

הקדמה

הרעיון לכתוב את הספר הזה נולד אצלי בשנים האחרונות, אחרי שעברתי את גיל הארבעים. זו, לתחושתי, תקופה מאושרת מאוד בחיי. תקופה של סיפוק, שלווה יחסית והבנה טובה יותר של משמעות החיים. בה בעת, זו תקופה מסעירה שיש בה הרבה מחוייית האובדן, הסיכון וחוסר היציבות. המבוכה בין שני הקטבים האלה שמלווה אותי זה שנים אחדות מוצאת להדאג אצל חברי ומטופלי בני גילי. ברצוני לשתף ברגשות ובמחשבות סביב חוויית ההתבגרות*, לחקור אותה, ולנסות להפיק ממנה את משמעותה וייחודה.

תהליך ההכרה בהזדקנות מגיע אל כל אחד מאיתנו באופן שונה. מלווה אותי הזיכרון הבא: זה היה בסיום התמחותי בבית חולים פסיכיאטרי. בהדרגה התחלתי לשים לב לשינוי באצבעות רגלי. לא משהו ברור ומובחן, אולי פשוט נדמה לי, אבל בכל זאת. באותה עת עבד במחלקה פסיכיאטרית מתמחה שהיה בעבר רופא משפחה. הראיתי לו את התופעה והוא ענה בטבעיות: כן, זה עיוות בעצמות כתוצאה מהגיל. זה רק ילך ויחמיר, אבל אין לך מה לדאוג ואין מה לעשות. הייתי המומה. אני? עיוות גיל? עוד לא מלאו לי שלשים !

התחושה הזאת של הפתעה ליוותה אותי במהלך העשור שלאחר מכן. בכל פעם שהבחנתי בשינוי - בעור, בראייה, בכושר הגופני - הגבתי באותה תמיהה. איך זה ייתכן? איך מתמודדים עם זה? מאז דיברתי על הנושא כמעט עם כל אדם קרוב לי. התברר לי שאין אף אחד מבני גילי ומעלה שאינו ער לתופעה של שינויים הבאים עם הגיל ושאינו מתעסק בה, אם כי בעוצמות שונות. יש מי שמתעסק בכפייתיות בתופעות המתלוות לגיל, ויש מי שכמעט אינו מתייחס אליהן, לפחות ברמה המודעת ובמה שהוא מוכן לחלוק עם זולתו.

במהלך השנים שחלפו התרגלתי, לפחות במידת מה, לשינויים האלה. אני רואה את התופעות ומקבלת אותן כחלק מהחיים, מהשגרה. מנסה לתקן את הראייה, לכתוב לעצמי תזכורות כדי להתמודד עם הירידה ביכולת הזיכרון, לאכול קצת פחות כדי להימנע מהעלייה במשקל, שגם היא חלק מתופעות הגיל. אבל אני יודעת היטב שבסופו של דבר אני מנהלת קרב אבוד. יש פה ושם ניצחונות בדרך, אבל הסוף ידוע מראש.

בקליניקה אני מתמודדת עם השלכות הגיל באופן יומיומי כמעט, ולומדת את ההבדלים שבין אדם לאדם בהתמודדות הזאת. אני מגלה עד כמה היא משותפת לכולנו, ויחד עם זאת עד כמה היא שונה אצל כל אחד מאיתנו. אני מרגישה כיום צורך לעשות קצת סדר בנושא הזה, להשתמש בהבנות ובתובנות שרכשתי כאמצעי להשגת שליטה מסוימת. ההבנה אמנם אינה משנה את מצב הדברים, אך היא יכולה להשפיע באופן קריטי על עצם החוויה ועל יכולת ההתמודדות עם הדברים.

כמה וכמה מרכיבים מבדילים בין אנשים בהתמודדות הזאת. יש אנשים אקטיביים יותר הנוטים להתמודד עם קשיים באופן פעיל, ותמיד רואים בשינוי גם אתגר והזדמנות, לעומת כאלה ששינויים גורמים להם לתחושות של ייאוש, חוסר אונים וויתור. הנטייה הזאת היא בחלקה מולדת (כולנו מכירים תינוקות אקטיביים יותר ופסיביים יותר), ובחלקה מתעצבת במהלך החיים כתוצאה מהחינוך ומהאווירה הרגשית שאדם גדל בה, ובמידה רבה היא מושפעת מחוויות החיים בכללותם. אדם שחווה חוויות רבות של חוסר שליטה וחוסר אונים עלול לוותר ולהתייאש יותר מאדם שהחיים "מאירים לו פנים", שלומד שיש קשר ישיר, יחסית, בין פעולה לתוצאה.

ההתמודדות עם אובדן מלווה כל אחד מאיתנו מלידה. אנו מאבדים את אשליית המיזוג עם גוף האם ועם מהותה. זהו האובדן הראשוני ואולי הכואב ביותר, אובדן התחושה של קשר מוחלט, אותו מצב של אושר עילאי המוכר רק לתינוקות, לנאהבים, לחולי נפש ולמסוממים. זוהי חווית הביטחון המוחלט שבהיטמעות. כל החיים אנו ממשיכים להתגעגע לחוויה הזאת של הקשר הראשוני עם אמא, עם הרחם.

ככל שהאובדן הזה קיצוני יותר, למשל כשהורה נעדר, או אינו מספיק נוכח בשנות הילדות הראשונות, כך ההתמודדות עם אובדן תהיה קשה יותר בהמשך. בגיל המבוגר, לנוכח האובדנים המתלווים למחצית השנייה של החיים, הטראומה הראשונית הזאת נוטה להתעורר מחדש, לעתים בעוצמה קשה מנשוא. אובדנים מתמשכים ומופרזים בילדות מובילים בדרך כלל להיווצרות דפוסים נוקשים יחסית, שמחירם הרגשי גבוה.

למשל, יש שיימנעו מקשר מתוך הנחה ש"אם לא אוהב, לא אצטרך להתמודד עם הכאב שבאובדן האהבה". המחיר של סגנון התמודדות כזה הוא חוויה של ניכור ובדידות קשה. יש המתמודדים דרך טיפול באחרים, בניסיון ליצור מצב שבו לא יינטשו משום שהאחרים תלויים בהם. כך מושגת אשליה מסוימת של שליטה, אך במחיר של ויתור על ביטוי מלא יותר של הצרכים והדחפים של העצמי. סוג נוסף של התמודדות הוא פנייה לעצמאות בטרם עת. האדם לומד לסמוך על עצמו בלבד, גם כשאינו בשל לכך, ולפיכך מתקשה לחוות אינטימיות וקשר הדדי מלא עם הזולת.

עדיין אין בכל זה כדי להסביר את ההבדלים הניכרים בין אנשים בהתמודדות עם הגיל. ספרו של ויקטור פרנקל, האדם מחפש משמעות, תורם במיוחד להבנת הנושא הזה. אין ספק שכל מי שעבר את השואה

נתקל במצבים של חוסר אונים טוטאלי, ייאוש ואובדן היכולת להאמין באדם. עם זאת, היו כאלה שלא ויתרו, הן בתוך התופת של השואה והן בחיים שבנו לעצמם לאחריה.

ההבדלים האלה בין אנשים מסבירים במידה רבה את השוני הבין-אישי ואת מידת החוסן הפנימי שמאפשרים לאדם לשמור על חיים יצירתיים ומלאים. אני מאמינה שיש קשר בין הגישה הבסיסית להתמודדות עם אתגרים בחיים לבין האופן שבו אדם יתמודד עם ההזדקנות, אך אין זה קשר ישיר או פשוט.

גורם נוסף ומשמעותי לא פחות הוא היכולת של האדם לגייס משאבים מעולמו הנפשי. אנשים נבדלים במידה רבה זה מזה במבנה של עולמם הפנימי. יש כל מיני שפות להסביר ולתאר הבדלים אלה. יש שידברו במונחים של סגנון אישיותי, כמו אנשים הנוטים לחרדות ולדיכאונות לעומת אנשים הנוטים להתעלם מרגשות אלה ולהכחישם, או אנשים יצריים יותר לעומת אנשים אינטלקטואליים יותר. ניתן לדבר על רמות תלות לעומת עצמאות, אנשים כועסים לעומת שלווים יותר, וכן הלאה. אף אחד אינו יודע להסביר עד תום את מכלול ההבדלים הניכרים האלה שבין אדם לרעהו, וסביר להניח שלא ימצא גורם כללי שיוכל להסביר הכול. בסופו של דבר מדובר במארג מורכב מאוד של השפעות רב-כיווניות ורב-ממדיות. הרי כל אדם הוא ייחודי ומיוחד.

לכל אדם ישנו סיפור החיים שלו והאחריות להכיר, להבין, להחליט החלטות, לשמר ולתקן. מי שלא עושה את התהליך הזה, צפוי להיות בסופו של דבר מיואש וחסר אונים. היכולת של אדם לספר לעצמו את סיפור חייו, להכיר אותו, לראות את ההשלכות שלו, היא בבסיס היכולת לשינוי נפשי וחלק מרכזי ביכולתנו לנהל את חיינו בהתאם למי שאנו. במידה רבה, זה גם הבסיס להצלחה של טיפול נפשי, בעיקר בגיל הבוגר.

ככל שהגיל עולה, כל עוד המצב הבריאותי והכללי תקינים פחות או יותר, יכולתו של האדם לקחת את האחריות הזאת - באופן פרדוקסלי לכאורה - גדלה. אני מאמינה שאנשים אחרי גיל ארבעים בשלים בהרבה להבנת סיפור חייהם ויכולים להתמודד עמו באופן מקיף ומעמיק יותר. אדם צעיר פתוח לעתים קרובות להשפעות מבחוץ, יותר מהאדם המבוגר והמגובש. הוא עדיין גמיש יותר מבחינת מבנה האישיות, ולכן השינוי אינו מופנם וכוללני כל כך. מניסיוני נוכחתי ששינויים ניכרים במבנה העומק של האישיות אפשריים לכל אורך מעגל החיים, והם אינם ייחודיים לגיל הצעיר.

גורם משמעותי נוסף בהבנת השוני בין אנשים בהתמודדות עם ההתבגרות והזקנה, הוא היכולת להשתמש בעולם הפנטזיה כבסיס להתפתחות ולפתרון בעיות. הפנטזיות מלוות כל אחד מאיתנו מלידה. עם הגיל, היכולת לעשות בהן שימוש הולכת ומשתנה. חלק מהאנשים נוטים לפתח עולם פנטזיות המתמקד בהנאות החושים, כמו סקס ואוכל. אחרים יכולים להשתמש בעולם הפנטזיות גם בכיוונים נוספים, רחבים יותר, ולהכליל בעולם הזה גם צרכים מסדר גבוה יותר מבחינת ההתפתחות הנפשית. הכוונה למשל לפנטזיות

בעלות אופי אסתטי או אינטלקטואלי, או כאלה הקשורות למימוש עצמי, לאינטימיות רגשית וכדומה. היכולת להשתמש בפנטזיה באופן מגוון ומלא מאפשרת שמירה על חיוניות ויצירתיות.

עולם הפנטזיות עשוי לשמש להצרת יכולת ההתמודדות. למשל, כשאדם מפנטז על קשר ברמה שמספקת אותו עד כדי כך שאינו פועל במציאות למימוש הפנטזיה. לעומת זאת, הפנטזיה יכולה להרחיב את המציאות בכך שהיא מהווה מעין "משחק מקדים" לפני המימוש בפועל. במידה רבה, היכולת להשתמש בדמיון במרחב של "הראש" כדי לנסות ולחוות מצבים או אירועים שהוא משתוקק אליהם, יכולה להיות כוח מכונן מרכזי בבחירת פעולותיו של האדם. על ידי השימוש בפנטזיה הוא לומד להגדיר לעצמו מה חשוב לו באמת, ואיך הוא מתכוון לממש או להשיג זאת.

הפנטזיה יכולה לשמש כמעין "מתאבן", גירוי להמשך החיפוש אחר מקורות נוספים להרחבה ולהעשרה של החיים, וככוח מאזן לנטייה להצטמצמות ו"התרוקנות" שעלולה לנבוע מהשחיקה והעייפות הנובעים מהצטברות של תלאות החיים לאורך השנים. לכן, היכולת "לשחק בראש" היא תהליך שמרכזיותו בגיל המבוגר עולה, לדעתי, עד מאוד. על חשיבות המשחק לחיי הנפש הצביע דונלד ויניקוט, פסיכואנליטיקאי בעל השפעה ניכרת על הבנתנו את מבנה הנפש. בספרו משחק ומציאות ממחיש את השפעת היכולת לשחק כאמצעי מרכזי בתהליכים של גיבוש האישיות, החל מגיל הינקות.

ניתן לטעון שבמידה מסוימת, בין שנות העשרים לשנות הארבעים שלו האדם נתון יותר בעשייה, בהתמודדות יומיומית ובבנייה, במחיר פגיעה מסוימת במרחב של המשחק, ואילו אחרי גיל ארבעים האדם מרוויח בהדרגה פנאי שיכול, בתנאים הנכונים, להביא להיווצרות חיי פנטזיה שיאפשרו חיים מלאים ואיכותיים יותר בגיל המבוגר. כדי שזה יתממש, האדם צריך לעניק לעצמו לגיטימציה, חופש פנימי לעסוק בפעילות הזאת.

ההבדלים בין אנשים באשר לדרך שבה יזדקנו קשורים לעוד ממד קריטי אחד, והוא האהבה. כוחה של האהבה לשמור על החיות והשגשוג הנפשי הוא בין הגורמים המשמעותיים ביותר בשמירה על איכות החיים בגיל המבוגר. לעתים מדובר באהבה ממוקדת יחסית, כמו אהבת הורה לילדו, אהבה זוגית, אהבה למקצוע וכדומה. במקרים אחרים מדובר בקשת נרחבת של אהבות.

באופן מיטבי, אדם שהשכיל לבנות לו רשת של אהבות שיש בה מקום לעולמות תוכן רבים ומגוונים, כמו אהבה לתחביב ולילדים, לבן זוג ולמוזיקה, לחברים ולחברויות, למקצוע ולארץ, לחופש ולמחויבות, יוכל לחיות את חייו באופן מלא יותר ממי שיכולתו לאהוב מצומצמת וזרועה פחדים והימנעויות. ככל שהרשת הזאת מורכבת יותר והאדם מעז להתמסר לה, לחיות אותה במלואה, לכאוב אותה ולשמוח ממנה, כך ההזדקנות תהיה בעלת אופי של מימוש ומיצוי החיים.

קשה, ואולי בלתי אפשרי, להגדיר את האהבה, אבל כולנו עוסקים בה ויודעים מה רבים כוחה והשפעתה על איכות חיינו ומשמעותם. זהו הרגש המאפשר לאדם לקום בבוקר "עם שיר בלב", לחוש כמיהה וגעגוע ורצון לפגוש ולחוות. רגש זה, כל עוד הוא קיים, עשוי להוות כוח חיובי נגדי לתהליך ההזדקנות. זהו כוח של חיות וחיים, מה שפרויד הגדיר בשם ליבידו, תשוקה לחיים. האהבה היא גורם קשה להגדרה ובלתי צפוי, ובו בזמן הכרחי לצורך ההתמודדות עם ההתבגרות וההזדקנות.

בעוד שבגיל הצעיר יותר הטיפול בילדים למשל, בניית הקריירה, או מכלול העיסוקים התובעניים והאינטנסיביים שהאדם צריך להתמודד איתם יכולים למלא באופן מסוים את מקום האהבה, הרי שעם הזמן החיים "מתנקים" מרעשי הרקע ונהיים מזוקקים יותר. או אז הולכות התחושות ותופשות צורה ומקום, ובהדרגה הולכת האהבה ומתגבשת. היא כבר מקושטת פחות בנוצות הטווס של התשוקה, שמרכזיותה עדיין לא מוטלת בספק, או בגורמים הישרדותיים כמו הרצון להקים משפחה ולהוליד ילדים. בגיל הזה, בהדרגה, האהבה עשויה להיות היא עצמה. כשתהליך כזה אינו מתאפשר, האהבה מתנוונת ומאבדת את חיוניותה וכוחה.

יש באהבה של הגיל המבוגר, מבחינות מסוימות, יותר עומק ועוצמה מאשר באהבה של הגיל הצעיר. זוהי אהבה רומנטית שאינה נתונה לאינטרסים האבולוציוניים של רבייה וסקס, של רכישת מעמד וכוח דרך זוגיות, של רושם חברתי. אהבה לשם האהבה. אהבה כתשובה לבדידות ולצורך האנושי הבסיסי ביותר להיות יחד.

תהליך ההתבגרות, ובהמשך ההזדקנות, הוא בלתי נמנע, וכולנו צריכים להתמודד איתו. למעשה, ראשיתו בלידה, אך מבחינת משמעותו הנפשית ניתן לציין את תקופת אמצע החיים, בסביבות גיל ארבעים וחמישים, כנקודת מפנה חשובה בתהליך הזה. כמו כל תהליך, מתחולל בו שינוי, ולעתים תכופות מצב משברי, שדורש התארגנות והיערכות נפשית מחדשת. בדומה לשינויים ולמשברים קודמים, כמו הגיוס לצבא, נישואים, הורות, גם כאן יש בחירה ואחריות.

מטרת ספר זה היא להצביע על כמה אפשרויות להתמודדות טובה יותר עם ההשלכות של הגיל, לעורר מחשבה ולעודד קבלת החלטות. הספר אינו מתיימר להציע מתכון או פתרון לנושא ההתבגרות וההזדקנות, אך יש בו כדי להציע אפשרויות נוספות להבנת התהליכים שאנו מתמודדים איתם. הוא מכון לשתף את הקורא בסיפורים האישיים של אנשים המתמודדים עם הנושא, אם בתוך תהליך של טיפול נפשי ואם בדרכים אחרות. בעיקר אני מקווה שהוא יעודד את הקורא להתבוננות עצמית ולבחירה מושכלת יותר בכל הנוגע לחייו, בהווה ובעתיד.

[תסריטים שונים של התבגרות](#)

כשאנחנו צעירים מאוד, בני הארבעים ומעלה נראים לנו דומים במידה מסוימת זה לזה, וזקנים. בסביבות גיל ארבעים יש לרבים מאיתנו תחושות דומות במקצת כלפי בני השמונים ומעלה, אם כי ההתבגרות יוצרת יחס זהיר וצנוע, מכבד ומעריך יותר, בעיקר בשל ההבנה שפני כולנו מועדות בדיוק לשם.

מי שהגיע לגיל ארבעים יודע שבני הארבעים אינם דומים זה לזה. לא באופי, לא בהופעה, לא בעולם הפנימי ולא בהתנהגות. גם אחרי גיל ארבעים יש יפים ומכוערים, מצליחים ונכשלים, מקובלים ודחויים, רציניים וליצנים - הכול בדיוק כפי שהיה בגן ובבית הספר היסודי, בתיכון, בצבא ובאוניברסיטה. יש מי ששמרו על אותו התפקיד מילדות, מבחירה או מכורח, ויש מי שתפקידם השתנה עד מאוד. מי שהיתה מלכת הכיתה לפעמים הופכת לאישה בת חמישים המרגישה אבודה והמבכה, עדיין, את מלכותה שאבדה לה. אחרים היו תמיד בצד ובצל, מפוחדים, חסרי ביטחון, והם היום "מלכים". יש מי שמאבד את גן העדן של הילדות ואיתו את כוחו ועצמיותו, ויש מי, שכמו הברווזון המכוער, מוצא מקום שבו הוא מתגלה כברבור יפהפה. לתהליכי ההתבגרות יש כוח עז ליצור שינוי.

מאחר שכולנו רוצים להיות מלכים, או לפחות ברבורים, ולכאורה אין סיבה שלא נהיה, צריך להבין יותר לעומק את התהליכים האלה. התרומה של חמש השנים הראשונות של הילדות לעיצוב האישיות, עליה מבוססת ההבנה הפסיכולוגית הרווחת מאז ימי פרויד ועד היום, היא חשובה וקריטית, אך אינה מספקת ואינה נותנת מענה לתופעה הנרחבת יותר של תהליך התפתחות הפרט. היא אינה יכולה להסביר כיצד יכול אדם להיות סיפור הצלחה בגיל שלושים וסיפור כישלון בגיל חמישים, בעיניו או בעיני סביבתו, במישור האובייקטיבי או הסובייקטיבי. היא אינה יכולה להסביר מדוע אנשים מסוימים אינם מסוגלים לאהבת אמת בגיל עשרים, אך מתמסרים לה כל כולם בגיל ארבעים, ואיך ייתכן שמי שנמנע מכל גילוי של מיניות בגיל העשרה פורץ פתאום החוצה בגיל שישים.

נראה לי שהספרות הפסיכולוגית המקצועית נוטה לצמצם ולהתמקד בדגש שהיא שמה על שנות הילדות הראשונות ועל השלכותיהן, ובכך לעשות רדוקציה של האנושי. החיים מורכבים ורבגוניים מכדי שניתן יהיה להסבירם רק דרך ההשפעה המכרעת הניתנת לגיל הפעוט. לרגע איני כופרת בחשיבותו: ברור שתינוק שאין רואים אותו, אין מקשיבים לצרכיו, לא נותנים לו את האהבה והרגש, המגע והקשר שהוא זקוק להם, נפגע באופן קריטי. תינוק שמוזנח פיזית או רגשית, ניזוק לעתים באופן בלתי הפיך. בגיל הזה, שאינו מילולי, כאשר האדם עדיין חסר את הכלים להתמודד עם קשיים באמצעות בקשת עזרה וחיפוש אחר פתרונות רחבים, הוא פגיע ביותר. טיפוח והעשרה בילדות מלווים את האדם כבסיס וכאפשרויות במהלך כל חייו.

אבל זו רק תחילתו של הסיפור. כל אחד מאיתנו מכיר אנשים שגדלו בתנאים מחרידים, בין שהיו שם הורים ובין שלא, ובכל זאת הפכו לאנשים מאושרים ומסופקים. מנגד, הרבה מהאנשים שחוו ילדות תקינה יחסית פיתחו הפרעות אישיותיות מסיביות לאורך החיים. הרבה ילדים שמתארים את עצמם כמי שהיו

אומללים, השכילו לבנות לעצמם חיים מספקים, ואילו אחרים "נתקעו", איבדו את היכולת לאושר ושקעו בדיכאון, אם קליני ואם פשוט קיומי .

פגשתי גם באנשים שהיו מעוכבים, אומללים ולא מסופקים עד שהגיעו לגיל חמישים או שישים, ואז לפתע "מצאו את עצמם" והחלו לפרוח. יש שזה קורה להם דרך קשר חדש, יש שדרך מפגש עם דת או כת, ויש שמתוך עצמם. בנוסף, אני רואה אנשים שהיו מחויבים, מסופקים ואוהבים, ולאט לאט הם הופכים מרירים ומאבדים את היכולת לחיים מלאים. כדי להבין את כל המכלול הזה יש צורך בהרחבת טווח ההסתכלות של הפסיכולוגיה הקלינית הרבה מעבר לבסיס הראשוני של הילדות .

אני מאמינה שהגורמים המשפיעים ביותר על התהליכים האלה, מלבד שנות הילדות והקשר הראשוני עם ההורים, קשורים לכמה עולמות. הם קשורים כמובן לביולוגיה ולגנטיקה, למטען התורשתי שאנו מגיעים עמו לעולם, והם קשורים גם לאופי הקשרים המשמעותיים הקרובים שנוצרים במהלך החיים, ואני מתכוונת בעיקר לקשר זוגי, לקשר עם הילדים ולקשר עם חברי נפש. יחד עם זאת הם קשורים לתהליכים של מיצוב מקצועי ומידת ההערכה שאדם זוכה לה מסביבתו. תארים, כסף ועמדת כוח יכולים שלא להוסיף דבר, ויכולים להוסיף המון. הם קשורים לבריאות הגופנית ולקשר של האדם עם גופו ועם מיניותו .

הם קשורים לחברה שאדם משתייך אליה ולרוח המוסרית המנשבת בחברה הזאת. יש חברות הדואגות לחבריהן ומשדרות אופטימיות ורווחה, ויש חברות המושכות כל פרט בהן לכיוון של ייאוש, פסימיות וויתור. זה קשור כמובן לאירועי חיים מרכזיים, כמו נישואים והורות או חלילה, אובדן של אלה. גורם מרכזי לא פחות, שאינו מוכר כל כך בספרות המקצועית, הוא הנושא של מזל, מקרה, גורל. הרבה מאוד מנסיבות חיינו קשור לגורם הזה, ואי לכך יש ללמוד להתמודד גם איתו .

התהליך הנפשי-רגשי שכל אדם עובר לאורך חייו מלווה את המרכיבים האלה ובמידה רבה מעניק להם את משמעותם. יש המתפתחים לכיוון של רווחה ומרחב, ויש המתכווצים לכיוון של הצטמצמות וויתור. משתנה קריטי זה נותן לחיים במידה רבה את צבעם, והוא בא לידי ביטוי במידות שונות של שליטה, גם אם לא תמיד מודעת, של כל אחד ואחת. כשהתחושה הפנימית היא שאין שליטה, שהאדם חסר אונים מול הקורה איתו, כדאי מאוד לברר תחושה זו .

המטרה של ספר זה היא לנסות למצוא את המשותף והמבדיל שבין סיפורי החיים שלנו, בני הארבעים ומעלה. לנסות לתת לגיל הזה של אמצע החיים את מידת הכבוד שהוא ראוי לה. כמאמר הפתגם המפורסם של קיפלינג: "תן לי את הכוח והאומץ לקבל את שלא ניתן לשנות, לשנות את שניתן לשפר, ולדעת להבחין בין שני אלה". האמנות הזאת, שיכולה להבדיל בין חיים של ויתור והחמצה לחיים של מיצוי ומימוש, קשורה לתהליכים של למידה ובחירה. הלמידה נבנית מתוך ההשתייכות שלנו לחברה שצוברת

ניסיון ומידע כל העת. לפעמים, היכולת למצוא את הסיפור הפרטי בתוך הסיפור הכללי יותר היא שמאפשרת בחירה וחופש לעצב את מהלך החיים הבוגרים מתוך הבנה מעמיקה יותר.

רחל הגיעה אלי לטיפול כשהיתה בת ארבעים ושמונה. הרקע לפנייתה היה תחושה של חוסר סיפוק וחוסר מימוש עצמי, עקב קשיים בתחום המקצועי. היא סיפרה שהיא עובדת כחמש-עשרה שנים ככלכלנית בחברה גדולה. תפקידה בכיר, היא מנהלת צוות מקצועי המתמחה בייעוץ פנסיוני. לדבריה היא נחשבת לעובדת מסורה ומקצועית, אך כבר כמה שנים העבודה אינה מעניינת אותה עוד. היא מרגישה שנקלעה לשגרה, שהבעיות והפתרונות מוכרים לה היטב, צפויים מדי. היא היתה רוצה להתקדם, אך בחברה שבה היא מועסקת אין בטווח הנראה לעין אפשרות כזו. לעומת זאת, היא חוששת לעזוב פן לא תמצא מקום עבודה חלופי, והיא נהנית מהביטחון והנחות שמקום העבודה מקנה לה.

במהלך פגישות ההיכרות, רחל סיפרה לי פרטים רבים נוספים. היא נולדה כבת בכורה למשפחה המונה ארבעה ילדים. הוריה עלו ממרוקו זמן קצר לאחר קום המדינה. ההורים היו מסורים, והיחסים ביניהם תקינים בדרך כלל, אך העלייה לארץ גבתה מהם מחיר קשה. במרוקו הם השתייכו למשפחות אמידות ומשכילות ואילו כאן בארץ נאלצו להתחיל הכול מחדש. בילדותה נהגה לעזור הרבה להוריה בטיפול באחיה הקטנים ובאחזקת הבית.

רחל תיארה קשר קרוב במיוחד עם אביה, איש חם ואוהב הרואה בה את בבת עינו. עם אמה הקשר בילדותה היה מעט מרוחק יותר, וקשה לה להסביר מדוע. במשך השנים, ככל שהתבגרה והפכה לאם בעצמה וככל שהוריה הלכו והזקינו, הקשר עם אמה נהיה קרוב וחס יותר. היא מרגישה אחריות רבה כלפי הוריה, מרבה לבקר אותם ולעזור להם, בפרט כיום, כשהם מתמודדים עם הבעיות של גיל הזקנה. רחל מבטאת חרדה ביחס למצב בריאותם, ומספרת שאביה סובל זה כמה שנים ממחלת לב קשה.

רחל זוכרת את עצמה כילדה עצמאית, רצינית ויחסית מסוגרת. היו לה כמה חברות קרובות, אך מעולם לא היתה במרכז העניינים. היא מתארת את עצמה כנערה ביישנית שהיה לה קשה לדבר בכיתה, ואף שלעתים קרובות ידעה יותר מהתלמידים האחרים, לא העזה לבטא זאת. היא סבורה שבאותה תקופה אף אחד לא הכיר אותה באמת. כשאני מנסה להבין יותר, היא מספרת על עולם עשיר של פנטזיות ומשאלות לב. למשל, למצוא אהבה גדולה, להתבלט יותר, להיות נערצת לפעמים. במציאות של חייה, לתחושות האלה לא היה מקום, ולמעשה עד לעת האחרונה היא שכחה מהן לגמרי.

היא שירתה שירות צבאי מלא ואחר כך למדה כלכלה באוניברסיטה, לתואר ראשון. לדבריה, זו היתה התקופה המאושרת בחייה, תקופה שבה נהנתה מחופש יחסי, הכירה אנשים רבים ומגוון של סגנונות בילוי שלא היו מוכרים לה. כך למשל היא מספרת בגעגוע על חוג שחייה שהשתתפה בו ולהפתעתה הצטיינה בו, והתחברה לחבורה של סטודנטים נוספים שהיו שותפים לתחביבה החדש.

לאחר השחייה נהגו לצאת לבלות ביחד, לשתות ולדבר. בחוג הזה הכירה את בעלה, לו היא נשואה עד היום .

בעלה, עמי, הוא לדבריה אדם טוב, רציני ומסור. במהלך כל השנים הוא משתף איתה פעולה בטיפול בשני ילדיהם, אליהם הוא קשור מאוד. בראשית הדרך היתה מאוהבת בו כל כולה, הוא היה החבר המשמעותי הראשון בחייה, אך כיום הקשר הפך להיות מעט שגרתי ומשעמם, אם כי עדיין נעים וחיובי בבסיסו. פעמיים היו להם משברים גדולים שהביאו כמעט לגירושם. פעם אחת היה זה על רקע רומן שהבעל ניהל עם חברה לעבודה. הרומן התגלה לרחל במקרה, ויצר משבר גדול באמון ביניהם. תחילה סירב הבעל לנתק את הקשר הנוסף, אך כשאיימה עליו בגירושם התרצה, ומאז, ככל הידוע לה, הוא נאמן לה. המשבר הזה חלף לחלוטין, לפחות לכאורה. עם זאת היא מספרת שעד היום, מדי פעם, היא מדמינת את בעלה בזרועות אהובתו וחשה קנאה גדולה .

משבר נוסף פקד אותם לאחר שבעלה הסתבך בחובות כספיים בשל השקעה כושלת בבורסה. היא לא ידעה שהוא משקיע באותה מניה עד שזו קרסה והוא נאלץ לספר לה שמרבית הונם, הצנוע יחסית, אבד. גם על המשבר הזה הצליחו להתגבר ביחד, ובסופו של דבר שיקמו את מצבם הכלכלי. היא מספרת שהמשבר הזה, כמו קודמו, הותיר אותה המומה: היא הבינה שלבעלה יש עולם שלם שהיא אינה שותפה לו. במידה רבה היא מקנאה בו גם על כך. לדבריה, לה אין עולם כזה: הכול אצלה גלוי וידוע, אין מקום להסתרות ולחוויות שמחוץ למסגרת המשפחה .

את שני ילדיה היא תיארה כילדים טובים ומוצלחים. היא קשורה בעיקר לבנה הצעיר, בתה היא "הבת של אבא", אבל בסך הכול החיים במישור זה מתנהלים היטב. שני ילדיה סיימו את שירותם הצבאי וכיום הם לומדים מקצוע. הבן עבר לאחרונה להתגורר מחוץ לבית. לה ולבעלה יש חברה תקינים, אך לא מסעירים. כזוג הם עדיין נפגשים עם חלק מחבריהם לאוניברסיטה, והם גם מיוחדים עם אנשים מהעבודה ועם שכנים מאזור מגוריהם, כאלה שגידלו יחד איתם את הילדים .

רחל לא חשבה שתפנה אי פעם לטיפול. היא לא אישה של שיחות נפש. לדבריה היא אדם ש"תמיד נופל על הרגליים, תמיד מסתדרת." היא אינה מרבה להתייעץ ולבקש עזרה, אך גם אינה חשה בודדה ותמיד יש לה עם מי להחליף מילה בעת הצורך. כעת פנתה לטיפול לאחר שחשה זה זמן רב יחסית שמשוה לא בסדר, שהחיים אינם די מספקים בעבודה, שמשוה מתפספס .

המפגש עם רחל מעלה בי מגוון רחב של תחושות. היא אישה שמעוררת הרגשה שניתן לסמוך עליה, היא מעוררת הזדהות במאבקה האמיץ על קיום משפחתה, במחויבות הגבוהה שלה כלפי כל נושא ואדם. אני חשה גם מידה של עצב ואפילו ריקנות, שאת מקורם אני מייחסת לתחושות שהובילו אותה לפנות אלי, ואולי גם לאיזה עצב אחר, עמוק יותר, שאני חשה ועדיין אין לי מילים לתאר אותו .

אני מתרשמת מהיציבות שלה, המתבטאת בכל תחומי החיים, מרגישה הערכה ליכולתה לבנות את חייה באופן כל כך עקבי ומבוסס, אך לעומת זאת אני חשה מידה של מבוכה ביחס לפנייתה לטיפול ותוהה כיצד עלי לנהוג. מצד אחד, אני מאמנה שהיא ויתרה על יותר מדי חופש פנימי ויכולת "לשחק עם החיים",

שהיא זקוקה לאפשרות לחיות חיים מלאים יותר, סוערים יותר. מצד שני, האם אמנם זה רצונה? האם היא באה להתחבר לעולם היצרי יותר, זה שלתחושת חסר לה, או שאולי זה רק הצורך שלי, הקשור לאישיותי שלי ולתפישה המקצועית המנחה אותי, והיא בעצם רוצה דווקא להירגע ולחזור לשגרה?

אני חשה שחלק מהמשבר שלה קשור כעת, באופנים שעדיין אינם בהירים לי, למשבר של גיל חמישים המתקרב ולתופעות של גיל המעבר. שאולי תחושת התסכול התעוררה לנוכח ההבנה שהזמן הולך ואוזל, ושיש בה חלקים שלמים של צרכים ומשאלות שמעולם לא העזה לבדוק ולממש. שמחלתו של האב אולי מחדדת אצלה את תחושת קוצר הזמן. שהיא חוששת לאבד אותו, עדיין זקוקה לו. אני מדמינת את רחל כילדה קטנה שאף אחד לא מכיר את הפנטזיות שלה, שכל כך מעט מעצמה מוצא ביטוי במציאות החיצונית, ותוהה אם היא לא באה כדי להעניק סוף סוף גם לאותה "ילדה שבפנים" קצת חיים.

בתוך פגישות ההיכרות אני מוצאת את עצמי מוצפת בתחושות ובמחשבות, באופן מבלבל ומביך. אני חושבת על המציאות של היום בחייה, על תחושת השגרה והשעמום שהיא מבטאת. עבודה במשך שנים רבות באותו המקום, מערכת זוגית ממושכת וקבועה, חיים שהם בסופו של דבר נוחים מאוד, אך גם צפויים מאוד. אני מוצאת את עצמי חושבת על הקשר המיוחד בין רחל לאביה. אני מאמינה שהיו שם משאלות אדיפאליות* שדוכאו, ומאוד ייתכן שכל השנים האלה רחל די מנותקת מחיי היצר והדחף מתוך משאלות אסורות אלה. הרבה אנשים מתקשים לפתור את המשאלה לקשר מיני עם הורה אהוב ומדכאים את מיניותם על רקע זה.

אני חושבת על הקנאה של רחל בבעלה, קנאה שאינה מקבלת כמעט ביטוי חיצוני אך היא אורבת מתחת, רוחשת. חושבת על הבושה שמלווה את רחל מילדות ואינה מאפשרת לה לבטא את עצמה באופן מלא עד היום, כאישה המתקרבת לשנתה החמישים. אני חושבת על מיניות. לנושא הזה אין כמעט ביטוי בתהליך ההיכרות שלנו. כששאלתי אותה, רחל אמרה שמבחינה זו הכול בסדר בינה לבין בעלה. עדיין לא העזתי לרדת לעומק הנושא, חשתי שרחל אינה פתוחה לדבר על כך, אבל קשה לי להאמין שמיניות יכולה להיות פשוט "בסדר". אני חושבת על חברות ועל אינטימיות. לרחל יש קשרים יציבים ומשמעותיים עם סביבתה, אבל לא ברורה לי מידת האינטימיות בקשרים אלה. האם היא יכולה לספר לאחרים גם על הקשיים והכישלונות? האם היא יכולה לשתף אותם בפנטזיות, בתחושות קשות? מה היא עושה עם התוקפנות והשנאה, איפה כל הרגשות האלה מוצאים להם ביטוי?

במקביל, יש לי מחשבות מתחומים אחרים לגמרי. אולי מה שחסר לרחל זו האפשרות לתבוע שינוי מקצועי או קידום? אולי היא עוברת תהליך טבעי של שחיקה, ומה שיעזור לה זה תחביב חדש, אולי חוג, אולי הרחבה של קשת אפשרויות הבילוי בשעות הפנאי? אולי הדברים הרבה יותר פשוטים ממה שהם נראים לי, והצורך של רחל היום קשור לצורך קיומי, יומיומי, כמו אורח חיים שונה שמותאם יותר לגילה ולמצבה כיום? למשל, אולי היא צריכה ממני "אישור" לעבוד קצת פחות, להיות פחות עסוקה בטיפול

בבית ובהוריה המזדקנים? אולי היא פנתה לטיפול כדי לאפשר לעצמה, לראשונה בחייה, מקום שיהיה רק שלה?

בסיפור של רחל אין עדות בולטת להפרעה נפשית במובן הפסיכיאטרי. מדבריה לא עולים תסמינים המעידים על מצב של דיכאון או חרדה, תהליך החשיבה שלה מאורגן מאוד, והיא מעולם לא חוותה משבר נפשי קשה במיוחד. יש משהו בסיפורה שנותן לי תחושה של "עודף נורמליות". האומנם ייתכנו חיים כל כך יציבים ומאורגנים בלי שתהיה בהם מידה של זיוף, של התנכרות לעצמי, של חוסר אותנטיות?

עולה בי תחושה של אשמה. אני חוששת להזיק לה. משהו בריצנות ובאחריות שהיא משדרת גורם לי לחשוב שאם אפתח כעת את הכול, אחבר אותה לעולמות רגשיים סוערים שאולי נובעים ממני כאדם, אעמת אותה עם חיי הנפש על מורכבותם, אני עלולה ליצור אצלה מידה של בלבול וערעור שהיא אינה זקוקה להם.

בסיום פגישות ההיכרות אני משתפת אותה במחשבות וברגשות שלי. אני מציעה לה שנבדוק ביחד מה היא באמת רוצה, למה היא זקוקה, מה נכון בעבורה. במידה מסוימת, אני חשה שבאופן לא מובן אני הרבה יותר נסערת ממנה. רחל מגיבה בחיוב, מבטיחה שיתוף פעולה מלא, ומבטאת רצון רב "לצאת לדרך". באופן פרדוקסלי, היא זו שמרגיעה אותי. אומרת לי שאל לי לדאוג, היא כבר ילדה גדולה ובהחלט הגיע הזמן, מבחינתה, לחשוב ולבדוק את חייה.

הטיפול ברחל נמשך כשנתיים. בתחילתו עסקנו בעיקר במציאות חייה העכשווית. דיברנו על עבודתה, על ילדיה, על היחסים שלה עם בעלה ועל הקשר שלה להוריה. בהמשך הקדשנו פגישות רבות לילדותה, לעולם הפנטזיות שלה, למשאלות לב של רבות מהן לא היתה מודעת מעולם והן עלו רק במהלך הטיפול. רחל חוותה בפגישות סערות רגשיות רבות. לעתים היינו מסיימות פגישה כשהיא יוצאת כואבת, בוכה, מחוברת למידה רבה של חסך וחסר. היא בכתה על הוויתורים שעשתה, על חלקים שלמים באישיותה שמעולם לא מומשו. בתחילה, כל פגישה מסוג זה עוררה בי דאגה ואשמה, אך בהמשך למדתי עד כמה יש לרחל תעצומות נפש ויכולות להשתמש בכאב כדי לגדול, לקבל החלטות ולבחור לערוך שינויים בחייה.

ואכן, רחל למדה לתת לעצמה יותר מקום, הפחיתה במידה ניכרת את השקעתה בחובות היומיום ובשגרה והתפנתה לעיסוקים חדשים, מרגשים ומספקים יותר. למשל, היא נסעה לתקופה של חודשיים להודו והחלה להתעניין ביוגה ובמדיטציה. עם חזרתה לארץ הצטרפה לקבוצת אנשים העוסקים בתחום זה, והקבוצה הזאת נהייתה לחלק משמעותי מאוד בחייה.

אך היא שמרה על כל היקר לה. לאחר כמה שיחות קשות עם בעלה הם הצליחו ליצור קשר הרבה יותר קרוב ופתוח. היא דיברה איתו על הכאב ועל הקנאה, שיתפה אותו בתחושות שעלו בה בטיפול. בעלה של

רחל התגלה כאדם רגיש מאוד, ובזכות אהבתו הרבה הוא הצליח לעזור לה להביא את עצמה לידי ביטוי מלא יותר, גם אם נאלץ לוותר עקב כך על הנוחות והשגרה הקודמות.

רחל חיזקה את הקשר עם בתה מתוך הבנה שבמידה רבה להיות "הבת של אבא" היא בחירה שיש לה מחיר, ושאינה הכרחית. כשהבינה שבתה רוצה להיות גם הבת של אמא, היא יכלה להתקרב לבתה הבוגרת ממקום של אדם שלם יותר. התהליך הזה אפשר לה, לראשונה בחייה, להתמסר לקשרים קרובים ואינטימיים גם עם נשים, להפיק את סוג החברות הזאת שיש בה תעצומות נפש ייחודיות והכרחיות. היא זנחה קשרים חברתיים שגילתה שאין בהם די סיפוק, גם עם חברים שליוו אותה שנים, אף ששינוי כזה אינו קל. במקביל היא יצרה קשרים נוספים דרך עיסוקיה ותחביביה החדשים. היא למדה לדרוש מאחיה עזרה בטיפול בהוריהם - הם לא התלהבו בתחילה, אבל כשהבינו שעליהם להסתגל לשינוי שמתחולל ברחל, הם שיתפו פעולה.

יש גם הרבה תחומים שרחל החליטה שאינה רוצה לשנות. היא לא עזבה את עבודתה, היא לא הגשימה את חלומה להיות נערצת ולהיות במרכז העניינים. גם בסיום הטיפול, תחושת המחויבות שלה עדיין היתה עמוקה יותר מהצורך למימוש דחפים ופנטזיות שהיא מגדירה כ"פרועות", אבל הוויתור הזה נעשה כבר ממקום הרבה יותר בשל ובוגר, מתוך השלמה אמיתית. לקראת סיום היא אמרה לי: "יכול להיות שזו הקארמה שלי לחיים האלה, לא להפוך לכוכב זוהר, אבל בכל זאת מצאתי גם הרבה אור".

רחל הגיעה לטיפול עם מוכנות רגשית גבוהה מאוד לעבור תהליך של שינוי, מוכנות שהתגבשה במהלך שנים, גם אם לא באופן מודע. המצוקה שהביאה אותה לפנות אלי היתה בשבילה קרש קפיצה להרחבה של האפשרויות שלה, לבחירות מחודשות. עם זאת אני נשארת עם הרבה שאלות פתוחות. מה בעצם הביא למשבר של רחל? מדוע בחרה לפנות לטיפול בעוד שאחרים מוותרים? כיצד ניתן להבין את היכולת שלה להיפתח, לשנות ולגדול כל כך מהר? האם השינויים שרחל בחרה לעשות אמנם ייתנו לה מענה מספק ותחושת רווחה לאורך זמן, או שמא היא עצרה את התהליך מוקדם מדי, מחשש להשלכות מרחיקות לכת יותר שעמן לא העזה להתמודד?

ושוב, אני חוזרת לנקודת המוצא. המטען התורשתי, הילדות, וגם האירועים בחיים הבוגרים, הקשרים של אדם עם סביבתו - כל אלה משפיעים ומושפעים מהעולם הרגשי והפנימי. ייתכן שלא ניתן, אולי גם לא צריך, לנסות להבין עד הסוף את תהליכי הנפש, את יחסי הגומלין שבין המציאות הפנימית לזו החיצונית, בין האדם ובין הסביבה. אבל אין לי ספק שנכונות להתבונן באומץ על מציאות החיים, כמו על חיי הנפש, הרגש והפנטזיה, היא תהליך הכרחי לצורך התבגרות שיש בה תבונה, מימוש וחיוניות.