

פרשת ויחי - "ועיני ישראל כבדו מזקן" - על הזיקנה ד"ר זאב פרידמן - מנכ"ל המרכז הישראלי לאפטרופסות

"ויחי יעקב בארץ מצרים, שבע עשרה שנה; ויהי ימי-יעקב, שני חייו שבע שנים, וארבעים ומאת שנה..... ועיני ישראל כבדו מזקן, לא יוכל לראות" (מו, כח, מח, י').

מדינת ישראל היא אמנם מדינה צעירה, אולם על-פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בתוך שבע שנים צפוי מספרם של בני ה-65 ומעלה בישראל, לעלות בכ-44 אחוז ולהוות בשנת 2025 כ-15 אחוז מהאוכלוסייה.

למרות שתהליך ההזדקנות של האוכלוסייה, הנובע בראש ובראשונה משיפור הרפואה, דבר שהביא לעלייה בתוחלת החיים, הזיקנה היא אחד הנושאים בעלי המשקל שמעסיקים כיום את העולם המערבי. כבר כיום, שיעור הזקנים באוכלוסייה בישראל גבוה, מאחר וההתינוקות שנולדו בגל ה"בייבי-בום" שפרץ עם הקמת המדינה, נכנסו זה מכבר לקבוצת גיל זו והם מעלים משמעותית את חלקם היחסי של הזקנים באוכלוסייה. תחזית הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה קובעת, כי בעוד פחות משני עשורים, תהיה תוחלת החיים הממוצעת 84.8 שנים לגברים ו-89.5 שנים לנשים. בכנס האחרון של האגודה לגרנטולוגיה בישראל, התקיים לראשונה מושב מיוחד שעסוק בהיערכות לגילאי 100+.

עד כה ידענו לאפיין את אוכלוסיית הזקנים כמייצגים את הגיל השלישי, הרי כיום כבר מאפיינים את הישישים גילאי 80+, כבני הגיל הרביעי - "בישישים חכמה ואורך ימים תבונה" (איוב, יב, יב').

בסקר של המכון לגאוקרטוגרפיה שיזם ארגון א.ב.א. (איגוד בתי האבות בישראל), שנערך בספטמבר 2015, בקרב 300 נשאלים בני 70 ומעלה, נמצא: 40% מתוכם, מעדיפים את השם אזרחים ותיקים, זאת בהשוואה ל 15%, המעדיפים את השם - בני גיל הזהב, 13% מעדיפים את השם - בני הגיל השלישי, 9% מעדיפים את השם - זקנים, 6% מעדיפים את השם - קשישים ו-4% מעדיפים את השם - מבוגרים.

אורי אורבך ז"ל השר לאזרחים ותיקים, שנפטר בטרם עת. באחד ממאמריו, מצטט את החזקוני (רבי חזקיה בן מנוח, חי בצרפת 1310-1250) על הפסוק: **"ואברהם ושרה זקנים, באים בימים" (בראשית, יח, יא')** - "עד אברהם אבינו לא הייתה זיקנה בעולם. אברהם ובנו יצחק היו דומים מאד זה לזה. מי שהיה רוצה להשיח עם אברהם, היה משיח עם יצחק, עם יצחק- היה משיח עם אברהם. עד שבא אברהם אבינו לפני הקב"ה ואמר: ריבוננו של עולם, צריך אתה להפריש בין אב לבן, בין נער לזקן, שיתכבד הזקן בנער. אמר לו הקב"ה: חייד, ממך אני מתחיל, הלך ולן באותו הלילה ועמד בבוקר. כיון שעמד ראה שהלבין שיער ראשו זקנו. אמר לפניו: ריבוננו של עולם, עשיתני דוגמא. אמר לו: עטרת תפארת שיבה" (משלי, טז, לא) לכך נאמר: ואברהם זקן".

פרשתנו חותמת את ספר בראשית, הוא ספר הישר, של "מעשה אבות סימן לבנים". בפרשתנו מתוארת כאמור זקנתו של יעקב אבינו: "ועיני ישראל כבדו מזקן לא יוכל לראות" (מח, י'). יעקב מתחיל את הקריירה שלו במצרים בגיל 130.

המנעד והספקטרום של איכות החיים בתוחלת החיים של הזיקנה, המתארכת בעולם המערבי וגם בישראל, מתאפיין בשלושה מעגלי זיקנה.

המעגל הראשון: "זיקנה פעילה" - הם הזקנים החיים בתפקוד פעיל, חיוני ובאיכות חיים ראוייה של משמעות ותוכן. זקנים בריאים, יצרניים, יוצרים, פעילים ומתנדבים, הלומדים ומועשרים בידע ובתחביבים ומודעים לזכויותיהם ויודעים למצותם. ניתן לאפינם: **"עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו" (תהילים, צב, טו /)**. הצייר קלוד מונה צייר בגנו את בריכות שושני המים בעשור התשיעי לחייו. ורדי כתב את האופרה פלסטף כשהיה בן 85, **בנג'מין פרנקלין** המציא את העדשות הבי-פוקליות בגיל 78. האדריכל **פרנק לויז רייט** עיצב את מוזאון גוגנהיים בניו יורק בגיל 92. **מיכלאנג'לו, מאטיס ופיקאסו**- כולם נותרו יצירתיים בעשור התשיעי לחייהם.

המעגל השני: מדגיש את שלושה הביתים - **בריאות, בדידות, ביטחון**. מעגל זה מתאפיין בזקנים החיים במצוקה גופנית ו / או כלכלית המאופיין בזקנים, עם בעיות בתפקוד, תלות בממסד, סובלים מבעיות רפואיות, חלקם במצוקה נפשית. מרביתם חשופים לסכנה ולסיכון, חסרי ישע. חלקם חיים בעוני ובמצוקה כלכלית, אחרים סובלים מבעיות תזונה, בדידות, גלמודות ועריריות. זקנים אלה מהווים פוטנציאל להיות קורבנות לאלימות ולניצול. ניתן לאפינם: **"אל תשליכנו לעת זקנה ככלות כוחנו אל תעזבנו" (תהילים, עא', ט')**.

המעגל השלישי: הזקנים החיים במצוקה קוגניטיבית, הסובלים מדמנציה, בעיות של כושר שיפוט והתמצאות. ניתן לאפינם: **"אל תשליכנו מלפניך ורוח קודשך אל תיקח ממנו" (תהילים, נא', יג')**.

קיימת זיקה מיוחדת בין שלושה מעגלי הזיקנה הללו, לארון הספרים היהודי, במנעד איכות החיים, שבתוחלת החיים המתארכת.

זקן, מייצג חוכמה וניסיון חיים, נוטריקון: "זיה קנה חוכמה" (מסכת קידושין, לב', עמוד ב').

פרנץ רוזנצווייג (פילוסוף יהודי 1886-1929), מבחין בין הפולקלור הגרמני המציג את הגרמנים בדמויות של צעירים וילדים, תוך התעלמות מזקנים. לעומת הפולקלור היהודי למשל, של מארק שאגאל, שצוירו מעוטרים בדמותו של הזקן. הסופרת **ברברה טוכמן** בספרה המונומנטלי **"מצעד האינולת"**, מתארת את כשל ההחלטה האסטרטגית השגויה של **המלך רחבעם**, שהביאה לפילוג הממלכה: "ויעזוב (רחבעם) את **עצת הזקנים** אשר יעצוהו וידבר אליהם (אל העם) **כעצת הילדים**" (מלכים א'). על כך כבר אמרה **הנרייטה סאלד (1860-1945)**: The young has better visual abilities, but the old sees better

בליקוטי המעשיות של **רבי נחמן מברסלב** בסיפור, **"שבעת הקבצנים"**, מופיע הזקן העיוור (מסתבר שאיננו עיוור) שאומר: **"ואני זקן מאד ואני עדיין תינוק לחלוטין ולא התחלתי עדיין לחיות כלל**, ואף על פי כן אני זקן מאד ולא אני עצמי אומר זאת, רק שיש לי הסכמה על זה מהנשר הגדול". הנשר מסמל את התחיה וההתחדשות, כמו עוף החול הפניקס, "תתחדש כנשר נעורכי" (תהילים, קח).

התובנה היא, שזיקנה איננה רק גיל ביולוגי או פרמטר מספרי של שנות החיים, אלא גיל איכותי רוחני, של יכולת להתחדש למימוש עצמי גם בגיל השלישי ואף כיום גם בגיל הרביעי.

כך אצל משה: "ולא כהתה עינו ולא נס לחה" (דברים, לדי). יכול להיות צעיר שהוא זקן וזקן שהוא צעיר, עם רוח נעורים. הגיל הוא נתון מספרי, כמו שאנו נוהגים לומר: **"הכול בראש"**.

מנהיגות הזקנים באה לידי ביטוי אצל **משה בן 80 ואחיו אהרן בן 83** בהתייצבם לפני פרעה במצרים. גם בימי בית שני אסיפת הזקנים מקבלת את השם הלועזי - גרוסיה ביוונית, שמשורש זה נגזרה המילה **גרנטולוגיה**.

מנגד, על המנעד והספקטרום של מעגלי איכות החיים בתוחלת החיים של הזקנה, "אל תשליכנו מלפניך ורוח קודשך אל תיקח ממנו". בתלמוד הבבלי והירושלמי, נדרשים לתופעת הדמנציה, "היזהרו בזקן ששכח תלמודו מחמת אונסו" (מסכת סנהדרין, צו').

המהר"ל מפראג בנתיבות עולם, נתיב התורה, יב', חודר לתופעת האלצהיימר, בפירושו: **"המדרגה שקנה האדם על ידי התורה, אין לומר שבטלה... כאשר שכח תלמודו. כי לא נחשב שהתורה מסתלקת מן האדם... כי זה עניין האדם בעל גוף, אשר מצד גוף שלו, אי אפשר שתהיה התורה עמו כל שעה... וכן אף שנסתלקה ממנו התורה לאנסו בשביל הגוף המקבל, אין נחשב שהתורה מסתלקת ממנו"**.

פרופ' שלום רוזנברג, מנתח את המהר"ל, שתכניו של הזיכרון קיימים, אך המנגנון המוחי שלנו, "לשלוף" נתונים נפגם. אולי זאת המשמעות האמיתית, - **"לוחות שבורים מונחים בארון, בצד לוחות שלמים" (ברכות, ח', ב')**.

דומה שעוצמת הסיטואציה של לוחות שבורים מונחים בארון, בצד לוחות שלמים, מתקשרת לדרמה שמתרחשת במפגש של **רבי חנינא בן תרדיון** מעשרת הרוגי מלכות עם תלמידיו, כאשר הרומאים מענים אותו עד צאת נשמתו ותלמידיו שואלים אותו: " רבנו, מה אתה רואה? והוא עונה: " **גוילי תורה נשרפין ואותיות פורחות באויר**" (מסכת עבודה זרה, יח', עמ' א').

כלומר, ניתן לפגוע פיזית בגוף, אבל אי אפשר לפגוע בנכסי הרוח שכינס אדם לעצמו בחייו.

כיבוד הורים והדאגה לזקן, מקבלת ביטוי נרחב במקורותינו, בהטלת חובות על הילדים, המשפחה, הקהילה, החברה ורשויות המדינה, בטיפולם בזקנים. הטיפול בזקן, מחייב רגישות יתירה ומעורבות יום יומית, בהגנה על צרכיהם וזכויותיהם של הזקנים.

מהי הפרקטיקה של כיבוד הורים?

מסופר במקורותינו, שההתנהגות הראויה ביחס להורים מורכבת משתי מצוות, האחת **מורא**, שנאמר (ויקרא יט, ג): "**אִישׁ אָמוּ וְאָבִיו תִּירָאוּ**", והשנייה **כיבוד**, שנאמר (שמות כ, יב): "**כִּבֹּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ**". ושאלו רבותינו (מסכת קידושין לא, עמ' ב): איזהו מורא ואיזהו כיבוד? וענו: **מורא**, לא עומד במקומו המיוחד לו, ולא יושב במקומו המיוחד לו, ולא סותר את דבריו. **וכיבוד**, מסייע לו בכל מה שצריך, מאכילו ומשקהו, ואם צריך – מלביש ומכסה, מכניס ומוציא. דוגמא נוספת, למתן כיבוד ומורא, ברגישות יתירה להורים הזקנים, מופיע **בתלמוד הירושלמי, במסכת פאה**: "יש שהוא מאכיל את אביו פטומות, ויורש גיהנום; ויש שהוא מטחינו ברחיים, ויורש גן עדן. **כיצד מאכיל את אביו פטומות, ויורש גיהנום? מעשה באחד שהיה מאכיל לאביו תרנגולים פטומים. פעם אחת אמר לו אביו: בני, הללו מנין לך? אמר לו: זקן, זקן, אכול ושתוק, שהכלבים אוכלים ושותקים. נמצא מאכיל את אביו פטומות, ויורש גיהנום. כיצד מטחינו ברחיים, ויורש גן עדן? מעשה באחד שהיה טוחן ברחיים. שלח המלך להביא טוחנים [לעבודתו]. אמר לו [לאביו]: אבא, היכנס וטחן תחתי [ואני אלך לעבודת המלך]. אם יגיע לידי בזיון, אתבזה אני ולא אתה. נמצא מטחינו ברחיים, ויורש גן עדן."**

מחקרים מראים, כי יחס והתייחסות סטריאוטיפית ובלתי אישית לזקנים, עלולה לפגוע הן בבריאותם והן בירידה בתפקודם הקוגניטיבי (Levy, 2000) וגורמת לירידה בביצועים שלהם ובמצבם הבריאותי. הפגיעות בתפקוד של הזקנים נעות על רצף שבדרגתו הפחות חמורה, ניכר שינוי בכתב היד ולעומת זאת, בקיצוניותו של הרצף, גובר הסיכון ללקות באירוע לב ב 11% ותוחלת החיים מתקצרת במוצע של 7.6 שנים (Levy, Zonderman, Slade and Ferrucci, 2009; Levy, Slade, Kunkel, & Kasel, 2002). ההשפעה החמורה של הסטריאוטיפים השליליים מדגישה את הצורך בהתערבות אשר תכלול הטמעה של סטריאוטיפים חיוביים כלפי זקנה. הייחודיות של סטריאוטיפ הזקנה, נובעת מכך שהצעירים שמחזיקים בו ולעיתים אף מזלזלים בגינו באוכלוסיית הזקנים, יהפכו גם הם יום אחד להיות הנפגעים.

ספר בראשית, מציב לנו מראה להתבוננות מעמיקה לעולם הזיקנה, על ממדיה השונים.

עלינו להתבונן ביחס שלנו לזקן של עצמנו, בתפיסת הממד ההתחדשותי, להרגיש צעיר בזיקנה. הפרישה בגיל הפנסיה ממרחב חיי עבודה פעילים, יכולה להביא אותנו למרחב חיים מרתקים, עשירים עם תוכן, משמעות וחדוות היצירה, הבחירה היא רק בידינו. אך גם עלינו להתבונן ביחס הראוי לזקן שהוא זולתנו. היהדות הטילה עלינו חובות להעניק כבוד והדר לזקנים שבקרבו ולטפל בהם בכיבוד ובמורא. להעניק לזקן, יותר חוסן זהב בגיל הזהב.

הזיקנה צריכה להתנגן במוחנו ובלבנו, כזיקנה פעילה פרואקטיבית שיש בה איכות חיים של תוכן ומשמעות, כמילות שירו של אריק איינשטיין- "עוף גוזל":

" עכשיו נשארנו לבדנו בקן, אבל אנחנו ביחד. חבקי אותי חזק, תגידי לי כן, אל תדאגי, ביחד, כיף להזדקן "

חזק חזק ונתחזק.

