



# שיקום נוירופסיכולוגי לאנשים עם לק"ח: התקווה לשיפור איכות החיים ולמניעת הידרדרות לדמנציה

אור אביב, ענת הדר זלצשטיין, מורן רן ואילה בלוך

## מהו לק"ח?

זו מתארת מצבים שמוגדרים בספרות כלק"ח (MCI), שואבת ממחקרים בתחום זה ומובחנת ממצבים של דמנציה. ההפרעה מתוארת כמצב שיכול להידרדר לדמנציה, ואף חשוב מכך: יכול שלא להידרדר לכך. לכן קיימת התעניינות מחקרית ענפה באשר למידת הניבוי של לק"ח להתפתחות של הפרעה נוירוקוגניטיבית חמורה יותר כגון דמנציה (Sachs-Ericsson & Blazer, 2015). אחוזי ההתפתחות של לק"ח לדמנציה משתנים באופן ניכר בספרות לאור השונות בהגדרות ובסטיג שבו נערך המחקר. האחוזים נוטים להיות גבוהים יותר כאשר המדידה מתבצעת במוסדות שבהם אנשים מגיעים לשם טיפול בהשוואה לאחוזים המדווחים בכלל האוכלוסייה. במסגרות אלה האחוזים של התפתחות לק"ח לדמנציה הם 39.2% לעומת 21.9% בכלל האוכלוסייה. המסקנה המשמעותית ממחקרים אלה היא כי רוב האנשים עם לק"ח אינם מפתחים דמנציה. יתרה מזאת, קיימים בספרות דיווחים על אנשים שאובחנו עם לק"ח והשתפרו למצב נורמלי. המאפיינים שזוהו כקשורים להטבה זו היו בין היתר הישגים גבוהים יותר במבחנים קוגניטיביים ותפקוד טוב יותר בחיי היום-יום בעת אבחון לק"ח. בין גורמי הסיכון להידרדרות לדמנציה, דווח על שילוב של סימפטומים נוירופסיכיאטריים עם לק"ח. למשל, דיכאון נמצא כגורם סיכון ללק"ח, דמנציה ומחלת האלצהיימר, וחומרתו בקרב אנשים עם לק"ח מנבאת את התפתחות לק"ח לדמנציה. כיום עוסק המחקר באופן שבו הדיכאון משפיע או מושפע מסימפטומים של ירידה קוגניטיבית או שגורם שלישי אחראי לשניהם. חשוב לציין כי מחקרים הראו שסימפטומים נוירופסיכיאטריים מופיעים בשיעור של 35-75% מהמאובחנים עם לק"ח. בין היתר דווח על סימפטומים של אפתיה, דיכאון, אגיטציה ואגרסיה (Sachs-Ericsson & Blazer, 2015). ייתכן שמופעים אלה מעידים על חומרת הלק"ח ועל כן מהווים גורמי סיכון להתפתחות של דמנציה.

לק"ח (ליקוי קל בחשיבה, MCI: mild cognitive impairment), מתאר מצב ביניים בטווח שבין פרופיל קוגניטיבי המתאים להזדקנות נורמלית ובין פרופיל קוגניטיבי המתאים לאבחנה של דמנציה. אבחנה זו היא תוצר של מאמץ מחקרי וקליני בעשרים השנים האחרונות בעבודה עם אנשים בגיל השלישי והרביעי (Petersen et al., 1999; Roberts & Knopman, 2013). לק"ח מוגדר אפוא כשלב שבו אדם סובל מירידה קוגניטיבית מוגברת ביחס לגילו, אך אינו מתאים לקריטריונים ולאבחנה של דמנציה. מקובל לחלק את האנשים עם לק"ח לארבע קבוצות: (1) ירידה בזיכרון; (2) ירידה בתפקוד חשיבה שאינו זיכרון, כמו שפה; (3) ירידה בתפקודי חשיבה אחדים כולל בזיכרון; (4) ירידה בתפקודי חשיבה אחדים לא כולל ירידה בזיכרון. כמות המאובחנים עם לק"ח באוכלוסייה כיום מוערכת בשיעור של 16-20% (Roberts, 2013). לעומת לק"ח, דמנציה מוגדרת ככשל בזיכרון המתלווה לכשלים קוגניטיביים נוספים, המביאים יחד להידרדרות משמעותית ממצב קודם. המחלה המזוהה ביותר עם דמנציה היא מחלת האלצהיימר, מחלה ניוונית פרוגרסיבית הגורמת תחילה לפגיעה בזיכרון, מתפתחת באיטיות, תוך התרחבות הקשיים הקוגניטיביים עד לכדי הפרעה תפקודית ניכרת (הלפרין וקורצ'ין, 2006).

## קשר בין לק"ח לדמנציה

בספר האבחנות הפסיכיאטרי DSM-V, לצד אבחנה של הפרעה נוירוקוגניטיבית חמורה הכוללת את האבחנה של דמנציה, נוספה גם אבחנה של הפרעה נוירוקוגניטיבית קלה המגדירה מצבים שבהם ניכרת ירידה בתפקודים קוגניטיביים מעבר לירידה הנורמטיבית הצפויה בתהליך ההזדקנות. כלומר, אבחנה חדשה

אור אביב, מתמחה בפסיכולוגיה שיקומית, מרכז תוכנית אבחון וטיפול לגיל השלישי, מרכז רקנאטי תל-אביב, המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש. ענת הדר זלצשטיין, פסיכולוגית שיקומית ונוירופסיכולוגית, מרכז שפיצר חיפה, המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש והמכללה האקדמית ת"א-יפו. מורן רן, פסיכולוגית שיקומית ונוירופסיכולוגית, מנהלת יחידת האבחון, המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש.

ד"ר אילה בלוך, פסיכולוגית שיקומית ונוירופסיכולוגית מדריכה, מנכ"לית ומנהלת מקצועית של המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש, מרצה מן החוץ באוניברסיטת אריאל.

המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש מפעיל בחיפה, בתל אביב ובגליל את תוכניות "גיל ותרגיל" המיועדות לאנשים עם לק"ח (ליקוי קל בחשיבה) בגיל השלישי והרביעי.

## השפעת לק"ח על איכות החיים

אף כי אין מדובר בהפרעות דמנטיות קשות, יש ללק"ח השפעה רבה על תחומים נרחבים בחיי האדם. להלן תחומי השפעה בולטים:

**תפקוד יום-יומי** - תחום זה כולל את התפקודים הבסיסיים שהאדם מבצע בהתנהלות ביומיו. במרבית המקרים לאנשים עם לק"ח אין פגיעה חמורה בתפקודים בסיסיים כמו רחצה, היגיינה אישית ולבוש. נראה כי עיקר הקשיים מתבטאים בתפקוד יום-יומי מורכב כגון היכולת להשתמש בטלפון, לצאת לקניות, להכין מזון, לנהל כספים ועוד. נמצא כי התפקוד בתחומים אלה נמוך אצל אנשים עם לק"ח לעומת אנשים בריאים, אך גבוה יותר מאנשים עם דמנציה. ירידה בתפקוד במטלת ניהול כספים מהווה אינדיקציה בולטת באבחון לק"ח (Gold, 2012).

**תעסוקה** - מרבית המאובחנים עם לק"ח מגיעים לאבחון בשלהי תקופת עבודתם, לכן מרביתם לא מדווחים על קשיים תעסוקתיים. עם זאת, קיימים מצבים שבהם לק"ח מאובחן בגיל עבודה. במקרה כזה, יעלו תלונות בדבר קשיים במטלות כגון תכנון פגישות, ביצוע מטלות מרובות שלבים וירידה בהספק הביצוע.

**משפחה** - אבחנת לק"ח באדם מבוגר מעלה צורך בהיערכות מיוחדת והירתמות משפחתית. מחקר שבוצע בארצות הברית בקרב 27 משפחות של אנשים המאובחנים עם לק"ח, הראה השפעה משמעותית על חיי המשפחה. נמצא קשר בין אבחנת לק"ח באדם מבוגר לבין עלייה בתסמיני דיכאון וחרדה בקרב בני משפחתו. עוד נמצא כי ככל שהיכולת התפקודית אצל האדם שאובחן הייתה נמוכה יותר, כך תסמיני החרדה המדווחים אצל בני המשפחה היו רבים יותר (Garand et al., 2005).

**תפקוד חברתי ובין אישי** - אחת ההשלכות הבולטות של לק"ח היא בתפקוד החברתי והבין אישי. אנשים רבים מדווחים על קושי בניהול רציף של שיחה, על תופעות של שכחה או בעיות שליפה של מילים וקושי כללי לשמור על קו מחשבה רציף. עם זאת, נראה כי השתתפות חברתית פעילה, לצד הקושי שבדבר, עשויה לתרום משמעותית להתייצבות מגמת הירידה הקוגניטיבית. מחקר אשר בוצע בקרב 838 אנשים ללא דמנציה הראה שכל שאנשים היו פעילים חברתית, הירידה הקוגניטיבית שלהם הייתה חמורה פחות, ללא תלות בגודל הרשת החברתית (Krueger et al., 2009).

**רגשי** - מחקרים מלמדים כי לרוב הפגיעה הרגשית בחיי אדם המאובחן עם לק"ח, היא נרחבת ומשמעותית. מוערכת תגובתיות רגשית שלילית לקשיים התפקודיים, מתוארת פגיעות נרקיסטית ותהליכי אבל ואובדן על היכולות שהיו ואינן עוד, וכן התמודדות עם שינויי תפקידים במשפחה, בחברה ובעבודה. מניתוח נתוני מחקר שבוצע באוסטרליה בקרב 100 אנשים המתמודדים עם ירידה קוגניטיבית עולה כי אנשים רבים חוששים ודואגים בנוגע ליכולות הזיכרון והתפקודים הניהולים שלהם ומדווחים על ירידה במצב הרוח ובאיכות החיים הנתפסת (Gates et al., 2014).

## עקרונות השיקום הניורופסיכולוגי לאנשים עם לק"ח

מטרות השיקום הניורופסיכולוגי לאנשים עם לק"ח הן שיפור איכות החיים של האדם, הגברת התפקוד ועלייה בעצמאות, וכן ניסיון למנוע או לעכב תהליכים דמנטיים. תוכנית שיקום ניורופסיכולוגי עבור מטופלים עם לק"ח מתבססת ראשית על עקרון הרב מערכתיות והתפיסה הטיפולית ההוליסטית וכן מדגישה את חשיבות האיתור המוקדם. משמע, על התוכנית לספק מענה התואם למגוון התחומים שנפגעו ולצרכים ממוקדים בחיי האדם. ישנה חשיבות מכרעת באיתור הקשיים קרוב ככל האפשר להופעתם ויש להתחיל טיפול מוקדם ככל האפשר, כדי לאפשר עצירת הידרדרות ובמקרים מסוימים אף הטבה (Blazer, 2013). עקרונות התוכנית שואבות את תקפותן מעבודה רבת שנים, משולבת, עם אוכלוסיות המתמודדות עם נזק מוחי מאטיולוגיות שונות ועם אוכלוסיות בגיל השלישי והרביעי המתמודדות עם ירידה קוגניטיבית קלה עד חמורה. על סמך כל אלה, להלן עקרונות מרכזיים:

**אבחון** - כיום מצויים כמה אבחוני סקירה שעל פיהם נהוג לקבוע את האבחנה של לק"ח. עם זאת, אבחון רחב ומעמיק יותר נדרש לאבחנה מלאה של לק"ח מכמה סיבות: (א) מכיוון שמדובר לרוב

### דיכאון נמצא כגורם סיכון ללק"ח, דמנציה ומחלת האלצהיימר, וחומרתו בקרב אנשים עם לק"ח מנבאת את התפתחות לק"ח לדמנציה

בפגיעות קוגניטיביות קלות, סקירה כללית לא תביא לאיתורן וההתמקדות העיקרית תהיה בקשיי הזיכרון; (ב) רמת המודעות לליקויים הקוגניטיביים הקלים תהיה לרוב חלקית עד נמוכה ולכן דיווח עצמי אינו כלי אבחוני מספק; (ג) שימוש באסטרטגיות מפתות עשוי למסך קשיים קוגניטיביים קלים כך שמבחינת סקירה ראשוניים לא יאתרו כל קושי. ישנה אפוא חשיבות באבחון ניורופסיכולוגי ייעודי מקיף. אבחון כזה רצוי שיכלול נטילת אנמנזה (גם מבן משפחה) וראיון קליני שיאפשר התרשמות מיכולות השיחה, החשיבה, האפקט והשיפוט של האדם. מומלץ להשתמש במבחני קשב חזותיים ושמיעתיים, מבחני תפיסה, מבחני סריקה, מבחני זיכרון ולמידה ומבחני תפקודים ניהוליים. לצד האבחון הקוגניטיבי חשוב לבצע הערכה של המצב הרגשי שתתבסס על הראיון שהוזכר לעיל לצד שימוש בשאלוני דיווח עצמי מותאמים.

**מודעות** - מודעות היא מרכיב חשוב ומרכזי התורם להצלחת התהליך הטיפולי. ללא מודעות יתקשה האדם לגייס מוטיבציה



טכניקות אימון פנימיות (Mnemonics) שיתמכו בתפקוד. האדם המאובחן עם לק"ח והמטפל, מסתייעים בנתוני האבחון הניורופסיכולוגי, לומדים את הקשיים ומעצבים אסטרטגיות פיצוי ועקיפה בהתאם.

## יש לסייע למשתקמים להגביר את המודעות לקשייהם, אך אין להתנות את המשך הטיפול ברמת מודעות גבוהה

• **אימון קוגניטיבי ממוחשב** - זהו תחום מתפתח ומתקדם בשנים האחרונות. כיום קיימות תוכנות המציעות וריאציות שונות של אימון על תפקודי חשיבה. מחקר שביצע סקירה נרחבת בקרב 38 תוכנות מכל העולם (Kueider et al., 2012) הצביע על שיפור קוגניטיבי לאחר שימוש בתוכנות ממוחשבות (ייעודיות, ניורופסיכולוגיות ומשחקי מחשב). התחומים העיקריים שבהם נצפה שיפור הם תפיסה, מהירות עיבוד, קשב, זיכרון ויכולות ניהול. לאור הממצאים, אפשר ונכון להשתמש באימון קוגניטיבי ממוחשב, זאת לצד התחשבות במשתנים משפיעים נוספים. יש להביא בחשבון את הבקיאיות הטכנולוגיות של המשתמש ואת הצורך שלו בתיווך. כמו כן, יש להעריך את יכולות הניהול של האדם כגון בקרה, יזימה והתארגנות, כדי לוודא יכולת לשימוש עצמי שלא בתיווך מלא בתנאי טיפול.

**קבוצות** - אחת הבעיות המשמעותיות בחיי המטופל עם לק"ח היא הקושי החברתי והבין אישי. מחקרים מצביעים על שיפור באיכות החיים בקרב מטופלים עם לק"ח המשתתפים בפעילויות חברתיות (למשל Krueger et al., 2009). על כן קיים צורך להציע קבוצות טיפול במסגרת השיקום הניורופסיכולוגי.

קבוצות המתקיימות במסגרת השיקום הניורופסיכולוגי מספקות הזדמנות למטופל להשתייך לקבוצת שווים, לפגוש אנשים הסובלים מסימפטומים דומים, המתמודדים עם קשיים דומים, ולהיות חלק מרשת חברתית ייעודית חדשה, המספקת תמיכה והעצמה. במסגרת הקבוצתית ניתנת הזדמנות לכל אחד מחברי הקבוצה להביא לידי ביטוי את הייחודיות, החוזקות והכישורים האישיים. בעבודה קבוצתית יש אפשרות להפריה הדדית, ללמידה מניסיון ולקבלת כלים של חברי קבוצה אחרים. ישנה חשיבות ליצירת קבוצה הומוגנית ככל האפשר מבחינת פרופיל קוגניטיבי ויש להקפיד על קצב עבודה גמיש ותואם גיל.

**עבודה עם בני משפחה** - מרכיב חשוב נוסף בעבודה הטיפולית הוא הקשר עם בני המשפחה, מתוך הבנה כי בחלק ניכר משעות

לטיפול, שהוא לרוב מאומץ ופעמים אף מעמת. שאלת המודעות בקרב אנשים עם לק"ח היא שאלה מורכבת. במרבית המקרים התלונה המרכזית של האדם נוגעת בקשיי זיכרון או בהפרעה בתפקוד, אך רמת המודעות לקשיים נוספים מוטלת בספק. הספרות בתחום המודעות בקרב מטופלי לק"ח מצומצמת. מחקר שבוצע בדנמרק ביקש לבחון את מידת המודעות של חולי אלצהיימר לעומת אנשים עם לק"ח ואנשים בריאים (Vogel et al., 2004). התוצאות הראו כי רמת המודעות של אנשים עם לק"ח תואמת לרמת המודעות של אנשים עם אלצהיימר, בשלב מתקדם של המחלה. כלומר נראה שמרכיבי המודעות בקרב מטופלי לק"ח דומים למרכיבי המודעות בקרב חולי אלצהיימר. לפיכך יש לסייע למשתקמים להגביר את המודעות לקשייהם, אך אין להתנות את המשך הטיפול ברמת מודעות גבוהה.

**עבודה פסיכו-חינוכית** - בתחילת תהליך השיקום יש חשיבות להבנת הקשיים הקוגניטיביים והרגשיים. מטרה זו אפשר לממש למשל על ידי הקניית ידע בנוגע לתהליכים קוגניטיביים. לדוגמה, מטופל הסובל מקשיים בזיכרון הפרוספקטיבי, פונה עם תלונה על שכחה של פגישות שהוא צריך לקיים בעבודה, או לחילופין, החמצת תורים אצל הרופא. ראשית יש ללמד אותו את המשמעות של פגיעה כזו בזיכרון, מהם המנגנונים המוחיים שקשורים לקושי מסוג זה ומה עשויות להיות השלכות נוספות הקשורות לקושי זה. על ידי התערבות טיפולית זו מושגים מרכיבים חשובים להמשך טיפול: (א) הירתמות ושיתוף פעולה של המטופל; (ב) העצמת המטופל והקניית תחושה של שליטה ומסוגלות; (ג) המטופל מקבל אחריות על הטיפול.

**קביעת יעדים ומטרות** - לאחר אבחון המאפשר הבנת הקשיים והעלאתם למודעות ולאחר הקניית הידע הבסיסי במסגרת הטיפול, יש לערוך שלב ראשוני של קביעת יעדים ומטרות. המפגש של המטופל עם הקשיים הקוגניטיביים עשוי להעלות שאלות רבות כמו "האם אני יכול לחזור להיות כפי שהייתי?" או "האם אני יכול לשנות את המצב שלי כפי שהוא היום?" על ידי קביעת יעדים ומטרות לתהליך הטיפול אפשר לתת מענה לצורך של המטופל לבחון את היכולת שלו להשתפר ולשנות את מצבו. יש להקפיד לקבוע מטרות ריאליות, תואמות גיל, ולציין את טווח הזמנים להשגתן, מכיוון שפעמים רבות יתעוררו תחושות של חוסר מסוגלות וייאוש, הנובעות מציפיות לא סבירות. מעבר לכך ישנה חשיבות מכרעת לשיתוף מלא של המטופל בקביעת המטרות, כדי להביא לשיתוף פעולה בטיפול ולחיזוק הברית הטיפולית והקשר הטיפולי.

**אימון קוגניטיבי** - מחקרים מראים שאימון קוגניטיבי עוזר להפחתת הירידה הקוגניטיבית ומניעת הידרדרות (Brum, Forlenza & Yassuda, 2009). התערבות זו אפשר לחלק לשני תחומים מרכזיים:

• **עבודה על אסטרטגיות פיצוי** - שימוש המתבסס על הנחת עבודה שיקומית של פיצוי שלפיה היכולת שנפגעה לא תשוב ויש צורך בהתאמת סביבה, שימוש בעזרים או רכישה של

# האם אפשרי בכלל דיאלוג בין בוגרים להוריהם?

## ניצה ירום

קיימות גם דאגה, הגינות ואהבה, שלרוב לא מוצאות לעצמן ביטוי נאות. לכן המפלטים המוכרים של פעולות טכניות בלבד מצד שני הצדדים הם פתרון חלקי מתסכל, שמתח מתמיד מלווה אותו.

מנקודת מבטי, קיימת האופציה של דיאלוג בין בוגרים להוריהם המבוגרים כבין סובייקטים ראויים הקשורים הדדית, שבו צריכים שני הצדדים להשקיע נכונות מינימאלית להתבוננות עצמית. את הקולות רווי האמוציה של כל צד ואת האפשרות לדיאלוג של שני קולות ביניהם - אנסה להבהיר.

### קולו של הבוגר/ההורה

הבוגר, שהוא כבר הורה בעצמו או בוגר דיו - רוצה אוטונומיה מהתלות שסימנה אותו בילדותו. הנימה השכיחה בקרב בוגרים כלפי הוריהם היא חוסר סבלנות, שמנקזת אליה האשמה וכעס כלפי ההורה, פחד מן הצל של ההורה "הידען" מהילדות, תוך כדי המשכיות של תלות רגשית וטכנית וצורך להיעזר בו, ובז-זמנית - להרגיש "גדול". זהו מכלול רגשי ותפקודי בעידן שהוא פחות היררכי ויותר דמוקרטי בחברה ובמשפחה על דורותיה כיום, ומאידך - יש בו לחצים וטכנולוגיות שמשנות את המציאות עבור כל המעורבים.



**הורה-ההורה כטורח:** תחושה שכיחה בקרב בוגרים כיום, שהם אנשים עסוקים וקרועים בין מחויבויות תובעניות, היא שהדבר האחרון שחסר להם הוא שההורה המבוגר/מזדקן שלהם יפקח עליהם. האוטונומיה היא הבגרות, ושיח בין-דורי נתפס בעיקר כבקורת וכהקטנה. השחרור מצילו של ההורה הוא מה שגבר או אישה בוגרים רוצים - שיפסיקו לפקח עליהם. במקביל, ההורה של היום רוצה לא רק להיות הורה טוב - אלא הורה אידיאלי, ולכן ביקורת אפשרית מצד ההורה

תמונה המוכרת לרבים היא המתח הניכר בשיח בין בוגרים להוריהם המזדקנים, המדמה את האינטראקציה ביניהם למעשה אהבה בין קיפודים - קוצים שלופים של ביקורת ושל האשמות, של קריקטורזציה ושל קיפוח, של חשש מביקורת והקטנה, של זהירות מלפתוח את הפה, של שיפוט לפי מה שמוכר מפעם, של ניסיונות להימנע לפגוע ולהיפגע או רצון סוף-כל-סוף להיפרע, כאשר שני הצדדים כאחד זקוקים זה לזה.

בוגרים שהם הורים זקוקים להוריהם הסבים שיתחלקו אתם בחובות ההורות, ויעזרו להם להתגייס למשימות השונות שהטיפול והאחריות לילדיהם - נכדיהם המתפתחים מחייבים, מטיפול תובעני בתינוקות ועד לתורנויות בהסעת נכדים לחוגים ולפעילויות, כשההורים עובדים קשה ועסוקים בענייניהם. "סבתא היא הרכב של הנכדה שלה" העירה ילדה בת תשע, כשעלתה השאלה כיצד נערה בת 13 תגיע למפגש חברות. ההורים המזדקנים רגילים לקרבה ולקשר, הם רוצים להיות מעורבים, אלא שכיום הם אנשים עצמאיים שיש להם גם עניינים משלהם, אך הם מתקשים לראות עצמם בעלי-ערך ללא הנחיצות לילדיהם. תלות כלכלית מצד הבוגרים בהוריהם היא גם מרכיב במתח ההדדי.

במגוון הרגשות ההדדיים הללו ברצוני לדון, כדי להציע אלטרנטיבה למסלול הרווח של שיח בקול אחד, בין אם זה קולו של הבוגר שמאשים, כועס, דוחה, ממדר את ההורה שלו, ובין אם זה קולו של ההורה המזדקן שלו, שבמקרים רבים הוא בוחר בשתיקה כדי שילדיו הבוגרים ירצו בו, או שהוא מתלונן לבני דורו על אי-הצדק שנעשה לו. אפשר להבין את ניסיונות העצמאות של דור הבוגרים-הצעירים כעניין טבעי ביחסים בין הדורות, שיכול להיות כרוך בכעס, אלא שבשני הצדדים

ד"ר ניצה ירום היא פסיכולוגית קלינית בכירה ופסיכואנליטיקאית, מחברת 9 ספרים מקצועיים בעברית ובאנגלית. הספר האחרון בהם הוא "מצפן להורות ראוי" (מדרש לשיח הבין-דורי), (פרדס, 2016).



מהותי, שהובהר כשפרויד ניסח בראשית המאה העשרים את הדרמה האדיפאלית והיא הפכה לאבן-יסוד בתבונות הפסיכולוגיות הרחבות: הבן רוצה להיפטר מאביו כדי לזכות באמו, כך שהיא כמושא התשוקה והתלות שלו - תעמוד כולה לרשותו והוא לא יצטרך להתחלק בה, ואילו הבת תסלול לה דרך אל ליבו של האב, לתמיכה והתפעלות. אלא שהתרבות האישית, המשפחתית והחברתית צריכה ויכולה, לדידו של פרויד, להתמודד עם האתגרים הבין-דוריים (Freud, 1924, ועוד). הוא מציין שהיחלצותו של האדם הבוגר מסמכות הוריו "היא אחד מהישגי ההתפתחות הנחוצים ביותר, אך גם מן הכאובים ביותר" (פרויד, 1909, עמ' 319). משמע, ההיחלצות מצל הסמכות של ההורה היא מטלה אוניברסאלית, והכעס יכול להיות חלק בלתי-נפרד מן הצורך של המתבגר והבוגר גם כיום לתת תוקף לקול שלו, כאלטרנטיבה לקול ההורה שלו. אלא שצל ההורה הוא עדיין בחזקת הפנמה שצריך להכיר בה כדי להיחלץ מן הצל ההורי, במקום לתקוף אותו. כך ינהג אדם בוגר, אלא אם כן התסכולים בחיי היומיום שלו יבקשו להם כתובת רק לפורקן, ללא תובנה משלימה.

מלאני קליין (Klein, 1928) ראתה את השנאה הילדותית כמרכיב בלתי-נמנע במצבו של התינוק חסר האונים התלוי באמו/בהורה שבידיהם היכולת לגונן עליו, כשהוא מפצה עצמו דרך פנטזיה ילדותית לבעלות על היכולת הזו, כמו גם כחיוניות הדרושה למטלת החיים. בדרמה המשפחתית הכעס והשנאה הם כנראה מרכיב מובנה בתלות ההדדית, שכן דונלד ויניקוט (Winnicott, 1947) ראה דווקא את השנאה של ההורה כרגש טבעי כאשר כל כך הרבה אחריות מונחת על כתפיו בטיפול בתינוקו הקטן. העמדה הפסיכואנליטית ש"ההורה אשם" והזעם הילדותי של הילד כלפי ההורה שלו הוא עניין מובנה שההורה צריך להכיל ולעבד - הפכו כנראה את האשמת ההורים לעניין תרבותי ממשי ורווח, לא עוד פנטזיה ילדותית לעבד אותה ולהתבגר ממנה.

כעס, למשל כמו זה של בוגר שהוא הורה - הוא רגש אמורפי שצריך לפרק אותו למרכיביו. ישנן באמת שגיאות חינוכיות שהוריו עשו בגידולו כילד, ובהווה אפשר להצטער עליהן, אבל אי אפשר "להחזיר את הגלגל אחורנית", גם לא על-ידי כעס; אפשר להתמודד כסובייקט בוגר וכשותפים בוגרים. כעס יכול לשמש מפלט נוח לרגשות סתומים אחרים שאדם בוגר שהוא הורה לילדים יחוש כמעט בוודאות כיום: של תסכול ובלבול, של פחדים מעתיד לא נשלט כיום ושל רצון ליהנות מחייו בהווה, לא לראות עצמו תחת צל הוריו כ"מקריב קורבן" (אלא כמי שבחר בהורותו). במצב זה ההורה של הבוגר יהיה מטרה נוחה לתסכול וכעס, מכיוון שהוא כבר יותר חלש משהיה בילדותם של בנו ובתו; הוא בן-משפחתו וזמין כמטרה ל"שפוף עליו" זעם. ילדים קטנים אומרים

שלו, בין אם הוא משמיע אותה בפועל ובין אם היא משתמעת לצאצא הבוגר שלו - היא מה שסודק את ההשקעה הגדולה שלו בהישגיו הבוגרים, ומה שנראה לו כגודל ממנו אנרגיה בהישרדות היומיום. הבוגר רוצה שישיעו לו, שיאכילו אותו, שיאפשרו לו ללהטט חיים תובעניים מחד ושאפתניים מאידך, מבלי להודות למסייע לו בהרגשה ולא רק במילה. תלות יכולה להיתפס, בטעות, כהקטנה עצמית, והכרת תודה יכולה, בטעות, להיתפס כהודאה בכך. במצב זה, תחושת הטורח מועצמת דווקא דרך ניסיונות להקטנת השותף המבוגר, שערכו או צרכיו צפים ועולים שוב ושוב.

כשהורה זקן באמת, מוגבל, מאבד מעצמאותו וזקוק לתמיכה רפואית ותפקודית שוטפת, כשלפעמים מדובר יותר בסבו וסבתו של ההורה הבוגר ופחות בהורה שלו, כמות האנרגיה הזמינה כמובן פוחתת.

**הורה-ההורה כמטרה להאשמה וכעס:** אנשים צעירים, גם כאלה שטרם הקימו לעצמם תא משפחתי משלהם וגם אלה שכבר הקימו אותו, משמיעים לעיתים תכופות האשמות כלפי הוריהם - "בגללך!". קולו המאשים של אדם צעיר כלפי ההורה שלו בא להתדיין עם הורה-הילדות שלו: "לא ראייתם אותי!". אב שבתו בקשה שהוא ואמה יבואו לדבר עם הפסיכולוגית שלה, שהזמינה אותם, סיפר שבשיחה זו עלתה הטענה המרה של הבת כלפיהם כהוריה על כך שבילדותה הם שיחקו אתה יותר מדי משחקי קופסא. האבסורד שבטיעון הזה, שהאב התייחס אליו ברצינות - יכול לשקף לנו את הנורמה שנוצרה ש"ההורים אשמים". ארצה לראות בכעס ובטרוניה שמפנים בוגרים כלפי הורים המזדקנים ניסיון "התבגרותי" לסלק את "צילו של ההורה" (ירום, 2015) כדי להזדקף כבוגרים בעצמם, אבל לא רק.

כעס הוא רגש המעניק לבעליו תחושת עוצמה, והורה מזדקן הוא מטרה נוחה, גם כשיש סיבות מוצדקות לכעס כזה, הן מן הילדות והן מן הבגרות. אדם בוגר שהוא הורה בעצמו כיום, במקרים רבים הוא עמוס ומתוסכל, עייף ומבולבל, מתקשה לספק למשפחתו הצעירה את צרכיה הבסיסיים, כאשר מה שבסיסי נחשב גם קורת גג וגם אבזור עדכני, נסיעות לחו"ל, וחינוך מגוון והישגי. הכל בסיסי. הכעס על ההורה יכול להיות פורקן לתחושת תסכול וקושי בחיי היומיום - להתפרנס, להיות הורה טוב יותר מן ההורים שהיו לו ומן ההורים בקבוצת הוותסאפ של הגן או הכתה.

הנורמה להאשמת הורים עלתה, לדעתי, מתוך הספרות הפסיכואנליטית שבוחנת את תפקיד הילדות המוקדמת והטבעת דפוסי הקשר הראשוניים בהתפתחות האישיות הבוגרת. הכעס של הדור הצעיר כלפי הוריו נתפס כרגש

ומלמדים עצמם יכולות רבות, לדעתי, כל הורה כיום יכול וצריך להתיידד עם ההפנמות ההוריות שלו, שאותן הוא שולף לרוב כ"טייס אוטומטי" בהורות שלו לילדיו. הוא נוהג כך בעיקר כשהוא לחוץ. למשל, כשהוא נוקט באופן אוטומטי כלפי ילדו לשון צווי והוראות להסתרה או השתקת "נושאים בעייתיים" במקום דיון הולם - הרי שרוח העבר עומדת בסתירה לרוח ילדיו והוריו ולאופציות התרבותיות בהווה (ראה: ירום, 2016). כיום גם ילד יודע ומבין, גם הורה יודע ומבין והוא אחראי, וגם הסבים יודעים ומבינים, ולרוב הם בעלי רצון טוב. בהווה המשפחה היא ארגון ברוח דמוקרטית והדדית, בעוד שהרוח ההיררכית של העבר נושפת בעורף.

## קולו של ההורה של הבוגר

ההורה של ההורה הוא מי שצריכים אותו. הוא סבא וסבתא שמביאים את הילד אל או מן הגן, בית הספר או החוג, ששומרים עליו כשהוא חולה, או כשמאפשרים להוריו לעבוד מאוחר או לצאת לחופשה. צריכים אותם. הסבים הם מעטפת חשובה לשני הדורות הצעירים כאחד, אבל נוסף גם עוד קול שצריך להתייחס אליו.



**ההורה השותק:** מי שמקשיב לשיחות אקראיות של סבים וסבתות ישמע את ההמלצה שהם מחילים על עצמם - לשתוק, כשהם לוקחים חלק בחיי ילדיהם הבוגרים והנכדים שלהם. ה"סבים השותקים" הם אופציה נפוצה, שצומחת בעיקר מתוך ההרגשה של הסבים שזהו התנאי למעורבותם בחיי הנכדים שלהם. הם מרגישים שעצם הקול שלהם מעצבן

את ילדיהם - הורי-הנכדים - כאילו נוצרת תחרות, וקול ההורים מאבד משקל לעומת קול הסבים, במקום לראותו כתוספת בין שותפים לאחריות. לפעמים הבוגר-ההורה - בנו (או בתו) של ההורה המזדקן - אומר לאמו או לחמותו, המנסות ל"חנך" את הילד-הנכד - שיש לילד הורים כדי שיחנכו אותו, והוא צודק. אלא שקול ההורה של ההורה - של הסב או הסבתא - הוא הקול שהסבים מכירים ומזהים כמייצג את עולמם. ואז, כשהם ב"תורנות" שלהם עם הנכד או הנכדה, הם יגידו, למשל: "היום עושים שעורים מיד אחרי בית-הספר" לנכדים שלהם - ובכך הם נוהגים בדרך המוכרת להם (והרי אי-אפשר שאנשים שונים ידברו באותו קול וישמיעו אותה עמדה). הסבים לרוב אומרים אמרות חינוכיות בקול סמכותי המוכר

לעיתים: "כשאבא/אימא כועסת/ - הוא/היא מוציא/ה את זה עלי". זיהוי "השעיר לעזאזל הנוח" מוכר כבר לילדים, וזקנים ומזדקנים הם מטרה נוחה - אפשר לעשות צחוק מן המגבלות שלהם, אפשר להתעייף מכל עודף של מאמץ כשמיונות מתמדת בחיי היומיום (דרך הטכנולוגיה) - מתישה ולא מאפשרת לנוח ולחשוב. גם הילד הצעיר וגם ההורה המזדקן של ההורה יכולים בקלות להיכנס בתנאים אלה לרובריקה של "הנודניק" - זה ש"מפריע" בלהטוט היומיום, למרות שנאבקים על ה"זכות להורות" וכשזקוקים לסבים בלהטוט היומיום וכתמיכה רחבה יותר.

זכורה לי מטופלת שעברה בעברה סדנא שבה עבדה על "סליחה להורים שלה", והכעס שלה כלפיהם, שלא עובד - הפונה, בסופו של דבר, כלפי גופה במחלה שהתפתחה בה ובתסכול הפנימי שלה שירד למחתרת. אצלה, דווקא הזמנת ההתייחסות לזעם שירד למחתרת הפכה להיות מוקד הטיפול, שלא נשאר רק בעניין זה.

**הקושי באסירות תודה:** חלק גדול מן ההתמודדות המתאפשרת להורים צעירים כיום גם במשפחה וגם בקריירה לשני בני הזוג, כשמציאות העבודה היא תובענית, היא העזרה שסבים מאפשרים ברצון ובנכונות. גם עזרה כספית לבוגרים צעירים שמתקשים בפרנסה הפוכת לעול עבור הוריהם. מכיוון שאנו מתעכבים תחילה על קולו של הבוגר - הרי שאפשר לראות במתח, ברצון להיפטר מהחובה להורה שלו, בכעסים ובהקטנות, כדרך למרוד בתלות הרגשית והתפקודית המתקיימת, ובקושי להכיר תודה

שנתפסת כמה שמקטין את הבוגר עצמו. הוא רוצה להיות אוטונומי וראו זה פלא - הוא תלוי בקרוביו. היכולת להכיר תודה מתאפשרת בעיקר כשצל ההורה כדמות מופנמת איננו משתלט ומאיים.

**ההפנמות ההוריות:** בית הספר להורות של ההורה הוא איך שהתייחסו אליו, איך שהוא חווה את התלות שלו כילד בהוריו. ההורות המופנמת היא חלק מן המבנה האישיותי שלו, כדרך שגידלו ילדים בעבר, כשהתמקדו בחינוכם ובבריאותם של ילדיהם והתקשורת הבין-דורית הייתה של הטפת מוסר ופיקוח. אם הוריו דיברו אליו בלשון ציווי - הרי זה מה שהוא הפנים וזה מה שמבנה אותו. אולם מכיוון שבוגרים שהם הורים לימדו

פשוטה בחשבון הבנק שלו, שבעולם האנושי של אתמול, שלקח אותו בחשבון - היא התבצעה בקלות. אבל מסתבר שמבוגרים רבים מסתגלים במידה זו או אחרת לתנאים החדשים, דור הבנים (ולא רק דור הנכדים) מתגייס לעזור ואפילו מתלכד בעניין המשותף הזה.

מעבר לכך, הסבים - הורי הבוגרים - גדלו על מסורת של הורות היררכית, שלילדים ולנכדים אומרים איך להתנהג ודואגים באופן חד-משמעי לבריאות ולחינוך נאות. הנוסטלגיה של "איך ילדים היו פעם" מבטאת יותר את סימון הטריטוריה המוכרת, אבל לרוב היא איננה בחזקת הכתבה להורים הצעירים. הורים צעירים, מצידם, אינם מבחינים בדרך כלל שהם עצמם עומדים מול ילדיהם ונוקטים עמדות מילדותם, למרות השותפות הטכנולוגית.

אמירות מצד הורים מבוגרים שנאמרות ברוח פסקנית שכזו יכולות כמובן לעורר התנגדות לא רק משום שדור הבנים רוצה בעלות על "המומחיות ההורית", אלא משום שנותרה בו רגישות ילדותית "שאומרים לו מה לעשות". הוא כלוא כיום בין ילדיו הקטנים, שאותם הוא מגדל לבטא את רצונותיהם ודעותיהם, ולהכיר בבעלותם על גופם ועל זכויותיהם, ובין הורים-סבים הראויים להתחשבות והקשבה, האומרים את שלהם לעיתים קרובות בדרך של פסיקה, ולפעמים יש צדק בדבריהם. "הבדיחות הפולניות" לגבי האימהות מהילדות, שמצוטטות כאומרות "קר לי - קחי סוודר" - אולי משקפות דווקא את העובדה שדאגתן של אימהות-הילדות בוטאה באופן תפקודי; אולם גם כאשר דאגה זו התבססה ומתבססת על אמפתיה הורית - היא מתגלמת בקריקטוריציה של ההורה המבוגר. כך באמת היו פני הדבר בעבר, כשרוב האימהות (כמו אמי, למשל) גידלו את ילדיהן בכוחות עצמן, בארץ חדשה, ללא הדרכה ותמיכה, והיו צריכות להסתייע בכל מה שעמד לרשותן כדי לדאוג לצאצאיהן. אין ספק שהורי-ההורים גידלו את ילדיהם בהדגשה תפקודית או לפי אמות המידה או השאיפות והחלומות שלהם, ואילו בהווה הבן או הבת הבוגרים שלהם מתמרדים כנגד השיח הזה. הם רוצים שיח אחר, שבו הם לא צריכים "ללכת על ביצים" יותר עם ההורה המזדקן, שלא יצטרכו להגיד יותר להורה שלהם רק את מה שהוא רוצה או

להם, שהוא בעצם קול טנטטיבי, המנסה להתגייס למשימה בדרך היחידה המוכרת לו - "לחנך", ואילו ילדם הבוגר - ההורה של הילד/הנכד - יפרש זאת כהכתבה וכביטול קולו שלו. עצם הקול הזה יכול "להטריף" אותם.

גם יועצים משפחתיים מייעצים לסבים לא להשמיע את קולם כדי להיכלל בהרכב המשפחתי הבין-דורי. בעיני זו אופציה של "קול אחד" - או שהוא צודק או שאני צודק. ואילו שיח בעיקרו, הן במשפחה והן מחוצה לה, מורכב מהיכולת להתנהל "בשני קולות".



**ההורה המזדקן-המתמצא:** ההורה המזדקן של היום איננו עוד קשיש שעבר זמנו, הוא לרוב אדם מתמצא, בעל ידע ופעילות, ספורטיבי ויוזמתי, שיש לו די אמצעים כדי לכלכל את עיסוקיו ולממש את תחביביו. לפעמים הוא מעורר פחד בדור הצעיר - שיתפוס את ההיסוסים וגישושי הדרך שלו, את מאמציו להראות בוגר, שאי-אפשר ל"עבוד עליו" כי הוא מבין את החיים. הוא אפילו יכול לעורר קנאה שהוא חופשי לנסוע בעולם או לקחת את עולם העבודה, אם הוא עדיין מצוי בו - בקצב שלו, הוא כבר לא משועבד לו. זהו חלק מצילו של הורה-ההורה, שאיננו מותנה בחיי הילדות של הבוגר, הבן או הבת שלו, אלא בעמידה הבוגרת זה מול זה, של שני הצדדים.

הבוגר המשתיק יהיה, במקרה שלפנינו, הבוגר פוחד שהדימוי שהוא יוצר לעצמו - יתנפץ מול מראת ההורה שלו ומול קול ההורה שלו, שלומד להשתיק. אלא שבוגר זה יכול להביא את עצמו לגלות די אמון בהורה המבוגר שלו ובקולו הלא-מושתיק, שבא מהמתמצאות ומאהבה, למענו.

**העולם של אתמול:** קולו של ההורה המבוגר הוא גם קולו של מי שמרגיש שניסיון החיים שלו כבר לא לגמרי ישים. היראה שלי מטלפונים חכמים דחתה עד קצה גבול היכולת את ההסכמה שלי לרכוש אחד; אחרי שכבר "נכנעת" - יכולתי ללמוד להשתמש בו הייתה מותנית כמעט כולה בנכונות ללמוד מנכדותי, שהפכו למורות סבלניות ומדויקות בפרויקט זה. אין דבר מעליב מחיים שלמים שהופכים לאנכרוניסטיים, כשטכנולוגיות חדשות משתלטות ואורחות חיים משתנים, והופכים ידע מסוים שנצבר - ללא רלוונטי. בעולם הדיגיטלי של היום, יכולה אפליקציה בנקאית חדשה להביא את האדם המבוגר לבלות שבועיים כדי שיוכל (אם יצליח) לבצע פעולה

מי זה דוסטויבסקי ומי בכלל כותב על אידיוט? ידע שנאגר בעמל של שנים - הופך ללעג, למיושן. צריך להסביר להורה המבוגר איך לקנות באי-ביי ואיך להשתתף בווטסאפ. המוכרת הצעירה בחנות פונה אליו בסלנג חביב, כשהוא אינו מבין מה רוצים ממנו. למי יש כוח עליו, כשהנייד מצפצף וצריך ללהטט כמה וכמה משימות במשך היום. אבל, למרבית הפליאה, אלה לומדים ואלה לומדים.

ההורים של היום למדו לשוחח עם ילדיהם הקטנים באופן שווינוי ולא מתיילד, אפילו עם ילדים קטנים ממש. וזאת למרות שאליהם בילדותם דיברו באופן חד-כווני, מפקח וממשטר. זהו, לדידי, יסוד לתקווה שאפשרי דיאלוג גם בין הדורות הבוגרים, ללא המתח המאפיין אותו כיום. כשנותנים על כך את הדעת אפשר לשחרר את דפוסי הפנמות העבר, לפחות להיות מודעים לעובדה שהפנמות העבר מוטמעות בכולנו; רוצים להשתחרר מקולם המבקר של אימא או אבא, אך מדברים אל הילד, בשעת מצוקה או כצורך בשליטה - כמו שדיברו אלינו. ההורה המופנם הוא לרוב ההורה שבו נאבקים במציאות, אבל מודעות לעצם האפשרות שהוא הופנם בנו - תשחרר בוגר מצל העבר, במקום שיתקיים כאילו הוא עובדה.

להיות מודע לדפוסים המופנמים זה לא קל, אבל זה אוניברסאלי. אנשים בוגרים שיכלו לשנות את דפוסי השיח שלהם עם ילדיהם הקטנים, יכולים לפחות לסמן לעצמם שהם כבר גדולים, בקורת של הורה מזדקן יכולה לקבל פרופורציות והומור אצל בנו או בתו הבוגרים - מי באמת יכול להכריח אותם עכשיו? ובקורת נוקבת מצידם כלפיו איננה באמת מעניקה בטחון. ברמת העיקרון, התחשבות יכולה להפוך להתחשבות.

הפסיכואנליטיקאית האמריקאית ג'סיקה בנג'מין (1988) הציעה שני אופנים בסיסיים ליחסים בין המינים: האופן הקומפלימטרי (המשלים), שלפיו בן-זוג אחד משתמש בבן-הזוג האחר כאילו שהוא אובייקט לתפעול לפי צרכיו, ובמקביל, הוא נכנע והופך את עצמו לאובייקט כדי שהיחסים הללו יתכוננו. האופן האלטרנטיבי שהיא מציעה הוא האופן הסובייקטלי - שבו שני המשתתפים יכולים לראות את עצמם ואת הפרטנרים שלהם לקשר

יכול לשמוע כדי להרגיש רגוע, אלא יוכלו לדבר אתו באופן יותר טבעי.

ההורה המבוגר, מצידו, יכול ללמוד להקשיב לקולו הבוגר של בנו ובתו. רגישות ותחושות עלבון הן מוצדקות נוכח הטחות וכעס, שמולם לא חייבים להתבטל, אלא אפשר לדבר - להשמיע דעה או רגש, ולאפשר גם לצד השני להשמיע את קולו. למרות שזה נראה אולי כחזון נפרץ - לי נראה ששני הדורות יכולים ללמוד לקיים ביניהם דיאלוג.

## האם האפשרות לדיאלוג בין הדור הבוגר והוריו היא רק משאלת לב?



אפשר לומר שדרכו של עולם היא שהדור הצעיר יקטין והדור המבוגר יוקטן, ושצריך להשלים עם מצב עניינים שכזה. לצעירים יש את החיים שלהם, לא תמיד הם מקטינים, ו"עצמאות" מההורה המזדקן היא מצב טבעי. אצל האסקימוסים הזקנים הלכו להתבודד בשלג עד מותם. אצלנו החיים מתארכים והמבוגרים צריכים ויכולים למצוא את העיסוקים שלהם. העיסוקים הבין-דוריים המשותפים הם לפעמים בשוליים של דור הבנים, כמקום לאתנחתא ול"מובן מאליו" בחיים השוחקים שדור הבנים מזמן לעצמו ונדרש אליו כאחד. במקביל, ההורה המזדקן כבר מתעייף מלתת שירותים, אבל הוא רוצה "שיצטרפו" אותו. הוא צריך ללמוד לתמרן בין "להיות לעזר" ובין לקחת בחשבון את היכולות הפיזיות, הנפשיות והכלכליות שלו. הורי הבוגרים חוששים, כאמור,

שאם הם לא יציעו את שירותיהם כפי שהיו פני הדברים עד כה בהיסטוריה המשפחתית - הם "יאבדו" את ילדיהם ואת נכדיהם, אלא שדיאלוג אפשרי מחייב שינויים בהרגלים המשפחתיים ובמודעות האישית, והוא אפשרי משום שבבסיס מדובר על אנשים בגילים שונים הזקוקים, כל אחד בדרכו, להשתייכות וקרבה; מדובר במארג בין-תרבותי שצריך להכיר בערכו, במקום להיבהל ממנו.

אין ספק שהדיאלוג בין הדורות הבוגרים הוא קשה עד בלתי אפשרי. הדור המזדקן ברובו איננו דור טכנולוגי, הוא רואה מורשת שיתכן ועבד עליה הכלח כ"קלאסיקה" וזוכר את חוצלארץ בעיניו שחלפו; למשל, ספרו של דוסטויבסקי "אידיוט" הוא בחזקת קלאסיקה, אלא שאפילו ילד יצחק -





הרגלים ונקודות נבט, שאפשר להציע ולא לחייב, שלא קשה לקבל דעת הורה מבלי לחוש מתבטל, שאפשר לסמוך על עצמי כמתבטא (ולא רק כמטיח) ועל האחר כפרטנר. זכור לי מקרה שהובא להדרכה, שבו אישה בטיפול הייתה מוטרדת כיצד היא יכולה בכלל להתקרב לכלתה וליהנות מן הנכדה החדשה שלה, כשהיחסים ביניהן היו עד כה חשדניים מצד שתיהן ואילו הכלה נעזרה באמה. התגייסותה בטיפול הביאה אישה זו לוותר על דפוסים של עלבון, שהיו מוכרים לה, ששוב לא רוצים אותה - לטובת דפוס של יוזמה, שבו היא חשה נוח; היא הביאה עצמה להציע עזרה פרקטית - בקניות או בבישול. מעניין היה לראות כיצד הדפוס העתיק של "הנעלבת" פינה מקום. כשהסתבאות כמעט חמקה ממנה - היא החלה לנהל דיאלוג והרוויחה אותה.

לא תמיד אפשרי השנוי בדור המבוגר, יש המקובעים בדרכם, ואילו צאצאיהם יכולים ללמוד להתחשב בהם, ולא רק להתרחק מהם. ההתרחקות הרגשית והפיזית לא מעלימה את ההתדיינות עם ההורה המבוגר, ולפעמים האנרגיה שההתרחקות צורכת מצד הבוגר בחיי ההורה המבוגר שלו ואחרי מותו - שווים את המאמץ שלפני. אצל הדור המבוגר-המזדקן לפעמים הדפוסים הקיימים הם כל כך דומיננטיים שלא קל לשנות אותם: הקושי לבחון מסות של שנים בחייו, דפוסים של הורות או זוגיות או מקצועיות שבנו את מי שהוא - עלול להראות לו יותר מדי מאיים. אלא שלשמחתי ומניסיוני, הגיל השלישי יכול להיות פתח להתבוננות מחדשת, הרבה יותר מאשר הגנה על דפוסים מקובעים שרק טורחים לשמר וחוששים משנוי בהם. בכל גיל יש כנראה עם מה לעבוד, מסתבר.

כסובייקטים בזכות עצמם, להתחשבות ולכבוד. את סוגי היחסים המוצעים הללו המרתי (ירום, 2016) ליחסים בין הדורות. אני מאמינה שבוגרים שהם כיום הורים, שלימדו את עצמם לנהל שיח עם ילדיהם הצעירים, על אף שאותם גידלו בתקשורת היררכית חד-סיטרית, שנוטלים על עצמם מטלות כבדות בחיי העבודה - יכולים לאמץ את עקרונות ההדדיות הבין-דורי. הם יכולים לאמצו גם עם ילדיהם הקטנים, אשר יודעים דברים רבים יותר טוב מהם, וגם עם הוריהם המבוגרים. אין עמדה טובה יותר, לדעתי, מאשר להודות ולהיות מוכן ללמוד מהצעיר, תוך כדי השתתפות אתו והגנה עליו. הוא הדין בהדדיות עם דור ההורים המזדקנים - אפשר וצריך להכיר את צל ההורה הרודף מן הילדות, הסמכות שהגנה או לא הגנה בדרכה. אפשר לתקן את דמות הילד בתמונה הזו, כאשר כל משתתף מאפשר לעצמו להבין משהו מן המציאות הפנימית של פעם ושל היום. אבל המסלול הזה מחייב את שני הצדדים.

לא פעם הורים מזקנים מתלוננים שילדיהם או ילדי חבריהם אינם מתנהגים אתם יפה. עמדתי היא שגם ההורים המזדקנים יכולים להרשות לעצמם חשבון נפש - איפה טעו ולהודות בכך. בעבר הם באמת חשבו שככה נוהגים, הם לא הבינו מה שהם מבינים כיום. הצפייה שילדיהם הבוגרים "יתנהגו אתם יפה" דורשת גם מהם איזושהי התבוננות עצמית, איזושהי שיח על העבר, ואיזושהי מודעות על חלקם או גבולותיהם בהווה. הם מסוגלים לשנות דפוסים: לא לחשוש מביטויים של קושי או אכזבה מצד ילדיהם אלא לראות בכך ביטוי של אמון. הם יכולים לפתח אימון באפשרות לשוחח ולא רק להטיף - שאפשר להצטער, שאפשר להבין שלכל אחד יש

## מקורות

1. בנג'מין, ג'., (1988). כבלי האהבה, הוצאת דביר, 2005.
2. ירום, נ., (2015). בוגרים והוריהם - הצל והטורח, פסיכובלוגיה, אתר פסיכולוגיה עברית.
3. ירום, נ., (2016). מצפן להורות ראויה - מדריך לשיח הבין-דורי, הוצאת פרדס.
4. פרויד, ז., (1909). הרומאן המשפחתי של הנאורוטיקנים. מתוך: טוטם וטאבו ומסות אחרות, הוצאת דביר, 1988, 319-321.
5. Freud, S. (1924). The Dissolution of the Oedipus complex. Standard Edition (Vol. 19). London: Hogarth Press, 1961, pp.173-183.
6. Klein, M. (1928). Early Stages of the Oedipus complex. International Journal of Psychoanalysis, 9: 167-180.
7. Winnicott, D.W. (1947). Hate in the Countertransference. In: Through Paediatrics to Psychoanalysis. London: Karnac, 1987, pp. 194-204.