

המשמעותי לפסיכולוגיה של הזקנה בכתיבתה הוא היותה "גם וגם". משמע, "מה שרואים מפה לא רואים משם" – ההימצאות במרחב המשותף עם המטופלים המזדקנים, בגיל, בניסיון החיים, בידע הרחב שנצבר – היא יתרון גדול ומצפן להבנת תהליכי ההזדקנות מקרוב ובשונות, סובייקטיבית ואובייקטיבית. מדובר בגילוי ובהוכחה לכך שההזדקנות יכולה להיות מיטבית, רבת משמעות ובעלת גמישות פסיכולוגית מתאימה, כשלב נוסף של התפתחות והתחדשות. הספר הוא במידה רבה איוון וגם קריאת תיגר על הגילנות שממשיכה ללוות הן את הציבור, ובכך את הזקנים עצמם, והן פסיכולוגים רבים שבהכשרתם התיאורטית והקלינית חסרה למידה מעמיקה על הזקנה: רובם עדיין שבוים בתפיסות חברתיות, פסיכולוגיות ופסיכואנליטיות מיושנות על אפשרויות ההתפתחות הנפשית בהזדקנות, או בתפיסות מיושנות הרואות הקבלה בין הירידה התפקודית והגופנית לירידה פסיכולוגית, בשעה שגם בירידה הגופנית יש פוטנציאל לתנועה.

כתיבתה של ניצה מביאה לנו מודל פסיכואנליטי חדש – הפרספקטיבה ההתייחסותית, שהיא הגל השלישי בהיסטוריה של הפסיכואנליזה. מושגיה הבסיסיים מאפשרים להציב את האדם הזקן כסובייקט ולא כאובייקט, כבעבר. פרספקטיבה זו מאפשרת להדגיש היבט בין-סובייקטיבי שדרכו ניתן לראות את האדם הזקן בתקשורת בין-אישית (באמצעות בקשת עזרה, למשל) כדרך מובנית ליציאה מן הבדידות המוכרת בזקנה, וכמרכיב בסולידריות חברתית שבה הזקן הוא חלק אינטגרלי ולא נמצא מחוץ למחנה. הכתיבה שלה זורמת, ולעתים נראה שהיא מדברת אל הקוראים: מדברת אל, ולא על.

כך מובילה אותנו ניצה בעזרת המצפן ההתייחסותי דרך שני שערי הספר. השער הראשון מוביל אל "שנה בחי" – יומנה של סובייקט זקנה" הנלחמת, בין השאר, בקלישאות הזקנה. היא בוחרת להתחיל את יומן ההזדקנות הסובייקטיבי שלה דווקא בהוגה ז'אן אמרי ובספרו הפסימי "על ההזדקנות – מרד וכניעה". אך בניגוד אליו – מי שראה בזקנה מחלה חשוכה מרפא, וסיים את חייו בהתאבדות בגיל 66 עוד לפני שהזדקן ממש, כנראה על רקע דיכאון ופוסט-טראומה כניצול שואה ושוורד מחנות אושוויץ ובוכנוולד – מציעה ניצה חוויה סובייקטיבית, אוטוביוגרפית, פנומנולוגית וחברתית, ומפה פסיכולוגית אחרת לזקנה החדשה. הזקנה מוצעת כאן כאתגר וכפוטנציאל לתנועה ולגמישות על רקע ההתפתחויות הדרמטיות בתחום הבריאות ובקידום הזדקנות מיטבית בזמננו. בהתבסס על חוויות אישיות מורכבות, היא נעה בין חולי, גילנות, אובדן, בדידות, חשש מאלצהיימר, מוגבלות וכאב, לבין פריצת דרך כאלמנה מזדקנת, היכולת להישען על סולנות, עצמאות ועיסוק בספורט, ובכך הפעילות הנפלאה והמסגרת החברתית שפיתחה בחתירה בירקון. לפנינו מצפן להזדמנות להתפתחות, למשמעות ולהשלמה. כל זאת על רקע התקופה שבה נכתב הספר, בשנים הקשות והמאתגרות 2023-2025, שהתחילו בהפגנות והמשיכו

3. בורחס ח.ל., גן השבילים המתפצלים. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד, 1975.
4. Mansuklal S.A., Pascoal P.M., Somer E. et al., What is known about maladaptive daydreaming? A scoping review. Clin. Psychol. Psychother., 32(1): e3102, 2025. <https://doi.org/10.1002/cpp.70104>

ניצה ירום

מצפן לזקנה בזמננו

חיפה: פרדס הוצאה לאור, 2025, 226 עמ'.

ליאורה בר־טור*

"מצפן לזקנה בזמננו" הוא ספרה השנים-עשר של ד"ר ניצה ירום. ניצה היא פסיכולוגית קלינית ופסיכואנליטיקאית בת יותר משמונים, הממחישה יותר מכל, לדידי, מהי הזדקנות מיטבית. היא נמנית ללא ספק על מדגם מייצג של "סופר אייג'רס", קבוצה הולכת וגדלה של בני שמונים ומעלה השומרים על בריאות ורווחה נפשית גבוהה, ומתאפיינים בין השאר במעורבות אקטיבית ומשמעותית בחיים, המלווה בצמיחה ובהתחדשות (גם בצל אובדנים), במחויבות, בסקרנות ובחברותיות.

ניצה "פרצה בסערה" לתחום הפסיכולוגיה של הזקנה, תחום צעיר יחסית שעדיין מפלס את דרכו וזהותו המקצועית בתפר שבין הגריאטריה, הגרנטולוגיה והעבודה הסוציאלית, שמהם באים רוב העוסקים בתחום. ניצה מקרבת את הזקנה החדשה לפסיכולוגיה ולפסיכואנליזה, בעיקר לזרם ההתייחסותי. היא החלה ללמוד ולחקור את תחום הפסיכולוגיה של הזקנה ולקדמו בקרב מטפלים, תחילה בסדרת ימי עיון ודינונים שהאירו את הזקנה החדשה על היבטיה המגוונים. הספר 'מצפן לזקנה בזמננו', שקדם לו 'מצפן לטיפול בזמננו', הוא הרביעי בסדרתה 'מצפן', המאירה יחסים עכשוויים במשפחה, בחברה ובטיפול. במצפן הזה היא מובילה אותנו בשבילי ההזדקנות האישית, החברתית והפסיכולוגית מנקודת מבט התייחסותית סובייקטיבית, אינטרסובייקטיבית ופנומנולוגית-אקזיסטנציאליסטית.

ניצה כותבת כפסיכולוגית חוקרת ופסיכואנליטיקאית, באופן אישי ואינטימי מאוד, כשמאחוריה ידע רחב וניסיון מקצועי עשיר. אך יותר מכל, היא כותבת כסובייקט – כאישה הצועדת בשבילי ההזדקנות והזקנה, בשעה שרוב החוקרים והמטפלים צעירים בשנים רבות מהאנשים הזקנים ומהמטופלים הזקנים. היתרון העצום של ניצה והערך המוסף

10.65830/OLVBBIT8828 :DOI

* המרכז האקדמי רופין.

liora.bartur@gmail.com

בטבח השבעה לאוקטובר, מלחמה, חטופים; אך גם מסיבת יום הולדת שמונים.

בחלק השני, שכותרתו "הפסיכולוגיה החדשה של הזקנה החדשה", הזקנה מוצגת על רקע התיאוריות הפסיכואנליטיות ההתייחסותיות האינטרסובייקטיות והפנומנולוגיה האקזיסטנציאלית. דרך מושג הסובייקט מצליחה ניצה להתייחס לנושאים מורכבים, ובעיקר לאתגרים הניצבים בפני האדם במהלך הזדקנותו, באופן שמאפשר לבחון אותם מזוויות חוויה שונות כאורות וצללים. כפי שאמרה לי פעם אישה חכמה בת תשעים, "אור וצל משמשים בערבוביה". כך מאירה ניצה את המתח שבין עצמאות ותלות, את האובדנים, ההפסדים – הצל המלווה את הזקנה, לצד היתרונות, הרווחים והאורות. דרך מושג הבין-סובייקטיות היא מתייחסת לקשר האנושי כמובנה גם בזקנה, כאשר דרך בקשת עזרה ניתן ליצור קשרים הדדיים ולמגר את הבדידות בזקנה. דרך מושג ה'פנטימיות' – אינטימיות רחבה – אפשר במצב יחידני בזקנה לקיים קשרים קרובים עם אנשים אחדים. דרך מושג האינטרסובייקטיות אפשרי שהאדם הזקן יהיה בסולידריות חברתית, בפעילות עם משמעות ושייכות.

בדיון בסובייקט בעתות משבר היא מתארת את התמודדות הסובייקט הזקן עם מצבי טראומה לאומית ואישית, עם אבל על אובדנים משמעותיים שהולכים ומתרבים, ואת חוויית האלמנות, על הכאב והגעגוע לבן או בת הזוג המתים, ועל

האפשרות לחיים מועשרים לאחר האובדן. הקשיים שעלולים להתעורר בשיח הבין-דורי בחברה ובטיפול מול תופעת הניכור ההורי הבין-דורי – נדונים דרך האתגר שבמושג השונות בין סובייקטים, כאשר במקום ניתוק ניתן לדבר על משא ומתן הדדי. מושג העצמיים המרובים מאפשר לנו להכיר בחיים ובטיפול את חלקי העצמי המתניידים שלנו, כאשר המטופל הזקן חי סגנת ילדות שלו, בעוד המטפל הצעיר יתווה כהורה. הגוף המזדקן והנחלה, כשהעייפות היא הסממן הראשון להזדקנות, מוצגים במסגרת הסובייקט כגופנפש, כאחדות. כך קשיי הגוף לא יחווי כירידה וצמצום גרידא, אלא כחלק מאדם שלם, שיכול לפרוח רגשית ומנטלית במקביל.

בדגש על הזדקנות חיובית, ניצה מעודדת את המטופלים הזקנים לחזק את תחושת המסוגלות האישית תוך שמירה על אוטונומיה, מעורבות וקשרים בין-אישיים תומכים – ואת המטפלים הצעירים להכיר באפשרויות הללו בחיי אנשים מבוגרים. בדומה לתפיסה האקזיסטנציאליסטית, היא מציעה כאן קריאה לאדם המבוגר לבחון מחדש את חייו, ליצור נארטיב אישי שלם יותר, ולהתקרב לתחושת משמעות והשלמה, כפי שהיא עושה לאורך כל הספר ובזכותו.

הקריאה בספר מציעה לכל מי שמלווה את האוכלוסייה הזקנה ומטפל בה להכיר ולהבין מה היא הגישה המתאימה לגיל המבוגר כיום: ליווי, עדות והכרה; להתעניין בזקנה, ולא להתכחש לה.