

ספרות/ חינוך ממלכתי

"הפחד הוא בעל בריתנו הטוב ביותר"

הפחד וביטוייו השונים ברומאן כל החיים לפניו מאת אמיל אז'אר



התמונה נוצרה בעזרת בינה מלאכותית צ'אט ג'יפיטי [קישור](#)

הרצאה

מגישות: סופי נחושתן ונעמה כהן

רקע ההסכת (תיאור הנושא/הסוגיה/הדילמה)

עלילת הרומאן נמסרת מפיו של מומו, נער בן 14 אשר מספר במבט **רטרוספקטיבי** על מערכת היחסים שהייתה לו עם גברת רוזה. גברת רוזה גידלה את מומו במשך כעשור במעון שהקימה בביתה בפריז בשכונת עוני המאוכלסת במהגרים.

הפחד הוא **מוטיב** מרכזי ברומאן. גברת רוזה היא אישה קשישה בת 67, זונה לשעבר, יהודייה וניצולת שואה מאושוויץ, מתמודדת עם פחדים רבים: פחד מבדידות, פחד מזוועות השואה, פחד מאובדן השליטה על גופה ופחד מהמוות. בסוף הרומאן היא מתה כתוצאה ממחלה של הסתיידות מוחית. הרצאה זו תעסוק בפחדים של מומו וגברת רוזה ובדרכי ההתמודדות שלהם עם פחדים אלה.

פחד הוא רגש שנוצר בעקבות תחושה של איום אמיתי או דמיוני. בשני המקרים עוצמת הפחד עשויה להיות זהה. כאשר אדם חש פחד, נגרמים שינויים בתפקוד מוחו, המשפיעים על התנהגותו. פחד הוא לרוב תוצאה של חשיפה לגירוי חיצוני מסוכן או מאיים, והוא מלווה בתחושה רגשית או פיזיולוגית לא נעימה, הן בקרב בני אדם והן בקרב בעלי חיים.

הפחד קשור גם להיבט האבולוציוני של האדם. הוא שימש את האנושות הקדומה כמנגנון אזהרה מפני סכנות, והפעיל את יצר ההישרדות הבסיסי – מנגנון הבריחה או הלחימה: האם להילחם בפחד או לברוח ממנו (טורקניץ', 2021).

מכאן עולה כי הפחד הוא יצר קיומי קדום, המשרת את מטרת ההישרדות. עם זאת, בשלב ההתפתחותי הנוכחי של האנושות, הפחדים האינסטינקטיביים מופרדים מרגשות מפותחים יותר. לכן נדרשת מודעות עצמית כדי לבחור מה יניע אותנו בקבלת ההחלטות (שביט).

ברומאן מתוארים פחדים המבוססים על חוויות של אובדן, כאב, עוני, בדידות וסבל.

מומו **כדמות הראשית והמספר (מספר-גיבור)**, מתאר את פחדיו האישיים: הפחד מבדידות והפחד מאובדן גברת רוזה, שהיא הדמות המרכזית בחייו.

מקטעים

תוספת אומנותית מתוכננת: א-ידישע מאמע (מילים ותרגום: ישעיה פערענץ)

מקטע 1- פתיחת ההסכת ורקע על הנושא- 00:00 – סופי

שלום לכם, שמחות שהצטרפתם אלינו לפודקאסט בנושא הרומאן כל החיים לפניו. הפודקאסט הזה עוסק ברומאן כל החיים לפניו מאת אמיל אז'אר, ומהווה דוגמה למטלת ההסכת במסגרת המטלות המבוקרות בספרות, לפי המתווה החדש. בפרק זה נתמקד בנושא הפחד כמניע, ונבחן אותו על היבטיו השונים. מעניין לציין, כי בקריאה חוזרת ברומאן גילינו שהמילה "פחד" והיבטיה מופיעים כ-50 פעמים לאורך היצירה.

אז מהו בעצם פחד?

פחד הוא רגש שנוצר בעקבות תחושת איום, בין אם מדובר באיום אמיתי ובין אם דמיוני. בשני המקרים, עוצמת הפחד עשויה להיות זהה. כשאדם חש פחד, מתרחשים שינויים בתפקוד מוחו, שמשפיעים על התנהגותו. למעשה, פחד הוא תחושה רגשית או פיזיולוגית לא נעימה המופיעה בקרב בני אדם ובעלי חיים, כתוצאה מחשיפה לגירוי חיצוני מסוכן או מאיים. ברומאן שלפנינו, הפחד נובע מחוויות קשות כמו אובדן, כאב, עוני, בדידות וסבל.

מקטע 2- רקע על עלילת הרומאן "כל החיים לפניו" - 01:32 - נעמה

אז אני רוצה לתת קצת רקע על עלילת הרומאן כל החיים לפניו: הרומאן נכתב על ידי הסופר, רומן גארי, שפרסם אותו תחת שם העט, אמיל אז'אר. הספר יצא לאור בפרז, צרפת, בשנת 1975.

במרכז הרומאן ניצבת **דמותו של מומו** – **המספר והגיבור**. מומו הוא נער המספר את קורות חייו **במבט רטרופקטיבי** (לאחור) מגיל 3 ועד גיל 14. הוא מתגורר ברובע בלוויל שבפריז, אזור המאופיין בעוני, זנות, סמים, פשיעה, ילדים נטושים, חולי וקשיים רבים.

הרומאן מתמקד במערכת היחסים המורכבת של מומו עם גברת רוזה. גברת רוזה, יהודייה קשישה בת 67 (בעת מותה בסוף הרומאן), היא ניצולת שואה מאושוויץ, שבעבר הייתה זונה, וכיום מנהלת בית אומנה לילדי זונות. גברת רוזה מקבלת אל ביתה ילדים שנאלצים להיפרד מאימותיהם, בשל האיסור של הממסד הצרפתי על זונות לגדל את ילדיהן בעצמן. כאישה מבוגרת, היא מתמודדת עם בעיות בריאותיות קשות, סיוטים ופחדים, הנובעים מחוויותיה הטראומטיות בתקופת השואה בפולין ובאשוויץ.

מקטע 3- הפחד של מומו מבדידות ומאובדן גברת רוזה - 02:46 – סופי

מומו מתאר ברומאן את הפחדים המרכזיים שלו: הפחד מבדידות והפחד מאובדן גברת רוזה, **הדמות המרכזית** בחייו.

בעמ' 53 - הוא מתאר את הסיוטים שפקדו אותו בלילות:

"פחדתי פחד מוות שאמצא את עצמי בלעדיה."

בעמ' 56 - הוא משתף כי נהג לישון עם המטרייה ארתור, ואומר:

"בבוקר הסתכלתי אם גברת רוזה נושמת עדיין."

בעמ' 73 - מומו מתאר את תחושותיו הקשות כשהוא מתקרב לביתה:

"פחדתי לחזור הביתה. היה ממש עצוב לראות את גברת רוזה במצבה, וידעתי שעוד מעט היא תחסר לי לתמיד. חשבתי על זה כל הזמן, ולפעמים פחדתי לחזור הביתה."

בעמ' 195 - לאחר מותה של גברת רוזה ב"חור היהודי", מומו מתמודד עם האובדן הקשה ומנסה לשמר את גופתה. הוא אומר:

"פחדתי ללכת משם כי לא היה אף אחד... פחדתי להשאיר את גברת רוזה לבדה, כי היא עלולה להתעורר ולראות שהכול שחור מסביב ולחשוב שמתה."

פחדיו של מומו מבדידות ומאובדן גברת רוזה מהווים **תמה** מרכזית ברומאן, ומשקפים את הקשר העמוק והבלתי נפרד ביניהם.

מקטע 4 - הפחד של מומו כיצר הישרדותי - 03:46 - נעמה

הרומאן מעלה פחדים נוספים, בהם הפחד של מומו כיצר הישרדותי. פחד זה בא לידי ביטוי ברגעים שונים במהלך העלילה:
בפגישתו הראשונה עם נאדין בקרקס (עמ' 70), נאדין אומרת לו:
"אינך צריך לפחד, באמת! אינך צריך לפחד."
מומו מגיב במחשבה ביקורתית על דבריה:
"איזה משפט מטומטם. אדון חמיל היה אומר שהפחד הוא בעל בריתנו הבטוח ביותר, ובלעדיו אלוהים יודע מה היה קורה לנו, סמכו על ניסיוני הרב. אדון חמיל אפילו הלך למכה, וזה מוכיח כמה הוא פחד."
בעמ' 78 - מומו מתאר רגע נוסף של פחד כאשר הוא מבחין בשוטר בלונדיני המחזיק מכשיר קשר עם אנטנה. הוא משתף בתחושותיו:
"רעדתי מפחד, אבל כמה טוב לפחד כשיודעים למה, כי בדרך כלל מרגישים פחד איום שפחדים אותו כמו שנושמים, בלי שום סיבה."
פחדיו של מומו מדגישים את הפחד כהיבט הישרדותי, כלי שמסייע לו להתמודד עם סכנות הסובבות אותו בעולם הקשה שבו הוא חי.

מקטע 5 - הפחד של גברת רוזה מאובדן נשיותה והשליטה על גופה - 04:41 - סופי

הרומאן מתאר את פחדיה של גברת רוזה לאבד את נשיותה, השליטה על גופה ועל חייה, וכן, את הפחד ממחלת הסרטן. בנוסף, היא חוששת מאשפוז בבית החולים ומהאפשרות שיעשו עליה ניסויים.
בעמ' 14 - מומו מתאר אותה כך:
"לגברת רוזה היה שיער אפור, שגם הוא נשר, מפני שלא היה מחובר חזק מספיק. היא פחדה מאוד שתתקרח, כי נורא לאישה שלא נשאר לה כמעט שום דבר אחר."
בעמ' 50 - הוא משתף בתחושת הפחד המשותפת שלהם:
"מה שהפחיד אותה יותר מכל דבר אחר, מפני שאין בשבילו תרופה, זה סרטן. ראיתי בבירור שמצבה נהיה יותר ויותר גרוע, ולפעמים ישבנו בלי להוציא הגה והסתכלנו זה בזה ופחדנו ביחד, כי לא היה לנו בעולם שום דבר מלבדנו."
בעמ' 74 - מומו מתאר את הפחד הגדול ביותר שלה:
"גברת רוזה פחדה פחד מוות מעיניים ואמרה תמיד, שכאשר באמת ימאס לה, תעשה לעצמה הפלה."
כלומר, היא הייתה נחושה לסיים את חייה בעצמה, ולא לאפשר לממסד הרפואי לשמר את חייה באופן מלאכותי.
פחדיה של גברת רוזה חושפים את מאבקה בשחיקה הגופנית והנפשית שלה, ואת רצונה לשמור על כבוד עצמי ועל שליטה בגורלה.

מקטע 6 - פחד וחרדה של גברת רוזה מהמשטרה הצרפתית ומהגרמנים - 05:44 - סופי

פחד מרכזי נוסף שעולה ברומאן הוא פחדה של גברת רוזה מהמשטרה הצרפתית ומהגרמנים. פחד זה נובע מהזוועות שחוותה בתקופת השואה, הן בצרפת והן באושוויץ שבפולין.
ב-16 ביולי 1942, יהודי פריז הובלו על ידי הנאצים והמשטרה הצרפתית לאצטדיון מרוצי האופניים בעיר. משם הם נשלחו למחנות ריכוז ולמחנה ההשמדה אושוויץ. גם גברת רוזה נשלחה עם היהודים הללו, ולאחר ששרדה את זוועות השואה חזרה לפריז, אך מאז היא מתמודדת עם סיזמים ופחדים עמוקים.
בעמ' 27 - מומו מתאר את הפחדים שלה:
"היא פחדה כל הזמן, אבל לא כמו כולם, אלא יותר מכולם... לילה אחד שמעתי אותה צורחת מהשינה... היא יצאה לחדר המדרגות והתחילה לרדת. הלכתי אחריה, מפני שהיא פחדה כל כך, שלא העזתי להישאר לבד."
בעמ' 39 ובעמ' 42-43 - מומו מוסיף:
"רק צלצול בדלת יכול היה איכשהו להזיז את גברת רוזה כשהייתה מורגעת. היא פחדה פחד מוות מהגרמנים..."
פחד זה הוביל אותה ליצור לעצמה מקום מסתור במרתף הבניין, אותו כינתה "החור היהודי":
בעמ' 44 - היא אומרת למומו:
"זה החור היהודי שלי, מומו. שם אני מסתתרת כשאני מפחדת."

מומו שואל:

"מפחדת ממה, גברת רוזה?"

והיא עונה:

"אין צורך בסיבות בשביל לפחד, מומו."

מומו משתף:

"אלו מילים שאף פעם לא שכחתי, כי מעולם לא שמעתי דבר כל כך נכון."

פחדיה של גברת רוזה מדגישים כיצד הפחד הוא לעיתים חלק בלתי נפרד מהחיים, והוא נובע מהצורך הבסיסי של האדם לחוש שהוא שולט בגורלו, גם כשהנסיבות מאיימות ליטול ממנו שליטה זו.

מקטע 7 – תובנות ומילות סיום – 07:31 - סופי ונעמה

סופי: כפי ששמענו בפודקאסט, הפחדים הם חלק בלתי נפרד מההתמודדות של מומו ברומאן, והם משתקפים באופן שבו הוא מתאר את מערכת היחסים המיוחדת שלו ושל גברת רוזה, כאם ובנה. הפחדים ברומאן אינם רק אישיים, אלא גם מהותיים – הן לעלילה והן לחיים שלנו כיום: הם משמשים כיצר הישרדותי, כאמצעי לשמור על היקרים לנו וכמניע למעשינו. ניבי: חשוב לזכור, שהפחד אינו תמיד שלילי; הוא יכול להיות גם כוח חיובי שמדרבן אותנו להגשים חלומות ולהצליח.

רק חשוב לזכור – לא לפחד מהפחד.

נסיים בציטוט מתוך השיר "לתת ולקחת" מאת שלמה ארצי ודודו טסה. תודה שהאזנתם.

"אדם צריך שתהיה לו מילה,

קצת מקום בעולם,

אהבה לא נשכחת.

וקול אמיתי לתפילה,

ורגע מושלם,

כדי לתת ולקחת,

ולא...לפחד מהפחד".

תוספת אומנותית מתוכננת: "לתת ולקחת" (מילים ולחן: שלמה ארצי)

פרשנות/עמדה/תובנה – סופי

הפחד של מומו כיצר הישרדותי

הפחד של מומו כיצר הישרדותי נובע מאופי חייו הקשים ברובע בלוויל שבפריז. הפחד מופיע כמוטיב מרכזי ביצירה, ומשמש לא רק כהתמודדות אישית, אלא גם ככלי לביקורת חברתית. בשנות החמישים והשישים של המאה ה-20, עם סיום הקולוניאליזם הצרפתי בצפון אפריקה, נזקקה צרפת לכוח עבודה שיאייש מקצועות לא פופולריים. הפתרון היה ייבוא עובדים מהמושבות לשעבר. לחלק ממהגרי העבודה ניתנה אזרחות צרפתית כדי לאפשר להם להשתלב ולתרום באופן מלא לחברה הצרפתית. העובדים הצפון אפריקנים וגם השחורים האפריקנים השתלבו בתחילה היטב בצרפת, והתפיסה הייתה כי הם מהווים יסוד משמעותי בכלכלה.

בשנות השבעים והשמונים הלכה וגברה ההגירה, במיוחד של מהגרים לא חוקיים, שהגיעו לצרפת ללא כישורי תעסוקה והשכלה מתאימים וכמעט ללא ידע על החברה והתרבות הצרפתית. במצב זה הם יכלו להשתלב רק בעבודות כפיים בלתי מקצועיות, ששכרן נמוך וכך גם מעמדם בחברה. המהגרים הגיעו לערים הגדולות, שבהן היה ביקוש גדול לידיים עובדות, והתרכזו בשכונות נפרדות בפרוורי הערים (משרד החינוך, הגלובליזציה במדינות המפותחות).

שכונות אלו הפכו במשך הזמן למרכזי עוני ופשע המופרדים מהשכונות האירופיות הלבנות. עם הזמן הצטרפו אל המהגרים בני משפחה מארצות המוצא, מספרם עלה בהתמדה, והם הלכו ותפסו פלח רחב יותר בשוק העבודה. כך קרה גם בפריז, ברובע בו גדל מומו.

עלילת הרומאן מתרחשת ברובע בלוויל שבפריז, בבית ישן בן שש קומות וברחובות הסמוכים לו. הרובע מאוכלס בזרים המצויים בתחתית הסולם החברתי-כלכלי של החברה הצרפתית: יהודים, ערבים ומהגרים שחורים ממושבות אפריקה, שהיו קולוניות בשליטת צרפת. המציאות המורכבת כוללת זנות, סמים, פשיעה, חולי וילדים נטושים. ברובע זה החזקים שורדים, והפחד נובע מהסכנות היומיומיות שתושבי הרובע, וביניהם מומו, נחשפים להן. עולה ביצירה **ביקורת חברתית** על יחס החברה הצרפתית כלפי המהגרים החיים ברובע העוני והפשע בבלוויל.

פחד הוא חלק מיצר הישרדותי שמטרתו להגן ולשמור את האדם דרוך ומוכן למצב סכנה. כמו כן, הוא משמש כאמצעי להרחקה מהגירוי המאיים (קמינר מבורך, 2023).

מומו, בחייו ברובע בלוויל, מתמודד עם סכנות קיומיות. עקב הסכנות שחווה מומו החל מילדותו ובמהלך שנות התבגרותו ברובע, הוא לומד מאדון חמיל ש"הפחד הוא בעל בריתנו הבטוח ביותר" (כל החיים לפניו, עמ' 70).

עיצוב דמותו ברומאן **באפיון ישיר ובאפיון עקיף**, כנער צעיר שגדל בבית האומנה של גברת רוזה מגיל 3 ועד גיל 14, מבטא את מרכזיות הפחד בחייו. מומו הצליח לשרוד בחיים הקשים פיזית, רגשית, כלכלית, משפחתית וחברתית, בעיקר בזכות אהבתה של גברת רוזה, אך גם בזכות הפחד הקיומי ששומר אותו דרוך ומוכן להתמודדות עם כל הסכנות הקיימות בסביבתו.

קיימת **אנלוגיה** בין מומו לגברת רוזה: שניהם בודדים, חיים בשולי החברה הצרפתית בפריז מתמודדים עם פחד יומיומי, ופועלים מתוך טוב לב ועוזרים לזולת.

קיימת **אנלוגיה ניגודית** בין גברת רוזה לנאדין (**דמות משנית** ברומאן) השונו מתבטא בגיל, במראה החיצוני, בריח הגוף, במעמד החברתי, במצבן המשפחתי, במצבן הכלכלי ובמצבן הנפשי. התייחסויות לפחד זה מופיעות באזכורים הבאים:

בפגישתו הראשונה עם נאדין בקרקס (עמ' 70): "אינך צריך לפחד, באמת! אינך צריך לפחד."

"איזה משפט מטומטם. אדון חמיל היה אומר שהפחד הוא בעל בריתנו הבטוח ביותר, ובלעדיו אלוהים יודע מה היה קורה לנו. אדון חמיל אפילו הלך למכה וזה מוכיח כמה הוא פחד."

בעמ' 78: "בחוף עמד שוטר בלונדיני שהחזיק מכשיר קשר עם אנטנה ושכלל לא נראה מודאג מהמתרחש. רעדתי מפחד, אבל כמה טוב לפחד כשיודעים למה, כי בדרך כלל מרגישים פחד איום שפחדים אותו כמו שנושמים, בלי שום סיבה."

בעמ' 187: צילום של היטלר שגברת רוזה הייתה מסתכלת בו כשהייתה מפחדת, כדי להזכיר לעצמה שהמלחמה הסתיימה. בקטע זה מומו מנסה להפחיד את גברת רוזה כדי שתאפשר לו להוריד אותה ל"חור היהודי" לפני מותה.

בחרתי להתייחס להיבט זה משום שהינו רלוונטי גם לימינו: ילדים ונערים עלולים לחוות רגעים של פחד קיומי עקב אירועים ביטחוניים, המערערים את שגרת חייהם הבטוחה, או עקב שינויים משפחתיים, חברתיים ורגשיים שהם חווים במהלך ילדותם ובתהליך התבגרותם.

התמודדותו של מומו עם הפחד כחלק בלתי נפרד מחייו ברובע בלוויל באופן שמוביל אותו להתבגרות, עשויה לעודד ולחזק תלמידים שחווים, אף הם, תחושות פחד בחייהם. יכולתו של מומו לתאר את פחדיו באופן אותנטי, אך אופטימי ומלא תקווה להמשך חייו, יש בה משום עידוד לקוראים הצעירים.

בעבודה זו התמקדתי בפחד כיצר הישרדותי של האדם. תיארתי כיצד הפחד שומר עלינו מסכנות קיומיות. עמדתי בנושא התחזקה בעקבות קריאת המקורות וההבנה שבכל גיל בני האדם מתמודדים עם פחדים בנושאים שונים כמו פחד מבדידות, פחד ממוות, פחד מאובדן ופחד מאירועים ביטחוניים שקורים סביבנו, ואין לנו יכולת השפעה עליהם, ולעיתים אנו חשים חסרי אונים. בסיום משימת ההסכת, עמדתי בנוגע לפחד כיצר הישרדותי רק התחזקה, והבנתי שהפחד הוא גורם משמעותי עבורנו שמסייע לנו לשרוד במצבים שעלולים להיות מסכני חיים כאשר הוא מהווה אמצעי להרחקה מגירוי זה.

תובנה שהתחדשה עבורי, הייתה שהפחד משמעותי מאוד עבורנו. בעבר חשבתי שפחד הוא רגש שכדאי להתעלם ממנו כי הוא מעכב אותנו בהשגת מטרותינו. אך בעקבות העבודה וקריאת הרומאן, הבנתי שפחד חשוב מאוד לקיומנו. למדתי זאת ממומו שמצטט את אדון חמיל: "הפחד הוא בעל בריתנו הבטוח ביותר". והיום אני מבינה שהפחד הוא משמעותי ומציל את חייו, אך מצד שני, כדאי גם לשלוט בו ולא לאפשר לו למנוע מאתנו את הגשמת חלומותינו.

פרשנות / עמדה / תובנה - תלמידה ב' - נעמה

**הפחד של גברת רוזה לאבד את נשיותה, השליטה על גופה ועל חייה, והפחד ממחלת הסרטן.
הפחד מאשפוז בבית החולים ושיעשו עליה ניסויים.**

ברומאן, דמותה של גברת רוזה **מעוצבת** כאישה זקנה הסובלת מהשמנת יתר, קוצר נשימה והתקרחות, אך היא מנסה לחפות על פגמיה באמצעות פאה ואיפור. במהלך **העלילה**, מומו מתאר את ההחמרה במצבה הבריאותי: היא נעשית חלשה, מוגבלת, ובריאותה מידרדרת להסתיידות עורקים, הצפויה להוביל לסניליות ולחוסר שליטה על גופה.

רגע של צלילות, גברת רוזה משוחחת עם מומו, שמגלה לה את האמת על מצבה. היא מסרבת בכל תוקף לאשפוז בבית חולים, מתוך חשש שתוחזק בחיים גם ללא הכרה ומודעות. היא מבקשת ממומו שיעזור לה לבצע המתת חסד. מומו פונה לדוקטור כץ, שמסרב מסיבות אתיות וחוקיות, ורוצה להזמין אמבולנס מיד. בתגובה, מומו משקר (**מוטיב** הזיוף ביצירה) וטוען שבני משפחתה היהודית של גברת רוזה מתכננים לקחת אותה לישראל. באותו לילה, גברת רוזה מבקשת ממומו לעזור לה ללבוש את בגדיה היפים, להתאפר ולחבוש פאה, ואז הם יורדים יחד ל"חור היהודי" במרתף הבניין.

פחדיה של גברת רוזה אופייניים לפחדים שמופיעים בגיל הזקנה: פחד מנכות או פגיעה ביכולת הניידות, שעלולים לפגוע בעצמאות ולעורר חשש מתלות באחרים. פחדים נוספים כוללים שינויים גופניים, ירידה קוגניטיבית ודמנציה, כפי שמתרחשת במחלת האלצהיימר או במחלות אחרות (שידלו, פחד מהזדקנות). התייחסויות לפחד זה מופיעות באזכורים הבאים:

עמ' 14 - "לגברת רוזה היה שיער אפור, שגם הוא נשר, מפני שלא היה מחובר חזק מספיק. היא פחדה מאוד שתתקרח, כי נורא לאישה שלא נשאר לה כמעט שום דבר אחר."

עמ' 50 - "מה שהפחיד אותה יותר מכל דבר אחר, מפני שאין בשבילו תרופה, זה סרטן. ראיתי ברור שמצבה נהיה יותר ויותר גרוע, ולפעמים ישבנו בלי להוציא הגה והסתכלנו זה בזה ופחדנו ביחד, כי לא היה לנו בעולם שום דבר מלבדנו."

עמ' 74 - "גברת רוזה פחדה פחד מוות מעינוניים ואמרה תמיד, שכאשר באמת ימאס לה, תעשה לעצמה הפלה. היא הזהירה אותנו, שאם בית החולים ישלט עליה, כולנו נמצא את עצמנו לפי החוק בלשכת הסעד, ופרצה בבכי כשחשבה שהיא עלולה למות באופן חוקי."

עמ' 119-120 - פחד של גברת רוזה ממחלת הסרטן ומאובדן שליטה על חייה.

עמ' 130-131 - הפחד שיאשפזו אותה בבית החולים ויאריכו את חייה באופן מלאכותי על ידי מכונות הנשמה. היא חוששת שישמרו אותה כ"צמח" כדי שהרפואה תשתמש בגופה לניסויים.

עמ' 175 - הפחד ממחלת הסרטן ומהאשפוז בבית החולים.

בחרתי להתייחס להיבט זה משום שהינו רלוונטי גם לימינו: קשישים בגיל הזקנה מתמודדים עם פחדים של אובדן השליטה על חייהם. מחלות וחולשה פיזית עלולות להוביל לאובדן זיכרון, תחושת הביטחון הפיזי ושליטה על הגוף. קשישים רבים מתמודדים גם עם הבדידות, שמגבירה את תחושת חוסר האונים. (המדריך הישראלי לחרדה, חרדה קיומית).

ראוי שאנחנו, כבני נוער המהווים את עתידה של החברה הישראלית, נהיה רגישים יותר לצרכיהם של אזרחים קשישים. התייחסות אמפתית, סובלנית ומלאת רגישות לאחר יכולה לשנות את חייו של אדם קשיש ולהקל על מצוקותיו ופחדיו.

עמדתי בנוגע למתן יחס מכבד לקשישים בחברה התחזקה במהלך הכנת המשימה. קריאת המקורות ותמונת המצב שעולה מהם לגבי אתגרים עימם מתמודדים קשישים, כמו פחדים ממוות, מאובדן שליטה על הגוף, אובדן זיכרון ופחד מבדידות, הם משמעותיים לאיכות חייהם. הבנתי כיצד בני נוער יכולים לסייע לקשישים בהתמודדות עם קשיים אלה, לשמח אותם ולשפר את חייהם.

תובנה שהתחדשה עבורי היא עד כמה קשה לאבד את השליטה על הגוף ועל היכולות שהיו קיימות בעבר ואין עוד בתהליך הזקנה. הפחד מהקרבה למוות – סיום החיים – הוא משתק לעיתים וגורם לקשישים להתכנס בביתם ולבודד את עצמם. בעיני, חשוב שהחברה תסייע יותר בהתאמת תוכניות ייחודיות לקשישים, בהתאם ליכולותיהם הפיזיות, וכך יוכלו להשתתף בפעילויות מעשירות נפשית ולחוות חיים מלאים יותר בערוב ימיהם.

מקורות/טקסטים

אז'אר, אמיל. כל החיים לפניו. הוצאת מרקור דה פראנס, 1975. תרגום לעברית: ענבר אביטל, הוצאת עם עובד, 1977.

ארצי, שלמה. "לתת ולקחת", אלבום אושר אקספרס, 2012. [קישור](#)

בר טור, ליאורה. האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית הערכה וטיפול. מהדורה מורחבת ומעודכנת, הוצאת ג'וינט-אשל, 2019. [קישור](#)

דויד, פאולה, וסאנדי פלי, עורכים. הטיפול בניצולי שואה מזדקנים: מדריך יישומי לאנשי מקצוע. תרגום: אמיר אהוד, הוצאת אשל, 2008. [קישור](#)

"חרדה קיומית". המדריך הישראלי לחרדה. [קישור](#)

טורקניץ, צביה. "איך להפסיק לפחד מהפחד ולחיות את החיים שאתם באמת רוצים?". גרוטוס מטעינים לך בריאות. עודכן ב־21 ביוני 2021. [קישור](#)

פערענץ, ישעיהו. "א-ידישע מאמע" נעימת הפתיחה [קישור](#)

קמינר מבורך, נעמה. "למה כדאי לנו להפסיק לפחד מהפחד ולהתחיל להתיידד איתו דווקא עכשיו כשהכי קשה לנו?". מנטה, 25 בדצמבר 2023. [קישור](#)

שביט, איריס. "הפחד כמניע להצלחה ופיתוח האינטליגנציה". סוויפאייט מגזין מומחים. [קישור](#)

שידלו, נועה. "פחד מהזדקנות". טנא (טיפול נפשי אפשרי). [קישור](#)

הפיתוח והתכנון המרחבי: ספר לימוד בגאוגרפיה ופיתוח הסביבה. משרד החינוך, עמ' 142. [קישור](#)