

# באינטרנט אני לא בן 70

## יאיר עמיחי-המבורגר

עם ההורים המבוגרים. המרחק הגאוגרפי, בצירוף משתנים אחרים, כמו הידרדרות פיזית או מצב כלכלי לא שפיר, עלולים לחזק את ההתנתקות ההולכת וגדלה בין הקשיש לבין משפחתו המורחבת. גם במדינת ישראל הקטנה אפשר לראות סימנים של פגיעה בדבק של השבט המשפחתי, בעיקר כאשר הקשיש איננו נייד.

כאשר הילדים מתחננים ומביאים ילדים לעולם, הבעיה הזו עוברת גם לדור הנכדים. עולמות תוכן שונים בין הסבים לנכדים עלולים ליצור פער שילך ויגדל. הדבר מתבטא גם בסלנג של הצעירים מול שפת הקשישים והנטייה הטבעית של הקשיש להתמקד בעולמו שלו. כל אלה עלולים להפוך אותו ללא רלוונטי לנכדיו.

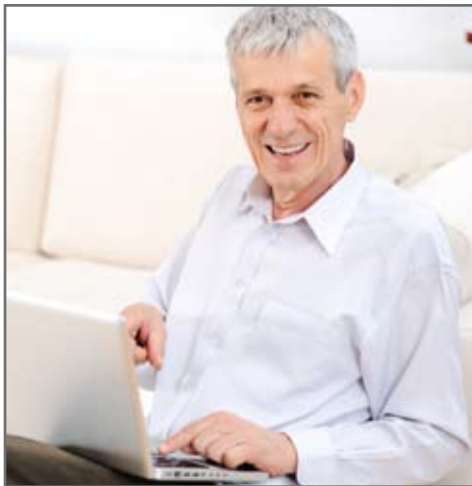
אחד הביטויים החזקים לכך שהקשיש שייך לעולם הישן הוא חוסר ההתחברות שלו לטכנולוגיה. ככל שהקשיש מבוגר יותר, כך גדלה הסבירות שהוא איננו משתמש במחשב ואינו גולש באינטרנט. חלק מהקשישים אף סובלים מטכנופוביה (פחד מטכנולוגיה), וגם כאשר יש בסביבתם הפיזית מחשב וגישה לאינטרנט, הם לא יעשו בהם שימוש. בעולם שסובב סביב טכנולוגיה, הדבר גוזר על הקשיש נתק של ממש בעיקר עם הדור הצעיר, עם הנכדים.

כתוצאה מכל הנאמר עד כה, קשישים רבים עלולים לחוש בדידות קשה, חוסר רלוונטיות וייאוש. לא רבים יודעים שמחצית המתאבדים בישראל הם קשישים, ויש הטוענים שהשיעור גדול אף יותר מכיוון שבחלק גדול מהמקרים, מקרי המוות אינם מדווחים כהתאבדות. הנתונים דומים גם במדינות מערביות אחרות.

## האם הכול רע?

הפסיכולוג אריק אריקסון מכנה את שלב הזיקנה "שלמות מול ייאוש". על פי אריקסון, בשלב זה האדם מתבונן על עצמו ועל עברו ומעריך את הישגיו. תחושת שלמות מושגת כאשר

כולנו מקווים להגיע לגיל זיקנה כשאנחנו בריאים ומאושרים. בישראל, תוחלת החיים היא מהגבוהות בעולם (83 שנים לנשים ו-79 לגברים) ונמצאת בעלייה מתמדת. תהליך הזיקנה מביא עמו ירידה בכישורים הפיזיים, הבאה לידי ביטוי בהיחלשות הדרגתית של מערכת השרירים, של היציבה ושל מערכת החיסון. אלה מובילים לפגיעות גדלה והולכת של הקשיש. במקביל, תהליך הזיקנה מלווה בירידה בכישורי החשיבה, הכוללת, בין היתר, פגיעה בזיכרון. הפגיעה בכישורי החשיבה איננה מחויבת המציאות, והיא עשויה להיות שונה מקשיש לקשיש. יש היום יותר ויותר קשישים שעוברים את גיל 90 בבריאות טובה וחיים חיים מלאים, ללא כל פגיעה ביכולות החשיבה שלהם.



הזיקנה גוררת, לעתים, גם פגיעה ברמה הכלכלית. אדם שכלכל עצמו בכבוד בשנות עבודתו עלול למצוא את עצמו חי מקצבה הקטנה בהרבה מהכנסותיו לפני הפרישה. לכך מצטרפת העובדה, שהקשיש זקוק לעתים לטיפולים ולתרופות, המכוסים רק באופן חלקי (אם בכלל) על ידי קופת החולים, והוא עלול למצוא עצמו זקוק לעזרה כספית ממשפחתו או מהרשיות.

קושי נוסף בתהליך הזיקנה הוא מקרי אובדן שונים. כבר בשלב הפרישה מהעבודה הקשיש נפרד מעמיתים

לעבודה, מהחברה ומהסביבה, שהייתה כה מרכזית עבורו במשך שנים רבות, וכן עובר פרידה משמעותית נוספת - מזהותו כאדם יצרני. במהלך השנים יחווה הקשיש גם אובדן של חברים יקרים שלווו אותו שנים רבות, בני משפחה, והקשה מכול, אובדן של בן או בת הזוג. דרושים הרבה כוחות כדי להמשיך הלאה לאחר אובדן כה משמעותי.

ההישגיות בעולם המערבי משפיעה לעתים על התפוררות התא המשפחתי המורחב. בעוד שבתרבות המזרח המשפחה הרחבה שומרת על קשר חזק, הכולל תמיכה פיזית ונפשית מצד בני המשפחה, בעולם המערבי הקשר המשפחתי הולך ונחלש. עם השנים גדל מספרן של המשפחות הצעירות שבוחרות לגור במרחקים שאינם מאפשרים קשר אינטנסיבי

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר הוא ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט (CIP) בבית ספר סמי עופר לתקשורת במרכז הבינתחומי הרצליה. המאמר מבוסס על ספרו של פרופסור יאיר עמיחי-המבורגר - "הטוב, הרע והמכוער באינטרנט: הפסיכולוגיה של החיים ברשת", בהוצאת מטר.



## המגרש האינטרנטי השווינוני מאפשר לקשיש לבטא את עצמו, וקשיש שרק אתמול חש לא רלוונטי יכול לפתע להפוך ליצרן של חדשות ותוכן... המעבר מפסיביות לאקטיביות מעניק לקשיש תחושת כוח והשפעה על סביבתו. לכתובה עצמה יש גם היבט מרפא ומעשיר

ולזכות להתייחסות עניינית. קשישים רבים סבורים בטעות, כי הגלישה באינטרנט כרוכה באובדן שליטה טוטלי, וכאשר הם מתחילים להשתמש באינטרנט הם מופתעים מהעובדה שהגלישה מבטיחה דווקא מידה רבה של שליטה, המסייעת להם לבצע תקשורת יעילה. לדוגמה, היכולת שלהם לעצב את המסר במייל, בצ'ט או בפורום כך ש"לא יברחו להם מילים מהפה" לפני שהם שולחים אותו, נותנת אומץ לתקשר. גם הגלישה מהמרחב הביתי המוגן חשובה לקשיש, כדי ליצור תחושת שליטה משמעותית בתקשורת. הכניסה לקבוצה אינטרנטית משמעותית של אנשים החולקים עם הקשיש תחומי עניין מאפשרת לו לבנות את עולמו החברתי ולשפר את דימויו העצמי. הנגישות והזמינות של האינטרנט מכל מקום ובכל זמן יכולות לעזור לאדם הקשיש לשמור על קשר עם היקרים לו בכל מקום שבו הם נמצאים, גם כאשר הוא בביתו, וכך תחושת הניתוק החברתית והמשפחתית עשויה להצטמצם. השחרור מתגית הקשיש מאפשרת לו תחושה של שוויוניות, שעשויה לבוא לידי ביטוי במגרשים רבים באינטרנט.

אז מה בעצם מקבל הקשיש הצעיר ברוחו באינטרנט?

### קשרים חברתיים

באינטרנט הקשיש יכול למצוא קבוצה העוסקת בכל נושא שבעולם, וליצור קשרים סביב נושא עניין ותחביבים רבים ומגוונים. יש לכך משמעות רבה עבור קשיש, שחש שעולמו החברתי מצטמצם והולך. להשתייכות לקבוצות עניין אלו השלכות חשובות על דימויו העצמי.

באמצעות האינטרנט יכול הקשיש גם לשמור על קשרים עם קבוצת השייכות הוותיקה שלו (בתנאי, כמובן, שגם חבריה מחוברים לרשת), גם אם נאלץ לעבור להתגורר במקום אחר, למשל בבית אבות או אם הוא מתקשה מבחינה פיזית להגיע אל מקום המפגש הקבוצתי. גם קבוצה הנפגשת פנים אל פנים יכולה להרויח מהאינטרנט באופן שיעצים את הקשרים החברתיים עוד יותר.

אתרים המתמחים בבניית אשכולות של אנשים מסביב

האדם מסתכל על מה שהשיג בחייו וחוה סיפוק, קבלה עצמית ושלמות, ואז גם המשברים שחוה בעבר מקבלים פרופורציה שונה לחלוטין בתוך המכלול החיובי. הקשיש מרגיש שלם כאשר הוא רואה את עצמו כחלק מהקהילה ומהחברה האנושית, חוליה משמעותית בשרשרת של עשייה ומעורבות חברתית. לעומת זאת, כאשר לא מושגת תחושת שלמות, חוה האדם תחושת ייאוש מחייו. גם הפסיכיאטר ויקטור פרנקל, מי שהגה את תורת הלוגותרפיה - הפסיכולוגיה של המשמעות, עסק בנושאים דומים. פרנקל סבר, כי כדי שהאדם יחיה חיי נפש בריאים הוא זקוק למטרה גבוהה, שתעניק משמעות לחייו.

מילת המפתח המקשרת בין התאוריות של אריק אריקסון וויקטור פרנקל היא משמעות. על פי שני ההוגים, קשיש המעוניין להיות בריא בנפשו צריך להתאמץ ולחיות חיים בעלי משמעות ולהגדיר מטרה שנמצאת מעבר לצרכיו הפיזיים. קשיש שיציב לעצמו מטרה ויפעל להשגתה, קרוב לוודאי שיצליח לשפר את רווחתו הנפשית ואת מצבו הפיזי. מחקרים שבחנו את הקשר בין גוף לנפש מראים באופן ברור שהאחד תלוי בשני.

## קשיש שיציב לעצמו מטרה ויפעל להשגתה, קרוב לוודאי שיצליח לשפר את רווחתו הנפשית ואת מצבו הפיזי. מחקרים שבחנו את הקשר בין גוף לנפש מראים באופן ברור שהאחד תלוי בשני

אבקש עתה להראות כיצד יכול האינטרנט לסייע לקשיש לבנות יכולות שונות, להעניק לחייו משמעות ואף להקל על ההיבטים הפיזיים, הקוגניטיביים, החברתיים, המשפחתיים והקהילתיים, שבהם הוא מתקשה.

בדומה לאוכלוסיות אחרות, מאפייניו המיוחדים של האינטרנט יוצרים סביבה ייחודית ביותר עבור הקשיש. האנונימיות והשליטה של הקשיש במידת החשיפה הפיזית במגרש האינטרנטי מאפשרות לו לחבור לאנשים אחרים במצב שבו ההתרשמות הראשונית משוחררת מסטריאוטיפים. אנשים קשישים רבים מתלוננים על כך שבתקשורת פנים אל פנים הם מיד מקוטלגים כמיושנים, כלא מעודכנים ואפילו כסנייליים. במקרים רבים, כתוצאה מתפיסה סטריאוטיפית זו קולם לא נשמע ודעתם אינה זוכה להתחשבות. באינטרנט

הקשיש איננו סובל מחסמים אלו והוא יכול להשמיע את דעתו

בת הזוג החדשה שלו. גם בת זוג וירטואלית, שהקשר עמה מתנהל ברשת בלבד, יכולה להפחית את תחושת הבדידות.

## קשר עם הילדים והנכדים

בעזרת השימוש באינטרנט רוכש הקשיש שני ערוצים שיכולים לסייע לו להתחבר לדור הצעיר: ראשית, הוא רוכש יכולת מעשית לתקשר עם ילדיו ועם נכדיו באמצעות האינטרנט, שנית, הוא רוכש עולם של מושגים שיאפשרו לו להתחבר לעולם התוכן של נכדיו. לא אחת קורה שהנכדים מוקסמים מהסבא והסבתא שהתחברו לטכנולוגיה, ומתנדבים להיות המדריכים שלהם בנבכי הטכנולוגיה והאינטרנט. במשפחתי שלי ראיתי איך נכונות של הסבים להתחבר לטכנולוגיה כלשהי יוצרת דינמיקה חיובית עם הנכדים, השמחים להסביר לסבים

איך עושים את זה. הקשיש יכול לחבור לנכדיו באמצעות מגוון של כלים, כמו דוא"ל, פייסבוק וסקיפ, שבאמצעותו יכולה סבתא בתל אביב לדבר עם נכדה הנמצא בניו יורק, לדבר איתו ואפילו לראות אותו.

## קשר עם הרשויות

אחד הדברים העצובים והשכיחים ביותר בתהליך הזיקנה היא תחושתו של הקשיש שהוא אזרח סוג ב'. הרבה דברים שהוא מעולם לא שם לב אליהם עשויים פתאום להפוך לחשובים מאין כמותם. דוגמא אחת היא עניין הנגישות. קשיש שמתקשה לטפס במדרגות יתקשה להגיע למשרד השוכן בקומה השנייה בבניין ללא מעלית. כשהוא מתלונן על כך לרשויות, הוא מרגיש שאף אחד לא מתייחס אליו. קשישים רבים מרגישים לעתים שהם אינם יודעים כלל מהן זכויותיהם. בדרך כלל, הטיפול בקשיש קשור לרשויות רבות, והקשיש ומשפחתו לא תמיד יודעים מי אחראי על מה. לקשישים רבים יש גם תחושה שאין להם יכולת השפעה אמיתית על סדר היום הפוליטי. תחושה זו מלווה אותם גם בנושאים כלליים, הקשורים למצב המדינה, וגם בנושאים שקרובים ללבם ולכיסם, כמו קצבת הזיקנה הנפגעת כל הזמן.

באתרי האינטרנט של רוב הרשויות והמוסדות, כולל של קופות החולים, יכול האזרח הקשיש למצוא מידע חשוב, למשל על פעילויות לקשיש ועל זכויותיו וחובותיו כאזרח.

לנקודות זמן בעברם מאפשרים לאלה שלא שמרו על קשר עם אנשים מן העבר לדלג על הפער רב השנים ולחבור אליהם שנית. קשרי עבר יכולים להתחדש ולהפוך לקשרים חשובים

ביותר. במקרה אחד שהתוודעתי אליו פגשתי את אילן, אדם בשנות ה-70 לחייו, אשר איבד שנתיים קודם לכן את אשתו וכמה מידידיו, וחי כשעולמו החברתי הולך ונסגר. באמצעות האינטרנט הצליח אילן לאתר קבוצה של חברים מהקיבוץ שעזב שנים רבות קודם לכן, אנשים שאיבד איתם קשר לפני שנים רבות. הקשר שהתחדש הפך להיות משמעותי מאוד עבורו.

## תמיכה

לעתים, הופכת הקבוצה שאליה הגיע הקשיש לקבוצת תמיכה, ואין זה משנה אם הגיע אליה בשל עניין משותף או בשל התקף נוסטלגיה. כאשר הקשיש זקוק לעזרה, הוא יכול לפנות לחברים בקבוצה האינטרנטית שלו. בקבוצות רבות החברים יתאמצו מאמץ רב לעזור לחבר.

ההתמודדות לבד עלולה להיות לא פשוטה, ואדם מתמודד טוב יותר עם כל אתגר כשהוא חלק מקבוצה.

קיימות קבוצות תמיכה מגוונות ביותר, החל בפורומים כלליים העוסקים בנושא הזיקנה וכלה בקבוצות תמיכה ממוקדות, כמו קבוצת תמיכה לקשישים שאיבדו את בת זוגם. חשוב להבחין בין קבוצות תמיכה שאין בהן ליווי של איש מקצוע, לאלה המקצועיות, המלוות על ידי מומחים. בנושאים חשובים מומלץ להשתתף בקבוצות המנוהלות על ידי מומחים. בפורומים של תמיכה הממוקדים בנושא מסוים יהיה גם הרבה מידע, וההכוונה תהיה רבת ערך.

## זוגיות חדשה

יצירת זוגיות חדשה בגיל מבוגר היא אתגר גדול. קשישים רבים כלל אינם יודעים איך לגשת לנושא וחוששים ממה שיגידו החברים והילדים. האינטרנט מאפשר לקשיש להגיע לאתרי היכרות ללא החששות מ"מה יגידו". רוב אתרי השידוכים מאפשרים בחירת טווח גילים, ויש גם אתרים הממוקדים באנשים קשישים. באתרי השידוכים עשוי הקשיש להרגיש שליטה רבה בתהליך בחירת בת הזוג. הוא יכול למקד את בחירת בת הזוג באמצעות הקטגוריות שמציע האתר, כמו אזור מגורים, השכלה, אמונה דתית ועוד. אם מערכת היחסים תפתח היטב, תיבנה במקביל תחושת ביטחון בקשר החדש, ואז צפוי הקשיש לספר למשפחתו ולחבריו על

הטכנולוגי יכול להעלות לרשת תכנים שמעניינים אותן, כמו חוויות מערב שירה שבו השתתף או מטיל שורשים לפולין שאליו נסע עם ילדיו. המעבר מפסיביות לאקטיביות מעניק לקשיש תחושת כוח והשפעה על סביבתו. לכתובה עצמה יש גם היבט מרפא ומעשיר, ללא קשר למי שצפוי לקרוא את הכתוב. כתיבה אישית משחררת את הכותב, מאפשרת לו לקיים דיאלוג עם תחושות שמחה ועצב, להבין את עצמו ולארגן את מחשבותיו.

## אפיק להתנדבות וליצירת שינוי חברתי

האינטרנט הוא מגרש אדיר לעזרה לזולת, ליחידים או דרך התחברות לפרויקטים גדולים של שינוי חברתי. כל אדם, ללא מגבלת גיל, יכול לחבור לפרויקטים כאלה באמצעות האינטרנט. הוא יכול ללמוד נושאים הקשורים לפרויקט ולהביא את יכולותיו ואת הידע הייחודי שלו לידי ביטוי.

גם קשיש שסובל ממגבלות פיזיות שונות יוכל באמצעות האינטרנט לבטא את יכולתו לתת לאחר. נתינה ברמה הזו מתגמלת מאוד ומשפיעה באופן חיובי על הרווחה הנפשית של הקשיש.

## אז מה עושים?

מכל הנאמר, ראינו כי האינטרנט יכול להוות מקפצה משמעותית לשיפור הרווחה הנפשית והפיזית של הקשיש. אבל האתגר הוא שבפועל רוב בקשישים אינם משתמשים באינטרנט וגם אלה שכן, לא עושים בו שימוש מיטבי כפי שצוין. לכן יש לפעול פה בשני כיוונים. כיוון אחד הוא עידוד הקשישים לעבור את החסם הפסיכולוגי של הרתיעה מהאינטרנט ולהפוך את חוויית הגלישה למהנה ומתגמלת. יש צורך להשקיע יותר בהדרכה מכוונת לאוכלוסיית הקשישים לשימוש באינטרנט בכלל ובכיוונים שפורטו בפרט. יחד עם זאת יש לכוון ולעודד בוני אתרים להפוך אותם ליותר ידידותיים לקשיש. לדוגמה בתוכן, ביכולת ניווט פשוטה או בשליטה על גודל הפונטים. בניית האתר צריכה להיות מושתתת בין היתר על העצמת חוויית המשתמש של הקשיש. אין ספק שפעילות בכיוונים אלה היא אחריותנו כיחידים וכחברי הקהילה.

## בידור

מקובל להבחין בין שני סוגי בידור באינטרנט: פסיבי ואקטיבי. בידור פסיבי מצריך אינטראקציה מועטה בין המשתמש לתוכן, כמו צפייה בסרטים או האזנה למוזיקה. בבידור אקטיבי, המשתמש פועל בסביבה הטכנולוגית ומגדיר את העדפותיו. בצריכה של שני סוגי בידור אלה יכול הקשיש להרוויח הרבה. בכל הקשור לבידור פסיבי, האינטרנט מלא אפשרויות. אתר יוטיוב, לדוגמה, הוא אוצר של ממש, שקל ופשוט למצוא בעזרתו יצירות מוזיקליות מהעבר. גם בכל הקשור לבידור אקטיבי, האינטרנט גדוש באפשרויות. כיום קיימים משחקים אינטרנטיים מהנים ביותר שיכולים אף לסייע לקשיש לשמר את יכולות החשיבה שלו ואף לשפרן.

## למידה

אנשים פורשים לפנסיה בסביבות גיל 65, ויש להם עוד הרבה שנים טובות לחיות. כל הדברים שהם רצו ללמוד ולא הצליחו בגלל לחצי הזמן והפרנסה, מחכים להם. האינטרנט מציע אפשרויות למידה פורמליות, שבהן יש מסגרת מוגדרת של למידה עם תעודה או עם תואר אקדמי, ועוד אינספור אפשרויות למידה לא פורמליות, שבהן הלומד לומד ללא הגדרה מחייבת של מסגרת כלשהי, מתחיל ומסיים כרצונו.

יותר ויותר אוניברסיטאות מציעות קורסים ברשת ויש אף אוניברסיטאות שמציעות ללמוד תואר שלם באמצעות האינטרנט. לימודים כאלה יכולים לחולל מהפכה של ממש בדימוי העצמי של אדם מבוגר. עצם העובדה שיוכל להגיד לאנשים "אני לומד באוניברסיטה", היא נהדרת. חשוב גם מה זה עושה ליכולת שלו לתקשר עם החברה והמשפחה – מדמות פסיבית ומיושנת הוא הופך לדמות חיה ותוססת.

## ביטוי עצמי

האינטרנט מאפשר גולש להפוך מצרכן של חדשות ותכנים ליצרן של תכנים וחדשות. המגרש האינטרנטי השוויוני מאפשר לקשיש לבטא את עצמו, וקשיש שרק אתמול חש לא רלוונטי יכול לפתע להפוך ליצרן של חדשות ותוכן. הקשיש

