

# פרופסור אמריטוס יעקב (ג'קי) לומרנץ

## חוקר ופורץ דרך בתחום הפסיכולוגיה של הבגרות והזיקנה

### החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב וראש החוג לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית במרכז האקדמי רופין

#### בעריכת שרית ארנון לרנר

#### רקע אישי

פרופסור לומרנץ נולד ב-1937 בגרמניה, לפני פרוץ מלחמת העולם השנייה. ב-1939 הצליחו הוריו לברוח איתו ברגע האחרון לשנחאי, סין. כל המשפחה, הן מצד אביו (11 אחים) בוורשה פולין והן מצד אמו (חמישה אחים ואחיות) בלודז' פולין, נספתה.

עשר שנים היה פרופסור לומרנץ בשנחאי. הוא למד בבוקר לימודים כלליים בית ספר יהודי שהורה בשפה האנגלית, ולמד לימודי דת ב"חדר" אחרי הצהריים. עקב השלטון היפני הופצה שנחאי במלחמה על ידי מטוסי ארצות הברית. ההורים וילדם העתיקו את מקום מגוריהם כמה פעמים ונאלצו לעקור לשכונת גטו דלה וצפופה. השתלטותם של הכוחות הקומוניסטיים על סין אילצה שוב את היהודים בשנחאי להגר בבהילות למקומות חדשים. ב-1949, בגיל 12, עלה פרופסור לומרנץ עם הוריו לישראל. תחילה התגוררה המשפחה במעברה ולאחר מכן בשכונת סלמה בדרום

תל אביב. אביו התקשה למצוא עבודה ונפטר מהתקף לב כעבור ארבע שנים, כשהוא בן 54. פרופסור לומרנץ סיים את לימודיו ביסודי ולפרנסת המשפחה הוא נאלץ לעבוד בעבודות מסוגים שונים, וכך נמנעו ממנו לימודים מסודרים בבית ספר תיכון. העבודה שהתמיד בה ביותר הייתה כפקיד בנק. למרות הצלחתו בעבודה מסודרת זו, הוא דבק ברצונו לממש את הסקרנות האינטלקטואלית והנטייה האמנותית הרחבה הטבועה באופיו, למד לימודי ערב ועסק בכתיבת שירה וסיפורת. מאוחר יותר, לאחר נישואיו למלכה, שעסקה בתכשיטנות ונפטרה לפני שנים רבות, הגיע פרופ' לומרנץ עם משפחתו לארצות הברית לצורך לימודי הדוקטורט. שם גדלו שני ילדיו - הצעיר (45) עוסק ברפואה משלימה והבת (50) בעלת מכון "חופש" להעשרה יצרנית לילדים.

#### התחביבים שלי

כמתבגר נהג לומרנץ להאזין לקונצרטים של התזמורת הפילהרמונית מבעד לחלונות הפתוחים באולם "אוהל שם"

הישן, ובגיל 18 למד לראשונה תווים והחל לנגן בפסנתר. עד היום הוא חובב מוסיקה כצרכן, אוהב ספרות ובעיקר שירה, עוסק בציור ואף הציג בתערוכה בעבר בסטודיו ביפו. הוא שר במקלה ומטייל באופן קבוע בקבוצת חברים. כמורה, מנחה ומדריך וחוקר הרבה להשתמש באמנות כדי להמחיש רעיונות ולעודד תובנות ברוח ההומניזם.

#### סדר יום טיפוס

4 פעמים בשבוע יוצא ליום עבודתו בשמונה בבוקר. חוקר ומלמד כיום במכללת רופין וכן מקיים גם פרקטיקה קלינית בבית. סיום יום העבודה תלוי במשימות ובקריאה לעתים עד אחת בלילה. בקליניקה מטפל יום בשבוע, בעיקר באנשים במחצית השנייה של החיים, בהם גם בבני 90 וגם זוגות מבוגרים וצעירים. במכללת רופין החוג חדש והוא מאוד עסוק בבנייה שלו. מלמד שם קורס חדש בארץ, טיפול קליני בגיל המבוגר בגישה פסיכודינמית, וכן



משקיע בהמשך פיתוח של תאוריית הא-אינטגרציה.

#### רקע מקצועי

פרופסור לומרנץ התחיל ללמוד ב-1961 תואר ראשון בפילוסופיה ופסיכולוגיה, בחוג שזה עתה נפתח בקמפוס הראשון של אוניברסיטת תל אביב באבו כביר. הוא היה גם עוזר ההוראה הראשון בחוג והראשון שנשלח בזכות הצטיינותו ללימודים בחוץ לארץ. הוא בחר ללמוד לדוקטורט באוניברסיטת דיוק בארצות הברית במגמה הקלינית כראשית ובמגמה החברתית כמשנית. פרופסור לומרנץ סיים לימודיו ב-1970 ועם שובו ארצה הצטרף לסגל האקדמי של החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, שבה שימש כעשר שנים ראש המגמה הקלינית ואשר ממנה פרש לגמלאות כפרופסור אמריטוס בשנת 2004.

בשנים האחרונות התחיל פרופסור לומרנץ בכתיבת תוכנית לימודים ברמת מוסמך של פסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית, תוכנית חדשנית וייחודית, היחידה בארץ, שהוא עומד בראשה.

שרית ארנון-לרנר, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית.

המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לשרית ארנון-לרנר sarit.arnon@gmail.com



**היצירתי**, ושהיצירתיות כשלעצמה מביאה איתה התחדשות אישית, התפתחות של האני ומציאת משמעות לחיים. פרופסור לומרנץ מציב את היצירתיות כתנאי להזדקנות מיטבית. יצירתיות לדבריו היא היכולת לייצר עבודה שהיא גם חדשנית וגם הולמת במגוון תחומים. מכאן שגילוי היצירתיות עשויים להופיע גם בחיים השגרתיים של אנשים רגילים, דרך מתן פתרונות מקוריים ובלתי צפויים לאתגרי החיים היומיומיים. זיקנה שנשמרת בה גמישות, הסתגלות ותחושה של חירות נפשית, גם לנוכח מגבלות תפקודיות ובריאותיות, עשויה לעודד יצירתיות. סבל ואובדן עשויים אף הם להוביל בנסיבות לא מעטות למשמעות יצירתית חדשה. הגרונטולוגיה ההומניסטית של פרופסור לומרנץ מציעה לראות את עושר התהליכים האנושיים המתרחשים בזיקנה כראי לשאלות הקיום והערך של חיי האדם בכלל.

פרופסור לומרנץ עמד גם בראש קרן פרנק למחקר על ניצולי שואה שהוקמה באוניברסיטת תל אביב והשקיע רבות בחקר הפסיכולוגיה של אוכלוסייה זו. הוא היה בין הראשונים שבדקו את ההשפעה ארוכת הטווח של טראומת השואה בראייה מקיפה ביותר, שכללה בין השאר את מאפייני הטראומה, הרקע ההיסטורי של חיי הניצולים לאחר השואה, המארג החברתי שבו השתקמו והשתלבו, תפיסת משמעות הזמן עבורם, התפתחותם הפסיכולוגית של הניצולים בטווח החיים השלם והרלוונטיות של ההתנסות בשואה בגיל צעיר לתהליכי ההזדקנות המאוחרים יותר. שילוב המחקר על הטראומה ועל ההזדקנות בקרב ניצולי השואה היה חשוב לפרופסור לומרנץ, משום שהזיקנה מעמידה במבחן עליון את הרגישות לזיכרונות הטראומטיים, שמתחזקת בנסיבות של ירידה ואובדן, והן מגד את מיצוי החוסן של ההישרדות, שאף הוא השתכלל והבשיל במהלך השנים.

פרויקט ייחודי שהוביל פרופסור לומרנץ היה הקמתו של מרכז לטיפול פסיכולוגי בבתי אבות. זה היה מימוש של מודל חדשני לפסיכולוגיה קלינית גרונטולוגית שפרופסור לומרנץ פיתח לצורכי אוכלוסייה של זקנים בתוך המסגרת הקהילתית שלהם. הפרויקט התנהל בשני בתי אבות של רשת "משען" והוכר על ידי משרד הבריאות כמוסד התמחות בפסיכולוגיה קלינית.

פרופסור לומרנץ קידם את ענפי העשייה והמחקר הגרונטולוגיים, ששמו להם למטרה לשפר את ההתמודדות עם בריאותם ההולכת והמידרדרת של הזקנים, לשמר בצורה מיטבית את פעילותם ותפקודם ולסייע להם לקבל את הזיקנה כשלב שמשלים מעגל התפתחותי ומתן משמעות לחיים על קו הקץ.

**החזון** שהולך עם פרופסור לומרנץ עד היום - להמשיך לתרום לתחום הפסיכולוגיה הגרונטולוגי ולפתח אותו בארץ.

התוכנית הוכרה על ידי המל"ג ומתקיימת במרכז האקדמי רופין בבית הספר למדעי החברה והקהילה.

פרופסור לומרנץ מתווה דרך בחיבור הפסיכולוגיה הקלינית וההתפתחותית עם העשייה והמחקר בגרונטולוגיה. ביסוד מחקריו עומדים עקרונות הפסיכולוגיה ההתפתחותית של טווח החיים. **תאוריית הא-אינטגרציה** שהגה מסבירה את עקרונות הקיום האנושי על רקע מורכבות החיים, התנסויות פרדוקסליות וסתירות בלתי פתירות. תאוריה זו מנסה להסביר את כוחות ההישרדות והגדילה גם לנוכח התנסויות חיים מורכבות וטראומטיות ומול תהליך ההזדקנות וספיות החיים. מחקריו של פרופסור לומרנץ עוסקים בתחומים מגוונים של מרחב זמן פסיכולוגיים, בריאות נפשית בזיקנה, הסתגלות נפשית של ניצולי שואה וכן מצבי לחץ וטראומה במישור האישי, החברתי והלאומי. במישור המעשי הוא פיתח שירותים ייחודיים לטיפול בנפגעי ראש ובזקנים בבתי אבות, ופעל לבניית כלים לתמיכה ולטיפול נפשי שיתאימו לכל אדם זקן על פי רצונו וצרכיו. הוא ייסד, עיצב וניהל מסגרות של הוראה והכשרה בפסיכולוגיה קלינית ובגרונטולוגיה, יחידות למחקר אקדמי שבראשן מכון הרצג לחקר הזיקנה באוניברסיטת תל אביב. פרופסור לומרנץ עמד בראש האגודה הישראלית לגרונטולוגיה במשך חמש שנים עד 2004. בשנים האחרונות עוסק פרופסור לומרנץ בנושא היצירתיות בגיל המבוגר כבסיס להזדקנות מיטבית.

פרופסור לומרנץ מודה כי הוא חש היטב בהשפעות שהיו לרקע הביוגרפי שלו על תפיסת עולמו ועל עבודתו האקדמית. הלך נפש זה גיבש אצלו, בין השאר, תפיסת עולם שביסודה עומדים השונות, הניגודיות, האפשרות והמאמץ לשינוי, וזאת בד בבד עם אופטימיות שבהווה ובחוויה האנושית. המוטיב ההיסטורי של "היהודי הנודד" היה עבורו אמת אישית. ציון דרך במחקר של פרופסור לומרנץ בתחום הפסיכולוגיה של האישיות הוא פיתוח **תאוריית הא-אינטגרציה** (כלומר, היעדרה של אינטגרציה), שעניינה הדיאלקטיקה של חיים עם ניגודים בלתי פתורים. הוא ממשיך לחקור ולפתח אותה ויש לה השלכות מרכזיות על חקר האישיות והטיפול הפסיכותרפויטי. הוא עסק בשאלה כיצד להבין את הריבוי והשונות בחיי האדם, כמו גם את הכוח האנושי לשרוד ולצמוח למרות מורכבות החיים האישיים והחברתיים שמציבה החברה העכשווית ושמשתקפת בשינויים הנדרשים, בנדודים, במצבים חסרי המוצא, בטראומות ובמעברים שנכפים על אנשים כה רבים. גישתו הייתה לאמץ פרדיגמה של ניגודיות, יחסיות ופרדוקס, ולא רק של היגיון מסורתי, רציפות, אחדות והרמוניה. סוד ההסתגלות, היצירתיות וההתפתחות טמון דווקא ביכולת האנושית, הנמצאת ברמות הקוגניטיביות, הרגשיות והעמדתיות, לשאת חיים דיאלקטיים שבהם שולטים עמימות, היעדר המשכיות, חוסר סינכרוניות, אמביוולנטיות ואבסורד של הפכים.

בשנים האחרונות ובעקבות תאוריית הא-אינטגרציה, פרופסור לומרנץ פיתח את התזה הגורסת שהגיל המבוגר הוא **הגיל**