

לצדך, ברגעים החשובים של החיים

* 9696 • www.btl.gov.il



הביטוח הלאומי

שירות הייעוץ לאזרח הוותיק
ומשפחתו

הגיון להחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גליון מס' 27 | ספטמבר 2018



הזיקנה בסיפורים,
בשירה ובקולנוע



מידע וזכויות - הגיל החדש

לידיעת הקוראים: מידע חדש, סיעוד וקצבת אזרח ותיק

סיעוד: בדיקה מחדש – הערכת תלות

כאשר אדם מגיש תביעה לבדיקה מחדש והבדיקה מצביעה על החמרה במצבו באופן שיש בו בכדי להגדיל את שיעור הגמלה, השינוי יכנס לתוקפו בחלוף 7 ימים בלבד מיום הגשת הבקשה (במקום באחד לחודש לאחר הבדיקה כיום). כן קובע התיקון, כי כאשר ממצאי הבדיקה מורים על הטבה במצבו התפקודי של המבוטח, באופן שיש בו כדי להפחית או לשלול את שיעור הגמלה לה הוא זכאי – לא יחול שינוי בשיעור הגמלה לה היה זכאי עד לאותו מועד, וזאת חרף השיפור.

מידע למקבל קצבת אזרח וותיק ו/או קצבת שאירים, מעל גיל פרישה, עם תוספת השלמת הכנסה, היוצא לחו"ל

לפני שאתה יוצא לחו"ל, חשוב שתקרא בעיון את דברי ההסבר המובאים כאן על הזכאות שלך לתוספת השלמת הכנסה בעת שאתה שוהה בחו"ל. דברי ההסבר המובאים כאן הם כלליים, ואין לראות בהם נוסח מלא ומוסמך של החוק. **כל האמור בלשון זכר מכון גם לנשים.** בעת שהותך בחו"ל אתה עשוי להמשיך ולקבל תוספת השלמת הכנסה, עד מקסימום של 72 ימים בשנה. זכאותך לתשלום התוספת תלויה במספר הפעמים שאתה יוצא לחו"ל בשנה קלנדרית אחת (מ-1 בינואר עד 31 בדצמבר) ובמספר הימים שאתה שוהה בחו"ל. **חשוב שתדע:** שהות בחו"ל במשך 100 ימים ויותר בסך הכול בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה; או נסיעה לחו"ל בפעם החמישית באותה השנה - שוללים את זכאותך לתשלום תוספת השלמת הכנסה בעד כל תקופות השהות שלך בחו"ל באותה השנה (מ-1 בינואר עד 31 בדצמבר). אם קבלת כבר תוספת השלמת הכנסה בעד תקופות קודמות באותה השנה, תיאלץ להחזיר את כספי השלמת הכנסה שקיבלת.

להלן פירוט הכללים לקבלת תוספת השלמת הכנסה בעת השהות בחו"ל: ■ בניסיעה הראשונה, השנייה והשלישית לחו"ל באותה השנה אתה עשוי להיות זכאי לתוספת בהתאם לכללים האלה:

אם שהית בחו"ל פחות מ-72 ימים בסך הכול בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה – תשלום לך התוספת עבור כל תקופת השהות בחו"ל.
אם שהית בחו"ל יותר מ-72 ימים אך פחות מ-100 ימים בסך הכול בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תשלום לך התוספת עבור התקופה שעד 1 בחודש שבו הצטברו לך 72 ימי שהות בחו"ל באותה השנה. ומתאריך זה לא תהיה זכאי לתוספת השלמת הכנסה.
תשלום השלמת הכנסה יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.
אם שהית בחו"ל 100 ימים ויותר בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תישלל זכאותך לתשלום התוספת בעד כל תקופות השהות שלך בחו"ל באותה השנה, ואם קיבלת כבר תשלום בעד תקופות קודמות באותה השנה, תיאלץ להחזיר את כספי השלמת הכנסה שקיבלת.
תשלום התוספת יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

■ בניסיעה הרביעית לחו"ל באותה השנה לא תהיה זכאי לתוספת השלמת הכנסה

- אם שהית פחות מ-100 ימים בסך הכול בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה - תשלום התוספת יופסק ב-1 בחודש שבו יצאת לחו"ל בפעם הרביעית, ויחודש ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.
- אם שהית 100 ימים ויותר בניסיעה אחת או בכמה נסיעות באותה השנה תישלל זכאותך לקבלת תוספת עבור כל התקופות ששהית בחו"ל בכל נסיעותיך באותה השנה, ויהיה עליך להחזיר לביטוח הלאומי את הסכומים שקיבלת עבור תוספת השלמת הכנסה בשלושת היציאות הקודמות. תשלום התוספת יחודש לך ב-1 בחודש שלאחר חזרתך לארץ מהנסיעה האחרונה באותה השנה.

■ בניסיעה החמישית באותה השנה תישלל זכאותך לקבלת תוספת השלמת הכנסה עבור כל התקופות ששהית בחו"ל בכל נסיעותיך באותה השנה, ויהיה עליך להחזיר לביטוח הלאומי את הסכומים שקיבלת עבור התוספת ששולמה לך בעד תקופות קודמות באותה השנה.

לתשומת לבך, לצורך חישוב תקופות השהות בחו"ל:
- אין מונים את יום היציאה ואת יום הכניסה.
- אין מונים את היציאות וימי השהייה בחו"ל שהיו לך לפני המועד שבו נעשית זכאי לתוספת השלמת הכנסה, באותה השנה.
חשוב להבהיר שאם נשללה זכאותך לתוספת השלמת הכנסה בתקופות ששהית בחו"ל, על פי הכללים המפורטים כאן, יציאות אלה נלקחות בחשבון, ואתה עלול לא להיות זכאי לתוספת עד סוף אותה השנה הקלנדרית.

תשלום תוספת השלמת הכנסה לכן זוג / בת זוג של מקבל הקצבה:

- בני זוג שיצאו וחזרו ביחד - מונים את הימים ששהו בחו"ל פעם אחת וכן את מספר היציאות.
- בני זוג שיצאו בנפרד וחזרו בנפרד, ואין ימים שבהם שהו יחד בחו"ל - מונים את הימים ששהו בחו"ל ואת מספר היציאות של כל אחד בנפרד, כלומר כל יציאה של אחד מהם תיחשב כיציאה אחת.
- במקרים שאין זכאות לתוספת השלמת הכנסה לזוג, בגלל שאחד מהם נמצא בחו"ל - תיבדק הזכאות של בן הזוג שנשאר בארץ כיחיד.

מי שיצא לחו"ל בגלל אבל
מי שיצא לחו"ל בגלל אבל על בן משפחה מדרגה ראשונה) בן זוג, הורים, ילדים, אח, אחות (למשך 3 שבועות לכל היותר - היציאה הזאת, לפי שיקול דעתו של הביטוח הלאומי, לא תיחשב במניין היציאות לחו"ל באותה שנה קלנדרית.

מי שיצא לחו"ל לצורך קבלת טיפול רפואי
מי שיצא לחו"ל לצורך קבלת טיפול רפואי שאין אפשרות לקבלו בארץ או מי שנלווה לכן משפחה חולה לצורך קבלת טיפול רפואי כזה, וקיבל אישור ליציאה ממשרד הבריאות, יוסיף לקבל את תוספת השלמת הכנסה גם בתקופה שהוא שוהה בחו"ל, אך לא יותר מ-6 חודשים.

מידע מפורט על הזכאות לתוספת השלמת הכנסה תמצא באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי www.btl.gov.il

* המידע אודות בדיקה מחדש – הערכת תלות מובא בפניכם על ידי אגף הסיעוד בביטוח לאומי והמידע אודות מקבל קצבה עם תוספת השלמת הכנסה היוצא לחו"ל מובא בפניכם על ידי אגף קצבאות אזרחים וותיקים, שאירים והבטחת קיום.

מו"ל

אגף יעוץ לקשיש
ביטוח לאומי

עורכת

שרון כץ

חברי מערכת

ורח 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 אוכלוסייה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי

studioflux

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

gilhadas@gmail.com

קוראים יקרים,

ספרות יפה ושירה טובה לוקחות אותנו אל עולם הזיקנה ממקומות שונים. הן מצליחות לתעד ולהעביר תחושות ומחשבות בדרכים ציוריות, שרק מילים מסוגלות לעשות. המילים מוציאות החוצה את שהלב מרגיש, מדייקות את המחשבות בחדות ועוטפות את המציאות בצבעי הנפש.

הקולנוע, מדיה מרתקת נוספת, מעביר אלינו, הצופים, לעיתים בלי הרבה מילים, סיפורים, מראות, רגשות ותחושות. במהלך השנים עלו למרקעים סרטים רבים ומגוונים שעסקו בעולם הזיקנה ובהם גיבורים בתוך זיקנתם. כך נחשפנו למצבים ולנורמות חיים שניבטו אלינו דרך עדשת המצלמה במלואם – על הקשיים והעצב, ההומור והיופי, ובעיקר על המורכבות של החיים.

בזכות ניסיונם וכשרונם של הכותבים הספרותיים, המשוררים והיוצרים הקולנועיים, אשר חושפים בפנינו עולמות מרגשים, אנו יכולים להתבשר ממראות ומצלילים, לעבור חוויות ולהרהר במחשבותינו על משמעות הבחירה ועל אורחות החיים גם בשלביהם המאוחרים.

לבני האדם משיכה טבעית להכיר את עברם. יש המחפשים למצוא ריפוי לנפשם, יש המבקשים שייכות ויש המתרפקים על זיכרונות נוסטלגיים ושואפים לחוות שוב את עוצמות העבר דרך עיניהם המנוסות של הזקנים. תהא אשר תהא הסיבה לכך, כשמנקים את כל הסחי הדעת והרגישויות, אין כמו מסע של מילים ומבעים ויזואליים כדי לבטא בחוזקה את רחשי העבר ואת הזיקנה במלוא עוצמתה.

ביגליון זה בחרנו לעסוק בזיקנה בראי הספרות, השירה והקולנוע מתוך סקרנות ורצון לגעת בזיקנתם של בני אדם באמצעות אירועים, סיפורים, מחשבות ותמונות מעוררי השראה.

כולנו מבינים שלעד תדור הזיקנה לצד הקדמה, שכן היא נעוצה בגזע עוצמתו של הטבע. בני אדם כמהים לחיים והחיים הם עסקת חבילה - ינקות, בגרות וזיקנה. להמשיך ולחיות משמע גם להזדקן. וכן, גם בזיקנה כדאי וחשוב לעשות בחירות נכונות ואין כמו הדיאלוג מעורר-ההשראה בין החתול לאליס מארץ הפלאות כדי ללמד אותנו על "בחירות":

"התואיל להגיד לי, בבקשה, באיזו דרך עלי ללכת?" שאלה אליס
"זה תלוי במידה רבה לאן את רוצה להגיע", אמר החתול.
"לא אכפת לי כל כך לאן", אמרה אליס.
"אם כך, לא משנה באיזו דרך תלכי", ענה החתול.
"ואני אגיע לאנשהו?" שאלה אליס.
"בטוח שתגיעי", אמר החתול, "אם רק תתמידי בהליכה".

מאחלת לכם קריאה מהנה,
שנה טובה ומבורכת ובחירות טובות בחיים.
ורח שלום
מנהלת אגף הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו
הביטוח הלאומי

הארוחה האחרונה - קטעים נבחרים

סביון ליברכט

שנה וחצי לאחר שנפטרה, באה חסיה אישתו של גרשון לפקוד את חדר השינה שלו. גבוהה וקודרת, לבושה בשמלתה השחורה ופנינת סיכתה הנועצה בחזית כובעה מבליחה כפנס של פועל-מכרות שראה פעם בסרט, ישבה בלא-ניע והביטה בו מן הפינה החשוכה שליד ארון-הקיר, במקום שעמד לפנים קרש-הגיהוץ, וכל חזותה עלבון מר.

עד היום ההוא לא העז גרשון לחשוב על נשים אחרות. העצב וצביטת האשמה על מותה הנורא הרחיקו ממנו מחשבות על נשים בשעות היום, ובלילות היו כל הנשים שעוררו בו רצון לובשות את פרצופה של אישתו המתה.

בחודשים הראשונים לאחר מותה היה שרוי בזעזוע. שוב ושוב, ועדיין הוא מתקשה להאמין היה חוזר ומספר למכריו, לבני משפחתו המועטים, לשכנים שפגש בחדר-המדרגות, לדוור ואפילו לזר שישב לידו באוטובוס לירושלים, איך ניבא לו לבו רעות כל הדרך חזרה מבית-המלון שליד ים-המלח, לשם היה נוסע פעמיים בשנה במצוות הרופא; איך נעצר המפתח בחור-המנעול בגלל המפתח התקוע בו מעברו האחר; איך הזעיק את השכן, והוא הגיע עם כל מברגיו ופירק את הדלת מצריה; איך הבין על-פי ספל הקפה המלא העומד על השולחן בשעת ערב כי דבר נורא קרה; איך מצא אותה במטבח, פניה אל המרבדון הפרוש לרגלי ארונית הכיור ועוגיות הדבש שכל-כך היטיבה לאפות פזורות סביב ראשה כקישוטים.

ככל שסיפר הלכו הפרטים ורבו, וכך נוספו תלאות מסעו באוטובוס בדרך הביתה, נסקרו כל פרטי התיק הרפואי וכל קורות מחלת העור שלו, תוארו כלי העבודה של השכן שפרץ את הדלת, ספל-הקפה שעמד על השולחן והסרוויס שהתגלגל לידיהם מעולה-חדש מברזיל שעזב את הארץ בגלל קשיי העברית, צוין מספר העוגיות שאסף מן הרצפה – ובין כל פרטי הפרטים לא נאמרה אף לא מלה אחת על גופתה של אישתו.

ביום השנה, כאשר התאספו שוב קרובי-המשפחה, כבר הכירו הכול את הסיפורים, ועתה הרחיב וסיפר על השבוע שבילה במלון, על העולה-החדשה מרוסיה שעיסתה את גבו ופוקקה את עצמותיו, ועל נגעי העור המיוחדים לשוודים ולגרמנים שהגיעו לרפא את עורם החולה.

נדמה היה לגרשון שאנשים משתמטים מפניו אחרי-כן; קרובי-

המשפחה מיעטו לטלפן; בנותיו היו טרודות בילדיהן הקטנים, זו בהרצליה וזו בירושלים, יוצאות ידי-חובתן בשיחת טלפון קצרה, שמחות לשמוע שאינו זקוק לדבר; גם השכנים התחמקו ממנו גלויות, ורק פורץ הדלתות היה מתעכב אתו בחדר-המדרגות ויחד היו משחזרים את המעשה ומתפעלים מן הכשרון שהפגין בפריצת הדלת. אבל אפילו הוא סירב להזמנתו של גרשון לבוא אליו ולשתות אתו תה.

בשבועות הראשונים עדיין שמר הבית על ניקיונו: המגבות בארון היו ערוכות בטורים ישרים, הכותנות מגוהצות, הכלים על מדפי המטבח מסודרים, והמחסן הקטן של חומרי המזון מלא. בבוקר היה הולך לעבודתו, יושב לבדו במחסן הגדול של בית-החרושת לפורמייקה ומחכה שיבואו בעלי נגריות לאסוף את הזמנותיהם. אחר-הצהריים היה חוזר לביתו, מחמם לעצמו מרק ויושב מול "ערב חדש" בטלוויזיה, שמח בשמחתו של המובטל שזכה בפיס ומצטער בצערם של מחוסרי-בית המגדלים את ילדיהם במרתף.

פעם מצא את עצמו מושך בכנף בגדו של שכנו הדתי ומספר לו על בתו שנישאה לחוזה-בתשובה ועברה לגור אתו בירושלים. ובאותו לילה, בשיחה עם בתו החילונית, שמע בפעם הראשונה – כמי שאינו שומע את הקול אך מבין את ההד - את התחנונים בקולו.

דכודך נפל עליו לאחר השיחה. מה שהצליח לדחוק מדעתו חודשים רבים, בא והתייצב מול פרצופו כראי: אין איש זקוק לו ואין איש רוצה בו. אם ייפול מחר במטבח, יעברו ימים רבים עד שתתגלה גופתו. בנקיפת-בושה זכר איך רץ אחרי שכנו הדתי במדרגות, איך התחנן באוזני בתו, מצפה שתזמין אותו לראות את נכדו. בחודשים האחרונים, ציין לעצמו, הרבה להיזכר באישתו המנוחה. זיכרונו ליקט את השעות השמחות; ימי השתיקה העוינת, שהיו רבים מן הימים השמחים, הלכו ונשתכחו.

בשבוע ההוא ביום שישי, קושרת את ביקורה אצל רופא-שיניים ברחוב סמוך לביקור אצל גרשון, באה בת-דודתו מפתח-תקוה לבקרו. הוא לא ידע את נפשו מרוב שמחה על בואה. נדמה היה לו שלחלוחית עלתה בעיניו והוא מיהר למטבח. שעה ארוכה התעכב שם, לא-מורגל באורחים, ולבסוף יצא והעמיד על השולחן את כל הכיבודים שמצא בארון. בת-דודתו סקרה את סביבותיה בעין בוחנת: הדירה הנקייה-תמיד היתה שרויה באי-סדר, תחתית ספל הקפה שהגיש היתה כהה, חריצי העיטורים מלאים באבק, וקולו היה רווי עצב כאשר סיפר על געגועיו לנכדו.

"אתה צריך ללכת לרופא, גרשון. אתה נראה לא טוב."

"אני לא חולה."
"בכל-זאת, טוב ללכת לרופא מפעם לפעם."
"מה הוא כבר יעשה לי?"

"ימדוד לך את הלחץ. ייתן לך משהו בשביל המצב-רוח, שלא תהיה כל כך עצוב."

"איזה משהו הוא ייתן לי? אין דבר כזה. מצב-רוח זה לא מחלה."
"את הקניות לשבת כבר עשית?"
"יש לי מה שצריך."

לפני שהלכה, ליד הפתח, הניחה את כפה על אמת ידו המחזיקה בידית הדלת ואמרה בנימה מעורבת של צער ותוכחה:
"גרשון, אתה יודע מה אתה צריך?"
"מה?"

"שאיני אגיד? אתה לא יודע בעצמך?"
"תגידו."
"אל תגיד לי תיכף לא. תחשוב על זה."

"נו, מה?"
"אתה צריך אישה, גרשון."

כל הלילה ההוא התהפך במיטתו, עד שאמרה לו זאת בת-דודתו בקול, לא הבין כמה פשוט המענה לבדידותו, לבית הגובר עליו, לאנשים המתחמקים מפניו. "אתה צריך אישה. אתה צריך אישה," שמע את עצמו אומר בקול ובכוונה, כלחש-קסמים.

"את צודקת," שמע את עצמו משיב לה, וכאילו כבר היתה התקופה הרעה מאחוריו, התעורר בו כעס על שכנו הדתי שאף פעם אחת לא הזמינו בליל-שבת, על בתו שהיתה באה אליו רק פעם אחת בשבוע, תמיד שעתה קצרה, יוצאת ידי-חובתה בסיר המרק שהיתה מעמידה על הכיריים. גם על נכדו כעס, בן שמונה וכבר הוא מחליט על מה מותר לדבר אתו ועל מה אסור.

לפנות בוקר נרדם בתחושת הקלה, כאילו בעצם המשפט: "גרשון, אתה צריך אישה", כבר באו על פתרונו כל מצוקותיו. הוא נזכר ברופא שבדק את אישתו לפני שנים ואמר כי הדיאגנוזה היא מחצית הדרך אל ההבראה. וכבר אז הבין את הגיונו של המשפט. בבוקר, בוקר שבת, קם מאושש והחלטי והניף את ידיו לפניו ולצדדים בתנועות התעמלות שלמד ממדריך הספורט במלון שליד ים-המלח. אחר-כך התגלח, התלבש ופרס לעצמו פלפלים ירוקים כמו שהמליצה בטלוויזיה המומחית לחולים במחלות-מעיים.

לפנות ערב התקשר בטלפון אל בת-דודתו מפתח-תקוה. כל היום תסס בו כעס עליה, על שהעירה אצלו דבר בלא מחשבה והכניסה לחייו אי-שקט חדש. עודו שוקל איך ינסח את משפטו הראשון, שמע אותה צוהלת לקראתו: "איזה טלפתיה, גרשון! תגיד, אתה מאמין בטלפתיה? זה ממש כזאת טלפתיה! בדיוק הרגע רציתי להתקשר אליך. מה שלומך?"
"...ככה," בלבלה אותו שמחתה.
"כבר הלכת לרופא?"
"..לא."

"אז תשמע, גרשון. אולי כבר לא תצטרך רופאים."
"לא?"

"לא! תשמע אותי, אתה זוכר מה שאמרתי לך?"
"מה?" היתמם.

"שאתה צריך אישה."
"אה," עלה בידו להפיק מגרונו.

"אז מצאתי לך משהו."

"מה? לא העז לנחש."
"מה זאת-אומרת מה? קרפיון לשבת, חשבת? – לא. אישה, גרשון. מצאתי לך אישה."
"את מצאת לי אישה!" לא ידע את נפשו.

"אלמנה. היתה להם חנות לבדים של ריפודים. מסודרת לגמרי. עם וידיאו והכול. בן רוקח בחיפה ובת בחוץ-לארץ נשואה לעשיר גדול. כבר חמש שנים היא אלמנה והיא מחפשת מישהו רציני."
"אני רציני," אמר מיד.

"אני יודעת, גרשון. אני הרי מכירה אותך לא מאתמול. ואני הבנתי הרבה. גם כשלא דיברת כלום, אני הבנתי שאתה וחסיה...נו, זיכרונה לברכה, אז כבר לא צריך לדבר. האישה הזאת, גרשון, אתה והיא כמו יד וכפפה. אני לא הייתי מבלבלת לך את הראש סתם. אתה יודע, גרשון, בני-דודים בדור שלנו זה יותר מאחים היום, אתה יודע. ובדיוק במלים האלה אני אמרתי לה: יש לי בן-דוד רציני."
"חמש שנים היא כבר לבד?" נבהל פתאום.

"חמש שנים. בהתחלה היה לה יותר קל. עבשיו נהיה לה קשה. היו לה צרות עם אינסטלטורים ואחר-כך היו כאבים בלילה והיא לא ידעה להסתדר עם הטלפון והבן שלה לא היה בבית, אז היא רואה שזה קשה לבד. בגיל שלנו, גרשון, זה לא טוב להיות לבד. זה לא נורמלי."
"את צודקת."

"נכון. אני אומרת שבגיל שלנו כבר צריך מישהו על-יד. הילדים עסוקים בחיים שלהם. אני לא צריכה לספר לך..."
"לא."

"אז זהו. הבן שלה רוקח. הוא כבר ימצא לך כדור לכל מצב-רוח," צחקקה.
"ואיך..." אמר.

"בסדר," השיבה. "אופה, מבשלת והבית נקי."
"...אמר."

"מצוחצח כמו בית-מרקחת."
"ואיך היא...איך היא נראית?"

"מה אתה מחפש?" רעמה עליו, "איזה בובה שתשב לך במספרה ותעשה מניקורים כל היום?"

"בכל-זאת," התעקש רפות, "צריך שתהיה..."
"היא תהיה!" פסקה, "כל מה שצריך היא תהיה! מתי אפשר לסדר לכם פגישה?"

"פגישה..." חש חולשה, "איפה?"
"מה איפה? – בבית."
"אולי אפשר בבית קפה?"

"אתה רואה יותר מידי טלוויזיה, גרשון. אנשים בגילנו מתחילים ישר בבית."
"אז שיהיה אצלה בבית."

"סיכמתי אתה כבר שיהיה אצלך בבית. ביום רביעי, מתי שיש לי תור לרופא –שיניים."
"למה אצלי?" נאנק, "את ראית שאצלי לא כל-כך מסודר..."

"אז תסדר. לא יזיק לך."
"אבל אצלי –"

"אצלך," אמרה. "היא רוצה לראות את הבית שלך."
"רוצה לראות את הבית שלי!" חש איך נפער פי המלכודת.

"אלמנה חמש שנים. בן רוקח. בת עשירה. וידאו," סיכמה בנשימה אחת, ולפני שסיימו את השיחה הזכירה: "שיהיה מסודר אצלך. אצלה בית-מרקחת."

'בינה סתורה' מול 'משנה סדורה': ייצוגים קולנועיים אלטרנטיביים של המצב הדמנטי

הקולנוע ככלי להישיר מבט אמיץ אל תהומות ההוויה הדמנטית בדרך להבנה טובה יותר של תופעה נפוצה

פרופ' אמיר כהן-שלו

"נסתתרה בינתו", אומר הביטוי ממקורותינו, שמשמעותו: "אֶת הַשְּׂפִיחַ, הַשְּׂתִמְעָה, הַתְּבַלְעָה דַעְתוֹ, נְטַרְפָּה עַלְיוֹ דְעָתוֹ, נְשַׁתְּבֵּשָׁה עַלְיוֹ דְעָתוֹ".

האם "נסתתרה" מלשון "סתירה"? ניגוד מובנה בין בינה מחויבת מציאות להיעדר שיפוט של אותה מציאות?

אולי פריעה? (כמו "סתור שיער הדקל כתינוק שובב" בשיר של המשוררת רחל), שיבוש פראי, פרימה של סדר 'טבעי' כלשהו?

ואולי הקשר הוא דווקא בהסתרה, בבינה המסתתרת מאחורי העין ה"שפויה", ואם נסיר את מה שמסתיר אותה נחשוף היגיון פנימי, שונה אולי, אבל תקף בכל זאת?

התפיסה הנפוצה של דמנציה היא דיכוטומיה של לפני ואחרי: הייתה בינה ואיננה עוד. אבדה לעד. היות ובינה היא המזהה האנושי החשוב ביותר, אם לא הבלעדי של ההומו-סאפיינס המודרני, אובדן הבינה הוא אובדן הזהות. ביטוי שבו משתמשים לעיתים קרובות לגבי אנשים עם דמנציה, הוא "קליפה של בנאדם". נשאר רק המעטה החיצוני הדק, אבל התוכן נשאב החוצה ובפנים ריק. היה אדם עם תוכן (תודעה תבונית), הדמנציה לקחה אותו והשאירה קליפה, ציפוי שברירי, שגם הוא נידון לכליה מהירה. הדמנציה לצורתה, וצורתה העכשווית היא מחלת האלצהיימר, נתפסת כמין "פלישת חוטפי המוח" שמשאירה אחריה חורבות של אובדן ה"תפקוד הקוגניטיבי", בכרוניקה ידועה מראש, עם תחנות קבועות בדרך אל איון האני. כך ההתחלה היא גם הסוף, ובאמצע אין דבר ששווה להתעכב עליו. בעצם עדיף היה בלעדיו.

אחד הביטויים המוחשיים המובהקים של תפיסה זו בתרבות הפופולרית הוא הקולנוע של הזרם המרכזי. לאחרונה, ובשונה מהעבר, נוצרו סרטים רבים, המעמידים גיבור או גיבורה דמנטיים,

בייחוד מטיפוס אלצהיימר, במרכז העלילה. זוהי תגובה לביקוש הגובר, מסיבות דמוגרפיות וכלכליות, של ציבור גדל והולך של צרכני קולנוע מבוגרים, הדורש מענה נגיש למצוקותיו. בעשור האחרון יש ייצוג רב של דמנציה בקולנוע. הסנונית הראשונה בגל זה (יש מספר קטן של סרטים מוקדמים יותר, אבל הם בודדים, לא חלק מתופעה תרבותית) הייתה איריס וג'ון, שבמרכזו מחלת האלצהיימר שתקפה את הסופרת איריס מרדוק. קורט זגר, רופא גרמני מצא 28 סרטים בין השנים 2000 ל-2007, מרביתם כבר נשכחו, אבל אחדים מהם עדיין זוכים להתייחסות מהממסד הרפואי-גריאטרי והגרונטולוגי ("המחברת", "שיר למרטין", "לסגור מעגל", "הרחק ממנה"). אלא שבמבט קצת יותר קרוב מסתבר שהמבט הוא חיצוני, והפוקוס הוא לא על החולה אלא על קרוביו, שהם הקהל הפוטנציאלי. הקולנוע הזה מבטא תפיסה רווחת לגבי דמנציה, התופסת את המחלה כהיעדר מוחלט וסופי של זהות, קריסה מוחלטת של המוח. זוהי תפיסה תבוסתנית וממוקדת חוסר, בעת ובעונה אחת. היא כזאת כי היא דיכוטומית: למרות שכל מי שנפגש מקרוב עם דמנציה יודע שהמצב אינו חד-משמעי, אלא תהליך ארוך, מורכב ומפותל. אובדן התודעה והזהות איננו פתאומי אלא הדרגתי. המוח הקולקטיבי, זה שלא נוח לו עם מורכבויות, מעדיף להניח קיומה של מציאות מנטלית דיכוטומית: עם הופעת הסימפטומים הראשונים מתאינת תודעת החולה בעיני הסובבים אותו לגמרי, לפעמים הרבה לפני האיון הממשי (קיימת גם האפשרות שהאיון בטרם עת שאנחנו כופים על חולי אלצהיימר מזרז את התקדמות המחלה). משמע, אין יותר זהות, אין "אני", שכן ה"אני", לפי מיטב המסורת המערבית, מזוהה עם תודעה גבוהה, עם "תקינות קוגניטיבית", כלומר, עם חשיבה

"גבוהה", הממוקמת בקליפת המוח. טום קיטוז, הגרונטולוג ההומניסטי המנוח, טען כבר לפני 20 שנה שאובדן ה"אני" המקושר אסוציאטיבית לדמנציה הוא תוצאה של כשל נפוץ בהבנה ובטיפול, יותר מאשר כשל מבני של המוח.

זיקנה בקולנוע "של פעם"

זיקנה ככלל, עוד לפני שאנחנו מגיעים לצדדים היותר קשים ומפחידים שלה, נדמית זרה לקולנוע. במשך למעלה ממאה שנות קיומו הקולנוע כמעט שלא התייחס לזיקנה. וכשכבר עשה זאת, זו הייתה התייחסות משפילה ומעליבה, עם זקנים בתפקידים שוליים, ליצנים עצובים ופאתטיים, קריקטורה של מי שזמנו עבר, וכמו הגיל האחרון בשבעת גילי האדם במולולוג של ז'אק, מתוך "כטוב בעיניכם" של שייקספיר, "בלי עיניים, בלי שיניים, בלי כלום". הקולנוע הוא יצור כלאיים תרבותי, שילוב מורכב של טכנולוגיה, תקשורת ואומנות, ואמצעי רב-עוצמה להטמעה של סטריאוטיפים גילניים בחברה המקדשת נעורים ומטפחת אשליה של נצחיותם. בתור מדיום שמקדים פעולה למחשבה הקולנוע מבליט יכולת פיזית המאפיינת, מטבע הדברים, אנשים צעירים. ערכים שמזוהים, גם אם לא תמיד בצדק, עם בגרות וזיקנה, כמו יציבות, מיושבות, איטיות, לא יושבים טוב על מדיום שכולו פיזוז קליפי.

ככל שהיכולת המימטית של הקולנוע הלכה והשתכללה כך גדל כוחו לא רק כמשעתק האולטימטיבי של המציאות, אלא גם כמחולל של מציאות זו. עם זאת, אופיו של הקולנוע כמדיום פופולרי, יחד עם שיקולים מסחריים הנובעים מתהליך הפקה מורכב ויקר, הציבו, ועדיין מציבים, סייגים וגבולות משמעותיים ל"מציאות" המיוצגת על מסך הקולנוע. יש קבוצה גדלה הולכת באופן מרשים כמותית של סרטי זיקנה המכוונים בעיקר לקהל שגם הוא הולך וגדל של צרכני קולנוע מבוגרים. סרטים אלו מתאפיינים במאמץ של יוצריהם להיענות לצרכים הפסיכולוגיים והחברתיים המידיים של קהל היעד המבוגר, וזאת בדרך של תיאור אמין, אם גם לעיתים קרובות נוסחתי, של הזיקנה, יחד עם שימוש במנגנונים נרטיביים ורגשיים המבטיחים קתרסיס בתהליך הצפייה ובעיקר בסימום. הזיקנה בסרטים אלו הופכת נגישה לקהל רחב יחסית, במחיר של ויסות וריכוך של הצדדים הקשים, הבלתי פתורים, ועוכרי השלווה שלה. קולנוע זה מתפקד כמאלחש של חרדות קיומיות. הוא מנכיח את הבעיה ומתהדר בכך שהוא נותן לה במה, מטפח מודעות, אמיץ לכאורה בעצם העלאת סוגיה קשה ו"לא סקסית", אבל למעשה עוקף אותה. אין כאן התעלמות או הכחשה, אלא פתרונות הרבה יותר מתוחכמים ואלגנטיים, אבל מזיקים לא פחות, אולי אפילו יותר בקיבועה של עמדה של אדישות מתנכרת לאנשים עם דמנציה.

התפנית בעשור האחרון...

אבל, כמו ששת המוזות שקדמו לו, הקולנוע אינו מקשה אחת. תפיסה אחרת של המצב הדמנטי ושל בן-אנוש עם דמנציה, אפשר למצוא בקולנוע העצמאי, או כמו שהוא מכונה לפעמים ב"קולנוע העולמי". המכנה המשותף שלהם מסתכם בהחלפת השאלה, מ"מה הלך לאיבוד" עם הדמנציה ל"מה נשאר, או אפילו התגלה, כתוצאה ישירה או עקיפה של המצב הדמנטי. בניגוד לתפיסה האחיזה והמכניסטית של הקולנוע ההוליוודי, מציגים סרטים אלו את הקוגניציה הדמנטית כתהליך מורכב ודינמי שבמרכזו ניסיון הרואי של אדם במצוקה לחלץ משמעות מקצוות פרומים של

מספר סרטים שנוצרו בעשור האחרון... מציגים את הדמנציה לא כהיעדר אנושיות, כ"אין אדם", אלא כאדם עם מחלה ומאפשרים מבט מבפנים, עד כמה שניתן, אל הנסתר והמסתורי שבה.

הווייה מנטלית ורגשית ייחודית. סרטים אלו, למרות הפצה מוגבלת ותביעה לצפייה מעורבת ופעילה, עשויים לתרום לגילוי מחדש של המציאות הדמנטית, כ"בינה סתורה": שונה, אבל לא בהכרח פחותה, מהרציונליות של החשיבה ה"גבוהה".

את כתב הסתרים הזה, ה"צופן" הדמנטי, מנסה קולנוע זה לפענח. מספר סרטים שנוצרו בעשור האחרון, דווקא בשולי התעשייה (מה שבאופן אירוני מאפשר גישה מאוזנת ומעמיקה יותר, בהיותם משוחררים יחסית משיקולים מסחריים), מציגים את הדמנציה לא כהיעדר אנושיות, כ"אין אדם", אלא כאדם עם מחלה, ומאפשרים מבט מבפנים, עד כמה שניתן, אל הנסתר והמסתורי שבה. להלן אציג אחדים מהם.

"טוויסט" קולנועי לדמנציה

זיכרון של רוצח (בימוי: ואן לואי, בלגיה, 2003)

אנג'לו לדה, בשנות ה-60 שלו, הוא רוצח שכיר שנשלח לבצע סדרת חיסולים באנטוורפן, עיר הולדתו. הוא בשלבים ראשונים של אלצהיימר: זיכרון העבודה לא נפגע והוא מבצע את משימותיו כמו "על אוטומט", כשפרטים כמו טלפונים ומיקומים הוא רושם על זרועו בטוש שחור. לאחר החיסול הראשון הוא ביקר את אחיו, שאותו לא ראה עשרות שנים, המאושפז במוסד פסיכיאטרי. הסצנה הקצרה הראשונה היא המפגש בין לדה לאחיו, שנמצא בשלבים מתקדמים של אלצהיימר, שבה מתגלה בדמותו הקשיחה צד אחר, וזאת כמעין הכנה להמשך. בסצנה שלאחריה הוא עוקב אחרי דמות נשית שאותה הוא נשלח לרצוח. הוא קורא בשמה, וכשהיא מסובבת את פניה הוא רואה ילדה בת 12 בערך. הוא קופא, מסתובב לאחור ועוזב. הוא מודיע למפעיל שלו ש"אף אחד לא יעשה דבר כזה".

הסצנה חושפת רובד קדום ביותר של חיי הנפש, רובד של חוויות חושיות קדם-מילוליות, אותו מכנה הפסיכואנליטיקאי תומס אוגדן - אוטיסטי-מגע. חוויות אלו הן שקובעות את תחושת הקיום או היעדרו, של המשכיות או התפוגגות, של חיוניות או קיפאון מתוך אימה. מה שנותן ללדה תחושת קיום ומשמעות הוא הרובד העמוק הזה. בפעם הראשונה הפעילות שלו איננה אוטומטית ונטולת הקשר, אלא מכוונת על ידי תכתיב פנימי, אוטונומי. רוצח שכיר קשוח ונטול עכבות מוסריות מגלה, לא למרות, אולי אפילו בגלל מצבו המנטלי, חלק קדום ורדום של חשיבה מוסרית ורגשית, אשר מגולם בגוף, בזיכרונות קדומים, ומתעורר לחיים דווקא כשמוחו, כפי שהוא מתאר, "נוזל החוצה".

מנולה דרגיס, מבקרת הקולנוע, מסכמת את "זיכרון של רוצח" במשפט "זהו מותחן ששואל האם בני אדם הם ביסודם טובים או שלפעמים הם שוכחים להיות רעים". אנג'לו לדה, שבצלילותו הוא גילום קיצוני של רוע, שכח שהיה רע. הוא אפילו משוכנע, במין תום מכמיר לב של מחלתו, שכל אחד היה נוהג כמוהו.

אבל כאן הוא טעה: הנערה נרצחת, והוא יוצא למשימתו האחרונה,

אירוע אופטי

טוביה מנדלסון

אם אשתי לא הייתה רואה וחווה בדיוק מה קרה ברור שהיא וכמוהא אף לא אחד מידידי או מקוראיי, מאוהביי או משונאיי לא היה מאמין לפרטי האירוע. לאמיתו של דבר גם אני אינני מאמין עדיין שכך בדיוק התרחשו הדברים. מישהו מהתלבי, אני חושב, מעמיד אותי שוב במבחן, בודק ובוחן אותי. כך או אחרת הנה הפרטים על פי סדר התרחשותם:

יש לי שני זוגות משקפיים: משקפי ראייה מולטיפוקאליים שאינני זז בלעדיהם בבית או בכל מתחם פנימי אחר, ומשקפי שמש, אף הם מולטיפוקאליים שאינני זז בלעדיהם ברגע שאני יוצא מהבית בשעות היום, בוודאי בקיץ ולרוב גם בחורף. אני מוכן גם להודות שבענייני משקפיים, כמו במקרה של נעליים וגרביים, אני גנדרן במיוחד. יש לכך כמובן הסבר פסיכולוגי. מגיל צעיר מאוד הבנתי שבגלל מידותיי אינני יכול להיכנס לכל חנות בגדים ולרכוש חולצה של מותג מוכר ויקר או מכנסיים חטובים שעל עיצובם חתום איזה ג'ורג'יו ארמני או לפחות דורון אשכנזי חביב המטרורסקסואל התל אביבי המצוי. בחנויות נעליים ואצל אופטיקאים לא הייתה בעיה של מידות ותמיד יכולתי לחגוג, לחפש את הדגמים המיוחדים, הנועזים, לפעמים גם היקרים, השונים - המשונים כפי שאשתי מעדיפה להגדיר אותם. מכל מקום, מכאן אפשר להבין את הבהלה שאחזה בי באירוע המשקפיים שהתרחש בביתנו ושעליו אני מדווח כאן.

היה זה בוקר רגיל למדי של יום חמישי בחייו של פנסינור ירושלמי. כלומר, אחרי השכמה בחמש וחצי בבוקר והליכה של שישה-שבעה קילומטרים יכולתי להתמסר, כפי שאני עושה בכל יום כבר שנתיים, למה שאנשי המקצוע בתחום הזיקנה, שבידוע אין גבול לידע שלהם על רצונותינו, חלומותינו והצרכים שלנו הזקנים - לניצול מלא של "שעות הפנאי" שאני מתבשל בהן מבוקר עד ערב מאז שיצאתי לגמלאות. במילים אחרות: השקיתי את העציצים על המרפסת. השקיתי את העציצים בכניסה לבית. השקיתי את העציצים בסלון. הכנתי לעצמי ארוחת בוקר דלת שומן, דלת נתרן, דלת סוכר, דלת קלוריות ובריאה באופן מחליא. קראתי קצת ב"הארץ", שמעתי קצת אריה גולן ביומן הבוקר של "כאן רשת ב" וניסיתי להתרכז במידע המדהים והמפתיע ב"שלושה שידועים", תכנית הבוקר של "כאן תרבות". ברגע שאשתי השלימה את הכנותיה ויצאה לעבודה התחלתי לבצע את המשימות שהוטלו עליי: הכנסתי בכיסה עדינה, הוצאתי עוף מהפריזר, ניסיתי לאתר את הבסיס שממנו יוצאות הנמלים המטיילות על השיש במטבח כאילו הוא נמצא שם עבור, נכנסתי לשופרסל און-ליין והזמנתי את רשימת המצרכים שאשתי השאירה על המקרר וזו, אחרי התלבטות קצרה הכנסתי את דיסק

חוצה חדש ביחסים בין האם לבתה, אקט אימהי אחרון לפני שכבר אי-אפשר יהיה לממשו.

זהו סרט המאלץ את הצופה לעשות משהו חריג במונחים קולנועיים: להיכנס לעולמה של זקנה דמנטית, מבלי לנסות לטשטש את סיפורה באמצעות עלילות משנה, רגעים קומיים, או תחבולות ריכוך אחרות. במקום לרכך את ההיבטים הלא נעימים, היוצרים הופכים את הזקנה הדמנטית לגיבורה מרכזית, זו שעוברת תהליך והתפתחות כנגד כל הסיכויים ואל אלה הצופה נחשף בהדרגה. הזקנה לוקחת אחריות על חייה ומעשיה במובן העמוק ביותר. הדמנציה היא מצב טרגי, ואין טעם להכחיש זאת. בניגוד לסרטים הוליוודיים הסרט הזה לא מציע לנו גאולה קלה לעיכול. לחלופין, הוא מזכיר לנו שיש סיפורים שאין בהם גאולה, אלא רק רגעי חסד ספורים בתוך הוויה של סבל מתמשך.

תיבת פנדורה (בימוי: ישים אוסטאול, תורכיה, 2008)

בכפר נידח על רכס הרים מעל הבוספורוס נמצאת זקנה שתעתה בשביל המוביל אל ההר מול ביתה. משפחתה העירונית לוקחת אותה לאיסטנבול, שם היא מאובחנת כחולת אלצהיימר, לא מסוגלת לטפל בה ומאשפזת אותה. נכדה, צעיר בודד ומסוכסך עם משפחתו, היחיד שמרגיש נוח בחברתה, מוציא אותה מהמוסד ומחזיר אותה לכפרה. שם היא מבקשת ממנו, ברגע נדיר של צלילות, "תן לי ללכת אל ההר שלי, לפני שאשכח גם את זה". בתמונת הסיום הוא מתעורר למצוא אותה פוסעת באותו שביל אל מעבה ההר. המצלמה לוכדת את המצוקה של הנכד, הנקרע בין הצורך הטבעי להציל אותה, לבין כיבוד רצונה, משרטטת את עלייתה אל ההר, ועוצרת בנקודה שההר נפגש עם השמיים. תנועת המצלמה האיטית כלפי מעלה מתחברת לצילום האיטי והאופקי המוביל אל הגיבורה המביטה בעירוב של אימה והיקסמות אל אותו הר, אל מחוז החפץ שהיה עד לחייה ואותו היא בוחרת להיות עד למותה. זוהי בחירתה האחרונה של הזקנה שלקתה באלצהיימר, לסיים את חייה באופן היחיד המכבד אותם בעיניה. את הצופים הסרט משאיר עם הדילמה של הנכד, עם תהיות ולא עם תשובות.

תרומת עולם הרוח

לאחרונה יצאו לאור הקובץ "אור כבוי", תרגומיו של שמעון זנדבנק לשיריו המאוחרים של המשורר היהודי-רומני פאול צלאן. בהקדמה לספר כותב המתרגם:

"נתקלתי הפעם שוב ושוב בסתימות המופלגת של שירים, שרק התמסרות מוחלטת מצד הקורא עשויה להצית בו ניצוץ של הבנה ולאפשר לו לחלוק עם צלאן משהו מחווייתו הקטועות, הפראיות והאישיות לחלוטין של המשורר. לחלוק, במילים אחרות, עם אדם חולה נפש את המעמקים הנפערים בו בגלל - והודות - לקריסה המוחלטת של כל בסיס רציונלי".

הדברים נכתבו אמנם בהקשר של מחלת נפש, אבל כוחם יפה גם לגבי הדמנציה. האפשרות להביט באומץ אל תהומות ההוויה הדמנטית, שהסרטים שנסקרו כאן מציעים, היא צעד להבנה טובה יותר של תופעה נפוצה שדעתנו עדיין לא משגת במלואה. ■

והיא חיסול הרוצח ושולחיו, וחשיפת מעורבות פוליטיקאים בכירים ברשת פדופילית. הוא כורת ברית לא מפורשת עם קצין משטרה נחוש ומצפוני שחוקר את המקרה. האומץ המוסרי של רוצח שכיר עם אלצהיימר פותח לגאולתו גם אם במחיר חייו.

חולות זקנות (בימוי: פירונו ודה סילבה, צ'ילה, 2011)

סיפור הסרט מתרחש לאורך יום אחד בחייה ובדירתה של איזדורה, זקנה הסובלת מדמנציה בשלב מוקדם, ובחלקו הגדול מתרחש בזמן אמיתי. תמונת הפתיחה צוללת ישר לתוך ההווה של הדמות הראשית. הסרט משתמש בחילופי נקודות מבט כדי להכניס את הצופה עמוק לתוך הווייתה הנפשית של הגיבורה, המשוטטת בין צלילות לניתוק הקשר עם המציאות. אותם רגעי ניתוק מאופיינים לא על דרך ההיעדר, אלא על רקע מוטיב מטאפורי של מים זורמים, הממלא את הכרתה בתמהיל של היטהרות וזרימת חיים מצד אחד, ואימת היבלעות וטביעה, מצד שני.

אל הסיפור נכנסת בתה של הזקנה, אישה נזירותית ואבודה, המנסה להחתים את אמה הזקנה על ויתור על דירתה כדי שתוכל לממן הרפתקאות פיננסיות הזויות. הקונפליקט עם הבת מעמת את הזקנה עם חוסר תפקודה כאם ועם החסך האימהי שגרמה לבתה. הבת מאשימה את האם בהזנחה, כשהיא תובעת ממנה עדות של זיכרון מילדותה, תביעה שהאם נכשלת בה. כשהבת מגלה פתק בידה הקפוצה של האם, המזהיר אותה מפניה, היא סוטרת לאמה ועוזבת את הדירה בזעם. הסטירה מטלטלת את הזקנה, היוצאת לחפש אחר בתה ברחוב, ובמצב של פאניקה ובבלבול נודדת אבודה אל מתחת למפל מים באמצע בריכה בכיכר הסמוכה - תמונה שמעלה מיד את תמונת הרחצה בסצנה מוקדמת יותר. כשהיא מובלת חזרה לדירתה היא מספרת לבתה על זיכרון שיש לה ממנה, זיכרון שקשור בצליחה של מכשול מים, ומודיעה לה על החלטתה לתת לה חזקה על הדירה. כשהבת נפנית משם מספרת איזדורה לבעלה, כי זה כלל לא זיכרון מילדותה של בתה, אלא מילדותה שלה, והיא רק השתמשה בו בכדי להציל את הקשר ביניהן, לפני שיהיה מאוחר מדי.

ברגע המתאים מצליחה הזקנה לחבר את חוויית המים הקמאית עם צלילות נוקבת של חשיבה רגשית, לידי פתרון מורכב ויצירתי, המעניק משמעות חדשה למערכת יחסים קורסת. דווקא הדמנציה הזוחלת היא זו שכאן מבנה מחדש סדרי עדיפויות ומקדימה את הצורך הרגשי לציווי השכלי. ספק אם מהלך כזה היה יכול להיטוות במוחה אלמלא הדמנציה. בתמונת הסיום יש עצב עמוק של אובדן ("אני כבר לא כאן"), אבל גם הקלה. ויתור על הדירה לטובת הבת הפגועה, קבלת אחריות על החסך האימהי היא גם חתימה על

כשונה מהעבר, בעשור האחרון נוצרו סרטים רבים, המעמידים גיבור או גיבורה דמנטיים, בייחוד מטיפוס אלצהיימר במרכז העלילה. זוהי תגובה לביקוש הגובר, מסיבות דמוגרפיות וכלכליות, של ציבור גדל והולך של צרכני קולנוע מבוגרים, הדורש מענה נגיש למצוקותיו.

רופ' אמיר כהן שלו, חוקר תרבות וזיקנה, החוג למדעי ההתנהגות, מכללת עמק יזרעאל

המגע עם יצירות ספרות הוא מגע רגשי וחי, המאפשר לאדם הקורא למצוא הדהודים לרגשות הכמוסים שלו במילותיו של המשורר או הסופר

האם הראשונית והחזקה ביותר, דרך אהבת האב, האהבה לאחים, חברויות אמיצות ומאוחר יותר גם הורות וסבתאות. לכן יש טעם לחקור את מושג האהבה בכללותו, ודרכו לקשור את סיפור חיינו. אישה בת 80 מספרת בקבוצה שהתחתנה והולידה ילדים כי הצטרכה לנכד, כי אלה היו הדרישות של הוריה ושל החברה שבה גדלה. ודאי רבים מדור המדינה יוכלו להיזכר באותו "צריך" שהיה חד-משמעי ובלתי ניתן לערעור, בטח ובטח עבור מי שאיבדו את רוב משפחתם בשואה וחיפשו לעצמם בית חליפי. אבל גם אם עשתה את מה שנדרש ממנה, מספרת המשתתפת, היא לא עשתה זאת מתוך אהבה, ולא הייתה בלבה אהבה לתת לילדיה. היא סיפקה להם את הצרכים החומריים, אך לא את אלה הרגשיים. היא מספרת זאת בהשלמה, אבל גם בכאב גדול. היום היא אוהבת את משפחתה, את ילדיה ואת נכדיה כולם, היא אומרת, ועם זאת היא יודעת שאת הנעשה אין להשיב.

בסיפור כזה אישה זו מביאה אל הקבוצה קול אמיץ וחשוב שמדבר גם על החמצה, גם על אשמה, גם על חסרון האהבה והמקומות הפגועים שלנו. ודאי שנשים רבות יכולות להזדהות עם הדרישות החברתיות הנוקשות שנדרשו מהן, הרבה טרום עידן me too, וקולות שונים של הכרה ולגיטימציה עולים מהקבוצה. התבוננות מחודשת בהתנהגותנו ובבחירותינו בעבר, על רקע הנסיבות הסביבתיות והמשפחתיות, יכולה לאפשר לנו לפתח חמלה עצמית, לסלוח לעצמנו ולהשלים עם סיפור חיינו, זוהי מטרה חשובה מעין כמוה בגיל השלישי.

אם כך, אהבה וקושי הולכים יד ביד, או במילותיו של אלטרמן: "גון ואושר מתחלפים בתור". תהליך האיסוף של האהבות השונות נוגע גם בכאב ובהחמצה, לצד הסיפוק מהמשפחה, מקשרים משמעותיים ומהישגים במהלך החיים. כך נבנה אצל כל משתתף סיפור שגדול מסך חלקיו, סיפור מורכב, המשולב סיפורים שונים וחלקים שונים של הזהות, סיפור חיים שלם. ההשלמה היא מטרה עיקרית בגיל הזיקנה, טוען אריקסון ב"תאוריית השלבים" המפורסמת שלו, והיא המאפשרת להתמודד עם האובדנים הרבים המקיפים אותנו בתקופה זו - אנשים קרובים שהולכים לעולמם, מחלות, מגבלות גופניות והתרופות קוגניטיביות. דווקא בתקופה זו ואל מול כל אלה אנחנו צריכים לאסוף את העבר לסיפור קוהרנטי ובתוך כך להזכיר לעצמנו את יצר החיים שעוד בוער בתוכנו.

אסיים בשיר נפלא ומלא תקווה שמזכיר לנו שתמיד קיימת אפשרות לאהבה. ■

אליו אולי המשתתפים יגלו שהרצון הזה הוא אוניברסלי ומהווה בפני עצמו "גשר" המחבר בין המשתתפים.

תשוקה ומיניות

אבל אם רצון לקשר הוא דבר מובן מאליו כמעט, ישנם נושאים המעסיקים את בני הגיל השלישי ובהם עוד יותר קשה לגעת. לשם כך אנחנו מזמנים אל החדר את המשוררים, נביאי האמת, שיכולים לגעת בנושאים שאנו חוששים מלדבר עליהם. למשל, נושא התשוקה והמיניות. האם יש מקום לחוש תשוקה גם לאחר גיל הבלות? גם כשהאדם התאלמן או שבן/בת הזוג במצב סיעודי? האם זה מעורר תחושת חיוניות, או דווקא בושה וצורך להסתיר את התשוקה? "באת אלי את עיני לפקוח וגופך לי מבט וחלון וראי, באת כלילה הבא אל האוה להראות לו בחושך את כל הדברים".

כך כתבה לאה גולדברג בשירה "סליחות", שהוא בעיני אחד השירים העדינים העוסקים במפגש בין שני גופים ובין שתי נפשות. שיר כזה מאפשר לגעת בתשוקה הזוגית, במכאובי הזוגיות וגם בנושא המשמעותי של סליחה לעצמנו ולאחרים.

דיבור תרפויטי

אנשים נוטים להתבייש גם בתחושות של דיכאון, תחושות ניכור כלפי הגוף, מחשבות על מוות והדדקנות. בחירת שיר, שמעלה על פני השטח נושאים כאלה, מאפשרת "לאוורר" את החלקים הכואבים, לחלוק אותם עם משתתפי הקבוצה, לחוש רגשות של הזדהות ובסופו של דבר גם הקלה. האמונה הפסיכולוגית שנותרה עוד מימי פרויד, שהדיבור בפני עצמו הוא אקט מרפא, עומדת בעינה גם כאן. נוסף על הקול שהמנחה מזמן אל החדר באמצעות הטקסט, ישנם גם הקולות השונים העולים בקבוצה. צריך לזכור שהקבוצה היא כמו היכל מראות, שמציעה לכל משתתף שלל השתקפויות של עצמו: עם חלקן קל לו להזדהות, אחרות הוא יעדיף לדחות מעליו. כך או כך, כל הקולות ימשיכו להדהד בתוכו.

כוחה של הקבוצה

ביבליותרפיה אנחנו חותרים להרחבת הסיפור שלנו, להתבוננות מנקודות מבט שונות וליצירת גמישות בסיפור. הגיוון בתוך הקבוצה מאפשר להשיג בדיוק את המטרה הזאת. חברי הקבוצה הם גם אוזן קשבת אחד עבור השני. בהאזנה ובתגובות הרגשיות העוברות בקבוצה, החברים נותנים תוקף לכל סיפור ולכל חוויה שמובאת לקבוצה. לכן מול ההדרה וההשתקה שחשים מבוגרים רבים בחברה הכללית, קבוצות ביבליותרפיה של בני הגיל השלישי מאפשרות להעלות את הנושאים המורכבים ביותר ולמצוא אוזן קשבת וסביבה מכילה. אם האהבה היא הגרעין של הקיום האנושי, הרי שהיא לא מוגבלת לזוגיות. האהבה מתקיימת כחוט שני לכל אורך החיים, מאהבת

ביום חמישי, שהכבידו על ראייתי, שלא היו מולטיפוקליים, שלא היו שלי, שאשתי החזיקה בידיה ובדקה אותם ופסקה שהם אכן אינם המשקפיים שלי, עד לכתיבת השורות האלה המשקפיים האלה לא נמצאו.

"אז קח נשימה עמוקה, תרגע ובוא תנסה להסביר לי מה לדעתך קרה?" שאל אותי היועץ הצעיר והידען יומיים אחר כך. "אתה נראה ונשמע נסער ביותר", המשיך לדבר אליי בטון רך ושקט, סמכותי, פטרוני, כאילו הייתי תלמיד ששכח להכין את שיעורי הבית. "אתה רוצה לנסות לשחזר שוב מה קרה?" שאל ופתח בהרצאה מאלפת על פנאי, על בדידות, על אובדן זיכרון, על בלבול טבעי, על גמלאות, על שיעמום, על שחיקה, על היעדר תעסוקה, על התמודדות עם תהליך ההזדקנות. רבע שעה דיבר ללא הפסקה על הכל ולא ניסה אפילו לעזור לי לפתור את תעלומת המשקפיים שנעלמו, למרות שהם בכלל לא היו שלי. ■

בשלב הזה הייתי בשלבי היסטריה מתקדמים. "כנראה שסחבתי משקפיים ממישהו ומה שיותר חשוב איבדתי את המשקפיים שלי". מהצד שמעתי את אשתי אומרת לבני: "אני נורא דואגת. הוא כל הזמן שוכח דברים, מאבד דברים, הוא כבר לא יודע מה נעשה אותו". ובני הנבון הושיט את ידו לשולחן בסלון הרים זוג משקפיים ואמר: "אלה לא המשקפיים שלך?" "אבל חיפשנו אותם בכל הבית", צעקתי, ובני החזיק במשקפיים ואמר "אלה מאה אחוז המשקפיים שלך". נואש התנפלתי על אשתי: "איך לא ראית שהמשקפיים שלי היו כל הזמן כאן על השולחן?" ואשתי רק אמרה "אז תן לי את המשקפיים שהיו לך כל היום ובוא נברר ממי לקחת אותם". אמרתי בשקט: "המשקפיים אצלך". והיא אמרה "מה פתאום", ואז הבנו שהמשקפיים שהציקו לי כל היום נעלמו. במשך שעה הפכנו שוב את הבית. הפעם גם בני השתתף בחיפושם. עד לכתיבת השורות האלה המשקפיים שהיו עליי

טוביה מנדלסון, גמלאי, לשעבר מנהל ההוצאה לאור בג'וינט ישראל

מה הגיל של האהבה?

הביבליותרפיה ככלי לעיבוד, להבנה ולהשלמה עם ה"סיפור" האישי של עצמנו

סמדר שטינברג

לאפשר להם לגעת לרגע בנשמתו של אדם אחר. ביבליותרפיה - דיסציפלינה טיפולית הנעזרת בתהליכי כתיבה וקריאה - חוקרת את המפגש הזה, שבין האדם למילה הכתובה, בתיווכו של המטפל או מנחה הקבוצה. כשאני מנחה קבוצה אני חושבת עליה קודם כל באופן דינמי, כלומר במה הקבוצה עוסקת - באופן גלוי וסמוי? קבוצה במועדון לאזרח הוותיק יכולה לומר משפטים, כמו: "כמה טוב לבוא לכאן", או לדבר באופן אידיולי על הקשרים המיטיבים בקבוצה. את התמה הזו, של החיבור הקבוצתי, אני כמובן אבקש לחזק כי זהו מקור כוח עבור החברים, אבל אני גם אשאל את עצמי ואת הקבוצה - מה קורה בחוץ? האם המשתתפים עומדים בקשר הדוק עם בני המשפחה? האם יש להם חברים בסביבה הקרובה? האם יש להם במי להיתמך? יכול להיות שהדיבור על הקירבה ממסך את תחושת הבדידות שהם חשים במרבית שעות היום, כשהם לבדם בביתם, "מדברים עם הקירות", כפי שאומרים לי לא פעם. דרך שיר העוסק בבדידות המשתתפים יוכלו אולי לגעת גם בנושא כאוב זה:

"אנשים צמאים לקשר
אנשים זקוקים לגשר
על הגשר הנטוי
יש תקווה ויש סיכוי".

זהו קטע משירה של רחל שפירא, "חלק בעולם". שיר שכזה נותן לגיטימציה לתחושת הבדידות ולהשתוקקות לקשר. דרך התגובות

קלישאתי כמעט לומר ש"לאהבה אין גיל". בפרסומות, הגיל הממוצע של האהבה הוא 16 בערך. גיל הנעורים. ומה קורה לה עם השנים? אחרי הילדים, השגרה, הקמטים? מה מחזיק את האהבה הזוגית? ומה נשאר ממנה כשהאהוב נעשה חולה מאוד או נפטר?

השאלות הללו מעסיקות את כולנו. ואם הן לא מעסיקות, ראוי שיעסיקו, במיוחד בגיל השלישי. האהבה היא גרעין הקיום האנושי. העיסוק באהבה הוא עיסוק בארוס, ביצר החיים. גם כשמדברים על אהוב שמת, גם כשמדברים על פרידה, רגשות כמו כמיהה וגעגוע מחזיקות את כוח החיים. אל מול הירידה בתפקוד הגופני, אל מול המוות שהולך ומתקרב - היסוד המחייב הזה חשוב שבעתיים. לכן האהבה היא נושא מרכזי בסדנאות שאנו מעבירים לבני הגיל השלישי. אנו רואים באהבה תמה מרכזית וחשובה מאין כמוה.

גם היצירה מגיעה מאזורי הארוס. המגע עם יצירות ספרות הוא מגע רגשי וחי, שמאפשר לאדם הקורא למצוא הדהודים לרגשות הכמוסים שלו במילותיו של המשורר או הסופר.

להתחבר, להיות בקשר

"כי שירי הוא בת קול ברוח
מכתבי השלוח..."

שרה יהודית רביץ למילותיו של שלום חנוך ב"שיר ללא שם" ומספרת לנו על מהות היצירה - להגיע ללבם של הקוראים, של המאזינים,

סיפורים על זיכרונות ואהבות

ניצה אייל

כל אחד צריך קניפל

הם באו משם. לא אהבו לדבר על מה שהיה רק על מה שיש. הקימו בית, בנו משפחה, עברו כמה מלחמות, כבר לא סופרים, הדביקו ניירות דבק על החלונות והאפילו. קמו בבוקר, הלכו לעבודה, קנו במכולת, רק במכולת של זיידה, אכלו ביחד ארוחת ערב ודיברו על הילדים. שני בנים.

ילדים טובים, אמרה סבתא.

ילדים טובים, הסכים סבא.

אולי יבואו לבקר בשבת, תוהה סבתא בקול.

אולי, אמר סבא.

הם עסוקים, פסקה סבתא, ועייפים. זה דור עייף.

הם עובדים קשה, התגייס סבא.

מילא, אמרה סבתא, יבואו כשיבואו.

כן, מסכים סבא, יבואו כשיבואו.

ועד שהם באים הראש של סבתא לא מפסיק לעבוד.

לאימא שלי היה קניפל, היא זכרת, לזמן של צרות.

וצרות לא חסרות. לא מזמינים אותן הן מזמינות את עצמן.

כל אדם צריך קניפל, היא אומרת, כל אדם צריך לשמור דברים חשובים במקום בטוח.

סבא מסכים. כל אדם צריך קניפל.

סבתא מסתובבת בבית, מסתכלת מאחורי הארון, מזיזה את ארגז המצעים, פותחת את מגירות הנעליים. מחפשת מקום בטוח לקניפל. סבא עוקב אחריה מהורהר.

שם נשים את האוצר שלנו, שעון הזהב של אבא שלך וצמיד היהלומים שנתת לי לאירוסין, מציעה סבתא.

סבא ניזכר והקמטים מחייכים, את הכלה הכי יפה שהייתה לי.

הקניפל הוטמן במעמקי המקרר, מאחורי חבילת הגלידה וניל-שוקולד, וליד העוף הקפוא והבשר הטחון, שתי אריזות של חצי קילו כל אחת.

צריך להגיד לבנים, אמרה סבתא. ושכחה.

ליום הנישואים ה-50 שלהם קיבלו מתנה מיוחדת מהבנים, סופשבוע באילת. עם טיסה ועיסוי. פינוק מהחלומות. טסו, שתו מיץ לארוחת בוקר, טבלו בבריכה, נסעו לסיור בעמודי שלמה והתפעלו מהנוף.

בטיסה חזרה אומר סבא, אני מקווה שהכול בסדר, כי כשדיברתי בנייד עם הנכדים, שמעתי שצועקים, אל תספר, אל תספר. מה לא לספר? מה כבר קרה?

הכול בסדר, אומרת סבתא, אתה תמיד דואג. הכול לטובה.

לפעמים, אומר סבא, ולפעמים לא.

הבן מחכה להם בשדה התעופה. בא לקחת אותם הביתה.

סבתא לוחשת לסבא במושב האחורי, אתה זוכר כשהיה מסתתר מאחורי הדלת ואוכל שוקולד, כזה פרצוף היה לו. הוא מסתיר משהו.

הם מגיעים לפתח הבית, פותחים את הדלת והבן מדליק את כל

האורות וקורא: הפתעה מכולם. במקום המקרר הישן, עומד מקרר חדש, מבהיק בלובנו, עם שתי דלתות, מקפיא למטה, ידיות נירוסטה נוצצות.

תראו כמה הוא יפה ונוח, אומר הבן, אל תדאגו, העברנו למקפיא את העוף הקפוא ואת המקרר הישן מסרנו למוביל, במתנה, שייחנה.

* אמי ואני - סיפור מסע

במשך תקופה ארוכה אמי נכנסה ויצאה, יצאה ונכנסה, מבית החולים למחלקה הסיעודית, ומשם הועברה לבית החולים וחזרה למחלקה השיקומית. מבולבלת, אבודה, נמסרת מיד ליד. ושוב מחלקה ושוב בית חולים, ובכל פעם חשבת: אולי זו הכניסה האחרונה שלנו ביחד; אולי זו היציאה הראשונה שלי לבד.

וגם היום הזה מגיע.

איפה אימא, אני שואלת, מבוהלת מול מיטה ריקה ומוצעת. לבנה.

העברנו אותה לחדר האחרון, אומרת האחות.

אני פותחת בבהילות את הדלת הסגורה של החדר האחרון, תמיד חרדה לפני דלתות סגורות. החדר ריק. במרכז מיטה אחת ובה שוכבת אמי שלי, אמי הקטנה, הרועדת, זו שנפשה משוטטת.

אודם פורח בלחיי השעונית, אני נוגעת בה קלות. היא פוקחת את עיניה והן נוצצות לפתע באותו ברק שאני זוכרת מאז, כאילו טבל אותן מישהו בחומר מרענן, ובצלילות מלאה אומרת: איך ידעת שאני צריכה אותך? ומיד שוקעת שוב. מתנתקת.

ומה היא צריכה? אינה מזהה, אינה מדברת, אינה נעה בכוחות עצמה. פנים שדופות, לחיים שאובות פנימה, עיניים עכורות, ידיים רועדות, גוף קורס. מה היא צריכה? מה אני יכולה לתת לה? לא יודעת. אני מלבישה אותה. בילדותי הלבשתי כך את הבובה בלפוריה, שהיו לה שתי שיניים לבנות בפה אדום צוחק, עיניים עגולות פגורות עם ריסים שחורים, וזרועות מושטות לחיבוק שאי-אפשר היה לכופף אותן. אני אוצזת בה בזהירות, בעדינות. לאט-לאט. היא כל-כך זעירה ושברירית, עצמות פריכות, אברים נוקשים. תני לי יד, ועוד אחת, אני אומרת, יופי, ועכשיו הראש, נהדר, הנה עברה הגופייה. גופה מרעיד. היא נאנחת. אנחה קלה, כמעט שאינה נשמעת; כל חיייה נאנחה בשקט, מעולם לא בקול רם.

וללא כל התראה היא מתחילה לדבר. מבול של מילים לא מובנות, ממלמלת אותן בדחיפות כמו בתפילה. ברוסית. שפת אמה שהמתינה, שהייתה מונחת בזיכרון יותר מ-50 שנה ללא שימוש. היא שרה ברוסית, חולמת וסופרת ברוסית, בשטף, ברהיטות, בהתרפקות. איזו שפה, איזה מבטא נהדר, מתפעלות האחיות, ואני עומדת אילמת וחרשת מול השפע הזה. מה אמרת אימא? אני שואלת בבהילות, בתשוקה לשמוע את קולה. והשטף נפסק באחת, כמו שפרץ.

היא צריכה לאכול משהו, נזופת בי האחות, לא נשאר ממנה שום

הביטוי השירי של תקופת הזיקנה

ייצוגים של תמונת זיקנה מגוונת המשתקפת בשירה שנכתבה בשלב זה של החיים ויש בה פיוס ונחמה, שירי תקווה ועצבות ושירי געגוע ואהבה

ד"ר מירי ורון

"לא להזדקן, כשאתה אדם, אי אפשר" (ספפו)

על הזיקנה, על החרדה מפניה ועל המסתורין הכרוך בריחוקה מן ההווה במהלך החיים, יכול לכתוב גם עלם. כאשר מלאו לשלמה אבן גבירול 16 שנים הוא מעיד על עצמו כמבין את החיים כמו אדם בן 80. מבין, אך לא מרגיש, כנראה...

אני השר – והשיר לי לעבד
אני כינור לכל נשרים ונוגנים.

ושירי כעטרה למלכים,
ומגבעות בראשי הסגנים.

והנני בִּשְׁשׁ עשרה שנותי
ולבי בן כלב בן השמונים.

זה של החיים הוא מתבונן על עצמו מתמטט והולך מבחינה פיזית, אך שט ברוחו הלוך ושוב ללא מעצורים בין גלי הזמן. בעבודת האיסוף של שירים מאוחרים מצאנו, אמיר כהן-שלו ואנוכי, כי בחוויה הפיוטית של "ערוב היום", יש גם שמחה ואור, בניגוד גמור לקדרות המיוחסת בדרך כלל לזיקנה.

זוהי שמחת הקיום כשלעצמו, שמחה של לידה מחדש אחרי שבר ואובדן, שמחת השרידה המלווה בתחושה של הפתעה: "אדם אינו יכול לדעת מתי והיכן תכניע אותו השמחה" (ט. ריבנר).

מיוון באהבה

"...על בשרי שהיה פעם ענוג כבר הזיקנה השתלטה, והלבינו שערתיי השחורות, לבי נעשה כבד, לא נושאות אותי ברכי שפעם היו זריזות במחול כעופרים. תכופות אני נאנחת על כך. אבל מה אעשה? לא להזדקן, כשאתה אדם, אי אפשר".

שורות אלו לקוחות משיר של ספפו היווני, מהגדולות במשוררות כל הזמנים. הן נכתבו על פפירוס, בשנת 630 לפני הספירה לערך, נתגלו זה לא מכבר – וכבר נדמה שהיו אתנו תמיד. במילים פשוטות, מדודות, של טרזניה מיוסרת והשלמה מאופקת בעת ובעונה אחת, לוכדת יוצרת דגולה את המועקה שבהזדקנות וגם את הכרחיותה.

אפשר שזו היא תמציתה של אלכימית היצירתיות האנושית: להפוך אנחה לפיוט.

ד"ר מירי ורון, סופרת ומרצה לספרות, בת כפר בילו.

* מאמר זה הוא עיבוד של קטעים מתוך ההקדמה לאנתולוגיה "על שפע היש הנמלט", שירה בזיקנה, זיקנה בשירה בעריכת ד"ר מירי ורון ופרופ' אמיר כהן-שלו.

דבר. אני מרגישה כמו ילדה שקיבלה ציון גרוע, מביאה מגש מפינת האוכל ומשדלת – עוד כפית של שמנת, עוד לגימה של תה. רד אלינו אווירון, מזמזמת בתוכי מנגינה טורדנית, פתחי פה אימא, האווירון מתקרב, תבלעי את התרופה. פיה מתכווץ כמו מקור של גזל והחניכיים נטולי השיניים נעים בתנועה לעיסה מיותרת. אני מנגבת, מכסה, מזעיקה את הרופאים. יד אחת מקרבת והשנייה מרחיקה. אני משחררת אותה ונאחזת בה.

היום הסרתי מעל צווארה את הקמץ שהיא עונדת, עיגול ובו אישה מגולפת בשנהב עטורה בפס זהב. הורדתי מעל צווארי את תאומו וענדתי את שלה. אינני מסירה אותו. גם כשאת מתרחצת? שואלות הנכדות. לא; זו ערכת החירום שלי. כל החיים אנחנו בונים ערכות חירום. לשעה האחת, לרגע האחד. גם לבני הייתה ערכת חירום כזאת: כלבלב צעצוע קטן ורך מבד, עם אוזניים ארוכות ומרוטות וזנב קצוץ. בובי קרא לו. רק עם בובי ישנים בלילה, שני הראשים מונחים על כר אחד, וביום הלך איתו לכל מקום, חבוק בדוועותיו. עם בובי אפשר לעשות הכול – להישאר לבד, ללכת רחוק, לנסות דברים חדשים. רק כשגדלתי קצת יותר אל הילד השני והשלישי ואל עצמי הבנתי שגם לי יש בובי משלי. לכל אדם.

אני יושבת ליד המיטה שלה ועורכת מסעות מוזרים בזמן. 20 שנה אחורה. זוכרת את גסיסתו של אבי, מחובר למכשירים וצינורות ניקוז שונים מכל פתח אפשרי בגופו, עיניו פקוחות ובוהות. מיטתו מוצבת במרכז החדר, ואנו מורשים להיכנס אליו רק לכמה דקות מדי פעם, הוא כבר בלי הכרה ומצבו קשה ביותר, אמרה האחות בפנים חמורות. הדלת נסגרה בפנינו ועשרה ימים ולילות בילינו על ספסל העץ במסדרון, מסתכלים בדלת החסומה, האטומה. כאשר הורשיתי להיכנס אליו כמה שעות לפני מותו הביט אליי אבא בעיניים צלולות, שלח יד ורעדתי וליטף את ראשי. מאז לא סלחתי לעצמי ולרופאיו על המוות הרע הזה, על השעות הארוכות שבהן השארנו אותו בודד כל-כך בחדר הסטרילי.

ואולי רצה להגיד עוד משהו. מילים היו המומחיות של אבא. בשם הקואופרטיב, בשם ועד העובדים, בשם ועד ההורים. ידיו על מותניו, זוקף את מלוא המטר 55 שלו ומדבר. בהתלהבות, בהתרגשות, בחוזה. יורה את המילים כמו זיקוקים. אם היה כיסא, עלה על כיסא. שיראו. ממנו למדתי את החוזה והיופי שבמילים, ממנו גם למדתי את חולשתן. היא, לעומתן, התרחקה ממילים. מעולם לא הייתה דעתנית ולא הרימה את קולה, אבל בדרכה השקטה והמאופקת הייתה נוכחת ומשפיעה. דיברה בלי מילים.

היא עדיין כאן ואני כבר מתאבלת. שוב אני עושה את הדברים בסדר הלא נכון, מקדימה עתיד להווה. בונה תסריטים מפורטים של הרגע שבו מצלצל הטלפון; יודעת מה יגידו, פחות יודעת מה ארגיש. רואה את עצמי עומדת ליד גופתה, הולכת בלוויה, יושבת בשבעה, כמה בשלושים. אני יושבת ליד מיטתה ומדמיינת איך אחיה בלעדיה, מחזיקה בידה ובוכה על היעדרה.

הימים מתארכים והחודשים מתקצרים. היום מחכה לי הפתעה, מצאתי אותה – ספק יושבת ספק שוכבת – בכיסא גלגלים, קשורה בחיתול. ראשה מוסב ממני, כתפיה עולות ויורדות ואצבעותיה רועדות. במקום המפית היא מחזיקה בידה חפץ דמוי, גדול בינוני, צורתו לא ברורה; בזהירות רבה, בעדינות, שלא ייפול כשהיא

מתעייפת היא מניחה אותו על השולחן או מעבירה אותו מיד אל יד. גופה דרוך ומתוח. היא נרגעת רק לאחר שאני לוקחת אותו ממנה: תני לי את מה שאת מחזיקה אימא, אני אומרת לה, אני אשמור לך. והיא חופנת לא כלום בשתי ידיה ומעבירה אותו באיטיות אליי. אני לוקחת אותו ממנה בזהירות רבה ומחזיקה בו בשתי ידיי. שלא ייפול. אל תדאגי אימא, אני אומרת לה, אני אטפל בו, אל תדאגי, יהיה בסדר. זה היה המשפט המוביל בחייה – יהיה בסדר.

רק עכשיו אני מבינה שכאשר היא תמות, ימות גם חלק ממני, מהזיכרונות המועטים שיש לי. גם כאשר יכלה לדבר לא דיברה הרבה. אישה שקטה ושתקנית שכזאת. מדי פעם, כששאלתי, סיפרה מעט, בנגיעות קלות, על ילדותי ועל ילדותה. על אבא ואימא, על בית גדול בכפר ברוסיה, על נופים מושלגים ואח בוערת, על ריחות של מרק וטעם של עוגה כמו שרק אימא ידעה לאפות. ספרי לי סיפור, ביקשתי, רק עוד סיפור אחד. רק עוד אחד.

על שלושה סיפורים הייתה חוזרת שוב ושוב. אחד על ילדה זהובה עם עיניים ירוקות, בורקות מאוד, שעמדה מול בובה בחנות הצעצועים, זאת עם שתי שיניים לבנות אמיתיות ושיער בהיר קלוע בשתי צמות מקושטות בסרטים אדומים מבריקים, ואמרה בנחישות: רק את הבובה הזאת אני רוצה. ואימא אומרת, חמודה שלי, תבחרי בובה אחרת, זו יקרה מדי בשבילנו. ואיך ילדה זעירה שכזאת, רק בת שלוש, זוקפת ראש, מסובבת גב והולכת. גאה. לא מתפשרת. לא בוכה. ואני שבה ומרגישה ממרחק של עשרות שנים את תחושת הוויתור בגרון החנוק, את הכאב הצובט של החלום שנגזר.

וממשיכה ומספרת איך בערב יום ההולדת ההוא, רק בת שלוש, היא לקחה את הילדה אל הדלת הסגורה בקצה המסדרון ואמרה לה ברוך: תפתחי את הדלת. ושם, על השולחן העגול בחדר החשוק, מוקפת בנרות דולקים, ישבה זוהרת הבובה ההיא מהחנות. זאת שהילדה כבר נפרדה ממנה, ויתרה עליה, מושיטה שתי זרועות לקראתה, מחייכת בשתי שיניים צחורות. ואולי משם מגיעה העיקשות הזאת שמובילה אותי, ובצידה קיימת תמיד האמונה בסוף טוב. כמו באגדות. וסיפור אחר, איך בוקר אחד הלכה לאימא שלה, סבתא שלי, אישה חיוורת ואצילית בעלת לב רפה, שנשענה על כסת גדולה וצחורה במיטה מוגבהת, וביקשה ממנה הלוואה כדי שתוכל לקנות לילדה בת ה-12, זו ששיערה עדיין בהיר מאוד, מתולתל ומתפרע, מתנה ליום ההולדת. פסנתר.

ושלישי, על נערה עקשנית שמיהרה לעזוב את הבית ולהינשא לאיש. שיערה התכהה מעט ונאסף על עורפה, ובמזווהה קטנה ואפורה שלקחה עמה מקופלים בקפיזה מדים כחולים של קצינה בחיל אוויר, שני זוגות תחתונים וחזייה אחת. כיצד שבוע לפני החתונה של אותה נערה הלכה אמי לחדר השני, לרב שמעון – סבי החורג, בעלה של סבתי האחרת – סבתא פייגלה, שהיה מלווה בריבית. וכמו כל לקוח, כאילו לא חיו באותו בית והשתמשו באותו מטבח ובאותם שירותים, ביקשה ממנו הלוואה של מאה לירות, מתוכן השאירה עשר על שולחן העץ במטבח. ריבית. ונסעה לשוק בצלאל שם קנתה לילדה שהייתי פעם כותנת לילה לבנה, עוד שני זוגות תחתונים ושלושה זוגות גרבי ניילון. נדוניה לחתונה.

שלושה סיפורים, שלוש מתנות: בובה, פסנתר וכותנת לילה. צידה לדרך. תודה אימא. ■

יוצרים שירה

"הנפוליאון של אמי"

/ אירית וייסמן מינקוביץ

ידיה של אמי מחיות את עוגת הנפוליאון של נפוליאון.
מתבלות בקמח את קרם החמאה והחלב,
וטורפות את הבליה בספוגי ילדותה.
בעוד היא אופה את העלים העגלים עליהם
תמרר את המלחי שבשלה,
געגועי ילדות מתעוררים בחפי.
זכרון של אצבע מתגנבת למתוק המבעבע בסיר
ועושה דרכה ללשוני.
קולות מעלים גערה על הקרם המתכלה בפי.
ימים אחרים עולים כאדים במטבח,
ומתנדפים בניחוח המאפה.
ורק נגיסה בעוגה המוכנה לאחר שעות,
ממתיקה את הגעגוע.

מלך

/ נילי דגן

אנחנו מתחקים אחר נעורינו
כמו אחרי בורות המים שגיבשו,
מדושים לארץ האדי,
זעה מבצבצת מנקוביות העור.
כמה קשה לטפס בעליה.
ילדינו שבגרו רובצים על כתפינו,
כתמי גיל על ידינו צצים בהפתעה,
נחל חותר בתוך החום והצהב.
"מי שמקפיץ אבן שבע פעמים הוא מלך,"
אתה אומר.
אני בוחנת את משמעות הדברים
המשתקפת במים:
מה שאינו צף הוא רגשות.

שיכחה

/ עדי פלד שריג

אתך אני שוב נצן.
כל מלה מתוקה
פותחת
בי עוד עלה מקפל.
כל מבטך תופר עוד בד
בילדה הפרומה
שקייתי.
להביט בעולם דרךך,
במהפך
להזכר בקסם שבו.
פעם אמרת לי כשמצאת נוצה על הדשא-
סבתא תראי,
צפור שכחה את זה פה.

משך

/ איציק רייכר

חיי אדם
כקציר דגן
ראש נבטים
זרעים - רעיונות
שבליים - זכרונות
אלמות - חלומות
קנים - ידידים
המוץ - שגרות -
מהם נטוויים חיים

/ גיא פינקלשטיין

על השטים בחדר של סבא וסבתא,
ראשי הקטן על כר ענק,
שמירה פרוחנית מלטפת בקרירות,
נחירותיו של סבא נוסכות בטחון אהוב,
מסיעות לי להרדם,
לעבר מעולם ורד אהד למשנהו...

ניצה אייל, לשעבר חוקרת זיקנה במכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה באוניברסיטת תל אביב

* עיבוד מתוך ספרה של ניצה אייל: אל אמי, בהוצאת הקיבוץ המאוחד, סדרת אדום דק, 2017

ואז הגיעה אלי השירה

תהליך אישי שהחל מהתבוננות, עבר לשאלת שאלות ובסוף מצא את השירה

נועם דרומי

מה לי ולזיקנה?

היעדר "גילנות" (אפליה על רקע גיל) כנראה הייתה בי תמיד. היעדר גילנות פנימית, אישיותית. כילדה קטנה יכולתי לחוות את עצמי כנערה וכמבוגרת. כאם לילדים קטנים היום, אני פעמים רבות חוֹנָה אותם – כילדה, מבינה תחושות ורגשות, עולם פנימי עמוק שמפעיל אותם גם אם במובן הסוער ו"הילדותי". עם השנים הסתבר לי שיש בי תחושה של חוויית זהות וגיל שהיא גם על ציר הרחוב, לא רק ציר האורך, ועם יכולת התניידות בזמן.

בעבודתי כאחות אני פוגשת את כל הגילאים שיש לקיום האנושי להציע, מגיל אפס ועד גיל מאה, נשים וגברים - ואני מודה על כך מאוד. בתחילה עבדתי רק עם מבוגרים, אחר כך רק עם ילדים ובסוף, הדרך הובילה אותי לפגוש את כולם.

במהלך השנים, בעקבות הסתכלות על החברה ועל הקהילה שבה אני חיה ובה נולדתי, גבר בי הרצון לחקור מה קורה לי ובעיקר מה קורה לסביבתי בכל פעם כשיש מפגש עם קבוצת גיל מהקצוות, פעוטות וקשישים.

ייתכן שמה שהוביל ל"מחקר" הזה הייתה העובדה, שכבר מגיל די צעיר חשתי כי בישראל יש קושי עם הגיל המבוגר ורתיעה ממנו, או

דרך השימוש בשפה הבנתני שאני מצליחה לתווך לעולם את החוויות הפנימיות שלי, הנובעות לעיתים ממצוקה

אישית, וזאת מבלי שהן תיראנה מוזרות, חצויות, קיצוניות ומפוזרות

במלים אחרות, חוסר יכולת להתרגל אליו, חוסר טבעיות ביוגרפית-תרבותית, מעין זרות פנימית כלפיו הטמועה בנו כקהילה.

ומתוך העמקה ומבט רחב על אופייה של המדינה, נראה כי ישראל היא למעשה מדינת "החלמה", מדינת ריפוי, מדינה של ניסיון לעשות את התיקון הבריא לעם הצמא להיות "נורמלי" ו"גילי" לאחר אלפיים שנות גלות על כל הכלול בהן והידוע בספרי ההיסטוריה. עם בעל אופי ואווירה תרבותית ייחודית; עם למוד שוטטות ברחבי העולם ללא בית, ללא ביטחון וריבונות, שהגיע אל ארצו שוב, אחרי אלפי שנות גלות; עם, שבחלק מהרצון המובן שלו לשרוד, בניגוד להתמודדות שלו עם גיל הזיקנה, מקיים התמודדות כנה ובריאה עם הגיל הצעיר, המתבטאת בקבלה טבעית, ברורה ואוהבת כלפיו. ילדים מביאים שמחה וחיים והעובדה שאנחנו פה, ואף נולדים פה, חשובה והכרחית כעדות ברורה לקיומנו המשגשג.

גם נשים הרות מקבלות התייחסות מקודשת והעדפה, שכן הן נושאות ומייצגות המשכיות וחיים. אני זוכרת שבעת לימודי בבית הספר לאחיות רבות מהתלמידות שיתפו בכך שהן שואפות להיות מיילדות.

וכבר אז עלתה בי השאלה - מדוע יש כזו נהירה ורצון לעבוד וללוות את ההתחלה בעיקר? ומי אמור לטפל בתינוקות הללו לאחר שיגדלו, יתברגו ויהיו ל"אנשים"? והרי רוב חיינו אנחנו אנשים בוגרים ולא תינוקות.

בשונה מההתייחסות לגיל הצעיר, בכל הקשור לגיל הזיקנה ישנה התרחקות, אי-השתלבות טבעית, הדחקה ועצירה של זרימת מעין החיים. עם שמקדש את החיים ואת החיים הצעירים בפרט מייצר לפתע קטיעה לא טבעית שלהם, קטיעה של מעגל שמבקש להסתיים כדי שיוכל להתחיל מההתחלה מתוך חוויה של מלאות, של מימוש ומיצוי, ששום דבר בו לא נמוג ונעלם, למעט החיים עצמם

במפגש האינטימי והמיוחד הזה של חולי ובריאות, עולות תוכנות ומחשבות מצמיחות, וחבל שלא כל העולם יחלוק בהן. בזכות השירה, המתווכת שלי - אני חופשיה ובטוחה להפיץ אותן הלאה

כשהגיעו לסופם.

במסגרת עבודתי כאחות בקהילה שוב ושוב אני מנסה לרדת לעומקה של הקטיעה הזו, של היעדר הרצף, של המסמוס של כל אותן מתנות רבות המחכות לחברה ולקהילה בתהליך ההתבגרות הטבעי של העם. אני פוגשת את זה בשיח הרחוב, בשיח התקשורתי, ובדרך העיסוק של אנשים בנושאים ובאירועים הקשורים לעולם הזיקנה. האם העם שלי יכול להתבגר רק אם הוא "צעיר" כל הזמן? האם העם הזה מסוגל לתת לעצמו "למות" מיתת נשיקה טבעית ורצויה ולא לבקש כל הזמן להיוולד שוב ושוב מחדש?

השירה כמתווך פנימה והחוצה

ואז הגיעה אליי השירה. פתאום מתבהרת לי הידיעה, שכל חיי תרגמתי את החוויות שלי דרך מילים.

דרך השימוש בשפה הבנתני שאני מצליחה לתווך לעולם את החוויות הפנימיות שלי, הנובעות לעיתים ממצוקה אישית, וזאת מבלי שהן תיראנה מוזרות, חצויות, קיצוניות ומפוזרות. השירה עזרה לי לתווך בעצם את עצמי לעולם בלעדיי. היא אפשרה לי להוציא לאור, אל העולם, את החוויות הפנימיות של חיי יום-יום של אישה, אימא, בת, נכדה (תמידית). היה זה אחד הגילויים המסעירים ביותר שחוויתי בשנים האחרונות.

וגם אל עבודתי עם אנשים זקנים הגילוי הזה הגיע דרכי לבתים של אנשים מרותקים ומוגבלים עקב מצבם, למפגשים שקיימתי עם אנשים במרפאה, לשיחות שהיו לי איתם ובכלל לאינטימיות הרבה שקיימת באותה ספירלה מוכרת - "מחלה - חולה - מטפלת - רצון להיות בריא", של האנושי ולא רק של "החולה". שמתי לב שהתפקידים מתחלפים כל הזמן, רגע אחד אני מטפלת, רגע אחר מטופלת וזוכרת משפט או מילה שריפאה אותי. במפגש האינטימי והמיוחד הזה של חולי ובריאות, עולות תוכנות ומחשבות מצמיחות, וחבל שלא כל העולם יחלוק בהן. בזכות השירה, המתווכת שלי - אני חופשיה ובטוחה להפיץ אותן הלאה.

וכך, לאורך השנים, מתוך הסקרנות שלי בהתבוננות האחרת בביוגרפיית הזמן, בתנאים החברתיים הקיימים, בתרבות הנשקפת מתוך מעשים, שמתי לב שבכתיבה יש לי נטייה ברורה לשקף גילאים, פערים והיעדר הרמוניה.

זיהיתי שמול גילאים צעירים השיח מתקיים בעיקר עם ההורים של הילדים, ומול מחשבתם ואמיתותיה הסובייקטיביות ולא בהכרח של הילד עצמו. ולעומת זאת, עם האוכלוסייה המבוגרת השיח הוא נוח ופתוח כי הוא מתקיים מול האדם עצמו. ההבדל הזה באופיו של השיח מוביל למפגש אחר, שונה, אינטימי ושקוף, כזה אשר מזין את

החומרים מהם עשויה השירה שלי ואת היכולת שלי לחשוב ולתהות על תרבות של חברה.

הסקרנות לאנשים ולתהליכי חשיבה היא שמובילה אותי לרצות להעלות על הכתב את השינוי שחל בנו, נשים וגברים, במהלך חיינו. אני שואלת את עצמי מה נשאר?

מה אנחנו מחזיקים אתנו ומה אנו משחררים מעלינו בחיינו? הניסיון לימד אותי, שלאורך כל חיי של אדם, נותרת בו תמיד אותה מנגינה אחת כמוסה.

מנגינה שהיא אמת הנשמה

והיא שם, בכל גיל ובכל מבט

והיא הדבר אותו

אני מבקשת לזכור שקיים.

בדומה להתגייסות השירה לטובת הזיקנה, השירה משרתת אותי גם כנגד הקושי שלי לקבל את ההרס וחורבן הטבע מסביבי על ידי האדם. אני פוגשת שוב את אותה הקטיעה, פעם בתרבות ובהתייחסות לזיקנה ופעם בטבע. כמו בזיקנה, כך גם בטבע - כורתים, חוצבים ומחדשים כל הזמן ללא הצדקה. במקצועי כאחות וכאם לילדים, כאדם, אני ערה לפער הזה ומנסה, דרך השירה, להסביר אותו לעצמי ולאחרים. ואולי הקטיעה הזו - בכלל אי-אפשר בלעדיה, כי זו דרך התיקון שלנו והריפוי שלנו כעם?

סיעוד ושירה ותוצרי השילוב ביניהם

אסיים בשיר שלי שנכתב לאחר ביקור-בית שערכתי ובו צפיתי בקשר אמיץ וחברי הנרקם בין מטפל זר לזקן "שלו".

יש משהו במפגש עם אדם דמנטי, אלצהיימרי שפוסל אותו, את רצונותיו, את מה שהיה ומי שהיה.

הקשר לצלילות של אדם מזכירה לכולנו שאנחנו בני אדם עם מחשבות, בקשות, אהבות, ולכולנו הזכות להחליט על עצמנו.

זהו שיר שהוא סיפור של החברה שבה אנו חיים, שיר שבו נגלו אלי הגילאים השונים, המביטים על עצמם, על העתיד והווה. ■

הַחֲבֵרָה הַכִּי טוֹבָה שְׁלִי כְּשֶׁאֲהִיָּה זָקְנָה

אוֹלֵי עוֹד לֹא נוֹלְדָה.

הִיא בְּרוֹמְנִיָּה, כְּפִילִיפִינִי

אוּ כְּתִלְגַּד הַרְחוֹקָה

יֹשְׁבֵת, מְסֻרָת בְּכֶתֶה.

אֲז אֶשְׁלַח לָהּ גְלוּיָהּ, עִם קֶרַע בּוֹל אוּ כִנֵּף יוֹנָה

הַבֵּיטִי בִּי, רְאִינִי!

וְרַק זְכָרִי לִי לְחֹסֵד

כְּמָה עֲקֹשׁ, כְּמִי מַעֲיָן

אֲנִי צְלוּלָה.

נועם דרומי, בת 38, אם ל-3, אחות מוסמכת במקצועה. בעבר, עבדה בבית חולים ובעשר השנים האחרונות עובדת בקהילה במרפאה אזורית גדולה בעמק הירדן עם ציבור של מבוגרים וזקנים. לצד החלק המקצועי והפרקטי, חיה בהרמוניה וחוקרת גם את החלק הרחוני-רגשי שבה, כותבת שירה ואוהבת שפה.

הזדמנות אחרונה!

כדי להמשיך ולקבל
את הגיליון, חובה למלא
ולשלוח דף זה.



קוראים יקרים,

בימים אלו שירות הייעוץ לאזרח הוותיק ומשפחתו בביטוח לאומי, נערך לעדכון רשימת התפוצה של עיתון "הגיל החדש".

כדי להמשיך ולקבל את העיתון אנא השיבו על השאלות הבאות ושלחו אלינו לכתובת דוא"ל:
yeutzlk9696@nioi.gov.il או לפקס 03-6751192.

● אלו נושאים היית מעוניין לקרוא בגיליונות הגיל החדש?

● האם אתה מעדיף לקבל את העיתון באמצעות דואר ישראל או כקובץ מצורף בדוא"ל?

1 במידה רבה 2 במידה בינונית 3 במידה מועטה, סמן X
● עד כמה מעניינים אותך הנושאים המופיעים בגיליונות?

1 2 3

● עד כמה אתה נחשף למידע חדש בגיליונות הגיל החדש?

1 2 3

● עד כמה המידע תורם להבנתך ועיסוקיך?

1 2 3

נא מלא את הפרטים הבאים:

שם פרטי _____ שם משפחה _____ מספר זהות מלא _____

כתובת ישוב _____ מיקוד _____

מספר טלפון _____ מספר נייד _____

כתובת דוא"ל _____

תודה על שיתוף הפעולה!

