות אלה הן חלק מהמחלה ואינן נובעות מרוע או מכפיות טובה כלפי הסביבה המטפלת והתומכת. למרות זאת, הן הופכות את הטיפול באדם עם אלצהיימר לקשה ולעתים אף לבלתי אפשרי. בני המשפחה מתקשים להבין את ההתנהגות ונוצרים חיכוכים ומריבות רבות ביניהם. האדם עם האלצהיימר לא מצליח להסביר את התנהגותו וגורם לכך שימשיכו לכעוס עליו. לצערי, הדברים רק הולכים ומחמירים ורק כאשר יש אבחון, מצליחים שני הצדדים להבין את מה שקרה וכועסים על עצמם. שני הצדדים מבינים, שביטויי התנהגות אלה הם חלק מהמחלה ומתקשים לסלוח לעצמם על התנהגותם. מחשבות כמו: "למה כעסתי עליו? איך לא הבנתי שמשהו לא בסדר? למה לא הלכנו לאבחון מוקדם יותר? זה לא מתאים לו, מה חשבתי לעצמי", אופייניות לשלב זה.



סליחה ולסלוח הן מילים שעולות רבות בשיחה עם בני משפחה בנושא אלצהיימר

כן, גם בגיל 60 ולעתים אף קודם לכן...

המקרים הקשים יותר הם של אנשים צעירים הלוקים במחלה, שכן אז למשפחה אין שום הכנה למצב וההתנהגות הלא מותאמת נראית להם חלק ממצב נפשי רגיש. הם לא משערים לעצמם כי גם בגיל 60 ואף פחות מכך זה קורה: אלצהיימר. האדם משתנה לנגד עיניהם, פועל בצורה לא רציונלית וביזרית והם חסרי אונים ואובדי עצות. אופי המחלה בגילאים אלה שונה, היא מתקדמת במהירות ולרוב מגיעים לאבחון בשלבים יותר מאוחרים. במקרים אלה, שני הצדדים מאוד מתקשים לסלוח לעצמם על שהגיעו לאבחון ולטיפול בשלב כל כך מאוחר ומציינים, כי לא שיערו לעצמם כי בגיל כזה לא יוכלו ליהנות מהילדים הגדולים ומהנכדים ויצטרכו להתמודד

עם מחלה כל כך קשה וסופנית. גם לילדים מאוד קשה, לראות את הוריהם נמוגים לנגד עיניהם בשלב בו רצו ליהנות מהם ולהעניק להם נחת. הטיפול באדם עם אלצהיימר בשלב הזה הוא מאוד מסובך, כיוון שמרבית המטפלים העיקריים הם עדיין חלק ממעגל העבודה ואם לא, הם מסייעים בטיפול בנכדים. אנשים אלה הם "דור הסנדוויץ'" הנקרע בין עזרה לילדים שלהם לטיפול בבן זוגם או לטיפול במשפחה החדשה, לבין השילוב של טיפול בהורה עם מחלה מתקדמת ותמיכה בהורה השני שהוא בעצם המטפל העיקרי ובדרך כלל קורס מעומס.

מתחילים להפנים ולקבל החלטות

ייעוץ ותמיכה של איש מקצוע וטיפול פסיכולוגי למשפחה עשויים לעתים לסייע, אולם ישנם מקרים שהטיפול באדם נעשה כל כך קשה, שהמשפחה מחליטה על סידור מוסדי - העברה לבית אבות למחלקה לתשושי נפש. החשיבה על כך, ובסופו של דבר השילוב במחלקה כזו, מלווה בהגברת העומס הרגשי והכלכלי על המשפחה בכלל, ועל המטפל העיקרי בפרט.

כמנהלת מרכז יום אני נתקלת לעתים במצבים כאלה. לאחרונה, הגיעה אליי בת של אישה הסובלת מאלצהיימר כבר מספר שנים. בארבע שנים הראשונות האישה הסתדרה בביתה עם עזרה ופיקוח של בתה, אולם בשנה האחרונה החלה בעיה קשה של שוטטות בשעות הלילה המאוחרות, אגירת בגדים, כלים וחפצים שונים מהרחוב, אגירת אוכל במספר מקררים (אוכל שרובו מקולקל ולא נזרק לפח) ואגירת גרוטאות בחצר. כתוצאה מההזנחה והלכלוך אף נמצאו בביתה מכרסמים. הבת, שניסתה לדבר עם אמה ולהביא לשינוי בהתנהגותה של האם, לא הצליחה בכך והזמינה לביתה פסיכיאטר לצורך אבחון וטיפול. הפסיכיאטר, בשילוב עם עובדת סוציאלית מהקהילה, החליט על טיפול תרופתי, על שילוב האישה במרכז יום, על קידום תהליך של העסקת עובד זר לביצוע ניקוי בבית ועל התחלת תהליך של מינוי אפוטרופוס. האישה השתלבה היטב במרכז היום ולמשך כשישה חודשים הצליחה בתה להביא עובדת זרה ולנקות את הבית. לאחר כחצי שנה נוספת חלה שוב הידרדרות במצב, האישה הצליחה לברוח מהמטפלת בשעות הלילה, לשוטט ברחוב ואף נמצאה אוכלת מפחי הזבל. <<

נתי בלום MSW, מנהלת מרכז יום לחבר הוותיק נווה ימין, סטודנטית לדוקטורט בבית הספר לפסיכולוגיה של אוניברסיטת סקרמנטו, ולשעבר מנהלת פרויקטים בעמותת עמדא לחולי דמנציה ואלצהיימר ומחלות דומות.

"הסוד לסלוח על הכול
הוא לא להבין שום דבר"
ג'ורג' ברנרד שו

הסליחה מזווית אישית ומקצועית

דרכה של סליחה ביחסים הדדיים, בקשר בין-דורי,
בטיפול בזיקנה ובחוויות אישיות ומשפחתיות

תום עיבל

את ההתייחסות השלילית לתחום ובכך תורמים ליצירת מציאות עגומה שחבר'ה צעירים מדירים רגליהם מעולם תוכן עשיר ורלוונטי ביותר לחיים של כולנו התורם לחיים בחברה ערכית, מכבדת ומתבגרת. על עצמי לדבר ידעתי - לא מוזר לי כלל לעסוק בתחום הזיקנה וכמובן שאיני חש צורך להתנצל על כך. כידוע, האדם מתחיל להזדקן כבר בגיל 30, אבל למעשה, בשל החד-פעמיות של חיינו, אנחנו מתחילים להזדקן כבר מרגע לידתנו. אני מאמין גדול בתכנון לטווח ארוך, כנראה גם בגלל השורשים הייקים שלי. מבחינתי, תכנון הזיקנה מתחיל כבר עכשיו. התארכות תוחלת החיים מחייבת את כולנו לחשב מסלול מחדש לעבר זיקנה מוצלחת, גם את הצעירים שבינינו. הגישה הנהוגת של לחיות את הרגע, ולהתמקד בכאן ועכשיו, תוך כדי התעלמות ממחשבות על הזיקנה, מתחילה לפנות את דרכה לאחותה הבוגרת. ואני? את כל חיי ביליתי בסביבת אנשים מבוגרים. סבי וסבתי מצד אמי היו בערך בני 50 ו-45 (בהתאמה) כשנולדתי. סבי מצד אבי היה בן 60. כולם גרו בחיפה, עיר הולדתי, ובילדותי ספגתי לתוך אישיותי את השפעות הסביבה הביתית שלי: את אורך הרוח של הזקנים, הסבלנות וקצב החיים הרגוע. אלה נראו לי, אז וגם היום, טבעיים, מאוזנים והגיוניים. <<

שתי "החברות הקרובות", הסליחה והחרטה, צצות ועולות שוב ושוב בהיבטים שונים ומגוונים הקשורים לעולם הזיקנה וההזדקנות. השנים החולפות ותהליך ההזדקנות הטבעי מייצרים מצבים הגורמים לאנשים לעסוק בכך. ברשימה זו אתייחס לנושא הסליחה והחרטה הן מזווית אישית פרטית, והן מזווית מקצועית כללית.

מזווית אישית: לא מבקש סליחה על הבחירה
אני בן 33 ומחזיק בתואר ראשון בפסיכולוגיה ממכללת עמק יזרעאל, ובתואר שני בפסיכולוגיה קוגניטיבית מאוניברסיטת תל אביב. עד כאן מדובר במידע שקל לעיכול. העסק מסתבך כשהסובבים אותי שומעים על מקום עבודתי - מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה. זה גם הרגע שבו הגבות מורמות והשאלות מגיעות: איך יכול להיות שבחור צעיר (יחסית) כמוני, בוחר מבחירה חופשית לעבוד במכון לחקר הזיקנה? זה גם השלב שעולה איזו ציפייה סמויה שאבקש סליחה על בחירה מקצועית מאוד לא שגרתית. אז זהו - שאין בכוננתי לעשות כן, נהפוך הוא, כל בעלי התהיות הם אלה שצריכים לבקש סליחה ופעמיים. האחת, סליחה אישית כלפיי על כי פיקפקו בבחירתתי, והשנייה - סליחה כללית על שבתגובתיים אלה הם משרישים ומנציחים

תום עיבל רכז אקדמי במכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, אוניברסיטת תל אביב

סליחה היא תהליך שבו שני הצדדים עוברים ומעורבת בו היכולת לסלוח. השאיפה היא לעשות שינוי ולוותר על רגשות שליליים. במקרה שתיארת לי, האם שולבה בהצלחה במחלקה לתשושי נפש. סדר היום העמוס במקום, חופש התנועה, היכולת לאגור דברים בחדר (שלמחרת הצוות מפנה ממנו), גרמו לה להרגיש חופשייה, חיונית ופעילה וכאשר הגיעה לשעות הערב, הייתה עייפה ונרדמה מיד. מהר מאוד היא דיברה על כך, שזהו ביתה החדש. בתה הבינה שעשתה את הדבר הנכון עבור שתיהן ונושא הסליחה נמוג. תהליך השילוב בבית האבות קשה לשני הצדדים, המטפלים העיקריים מתקשים לראות את אהובם מחוץ לביתו וגם האדם עם האלצהיימר מדבר הרבה על החזרה הביתה. במקרים שבהם הקושי הרגשי והנפשי הוא כבד מנשוא, העיסוק בנושא הסליחה חוזר על עצמו ללא הרף בשיח עם המטפלים העיקריים.

כאשת מקצוע, אני רוצה להביע דעה אישית. הבית הוא המקום הטוב ביותר, אולם לעתים ישנם מצבים שלא ניתן לתת טיפול ראוי לאדם בביתו - גם לא עם מטפל הנמצא במקום 24 שעות. במקרים אלה, בית אבות המותאם למצבו הפיזי והקוגניטיבי של האדם, הוא הפתרון הנכון. המשפחה לא תוכל להעניק את הטיפול הנדרש בשל ריבוי אנשי המקצוע השונים שמעורבים בטיפול. בנוסף לכך, העובדה כי יורד עומס מהמטפל העיקרי ונשמרת בריאותו, חשובה מאוד לשני הצדדים. ראוי לזכור, כי המשך התמיכה, הפיקוח והאהבה מצד המטפלים העיקריים הכרחי ונחוץ לטווח הארוך ויש בו כדי לחזק ולהשפיע עמוקות על האדם החולה. ■

* אתר האינטרנט של עמותת עמדא - עמותת לחולי דמנציה אלצהיימר ומחלות דומות, והספר "על הסליחה הבין-אישית" מאת אביבה זריהן ויזמן, חיה קורן וצבי איצקוביץ (עורכים) היו לעזר בכתיבת מאמר זה.

לאחר התלבטות קשה החליטה הבת לחפש לאמה בית אבות המתאים למצבה. בשיחה איתי היא דיברה הרבה על הקושי לעשות זאת ואמרה: "היא לא תסלח לי בחיים שהוצאתי אותה מהבית ואני לא אסלח לעצמי! איך אני עושה לה דבר כזה?" כאשת מקצוע שוחחתי עם הבת רבות. עומס הטיפול הפיזי כבת יחידה היה כבד מנשוא. הקושי לראות את אמה דועכת ומאבדת חלקים מאישיותה ומכבודה היה אף קשה יותר. דיברנו רבות על כך, כי מקום מתאים יעניק לאם טיפול פיזי, רפואי וקוגניטיבי שהבת לא תוכל להעמיד לאמה בביתה. מעטפת של טיפול כזה, הסברתי לבת, אף תשמור על כבודה של האם. אולם תחושות הבגידה והפחד, שפקדו את הבת, כי לעולם היא לא תסלח לעצמה ואמה לא תסלח לה על כך לא פגו. תחושות אלה מלוות מטפלים עיקריים רבים בצומת כזה.



במקרים בהם הקושי הרגשי והנפשי הוא כבד מנשוא, העיסוק בנושא הסליחה חוזר על עצמו ללא הרף בשיח עם המטפלים העיקריים

סליחה ולסלוח הן מילים שעולות רבות בשיחה עם בני משפחה בנושא אלצהיימר. סליחה היא התנהגות המטפחת רגשות, מחשבות והתנהגויות חיוביות של חמלה, נדיבות ואהבה על אף שמעורבת בה חוויה מכאיבה.

הבוחרים לטפל באדם הזקן בבית ויש הבוחרים להעבירו לטיפול במסגרת חיצונית וראויה. אין כאן אמת מוחלטת, נכון ולא נכון, והבחירה נובעת ממכלול שיקולים רחב, הרלוונטי לכל משפחה ומשפחה באשר היא. כאשר מצבו של סבי הידרדר, משפחתו, ובמיוחד הוריו, נאלצו להתמודד עם קשיים רבים וההתמודדות לא הייתה קלה. אני שמח לומר, שסבי מת לבסוף בבית, מוקף באנשים שאהב. ההחלטה לטפל בסבי בבית הייתה העדפה אישית משותפת לסבי ולמשפחתו. הוריו העדיפו לטפל בו בבית, מתוך תחושת המחויבות כלפיו. אני מרגיש שבכך עשינו לו חסד אחרון, וזכינו, לפחות במידה מסוימת, להשיב לו טובה ומנענו מעצמנו את החרטה שהיינו ודאי חשים, אם לא היינו עושים זאת.

מזווית מקצועית: סליחה שלא נעשה די

אני רוצה לסיים רשימה זו בהתייחסות כללית יותר לתחום של הטיפול הפליאטיבי בסוף החיים בישראל. הטיפול הפליאטיבי נועד להקל על סבלם וכאבם של חולים במחלות קשות, והוא מתרכז בהקלה על סבלו הפסיכולוגי והפיזי של המטופל. ככל שעולה תוחלת החיים, כך עולה מספרם של החולים במחלות כרוניות וחשוכות מרפא, הזקוקים לטיפול שכזה. בישראל, היקף הטיפולים הפליאטיביים עדיין קטן יחסית, למרות שהוכח כי יש לו יתרונות רבים, הן עבור החולה והן עבור מערכת הבריאות. ברוח הגיליון, וכחלק מהמחויבות שלנו לזקנים של היום ולזקנים שאנו נהיה מחר, אנו נדרשים להגביר את היקף השירותים הפליאטיביים בישראל, ולהתנצל בפני החולים הסופניים על כך, שהדבר לא נעשה עד עכשיו. ■

סבי סיפר לי את הסיפור הזה, הוא בעצמו היה כבר בן למעלה מ-80, אבל במצב תפקודי מצוין. הוא היה מודע לפער התפקודי העצום בינו לבין סבו כשהיה בגילו, ואני זוכר שהוא הדגיש זאת בפניי. זיכרון יחיד זה מייצג את מגמת השינוי שחלה בתפיסה ובמהות של גיל הזיקנה בין הדור של תחילת המאה ה-20 לבין הדור שלנו.

מבחינה אישית, אני יכול להעיד, שהקשר עם סבי היה קשר חזק ומשמעותי מאוד עבורי. סבי סייע לי מאוד להתגבר על קשיים ומכשולים רבים בחיי. אני, מצדי, השתדלתי לבקר אותו פעמים רבות, לשמור איתו על קשר יומיומי ולעזור לו בדברים שבהם התקשה. חשוב היה לי לעזור לו ולדאוג לו, כדי שלא אתחרט בעתיד על כך שלא עשיתי מספיק. לקראת סוף שנות ה-80 שלו, הייתה לסבי ירידה תפקודית. בגיל 88 בערך הוא הפסיק לנהוג, התקשה ללכת, ונשאר רוב הזמן בביתו. בגיל 91, לאחר שמצבו הגופני המשיך להידרדר, הוא עבר לבית הוריי. בשלב זה כבר נדרש טיפול אינטנסיבי בו, והוריי טיפלו בו במסירות, בסיוע מטפל זר.

נושא שהעסיק אותי ללא הרף בתקופה שבה מצבו של סבי התחיל להידרדר היה: איך נוכל להחזיר "טובה" לסבים ולסבתות שלנו בזקנתם? ואם לא נוכל לעזור להם כפי שעזרו לנו, האם נצטער על כך? באופן טבעי, זקנים נדרשים לעזרה הגדולה ביותר כאשר מצבם מתחיל להידרדר. במקרים רבים, תהליך ההידרדרות מלווה בירידה קוגניטיבית ופיזית חדה, אישיות האדם הזקן משתנה והוא הופך להיות צל של האדם שהיה בעבר. זהו מצב קשה ומאתגר מאוד עבור המשפחה, שצריכה להתמודד גם עם נטל הטיפול הפיזי באדם סיעודי, וגם עם הנטל הנפשי והעצב הרב שמצב כזה מביא עימו. יש

וקוגניטיבית, ועוד), המאפיינות את תהליכי ההזדקנות והזיקנה. הציבור כולו הוא השותף שלנו במשימה הגדולה שלקחנו על עצמנו למען החברה הישראלית. אני שמח לומר, שלתחושת ניצנים של שינוי מתחילים להתהוות ואט אט מתגבשת בציבור הרחב ההכרה, שזיקנה אינה מחלה, ושלאדם הזקן עוד נותר כוח חיים בלתי מבוטל.

מזווית אישית: מות סבי כראי לקשר בין-דורי, לחרטה ולהדדיות בזיקנה

לפני כחודשיים מת סבי, יונתן עיבל, בגיל 92. הקשר בינינו ממחיש עבורי את נושא הקשר הבין-דורי, החרטה וההדדיות שבזיקנה, ואף נראה לי שסיפור חיינו דומה לסיפור חייהם של בני דורו. דרך סיפורו אף ניתן לראות כיצד השתנה עם השנים האופן שבו הזיקנה נחווית. יונתן נולד ב-1923 בגרמניה, לאב שהיה ד"ר למשפטים ופעיל ציוני. בקיץ 1933, לאחר עליית היטלר לשלטון, עלתה משפחתו לישראל. בגיל 19 הוא התגייס לצבא הבריטי, ולאחר מכן המשיך לקריירה בצה"ל. הוא התחתן והקים משפחה, ולאחר פרישתו מהצבא המשיך לקריירה אזרחית מוצלחת בטכניון בחיפה. סבי היה אדם חרוץ ודקדקן מאוד, אך גם איש משפחה למופת, שליווה ותמך מאוד בילדיו ובנכדיו. סבי גם היה נוכח מאוד בחיי מאז שאני זוכר את עצמי. מכיוון שדירתו הייתה קרובה יחסית לביתי, הייתי מרבה לבקר, וכמה מחוויות הילדות החיוביות ביותר שזכורות לי קשורות בו. למשל, הפעם הראשונה שנסעתי לחו"ל, בגיל שמונה, הייתה נסיעה משותפת עם סבי ובת זוגו לאוסטריה. הנסיעה והטבע היפהפה של אזור טירול באוסטריה זכורים לי לטובה עד היום. הוא היה גם איש תרבות אמיתי, שאהב מאוד מוסיקה, נסיעות לחו"ל ואקטואליה, ואני אימצתי לעצמי חלק מהעדפותיו, כמו האהבה למוסיקה של בטהובן ולעיתונות טובה. סבי גם היה פעיל מאוד והרבה לעזור להוריי בגידול הילדים. את ההבדל בין הסבאות של היום לבין הסבאות של לפני כ-80 שנה ניתן לראות דרך סיפור שסיפר לי סבי על סבו שלו. סבי סיפר לי שסבו (מצד אביו) עבר להתגורר בביתו, כשהיה בערך בן 70. הסבא היה במצב בריאותי רופף, והזיכרון המוחשי היחיד שהיה לסבי מסבו שלו הוא, שסבו נהג להעביר את יומו בישיבה ממושכת על כיסא הנדנדה שלו, ער וישן לסירוגין. כאשר

מזווית מקצועית: סליחה שאנו מפספסים את החכם ובעל הניסיון

אני חש שהיחס של הצעירים לזקנים הוא בלתי הוגן, וברוח הגיליון הזה, אני מאמין שעליהם לשנות את דרכיהם. אני סבור, שהעמדות הסטריאוטיפיות כלפי זיקנה חוסמות את הצעירים מלראות את תכונותיהם הטובות של הזקנים ואת שיתופי הפעולה שעשויים להתקיים עמם. אני גם חושב, שאנחנו, הצעירים, חוטאים בחטא היוהרה. במקום לבקש עזרה מהזקנים ובעלי הניסיון, אנו מעדיפים לעשות את הדברים בעצמנו. אנו בוחרים להתמקד בתכונות השליליות של הזיקנה, כמו יכולת טכנולוגית חלשה יותר, במקום להתמקד בתכונות החיוביות שלה, כמו ניסיון, סבלנות ואיפוק. אנו מקדשים את החדשני והמהיר, וכך מפספסים את החכם ובעל הניסיון. שיתוף הפעולה בין הצעירים לזקנים צריך לבוא מתוך הכרה בחסרונות שני הצדדים: הצעירים צריכים לדעת לבקש עזרה מבעלי הניסיון, והזקנים צריכים לדעת לקבל את חוסר השלמות של הזיקנה. על רקע מגמת הזדקנות האוכלוסייה, טבעי שבשנים הקרובות נהיה עדים לשיתוף פעולה הולך וגובר בין זקנים לצעירים, תהליך שיש בכוחו גם להוביל לחשיבה פחות סטריאוטיפית על הזיקנה.

עלינו, הצעירים, מוטלת אפוא החובה להתעורר ולבקש סליחה על שאנו לא מתייחסים מספיק למשאב האדיר של קהילת האנשים הזקנים במדינה. עלינו לקום ולומר סליחה על הדעות הקדומות שאנו מחזיקים בהן, על חוסר הסבלנות שאנו מגלים כלפיהם, ועל כך שדרכנו, לא פעם, מבטלת את הדרך הארוכה של אלה שעשו אותה לפנינו. הגברת המודעות לתהליך הסליחה ביחס לריחוק בין הדורות, תסלול את הדרך לבני הדור הצעיר ללמוד על הזיקנה ואף להתקרב ולהתחבר אליה.

בין היתר, צוות מכון הרצג מנסה לייצר שינוי בתפיסות ובעמדות אלה. אנו מנסים לנפץ את תדמית הזקן כחסר יכולת, תלות ונזקק. זו עבודה קשה, כיוון שסטריאוטיפים שליליים כלפי זיקנה (גילנות) עדיין רווחים בציבור הרחב. אנו מנסים להראות, כי הזקן יכול להישאר חיוני, חכם ומלא הנעה ומשמעות בחיים, גם אל מול הטראומות הרבות (מחלות, מוות של קרובים, היחלשות פיזית



סיפור על מרחק פיזי וקרבה רגשית

ריחוק גיאוגרפי בין ילד להורה המתבגר הוא כמו "שמן למדורה" למערכת יחסים בין-דורית. במשפחות המופרדות על ידי מרחק גיאוגרפי, ההכרה שעל שני הצדדים לסלוח לעצמם ולצד השני תוביל ליצירת מערכת יחסים מכילה, תומכת וחיובית

סטיסי גורדון

תסכול, כעס וחוסר אונים הם רק חלק מקשת הרגשות שמרכיבים את הסיפורים הנפוצים למדי בקרב משפחות, ילדים והוריהם המתבגרים, המופרדות על ידי מרחק גיאוגרפי. באופן טבעי, מצבים אלה מתרחשים במידה מסוימת כשהילדים בוחרים לגור בעיר הרחוקה מעיר מגוריהם של ההורים המבוגרים. הבחירה של ילדים לגור בארץ אחרת מעצימה ומקצינה את הקושי והתסכול הרבה יותר. הקושי הוא דו-צדדי ושני הצדדים מוצאים את עצמם בדרך ללא מוצא, הדורשת קבלת החלטות אמיצות. סיפורו של דורון ממחיש מצוין את המערבולות הרגשיות שחווים בני משפחה במצבים אלה.

דורון וקרן

בגיל 27, דורון מחליט לצאת ולטייל בניו-יורק עם חברים. הקצב הפועם של העיר מסעיר אותו והוא נרגש להתעורר אל רחובותיה של עיר האפשרויות הבלתי מוגבלות. הקרבה הגיאוגרפית הן להורים והן לים שובה את ליבו, והוא מוקסם ממוגון האנשים שהוא פוגש ומההזדמנות להתוודע לסגנונות חיים שונים.

דורון מתאהב בניו-יורק. עד כאן הסיפור אינו חדש. כך גם הפרק שבו דורון פוגש אישה מקסימה בשם קרן, והם מתחתנים. קרן מגיעה ממשפחה ניו-יורקית, אשר נטועה היטב בעיר ולא עולה בדעתה לעזוב. וכאן מתעורר הקונפליקט.

חיים על הקו

לנוכח פערי המרחק והזמן, דורון נאלץ לחלק את נאמנותו בין המולדת למדינה החדשה ובין משפחתו שבישראל למשפחתו החדשה בארה"ב.

עם הזמן, דורון וקרן מצליחים למצוא פתרונות. דורון מדבר עם הילדים בעברית, ובקייץ הוא וקרן שולחים אותם לישראל. הם חשים חיבור לישראל ולאנשיה, וחשוב מכל - למשפחה בארץ. במהלך חודשי הסתיו והאביב, דורון מטיס את הוריו לניו-יורק ומארח אותם לתקופות ממושכות. המשפחה כולה מצפה לביקורים התכופים ונדמה שהסידור עובד, אבל אז הדברים משתנים בפתאומיות. לאה, אמו של דורון, נופלת למשכב ומאובחנת כחולה במחלה כרונית. אחותו היחידה של

סטיסי גורדון מייסדת Elder Options Israel - שירותי ניהול טיפול מקיפים למבוגרים ולקשישים המתגוררים בישראל.

דורון שוהה גם היא בחו"ל לפרק זמן ארוך. לאה נזקקת לטיפול צמוד, ואביו, שמואל, מוצא עצמו שקוע עד מעל לראשו בתפקידו החדש והתובעני כמטפל. הוא מבקש מדורון להיחלץ לעזרתו.

דורון מגיע לישראל ועושה כמיטב יכולתו. הוא שוכר את שירותיה של אישה אשר מנקה ומבשלת עבור הוריו, ובמשך זמן מה נדמה ששמואל שבע רצון. אולם שמואל עדיין מתקשה להסתגל לתפקידו כמטפל ולמציאות החדשה, שבמסגרתה עליו להתמודד עם מחלתה של אשתו לבדו, ללא סיועם היומיומי של שני ילדיו. שמואל נוהג להביע את אכזבתו מדורון, לעתים תכופות, ומאשים אותו שהוא בן כפוי טובה. נאמנות למשפחה הייתה מאז ומעולם ערך עליון עבור בני המשפחה, והאשמה זו מסבה לדורון כאב רב.

קרע בהתהוות

בין אם במודע ובין אם לאו, שמואל מתחיל להתרחק מדורון. הוא עדיין מתקשר אליו בתדירות גבוהה, כדי לעדכן אותו בדבר ההתפתחויות השונות, אולם כעבור מספר חודשים, בעוד מצבה של לאה משתפר, שמואל מצמצם את תדירות השיחות והנתק בין השניים מעמיק. עם הזמן, ילדיו של דורון מביעים רצון הולך ופוחת לבקר את שמואל ולאה, ויחסיו של דורון עם הוריו הופכים מתוחים יותר ויותר. כאשר פגשתי את דורון, לראשונה, שאלתי אותו מהם גורמי הלחץ העיקריים בחייו. תשובתו המיידית הייתה: "ההורים והחיים במרחק כה גדול מהם, בעודם מזדקנים". הלחץ מכביד מאוד על דורון ומשפיע לרעה גם על חייו האישיים. יחסיו עם קרן נפגעים, משום שדורון מפתח טינה כלפי משפחתה, לנוכח הקלות שבה היא מצליחה לקחת חלק בחיי הוריה, בעת זיקנתם. שיחות הטלפון מאביו, במהלך יום העבודה, מוציאות את דורון מאיזון. דעתו מוסחת והוא מתקשה להתמודד עם הקונפליקטים שהתעוררו בחייו.

לולא פנה דורון לעזרה, סביר להניח שהיה ממשיך להיאבק בלחץ ובמתח שיצרו הקונפליקט המתמשך והציפיות הבלתי ממומשות. דורון ושמואל היו ממשיכים להתנכר זה לזה למשך שארית חייו של שמואל, ודורון היה נאלץ להתמודד עם ההשלכות גם בשנים שלאחר מכן. אולם סיפורו של דורון קיבל תפנית, כאשר בראש

השנה האחרון פתח בתהליך אישי של חשבון נפש. דורון החליט להיחלץ ממעגל הקונפליקט השלילי.

פריקה ובנייה מחדש

מרבית הדתות מציעות חלון זמן, המוקדש לאבל ולבקשת סליחה, ואפילו החילונים ביותר שבינינו עשויים להפיק תועלת מהזדמנות זו. בעקבות חשבון הנפש של דורון, הוא מחליט שמעתה יגיב באופן שונה, כאשר אביו יתקשר כדי לבקש את עזרתו.

בפעם הבאה שאמו אינה חשה בטוב, דורון ממחר להגיע לישראל. הוא מחליט, באופן מודע, לשאול את אביו, באופן ישיר, כיצד יוכל לסייע ומנסה להיות נוכח ככל יכולתו. דורון מתאמץ ליצור קשר רגשי עם אביו ולספק לו תמיכה. בשלב מסוים, במהלך ביקורו בן השבועיים, דורון אוזר אומץ ויזם שיחה עם אביו אודות הקשר ביניהם, לנוכח המרחק, והמתח שנלווה למציאות זו.

שמואל ודורון מתעמתים, צועקים ובוכים, ובסופו של דבר, מצליחים אפילו לצחוק קצת. במהלך השבועיים הללו, חל שינוי בקשר שלהם. שמואל חש שדורון מסוגל להקשיב לו ולהבין עד כמה כועס ונגבד הוא חש, עקב המעבר שלו לחו"ל. דורון מגבש לוח ביקורים שנתי ודובק בו. הוא נועץ בחברים אשר מטפלים בהוריהם ונעזר בהמלצותיהם. בנוסף לכך, קרן והילדים מסכימים לבקר בישראל לעתים תכופות יותר. השינוי החשוב ביותר עבור שמואל הוא התחייבותו של דורון להתקשר אליו מדי יום ולקיים איתו שיחת סקייפ שבועית.

שנה וחצי לאחר מכן, דורון ושמואל שומרים על תקשורת רציפה, גם במהלך מחלוקות, במקום לאפשר להן לתפוח ולפגוע בקשר. שמואל נוהג לציין בפני דורון עד כמה הוא מודה לו על כך שחידש את הקשר ביניהם ועל כך שהסכים להתנצל. דורון מקפיד לציין בפני שמואל עד כמה הוא חש קרוב אליו, מאז שמחל לו על בחירתו להתגורר בחו"ל.

האב והבן מסכימים על כך, שישנם מספר רכיבים החיוניים לאיחוי הקשר ולשמירה על תקינותו. בראש הרשימה נמצא הרצון לשפר את יחסיהם, באמצעות השקעה הדדית של מאמץ רגשי וזמן. גורם נוסף הוא ההסכמה לשוחח על בעיות לא פתורות והמוכנות להותיר אותן מאחור ולהמשיך הלאה. הגורם האחרון הוא ההכרה בכך, שעל שני הצדדים לסלוח לעצמם ולצד השני. ■

סליחה בשנות החיים המאוחרות

נושא הסליחה בשנות החיים המאוחרות נבחן במחקר שערכו פרופ' שירה הנטמן ופרופ' אורנה כהן והתפרסם בשנת 2010 ב-Journal Of Gerontological Social Work. המחקר העלה ממצאים מעניינים וקטעים מתוכו מובאים כאן בתמצית:

פרופ' שירה הנטמן ופרופ' אורנה כהן

המחקר של פרופ' הנטמן ופרופ' כהן מעמיק את הבנת נושא הסליחה בקרב מדגם קשישים בישראל, על ידי סקירת השפעת המשתנים הסוציו-אקונומיים (למשל, מגדר, גיל, השכלה, דתיות), רמת הפגיעה, הגורם הפוגע, מעמד הגורם הפוגע, הזמן מאז האירוע הפוגעני, מצבי דחק ומשמעות בחיים - על הרצון והיכולת לסלוח.

הגיל ויתרונותיו

ככל שהאדם זקן יותר, כך גדל הסיכוי שהתמודד בהדרגה במשך חייו עם הפגיעה וכבר סלח, כך שהסליחה כבר אינה בגדר סוגיה הדורשת התייחסות. לזמן יש יכולת לרפא פצעים ישנים משום שהפרספקטיבה משתנה עם הגיל.

במבט לאחור

עימות והתמודדות הדרגתית עם זכרונות כאובים הם חלקים בלתי נפרדים מתהליך סקירת החיים ודורשים בחינה עצמית. כפי שהראה Wong, היאבקות עם זכרונות

כאובים מסוגלת לערער את או להטיב עם בריאות הנפש של אדם קשיש.

הבדלים בין המינים

ממצאים נוספים מצביעים על הבדל מגדרי משמעותי, כאשר סבירות המחילה בקרב נשים גבוהה מאשר זו של גברים. תוצאה זו נתמכת חלקית בסקירת ספרות שהוצגה על ידי הנטמן וכהן (2010), שמשקפת מספר נקודות מבט שונות. מספר מחקרים מדווחים כי אין הבדל בין היכולת של גברים ונשים לסלוח, בעוד שאחרים טוענים שגברים נוטים לסלוח יותר מאשר נשים. נקודת מבט נוספת טוענת שנוטים לסלוח יותר מאשר גברים כאשר המידע נמדד על פי משתנים כגון אמפתיה ורגישות לאחרים.

התוצאות של המחקר שלהן משקפות את הדיון הזה. הבדלי מגדר לא נמצאו במבחני הסטטיסטיקה, אולם, כשנתוני מגדר נמדדו בריגורסיה היררכית, לא נמצא ההבדל המסורתי. תְּבָרוֹת עשויה להסביר את הנטייה הגדולה

יותר של נשים לסלוח מאשר זו של גברים, משום שנוטים יותר פתוחות ונוטות להביע את רגשותיהן ומחשבותיהן, בעוד שגברים נוטים להדחיק את רגשותיהם. תוצאות אלו חופפות למחקרים אחרים שמסבירים את הנטייה של נשים לסלוח כתוצאה מרמות אמפתיה גבוהות יותר משום שאמפתיה הינה צעד חשוב בתהליך המחילה, הנסיונות של גברים לסלוח עלולים להמנע בשל היותם בעלי רמות נמוכות של אמפתיה בדרך כלל.

הכל נשאר במשפחה

המחקר של הנטמן וכהן מצביע על הנטייה לסלוח לבני משפחה בקלות יתר מאשר לאלו שאינם בני משפחה, ולאנשים שעודם בין החיים לעומת לאלו שהלכו לעולמם. שני הסברים משלימים תומכים ברעיון זה: ראשית, מנקודת מבט פסיכולוגית, מחקרים הראו שהסיכוי שאנשים פגועים יסלחו לפוגע גדול יותר בהתאם למחוייבות שלהם אליו או אליה, משום שהם מונעים לשמר יחסי קרבה מתמשכים, ולכן נכונים יותר לסלוח לאלה שאליהם הם מרגישים קרובים, מחוייבים ומסורים יותר.

הדבר נכון במיוחד בגיל שיבה, כשהתלות בתמיכה המשפחתית ההולכת וגדלה מצריכה לשמר מערכות יחסים נוכחיות, ובתוך כך סולחים או בוחרים לשכוח את פגיעות העבר.

ההסבר השני מצביע על ההקשר הסוציולוגי של המשפחה הישראלית. בהשוואה למדינות מתועשות אחרות, ישראל היא חברה משפחתית. השטח הקטן של הארץ מאפשר לקרובי משפחה לגור בקרבה גאוגרפית, עם קשר אישי, מעורבות וסיוע בין קרובים. קשישים נוטים להשאר קרובים לילדיהם ולנכדיהם והתפקיד שהם משחקים בחייהם גדול יותר מאשר בכל מקום אחר. יתכן גם שפגיעות על ידי אנשים רחוקים יותר, בפרט של אלו שמתו, נשכחות או נדחקות יותר בקלות (לעומת נסלחות).

משימה א' למחקר עתידי

על מחקר עתידי להרחיב את החקר באמצעות שימוש בתרשימים אורכיים לבדיקה, לדוגמא, את המידה בה סליחה תורמת לרווחה נפשית בקרב קשישים. נכון להיום ניתנה מעט מאוד תשומת לב מחקרית לסליחה כתהליך משך אשמה ומשפר רווחה נפשית.

משימה ב' למחקר עתידי

מחקר זה התמקד באנשים בגילאי 60 ומעלה. על מחקרים נוספים לכלול מגוון רחב יותר של גילאים כדי להתייחס לשאלה האם תהליכי סליחה משתנים במשך מעגל החיים. ההבנה הזאת תסייע להרחיב התערבויות שישפרו באמצעות הפקת סיפורי חיים וסיפורי סליחה את יכולתם של אנשים בכל הגילאים לסלוח.

סליחה כשחקן חיזוק

הממצאים שלנו מצביעים על התפקיד החשוב שסליחה לבני משפחה משחקת בהעצמת משמעות בהמשך החיים. טענה זו מחוזקת על ידי שתשאלו 381 יועצי בריאות הנפש לגבי גישות ותרגול בהקשר לסוגיות הסליחה.

תוצאותיהם הציעו שענייני סליחה בולטים ביותר בניסיון הקליני בתור שיטה משמעותית להגברת הרווחה הנפשית ושיפור יחסים בינאישיים.

מספר סקירות ספרות של התערבות בנושא סליחה פורסמו לאחרונה.

סליחה כתרופה ותיקון

על עובדים סוציאליים גרונטולוגיים להיות מודעים לקונפליקטים הישנים, החדשים והמחודשים שעולים במשפחה הרב-דורית. השימוש בסליחה הוא טכניקת התערבות שעשויה לפתור סוגיות מהעבר, לתקן דפוסים לקויים ביחסי משפחה, ולהגביר את איכות החיים בשנים המאוחרות. ■

המעוניינים להעמיק במחקר Forgiveness in Late Life ולקרוא אותו במלואו יוכלו לעיין ב-Journal of Gerontological Social Work. תאריך פרסום מקוון: 21 בספטמבר 20.

פרופ' שירה הנטמן, החוג לעבודה סוציאלית, מכללה אקדמית תל חי
פרופ' אורנה כהן, בית ספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב

מרכז תמיכה ומידע טלפוני לקשישים ולבני משפחותיהם



02-6709857 או *9696

בימים א-ה בשעות 12:30-9:00

שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מפעיל לשירותכם מרכז תמיכה ומידע טלפוני ארצי, ללא תשלום, לקבלת מידע בנושאים הבאים:

- מיצוי זכויות בביטוח הלאומי • מידע על זכויות ושירותים בקהילה
- ייעוץ בנושאים רלוונטיים לאדם המבוגר • תמיכה אישית ואוזן קשבת

השירות ניתן על-ידי מתנדבים שעברו הכשרה מקצועית, וישמחו להעניק לכם שירות אישי ומקצועי.

לפח

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 6050 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לקשיש