

צילום: Shutterstock

משבר אמצע החיים הוא הדבר הכי טוב שיכול לקרות לכם

לאורך כל שנות הבגרות הצעירה הכינו אותנו למשבר אמצע החיים, זה שיגיע באריות מתנה ביום ההולדת ה-40, יחד עם מודעות לסופיות החיים, שעמום מהעבודה, ירידה בחילוף החומרים ושינויים הורמונליים. אלא שכיום הנטייה היא להימנע מהמילה משבר, ולנסות להסתכל על השנים האלו כהזדמנות להגשים סוף-סוף את החלומות המודחקים ולהתחיל ליהנות מהחיים. אבל מה הסיכוי שדווקא כשאנחנו מתחילים להריח את הסוף, נצליח להיות חדורי מוטיבציה ואופטימיים?



תיגל נשיא פורסם: 26.11.21 | 07:38

סביר להניח שהמחשבה על משבר אמצע החיים מעלה בדמיונכם תמונה של גבר כסוף-שיער נוסע במכונית ספורט אדומה עם גג פתוח, כשליצידו - איך לא? - בחורה צעירה. או אולי אתם מדמיינים אישה כבת 50 יוצאת מסדנת מציאת העצמי שקר-כלשהו, שלובת זרועות עם המדריך הצעיר סתור הבלורית. אלו הדימויים הסטריאוטיפיים שגדלנו עליהם, ונשבענו שלעולם לא ניגרר אליהם. ובכל זאת, כשהשלב הזה בחיים מידפק גם על הפולדת שלנו, אנחנו מוצאים את עצמנו נשאבים לתוכו באופן בלתי נמנע. מעין חור תולעת שמכניס אותנו להרהורים על משמעות החיים והבחירות שעשינו, ובעיקר להתעסקות בשאלה "איפה טעינו?".

כתבות נוספות למנויי ynet+:

- [רק בגלל מצב הרוח: האנשים שהופכים משמחים לעצובים ברגע](#)
- [מדוע הביטחון העצמי צונח - ואיך אפשר לפתח אותו](#)
- [להתרחק מקולגות, להימנע מיחסי מין: הפרעת האישיות שלא מדברים עליה](#)

כבר בתחילת המאה הקודמת סימן קרל יונג את אמצע החיים (בסביבות גיל 35, בהתאם לתוחלת החיים או) כתקופה סוערת. לטענתו, עד לאותן שנים האדם לובש על עצמו מסכה ומתאים את עצמו לנורמות ולציפיות החברתיות, ורק בגילים האלו הוא סוף-סוף מגלה את העצמי האמיתי. בשנת 1965 פרסם הפסיכואנליטיקאי אליוט ז'אק את המאמר "המוות ומשבר אמצע החיים", ובכך טבע את המונח המוכר שמשמש אותנו עד היום. אז זה התאים כמו כפפה בתא הכפפות של השברולטים של דור הבייבי-בום, שילדיהם הלכו לקולג' והם מצאו את עצמם אמידים אך משועממים, אבל כיום יותר ויותר טוענים שהמונח "משבר אמצע החיים" לא רלוונטי, ולמעשה מאז ומעולם לא היה מספיק מדויק.



(איור: Shutterstock)

"המונח מתאר את המשבר או האתגר שכרוכים בדרך כלל במעבר בין בגרות צעירה לבגרות אמצעית, כלומר בדרך כלל בין גיל 35 ל-55", מסבירה דנה שניצר משיח, פסיכותרפיסטית ועובדת סוציאלית קלינית. "העיתוי הישמי מפורט ונשנים, כמו עובדות או חפלים שחשים לחשול מת בהורים, יש גם שינויים פיזיים ושינויים

מושפע מסיבות אישיות, כמו אובדן או מרחוק שחווים, למשל מות הוריהם. יש גם שניים פזיזים שקיים בגיל הזה, כמו ירידה בכושר הגופני, ירידה בראייה, בשמיעה, בחילוף החומרים, מופיעים יותר קמטים, צמות שערות לבנות. אצל נשים זה מתבטא גם בירידה באסטרוגן והפסקת מחזור, אצל גברים יש ירידה בטסטוסטרון. יש גם היבט חברתי, בסופו של דבר אנחנו חברה מאוד גילנית, שמקדשת נעורים ויפוי ומרחיקה זקנה ומוות, וזו גם תרבות מאוד הישגית שמבוססת על צבירת משאבים כלכליים, וגם זה מאוד משפיע על הדימוי העצמי ועל תחושת הערך.

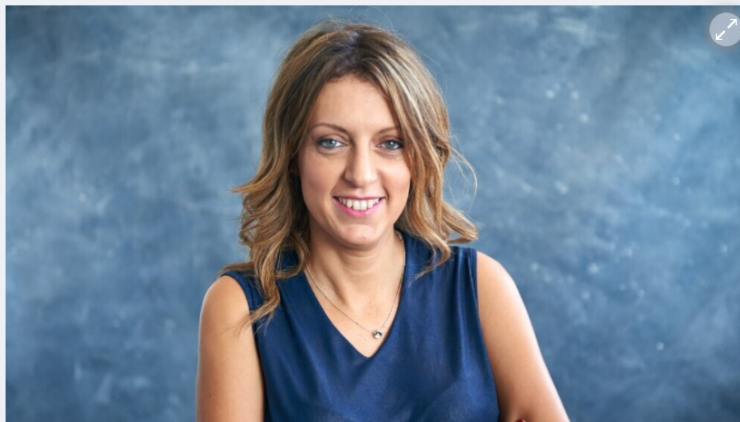
"ההורים שלנו, שהיו עד עכשיו סלע להישען עליו, פתאום נזקקים לנו. מצד שני, הילדים בדרך כלל מגיעים לגיל ההתבגרות ופחות צריכים אותנו. הווגיות עוברת טלטלות, כי זמן שהיה מושקע בילדים מתפנה ואנחנו לא יודעים מה לעשות איתו, ואם אין לנו תקשורת זוגית טובה ואינטימיות, יכול להיווצר סדק - וגם, כל כך זוג שואל את עצמו האם מי שבחברתי בגיל מוקדם יותר מתאים לי גם כיום?". גם מבחינת הקריירה מגיעים לאיזושהו שיא, ולא תמיד יש לאן לשאוף. כל אלו מביאים אותנו להבנה המוחשית שאנחנו בני חלוף. יותר כבר אי אפשר להמשיך להדחיק את זה. אנחנו פתאום מסתכלים על העתיד וחושבים איך לנצל את הזמן שנותר. פתאום מרגישים שיש פערים בין הרצוי למצוי, שכבר לא נוכל לממש את כל השאיפות שהיו לנו בגיל 20, וזה מעורר חשיבה מחודשת על החיים. התוצאה של זה יכולה להוביל מצד אחד לחרדה, ומצד שני להוליד תובנות חדשות ועצמי יותר אותנטי ויותר בשל".

את חושבת שיש הבדל בין איך שגברים חווים את הגילים האלו לבין איך שנשים חוות אותם?

"פעם דיברו רק על גברים שמגיעים עם מכונית חדשה, אבל כיום זה כבר לא ככה. אם נעשה הכללה נסה - אפשר לומר שנשים נוטות להתבוננות פנימית מגיל צעיר, יותר שואלות את עצמן אם זה נכון, יותר משתפות בקשיים שלהן. עבור חלק מהגברים זו לפעמים הפעם הראשונה שהם חושבים על החיים שלהם. הם פתאום שואלים 'בשביל זה עבדתי כמו חמור?', פתאום הם שמים לב לסימנים ראשונים של הגיל, לכרס, להקרח, לשערות לבנות, לירידה בכושר הגופני, במיניות. הם יכולים לעבור פיטורים על רקע גיל, שזו גם פגיעה קשה בכבריות. הרבה פעמים אצלם זה יכול להתבטא בזעם וברצון לעשות שינויים אימפולסיביים, או ברצון להסתגר.

"לעומתם נשים בדיוק מסיימות את תקופת הפוריות שלהן, חוות הפסקה של המחזור החדשי, מתחילות תופעות של טרום גיל המעבר ושל גיל המעבר, שכרוכות גם בגיל' חום, הוועה, הפרעות בשינה, מצבי רוח מתחלפים. הן גם חוות שינוי בתפקוד האימהי כי הן פחות 'נצרכות'. ועם זאת, הן חשות דאגה לילדים שעזבו את הבית או שבצבא, דאגה להורים שמזדקנים. סימני הגיל נותנים את האותות שלהם בגוף. הרבה נשים עוסקות בלהסתיר את זה, בהזרקות, בוטוקס, ניתוחים. יש לחץ גדול של החברה ובמקביל קשר של שתיקה סביב הנושא, מה שרק מגדיל את התסכול".

שניצר משיח מכירה את כל זה מקרוב. היא בעצמה הייתה במרוץ בטוח לקריירה משפטית מצליחה, עד שהחליטה לקחת סיבוב חד: "תמיד הייתה בי אהבת אדם וסקרנות עמוקה לגבי בני אדם. במסגרת העבודה שלי כעורכת דין גילית שאחד הדברים המספקים ביותר בעבודה הוא מתן ייעוץ וסיוע לאנשים, אבל הרגשתי שהסיוע שאני מעניקה מוגבל בהיקפו ולא ממלא אותי. פטירתה של אימי בגיל 58 ממחלת הסרטן טלטלה אותי, וגרמה לי להבין עד כמה החיים קצרים ושבריריים. לא יכולתי עוד להדחיק את סופיותם. הכתה בי התובנה שאם לא אנשים את הייעוד שלי, אני עלולה לחיות בתחושת החמצה מתמדת".



"הכתה בי התובנה שאם לא אנשים את הייעוד שלי, אני עלולה לחיות בתחושת החמצה מתמדת". דנה שניצר משיח (צילום: שחר תמיר)

• לא רוצים לפספס אף כתבה? [הירשמו לערוץ הטלגרם שלנו](#)

בגיל 37, כשהיא כבר אמה לילדים ובעלת פז"ם של 12 שנות עבודה כעורכת דין בכירה, היא החליטה לצאת מכלוב הזהב ולהגשים את חלומה: לבצע הסבה ארוכה לתחום הטיפולי. "יותרתי על ניסיון, מוניטין, ביטחון כלכלי, שכר גבוה, רכב צמוד ואופציות. פרשתי ממרוץ העכברים והלכתי בעקבות התשוקה. ההחלטה לא הייתה קלה. אלמלא ההבנה וההכרה בסופיות החיים, הבשלות והצורך להגשים את ייעודי ולעשות דבר בעל משמעות עבורי ועבור אחרים, לא הייתי עוברת דרך תחתנים, עוברת את העבודה וחוזרת לספסל הלימודים, על כל הוויתורים הכרוכים בכך. בזיעבד זו הייתה אחת ההחלטות החשובות והנכונות שקיבלתי בחיי. היום אני מסייעת לאחרים להתחבר לייעודם הפנימי, לבצע שינויים בחייהם ולחיות חיים בעלי משמעות".

בקליניקה שלך את פוגשת בעיקר אנשים שנראים מבחוץ כמצליחים אבל משהו בתוכם לא שלם.

כמו בסיפור האישי שלך, או כאלו שמראש לא מצאו את עצמם במרוץ החיים?

"גם וגם. אפשר לפגוש גם אנשים שמראש מאוכזבים שהם לא השיגו את המטרות שלהם, ואז המשבר חזק כי הם מבינים שהם כבר לא יגיעו לאן שהם רצו. ונראה גם אנשים מצליחים, שלכאורה יש להם הכול, אבל דווקא

בגלל זה הם מרגישים שאין מעבר לזה. זו תחושה פנימית שלא קשורה למה שהם השינו, וזה נורא מפחיד ומעורר חרדות".

חרדות או תסכול?

"התסכול הוא במבט על העבר והחרדה היא במבט על העתיד. אבל חשוב לי להדגיש גם את ההיבטים החיוביים שיכולים להגיע. אחרי שמתמודדים ומעבדים את זה, יכולה לבוא גם השלמה וקרבה לאני האותנטי, לממש כל מיני מאויים שהיו לנו ולא התפנינו אליהם, לפתח תחביב חדש, לעשות הסבה מקצועית, להתנדב, למצוא עניין רחני. אנשים פתאום מוצאים משמעות חדשה בחיים שלהם, שהיא לאו דווקא לצבור נכסים או לעלות במדרגות השכר. יש לי מטופלת שחזרה לנגן אחרי שנים, או מישהי שעבדה על היחסים עם אמה שלה, כי היא הבינה שהחיים של אמה שלה לא יימשכו עוד הרבה. מישהי שהחליטה על הורות יחידנית מתרומה. ולא מדובר בהחלטות אימפולסיביות, אלא בהחלטות שנבעו מסוג של חשבון נפש פנימי".

חבלי לידה

בתקופה הפחות פוליטיקלי קורקט שלנו כינו את גיל המעבר אצל נשים גם "גיל הבלות", רמז עבה ולא מחמיא לתקופת הפרייה שהולכת וגוועת. אלא שדפנה דריאל, יועצת ביוגרפית מוסמכת, מתייחסת דווקא לשנים האלו במונחים של לידה.

"משבר בעברית זו אבן הלידה, עצמות המשבר זה עצמות האגן, המעבר הצר שדרכו נולד התינוק. אם כך משבר זה הדבר שדרכו נולד משהו, וככה גם אנחנו צריכים להסתכל על זה. התרבות המודרנית מסתכלת על משבר כעל כישלון, כאלו אם הייתי עושה הכול בסדר אז לא הייתי במשבר - ולכן משבר זה סוג של תעודת עניות. אבל למעשה, יש איזשהו דיוק פנימי שמתקשה להיוולד, והמשבר הוא זה שדוחק אותו החוצה. כשאישה הולכת לרופא כי גדלה לה הבטן, הוא בודק אותה לא כדי לראות מה לא בסדר, אלא כדי לדעת אם ייוולד לה תינוק בריא, וזה חשוב מהכול - וגם אנחנו יכולים להשתמש בסימפטומים של המשבר כדי לזהות מה נולד".



"המשבר הזה הוא כמו כתב חידה מהעתיד, עם קשר לייעוד שלך". דפנה דריאל (צילום: שרון לוי)

את עורכת הרצאות על אמצע החיים, עם דגש על גיל 42. למה דווקא הגיל הזה?

"אם אני חושבת על משהו שצריך להיוולד עד גיל 42, אני אחשוב על תינוק, אבל למעשה יש עוד דברים שאמורים להיוולד בחיים שלנו חוץ מתינוקות".

"אני מוצאת שאצל גברים הפוטנציאל המשברי הוא לא פחות, אם לא יותר".

על פי דריאל, תינוק נולד עם כל פוטנציאל החיים שלו, וכשהוא מודקן כבר אין לו פוטנציאל חיים, אבל יש לו המון תודעה. "אפשר להגיד שהחיים הם החלפה של כוחות חיים בתודעה, ובאמצע החיים, בפעם הראשונה, המאון משתנה ויש יותר תודעה מכוחות חיים. זה לא מצב שמוכר לנו. אנחנו רגילים שכוחות החיים מפצים על העדר תודעה, כמו שאומרים בצבא – מה שלא עושה הראש, יעשו הרגליים. אבל מכל מיני נסיבות אנחנו פתאום מבינים – וזו המשמעות של אמצע החיים – שהחיים סופיים. זה משהו שאנחנו יודעים תיאורטית, אבל לא מבינים אותו קודם. ופתאום באמצע החיים אנחנו מבינים את זה, אם זה בעקבות השעון הביולוגי שמזכיר לנו או מוות של מישהו קרוב, משקיפי קריאה, רגישות ללקטוז או גלוטן, או כל מיני דברים שאומרים לנו שכוחות החיים זה משאב מוגבל".



משבר פרילנדי שמיעד רק עבור מי שיכול להרשות לעצמו לעשות שינויים? (איור: Shutterstock)

כמו שניצב משיח, גם דריאל הניעה אל הייעוץ הביוגרפי (שיטת טיפול) אחרי מסלול מקצועי שונה לגמרי. "עסקתי במגוון מקצועות, בפרסום, ראיית חשבון, הייתי במשרד החוץ, הייתה לי חנות לגבינות, וכל זה עד שהגעתי להיות יועצת ביוגרפית. כשהתחלתי לעסוק בזה, חשבתי שזה מידע שעשוי להועיל לאנשים באמצע החיים, כשאין לנו פתאום כוח להמשיך עם משהו שחיינו איתו בשלום עד עכשיו".

כיום, היא מספרת, היא מסייעת לאנשים לקחת את המשבר למקום הנכון. "המשבר הזה הוא כמו כתב חידה מהעתיד, עם קשר לייעוד שלך, והפרטים הספציפיים של המשבר שלך נורא רלוונטיים לפענוח של הדרך. יש במקום הזה הרבה פעמים משהו שמתנגד ונלחם, ומצד שני משהו שמבקש שינוי. למשל, הרבה מגיעים אליי עם רצון לעזוב את העבודה כשכירים ורצון לצאת לדרך עצמאית, ואני אומרת להם חכו שנייה, בואו נבין מהי הדרך. אולי הדבר הנכון זה דווקא לעשות את השינוי בתוך המקום ולא לפתוח חזית חדשה. אז התפקיד שלי בטיפולים הוא לנסות להבין מה המשבר הרחני שמסתתר מאחורה, כי תמיד יש ממד יותר מסתורי ממה שנדמה לעין".

הכול עניין של מיתוג

גם נדב הריס, פסיכולוג קליני, אוחז בדעה שהמשבר הוא בעצם הזדמנות, ואף מציע להוציא מהלקסיקון את הביטוי "משבר אמצע החיים", שלדבריו הוא ישן וארכאי, ולהחליפו במונח "תקופת מעבר". "זו באמת איזושהי תקופה שיכולה להיות מתסכלת, אבל גם טומנת בחובה הזדמנות לבחינה מחודשת של כל מיני תחומים בחיים – קריירה, זוגיות, תחביבים, משפחה, מחויבויות בעבודה. בגלל שזו תקופת מעבר, יכולים להיות גם כל מיני סימפטומים, למשל תסמינים של חרדה או הפרעות בשינה. אבל לא כל התסמינים הפיזיולוגיים קשורים לתהליכים פסיכולוגיים בהכרח, אלא גם לשינויים ביולוגיים של הגיל. למשל, תחושה של דדוץ יכולה להופיע גם כי משהו במאן ההורמונלי משתנה".

אחת ההנחות הרווחות לגבי משבר אמצע החיים היא שמדובר בתקופה פרילנדי, שמיעדת רק עבור מי שיכול להרשות לעצמו להתרווח על כורסה מעוצבת עם כוסית וויסקי ביד ולהרהר במשמעות החיים. לא בדיוק נחלתם של מי שחייב לפרנס משפחה גם באמצעות עבודה שהיא לא בדיוק מועדפת, או שמתקשה לעזוב את בן או בת הווג בגלל שיקולים כלכליים. "למרבית האנשים במציאות הישראלית יש יומיום מאוד אינטנסיבי על גבול ההישרדות, ואז באמת היכולת לעשות שינויים שייכת למי שיש לו את הפרילנדיה הזו, לעשות הפסקה מהעבודה או להשאיר את הפרנסות/עם הילדים ולהצטרף לקבוצת ריצה", אומר הריס, "אבל בכל מקרה, עבור הרוב לא מדובר על שינויים מהותיים כמו לקנות יאכטה ולשוט מסביב לעולם. את זה נראה רק בשוליים של התופעה. הרוב ילכו בצעדים יותר קטנים, ויכול להיות שהתא המשפחתי ימצא את האיזון שלו".





"זו באמת תקופה שיכולה להיות מתסכלת, אבל גם טומנת בחובה הזדמנות לבחינה מחדשת". נדב הריס (צילום: דנה רומנו)

יש אנשים שיותר מועדים לעבור את זה? אולי אנשים שיותר נוטים לראות את חצי הכוס הריקה, לעומת כאלו שהם יותר מרוצים באופן טבעי?

"את אומרת 'מרוצים' ואני שומע 'מרוצים'. אז אני חושב שאולי למרצה נמאס לרצות. אני חושב שמי שיעשה שינויים יותר דרמטיים הוא אולי מי שהחזיק איזשהו קושי הרבה זמן, והקושי הזה מניע אותו לפעולה. אבל זה גם תלוי באופי ובטמפרמנט של האדם, ובסיטואציה שבה הוא נמצא. יכול להיות מישהו שהוא מאוד מכיל ומרצה, אבל נמצא בסיטואציה שהוא לא יכול להכיל יותר, ויכול להיות מישהו שלא נמצא בסיטואציה דרמטית והרסנית, אבל האופי שלו יותר טמפרמנטי ומכוון לפעולה".

ד"ר אלעד ליבנה, פסיכולוג קליני, מרצה בבית הספר לפסיכולוגיה במכללה למנהל ומנהל שותף של מכון גל לפסיכותרפיה, ממשיך את הקו של הריס ואף מכריז שאין מושג מתחום הפסיכולוגיה שיש עליו ויכוח סוער יותר מאשר משבר אמצע החיים: "מאז שד'אק תבע את המונח הזה, עוד הרבה תיאורטיקנים התייחסו וכתבו עליו, אז נוצרה תיאוריה שמתארת את משבר אמצע החיים בצורה מאוד חיה, צבעונית וסוערת - אבל הבעיה היא שהמחקר לא ממש תומך בהנחה שיש משבר חרף וייחודי דווקא בתקופת אמצע החיים. יש כל מיני נתונים מעניינים על זה, למשל עשו סקר לפני עשר שנים בערך, ושאלו אנשים אם הם מאמינים בקיומו של משבר אמצע החיים. 90% אמרו שהם מאמינים שיש כזה דבר. כששאלו אם הם מכירים אדם שעבר את משבר אמצע החיים, 70% ענו שכן. ואז, כששאלו אותם אם הם חוו את זה (היה מדובר באנשים בני 60-70), מעט מאוד ענו שכן, פחות מ-10%. זאת אומרת שאנשים מאמינים שיש כזה דבר, והוא הפך למושג תרבותי וחברתי מאוד פופולרי, אבל בפועל אנשים כמעט שלא חווים את זה.

ד"ר אלעד ליבנה: "כששואלים אנשים בסביבות גיל 80 לאיזו תקופה הם היו רוצים לחזור, איזו תקופה הייתה הכי מאושרת ומשמעותית עבורם, הרוב אומרים אמצע החיים. כלומר, זו הייתה דווקא תקופה חיובית בחיים שלהם. בנוסף, אם מסתכלים על נתונים פסיכופתולוגיים, שיעורי הדיכאון, האובדנות והאשפוזים הפסיכיאטריים נמצאים בשיא בגיל ההתבגרות ובזקנה. זאת אומרת שהנתונים מהמחקר לא תומכים בקיומו של המושג"

"זאת ועוד, כששואלים אנשים בסביבות גיל 80 לאיזו תקופה הם היו רוצים לחזור, איזו תקופה הייתה הכי מאושרת ומשמעותית עבורם, הרוב אומרים אמצע החיים. כלומר, זו הייתה דווקא תקופה חיובית בחיים שלהם. בנוסף, אם מסתכלים על נתונים פסיכופתולוגיים, שיעורי הדיכאון, האובדנות והאשפוזים הפסיכיאטריים נמצאים בשיא בגיל ההתבגרות ובזקנה. זאת אומרת שהנתונים מהמחקר לא תומכים בקיומו של המושג".

אז איך מסבירים את הפופולריות שלו?

"יש כאלו שטוענים שזה פשוט מושג שקיבל יחסי ציבור טובים ואיכשהו נתפס בתקשורת, וזה משהו מעניין וסקסי. אני חושב שהתפיסה ששולטת כיום היא שבהחלט יש משבר באמצע החיים, אבל זה כמו שיש בכל תקופת חיים אחרת. כיום אנחנו מדברים על החיים כרצופים במשברים, אבל לא כל משבר הוא בהכרח פתולוגי. משבר יכול להעיד על סימני שאלה שיש לאדם לגבי הדרך שלו ומשמעות החיים והבחירות שהוא עשה עד היום, והבחירות שהוא רוצה לעשות בעתיד, וזה מלווה אותנו לאורך החיים בתקופות שונות."

ומה לגבי השינויים הפיזיולוגיים? אין להם השפעה?

"אני לא חושב שהשינויים הפיזיולוגיים שמתרחשים באותן שנים ייחודיים בעוצמה שלהם לעומת תקופות חיים אחרות. דווקא השינויים הפיזיולוגיים היותר מהותיים הם אלו שמתרחשים בגיל ההתבגרות. הירידה ביכולות הפיזיות שלנו מתחילה כבר בשנות ה-20 לחיים. אבל ברור שבשנות ה-40 וה-50 עוד פן בהכרה של סופיות החיים, הגוף שלנו כבר לא מה שהיה כשהיינו בני עשרה או בני עשרים. מתחילה ירידה או מתגברת הירידה ביכולות הפיזיות. אבל דווקא מחקרים מעשרות השנים האחרונות מראים שהיכולות הקוגניטיביות נשמרות ברמה גבוהה עד שנות ה-70 של החיים. יש ירידה בויכוח לטווח קצר, זאת אומרת שאנשים בני 50 ו-60 באמת שוכחים שמות, מספר טלפון וכתובות, אבל היכולות היותר משמעותיות נשמרות אצל רוב האנשים ברמה גבוהה."



"אני אפשר להתעלם מהעובדה שקורה פה משהו, השאלה היא איך עוברים את זה" (צילום: Shutterstock)

אבל בכל זאת נשים מאבדות את היכולת להרות. זה כן משמעותי.

"נכון, יש את גיל המעבר אצל נשים וגם ירידה בפוריות של הגברים. אלו כן שינויים ביולוגיים שמשפיעים גם ברמה הנפשית. אבל גם בעניין הזה יש דיון, ולא ברור ומוכן מאליהם שההשפעות הנפשיות של זה הן עד כדי כך משמעותיות כמו שחשבו בעבר."

"בסופו של דבר, רוב האנשים שמגיעים לקליניקה בגיל 40 ו-50 מן הסתם מגיעים בעקבות משברים, והמשברים שהם יגיעו איתם יהיו כאלו שבאמת אנחנו נוהגים לצפות להם סביב משבר אמצע החיים, שאלות של דרך ומשמעות וזוגיות. באופן יותר סטריאוטיפי, נשים יגיעו יותר עם שאלות לגבי קריירה, אחרי שאת רוב האנרגיות הן השקיעו במשפחה ובבית, וגברים להיפך, יכולים להתעורר בגיל 50 ולהרגיש החמצה עם המשפחה. זה קורה פחות בשנים האחרונות כי אנחנו עדים ליותר שוויוניות בחלוקת התפקידים בין בני הזוג, אבל אלו השאלות שיגיעו איתן – וזה נורמלי. הרבה אנשים עוברים משבר בגילים 40 ו-50, שלא יובן מדבריי שלא, אני פשוט לא חושב שהם קורים בשכיחות גבוהה יותר מאשר בגיל 30 או 70."

יש אנשים שלא עוברים משברים?

"פעם מטופל שלי עשה השוואה בינו לבין אשתו, ואמר לי 'אני מערכת הפעלה מסוכנת והיא מערכת הפעלה פשוטה'. יש אנשים ששואלים פחות שאלות. זה עניין מאוד אינדיבידואלי. יש אנשים עם רמת מורכבות גבוהה וכלאה עם יותר נמוכה. הגורם שינבא במידה הרבה ביותר אם תעבור משבר בגילי אמצע החיים זה לא הגיל, אלא אם עברת משברים בגילי צעירים יותר. יש אנשים שיש להם נטייה אישית כזו."

פעמיים בחיים

אז מתברר שגם אמצע החיים שלנו מושפע בעיקר ממיתו. אם עד היום הזהירו אותנו מהמשבר הגדול, כיום אפשר להסתכל עליו כעוד מהמרה בדרך רצופת המהמורות גם ככה. אבל דווקא המהמורה הזו טומנת בחובה את ההזדמנות הכי ראלית לעשות שינוי, ואז התקופה הזו כבר הופכת להרבה פחות מאיימת ואולי אפילו למרגשת.

"זה נורמטיבי שיש חרדות וחששות לגבי העתיד ושאלות, שיש קצת שינויים במצב הרוח, חוסר מנוחה", מרגיעה שניצר משיח. "מתי זה מתחיל לעורר דאגה? כשיש התנהגויות קיצוניות ואימפולסיביות. עויבה פתאומית של הבית בלי שום חשיבה או הכנה, התפטרות פתאומית, התמכרויות לאלכוהול או סמים, דיכאון – לא סתם עצבות – זה יכול להיות מלווה בתחושה של ריקנות שמפריעה לשגרת היום. כשהאדם לא מתפקד, לא הולך לעבודה או נפגש עם חברים. אז מבינים שזה דיכאון ומשבר נפשי יותר חמור, ובמקרה כזה חשוב ללכת לטיפול שיחתי או מלווה בטיפול תרופתי."

"במצבים הפחות קשים לפעמים גם מפגשים עם חברים טובים יכולים לעזור, קבוצת תמיכה, שיחות עם גישות שרובן שוללות קיצונית את המצב. וזה יכול תודל" ויש אנשים שגורמים להם להרגיש יותר טוב. יש אנשים שגורמים להם להרגיש יותר טוב."

אנשים שהיה בלבם היה עברו אותם בהתבוננות ארוכה יותר מהלך שאפשר להאמין והוא התמנה עם המחשבות האלו - וכל הזמן לשים לב אם זה הופך ממשרב נורמטיבי למשהו שמשמש מכבה חיים".

אז בסופו של דבר נשמע שאם מטפלים בזה נכון, המשבר הזה הוא טוב.

"נכון, אם מטפלים נכון אפשר להגיע למקום של השלמה. יש מחקרים שמראים שכל שהגיל עולה, יש יכולת יותר טובה לקבל החלטות ארוכות טווח ויש התמודדות טובה יותר עם אי ודאות. במידה כזו או אחרת כל האנשים יעברו את זה, כמו את גיל ההתבגרות. אי אפשר להתעלם מהעובדה שקורה פה משהו, השאלה היא איך עוברים את זה. אם אנחנו לא מרוצים מההחלטות שלנו, צריך לחשוב אם ללמוד לקבל אותן או לשנות אותן תוך הכרה במגבלות. הכי חשוב זה לא לנסות להילחם בהזדקנות ובשינויים. לקבל את זה שהחיים משתנים, להתאים את עצמנו לשינויים, להבין שזו הזדמנות לנלות מחדש את היצירתיות, את הסקרנות. לבחון מחדש את החיים שלנו, את הבחירות שלנו, אולי יש משהו יותר ממלא שהיינו יכולים להתמקד בו, אולי יש משהו שכלאנו בתוכנו שמבקש להשתחרר עכשיו. לא חייבים לעבור הסבה מקצועית, גם פעילות כתחביב או כהתנדבות יכולה למלא אותנו. זה גם לא בהכרח אומר שיהיו גירושים, להיפך - זה יכול לשפר את מערכת היחסים שלנו, וגם אם יש אנשים שצריכים לעבור פרידות קאבות, בסופו של דבר זה גם ישחרר אותם".



"יש לחברה המערבית הליברלית של דורנו את ההזדמנות לחיות פעמיים". אלעד ליבנה (צילום: אלבום פרטי)

בספרם "למה שלא תחיה פעמיים" כתבו פרופ' קרלו שטרננגר ואריה רוטנברג: "אנו מציעים נקודת מבט שונה בתכלית על אמצע החיים. חשבו על כך: רובנו נוטים לקשר את הילדות ואת גיל ההתבגרות עם חירות. אך למעשה, בשתי תקופות החיים הללו עומדות בפנינו הרבה פחות אפשרויות לבנייה ולעיצוב של חיינו. אנו תלויים בהורינו מתוקף החוק וכפופים לאורח חיים המוכתב על ידי נורמות חברתיות... לרוב בגיל הבגרות המוקדמת אנו נתחנת ונקים משפחה. גם כאן נוצר מצב שאנו כפופים ללוחות זמנים תרבותיים, הנובעים הפעם מעובדת היותנו הורים... לפיכך אנחנו חושבים שהנעורים והבגרות המוקדמת רחוקים מלהיות גן עדן של חירות, ולמעשה מאפשרים מעט מאוד ממנה. בחברות מתקדמות, רוב בני האדם נשלטים עד אמצע שנות הארבעים לחייהם על ידי לוחות זמנים שלא הם קבעו לעצמם. ורק באמצע החיים, לדאשונה בחיינו, אנו יכולים לשאול את עצמנו מה אנו רוצים באמת".

ד"ר ליבנה מסכים איתם: "בעיקר בגלל העלייה בתוחלת החיים ושיפור איכות החיים, יש לחברה המערבית הליברלית של דורנו את ההזדמנות לחיות פעמיים. אנחנו במעין תרבות כזו שמעודדת הרבה יותר הרחוק ומחשבה. זה מאוד שונה מהדור של סבא שלי, למשל, שעבד כל החיים שלו באותה עבודה ונסע כל בוקר באותו אוטובוס לאותו מקום ולעולם לא פספס יום עבודה. לכולנו יש את הסבא הזה, בעוד שאנחנו מחליפים עבודות כמו גרייבים. אני כמובן מציג את זה בצורה קצת מוקצנת, אבל יש הרבה יותר אפשרויות כיום. זה קצת כמו ללכת לסופר ולבחור את המוצר הכי איכותי. אנשים מחליפים עבודות בתדירות יותר גבוהה, או מתגרשים יותר.

"אגב, שיעורי הגירוש הגבוהים ביותר הם בשנות ה-30 לחיים, בשנים הראשונות לנישואים - לפני שמביאים ילדים או אחרי ילד אחד. אנשים מבינים בשלב מוקדם יחסית שהם עשו טעות. אבל מצד שני, אנשים מתגרשים לאורך כל מהלך החיים, גם בגיל 70-80, וגם מתחתנים בגילים האלו. אנשים אומרים, ובצדק, שאת השנים שנתרו להם הם רוצים לחיות עם מישהו שהם אוהבים".

לכתבה זו התפרסמו 0 תגובות ב- 0 דיונים

הוספת תגובה

Taboola Feed



סטארט אפ ישראלי מייצר מסכה שכל העולם מדבר עליה
המסכה רב-פעמית של סונוביה, מציעה איטימה מצוינת וסינון דו-כיווני
Sonovia

עד כתבות פלוס עבורך



רוצים ליהנות מחיבור מושלם בין הבית לעולם?
קליל

Sponsored Links

נועה קירלי: "באמת מישהו חושב שאבזבז את התקופה שבין גיל 17 ל-20 על זוגיות פייק למטרות י



מתכתבת עם הפרידה ממרגי בקמפיין חדש, מתפוצצת מהשקרים שהפיצו עליהם בתקופת המשבר, מגלה כמה כסף באמת מושקע בקריירה הבינלאומית המבטיחה שלה, מזכרת בכאבים החריפים שהביאו אותה עד לאשפוז ומסבירה למה נגזז...



בת 42: הרולר הביתי הזה חסך לי את ההזקקות (גלי איך)

מחנן | Beauty Tips

