

"מחשבתו השנייה של האדם היא המחשבה הטובה ביותר"
פתגם סיני

נפתלי בן 85 - מורה הנבוכים שלי

"הגוף מזכיר לי בן כמה אני" אומר לי נפתלי בן ה-85 בחיור.
"אני כל הזמן שוכח. הוא מכריח אותי להאט את הקצב, להיזהר, להימנע ממצבים לא נעימים. אני משתדל להתמודד עם הצרה הזאת שנקראת זקנה".
כדי להמחיש לי כיצד דברים פעוטים אך חשובים מזכירים לו שהגוף מזדקן, הוא מוציא אריזה של מטלית לחה מכיס מכנסיו ואומר "את זה אני מחזיק בכיס ביחד עם כדור ללב. לכל מקרה שלא יקרה. בגיל שלי, אני חייב להתארגן ולדאוג שלא יהיו תקלות לא צפויות".
אני מתבוננת בו בחיור מלא הערכה ותוהה איך הוא מצליח לנטרל את "פצצת הזמן" ומפגעי הזקנה בחכמה, בהומור ובחן.
"אני לא מקרה מיוחד! אני הסמל של הממוצע!" ניראה שקלט את מבטי ההתפעלות שלי.
"אין לי שום נתון חריג של רקע משפחתי, גם לא של מצב בריאות טוב במיוחד" הוא ממשיך בניסיונות שלו לשכנע אותי להסתכל עליו בעדשה רגילה.
"אבל כשאני יוצא מהבית חשוב לי שתדעו שנכון אני זקן, בהחלט זקן, אבל אני אדם לעניין, לא עובר בטל, לא חתייר ואני לא ראוי לזלזול שלכם"
כן, זה העניין, אני חושבת בליבי. הוא בעצם מנסה להחליף את העדשה המעוותת שאנחנו "הצעירים" מסתכלים עליו.
מה זה מעניין מה חושב איש זקן? תגידו ואולי בצדק. אבל אם תקשיבו לדברי נפתלי אולי תחשבו אחרת.
כי נפתלי הוא אחד מאותם אנשים שהמפגש איתם יכול להשאיר חותם מיוחד. לי למשל, הוא איפשר ללמוד ולהתפתח במישור האישי והמקצועי כאחד. בשיחות איתו נוכחתי שאת חכמת החיים ואת התובנות החשובות, קיבלתי לא

רק מספרים, ממאמרים, ממחקרים ומתיאוריות פסיכולוגיות, אלא במידה רבה משיחה אינטימית ובעיקר הקשבה לדבריו של אדם חכם ובעל ניסיון.

אם יש ביניכם כאלה המתלבטים ושואלים שאלות, מחפשים פתרונות ותשובות לדילמות הסבוכות של מארג החיים, אולי גם בסביבתכם, ניתן למצוא תשובות לשאלות שיש המאמינים שניתן למצוא רק במרחקים, בשחקים, או בשדות זרים.

שאלות כמו מי אני? איך מתקדמים בעבודה? איך בונים זוגיות טובה? מעסיקות בעיקר את הצעירים שבינינו, בעוד ששאלות כמו אלו תפקידים אני יכול למלא היום בחיים? איך שומרים על מערכת יחסים טובה במשפחה ההולכת ומתרחבת, עם הילדים, עם הכלות, והנכדים? ואיך בכלל מתמודדים עם הגוף המזדקן? עולות וצצות במהלך המחצית השנייה של החיים, מלוות אצל אחדים בחרדה גדולה מהזקנה.

פעם חשבנו שלרוב השאלות יש פתרון ושיהיו לנו תשובות ברורות כשנתבגר. היום בחברת האפשרויות הבלתי מוגבלות, נראה שההתלבטויות גדלות והתשובות מתמעטות. במצבי חוסר ודאות, או מצוקה ובהעדר הורים מכוונים יש הפונים למורים רוחניים, לרבנים, למקובלים ואפילו לנזירים טיבטיים. אלה משמשים תחליף ל"אמא" ול"אבא" הכול יכולים, שריד למשאלת ילדות מודחקת. אחרים פונים לטיפול פסיכולוגי, לאימון אישי או לטפול ברפואה אלטרנטיבית. ההיצע גדול, צריך רק לבחור. אך יש גם דמויות משמעותיות נוספות שניתן להיעזר בהם. שאין להם תפקיד מוגדר או תואר. שהם זמינים ואפילו אינם גובים תשלום. אלה יכולים לתרום לנו ממאגר חוכמה, ידע או ניסיון עשיר שנמצא ברשותם ולשמש מעין מורי דרך או מורה נבוכים, אם רק נדע איך להיעזר בהם. כזה היה המפגש שלי עם נפתלי.

איך הכרתי את נפתלי

אני פסיכולוגית קלינית. ההתמחות שלי בשנים האחרונות היא בטיפול באוכלוסיה המבוגרת. טווח הגיל של מטופלי נע מ"צעירים" בני 80 ומעלה נושקים ל-90 ובמקביל גם בני 30 ו 40. נפתלי הגיע אלי בהמלצת בנו כדי להתייעץ לגבי מחלתה הקשה של אשתו. שמו של נפתלי היה מוכר לי כדמות

ציבורית שהייתה בזמנו פעילה בתחום הכלכלי והפוליטי, אך הוא מצידו לא הציג את כרטיס הביקור של הישגיו בעבר. קיימנו מספר פגישות שהתמקדו בעיקר בהתמודדות עם המחלה של רעייתו ובהתנהלות של נפתלי לנוכח המגבלות שהתעוררו. חשוב היה לו ללמוד איך להיערך נכונה לחיים בצל המחלה, ולנהל את ענייני הבית ואת חייהם המשותפים בתבונה.

מספר חודשים לאחר מכן נפטרה אשתו באופן לא צפוי. נפתלי החליט להמשיך את הפגישות איתי בתדירות של אחת לחודש "כדי לבדוק ש"אני מתפקד בסדר" הוא הסביר לי. "הפגישות איתך זה כמו ביטוח, למנוע בעיות בעתיד".

אחת לארבע שבועות התייצב לדיווח, סקר את החודש שחלף, וקיבל "אישור" שהוא בסדר.

השיחות עסקו בהתמודדות שלו עם החיים לבד, ביחסים שלו עם שני בניו ועם נכדיו, בעבודתו ובעיקר בניהול שלו את חייו בצל הזקנה. המפגשים היו מרתקים. נפתלי תיבל את דבריו בהומור ובספורים שונים מהעבר ומההווה.

היחסים בינינו היו חמים ומעוררי כבוד. התפעלתי מהג'נטלמניות שלו ומיכולתו "לפלרטט" בנעימות מבלי לפגוע או לאיים. הוא נהג להביט בי במבט בוחן, להחמיא לי מדי פעם על הופעתי, או על הערותיי בשיחות. למרות שדיבר על הזקנה ועל הקשיים שהיא מעוררת, היא לא נכחה כלל בחדר. להיפך, הוא הקרין חיוניות בלתי רגילה, שנינות והומור ומבטו היה חם ומלא חיים, שונה כל כך ממבטם הכבוי של כמה מטופלים בני 80 ומעלה ושונה גם ממבטם המרפרף של צעירים שעסוקים בעולמם שלהם.

במהלך המפגשים החלה להתעורר אצלי התחושה שבעצם הקשר בינינו איננו דומה לקשר רגיל שבין מטפל למטופל. הקשר מתגמל אותי באופן שלא הכרתי קודם לכן. נפתלי שימש לי בשיחות מקור ישיר לחוכמת חיים ולהזדקנות אופטימאלית. בהמשך, הוא אף החל לתפקד באופן אקטיבי כ"יועץ", תפקיד אותו הוא ממשיך למלא בחייו המקצועיים בהצלחה מרובה. כמי שרגיל לנהל, הוא ניהל את הפגישה הטיפולית. בשני שלישים מזמן הפגישה שיתף אותי בעניינים שונים הקשורים להתנהלותו ולתפקודו בתחומי החיים השונים. לקראת השליש האחרון של השעה הטיפולית, נהג נפתלי באופן קבוע, להביט בשעון, עצר את דבריו ופנה אליי: "עכשיו תספרי לי את מה קורה אצלך ואיך מתקדם המכון שהקמת ואיך מתקדמת כתיבת הספר (ספרי הראשון "האתגר שבהזדקנות)". בנקודה זו לא נותר היה לי אלא להתגבר על המבוכה

הראשונית, על תחושת האשם שבעצם הוא משלם בעבור הזמן ולא אני, ולשתף איתו פעולה, דהיינו להתחלף לזמן קצר בתפקידים.

לקח קצת זמן עד שהבנתי את משמעות התפקיד שהוא מקבל על עצמו בטבעיות כה גדולה, ואת חשיבותו לשמירה על הזהות המקצועית שלו ועל הערך העצמי החיובי שלו, ובעיקר לנוכח מטפלת אישה צעירה (יחסית אליו) כמוני.

נפתלי בדרכו החכמה ובהתנהלותו הפעילה והעצמאית נתן לי זווית מיוחדת ומעניינית להתנהלות יעילה ואפשר אפילו לאמור מוצלחת, לא רק בגיל מבוגר, אלא בכל תקופה בחיים.

הוא התנהל במידה רבה בהתאם למודלים המוכרים מהספרות המקצועית על הזדקנות מוצלחת, כאילו נבנו עבורו, ויחד עם זאת הצליח גם לערער לא מעט חשיבה מקובלת.

באחד המפגשים האחרונים, חשתי באופן מיוחד וברור ביותר שגבולות התפקיד שלי כפסיכולוגית, שגם קודם לכן היטשטשו, כבר כמעט לא קיימים ושאני מקבלת ולומדת ממנו על החיים לא פחות, ואולי יותר, ממה שאני נותנת. בשלב הזה ניראה היה לי שכדאי אולי לדון ביחסים שנוצרו בינינו ולנסות להגדירם מחדש. בשיחה שניהלנו עלה באופן ברור הסיפוק ההדדי ששנינו שואבים מהמפגשים וחשיבותו של המשך הקשר בינינו עבור נפתלי.

"הקשר הזה חשוב לי, אני שמח כשאני יכול גם לתרום לך ואולי גם להבנה של הגיל המבוגר. תתחילי לכתוב את הספר הבא!" הוא הוסיף.

"אולי נכתוב ביחד?" השבתי לו בחיוך, ספק רעיון, ספק משאלה.

כך התגלגל הרעיון לעבור משיחות שהוגדרו כטפול פסיכולוגי לקשר שונה הדדי שיתנהל במתכונת של סדרת מפגשים בהם נדון ביחד בנושאים העוסקים בחיים בגיל המבוגר. אני אשאל ובאמצעות שאלות ותשובות של נפתלי, נקבל תובנות והארות לגבי דרכי ההתנהלות וההתמודדות עם מצבים שונים בחיים. את הדברים שארשום ננסה אולי להוציא לאור.

הדיון על שינוי דפוס הקשר בינינו וההחלטה שהתקבלה נראו הולמים לשנינו.

ניראה שנפתלי שמח על ההזדמנות לשמש כ"יועץ" לא רק לי אלא לרבים אחרים. אני מבחינתי הרגשתי שלמה יותר לאור האיזון שנוצר במערכת היחסים בינינו והפסקת התשלום עבור המפגשים.

סיכמנו שהפגישות שלנו יתקיימו בביתנו אחת לשבוע בימי שני בבוקר במשך מספר שבועות. לפני תחילת המפגשים העברתי לו במייל הצעה לנושאים השונים שנעסוק בהם.

מי אני ?

מה סוד המשיכה והעניין המיוחד שלי באנשים מבוגרים ?

גדלתי בתל-אביב של שנות החמישים. בת בכורה להורים מבוגרים, פולנים, אחרים. בית בורגני עם עוזרת, מכונית ואפילו מעלית - "אצולה פולנית" של אותם הימים. אבא היה משכיל, ידע עברית על בוריה, מהנדס כימי מדופלם, בעל מפעל למוצרי גומי, ממשפחה מכובדת ועשירה בוורשה. העיר הגדולה. אמא, גם היא בת למשפחה אמידה בפולין, דאגה שיהיו לי בגדים שתפרא תופרת מיוחדת, שאלמד פסנתר וארקוד בלט. גם לקונצרטים שלחה אותי מגיל צעיר. אחרי הלמודים בבית הספר חיכתה לי תמיד ארוחה חמה. לא חסר לנו דבר. להיפך, רבים מחברי לכיתה ולשכונה קינאו בי וחיפשו את קירבתי. אך בבית הגדול והיפה שלנו לא הייתה שמחה. כילדה חסרה הייתה לי תחושה של חום וביטחון. הייתי ילדה טובה, מוקפת חברים, תלמידה טובה, פעילה מאוד, מקובלת חברתית, אך בפנים הרגשתי לא פעם עצובה ובודדה. ניראה שהייתי זקוקה לדמות שתחבק, שתתמוך, שתאשר ושתכוון אותי, בשנים שבהם למדתי את העולם. אמא ואבא לא נראו לי מתאימים לתפקיד. הם גם לא היו נגישים. אבא היה שקוע כולו בעבודה, אמא עסוקה בעיקר בעצמה וביחסיה הלא מספקים עם אבא ועם המציאות הארץ ישראלית הלבנטינית והזרה לה כל כך. לעיתים דמיינתי איך זה להיות ילדה של הורים אחרים, צעירים יותר, ילידי הארץ, שמחים יותר.

אבא ניראה לי בכלל איש זקן. נולדתי כשהיה בן 44. הייתי ביתו השנייה. הראשונה, רות היה שמה, נספתה בטרבלינקה יחד עם אימה, תינוקת בת 9 חודשים. רות ואשתו הראשונה לא הזכרו כלל במשפחה שלנו. הורי חיו בפועל רק את ההווה. כאילו לא היה עבר. אך נשמתה של רות הקטנה שהייתה מבוגרת ממני ב-10 שנים, ריחפה שם כפי הנראה והחל מגיל ההתבגרות החלה ללוות אותי בפועל במחשבות, במשאלה שתהיה לי אחות גדולה, ובתקווה שאולי תצוץ ותתגלה יום אחד כמו בסיפורים על יתומים יהודים שנשלחו לאימץ ויום אחד מצאו את משפחתם.

איש חכם היה אבא, אך מרוחק ומכונס בעצמו. פעמים רבות ניראה לי עייף, זקן מדי כדי להיות אבא לילדה או לנערה צעירה. בגיל ההתבגרות התחלתי להתמרד. סירבתי להמשיך לנגן בפסנתר, זלזלתי במוסיקה הקלאסית ששמעו, בעברית הדלה של אמא, בחיי הבורגנות שניהלו. התרחקתי מהם מאוד בבגרותי הצעירה. הם מצידם לא עשו מאמץ להבין אותי או להתקרב.

אבא ניפרד ממני לפני שמלאו לי 40 שנה, דווקא בשלב שבו התבגרתי מספיק כדי להתחיל להבין לא רק את עצמי אלא גם אותו. למזלי, הספקנו לצאת יחד למסע שורשים בפולין, לבקר בבית שגדל בו, ולשמוע את סיפור חייו המרתק. בשנה האחרונה לחייו חייתי הרחק ממנו. נפרדנו כשבועיים לפני שניפטר. הוא היה חולה מאוד, אך שמר על שליטה מלאה בסביבה. בשארית כוחותיו המשיך לנהל ביד רמה את העניינים. הוא דאג להעביר לנו מידע על כל הרכוש של המשפחה, דיבר בשטף, סיפר על חוויות מהעבר, כאילו ידע שזאת ההזדמנות האחרונה לפתוח סכר ארוך שנים ולשתף. הדיאלוג הפתוח בינינו פרץ בעצמה ממש לפני הסוף, נמשך זמן קצר ואז נקטע באיבו. נפרדנו כשהוא צלול ומפוקח עד שחדל, משאיר אותי עם תחושה של אין וחסר, ובהמשך עם תחושת החמצה ופנטזיה על פיצוי ותיקון. נותרתי עם הכמיהה לדמות האב החכם, המגונן. זה שהיה, אך למעשה לא היה.

במהלך השנים מצאתי לי מדי פעם חברות ששמשו כאחיות גדולות וכאלה שהתאימו יותר לתפקיד של אבות ואמהות חלופיים. גם העיסוק המקצועי שלי כפסיכולוגית וההתמחות בתחום הפסיכולוגיה של הגיל המבוגר, אפשרו לי להתחבר להורי המבוגרים, לאחות הגדולה שנספתה בשואה, ולסבא ולסבתא שלעולם לא הכרתי. במהלך השנים התבגרתי, התפתחתי בכוח הלמידה, הקריאה, המחקר, הטיפול והכתיבה. אך תמיד ידעתי שקיבלתי מהאנשים החכמים שפגשתי במסגרת המקצועית הרבה יותר מאשר מספרים, מאמרים ומחקרים שקראתי. אנשים עם היסטוריה של חיים ארוכים, ניסיון עשיר וחוכמת חיים. אלה ממשיכים להאיר את דרכי המקצועית אך גם האישית. הם מורי הדרך או מורי נבוכים שלי. הם האבות והאמהות, הסבים והסבתות שאימצתי לי. נפתלי הוא אחד מהם. הוא נטל לעצמו את התפקיד בקלות רבה. את התנהלותו החכמה בנפתולי החיים הוא פורש לפני בנדיבות כמו ספר פתוח.

חשבתי לכן שדבריו חשובים ומעניינים מספיק כדי שגם אחרים יקראו וילמדו. אלה שאינם ממהרים לבית המדרש לשמוע דרשה. אינם נוסעים לחפש את המדריך הרוחני שלהם באשרם בהודו או בסדנה רוחנית אי שם במדבר. הם גם לא קיבלו חינוך דתי שמקנה להם כללי התנהגות וחשיבה ברורים. גם לא חוזרים בתשובה, הנאחזים בדת וברבנים המייצגים אותה, כמקור לתמיכה ולביטחון.

נכון שאני קצת מגזימה, אבל כך אני מרגישה. אני מאמינה שכלנו בכל גיל ילדים של החיים. קורטוב של תמימות, של טיפשות, של פזיזות, מלווה אותנו כל עוד אנחנו במרוץ של החיים, גם אם אנחנו גדולים ומנוסים. אז למה לא לעצור לרגע ולהקשיב לחכמים ולמנוסים מאיתנו.