



מהנעשה בפורום ותיקים וגמלאים של הפ"י.

בחודש האחרון סיימנו סדרה של ארבעה מפגשי עיון שעסקו ב"הזדמנות בהזדקנות"- היבטים פסיכולוגיים חיוביים. הסדרה זכתה למשוב חיובי ביותר.

בשני המפגשים האחרונים הציגו ארבעה פסיכולוגים פנים שונות של התמודדות חיובית בגיל הזקנה.

אנו מביאים סיכום קצר של מפגשים אלה: בראיון שנערך עם בת שבע דגן, ניצולת אושוויץ בת 96, סופרת ומשוררת, היא ספרה שהציבה לעצמה משימה להנציח את השואה ולספר על הנושא בצורה מותאמת גם לגיל הרך ולצעירים. היא תיארה באופן מרגש כיצד השימוש בדמיון ובהומור, כתיבה, חברות, עזרה הדדית והיכולת לשאת סבל ולקבל את המציאות לצד שמירה על אופטימיות מסייעים להתמודדות גם במצבי חיים קיצוניים. בת שבע דגן הציגה מודל לכך שתקווה ומשמעות הן כוח מניע להתמודדות עם מצבי חיים קשים והדגימה זאת דרך תחנות חייה מאושוויץ עד הקורונה. בהמשך באותו ערב, יורם שליאר, יו"ר הפ"י הציג קטעי סרטים והוביל דיון בין המשתתפים בנושאים של משמעות. על רקע הסרט הספרדי, "עץ הזית" הוצגה הסוגייה של אבדן משמעות בהקשר של אחריות האדם להמשכיות ולטבע. באמצעות הסרט האנגלי, "השיר של מריון" עלה לדיון חיפוש המשמעות ומציאתה בעקבות התחברות לדברים שנתנו משמעות לאהובים שלנו – לחברה ולמוסיקה. לבסוף בעקבות קטעים מהסרט "טיסת הפניקס" הדיון עסק בהתמודדות והישרדות באמצעות הצבת מטרה. הדיון בנושאים אלה עם הקהל התחברו והתכתבו יפה עם הסיפור האישי של בת-שבע דגן.

במפגש האחרון, דיברה פרופ' עמיה ליבליך על המחקר שלה המבוסס על תצפית משתתפת בקהילת גמלאים ספונטאנית המתכנסת כל בוקר בחוף בת ים. להערכתה הגורמים התורמים לזקנתם החיובית הם: קיום שיגרה יומיומית, המגע עם הטבע, פעילות גופנית שאיננה מאמצת, חברותא, הומור, שיח שאינו עוסק בנושאים כבדים או מפלגים, הסתרת הבדלים סוציו-אקונומיים והימנעות מקשירת קשרים אינטימיים ממש בקבוצה. הרצאתה של ד"ר חגית בנזימן, סיימה את הסדרה ועסקה בשאלה האם לעמוד פנים אל פנים מול בעיות הגיל השלישי או לנסות להימנע מכך. היא ספרה על הוצאת ספרה "אזרח ותיק" וניתחה מבחינה פסיכולוגית את הנטייה לאסקפיזם ואת השימוש במנגנוני הגנה רבים בגיל זה כדי לא להתעמת עם קשיי הגיל. היא הדגימה כיצד טקסטים ספרותיים כמו השירים בספרה "אזרח ותיק" מאפשרים לגעת בתופעות הגיל השלישי באופן ישיר, אך עם זאת קליל, הומוריסטי, מנחם ומיטיב.

עם סיום סדרה זו של מפגשי עיון וכן קיום של השתלמות מוצלחת בטיפול פסיכולוגי בבגרות ובזקנה בשיתוף עם המגמה לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית במרכז האקדמי רופין, פנינו לתכנון פעילות בשנה הבאה. אנו ממשיכים לבחון את הדרכים לקדם טיפול פסיכולוגי לגיל השלישי, גם בפן הציבורי וגם מבחינת המשך עידוד הכשרה, העלאת המודעות לצרכים והנגשה של מטפלים פסיכולוגים.

מקווים להמשיך לקדם עוד סוגיות ונושאים רלבנטיים בעיקר לוותיקים וגמלאים (אך לא רק) כמו: הצעה להנחיות למקרה של סגירת פרקטיקה לגבי רשומות ומסמכים, אפליה הפוגעת בהעסקת פסיכולוגים ותיקים, קביעת גיל פרישה, וכן קיום השתלמויות ומפגשי עיון שמתאימים לוותיקים וגם לכלל חברי הפ"י.

נשמח מאד לשמוע מכם, חברי הפ"י הוותיקים והגמלאים, על נושאים ופעילויות שחשובים לכם שנקדם.

תכתבו לנו ל mobileformvatikim@googlegroups.com