

כתבה על זוגיות בגיל המבוגר
דנה הררי משוחזרת עם ד"ר רבקה נרדי
מאת: דנה הררי, 2010

דנה: האם זו תמונה אופיינית לזוגיות המבוגרת?

אני יושבת עם הדוקטור רבקה נרדי סופרת ומטפלת אישית וזוגית, מנהלת יחד עם בן זוגה הדוקטור חן נרדי את מכון "דיאלוג" ועוסקת בתחומים שונים כמו העצמת נשים, יחסים במשפחה, זוגיות ויחסים בין המינים. {פרסמה עד כה 12 ספרים. 3 מהם רומנים}

ואנו משוחזרות על החיים. על החיים שלנו - שלה ושלי, על בני הזוג, הילדים, על מה שהיה ומה שהווה ואני שואלת אותה מהי זוגיות בגיל המבוגר. האם זו הזוגיות כפי שנצפתה בסרט הידוע או שמא פנים רבות לה האם היא דומה לזו של ראשית ה"ביחד" האם היא שונה? מה הם בעצם אפיוניה?

וכך היא אומרת לי:

רבקה:

"בגיל המבוגר ישנם כמה אפיונים הנובעים מהעובדה שאנשים חיים יחד במשך שנים רבות. קיימות תופעות מאוד חיוביות וגם אחרות והכול תלוי מה התרחש בין בני הזוג במשך כל השנים וכיצד התמודדו עם קונפליקטים ומשברים. התופעות החיוביות הן אינטימיות גבוהה הנובעת מחוויות משותפות, מעמידה במשברים והתמודדות משותפת עם העלויות והמורדות שבחיים כמו אובדנים, או הצלחות היוצרות ברית חזקה מאוד בתנאי כמובן ששני בני הזוג מתמודדים כמו עוף החול קמים ונופלים מחדש עם מחויבות מאוד חזקה לתמיכה" מילת המפתח היא מחויבות. (ספרי "זוגיות בסערה" הקיבוץ המאוחד, 2003) המתבסס על עבודת הדוקטוראט שלי, בחן לעומק את הנושא. "אותה אינטימיות ואמון", היא מוסיפה, "יכולים לבוא לידי ביטוי גם במין. בני הזוג לומדים לענג האחד את השני ואינם נבהלים משינויים גופניים או אובדן זמני של התשוקה. הם לומדים לקבל את עובדות החיים ואת עצמם בהומור ויודעים להסתכל על המשך החיים בפרספקטיבה של שבר וגם של הומור, אומץ וגישה מפקחת. אך יש גם קשיים בזוגיות ממושכת - כשזוג מתבגר ומאחוריו קופת שרצים מלאה הכוללת בגידות מכל הסוגים, חוסר מחויבות, השפלות הדדיות, חוסר תקשורת, נטישה ומריבות חוזרות ונשנות. בעיקר בדידות כשכל אחד מהם מנהל את ענייניו בלי שותפות אמיתית בנושאים כמו כסף וקריירה וגם ילדים. באותם מקרים השנים יוצרות שחיקה נפשית הבאה לידי ביטוי באובדן התשוקה, אובדן הדרגתי של שמחת חיים ותחושה כללית של מועקה המלווה בטינה ומרירות. אותם בני זוג חשים שהם במלכוד ורוצים לברוח. והשאלה העומדת בפני כל אחד מהם היא ואיפה אני?".

דנה: אז מה קורה בגיל המבוגר

האם אנו מתקרבים לקצה טוב או רע. ומה בעצם שומר עלינו האם הפחד להיעזב, לאבד או הרצון להישאר.

על כך אומרת נרדי:

"אם הפחד לאבד {כסף בית ילדים} הוא המחזיק אותנו ונושף כל הזמן בעורפנו או אז גורלנו רע ומר אבל אם הרצון להישאר ביחד גובר על הפחד לאבד יש לנו בכל זאת תחושה של עתיד משותף ושמחת חיים. השאלה הזאת חוזרת ועולה לפרקים ואנו נותנים לה בעצם תשובות שונות בתקופות שונות. למעשה, הדברים האלה מתאימים לזוגיות בכל גיל ומה ששונה הוא הדגש הניתן להם בגיל המבוגר. נכון שההבדל אינו קשור לזמן. הזמן יכול לשחוק אבל גם לרפא וברור שהמציאות בגיל המבוגר משתנה. בדרך כלל הקן כבר נעזב. בני הזוג מבלים יותר זמן האחד עם השני ויכולים לגלות מחדש את מה שישי ביניהם או שכבר אבד."

דנה:

ומה עם, אינטימיות ותקשורת. האם את כל אלה הם מוצאים עכשיו כשדעתם אינה מוסחת בשל הילדים הדורשים את מלוא תשומת הלב והמירוץ המאפיין את השנים הצעירות. עכשיו הם יכולים לראות האחד את השני. בימינו כשקיימים סוגים שונים של הורות ובקרבתנו מתפקדות משפחות שילדיהן קרובים והקשר קרוב ואחרות שחלק מבניהן נמצא מעבר לים והקשר שונה. איך משפיע הדבר על הזוגיות?

על כך משיבה נרדי:

"מדינת ישראל קטנה בשטחה ומאופיינת ביחסים קרובים ומשפחתיים גם אחרי שהצאצאים נישאים. תופעת הקן המתרוקן שונה כאן מאשר בארצות-הברית למשל. אצלנו הקשר הקרוב והקבוע עם הנכדים עשוי להיות מפלט ומקלט לא רע לסבים ולסבתות שאינם מעוניינים במיוחד במבחן הזוגיות או חוששים מפניו. גבר או אישה כאלה יעדיפו לבלות עם הנכדים ולא להישאר בבית או לצאת לטיול משותף שמא יגלו שחסרה להם שפה משותפת או שהדיבור אפילו מאיים {ביקורתי, טענתי וכדומה}"

בספרם "שיחה זוגית" ("הדים" 2010), שכתבו בני הזוג נרדי בצוותא, אני מוצאת למשל את הפסקה הבאה: "להיות עם עצמנו יכול להיות גם מפחיד. לחקור, לגלות את כל הסודות שאנחנו רוצים להסתיר מעצמנו למה לנו? האם בשל כך נוהגים רבים כל כך להימנע מלהיות לבד, החרדה הזאת היא מידבקת, גם זוגות הנמנעים בכל מחיר לא להישאר לבד, אפילו בחופשותיהם..."

עם זאת יש לומר ביושר שבדרך הטבע גם הנכדים גדלים וכך גם בני הזוג ואולי הגיעו כבר לגיל 80 והם עדיין חיים, בריאים ובוועטים. האם עליהם לחכות עכשיו לסבב הנינים?

נרדי:

"אין מנוס משיחות וגם על נושאים שעליהם קשה לדבר ומעולם לא עלו בשיח הזוגי. הדיבור אינו רק מעוף אלא גם שחרור וממנו חוששים רבים אבל כשאין מדברים שנים רבות משתרר בסופו של עניין שקט מוחלט בבית מכיוון שלהתחיל לדבר על כל מה שלא דברנו במהלך השנים זה באמת מפחיד, כפי שמפחידים אותם תופעות ההזדקנות שלהם. **בספרה האחרון של הדוקטור רבקה נרדי שיצא לאור בימים אלה "את לא נראית בכלל"** ("הדים" נובמבר, 2010) היא כותבת בין השאר: "בזמן האחרון אני חושבת הרבה על משמעות הנישואים הארוכים, נישואים של שניים המזדקנים ביחד. האם יודעים נשים וגברים להזדקן ביחד? האם יודעים הם לרקום ביחד אריג עדין של הגנה, של פיוס, של השלמה עם אובדנים, של גאווה על הישגים, של נחמה מפני החולשה והפגיעות?"

דנה: אצל מי בולט הדבר יותר?

באותו ספר הנזכר לעיל מוצגת הגבורה חנה כאישה החווה נישואים מורכבים ומנוכרים. אחת הפגיעות הקשות שלה היא האופן שבו היא נחשפת במערומיה לעיני בעלה המתבונן בה לא בעיניים של גבר חושק אלא של זה הבז לאישה זקנה והקטע הזה ממחיש את תחושת ההשפלה והאימה האוחזת בנשים כאשר אינן בוטחות במיניותן בגיל המבוגר ויתכן שאפילו הן עצמן חשות בוז או תיעוב כלפי גופן המשתנה. כך הן גם מסתכלות על בנות גילן. אישה שאלה תחושותיה תירתע מאינטימיות. אגב, התופעה הזו קיימת גם אצל גברים אם כי במידה פחותה. הבושה מהגוף המזדקן בולטת יותר אצל הנשים. והכותבת מצטטת מתוך **ספרו של אמיל אז'אר "חרדתו של המלך סולומון"** {עמוד 142}

"זאת היתה הפעם הראשונה שחיבקתי ככה אישה מבוגרת. זה כל כך לא צודק, הרי לכל השאר דאגו, לצמא, לרעב, לשינה, זה כאילו שאת הדבר הכי חשוב הטבע שכח...אישה זקנה היא אישה זקנה. היא צריכה לקבל את זה כעובדה מוגמרת והיא נחשבת לבטלה ומבוטלת, זה מטורף, מה שאנשים מוכנים לקבל. אפילו אני, כשהרגשתי את הנשימה ואת הלחי של מדמואזל קורה על הצוואר שלי, ואת הידיים שלה סביבי, התקשחתי כדי לא להיראות כאילו אני נענה והרגשתי לא בנוח כי היא היתה בת 65 ולעזאזל אין מה לעשות, זה היה צער בעלי חיים מצדי..."

בגיל המבוגר אני מוצאים סוגיות נוספות הקשורות בעזרה הכלכלית לצאצאים, הסתרות כספיות של אחד מבני הזוג מה שיכול להעמיק את הניכור. שניים החיים בדירה משותפת כשכנים. בעיה אחרת קשורה למצב הבריאות של אחד משני בני הזוג. בגיל המבוגר אנו מוצאים ברקע מחלות רבות. כשאחד מהם חולה השני לעיתים קרובות מטפל בו במסירות אבל אנו מכירים גם כאלה המרשים לעצמם בגידה ואפילו רמה קשה של התעללות. וגם בולטים ההבדלים בין גברים לבין נשים כשאלה האחרונות הרבה יותר פעילות. לומדות, משתתפות בקורסים, מבלות עם חברות והגברים לעומתן מתאוננים על כך שהם מוזנחים בבית. יש לציין שהתופעה של בת זוג פעילה יותר חברתית אינה מתחילה בגיל המבוגר אלא הרבה קודם לכן כשהגבר מושקע ומשקיע יותר בקריירה ואילו האישה במשפחה ובפעילות החברתית או אז, פרישתו של הגבר מעבודה

נחשפת הבעיה במלוא חומרתה. לגבר שוב אין האופציה לברוח לעבודה מפלטו ולא תמיד הוא מוצא את עצמו מכיוון שבשנות העבודה פיתח כנראה הרגלים מסוימים ולא סקרנות ואולי אפילו זלזל בפעילויותיה של רעייתו.

אני חוזרת אל ספרה של נרדי "**את לא נראית בכלל**" הנה ציטוט מדבריו של גבר המנהל דיאלוג הזוי משהו עם עצמו:

היא רק אומרת לי מה אני ואיך אני ולכן אני. הנחיות ברורות ומדויקות על הכול, ואני מתכוון לכול! ממה ואיך לחשוב ועד צבע העניבה ועוד לא אמרתי מילה על "דאגה" אימהית לתרופות שעליי לקחת, לסוג האוכל שבריא לי עכשיו שאני כבר לא כל כך צעיר, ואם מי כדאי לי להתרועע ואיך אמצא סיפוק חדש לחיי אחרי פרישתי לגמלאות. בקיצור, האישה הזו גזלה ממני את חיי. נכנסה לכל פינה. ואתן עוד מקטרות שאנחנו שולטים בכך. מגוחך! נמאס! ועוד לא אמרתי כלום על המין שלנו שכבר מזמן לא מין אלא משהו משמים וחסר צבע. טוב, היום אני כבר לא צעיר אבל החשק עוד קיים. כל דבר שהצעתי בעבר, אמרה לא! את חושבת שלא הרגשתי איך היא עושה לי טובה שהיא בכלל שוכבת איתי? טוב, לא חשוב, אני בטח נשמע לך בנאלי וילדותי. אני אפילו משעמם את עצמי..... את חושבת שאני באמת מבין את זה? הלוואי שהבנתי. זה החיים. בהתחלה כשהיינו צעירים לא שמתי לב איך אני נותן הכול לעבודה והיא מנהלת את הכול. התרגלתי. היה נוח. הסקס כבר אז לא היה מספק אז מצאתי הזדמנויות פה ושם. והיא – יותר ויותר ניהלה הכול, גם אותי. כמה אפשר לריב. אז קיבלתי ושתקתי. אמרתי כבר, היה נוח. אבל עכשיו – האמת? קשה לי לסבול אותה. כמו מכשפה היא נראית לי ואז אני מרגיש הכי אשם בעולם. מה באמת אני רוצה ממנה. בסך הכול היא אישה טובה. אז אני שותק והולך איתה לכל המקומות שהיא רוצה, אפילו לקונצרטים שלה. אני מרגיש אידיוט. אבל בלב, בדמיון, אני הולך לאן שמתחשק לי. לסרטי פורנו (שאני צופה בהם כשהיא ישנה), לפנטזיות על צעירות והרבה פעמים אני פשוט לא נחמד. ואז אני רואה אותה אומללה. היא באמת לא מבינה אותי. לפעמים אני חולם שאני עוזב הכול והולך לחיות לי בשקט באיזו בקתה קטנה בגליל. ואז אני מגחך לעצמי – אני בבקתה בגליל? אני לא בטוח שאני יכול להסתדר יום אחד בלעדיה. (עמ' 148-149)

האישה הרוצה ומוכנה לדאוג ל"גבר שלה" מוצאת את עצמה בקונפליקט. היא אינה רוצה לעזוב אותו לנפשו אבל לשניהם לא נוח שהוא ייגרר אחריה וגם היא אינה רוצה לוותר על צרכיה. כאן מתעוררת דילמה של ממש אם בני הזוג לא ישכילו למצוא את האיזון הנכון בין ה"לחוד וה"ביחד" {פרק בספרם של הזוג נרדי "שיחה זוגית"}. בגיל המבוגר המשימה קשה שבעתיים אך לא בלתי אפשרית. הגבר שישכיל לגלות מחדש למצוא פעילות פנאי כלשהי כמו תחביב כלשהו שהוזנח או חדש יצליח למצוא לעצמו עולם שלם שאינו קשור באשתו או גם ייקח יזומות לפעילות משותפת אתה וזו עדין אפשרית. כך לא יחכה לאשתו שרת התרבות והמשימות הביתיות ובצורה זו יעשה אפילו שדרוג של הזוגיות כשהאיזון משתנה לטובה.

"בפני הגברים ניצבת, איפוא, בעיה וכה חבל" אומרת הדוקטור נרדי "שרבים מהם מבינים את השינוי שעליהם לעשות רק כשהאישה מגיעה לקו האדום של הזוגיות".

חשוב לציין כמובן שישנם גם מקרים הפוכים.

יש כמובן להבחין בין זוגיות בקרב בני 60-75 לבין זו של המבוגרים יותר שמצבם הבריאותי דורש אולי ישיבה ממושכת יותר בבית ובכלל... נכון שהגיל יוצר מגבלות טבעיות אבל גם בני 80+ רבים מהם בריאים ופעילים ומתפקדים לא פחות מהצעירים יותר. אין זו שאלה של גיל אלא של אורח-חיים, פעילות גופנית ושמירה על הבריאות שהיא חלק מתרבות חיים. זקנה כידוע אינה מחלה אבל יש לקחת בחשבון שהקצב מואט ולכן כל מה שחל על גילים צעירים יותר חל כמובן שבעתים על הזקנים ואין ספק שבהיותם יותר יושבי בית עליהם ליצור לעצמם גם פינה פרטית משלהם ולא לצפות שבני זוגם יהוו מקור יחיד לחברה ולשעשועים. בזוגיות הטובה אנו מוצאים נוחות ואינטימיות וגם הומור. בגיל המבוגר אנו חווים בעיות רבות ואם נסייע איש לרעותו להתייחס אליהן ביותר קלילות ולא מהמקום הדיכאוני-פסימי אין ספק שזה יהיה שכרנו.

אז מה אפשר לעשות בכל זאת כשאחד מבני הזוג דכאוני?

נרדי:

"למען בריאותנו הנפשית עלינו ללמוד לא לקחת על עצמנו את מצב הרוח של השני. להניח לזה ולזכור את הדברים המשמעותיים האחרים שיש לנו אתו או אתה. לעיתים בן זוג בעל נטיות פסימיות שיש לו יחסים טובים והרמוניים עם בן/בת זוגו לומד" להעתיק" את הגישה האופטימית.