

מעריכים את הזהב

גיל הזהב טומן בחובו אתגרים לקשיש ולמשפחה המלווה אותו. **הגב' דקלה יוספברג, מנחת הורים ומנחת סדנאות לבני משפחה המטפלים בקשיש, בשיח מרתק עם כלי התמודדות פרקטיים: "מעריכים את הזהב שלצידנו..."**

מראיינת: ש. רוז

בגיל שנתיים הוא מתחיל לקבל עצמאות, ומרגיש ענק--- בגיל חמש עשרה הוא נהיה 'מבוגר קטן' ומתחיל להבין את העולם, וגם לסבך את מערכות היחסים סביבו. בגיל עשרים הוא הופך לאבא... בגיל שלושים הוא קצת מתאזן, ומקבל מבט מפוקח על החיים. בגיל ארבעים הוא יודע שהוא לא יודע... וממרומי השבעים-שמונים ומעלה---

מה באמת קורה שם, בגיל השלישי, או בגיל הזהב? הגיל שאליו כולנו מצפים להגיע בבריאות וברוב נחת, לראות את פירות עמלנו וליהנות מהצאצאים, אבל כמו בכל גיל, גם כאן יש את ההתמודדות והמאפיינים הייחודיים, ולקשיש המתבגר וגם לבני המשפחה המטפלים בו לא תמיד קל.

כדי להבין את ההתמודדויות השונות, נקיף את האתגרים ונציץ פנימה, אל מה שמתרחש שם, מאחורה. **הגב' דקלה יוספברג, מנחת הורים ומעבירה סדנאות במרכז 'שקד' בבני ברק לבני משפחה המטפלים בהורה מבוגר, מעניקה כלים להתמודדות - כיצד להקל על ההורים ולשפר את מערכת היחסים המורכבת שעלולה להיווצר בין בני המשפחה. לקחנו פנקס ועט, כתבנו כל מילה. קיבלנו כלים לחיים, לכל גיל---**

עד מאה ועשרים - שלבים שונים בדרך

ראיתי - נא פירי: אבא, באיך פאלאיש? וכו' יל איל לבו אןמנו יבאיש אומי - ציבנו אבאיל פאלאיש?

אז זהו, נראה שלא... הגיל השלישי הוא מונח המתאר באופן רשמי את גיל הפרישה לגמלאות. עם זאת, הזקנה היא תהליך מתמשך וסובייקטיבי, כמו שאומר המשפט: "הגיל שלך נקבע לפי הרגשתך". קצב הזדקנות משתנה מאדם לאדם וקרוך בתהליכים שונים הנחלקים לשלבים. נתאר אותם בקצרה:

את השלב הראשון של הזדקנות מאפיינת הסתמכות עצמית. "אני יכול... אני לא זקן..." נכון שאני כבר בן שבעים, אבל הכל בסדר... העיקר רוח צעירה". עדיין ישנה מסוגלות ועצמאות לבצע הכל לבד ויחסית בקלות. סידורים, ניקיונות או התניידות, אינם גורמים לאתגר או לקושי. המצב רוח עדיין מאה אחוז בסדר, ולמרות התסמינים החיצוניים והגוף שמתחיל לאותת על ירידה מסוימת בתפקוד, הקשיש עדיין פעיל ועצמאי לגמרי.

בשלב השני של תהליך ההזדקנות, עלולים להופיע סימנים קלים של תלות וצורך

בתמיכה. כאן המבוגר העצמאי נצרך לעיתים להשתמש במקל או בהליכון, רואים ירידה מסוימת בזיכרון, והקשיש מרגיש שהוא 'לא מכיר את עצמו'. זהו תהליך לא קל, הכולל שלבי עיבוד אבל והשלמה עם המצב הקיים, יחד עם התמודדות עם השינויים המתרחשים כל הזמן.

בשלב זה עשויים להופיע גם סימנים ראשוניים של תלות רגשית או פיזית, שעשויה להתבטא בצורך מוגבר בחברה, וכן תהליכים שעלולים להביא לירידה קוגניטיבית ונפשית ודורשים התארגנות משפחתית מחודשת לתמיכה באדם האהוב. ניתן אף לשקול טיפול פסיכו-גריאטרי במידה שיש מוכנות.

השלב השלישי הוא תלות מלאה. הקשיש אינו מסוגל יותר להיות לבדו כי זה לא בטיחותי בעבורו. מחמירות בעיות בריאות, וחלה ירידה קוגניטיבית. מצב זה שם את הקשיש בסיכון בטיחותי ויוצר קשיי תפקוד. יש מקרים בהם הקשיש יכול להמשיך לחיות בביתו בליווי עזרה, לעומת מקרים שבהם יש צורך במעטפת רחבה יותר, כמו, למשל, בית אבות או דיור מוגן. שלב התלותיות הוא שלב קשה מאוד בעבור קשישים, לפעמים יש בלבול, תשישות מנטלית, וגם אבל על העצמאות שאבדה להם. חלק מהקשישים נכנסים לדיכאון, וחשוב שאנחנו, כבני משפחה, נעניק להם מעטפת תמיכה אוהבת, יחד עם פנייה לאנשי מקצוע בתחום.

ההתמודדות המשפחתית: "אבא לא רצה לקום"

סביב המבוגר שפתאום אינו מוצא את עצמו, נמצאים בני המשפחה שגם הם מרגישים שהם אינם מכירים את ההורה/הסב. "אבא ישב כל היום בחדר שלו, וסירב לצאת. היינו מבקשים ממנו לראות קצת שמים, צמחייה... לשבת על ספסל בחוץ ולראות אנשים. אבל הוא לא ענה, ואנחנו עמדנו מתוסכלים. מה עוד אנחנו יכולים לעשות שלא ניסינו?"---

"אמא החליטה ללכת לבדה לשבת לאחותי. היא הזמינה לעצמה מונית, והתעקשה שלא נלווה אותה. כיבדנו את בקשתה, אבל עקבנו אחריה בעיניים דואגות. אמא כבר לא צעירה, ולא קל לה להתנייד, אבל רצונה הוא כבודה. ההחלטה לא בידיים שלנו... לאחר כשעה, כשאחותי סיפרה שאמא עדיין לא הגיעה, יצאנו כולנו לחפש את אמא. נהג המונית גם הוא היה שותף לחיפושים. הצביע בדיוק היכן ירדה אמא ולאיוה כיוון התחילה ללכת. רק



"זה מאוד תלוי בעמדה של הילד", מציינת דקלה יוספברג. "כאשר הילד מצליח לעשות את השינוי בצורה משמעותית וניכרת, דינמיקת היחסים תשתנה די מהר, בעזרת ה".

זו הזכות שלנו!

הגב' יוספברג מעלה נושא חשוב נוסף: מערכת היחסים במשפחה מול עצמה בנוגע לטיפול בהורה המבוגר. "לפעמים אחד הילדים לוקח על עצמו את הטיפול בהורים. זה יכול להיות שההורה מתגורר אצלו בבית, או שהוא זה שמבקר אותו, מתגורר לצידו ודואג לכל הצרכים הרפואיים והרגשיים. לא פעם שאר האחים והאחיות נעלמים מעט מהאופק... הם אינם חיים את העזרה השוטפת, את התמיכה היום-יומית. לא רואים אותם ולא שומעים אותם.

במקרה כזה הילד המטפל בהורים עלול להתעצבן. מתחיל מאבק עם האחים, מה שמתגלגל בסיבוב למאבק מול ההורה. 'למה הכל עלי?' 'אין לי כוח אליך...' הכל כמובן בפנים, שום מילה לא יוצאת החוצה, חלילה. אבל שוב - השדר עובר... ההורה מרגיש, ומערכת היחסים משתבשת.

במקרים כאלו שהגיעו אלי, פניתי לילד ואמרתי לו: זו הזכות שלך לעשות את המשימה הזו לבד לגמרי. תחיל להתייחס לתפקיד כאילו זה פרויקט פרטי שלך בלי שאתה אמור בכלל לקבל עזרה מבחוץ. אם תתייחס לזה כך - לא תתחיל לחשוב 'למה הם לא עוזרים'.

אם זכית לטפל באם מבוגרת - נסי לחשוב

את מבינה שהדרך היחידה שנשארה לאמא שלכם לשמור על כבודה זה להגיד לכם לא. היא לא סתם מסרבת לקחת תרופות ולצאת מהבית. לא סתם היא טוענת שאתם לא מכבדים אותה. נכון שאינכם אומרים, חלילה, מילה, אבל השדר עובר...

השתנה לגמרי. זה הגיע למצב שרק אצל אותה בת, בתורנות שלה, האמא מסכימה לאכול ולצאת לטייל קצת. לא ייאמן מה שקורה כשהילד משנה את העמדה שלו!

ונחזור לסיפור שהזכרנו - על אותה אחת שאביה התגורר אצלה והפך להיות אפאתי, לא מעורב. כזכור, אפילו על חביתה או ביצה הוא לא הביע דעה, והיא פנתה אלי מתוסכלת. לאחר שהבינה את עומק הדברים, היא שינתה גישה. כשהגיעה לאביה ממקום מכבד - היא קיבלה את דעתו. אתה לא רוצה להחליט, אבא? זה בסדר גמור... נכבד אותך ואת הרצון שלך. אתה מעלי, לא אני מעליך... לאט לאט השתנה אביה, והתחיל להביע, להשתתף, לבקש... השינוי היה דרסטי ממש!"

המלאך הפך קויה 'פוקוס פוקוס'
או לפוא לוקי זמן?

תמיד ניגשה לאבא שלה בתור 'ילדה', התייעצה, חיפשה מענה, רצה לקבל ממנו את ה'אבא' ונתנה לו את המקום של הורה. מול אחותה, לעומת זאת, התנהלו תמיד מאבקים. היא ניגשה להורים בעמדה של 'אני מעל', והשדר הזה המשיך לעבור עד היום...

נשים לב שבכל מעגלי החיים הסובבים אותנו - כמו בעולם העבודה למשל, יהיה לנו קשה יותר עם זה שמעלינו. זה שתחנינו, שמתיעץ, שואל, מכבד - ההרגשה מולו אחרת. והתפקיד שלנו במערכות יחסים בכלל, ובפרט מול ההורים - היא לשאול איפה אנחנו בתמונה? מה המקום שלנו? מאיזו עמדה אנחנו ניגשים? ולערוך שינוי תודעתי בתוכנו כדי לשנות את הדינמיקה המשותפת."

דקלה יוספברג משתפת בסיפור נוסף, הממחיז את השינוי התודעתי המוביל לשינוי התנהגותי: "סיפרה לי מישהי כי היא בלעה"ר מנהלת בית מבורך, יש לה ילדים קטנטנים ממש, ובנוסף - אמא אלמנה מבוגרת, שזקוקה לעזרתה. היא ואחיותיה מארגנות תורנות קבועה ומסודרת, ומדי יום ראשון בשבוע זו המשמרת שלה אצל אמא. לא קל לה לעזוב בית עם קטנים, להשיג בייביסיטר כל שבוע מחדש. היא עושה את זה ממש במסירות נפש, ושווה אצל אמא שלה עד לשעות הלילה המאוחרות. ובכל זאת - אמא לא מעריכה זאת, ואומרת לה שוב ושוב במבע רוטן: 'את לא יודעת לכבד...' 'את צריכה ללמוד לכבד'. והיא מתפוצצת. מה, אני לא מכבדת? איזה כבוד יש יותר מזה?"

הקשבתי לסיפור, ואמרתי לה - בואי תשפטי אותי: מה את חושבת? מאיזו עמדה את מגיעה לאמא - מלמעלה או מלמטה? היא חשבה מעט, ואז הנהנה בראשה ואמרה לי: את צודקת, דקלה. אני מגיעה מלמעלה... אני באה לעזור לה... וממילא זו עמדה של עליונות.

אמרתי לה - את מבינה שהדרך היחידה שנשארה לאמא שלכם לשמור על כבודה זה להגיד לכם לא. היא לא סתם מסרבת לקחת תרופות ולצאת מהבית. לא סתם היא טוענת שאתם לא מכבדים אותה. נכון שאינכם אומרים, חלילה, מילה, אבל השדר עובר...

אותה אישה יקרה הבינה את משמעות הדברים, ועשתה שינוי פנימי גדול עם עצמה. היא ניגשה לאמא שלה לא ממקום שעושה טובה. להפך: היא עושה לי טובה! יש לי הזכות להגיע. אני באה אליה מלמטה... מכבדת, מעריכה את האפשרות להיות לצידה.

'מאותה תקופה שהבנתי שזו הזכות שלי - ומי אני שאשפוט את אמא ואחליט בשבילה', כך סיפרה לי מאוחר יותר - 'היחס שלה כלפיי

מקבלים את דעתם ומכבדים אותם - חושבים שאנחנו מעל ההורה. קופצים לעמדה לא לנו, בטוחים שאנחנו מבינים יותר. הרי העולם שייך לצעירים... לא? נכון שזו התרבות המערבית, אבל היא הצליחה לחלחל גם אלינו טיפין טיפין, ובתת'מודע זהו השדר שחולף לנו בראש.

כמוכן, כולנו מדברים יפה להורים, אבל במחשבה - אנחנו בטוחים שאנחנו חכמים יותר, והם צריכים להקשיב לנו... ועל אף שמדובר במחשבה בלבד, ההורה מרגיש את העמדה שלנו. באופן טבעי הוא רוצה להחזיר אותי למקום שלי - כילד, ואותו - למקום שלו - כהורה. הוא אומר לי בלי מילים: את מתבלבלת. זה לא המקום שלך. אני אומנם בן שבעים או שמונים אבל אני יודע מה אני רוצה... אני אבא שלך, אני אמא שלך...

נתבונן על ההורים היקרים שלנו: כל חייהם הם הובילו, ניתבו, פרנסו, השקיעו... פתאום הם נזקקים לעזרה, והמצב הזה לא קל להם. זו תחושה קשה להורה שהילד שלו צריך לסייע לו.

במצב הרגיש הזה, בהתאם למערכת היחסים הקיימת בין ההורה לילדו, נוצרות שלוש התגובות שהזכרנו למעלה: אפאתיות-הימנעות, הפיכה לילד - כלומר ויתור על המקום כהורה, או מאבקים עיקשים וקשים. כמה עצוב לראות את זה בעיניים..."

חוזרים למקום הטבעי

מה ניתן לעשות כדי לשנות את דינמיקת היחסים לנצח?

הגב' יוספברג: "מה שאני מציעה, זה קודם כל להבין שההורה הקשה, הילד הקטן או ההורה הנמנע - זה לא הוא... זה אני. כן! לי אישית יש חלק משמעותי מאוד בסיפור הזה!"

אג' יוספברג, איחיה לאנחנו חברים
אזתק, אל סי דבויק, הוצמ יומן
לאילו ילד חסין יתעב בהורה כזורה
סבצ'סית, וואו ילדו פאור - בתאבה
לונה?

"ודאי! ממש לא מזמן שיתפה אותי חברה שאביה עזר לה עם מעבר הדירה, מימן עלויות, היה שותף ומעורב, יעץ ותמך, ואילו אצל אחותה, שהייתה גם היא בשלב משמעותי בחייה - הוא לא התערב בכלל, לא התעניין. היא התפלאה כיצד ייתכן הדבר, ומיד הבנתי שמדובר במערכות היחסים בין לבין האב. כשבירתי מעט לעומק, ראיתי שאכן, היא

להגיע להחלטות בכוחות עצמו. גם מצב כזה אינו קל לילדים האוהבים, שרוצים לראות את ההורה חזק ועצמאי כמו תמיד.

התגובה השלישית היא עצמאות יתר. ההורה נהיה 'קשה'. הוא לא רוצה לצאת לפיזיותרפיה. לא לרופא. לא החוצה... משאיר את ההחלטות כולן בידיים שלו, וגם על דברים קטנים ממש מתווכח ואינו מוכן לשתף פעולה."

ואך מתוודעם אל הפסאיות פאאו?

"שאלה טובה", מציינת הגב' יוספברג. "ההתשובה עליה צריכה להיות במבט רחב מאוד. בואו נביט על המאפיינים הכוללים של דורנו: אפשר להגדיר את הבעיה של הדור שלנו כשינוי מקום! אנחנו כילדים, במקום להיות 'ילדים' הכפופים תחת ההורים,

כמוכן, כולנו מדברים יפה להורים, אבל במחשבה - אנחנו בטוחים שאנחנו חכמים יותר, והם צריכים להקשיב לנו... ועל אף שמדובר במחשבה בלבד, ההורה מרגיש את העמדה שלנו. באופן טבעי הוא רוצה להחזיר אותי למקום שלו - כהורה



לאחר שעתיים, כשהצפצופו כבר נשמע, מצאנו את אמא יושבת על ספסל ברחוב צדדי. התברר כי היא התחילה ללכת, התבלבלה, ולא זכרה להתקשר אלינו לשאול איך ולהיכן ללכת. נס שהסיפור נגמר בטוב, כי במקרה אחר שמעתי על אם מבוגרת שנפלה ונלקחה לבית החולים עם שברים קשים באגן..."

הגב' יוספברג מכירה את המצבים האלו מקרוב: "במסגרת הסדנאות שאני מעבירה על הקשר עם ההורים והשפעתו על החיים, מגיעים אלי סיפורים בלי סוף. אמא ביקורתית. אמא מדי פוגעת. אמא לוחצת. אמא אפאתית... ואכן, בגיל המבוגר מתרחשים תהליכים רבים, הן פיזיים והן רגשיים, והתגובה אליהם עלולה להתבטא בשלושה אופנים."

התגובה הראשונה - אפאתיות. הגב' יוספברג: "מדובר בחוסר עצמאות מוחלט. כמו אותה אישה כאובה שסיפרה לי על אביה המתגורר אצלה, וכשהיא מכינה לו חביתה ומבררת איזה סוג ירצה, זה לא משנה לו בכלל. הוא יושב אפאתי, רדום, בצד, ומשאיר לה להחליט האם לבשל חביתה עין או ביצה מקושקשת... אותה בת אוהבת רוצה לראות את אביה עצמאי, מחליט, בטוח בעצמו. הוא מצידו אדיש לחלוטין, ולא מהפך החיובי שבדבר.

התגובה השנייה שעלולה להיווצר היא **חזרה לילד הקטן**. אז נכון שבכל אחד מאיתנו יש ילד קטן, אבל כאן מדובר בהרבה יותר מזה. במערכת יחסים שבה ההורה המבוגר הופך לילד צעיר ותלותי, שצריך בכל דבר להתייעץ, לברר, לשאול את הסובבים אותו, ואינו יכול

שזה הילד שלך שזקוק לעזרה הזו... איך היית מתייחסת? לא היית מחכה לעזרה משאר האחים, נכון? היה לך הרבה יותר קל רגשית. שימי לב שאלו לא דווקא הפעולות שגורמות לך לתסכול. זה לא הקושי הפיזי. זו התודעה! ברגע שהיא תשתנה - כל ההרגשה תהיה אחרת, ותשפיע על מערכת היחסים בינך להורה, ובינך לאחים".

איך מחפשים זמן את הפופולריות
כצאת אליו? צפ לא ק...

"קודם כל מבינים מה ההורים עשו בשבילנו כל השנים. אנחנו חייבים להם נצח... כיבוד הורים זה חוב עתק שאי אפשר להחזיר! רק עצם העובדה שהם הביאו אותי לעולם... יש לזה מחיר? חוץ ממה שעשו בשבילנו כל השנים... כמה נעליים וביגוד קנו לנו? כמה

לילות היו ערים בעבורנו? כמה מזון רכשו בעבורנו והאכילו אותנו? איך לקחו אותנו לגן פעם ראשונה... לבית הספר... לו היה זה אדם זר שהיה נותן לי מאתיים אלף ש"ח, מה הייתי עושה אם היו מספרים לי שהוא בדרך לבית חולים? הרי ברור שהייתי רצה להיות לידו! לתמוך בו ולטפל בו! וכאן - זה הרבה מעבר למאתיים אלף שקלים. התחושה שלנו צריכה להיות הכרת הטוב תמידית.

אם גדול הדור היה מבקש ממני לעזור לו - הייתי רצה בקלילות, ועושה בשבילו את אותה פעולה שקשה לי לעשות לאבא ולאמא. הייתי מרגישה זכות אדירה... אין ספק. וכאן זה אותו דבר ועוד יותר!

אז נכון, זה לא תמיד קל. אבל ברגע שניגשים לכך מתוך הרגשה של זכות ולא מתוך הרגשה של נטל - זה אחרת לגמרי".
הגב' יוספברג מציינת לסיכום עובדה שהיא

מציגה בפני הנשים המשתתפות בסדנאות שלה, המסייעת להן להתגבר ולהתמודד: "תמיד כשהרוחות מתלהטות בסדנה, ואני שומעת תגובות כמו: 'אמא שלי לא התייחסה אלי'... 'אבא שלי היה קשה אלי כל השנים... לא קל לי עכשיו לטפל בו' וכו' - אני אומרת - קודם כל גם לך יש חלק גדול בדינמיקה הזו... מערכת היחסים הזו לא נוצרה לבד. שנית, אני מתכוונת להישאר פה עוד כמה עשרות שנים בעז"ה ובבריאות, ולהעביר את הסדנה הזו גם לכלות ולבנות שלכן... מה הן תגדנה לי כאן בחדר? אם כך אתן מדברות עכשיו - הרי שאז זה עלול להיות הרבה יותר גרוע. כי אם השדר שאת מעבירה בבית מדבר על כך ש'את המרכז, ולא עשו לך' והיו חייבים לך' - זה גם מה שהילדים שלך קולטים..."
שנזכה, בעזרת ה', להעריך את גודל הזכות, מתוך בריאות ושמחה.

זה מול זה - קשיים ומתנות

ש'זו דרך העולם... ורק אני כאן נשאר עם הצער, הכאב, ו-הבדידות. אכן, הבדידות יכולה להיות ה'אויב' של הגיל השלישי. עם השנים הקשיש מאבד את הסביבה המוכרת לו באופן הדרגתי, ובעיקר את בני גילו שאט אט עוברים מן העולם. זהו שלב קריטי בו חשוב מאוד ללוות את הקשיש, לבקר אותו לעיתים תכופות.

חצי הכוס המלאה

מתנות הגיל השלישי

ברוך ה', ההורים זכו להגיע לגיל מבוגר. האתגרים לא קלים, אבל חצי הכוס המלאה גדושה בנחת... רבות אנחנו שומעים על זקנה ועל הקשיים שהיא מביאה איתה, על איך להימנע מתהליכי ההזדקנות או לפחות לדחות אותם, אך מעט מאוד מדובר על הצדדים החיוביים של ההזדקנות. נציג כמה נקודות חיוביות שמביאה איתה הזקנה:

חכמת חיים:

אין חכם כבעל הניסיון... ומי יותר מנוסה מהסבא והסבתא, או ההורים המבוגרים, שכבר עברו וחוו דבר עוד שניים בחיים? אין תחליף לניסיון חיים, אמנם הוא אינו תנאי לחכמה, אבל הוא מאפשר לאדם להגיע לתובנות מורכבות ועמוקות הרבה יותר מאדם בעל ניסיון מועט.

השלמה וקבלה עצמית:

אנשים שהגיעו לגיל זקנה מתארים תחושת השלמה וקבלה, העיסוק בנראות כבר הרבה פחות רלוונטי, ואצל חלקם מופיעה הודיה והוקרה על עצם יכולת גופם לשאת אותם עדיין.

אושר:

מחקרים מצאו הקשר בין הזדקנות לאושר - הם מצביעים על כך שככל שהגיל עולה יש יותר יכולת לבטוח באחר, מאפיין שמגביר את רמת האושר.

ההתמודדויות והקשיים של הגיל השלישי

כולנו מתפללים שנזכה ל'אם בגבורות'... ובכל אופן, חשוב לפקוח עיניים אל המציאות ולהכיר את ההתמודדויות שהזקנה מביאה איתה. נזכיר את האתגרים הבולטים ביותר שמופיעים עם ההזדקנות וההגעה לגיל השלישי:

"הגוף בוגד בי":

אם חוותים פעם כאב גב, או מיגרנה ששיתקה אתכם וריתקה אתכם למיטה. אם הרגשתם חסרי יכולת לתפקד, שלא לדבר על שבר מורכב שהגביל אתכם משמעותית - ודאי תבינו את תחושת ה'גוף הבוגד' שעלולה ללוות את הקשיש. ככל שאנחנו מתבגרים היכולת של הגוף להיענות לנו יורדת, החל מחוסר יכולת ללכת בגלל בעיות ברכיים ועד לחוסר יכולת להתקלח לבד. בהרבה מקרים נפילה אחת עלולה להיות טריגר לשברים מורכבים, ולהתדרדרות גופנית שתוביל להתדרדרות נפשית. אצל קשישים, לרוב נפילות דורשות התערבות רפואית שממנה קשה מאוד לחזור למה שהיה. אחד המשברים הגדולים של הגיל השלישי זה השלב של אובדן היכולת לתפקד לבד וההבנה שהגוף לא מה שהיה פעם, מכאן המצב רק יתדרדר. מבחינה פסיכולוגית זו עובדה שקשה להשלים איתה, כי היא מבשרת את התלות העתידית שתלך ותגדל, ומביאה איתה דיכאון, כעס, זעם וחוסר טעם להמשיך.

"העולם שייך לצעירים... החיים מאחוריי"

כולנו בטוחים שנחיה עד מאה ועשרים לפחות... באיזשהו שלב אנחנו מבינים כי זהו, המאה ועשרים כבר כאן...

ההבנה שמרבית החיים מאחורינו, תקופת השיא, הנעורים והפריחה - היא לא עובדה שקל לשאת אותה, ולרוב תהליך ההשלמה איתה הוא מתמשך. לפעמים עולות שאלות על משמעות החיים שחיו, לפעמים ההורים וחשבון נפש.

"אני לבד..."

כמה קשה להרגיש לבד... כמה קשה כשעוד חבר ועוד אחד נפרד מן העולם, בני משפחה קרובים, ידידים. וכולם נדים בראשם ומפטירים