

לצעוד בעוב אל הזקנה

בעידן אריכות הימים שאנו חיים בו, החברה המערבית מאריכה את כל שלבי החיים למעט הזקנה. לשלב זה ערכים ויתרונות משלו, והתכשורות לו היא בריחה חסרת טעם; מוטב להתכונן אליו ולחבק אותו

הברכה 'עד מאה ועשרים' הופכת אט-אט מדמיון למציאות; לא לכולם, לא ממש עכשיו – אבל כן, בנחישות מזדחלת נוספות שנים לממוצע הסטטיסטי של חיי האדם בעולמנו. אומנם העלייה בשנות החיים הבריאות נמוכה עדיין מהעלייה בתוחלת החיים, ואף על פי כן הברכה 'עד מאה – כעשרים' הופכת כמעט בת-השגה. כבר כעת מראה פניהם של אנשים לא תמיד מספר לנו את גילם: מצבם הפיזי אינו בהכרח מעיד עליו והוא מצביע לעיתים על מידת השקעתם בטיפוח גופם ועיצובו. גם אופני החשיבה מסתגלים למצב: בעולם החידושים הטכנולוגיים אדם מוכרח להישאר 'צעיר', כלומר בעל גמישות ויכולת למידה ושינוי, גם בשלבים המאוחרים של החיים. תפיסה שמרנית, שאפיינה בעבר את המבוגרים בחברה, פסקה זה מכבר להיות סימן של גיל: ישנם בני נוער שמרנים וזקנים חתרנים.

אך אריכות הימים מטרידה אנשים; בדיון על אודותיה שולט בעיקר הפחד מן הזקנה. אנו סבורות אחרת: בעינינו, אריכות ימים היא מתנה. מסה זו, הנכתבת על ידי אם ובת, תתעקש להישאר אופטימית, לגלות את הטוב בזמן הנוסף הזה. היא תיגע בזקנה אך לא תעסוק רק בה.

נדמה כי בדיון על אריכות ימים חשוב לומר בגלוי – וכבר בפתיחה – כי המוות הוא האופק לחיים; נעז לומר גם כי המוות הוא האופק הראוי לחיים. "שארית החיים", כתבה לאה גולדברג, "היא תבונה או סכלות / ולך הברירה".¹ למעשה, כל נקודת זמן היא שארית החיים – כלומר מה שנותר לך עד יום מותך.

המאמר זכה בתחרות הכתיבה של השילוח. רחל היימן, סופרת, מלמדת תיאטרון, ספרות ויסודות התרבות לבני נוער ולותיקים. שיר היימן, בתה של רחל, סיימה בהצטיינות תואר ראשון בפסיכולוגיה וקוגניציה באוניברסיטת בן-גוריון.

"הן יולדות בפישוק על קבר..." אומר פודו של בקט;² והמטפורה הזאת ממחישה את הקו המתוח בין הלידה לבין המוות, את קו החיים שלא תמיד נוח לנו לתארו כנמשך והולך בין שתי התחנות הללו או כנתון בסדן. יש אף האומרים כי הזדקנות הגוף מתחילה ממש עם הלידה ולמעשה ההזדקנות היא מצבנו הקיומי הבסיסי – ולא רק שלב בסוף החיים.³ זהו סיפור חיינו; גם אם נתעלם מעובדה זו, נמציא המצאות עוקפות חלל וזמן או נספר סיפורים שונים ומשונים – לעצמנו ולסביבה – חץ הזמן של גופנו על רכיביו השונים פועל בכיוון אחד בלבד.

מסה זו נכתבת מנקודת מבט אישית, מתוך עניין בחיים על שלביהם השונים, מתוך לימודי פסיכולוגיה, מהתבוננות ומתוך ניסיון בהוראה לשתי קבוצות אוכלוסייה – לבני נוער ולוותיקים.

החיים בחמש מערכות

ז'ק המלנכולי של שייקספיר, במחזה 'כטוב בעיניכם' (או 'כבקשתכם'), מחלק את חיי האדם לשבע מערכות. על פי ויליאם שייקספיר, חייו של האדם האליזבתני החלו בהיותו עולל, עברו דרך שלב התלמידות, חובקו בשלב האהבה הצעירה וגובשו בעוז ובלהט בשלב החיילות (כביטוי לשלב העשייה). משלבים אלה קופץ מר ז'ק אל השופט המדושן ממנעמי חיי הבגרות, ממנו הוא מדלג אל הישיש, ומסיים ב"ילדות שנייה ושכחה גמורה. נון שן, נון עין, נון טעם, נון כלום".⁴

במונולוג זה שולטים הקצוות שבחיי האדם: הזקנה שולטת בשתי תקופות החיים האחרונות; ובצד המנוגד לה מצויות תקופת הילדות, הנעורים והצעירות האוחזות שלושה שלבי חיים. שתי התקופות הנותרות – תקופות שניתן לזהותן כבשלות שבחיי האדם ומבחינת משכן תופסות את מרב שנות החיים – מצטמצמות, באופן תמוה אולי, לשני שלבים מתוך השבעה.

במשנה (אבות ה', כא) מחולקים חיי האדם לארבעה-עשר שלבים: "בן חמש שנים למקרא; בן עשר למשנה; בן שלוש-עשרה למצוות; בן חמש-עשרה לתלמוד; בן שמונה-עשרה לחופה; בן עשרים לרדוף; בן שלושים לכוח; בן ארבעים לבינה; בן חמישים לעצה; בן שישים לזקנה; בן שבעים לשיבה; בן שמונים לגבורה; בן תשעים לשוח; בן מאה כאילו מת ועבר ובטל מן העולם". גם כאן ניתן לראות כי הזקנה תופסת חמש מתוך ארבע-עשרה התחנות; הילדות עם הנעורים והצעירות תופסות חמישה או שישה שלבים; ואילו החלק המרכזי בחיי האדם, זה הארוך יותר, מתמצה לכדי שלושה או ארבעה שלבים.

מעבר להבדלים בין תרבויות ותקופות, חלוקת חיי האדם לשלבים מגדירה כל שלב על פי הפעולה הדומיננטית בו, לפי מצבו המנטלי או הפיזי של האדם, ולאור תפקידו החברתי או האנרגיה המזוהה עם תקופת חיים זו. כמעט תמיד בין חטיבות



החיים השונות קיימים טקסי מעבר: משלב הילדות להתבגרות; ממנו לבגרות; משלב הרווקות לזוגיות; ואפילו משלב העבודה לחיי הפרישה. הדגשתם של קצוות החיים, במסכת אבות ובמחזהו של שייקספיר, איננה מקרית; המעברים בשלבי הקצה ברורים יותר וייצוגם הפיזי, החברתי והמנטלי בולט יותר.

השלבים הללו מחוברים כמובן למצבנו הגופני, אך בה-במידה הם שלבים חברתיים ותרבותיים הקשורים למקום ולזמן. מקומנו במשפחה, בקהילה ובמדינה, מעמדנו המשפטי ומצבנו הכלכלי – כל אלה משתנים במעבר משלב לשלב. ניתן למצוא קשר סיבתי בין המצב הגופני לבין מעבר שלב – או התקדמות – בקו החיים, אם כי לעיתים ניתן להצביע דווקא על מגמה הפוכה: מעבר שלב מבחינה חברתית משפיע על הגוף. כולנו מכירים את המשבר שחווים לעיתים אנשים ונשים פעילים היוצאים לפנסיה ללא הכנה ואת הבדיחות על הכרס שמגדלים גברים לאחר הפרידה משלב הרווקות.

גם תיאוריות ההתפתחות בפסיכולוגיה מחלקות את חיי האדם לשלבי התפתחות. התיאוריות הפסיכואנליטיות הוותיקות, של פרויד וממשיכי דרכו, מדגישות את חשיבותם הכמעט-בלעדית של השלבים הראשונים בחיי האדם כמעצבים של האישיות – הן זו הבריאה הן זו הפתולוגית. החשיבות הניתנת לשלבים אלה גבוהה עד כדי כך שאת לימודי התואר הראשון בפסיכולוגיה, המתמקדים לספק היכרות ראשונית אך-מקיפה עם עולם הפסיכולוגיה (המחקרית והיישומית), ניתן לסיים מבלי להיחשף ולו לתיאוריה אחת העוסקת בשלבי החיים המאוחרים. תחילת חייו של האדם תפורט בלימודים אלה לשלבים ומנגנונים באמצעות תיאוריות מגוונות, אך מרכז החיים נדמה בהם כמו חטיבה אחת גדולה – בגרות שסיומה זקנה ומוות. גם התיאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון – המבוססת על תיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית של פרויד, מרחיבה אותה ומחלקת את חיי האדם לשמונה שלבים התפתחותיים – מתרכזת בחלקם הראשון של החיים; עם זאת, אריקסון (בניגוד לפרויד) רואה בהתפתחות מגמה הנפרשת על פני כל חיי האדם.⁵

אם נרצה להציב מודל התפתחות לחיי האדם המערבי בן זמננו – מודל המורכב ממודלים קודמים אך מציע פרישה קצת אחרת של השנים – נוכל להמשיך בקו המטפורי השייקספירי ולהשתמש בחלוקתה של עלילת הדרמה הקלאסית לחמש מערכות. במערכות אלו תמונות שונות המציבות במרכזן את הפעולה הדומיננטית בכל שלב; בכל מערכה ומערכה נראה וריאציות תמונתיות שונות של הפעולה המרכזית.

המערכה הראשונה בחיי האדם היא המערכה של ראשית החיים; נמצא בה את תמונות הינקות, הילדות והנעורים. בה נראה את האקספוזיציה: המקום, הזמן, החברה והתרבות שלעיתים יסבירו (או ינבאו) את ההמשך. במערכה זו, על שלל תמונותיה, נורעים זרעי התפתחות העלילה. הפעולות הדומיננטיות במערכה זו הן למידה, קליטה ופענוח של העולם.

במערכה השנייה, מערכה שניתן לכנותה התפתחות – קשירה, בלשון הדרמה – נמצא

את תמונות ההתבגרות או העלומים. בחברה הישראלית נראה בה את תמונת השירות הלאומי או הצבאי, תמונת החיים הסטודנטיאליים או רכישת המקצוע, ותמונת בניית הזוגיות. במערכה זו בולטת פעולת הבחירה בין אפשרויות שונות; כל קו שנבחר מוליד מתוכו תמונות אחרות וכיוון התפתחות שונה.

במערכה השלישית נמצא את תמונות ההורות לשלביה (גם אם החלה מוקדם יותר מבחינה כרונולוגית), את ההתקדמות המקצועית ואת צבירת הרכוש. בחיי הדמות הדרמטית – ובחיים עצמם – יש במערכה זו היפוך: אנחנו הופכים ממטופלים למטפלים, מלומדים למיישמים ואף מלמדים, מחסרי אחריות לאחראים; אנחנו מובילים. במערכה זו פעולת לקיחת האחריות היא החוזרת את התמונות השונות.

במערכה הרביעית נמצא את השיא המקצועי, את הטיפול בהורים המזדקנים, ואת תמונת הילדים שעזבו את הקן, דור ההמשך. במערכה הרביעית מוצבות, בשפת הדרמה, תמונות ההתרה; הפעולה הדומיננטית בה היא פעולת ההשלמה. אלה השלבים שבהם הקונפליקטים הפנימיים – ולעיתים אף החיצוניים – שוככים ובחלקם אף מותרים. לעיתים קרובות, בשל גורמים שעליהם נעמוד בהמשך, במקום התרה נולדים כאן דווקא עצב ותהייה לגבי ההמשך – אלה היוצרים את משברי שנות החמישים והשישים.

המערכה החמישית היא מערכת הסיום; הפרידה על גווניה השונים מתבקשת להיות הפעולה הדומיננטית כאן. גם מערכה זו עשויה תמונות-תמונות שהן וריאציות על הפעולה המרכזית. תמונת הסיגור בלשונה של הספרות – או האקסודוס, הסצנה האחרונה בלשון התיאטרון – היא המהלך האחרון שבמערכה החמישית. לפני תמונה זו נמצא תמונות נוספות הצובעות את המערכה האחרונה ואת קודמותיה, ומעוררות עניין בדיון על החיים שהתארכו.

החיים התארכו, הזקנה התקצרה

אם נתבונן בהתארכות תוחלת החיים בעידן שלנו מתוך נקודת המבט של חמש המערכות, תעלה מאליה השאלה: באיזו מהן היא מתרחשת? עד עתה, בתוחלת החיים שלא הגיעה אל שנות השמונים והתשעים לחיי האדם, נמשכה כל מערכה כחמש-עשרה שנה; ומה קורה כעת? באיזה שלב, באיזו מערכה או באיזו תמונה מוארכים החיים? את מה אנו מאריכים כשחיינו מתארכים?

במבט ראשון אנו עשויים להניח כי הארכת החיים נעשית במערכה האחרונה – ואפילו בתמונה האחרונה שבה. במקום שנמות בגיל 70, אנו מתים בגיל 80 או 90; כלומר, המערכה האחרונה מתארכת. לפי מבט כזה, החיים נותרו כשהיו ואליהם נוספת תוספת; כמו כל תוספת היא מונחת בסוף.

ואכן, עקב התארכות החיים מתרבים הדיונים על תמונת הסיגור – על סופם של החיים.

דיונים רפואיים, משפטיים, פילוסופיים, מוסריים ודתיים על זכותו של אדם למות, ולמות בכבוד, ועל שימוש (או מניעת שימוש) במכשירים רפואיים מארכי חיים וסבל, ממלאים את כתבי העת המקצועיים והלא-מקצועיים. שאלות אלו העוסקות בסבל הכרוך בהארכת חיים תופסות, כך נדמה, את מרכז הבמה בבואנו לדבר על אריכות ימים. מה הטעם באריכות ימים, שואלים אנשים, אם ימים אלה הם חסרי תכלית ופשר ומלאים סבל לאדם ולמשפחתו? האם לאדם מותר או אסור לקצר את ימיו בסופם?

בכל אלה לא נעסוק כאן. לא נעמיד את הגוף החולה או הסיעודי במרכז דיונונו על אריכות הימים, לא רק משום שרבים עוסקים בכך אלא גם מפני שהטענה שלפיה תמונת הסיגור היא הזוכה להארכה בחיינו מוטלת בספק. ספק גדול. מבט נוסף על ציר החיים בחברה שלנו יגלה כי עידן אריכות החיים מאריך גם – ולעיתים בעיקר – את השלבים שבתחילת החיים ובאמצעם.

תקופת הילדות שבמערכה הראשונה מתארכת כיום, אף שסימניו הביולוגיים של גיל ההתבגרות מקדימים להופיע ולמרות היחשפותם המוקדמת של ילדים לעולמות תוכן של מבוגרים. מבחינה תרבותית וכלכלית יש כיום מגמה ברורה של הארכת הילדות: אנחנו מאפשרים התנהגויות ילדיות גם בכיתות הגבוהות של בית הספר התיכון וגם בשנים שאחריו.

המערכה השנייה, תקופת הנעורים והצעירות, אף היא ארוכה יותר כיום. האפשרויות הרחבות המונחות בפני הצעיר בן ימינו מאפשרות התלבטות ארוכה יותר, שהות של זמן נוסף בשלב זה, שלב הבחירה. ההתבגרות הנפשית החברתית, וודאי המוכנות הכלכלית, נסחבת עד לשנות השלושים.⁶ ההבנה של השינוי ב'שטח' מובילה לשינוי בתיאוריה הפסיכולוגית, בהגדרת הנורמה והסטייה ממנה ובציפייה החברתית מאדם בטווח גילים זה – וכתוצאה מכך גם בתפיסתם העצמית של המתבגר והבוגר.

במערכה השלישית, תמונת הולדת הילד הראשון נעשית מאוחר יותר – הן באופן טבעי הן בעזרת חידושי הרפואה והטכנולוגיה; הילד אף הוא יתחתן מאוחר יותר מהוריו ויהפוך אותם לסבים וסבתות רק בגיל מבוגר. במערכה הרביעית אנו נשארים לעבוד יותר שנים; גופנו – אנו החיים בעולם המערבי – נשמר יותר ומטופל יותר גם אם באופן מלאכותי על ידי הורמונים, תוספי תזונה והתערבויות אסתטיות שונות.

הארכת שלבי החיים טומנת בחובה אתגרים לא-פשוטים: מתבגרים קוראים לעצמם ילדים ומשהים את הגדילה והאחריות הבאה עמה; לחיילים ממשיכים להתייחס כילדים; אנשים צעירים נשארים לגור בבית הוריהם; מבוגרים מסרבים להזדקן. אנחנו ילדים יותר זמן מהורינו; אנחנו צעירים יותר זמן מסבינו וסבתותינו; ואנחנו שייכים לשוק העבודה והייצור זמן ארוך יותר מהם. הארכת החיים נעשית אפוא הרבה לפני המערכה של הזקנה, וממנה נגזרות התנהגויות חברתיות, משפחתיות ואישיות. אנשים בעידן שלנו חיים כביכול כמה מחזורי חיים: הם מצליחים לפתח קריירה שנייה, ואף שלישית; הם בונים פרק ב' של זוגיות; הם מקימים משפחות חדשות ועוד.

למעשה נראה כי כל תמונות החיים עוברות מתיחה והארכה, בעוד דווקא השלב האחרון, התמונה האחרונה שבהצגת חיינו, התקצרה. אמור מעתה: החיים התארכו, הזקנה התקצרה.

מתישים את עצמנו במאבק אבוד

הפחד מהסוף, מהזקנה, גורם לנו להאריך את השלבים שלפניה. אנחנו משהים את ההגעה אליה; אנחנו פעילים, לומדים, עובדים. "אני זקן?", "אני זקנה?", אנו תמהים, אפילו נעלבים, משל הייתה הזקנה קללה.

פעם המראָה הייתה משדרת לך את גילך, החברה הייתה מבהירה לך את גילך, ואלה היו תואמים את יכולותיך הפיזיות; כיום, פעמים רבות ישנו חוסר תואם בין שלל ההיבטים. בפועל, אל הזקנה אנו מגיעים מותשים – מותשים ממאמץ להימנע מלהגיע אליה ומלאים תחושה של תבוסה ולעיתים אף בושה. כאשר הזקנה מגיעה, אנו חסרים את הזמן, האנרגיה והמשאבים כדי להתמודד עם האתגרים שהיא מציבה.

השלב האחרון במערכה החמישית של חיינו התקצר, גם בגלל ההימנעות שלנו מלהגיע עדיו. השלבים הקודמים לו – התמונות שבמערכה הרביעית וחלק מתמונות המערכה החמישית – הם, כך אנו סבורות, אלה הזוכים להארכה משמעותית על חשבון תמונות הזקנה. בשלהי המערכה הרביעית, או בתחילת החמישית, אנחנו עומדים בהבנה כמעט מלאה של העתיד-להתרחש; בשלב זה אנחנו מתעקשים לדבוק בהווה ומסרבים לצעוד אל השלב הבא. אנו מאריכים במאמצינו את החיים שלפני הזקנה על חשבון זמן הזקנה.

כמו מטיילים המגיעים במהלך מסלולם לנקודה שבה אין ברירה אלא לקפוץ למים, גם אנו מתחלקים לקופצים ולמשתהים; השתהות זו היא המאריכה באופן מוגזם את המערכות הרביעית והחמישית. המשתהים עומדים זמן רב על הסלע ומסרבים לקפוץ; הם מבינים כי לשוב לאחור אי אפשר – ואין זה משנה כמה ניתוחים ומילויים יעשו, כמה שעות יבלו בחדר הכושר ובכמה מחטבים ירפדו את הרפיסות שבשריר המזדקן. הם מודעים לכל זה, אך מסרבים להמשיך ככה סתם בלי מאבק; הם מסרבים לקפוץ היישר אל זרועותיה של הזקנה; הם משתהים ומשתהים עד שהזקנה היא הקופצת עליהם אחר שמיאנו לבוא בחיקה. לעומתם, הקופצים עומדים לרגע קצר על מדף הסלע, מתבוננים במסלול המתפתל ביופיו אחרי הקפיצה, נושמים עמוקות – וקופצים. בשלב זה הם שוהים את הזמן הנחוץ להם לשם תכנון וכך הם באים אל הזקנה בהשלמה ובשקט; הם מגיעים אליה בעיתה. הקופצים יספיקו לחיות את משימותיה של הזקנה אך הם מעטים – ודאי בעולם המערבי שבו אנו חיים.

השלב שלפני הזקנה – המכונה בשם גיל העמידה ובו צובר האדם נכסים ומצוי בבריאות איתנה (פחות או יותר) – הוא זה הטעון שינוי והנדרש להיות במרכז הדיון

על אריכות ימים. במובנים רבים, הפך גיל העמידה בימינו לגיל טרום-קפיצה.

בשלב זה לחלקנו יתרונות רבים: זהו זמן שבו אנו חופשיים מדאגות כלכליות ובריאותיות; הילדים גדלו והקן התרוקן: מי שחי בזוגיות חוזר לימי ראשיתה – הפעם עם יכולת כלכלית ועם ביטחון גדול יותר בעצמו ובקשר. אנו בעמדה גבוהה בעבודה, או שפרשנו ממנה ואנו ממלאים את ימינו בעשייה לעצמנו; בריאותנו הפיזית כאמור עודנה טובה דיה ורוב חברינו עודם איתנו.⁷

יחד עם זאת, בשלב זה יש בנו הבנה שהנה הגענו למערכה החמישית. פעמים שידיעה זו מכה בנו במלוא עוזה; לעיתים קרובות היא מתסכלת. חלק מאיתנו משקיע את כל מרצו והונו כדי לא להיראות כמי שנמצא בשלב הבא; אך ההימנעות מהקפיצה – מלחמת החורמה בזמן – מאריכה את החשש ומכווצת אותנו. אנחנו מותשים מהמאמץ לשלוט, להוביל ולהסתיר. בשלב זה אנחנו רואים את צדדיה הקשים של הזקנה, המוצגים בכל מקום, ומפחדים. מפחדים מאוד.

בצדק, אנחנו אומרים, ברור שנפחד מהזקנה.

כבר בשלב זה אנו מרגישים כי החברה מפסיקה 'לספור' אותנו ואנו נאבקים – ראו זה פלא – לא בחברה הפוגענית כי אם בעצמנו. כל אחד ואחת מאיתנו מנהל מאבק זה בדרכו: "שימו לב", הוא קורא, "עדיין אינני זקן!"; "שימו לב אליי, אני פעילה! אני תורמת! אל תשליכוני! אל תעבירוני שלב!", היא מאותתת. באופן מפתיע, דווקא עתה, כשאנחנו קרובים אל הזקנה, אנחנו חסרי סבלנות כלפי גילוייה – וסבלניים אפילו פחות כלפי זקנים – שהרי הכול צריך לתפקד כראוי, לעבוד, לזרום ולהיות חד וממוקד. הזקנה נדחקת: אנחנו מסתירים אותה, מחביאים אותה, מהזולת ומעצמנו. וכך, מתוך התשה זו, אנו שוכחים כי זכינו באריכות ימים; אנו שוכחים כי יש בה בזקנה גם צדדים מיטיבים ומשחררים.

לשדרג את הזקנה

הקפיצה, למעשה כל קפיצה, דורשת הרפיה; גם הזקנה מחייבת הרפיה. זה קשה. זה מפחיד. איש מעולם לא לימדנו איך להרפות וכיצד לשחרר. אנחנו מסתובבים מכווצים – ולא רק בכתפינו, בגבנו, בעורפנו – שהרי בתרבות שלנו האיסוף והאגירה, הניכוס, האחזקה והשליטה הן פעולות מרכזיות.⁸ בתרבויות אחרות – יש להדגיש – ישנו לימוד מכון של שחרור והרפיה, ודאי לקראת הפרידה מעולמנו: ההבנה המושרשת בבודהיזם בדבר ההשתנות התמידית ובדבר היות האדם בר-חלוף פורשת את משימת השחרור על פני כל מערכות החיים. בתרבות זו משימת השחרור אינה נוכחת רק בתמונת הסיום, רגע לפני שאתה יורד מהבמה; ההבנה כי עצם ההיאחזות שגויה נמצאת בבסיס התרבות הזו והיא כמובן שונה מהתרבות שאנו חיים בה.

המחשבה על הזקנה והעשייה לקראתה טעונות אפוא שינוי ניכר; שינוי שיוביל לא

רק לאפשרות להאריך-לטובה את שלב הטרומ-זקנה, אלא גם לאפשרות להאריך-לטובה את שלב הזקנה עצמו. משמעותו של שינוי זה היא ראיית המערכה האחרונה של חיינו, ואף התמונה האחרונה, באור מעט אחר; משמעותו היא הסבת תשומת הלב לקשר בין המחשבה על סופה של דרמת חיינו (מחשבה פרטית-אישית אך גם ציבורית-חברתית-תרבותית) לבין המעשים הקודמים לה – המעשים הפרטיים לצד המעשה הציבורי.

זקנה היא עניין יחסי. סבתי – או הסבתא-רבנא שלי; כזכור, אנו כותבות משני דורות – הייתה בת 62 במותה. בעיני הנערה היא הייתה זקנה; אולי גם בעיניה עצמה. אבי, סבי, נפטר בהיותו בן 79 אך לא היה זקן – לא בעינינו ולא בעיניו. חמי, סבי, נטל את חיינו במו ידיו בגיל 76 משום שסירב להיות זקן. תחושת הזקנה יכולה לקפוץ עלינו בכל גיל; כמוה כתחושת ילדות – ילדותיות כפרץ של סקרנות, חוסר אחריות, חדות חיים וגם תלות במישהו אחר. כתחושה אנושית – ולא רק כשלב חיים – צריכה הזקנה להיחקר וכך גם לנכוח בשיח על אריכות ימים.

עלינו לאפשר לה להיות חלק טוב מכלל ימי שנות חיינו, אלא שבדור הזה הזקנה היא חצר אחורית מוזנחת, עמוסת פחדים וכאב, מבחינה חברתית ומבחינה אישית. מודעות לבעיות שמתעוררות בזקנה, כמו גם ליתרונות השנים הללו, יאפשרו לנו להזדקן בנעימות – ולא רק בכבוד.

אמנות הקולנוע, הצילום והתיאטרון, הספרות והאומנות הפלסטית – כולן עוסקות בתקופת הזקנה. יצירות רבות מעמידות את הזקן או הזקנה במרכזן: מחזות כמו 'המלך ליר', לשייקספיר מציגים צדדים קשים של הזקנה וזוכים לעוד ועוד פרשנויות עכשוויות; מחזות אחרים – דוגמת 'מר גרין' לג'ף בארון, שבמרכזו האדם הזקן החרוג בחברה והקשר שנוצר בינו לבין חריג אחר בחסות המדינה – עוסקים בזקנה עכשווית; יצירות קולנוע שזכו להצלחה – כמו 'בראסקה' לאלכסנדר פיין או 'סיפור פשוט' לדיוויד ליניץ – מציגות במרכזן זקנה במופעה השונים; 'הזקן בן המאה שיצא מן החלון ונעלם' ליונס יונסון, ספר רבי-מכר שעובד לסרט, מציב במרכזו את הזקנה האחרת, הפלאית. שירים, סיפורים קצרים, רומנים, מחזות וסרטים עסקו – ועודם עוסקים – בזקנה.

אם רק לא נפריע לה, תמשיך בכך האומנות ותמלא את תפקידה המחסן, האיש והחברתי: על ידי העיסוק בזקנה היא תעלה למודעות סוגיות אתיות, נפשיות וחברתיות, ותשים את הזקנה במרכזן של יצירות מעניינות, אף מרגשות, המתאימות גם לבני המערכות הראשונות של החיים. אומנות זו מכינה את הצעיר והמבוגר לעולמות אחרים, מחזקת את יכולת האמפתיה, ומאפשרת התייחסות אחרת אל הזקנה. אכן, עלילות העוסקות בזקנה מעוררות חשש ופחד, אולם הן מעבירות את ההתמודדות אל אולם הקולנוע הנוח ובליווי פופקורן; הן מאפשרות להסתכל בדברים, לדבר עליהם, לאוורר את החשש ולהתכונן למה שיגיע. זהו מעין חיסון המאפשר לנו להתמודד מאוחר יותר עם הדברים האמיתיים – אלה שיתרחשו מחוץ לדפים, לבמות

ולאקרנים. היצירות הללו חושפות אותנו לחוויית הזקנה בצורה מוחלטת, כלומר מרוחקת עדיין מחיינו ומגופנו. האומנות הטובה אינה מתרחקת מפחדים, ממראה הזקנה, מהכאבים, מתפיסת הזהות ועוד; היא מסתכלת בזקנה, וגם בסוף החיים, באומץ וביושר ומאפשרת לנו לשאול: מה אני הייתי עושה אילו הייתי הוא או היא?

כל זה נכון, אך כמובן לא מספיק. בקלות רבה ניתן לזהות כי בימינו אין לגיטימיות חברתית לזקנה; אין כבוד לזקנה.

'והדרת פני זקן' אין פירושו לחנך צעירים לקום ממושבם באוטובוס או ברכבת בעבור אדם מבוגר (אף כי גם זה נחוץ); בדורותינו הפך ציווי זה לתיאור מצב הפוך: הדרת פני זקן. הדרת הזקנה מן המרחב הציבורי, מהטלוויזיה, מהפרסומות, ומהשיח התקשורתי על כל גווניו, מחזקת את הפחד הקולקטיבי מפניה ומותירה אותנו נבוכים ומשתהים על מדף הסלע.

היכן הפנים הזקנות? מדוע אין מראים אותן? האינו יכולים להגמיש את מודל ה'ראוי לגראות'? ובכן, הביאו למרחב הציבורי פרצופים זקנים! בשלב ראשון נסתפק בפרצופים מבוגרים (במיוחד מבוגרות, שכן הגילנות כלפי נשים חריפה יותר) שיופיעו בשלטי חוצות בהתאמה למוצר שאותו הם מפרסמים – יהא זה שואב אבק, בגד או קרם פנים. פרצופים כאלה יחשפו את הזקנה, יפחיתו את החרדה מפניה ואפילו יקדמו את המכירות.

הגיעה העת להכריז את האמת הפשוטה: כוח הקנייה שייך למבוגרים. אנשי המערכות השלישית והרביעית. המבוגרים, בעלי הניסיון, הם בעלי האמצעים והם המחזיקים בעמדות מפתח בחברה, בכלכלה ובביטחון. הסיסמה 'העולם שייך לצעירים' אינה יותר ממשאת נפש של מי שהעולם שייך להם אך הם מסרבים להכיר כי הם כבר אינם צעירים. הללו נענים למתווים שמכתיבים הצעירים; נענים למה שאלה מוכרים להם ולמה שאלה מחליטים כי הוא טוב בעבורם. קרבתם של אנשי המערכה הרביעית לזקנה מפחידה אותם עד מוות והם מוכנים לעשות הכול כדי להישאר עם הצעירים – ולו גם במחיר נלעגות, כאב ואי-נוחות. אם קשה להתבגר, על אחת כמה וכמה קשה להזדקן. התחנפויות של אנשי מכירות מתחומים שונים אל קהל היעד מן המערכה הרביעית מוכרת צעירות ומגניבות כטוב טעם; הם, עם כוח הקנייה שלהם, מממנים את השקר – אותו שקר הפוגע במעמדם ובהמשך חייהם.

עלינו לנסות למכור את הזקנה בדיוק כשם ששלבי חיים אחרים נמכרים – ובהצלחה. גם בהורות יש צדדים מפחידים, מדכאים ולא-נעימים; כיצד אפוא היא משווקת בהצלחה כה יתרה (לפחות בחברה הישראלית)? והנעורים? כאבי הגיל הזה, תחושות הבדידות והתחרות האינוסופית שבו – האם כל אלה נשכחו? בעולם שלנו, שבו החדש ממחר לתפוס את מקומו של הישן והמשומש, קשה להיות זקן או לדבר על זקנה; אך זקנה – אנו סבורות – יכולה להימכר במרחב הציבורי ולעבור שינוי-לטובה בתודעה

הקולקטיבית. אם אכן תשודרג, תוכל הזקנה להיות חלק טוב יותר בכלל אריכות ימי חיינו.

לשדרג את הזקנה?! כן. כן בכ"ף רבתי.

בעידן שלנו חלו שינויים ביחס לגוף. מה שנחשב בדורות קודמים לא-אסתטי הפך בדורנו יפה ומושך; הוא הדין להפך – מה שבדורות קודמים היה מקור להערכה מעורר כיום דחייה. מודל היופי הגברי והנשי עבר שינויים ואין צורך להדגים זאת; היפוכים כאלה נמצאים בצורה מובהקת בצילום הגוף האנושי ובאופנה. דוגמה מעניינת לשינוי חברתי ממין זה היא נראותו של הגוף ההיריוני: בעבר תכליתם של בגדי היריון הייתה להסתיר את הגוף ההיריוני, והיום כל מטרתם היא להבליט אותו. הבטן ההיריונית יפה כיום למרחב הציבורי; נשים וזוגות משקיעים זמן וממון כדי לצלם בצורה אומנותית אותו גוף הריוני שהוסתר בדורות קודמים.

ובכן, מדוע לא נכנס הגיל לשינויים שחלו במודל היופי? לשינויים במודל הראוי-לייצוג? מה יש בה בקנה שאינו מצטלם טוב? למצער, מה בנו מסרב לקבל את הזקנה או לראות בה משהו שמתחבר ליופי? לדחייה מהגוף הזקן יש שורשים עמוקים בתרבות – עמוקים יותר מאידאל היופי הגברי או הנשי. גם בדורות-עברו הייתה דחייה, שלא לומר סלידה, מהנראות של הזקנה; לשם כך די אם נקשיב לדברי פרוזין על הרפגון במחזה 'הקמצן' של מולייר.

אולם – וכאן אנחנו מותחות כמה סימני קריאה – בעידן שלנו יש פתיחות להגדרות של גוף, נפש ומגדר. אנחנו מתגאים בנכונותנו לקבל כל הגדרה ביחס לגוף ולקשרים בינו לבין הנפש. באותו אופן, ייצוגים פיזיים שבעבר הוצגו בקרקסים ונדמו כ'פריק שואו' נכנסים כיום בדלת החברתית-תרבותית הראשית. למרות הכול מתברר שנכונותנו לקבל את הגיון בגוף האנושי, את הנראות הלא-אסתטית, המוזר והמשונה, עוצרת ביחסנו אל הגוף המזדקן.

כדי לדבוק באופטימיות נאמר כי אם אפשר היה לשכנע אנשים שפויים שקוקה-קולה זה טעם החיים, שזמן שווה כסף, שהעולם שייך לצעירים ושכרטיס האשראי רוצה לפנק אותנו – אז אפשר למכור הכול; גם התייחסות אחרת לזקנה. איך עושים את זה? כיצד משדרגים את תקופת הזקנה? הפרסומאים והיחצנים שבינינו מוזמנים להתחיל לחשוב. נסמן כאן כמה כיוונים:

א. ממדים אחרים – לשדרג את הזקנה פירושו למכור את צדדיה החיוביים. בעידן שלנו ישנו חיפוש ניכר אחר הממד הרוחני ובנקודה זו בולט מקומה החיובי של הזקנה; כך לדוגמה אנשים מעבירים זה לזה אמרות וסיפורונים שהמסר של חלקם הוא חוכמת הזקנה ויכולתה להבחין בין עיקר לטפל – בעולם המתרוצץ אחר הטפל? הרחבת הממד הרוחני בחיי האדם – בין אם במסגרת לימודים שונים, בין אם באימוץ טכניקות מגוונות של מודעות עצמית – מאפשרת לזקן ליטול

חלק משמעותי בחיי הקהילה והתרבות. לימודי רוחניות, מעגלי נשים וכיוצא באלו מקבלים לתוכם אנשים בגילים שונים, במיוחד מבוגרים או אנשים המכונים עצמם לזקנה. הממד הרוחני בעידן הנייר-אייג' מכבד את הזקנה כמהות מתבוננת, ועלינו לנצל זאת לקידומה.

ב. שינוי ולא ירידה – אחת הסיבות שבגינן נתפסת הזקנה כה מאיימת היא המחשבה כי עם הזקנה מתנוון המוח. תמונת הזקן הסניילי, המבולבל או חסר-הטקט יוצרת תפיסה מוטעית בדבר יכולותיהם של הזקנים, צורכיהם והיחס הראוי אליהם. אם עד כה השינויים הקוגניטיביים במעבר בין שלבי החיים הוגדרו כהתפתחות, כעת הם מוגדרים כירידה, הידרדרות וניון. תפיסה פשטנית זו אינה מציגה בצורה מדויקת את השינויים הקוגניטיביים בגיל הזקנה: יש להבדיל בין שינויים טבעיים שהגיל מביא איתו לבין שינויים פתולוגיים (כמו מחלת האלצהיימר). הגם שרוב החולים במחלות אלו הם זקנים, רוב הזקנים אינם חולים. הסטריאוטיפ של הזקנה משפיע לא רק על הדרך שבה החברה תופסת את הזקן, אלא גם על הדרך שבה האדם הזקן תופס את עצמו, את יכולותיו ואת אפשרויות הפעולה שלו. חשוב ליצור סדר בנושא ולהכניס מידע מהימן לתוך סטריאוטיפ הזקנה.

את האינטליגנציה האנושית ניתן לחלק לשני סוגים: פלואידית (זורמת) וקריסטלית (גבישית). אינטליגנציה פלואידית מוגדרת כשימוש מודע ומכוון בפעולות מנטליות מורכבות על מנת לפתור בעיות חדשות. זוהי יכולת מולדת וקבועה שאיננה ניתנת לשינוי או שיפור; היא מושפעת באופן מהותי משינויים נוירולוגיים, וההידרדרות שלה מתחילה כבר בגילי ה-20 (!). לעומתה, אינטליגנציה קריסטלית מורכבת מהידע והכישורים שאותם צובר האדם לאורך השנים.¹⁰ אינטליגנציה זו מושפעת לטובה מניסיון וזמן ולכן רבים מהמדדים שלה (אוצר מילים, הבנת הנקרא, ידע כללי) מגיעים לשיאם דווקא בגיל הזקנה. חלוקה זו עשויה לתת תמונה מדויקת, ואף אופטימית יותר, של השינויים הקוגניטיביים המתרחשים בזקנה.

ג. דוגמאות ולא קוריוזים – אריכות הימים של שמעון פרס ז"ל הייתה מושא לקנאה; זקנותם של רבנים אחדים במגזר החרדי עוררה התפעלות; הלן מירן פרסמה פוסט ויראלי שבו העידה על תובנת הזקנה; גדי יגיל, ליה קניג ושחקנים אחרים מעוררים התפעלות במשחקם גם במערכה החמישית של חייהם. זה חשוב אך אין בכך די. הבו לנו עוד דמויות מופת זקנות; הבינו כי אין זה דבר נדיר; הפסיקו לתאר כקוריוז את הזקן הצלול, המעשי, היוצר או המשיג אריכות ימים טובה.

ד. התמקדות בהווה – בארצנו אין יחסי ציבור טובים להווה. אנחנו חיים לאור העבר ולמען העתיד; אנחנו מקדשים את העבר ורואים בו את סימני העתיד; אנחנו מצדיקים את העתיד מתוך העבר, ובין לבין שוכחים שאנו חד-פעמיים. הגוף שהוא למיטב ידיעתנו חד פעמי, הרגע הזה שהוא חד פעמי, לא ממש נחשבים

בחברה היהודית והישראלית הבזה לחיי ההווה ורואה בהם משהו שטחי עד קלוקל. הזקנה מחייבת אותנו לקדם יחסי ציבור טובים יותר להווה. עיסוק מכבד בהווה-עצמו ולא רק בשאלה 'מה יצא לי מזה' ייצור – מיניה וביה – שינוי-לטובה בתיאור חיי הזקנה שעתידיה נסתר מהעין האנושית והיא כל-כולה הווה.

הכנה לזקנה טובה

הניגוד בין המערכה החמישית למערכות החיים הקודמות לה הופך חריף ומשמעותי יותר ויותר בעידן שלנו. הזקנה, התובעת 'לאט ומעט', עומדת בניגוד לחיי האדם המערבי המלאים ב'הרבה ומהר'. לעיתים, היפוך זה מתרחש לאיטו ונפרש על פני כל תמונות המערכה תוך התבגרות הגוף והנפש; אך לעיתים, דווקא מחמת הכחשת הזקנה, הוא קופץ עלינו בן-לילה ואנחנו עומדים כנגדו חסרי אונים ומבוהלים עד שאיננו מסוגלים להמשיך לחיות. איננו מסוגלים לשאת את אובדן חלק מהיכולות שלנו, ההגדרות שלנו את עצמנו ותחושת העצמי שלנו. בחלק זה נציג את ההכרח בהכנה לזקנה מיטבית ארוכת ימים.

היכרות מוקדמת עם מאפייני שלב החיים הבא ואתגריו מאפשרת הפחתה של העמימות והחרדה. קביעה זו נכונה לגבי הכנה לכיתה א', המקילה על השתלבותו המוצלחת של הילד בבית הספר; והיא נכונה גם לגבי הכנה לשירות הצבאי. נוסף על המידע המפחית קשוי הסתגלות, חובה להבין את שונותה של הזקנה משלבי החיים הקודמים לה; כדי לקבל אותה יש להתכונן אליה.

ההכנה לשלב הזקנה חייבת להיות חלק מהשיח – הפסיכולוגי, הרפואי, החברתי והפוליטי – במערכה החמישית על תמונותיה השונות, ועוד לפנייה. חובה עלינו להתכונן ולהכין את החברה לתקופת החיים האחרונה וגם למוות. אם בשלבים מוקדמים יותר של החיים, הכחשת המוות (או הדחתו) היא מנגנון הגנה אדפטיבי, הרי שבשלב זה של החיים, כשאימת הסוף היא חרדה רציונלית ולגיטימית, יש להציף תחושות אלו ולמצוא דרכים להתמודד עם ודאות המוות.

ההכנה לזקנה כבר בשלהי המערכה הרביעית של חיינו תתמקד ברכישת ידע, מיומנויות והרגלים שיסייעו לנו בהמשך. כל חיינו לא למדנו לעצור או להרפות; לא למדנו לשהות ברגע או לחוות את ההווה. את אלה עלינו ללמוד עתה ולתרגל: להאט, לשחרר, להיפרד, לוותר; לראות את הטוב, לסלוח, להשלים עם החסר; ויחד עם זאת להמשיך לייצר. אנו מאמינות כי תחושת המשמעות, החשובה כל כך בעבור הרווחה הנפשית של כל אדם בכל גיל, ניתנת לאיתור ומימוש דרך חוויה של עשייה יצירתית ויצרנית (הקשורה לערכים שאותם האדם רואה כמרכזיים בעבורו). המשמעות הנוצרת בדרך זו מאפשרת מתן משמעות לסבל, הבנה של הזקנה, וכמובן עיבוד העבר בצורה יצירתית.¹¹

רשת האינטרנט מאפשרת פורמטים מקוונים של הכנה-לזקנה: היא מאפשרת למסור מידע, לשתף ידע, לשאול שאלות, ולספק תכנים רלבנטיים לזקנה – מפסיכולוגיה ועד כלכלה. פלטפורמה זו עונה על צרכים שונים, ביניהם גם צורך חברתי,¹² אך היא רצויה-פחות בעינינו. הפורמט המקוון אינו מאפשר את הקרבה הממשית והמגע הפיזי החשובים דווקא במהלך הזקנה ולקראתה.

ננסה כאן להציע כמה אפשרויות להכנה מיטבית לקראת הזקנה; הן ממוקמות בעיקרן במערכה החמישית אך גם בקודמתה הרביעית:

א. חברת לומדים – תפקידו של בית הספר במערכה הראשונה של החיים הוא ללמד את הילדים ידע, מיומנויות והרגלים שיאפשרו להם לתפקד בעולם המבוגרים. למרות הביקורת העכשווית על מוסד בית הספר, הוא מכין את תלמידיו לעולם התחרותי, לדחיית סיפוקים והתמודדות עם כישלון, לעבודת צוות (בחלק מהמקצועות), לדיוק, לאחריות ועוד. נוסף על כך, בית הספר מאפשר לילדים להיות עם בני גילם במעין קבוצת תמיכה.

כדאי ליצור מודל בית-ספרי גם בעבור המערכה האחרונה של החיים; מודל זה יתרום לאריכות ימים טובה. לימודים לפני שלב הסיגור (ובמהלכו) יכללו מן הסתם מידע ביולוגי, מידע פסיכולוגי ומידע טכני או פורמלי; הם יפרקו התנגדויות ויאפשרו מעבר שלב ופרידה מהעולם בצורה טובה יותר. בית הספר (או בית המדרש) לאריכות ימים ימוקם בתוך הקהילה, ומוטב שבמיקום צמוד לבית הספר של בני הנוער או בתוכו; לא נעביר את המבוגר לבית אחר, לבית אבות, כדי לאפשר לו את הזקנה.¹³ בית הספר יפעל ימים אחדים בשבוע. זהו אינו מועדון קשישים; זוהי כיתה בתוך בית ספר.

מערכת השעות של בית הספר לאריכות ימים תצטרך להתאים את עצמה למגבלות הגיל וליכולות שלהן פוטנציאל השתפרות. הירידה בקצב הלמידה וביכולת פיצול הקשב דורשת מערכת לימודים שבה כל נושא נלמד באופן יסודי ואיטי ובמגוון מתודות. למידה של שיטות שונות כפיצוי על הזיכרון הנחלש – בין אם באמצעות אימון, בין אם בחשיפה (מותאמת והדרגתית) של האדם לטכנולוגיות שונות – עשויה לסייע לשימוש במידע ללא תלות ישירה בזיכרון. למעשה, כולנו מפקידים כיום את זיכרוננו, את יכולות החישוב שלנו ואת ההתמצאות במרחב בידי אפליקציות שונות. עלינו ליצור מרחב למידה שאינו מבוסס על מהירות עיבוד המידע, אלא על הטמעה עמוקה של מידע חדש, בחינה שלו לאור הידע הקיים, וקישור ביניהם.

כבר כיום פועל פרויקט נפלא ששמו 'כיתת ותיקים' – אנשים מבוגרים מגיעים לבית הספר, והמרחב שממנו התנתקו לפני שנים רבות שב וקולט אותם אל תוכו.¹⁴ בכיתת הוותיקים נלמדים נושאים שונים ונוצרת אינטראקציה בין הוותיקים לבין הצעירים – באמצעות השתתפות באותם טקסים ופעילויות

תרבותיות-חברתיות. המפגש השבועי עם חצר בית הספר ועם החומר הנלמד בו מאפשר לתלמידים המבוגרים והצעירים להתנסות במשהו חדש.

אך בכך אין די: האוריינטציה של כיתת ותיקים צריכה להתמקד בהכנה לזקנה ובעיבוד חוויית הזקנה. כשם שמומחים בתחום ההתבגרות מנהלים את בית הספר התיכון, כך מומחים מתחום הגיל השלישי צריכים ליצור תוכניות לימוד בעבור כיתת ותיקים ולאפשר את המשכיותה וקביעותה. על זו הדרך, אין סיבה שכיתת ותיקים תתקיים רק בוקר אחד בשבוע.

כיתת ותיקים מאפשרת יצירת קשרים בתוך קבוצת הגיל עצמה, אך גם יוצרת קשרים עם בני נוער שבאופן מפתיע (או לא-מפתיע) פתוחים לקבל את המבוגרים בבית הספר. לצעירים אלה הזקנה עדיין רחוקה ולא-מאיימת. נוסף על כך, הקונפליקט המרכזי בגיל ההתבגרות הוא עם דור ההורים ולפיכך דור הסבים – והפרספקטיבה שמבعدة הוא מתבונן במציאות – מאפשר רוגע מסוים בקשר. המפגש הבין-דורי בחצר בית הספר צריך להיעשות בשום-שכל ולאפשר יתרונות ולמידה הן לנמצאים במערכה הראשונה של חייהם הן לנמצאים במערכה החמישית.

כיתות ותיקים יכולות גם להתקיים במרחב האוניברסיטאי. בתי הספר לרפואה, למשפטים, לסיעוד או לעבודה סוציאלית יכולים לפתוח את שעריהם ולאפשר הגשמת חלומות בלי תעודת מקצוע ובלי פסיכומטרי. אין הכוונה רק לקורסי העשרה המצויים כיום בפקולטות למדעי הרוח והחברה, אלא לפיתוח מקצועי ממש – משהו ש"כריח" את בני המערכה החמישית לפתח מיומנויות חדשות ואפילו הרגלים חדשים. יש לומר "כן" למבחנים, "כן" לעבודות, "כן" לפיתוח מיומנויות ייצוגי-ידע חדשות. זה קשה אומנם, אך ייעשה מבחירתו של האדם שלמידה כזו טובה בעבורו. האפשרות להישאר אדם לומד – לא למען תכלית עתידית אלא כדרך חיים הווית – חשובה לזקנה מיטבית. גם במערכה החמישית אפשר ללמוד מקצוע, הפעם מתוך הדגשת עצם הלמידה ולא לאור האפשרות העתידית לעסוק באותו מקצוע.

נוסף על כל אלה אנחנו רוצות להציע מודל נוסף: מודל הקהילה הלומדת. המונח קהילה לומדת ממקד את העבודה והאחריות בקהילה עצמה; הקהילה מגדירה מה היא רוצה ללמוד ומייצרת את הידע תוך כדי קבלת סיוע חיצוני. ארגון הגיל השלישי בקהילות חיוני לפיתוח תחושת הטוב הפנימי כמו גם לתחושת הערך העצמי.

קהילה לומדת קובעת את זמן המפגש שלה, את המקום והתוכן של מפגשיה (מטילים ועד סוגיות פילוסופיות ומודעות עצמית), ובמידה רבה גם את אמצעי הלימוד. באירועי הקהילה משתתפים אומנם מרצים מבחוץ, אולם הרעיון המרכזי

הוא שאנשי הקהילה עצמה ייצרו את הידע, יתכננו את דרך ייצוגו וילמדו את חבריהם.

כיצד לבנות קהילה? היכן להיפגש? מי יכול להוביל קהילה? – שאלות אלו ואחרות הן שאלות שיש לתת עליהן את הדעת; למיטב הבנתנו ראוי שהתשובה להן תינתן ברמה המוניציפלית. מפגש בגיל מבוגר טוב לו שיעשה במרחב גאוגרפי קרוב. העירייה (או המועצה) צריכה למנות איש מקצוע שינחה את היוצרות הקהילה, יקדם כל קהילה וילווה את העשייה שלה, בדיוק כפי שכבר נעשה כיום במסגרת התארגנויות קהילתיות המסייעות לקשישים בעניינים טכניים. זהו מודל פשוט אך מאפשר: מפגשי קהילה מאפשרים לכל אחד בתורו להיות אקטיבי ויוזם, לתכנן ולהוביל מהלך, וללמד את הקהילה שלו דבר-מה. בתוך קהילה כזו האדם אינו עוצר; הוא ממשיך לנוע לעבר מטרות קטנות כגדולות.

ב. עיסוק ביצירה ובאומנות – בעוד שלבי החיים הקודמים מעמידים במרכזם פעולות של ייצור (בין אם ילדים, בין אם נכסים), בשלב הזקנה החיפוש אחר משמעות נדרש להתחבר ליצירה אומנותית. סבתא סורגת היא סבתא יוצרת. העיסוק באומנות לגווניה מאפשר לאדם למצוא משמעות לחייו, מחזק את החשיבה ויוצר חיבור בין בני אדם. האומנות מתאימה במיוחד לשלבי החיים שבהם האדם משוחרר מהתכלית המעשית – שחרור הנחשב רב-ערך לאומנות אמיתית.

ג. דירקטוריון זקני השבט או 'קהילת משמרים' – יש ערך רב בהותרת המבוגרים הפורשים לפנסיה מחוברים – במידה מוגבלת ומוגדרת מראש – למקום העבודה שבו פעלו שנים רבות. שילוב הפורשים במעגל של ייעוץ יכול לתרום לארגון וודאי להשאיר את הקשר הבין-דורי במפעל חי ונושם. התפיסה שלפיה רק הצעיר הוא העדכני ורק הצעיר הוא היכול להצעיד קדימה את העסק, המפעל או הפרויקט היא הנחה מוטעית ויש לשרשה. אריכות ימים מחייבת הקשבה מדויקת יותר לדור המבוגר; עיתים שכדי להתקדם חובה עלינו דווקא לשמר.

ד. כתיבה כדרך חיים – אנשים רבים כותבים את סיפור חייהם בגיל השלישי, במערכה החמישית. יש הנעזרים בכותבים מקצועיים ויש העושים זאת לבדם. שלב כתיבת קורות החיים הוא שלב משמעותי ביותר: החל מהכתיבה עצמה שבה נדרש האדם לברור את אירועי חייו וליצור ציר אחד של הזיכרונות השונים; דרך הפקת הספר שדורשת מיומנויות רבות; וכלה בשיווקו למשפחה ולחברים – בדרך כלל באירוע רב-משתתפים. אך מה קורה אחר כך? לא-פעם אחרי שהאדם סיים את כתיבת סיפור חייו, תחושה של ריקנות משתלטת עליו. יש להיות ערים לסכנה זו ולהעתיק את נקודת המוקד מכותיבה מסכמת לכתיבה שיש בה ערך כשלעצמה: לא ספר מסכם חיים אלא כתיבה נמשכת.

תיאוריית הסלקטיביות החברתית (SST) מציעה כי המוטיבציה המניעה אדם לפעולה מושפעת באופן ישיר מתפיסה סובייקטיבית של אופק הזמן שנותר לו

עד המוות, ולא דווקא מגילו האובייקטיבי; מטרות, העדפות, צורת מחשבה – ואפילו תהליכים בסיסיים יותר כגון קשב וזיכרון – משתנים בהתאם לתפיסת הזמן שנתר. כאשר העתיד נתפס כארוך והמוות כרחוק, ישנה נטייה להציב מטרות הקשורות לאיסוף מידע והרחבת אופקים; לעומת זאת, כאשר הזמן הנוטר נתפס כמוגבל, אנו מעדיפים לרדוף אחר מטרות שלהן פוטנציאל התממשות בטווח הקצר. בין המטרות האלו בולטות במיוחד מטרות הקשורות לשיפור תחושה ורווחה רגשית.¹⁵

משמעות הדבר היא שבגיל מבוגר יש להתאים את הכתיבה לאופי המטרות של בני גיל זה והמוטיבציה שלהם, ולאפשר יצירה שהתגמולים בעדה מצויים לאורך כל הדרך ולא בסופה. כתיבה היא דרך חיים שיש לעודד אנשים בכל גיל לעסוק בה, היא שריר מוחי שראוי לדעתנו לאמנו בכל גיל, אך היא מומלצת במיוחד בשלבים המאוחרים יותר של החיים. הכתיבה מאפשרת לאדם לעשות סיפורים מחייו, כלומר להעניק להם משמעות. כתיבה מודרכת תמקד את הכותב בפכים הקטנים של חייו, ברגשותיו ותחושותיו, ובמחשבות ברגע ההווה. אלה המתקשים לכתוב יכולים תחת זאת לדבר, מול מיקרופון או מול מצלמה. התחושה כי אשאר משהו אחרי מותי – יהיו אלה מתכונים כתובים או מצולמים, סיפורים, רשומות בפייסבוק או דברים אחרים – משמעותית לבני אדם.

ה. תרגול המפתיע – אחד ההרגלים שיש לפתח כהכנה לימי הזקנה הוא זה שיאפשר לנו להתמודד בהם עם שינויים. ידוע כי בגיל מבוגר קשה לערוך שינויים. בכיתת ותיקים לדוגמה (אך לא רק בה...) קשה מאוד למשתתפים לשנות את מקום הישיבה שלהם; והוא הדין לגבי סדר יומם של בני המערכה החמישית, תפריט הארוחה שלהם וכדומה. דווקא כהכנה לזקנה כדאי לאמן את שריר ההפתעה: ללמוד כיצד ליזום שינויים; ולתרגל שינויים מתוך הבנה שהללו מפתחים את מוחנו. נסיעות לטיולים מאמנות את ההתמודדות עם שינויים, אך גם הרגלים קטנים – כגון שימוש ביד לא-דומיננטית או הליכה בנתיב אחר – יכולים לתרגל התמודדות עם שינוי.

ו. יצירה סביבה נוחה ובטוחה יותר לאדם המבוגר – אנו יודעים ליצור סביבה בטוחה לילדינו: אנו מזיזים מדרכים חפצים שעלולים לפגוע בהם, מפרסמים קמפיילים שיעודם שמירה על הילד, ומקיימים מערכת תקינה לצעצועים ורהיטי ילדים. בדיוק באותו אופן יש לפתח סביבה בטוחה לאדם המבוגר; יש להקפיד על מדרכות תקינות ועל סילוקם של רוכבי אופניים מהמדרכות; יש לייצר בגדים שיתחשבו ביכולותיהם הפיזיות של אנשים מבוגרים; יש לחשוב על הצרכים השונים והמשתנים של האדם הזקן. בהקשר זה, חשוב לפתח מערך תחבורה ציבורית יעודית בעבור מבוגרים; כשם שישנם 'קווי לילה' לצעירים הנוסעים לבילוי, כך ראוי להקים מערך היסעים למבוגרים. ללא ספק, הדבר

דורש משאבים ואינו קל למימון; אך הוא חשוב לאין-ערוך מתשדירים כמו 'טלפן לסבתא' או מבצעים דוגמת 'שלישי בשלייקס'.

ז. צריכה של חוויות ולא מצרכים – בעידן שלנו ישנם זרמים חדשים של קיימות המתנגדים לתרבות הצריכה והשדרוג האינסופי. זרמים אלה משפיעים יותר ויותר על חלקים מהאוכלוסייה. כהכנה לזקנה מיטבית עלינו ללמוד לשחרר את עצמנו מהתלות בחפצים. אין טעם בצבירת נכסים; יש טעם גדול בצבירת חוויה. רבים מאיתנו מבינים זאת וממלאים את ימי טרום-הזקנה והזקנה בצבירת חוויות: חוויה אינטלקטואלית, חוויה של עונג גופני או אומנותי, וחוויה רגשית. רבים נוסעים לטיולים, מאזינים להרצאות, נהנים ממסאז' משחרר; אך רבים אחרים עודם מתקשים לעשות זאת. קידום עולם החוויה – ולא דווקא הצריכה – יכין אותנו לתקופת הזקנה ויחבר בינינו לבין עולמות תוכן עדכניים הקשורים לקיימות.

לא קו, לא מעגל, ספירלה

מסה זו מתעקשת להיות אופטימית. היא מתבוננת בשלושת-רבעיה המלאים של כוס הזקנה ובפרשנות החיובית של אריכות הימים. בחינה של סוגיית אריכות הימים מביאה את כותבות המסה הזו להתנגד למטאפורה של סמואל בקט. החיים שהתארכו חדלו להיות קו; בעידן הנוכחי ניתן לראותם כמעין התרחשות ספירלית. המערכה החמישית חוזרת במידה מסוימת על כל המערכות שקדמו לה – בגוף אחר, בתודעה שכלית אחרת, ובתבונה רגשית שונה.

שלב הילדות, שלב גילוי הגוף והלמידה של העולם והסביבה, עובר עלינו גם במערכה החמישית. עתה אנו צריכים לגלות את יכולותינו ולהעריךן מחדש; בכלל זאת יכולותינו הפיזיות, התפיסה של העולם אותנו ומנעד הרגשות שלנו.

שלבי ההתפתחות תוך כדי בחירה, שנמצאים במערכה השנייה, חוזרים אף הם בווריאציה דומה במערכה החמישית. גם הפעם אנו נדרשים לפתח את יכולתנו הפיזית, הקוגניטיבית והחברתית, ולבחור בדרך מסוימת; אלא שהפעם הבחירה אחרת. עתה אנחנו בוחרים להשלים בחירות שבהן לא בחרנו במערכה השנייה – ואולי גם לעשות אותן ממקום מקבל יותר. במערכה החמישית ניתן למצוא אנשים הבוחרים לעסוק במה שלא יכלו לעסוק בו בצעירותם: לשחק בתיאטרון, לשיר, לבשל, ללמוד מקצוע שרצו ללמוד אך אילוץ הפרנסה מנעו מהם, וכל כיצא בזה.

אחריותנו לילדים, מן המערכה השלישית, עוברת עתה התמרה והופכת לאחריות רחבה יותר – קהילתית וחברתית. לא-מעט אנשים בשלהי הקריירה שלהם שואלים את עצמם: מה אנחנו משאירים כאן לדור הבא? ואכן, בני המערכה החמישית כותבים רשומות ברשת החברתית, מעורבים במחאה פוליטית ועוד.

מאפייניה של המערכה הרביעית, המערכה שבה אנחנו מתירים את הסבך הרגשי

שבחינו ושכסמוך לשיאה עלינו להתחיל ללמוד להיפרד, חוזרים שוב ושוב במערכה החמישית. ההתרה והפרידה הן חלק ממשימות ההזדקנות שלנו, מההכנה לקראת האופק שאליו אנחנו הולכים (ובעידן הנוכחי מתרחק מאיתנו); זוהי ההבנה שלפנינו עבודה בלי סיום וכי אנחנו בשלב של הכנה חוזרת ונשנית; זוהי הלמידה להרפות ולקבל, ובעיקר להסתכל בהווה בהשלמה ובהודיה. "ברך והתפלל, על נגה פרי בשל, על החירות הזאת ..." ¹⁶.

ארבע המערכות של חיינו, על שלל תמונותיהן וגוניהן, תשובנה במערכה החמישית – ברמה אחרת, בקצב אחר ולשם תכלית שונה. זהו בעינינו יופייה של הארכת החיים. זהו אינו יופיו של קו; זהו יופייה של הספירה.

1. לאה גולדברג, "שארית החיים", שירים, א-ג, תל-אביב: ספריית פועלים, 1973, ג, עמ' 279.
2. סמואל בקט, מחכים לגודו, מצרפתית: מולי מלצר, תל-אביב: אדם, 1985, עמ' 118.
3. גדי פורת, "ריאיון עם פרופ' דב שמוטקין: זקנה היא לא רק עניין של זקנים וחוקרים. היא נושא קיומי חידתי לאדם בכל גיל", דורות 150 (2013), עמ' 18-22.
4. ויליאם שייקספיר, כבשתכם, מאנגלית: דורי פרנס, מערכה שנייה, תמונה 7 (באתר שייקספיר ושות').
5. אצל אריקסון כל שלב מאופיין בקונפליקט מרכזי בין צורך ביולוגי פנימי לבין דרישה חברתית. פתרון הולם של הקונפליקט מאפשר לאדם להתפתח ולהתקדם הלאה. בעוד חמשת השלבים הראשונים של אריקסון מקבילים לחלוקה השלבית של פרויד, אריקסון ממשיך לשלבים נוספים שאותם הוא מכנה 'שלב הבגרות המוקדמת' (גילי 18-35), 'שלב הבגרות' (גילי 35-50), ו'שלב הבגרות המאוחרת' (מגיל 50 ועד סוף החיים). שלבים אלה מעניינים אותנו במסגרת זו ונשוב אליהם בהמשך.
6. תמר אלמוג ועוז אלמוג, דור ה-Y: כאילו אין מחר, בן-שמן: מודן 2016. ראו במיוחד בפרק השני, "הילד בן שלושים: בגרות מעוכבת", עמ' 34-74.
7. חשוב להבהיר כי אנחנו מתייחסות כאן לאוכלוסייה 'שבעה', כלומר אוכלוסייה שצרכיה הבסיסיים והראשוניים נתונים לה.
8. דוגמה קטנה אך משמעותית ניתן למצוא ביחסנו לרכוש. בכל חיינו אנו אוגרים נכסים ואוספים חפצים, אך הנה מגיע הרגע שבו האדם מתבונן בשולחן החדש שרכש ומבין כי השולחן יאריך ימים אחריו. אחת הסצנות המרשימות בקולנוע הנוגעת בטענה זו היא צילומי הרכוש שהשאיר אחריו צ'רלס פוסטר קיין, בסרטו של אורסון ולס 'אזור קיין' (1941).
9. דוגמה מהגיג וואטסאפ פופולרי: "אוף הלוואי שייגמר השיעור, לחש תלמיד לתלמידה. הלוואי שייגמר כבר היום, אמרה פקידה לפקיד. שייגמר השבוע, רטן הפועל. מתי סוף החודש, שאל המנהל. שיעברו כבר שלוש שנים, כתב החייל. ורק זוג הזקנים שישבו על הספסל הביטו בשמש השוקעת בים, הביטו ברוך זה בזה ואמרו במבט: הלוואי שהרגע הזה לא ייגמר לעולם".
10. Raymond Bernard Cattell, "Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment", *Journal of Educational Psychology*, 54 (1963), pp. 1-22.
11. ויקטור פראנקל, מבווא ללוגותיראפיה: האדם מחפש משמעות – ממהות המוות אל האנטיסנטיציאליזם, מגרמנית ואנגלית: חיים איזק, תל-אביב: דביר, 1970.
12. ברשת האינטרנט קיימות קבוצות לימוד ותמיכה לשלבים שונים בחיים; הרשת, המאפשרת לשואל להישאר אנונימי באופן יחסי, מחזקת פתיחות. פורומים העוסקים בזקנה ונותנים מענה לשאלות וצרכים בעניין זה מצויים ברשת.
13. בבתי אבות או מועדוני קשישים מוצע מידע וניתנות דרכי התמודדות. מועדון קשישים עשוי להיות דומה להצעתנו אך המיקום שלו שונה; בעינינו המיקום במרחב שאינו מיועד רק לקשישים הוא עניין מהותי.
14. העדות במסגרת זו מבוססת על קבוצת הוותיקים של המועצה האזורית ברנר, הפועלת בבית הספר התיכון האזורי. השנה היא שנתה השנייה.
15. Laura L. Carstensen, "The influence of a sense of time on human development", *Science*, 312 (2006), pp. 1913-1915.
16. גולדברג, "שירי סוף הדרך", שירים, ב, עמ' 152-154.