

## זקנה במסדרון

### נורית וורגפט

# כמה נשאר לנו

מתברר שאנשים מיטיבים להעריך כמה הם רחוקים מן המוות וכי אלה שמעריכים כי המרחק גדול יסבלו פחות מדיכאון וחרדה

מהנשאלים סירבו לענות לשאלה "עד כמה אתה מרגיש קרוב למותך". לדבריו, "יש קונפליקט: מצד אחד אנחנו מאוד עסוקים במוות ויש תיאוריות פילוסופיות לפיהן הוא אחד הכוחות המניעים את האנושות, ומצד אחר יש רתיעה מלעסוק בזה". הוא מבין את תחושת השחרור של דבל – במחקר חדש שערך יחד עם שרון אבידור ממכללת רופין, ליאת איילון ופרופ' אהוד בודנר, שניהם מאוניברסיטת בר אילן, אחד הממצאים הוא שאנשים שהרגישו קרובים יותר למוות, היו פחות מוטרדים מאפליה וסטריאוטיפים של זיקנה. לדעתו, תחושה שהמוות מתקרב יכולה לתת לאדם שהות להתכונן, גם בהיבטים הפרקטיים וגם כרגשיים – לאחות קרעים עם בני משפחה, להשלים עם חברים. במחקרים גם נמצא, ש"כששרטטים עקומת בריאות של אדם, רואים שלקראת המוות ההידרדרות מהירה יותר".

## רות דבל מעריכה שתגיע לגיל 90, "אף שזה נראה לי יותר מדי"

צבי מילר אמר, ש"אם לא יהיה לי בשביל מה לצאת מהמיטה בבוקר – מה אכפת לי להיות בקבר?" ומניח שזה מה שיקרה. האם הוא לא פוחד מהמוות? "לרוב פוחדים כי המוות הוא הדבר הזה, הלא ידוע ולא מוכר. ואני אף פעם לא פחדתי, להיפך: אני אוהב את הור והלא מוכר". רות דבל לא זקוקה למחברים. מניסיונה, היא אמרה, "אנשים יודעים כשהסוף מתקרב. רב. ראיתי את זה עם אטיין. הוא כבר היה מאוד חולה ויום אחד אמרתי שאני הולכת לתלות כביסה והוא סימן, 'לא, תישא' רי'. ידעתי שזה קרוב ובתוך כמה ימים הוא נפטר". היא מאמינה שגם היא תדע ומקדמת את האפשרות בברכה: "אני חושבת שמודעות זה אחד הדברים הטובים בחיים. אני ערוכה ומוכנה למוות כבר שנים רבות, גם במסגרת פעילותי כעמותת ליל"ך (לחיות ולמות בכבוד). אני גם חושבת שכששאלו אותי לגבי רוצה לשים קץ לחיי, אפילו אם הוא בריא – למה לא?" "אני לא מתכוונת לעשות זאת, ואני יודעת שיתכן שיהיו כאב וסבל, אבל אני לא מפחדת מהמוות ואני חושבת שצריך להיות מודעים לו. כך, כשהוא יתקרב, אני אוכל לבקש מאהובי שיהיו אתי ונחזיק ידיים והסוף יבוא".

שבוע שעבר נכתב כאן על כוחו של הגיל הסובייקטיבי – הגיל שאדם חש שמתאים לו גם אם אינו גילו הביולוגי – להשפיע על איכות חייו. מתברר שגם להערכה של אדם את הזמן שנותר לו לחיות יש משמעות. אמנם, רבים נרתעים מלעסוק במוות, ודאי במוות שלהם, אך לפי חוקר הזיקנה ד"ר יובל פלג, לרוב ההערכה של אדם כמה זמן נותר לו לחיות די טובה והוא מדד חזק אף יותר מהגיל הכרונולוגי. במחקרים נמצא, כי מרחק סובייקטיבי גדול מן המוות מנבא החלמה וצימיחה טובה יותר מפוסט טראומה, וכי בלי קשר לגיל, אנשים שמרגישים רחוקים יותר מן המוות נוטים פחות לסבול מדיכאון וחרדה. את צבי מילר, פסיכותרפיסטית בגישה ההומניסטית ומנחה קבוצות (וגם, גילוי נאות, אביה של הח"מ), זה לא מפתיע. לדעתו, החיים נמשכים "ככל שאדם מוצא בהם עניין". הוא בן 85, גילו הסובייקטיבי הוא 64 "למעט ימים שהגוף בוגדני במיוחד", והוא מעריך שיחיה עד גיל תשע-עשר. מאה ומיד מוסיף: "עם אפירות להארכה. אם בגיל מאה יהיה לי עניין בדברים שאני עושה, אני ארצה להמשיך ואני מאמין שאמשיך". הוא לא מתחשב למגבלות הפיזיות: "ברור לי שאני כבר לא אטפס על גיבול קתרינה בסיני, אז אני צריך דברים אחרים". עד לפני שנה לימד ועבד במשרה מלאה. כעת, כשהתפנה לו זמן, הוא אמר, "חזרתי לחלום ישן שלי, לכתוב". גם רות דבל, גלריסטית, מתרגמת רב-לשונית ומורה לתרגום, הפסיקה את עבודת ההוראה השנתית (גיל סובייקטיבי 80) ובעת, כשהתפנה לה זמן, היא לומדת שפה נוספת, איטלקית. על סמך התורשה – אמה נפטרה בגיל 91 – היא מעריכה שגם היא תגיע עד לגיל הזה, "אף שסובייקטיבית זה נראה לי יותר מדי", היא אומרת.

ולא רע לה, להיפך: "בימים טובים אני מרגישה מבורכת. אבל אני גם מוכנה ללכת ככל רגע". למעשה, היא אמרה, נושא הזיקנה תמיד היה קרוב ללבה. כאשר נכחה בבכורה הראשונה בארץ של הצגה בכימויו של בן זוגה, אטיין דבל (שנפטר מסרטן לפני שנים), היא מספרת, "הייתי בת 29, ההתרגשות היתה עצומה ואני זוכרת את עצמי אומרת לאנשים בפואייה 'אני רק רוצה כבר להיות וקנה'. אני נהנית מהזיקנה. אני לא משלה את עצמי – דברים רעים קרו ועוד יקרו – אבל בינתיים טוב לי".

לדברי פלג, העומד בראש המרכז לחקר הזיקנה בחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה, מעטים מתייחסים למוותם באופן ענייני. במחקריו, שליש