

מבוא

מעגל החיים שלנו, מהינקות ועד הזקנה, מזמן לנו אתגרים רבים ומגוונים לאורך שלבי ההתפתחות השונים. תיאורטיקנים רבים ניסו למיין את שלבי ההתפתחות של האדם ולעשות סדר כללי כלשהו במשימות החיים של האדם בגילאים השונים. ניתן לראות שהם אכן הצליחו לארגן את שלבי החיים בקטגוריות שונות הכוללות מאפיינים, אתגרים ומשימות שונות בכל שלב ושלב. בעבודה זו נסקור את גיל הברות המוקדמת על ידי התבוננות פנימה, בחינת מודלים הקשורים לגיל זה, מענה על שאלון וניתוחו. נסקור גם את גיל הברות המאוחרת על ידי ראיון עם אישה מבוגרת תוך התייחסות לדבריה ביחס לתיאוריה של אריקסון ולמקורות אקדמיים נוספים. כמו כן, אציג את דעתי בנוגע למה אפשר לעשות בחיינו היום, בעוד אנחנו צעירים, בכדי להצליח להתמודד עם אתגרי גיל הזקנה.

1. א. בחרתי לראיין את י', אישה בת 74. להלן סיכום הראיון איתה:

כאשר שאלתי את י' האם היא חווה קשיים פיזיים או התדרדרות במצבה הבריאותי, היא אישרה שאכן היא חווה קשיים פיזיים המתבטאים בעיקר בבעיות מפרקים ובכאבים בידיים וברגליים אשר מקשים עליה ללכת הרבה או לסחוב דברים כבדים, דבר שמפריע לה לבצע פעילויות שגרתיות שנהנתה לעשות בעבר, כמו לצאת לטייל בטבע ולשמור על נכדיה וניניה. למרות הקשיים הללו, י' מתארת שהיא משתדלת להתנהל כמה שיותר כרגיל ולא מוכנה לוותר על בילויים שהיא אוהבת, כמו טיולים בטבע, גם אם הם דורשים ממנה מאמץ פיזי שאותו היא מתקשה לבצע כבעבר. ניכר כי י' חשה עטופה ואהובה על ידי משפחתה. היא מספרת שהיא מקבלת מהם עזרה, תמיכה ודאגה רבה ומספרת שזו הסיבה שהיא מסוגלת להמשיך בפעילויותיה השוטפות. בנוסף, היא טוענת שהפעלתנות, על אף הכאב, זה מה ששומר עליה צעירה וחיונית, נותן לה סיבה לקום בבוקר ומשפיע לטובה על מצבה הנפשי.

כאשר י' נשאלה בנוגע למצבה הבריאותי, ניכר היה כי בריאותה חשובה לה. ניתן לראות זאת בכך שהיא מקפידה על תזונה בריאה המותאמת ונכונה לה ולמצבה הבריאותי, ואף מקפידה על פעילויות ספורטיביות מגוונות וקבועות לאורך השבוע. כמו כן, היא נגשת לבדיקות רופא בעת הצורך וגם לבדיקות שגרתיות באופן שוטף.

ניכר כי ל' יש חיים מלאים ופעילים: היא שומרת על קשרים הדוקים עם משפחה וחברים, מתחזקת זוגיות שהיא מתארת כנעימה ואף מעשירה את זמנה הפנוי בהרצאות ופעילויות שונות. נשמע כי היא מאוד שלמה ומרוצה מהחיים שלה בעבר ובהווה, מלבד חרטה אחת- החרטה על כך שלא למדה לתואר ראשון ולכן לתחושתה לא התקדמה מבחינה מקצועית במהלך חייה כפי ששאפה. למרות תחושת החמצה זאת,

היא אומרת שלא הייתה משנה כלום בחייה ושהיא חשה הוקרת תודה על כך שהרוויחה המון מתנות בחיים הללו, כמו משפחה, זוגיות, בריאות וחברים טובים. בהתאם לכך, י' אומרת שהיא מרוצה מהאופן בו החיים שלה התגלגלו עד כה ושהיא מרגישה שזכתה לכל מה שאדם יכול לבקש לעצמו.

ב. אריקסון חילק את החיים לשמונה שלבים שכל אחד מהם טומן בחובו אתגר ייחודי (Basting, 1998). עפ"י אריקסון, השלב ההתפתחותי המאפיין את גיל הזקנה נקרא "שלמות האני מול הייאוש" (סולברג, 2007). לטענתו, תקופת הזקנה מביאה איתה שינויים רבים לחייו של האדם, אשר דורשים ממנו להסתגל לאורח חיים שונה מבעבר. שינוי עיקרי מתרחש במצב הבריאותי אשר משפיע על מישורים נוספים בחיי האדם כמו היכולת לעבוד, מצב משפחתי והיכולת לתפקד בשאר פעילויות היום. כמו כן, תקופת הזקנה היא תקופה בה חווים אובדנים של אנשים קרובים. לא פלא שבמשך כמעט שני עשורים, החברה תפסה את ההזדקנות כרצף של אובדנים- אובדן היופי, הכוח, העצמאות, הגמישות וכו' (Basting, 1998). עבודתו של אריקסון היא אחד המודלים הבודדים המוצאים משמעות ותכלית בגיל הזקנה ומעניקים הסתכלות חיובית ושלילית כאחד על גיל זה (סולברג, 2007). לאור התשובות שקיבלתי מיי במהלך הראיון עמה, ניכר כי היא אכן נמצאת במקום שתואם עם התיאוריה. מהראיון ניתן להבין שאכן, י' חווה אובדנים שונים בתהליך הזקנה, כמו למשל התדרדרות בריאותית אשר משפיעה על יכולתה לבצע פעולות שהייתה עושה בעבר בקלות כמו יציאה לטיולים בטבע וגם אובדן של קרובי משפחה, מה שמצביע על כך שהיא חווה אובדנים שאכן תואמים את השלב ההתפתחותי בו היא נמצאת עפ"י אריקסון. ניתן גם להבין מדבריה של י' שאכן חוותה בעברה אכזבות, כמו למשל תחושת ההחמצה בנוגע לכך שלא למדה באקדמיה, אך ניכר גם שהצליחה להשלים עם האכזבה הזאת. כמו כן, י' מתארת שהיא מאוד מחוייבת לצאצאיה, מבקרת רבות את ילדיה, נכדיה וניניה, מעורבת בחייהם ומסייעת בטיפול בהם באופן שוטף. לפי אריקסון, במידה והאדם המזדקן חווה בחייו דאגה ומחוייבות לזולת ולסביבתו הקרובה וגם הצליח להתמודד ולהשלים עם ההצלחות והאכזבות בשלבים השונים בחייו- הוא יצליח להתמודד עם אתגר גיל הזקנה, כיוון שהוא מצליח לראות את המשכיותו בצאצאיו ובדברים שיצר במהלך חייו, ולכן אדם כזה אינו מפחד מהמוות (סולברג, 2007). ניכר מדבריה של י' כי כך בדיוק היא מרגישה- היא חווה השלמה עם ההצלחות והאכזבות,