

תוחלת החיים עולה משנה לשנה, אך החברה עדיין נרתעת מאנשים זקנים. במקום לדרוש מהם להיות תוססים ונמרצים, כדאי להניח להם להיות בגילם

שירלי אברמי

אנשים זקנים היו מאז ומעולם. הדמויות הראשונות המופיעות בתנ"ך האריכו ימים: "ויהיו כל ימי אדם אשר חי תשע מאות שנה ושלושים שנה וימת"... ימי שת — "שתים עשרה שנה ותשע מאות שנה"; אנוש — "חמש שנים ותשע מאות שנה". גם בהנחה המקובלת, שאין מדובר בשנות חיים כפי שאנחנו מכירים אותן היום, יש לשים לב לשאיפת הסופר המקראי לכבד אותם במספר שנות חיים רב. אתוסים מכוננים של תרבויות שנות מפארים גם הם זקנים ספציפיים, ואת חכמתם. אבל זיקנה, כקבוצת גיל מובחנת, בעלת מאפיינים, צרכים ורצונות משלה, היא תופעה חדשה, נגזרת של העלייה בתוחלת החיים. ועם זאת נדמה כי ככל שמתרחב מספרם של הזקנים, ככל שמתרחבת תפוצתה של הזיקנה — כך קטנה האהדה אליהם, ואליה: ככל שיש יותר זקנים, התופעה הופכת מפחידה יותר. הפחד מהזיקנה מייצר את הגילנות, את ה-ageism. הגילנות היא ככל דעה קדומה אחרת. היא דעה קדומה הנובעת מגיל, וביטוייה בסטריאוטיפים לגבי זקנים, ובאפליה. היא נולדת מהפחד מהאחר, מהשונה, משום שזקן הוא תמיד "אחר": אדם אינו יכול לדמיין את עצמו זקן. הפחד הזה מייצר הרבה השלכות, בהן הקושי של אנשים מבוגרים למצוא עבודה; או התייחסות לזקנים לעתים כאילו הם רפים בשכלם. אם יושבים עם סבא במסעדה, המלצר תמיד יפנה לצעירים, ואם ידבר עם הסבא, יפנה אליו בקול רך, ובשפה פשוטה; ומי שליווה קרוב משפחה מבוגר באשפוז מכיר את הדיבור של הצוות אתו, מעל ראשו של המטופל. כל אלו הם גילנות.

האם זה חייב להיות כך? ספרי החוכמה של התנ"ך, משלי וקהלת, נכתבו בגיל זיקנה, ובהם הזקן הוא זה שמוסר מנסיונו, גילו וחוכמתו — לצעיר; "והדרת פני זקן, ומפני שיבה תקום" היא "מצוות עשה" מהתורה. בתרבויות השבטיות היה ערך מוסף לניסיון החיים: כוהנים, שמאנים ושמאניות היו כולם מזקני השבט, ולא מצעירים. זיקנתם היוותה עבור עצמם, ועבור השבט כולו, מקור לחוכמה מצטברת, המועברת מדור לדור. לפי הבלשן והמילונאי רוברט רוזנטל, עד לפני כמה עשרות שנים, "זקן" היתה מילה של כבוד. בן-גוריון יצחק שדה כונו כך, כאות להערכה, כבר בשנות הארבעים שלהם; ולמרות שהמילה "גיל" בעברית היא חסרת גיל, בשונה מ-age, המתקשרת לגיל זיקנה, הרי שביטויים רבים הקשורים לגיל מבוגר נושאים קונוטציה שלילית, כגון "גיל הגלות", או "בערוב ימיו", כאשר הערב מרמז לערבו של יום, לקרבת הסוף. הביטוי "תרח זקן", שמקורו בגילו המופלג של תרח אבי אברהם, גם הוא משמש לגנאי. כאן נכלל גם "כיבוס" המילה זיקנה, והמרתה במילים רכות יותר, כמו אזרחים ותיקים, או הגיל השלישי. אבל צריך לזכור כי כמו בתחומים אחרים, לא מהמילה אנחנו מפחדים - אלא מהתופעה. ועל הפחד מהתופעה צריך להתגבר לא על ידי זה שאין קוראים לה בשמה, משום שבכך משדרים כי זו אכן תופעה מפחידה, שצריך "לכבס" אותה במילים, ולהתרחק ממנה.

אולם ישנו בכל זאת הבדל חשוב בין הדרתם של זקנים לבין קבוצות מודרות אחרות. בעוד שאנשים השייכים לקבוצה מודרת שקופים במקרים רבים בעיני אחרים, הרי שזקנים שקופים גם בעיני עצמם. חישובו עלינו, בכנס מחזור, או במפגש אחר עם בני גילנו, שלא ראינו זמן רב. אנחנו אומרים לעצמנו, מה אנחנו עושים כאן עם כל הזקנים האלה, חבל שהשתנו כל כך... ואיננו מעלים בדעתנו כי באותו הזמן הם חושבים בליבם את אותו הדבר עלינו. להבין שגם אנחנו זקנים זה אכן קשה, אולם זה דורש שינוי מחשבתי, שבתוכו צריכה להשתנות התפיסה שזיקנה היא דבר שצריך להסתיר, לשאוף לא להיות בו, ולהעלים את גילויה, את הסימפטומים שלה, ואת מאפייניה: לרצות "להיות צעיר", על כל מה שזה אומר, כולל הניכור המתבקש מגילך, בעודך חי בו. לאחרונה השבתי על שאלון, העוסק ב"מצבנו בתקופת הקורונה". האם מצבך הורע או הוטב, האם את בודדה, ועוד. בסוף השאלון הופיעו, כמקובל, שאלות דמוגרפיות. הכנסה, השכלה, וכיוצא באלה; בשאלת הגיל היו שתי שאלות. בת כמה את, ו-בת כמה את מרגישה שאת. הנטייה האוטומטית היתה לכתוב שאני מרגישה צעירה מגילי. אבל חשבתי על זה קצת, ואז ענית: אני בת שישים, ומרגישה בת שישים. הבנתי שבהצגת השאלה באופן כזה, יש הנחה מובלעת שלהיות זקן זה רע; שאת מצופה, אם את מרגישה טוב, להרגיש צעירה מגילך. ואני, לעומת זאת, מרגישה טוב בגילי. זו בעיני המשמעות של מה שנקרא "מהפכת הזיקנה": לא לרצות להרגיש, ולהיראות, יותר צעירים, אלא לרצות להרגיש טוב בגילנו, ועם גילנו. שאלת "הגיל הסובייקטיבי", הגיל שבו אתה מרגיש שאתה, לעומת גילך הכרונולוגי, היא שאלה שהמחקר מתחיל להתייחס אליה עכשיו. במאמר שפרסמה בניו יורק טיימס, דיווחה העיתונאית אמילי לייבר-וורן שלאנשים שענו בשאלונים שהם מרגישים צעירים יותר מגילם הביולוגי, היו גם מדדי בריאות טובים יותר, בהשוואה למי שענה שהוא מרגיש בגילו, או מבוגר יותר מגילו. היא הסבירה שהמחקר הזה לא

מאפשר לדבר על קשר סיבתי, כי אין דרך לדעת "מה הביצה ומה התרנגולת": האם מי שבריא יותר מרגיש בשל כך צעיר יותר, או שמא ההרגשה הרעננה תורמת לבריאות הממשית. מאידך, עורכי מחקרים אלה מודים שהם לא משקללים רכיבים כמו הפעילות הספורטיבית של הנחקרים, ושאוּלֵי הם אלו שמשפיעים על מצב הבריאות, וכתוצאה ממנה על תפיסת הגיל הסובייקטיבי.

הציפיה שנחקרים שמרגישים טוב עם עצמם ישיבו שהם מרגישים צעירים יותר מגילם האמיתי, מחזקת את התחושה האינטואיטיבית שבגללה עצרתי כשהתבקשתי לענות על השאלה "בת כמה את מרגישה שאת": שמדובר בהפנמה של ההבניה החברתית המערבית, להישאר צעירים. כפי שאומר פרופ' דיוויד וייס, פרופ' לפסיכולוגיה של תוחלת החיים מאוניברסיטת לייפציג: "אם זיקנה לא היתה נתפסת כמשהו שלילי, אנשים לא היו מרגישים צורך לענות שהם מרגישים צעירים מגילם". ד"ר טרייסי גנדרון, גרונטולוגית מאוניברסיטת וירג'יניה, תורמת לתפיסה הזו: אנשים נוטים להרגיש שמחים ומסופקים יותר עם העלייה בגיל. כשאתה בן שישים ואומר שאתה מרגיש בן ארבעים, אתה לא מרגיש כפי שהיית לפני עשרים שנה — הרי התבגרת והשתנית. איזה בן ארבעים אתה מרגיש שאתה? אולי מי שהיית אז, אבל עם הניסיון וחוכמת החיים שצברת מאז. ד"ר גנדרון אפילו הציעה שהמחקר על גיל סובייקטיבי, והשאלה "בת כמה את מרגישה שאת", יוגדרו כלא-אתיים, וכתפיסה שתורמת לגילנות, במקום לתרום להקטנה שלה; והמסר שלה הוא שצריך לעודד אנשים לשמוח בגילם, ולא לראות בו משהו שלילי. אני סבורה שהשאלה "בת כמה את מרגישה שאת" אכן אינה עומדת בכללי האתיקה של מחקר. לא משום שאינה מוסרית, אלא משום שנחקרת אינה אמורה לדעת מה התשובה שמצפים ממנה לענות. אחרת, זו אינה תשובה: זו נבואה שמגשימה את עצמה. ועל כן, כשענית, לאחר מחשבה, שאני בגילי, ומרגישה שאני בגילי, הוספתי גם הערה: את יכולה להרגיש טוב עם עצמך, גם כשאת מרגישה שאת בגילך.

ילדות שנייה

התפיסה שהזדקנות היא זמן של סיכומים וגם של תוכניות, של מחלות וגם של התחלות, היא תפיסה שעדיין אינה מקובלת בחברה המערבית. במקום להיות נגד הזיקנה כדאי להיות איתה, ובעדה; במקום "אנטי-אייג'ינג" — "פרו-אייג'ינג". התפיסה של "פרו-אייג'ינג", שמובילה בישראל "דוגמנית ההווה" סמדר גנזי, מקובלת גם על מי שיוצא כנגד התערבויות קוסמטיות כירורגיות בגיל מבוגר, שעיקר מטרתן להעלים ולהכחיד את סממני הזיקנה, בשל הפחד מהם, וממה שהם מביאים לידי ביטוי מוחשי; בעולם מתחיל להשתרש במקביל גם הביטוי — Positive aging — "הזדקנות חיובית". חוקר התרבות עמרי הרצוג אומר בהקשר זה כי אם המגמה העכשווית של ניתוחים, מתיחות ותוספים כחלק חיוני מההזדקנות תימשך, הדבר יהפוך בעוד דור לחלק מובן מאליו מסגנון החיים; משום שהמטרה היא מודל יופי מלאכותי, שמאפשר ריטוש הפנים והגוף, לא רק באמצעים דיגיטליים, אלא גם באופן ממשי.

ד"ר יורם מערבי, רופא המערך לשיקום וגריאטריה בהדסה, גריאטר וגרונטולוג, מסביר כי הקפיצה העיקרית בתוחלת החיים חלה במהלך המאה העשרים, וכיום היא עולה בשלוש שנים נוספות מדי עשור. לדבריו, במאה ה-22 צפויים רוב הילדים שייולדו להגיע לגיל מאה. הוא מוסיף כי זיקנה היא תופעה חדשה, שהעולם לא חווה אותה כתופעה גילית נרחבת עד לפני פחות ממאה שנה; על כן גם הבנתה דורשת זמן להכרתה, ולמידה של מאפייניה: כשם שאנחנו יודעים היום כי יש סימפטומים שונים לאותן מחלות, אצל גברים ואצל נשים, ומתפתחת רפואה רגישת-מגדר בהתאם, כך גם יש מאפיינים ייחודיים לאופן שבו זקנים חווים מחלות לעומת צעירים, וגם זה ענף בחקר הזיקנה שנמצא עדיין בתחילת דרכו. תחום נוסף שמייצרת העלייה בתוחלת החיים הינו הענף המשפטי הייחודי שהתפתח בעשורים האחרונים, העוסק בזיקנה. פרופ' ישראל (איסי) דורון, משפטן וגרונטולוג, דיקן הפקולטה ללימודי רווחה ובריאות וראש המרכז לחקר ולימוד הזיקנה באוניברסיטת חיפה, מזכיר בהקשר זה כי התפתחות הענף הייחודי, Elder Law, מקורה בארה"ב, וממנה התפשטה לרחבי העולם, המתמודד כולו עם היבטים ייחודיים אלו, ועם העלייה בהיקפם, ובדרישה למצוא פתרונות חדשניים לבעיות שונות הקשורות בו.

על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, ישראל נמצאת במקום התשיעי בעולם בדירוג תוחלת החיים הממוצעת. במקום הראשון בעולם ניצבת יפן, אולם ביפן לא רק שתוחלת החיים הממוצעת היא גבוהה, אלא שהיחס לגיל הזיקנה מהווה בה תפיסה תרבותית שלמה ועמוקה. בשפה היפנית, החל מגיל שישים יש לחלק מהגילאים שמות, בדומה ל"גבורות" לגיל שמונים אצלנו. וכך, שישים, "קאנְרִקִי", ביפנית פירושו: "הגיל של ההתחלה מחדש". זו תפיסה קסומה וייחודית, שמביאה לידי ביטוי גם את ההבנה שההגעה לגיל זה אינה סותמת את הגולל על תקווה ואופטימיות, יצירתיות ויצרנות; וגם משום שהיא משקפת אופנים חדשים של יכולת התבוננות על מעגל החיים, על מקומם של הזקנים בו, על תפיסתם את עצמם, ועל תפיסת האחרים אותם.

ההגעה לגיל ששים מצוינת ביפן (כיום בעיקר בכפרים), בשורה של חגיגות. קאנְרִקִי נחגג משום שאינו נתפס כגיל של הזדקנות וחדלון, שיש להתאבל עליו, אלא כגיל של לידה מחדש, של הזדמנות, שיש לחגוג אותו. כחלק מהתפיסה הזו, ביפן ישנה שורה של טקסים שייחודיים ליום ההולדת הזה. מציינים אותו בארוחה בביתו של החוגג, כשהוא יושב בראש השולחן, על כסא שעליו כרית אדומה, ולבוש בגדים אדומים. ביפן אדום זהו צבע שמשויך לתינוקות, ומטרתו לציין את החוגג כמי שמותר לו "להיוולד מחדש". ביפן אדום הוא גם צבע שמסמל מזל. יש מאכלים מיוחדים לקאנְרִקִי: עוגת אורז של שתי שכבות, אחת מסמלת את השנים שעברו ומעליה — אלו שיבואו, סמל לחיים ארוכים. יש גם עוגת יום הולדת, שמוצבות עליה שתי דמויות המסמלות חיים

ארוכים: עגור וצב. רוב הקישוטים המסורתיים בחגיגות הקאנרקי עשויים במבוק ואורן. הבמבוק כי הוא צמח שמתאפיין בהיותו חזק וגמיש בה בעת; האורן מסמל ביפן חיי נצח, ואיחול לחוגג חיים ארוכים ב"ילדותו השנייה". נהוג להביא מתנות, שגם הן צריכות להיות בצבע אדום.

קאנרקי מסמל גם את העברת האחריות ממי שהגיע לגיל שישים — לדור הבא. חלק מהקסם הגלום בתפיסה העמוקה שמאחורי הקאנרקי הוא שמצופה מבני השישים לשנות מעכשיו את סדרי העדיפויות שלהם, מתוך הבטחה שחובות המשפחה, כולל פרנסה, ימולאו מעתה על ידי הצעירים. כאות לכך, אשתו של החוגג מעבירה את צלחת האורז האדום לאשתו של הבן הבכור: מעתה הם המנהלים החדשים של המשפחה. השנה שאחרי גיל שישים מוקדשת לרפלקציה: מי שהגיעו לגיל הזה, מקדישים אותה לבחינת מה שהשיגו עד עכשיו, ואילו יעדים הם מציבים לעצמם בהמשך.

להתחיל בגיל מאה

במוסף זה פורסם בינואר השנה מאמרו של צח יוקד, "ואולי אנחנו לא חייבים להזדקן", כותרת שנראית כהתייחסות אחרת לזקנה: לא כאל משהו שחייב לקרות לנו, אלא כאל מצב, שלב חיים, הניתן לבחירה. המאמר נפתח בתיאור חייה של צ'בת גלפאגוס, שהלכה לעולמה בגיל 175, "מלאת חיוניות ותוססת, כפי שהייתה בגיל שלושים". המאמר הינו שיר הלל להעלמת הזיקנה ולהסתרת גילויה: השאיפה להיות "חסרי גיל", ageless. המסר של החוקר, ד"ר אנדרו סטיל, הינו שאם רק ניטול מספיק תרופות, בשילוב תוספי מזון, נהיה חיים, צעירים ובריאים לנצח. אבל יש בגישה הזו מסר כפול. מצד אחד הוא מהלל את החיים הארוכים, שלדבריו גילה את סודם. אבל באותה הנשימה הוא מציע להתייחס להזדקנות כאל "סוג של מחלה ביולוגית, שצריך לרפא". אם הזקנה היא מחלה, היא לא יכולה באותו הזמן להיות שלב חיים מופלא. ואכן, ההזדקנות, כשלעצמה, אינה מחלה, ובאמת היא יכולה להיות שלב חיים מופלא; זה יקרה אם ההתייחסות אליה לא תהיה כאל משהו שצריך להיפטר ממנו, אלא כאל תקופה שצריך ללמוד אותה, ולהבין איך לחיות אתה בשלום. נכון, זו תקופה שבה ישנן מחלות רבות, ותרופות מתאימות, אולם ההתמודדות צריכה להיות עם המחלות שהזקנה מביאה, ולא עם "הזקנה כמחלה". ואולם, הדיון הזה אינו יכול להתכחש למסע, שעם היותו מרתק, מאתגר ומלמד, הוא עדיין מסע שסופו ידוע מראש.

עם המוות אנחנו נפגשים במעגל החיים כמה פעמים. בפעם הראשונה, בדרך כלל, כשסבא או סבתא מתים. אבל גם בגלל שכאשר נולדנו הם כבר היו זקנים, וגם בגלל שהורינו חוצצים אז בינינו לבין העולם, זה מוות עצוב מאד, אבל רחוק. כשההורים שלנו מתים זה כבר משהו אחר. גם בשל מי שהיו עבורנו, לטוב ולרע; אבל בעיקר משום שנעלם גגהמגן שמעל ראשנו, ואין מי שחוצץ עוד בינינו, לבין מותנו. גם מי שמוכן לדבר על הזיקנה, לאהוב אותה ולהשלים איתה, עדיין צריך לעבור כבדת דרך כדי לדבר לא רק על הזיקנה אלא גם על ההזדקנות, לא רק על המצב אלא גם על התהליך. במיוחד בגלל שזה תהליך שסופו ידוע מראש, ושם אין שום מכבסת מילים לזו המפחידה מכולן: מוות. לאחר מותה של רות בונדי מצאה בתה, העיתונאית טל בשן, דברים כתובים שלה שלא הוציאה לאור בחייה, ופרסמה אותם בספר "דברים אחרונים". בין השאר אומרת שם בונדי, "אני משלימה עם עור מתפורר ושיער מלבין ועיניים מתעמעמות. אבל אני לא מוכנה להשלים עם העובדה שגם הזיכרון מתעמעם ומלבין ומתפורר". ואילו זלדה כתבה בשירה "אישה שהגיעה לזיקנה מופלגת": "אִשָּׁה שֶׁהִגִּיעָה לְזִקְנָה מוּפְלָגָת/ וְלֹא נוֹתֵר בָּהּ שְׂרִיד מְטִירוֹף הָאֵשׁ/ מַעֲסִיס הַקֶּץ. בְּשֶׁרָה הַדֶּק הַפֶּךָ לְאֹוִיר/ וּמִבְּהִיק בְּחוֹשֶׁךְ כְּמִשְׁלַ עֵתִיק. / מְעוֹרֵר סְלִידָה בְּאֲנָשִׁים מְגוֹשְׁמִים/ וּבְעֵלִים יְרוּקִים שֶׁל עֵץ הַתּוֹת".

הפסיכולוגית רות נצר מזכירה כי בימי הביניים נטבע הרעיון "ממנטו מורי", זכרו את המוות, במשמעות של המוות כמאיץ ודוחף להתפתחות, ולא כמכלה ומסיים. היא מציינת כי בראיון עם הצייר רנאר, שנערך לפני מותו, הוא אמר, "נדמה לי שסוף סוף אני מתחיל להבין משהו. אני עדיין מתקדם". הצייר היפני המופלא הוקוסאי אמר, "מגיל שש ציירתי את צורת הדברים. אבל לכל מה שציירתי לפני גיל שבעים אין באמת חשיבות. בגיל שבעים ושלוש הגעתי איכשהו להבין סוף סוף את המהות האמיתית של ציפורים, חיות, את הטבע הוויטאלי של העשבים והעצים. לכן, עד גיל שמונים אתקדם בהדרגה, בגיל תשעים אחדור עוד יותר אל עומק המשמעות של הדברים, בגיל מאה אהיה באמת נפלא, ובגיל מאה ועשר — כל קו יכיל בוודאי חיים משלו".

ה"התחלה מחדש" של הקאנרקי פירושה גם חזרה לילדות. לא רק לזיכרונות הילדות, אלא לילדות עצמה: למי שהיינו לפני שהפכנו לאנשים בוגרים; לפני שהפנמנו ערכים ומציאויות וציפיות מאיתנו, ואז ללמוד לאהוב את עצמנו זקנים. לאה גולדברג כותבת בשירה "אלי" באהבה על הקמטים, על השיבה ועל המבט פנימה, שמייצרת הזיקנה: "הַשָּׂנִים פְּרָכְסוּ אֶת פְּנֵי/ בְּזַכְרוֹן אֶהְבֹּת/ וְעָנְדוּ לְרֹאשִׁי חוּטֵי כֶּסֶף קְלִים/ עַד יְפִיתִי מָאֵד/ בְּעֵינַי נִשְׁקָפִים הַנּוֹפִים/ וְדַרְכִּים שֶׁעֲבָרְתִּי יִישְׂרוּ צְעָדִי/ עֵינַיפִים וְיָפִים. / אִם תִּרְאֵנִי עֲכָשִׁיו/ לֹא תִפְיֵר אֶת תְּמוּלִיךָ/ אֲנִי הוֹלֶכֶת אֵלַי/ בְּפָנַי שֶׁבִּיקֶשֶׁת לְשׂוּא/ כְּשֶׁהִלַּכְתִּי אֵלֶיךָ". וגם ב"שירי סוף הדרך" היא מתייחסת באהבה ובחמלה אל הזקן שישב לנוח בצד הדרך, לאחר שעשה את הדרך היפה, הקשה, והארוכה; בתפילת "למדני אלוהי" שפותחת את השלישי בסדרת שירים זו, היא מבקשת את סוד ההכרה בדברים הקטנים ובאהבתם, "לבל יהיה עלי יומי הרגל". ושוב חוזרת השירה אל ההתחלה מחדש, אל הקאנרקי, אצל חיים גורי, שכתב שני ספרי שירה כשהיה בן למעלה מתשעים, בעשור העשירי של חייו, "עיבל" ו"מה שרציתי עוד קצת עוד". בעיבל הוא כותב, "למרות השעה המאוחרת/ מה שלא היית/ יתבקש בך לשוב ולהיות".

אחד ההיבטים המעניינים, המפחידים והמאתגרים בגיל הזיקנה הוא שאלת הזהות. מי אני בלי הכובעים שלי? בלי הכובע של הקריירה, בלי מי שאני בעבודה? מי ומה נשאר? וכמובן — התפקידים האישיים והמשפחתיים. הורה, בת זוג, סבתא... התרבות המערבית סוגדת לנעורים, מעודדת ניתוחים שיעלימו את סימני הגיל ואת קמטי הזמן, ורואה בזיקנה טורח; ניתן לראות זאת היטב בקמפיינים רבים שהמסר שלהם הוא: העולם שייך לצעירים. אם הוא "שייך" לצעירים, מה מקומם של הזקנים בו? למי הם שייכים? וכאן המשימה היא לא רק לחשוב על הזיקנה כעל פרידה מהמשמעות הקודמות, אלא גם על בניית משמעות חדשות, ועל התחדשות.

מותר לדבר על מין

כשהיינו בגיל ההתבגרות, בת דודתי לאה ואני, היינו מחכות שסבא וסבתא ייצאו מחדרם בקיבוץ לעבודתם במשק כדי לחפש, ולמצוא, אוצרות, בעיקר כאלה שהוחבאו היטב. וכך גילינו שמאחורי מדף הספרים המהוגנים יש מדף נוסף של ספרים, מהוגנים קצת פחות. ספרי קריקטורות בגרמנית, שלא הבנו, אבל את הציורים הבנו היטב; וספר אחד בכריכה קשה, שהכותרת שלו נראתה לנו אז, בנות שתיים-עשרה וארבע-עשרה, כמדע בדיוני: "חיי המין לאחר גיל שישים". בשבילנו אז זה היה סביר ממש כאילו היינו מוצאות ספר שכותרתו "חיי המין לאחר גיל שישים-אלף". היום, כשאני בגילם אז, לא רק שאני אוהבת אותם על כך, ממרחק השנים; אני גם חושבת שהמהפכה אולי כלל לא החלה, כי מיניות בגיל הזיקנה מושקת היום לא פחות, ואולי אפילו יותר, מאשר אז. בכנס "נשים בזיקנה", שנערך בחודש מרץ על ידי עמותת "נשים לגופן" וג'וינט ישראל, עסק אחד המושבים במיניות בזיקנה. בסיכום דבריה על המושב כתבה ד"ר איריס ברקן כי המיניות היא "נושא שכמעט אין מדובר בו בגיל זה", והביאה בכך לידי ביטוי את הקושי של החברה לקבל את המין, והמיניות, של נשים זקנות, אך לא פחות מכך את הקושי שלהן עצמן. נדמה לי שהקושי אף מתעצם כאשר מדובר בגברים, שככלל היכולת שלהם לשתף הינה מצומצמת יותר מאשר של נשים, כל החיים, בכל נושא, וודאי בגיל הזיקנה, ועל מיניות.

בהרצאה שנתנה ד"ר בלהה בן-אליהו לאחרונה במסגרת בית עגנון, היא ניתחה את "שירה", ספרו של עגנון על אהבתו של הד"ר מנפרד הרבסט לאחות הצעירה שירה. דרכה הוא שב ומגלה את הנריאטה אשתו, את אהבתו אליה, ואת מיניותם, וכולם מבעד לפריזמה של הזיקנה, והמוות המתקרב, מה שבן-אליהו הגדירה כ"חווית ההידלדלות". כשהם כבר סבים לנכד, בתם משכנת אותם בטעות בחדר אחד, כשהם באים לבקרה בקיבוץ הדמיוני אחינועם, לאחר שנים רבות שבהן הם כבר ישנים בנפרד. עגנון מתאר את הנריאטה לא רק כאשה שבעלה חושק בה לפתע, אלא ככזו שניחנה במתנות השנים, ובנפלאות התבונה שהן מעניקות: "אילו באתי לצייר צורת אשה משכלת שלא קיפחו השנים כל חיוניות שבה, הייתי מצייר את הנריאטה כבשעה שישבה בין הבנות בחדר האוכל... לא נפלאות והפתעות הלב צריך, אלא מענה על שאלות שלא מצאו מילים"; ובהמשך, להפתעתם של מנפרד והנריאטה, "... נשקה לו על פיו ואף הוא נשק לה על פיה, נשיקה ארוכה... חיבק אותה בכל כוחו ואף היא חיבקה אותו. עד שדבקו שניהם והיו לבשר אחד".

ועם כל אלה, עם הכוח של היות בגילנו, והלמידה ליהנות ממנו, יש משמעות עמוקה גם ל"העברת המקל". אחת ממתנות הזיקנה המובהקות היא הסבאות והסבתאות. אומרים: לא תבינו עד שלא תגיעו לשם. זה נכון; אבל לא בגלל שאי אפשר להסביר, אלא בגלל שאת הסבתאות, בדיוק כמו את ההורות לפניה, מרגישים ממקום בגוף שלא היה שם קודם. שמעתי הרבה דברים: על ההנאה שבזמן עם נכדינו, ועל הזמן הפנוי שלא יכולנו להרשות לעצמנו עם הילדים, כשהיינו עסוקים במקביל במטלות בניית עבודה וקריירה ופיתוח החיים עצמם. ושמעתי גם על הקסם בלראות את הילד שלך — הורה. אבל מאף אחד לא שמעתי על מה שמבחינתי היה הפתעה גמורה, וקסם צרוף: התחושה של להיות חלק משרשרת הדורות. הולדת נכדתי חיברה אותי ישר אל הסבתות שלי, אל זיכרונות מהן, אל שעות שבהן הייתי אתן במטבח או כשהיו מקריאות לי סיפור. פתאום יכולתי ממש לשמוע את קולה של סבתא מקריאה לי, כאילו לא חלפו כמעט שישים שנה מאז. זכרתי את האינטונציה, איפה ישבנו, את מגע הספר ואת קסם הַבְּיַחְדָּוּס. והנה, כל החזרה אל העולם הילדי, אל גן העדן האבוד, לפני היות הכל — כולם מתגלמים פתאום בחיוכה הקסום ובאור עיניה של ילדה בת שנה. לנכדתי, על רגע הקסם שבו יצאה מחדר הלידה במיטה קטנטנה, ואצבעה אחוזה באצבעה של בתי, כתבתי: "יד בתי ביד בתה/ קסם צאתה והיותה/ קסם אמהות בתי לילדתה/ שרשרת הלב שאין בלתה".

אולי עדיף לאמץ גישה אחרת: לא לצפות מזקנים, כמו מצבת הגלפאגוס של אנדרו סטיל, להיות "מלאי חיוניות ותוססים כפי שהיו בגיל שלושים", אלא פשוט, להיות בגילם. ליהנות ממנעמי הגיל המבוגר ומהחופש שהוא מאפשר, ולטפל במחלות כשיגיעו. להשלים עם ההזדקנות כתופעה המביאה אתה ברכה, במקום לראות בה גיל הגוזר על מי שהגיע אליו לחיות בתוך מחלה. את הפחד מהזקנה צריך לשרש, ואת האהבה אליה צריך להטמיע, לפני, ואולי במקום, הטיפול בשינויים שהיא מביאה איתה.