

## שיחה בטלויזיה עם דאנה תבור- זוגיות חדשה בגיל השלישי

### מה האתגרים לזוגיות חדשה בגיל הזה?

האתגר הראשון הוא למצוא בן זוג בגיל הזה, ובחירת בן זוג- אחרי בשלות מסוימת בחיים. הרבה פחות גמישים בגיל הזה- מאוד קשה לייצר שיתוף כשהזהות כל כך מגובשת. בזוגיות ראשונה-הכל הרבה יותר גמיש, בגיל העשרים.

דבר נוסף זה שקודם כל אנשים מגיעים לזוגיות בגיל הזה או כתוצאה מאובדן בן זוג או מגירושין. אובדן בן זוג- פיתחו עולם שלם אתו, חיים שלמים, הרגלים מסוימים. להתחיל מהתחלה זה לא פשוט. הרבה פעמים מחפשים את האדם שהיה ואיננו. ואין את התום של גיל הנעורים. אם הזוגיות החדשה מגיעה ממקום של גירושין- יש מקומות לא פתורים, השוואתיות, מה לא רוצים שיהיה.

אתגר נוסף- אנשים לא תמיד באים עם חוויה של אמון- אני זקנה עכשיו- אני לא אמצא בן זוג, אני לא בגיל בשביל למצוא משהו, בשביל לצאת לדייטים.

### היתרון של זוגיות וחיפוש זוגיות בגיל הזה

מהצד השני של כל האתגרים- נמצאים גם היתרונות וחשוב לדבר עליהם: היתרון הראשון הוא שגמרת את החובות והמשימות הקיומיות שלך בחיים- גמרת לגדל את הילדים. לא עסוקים בקריירה. משתעשעים עם הנכדים. לא עובדים, לעיתים גם יש רווחה כלכלית. ובעולם המערבי עם תוחלת החיים שעולה, אנשים בגיל 70-הרבה פעמים הם עדיין בכושר, חיים, ויטליים. ואז יש פניות לזוגיות ממקום אחר. מקום לא מחייב- אתה שבע, ואתה מגיע לקשר ממקום של שובע וממקום של בשלות. זה בעצם הצד החיובי של מה שאמרתי קודם- מגיעים עם בשלות, ניסיון חיים. יותר קל לו כך גם להיות שלם עם עצמו ולקבל את הצד השני- פחות נלחם. יכול לייצר זוגיות שהיא לא שותפות מוחלטת, שהיא פחות עם החובות והדרשנות מהצד השני. ההגדרה היא יותר חבר לחיים, מישהו לבלות אתו. יש גם את המקום של- אני בסוף החיים מה שנשאר לי זה רק ליהנות- האכזבות יותר נמוכות, הציפיות יותר נמוכות. לא צריכה למצוא אבא טוב לילדי ומפרנס טוב. בוודאי שאתה בא יותר קליל כשאתה עם פחות מחויבות ותפקידים כמובן שזה מותנה בכמה בן האדם מרגיש בטחון. כי יכול להיות גם מצב שהאדם- מחפש את הזוגיות מהמקום שלא רוצים להזדקק, לא רוצים להיות לבד אם יהיו חולים- המקום של התלות. מאוד תלוי- ומאוד שונה אחד מהשני.

### איפה מכירים?

זה מצחיק להגיד- היום הרי הרוב מכירים באינטרנט. והדור הזה עדיין פחות מחוברים למחשב- יש כאלה שמחברים לאינטרנט. יש גם אתר הכרויות לבני 60+. אני חושבת יש מועדונים. אני גרה במושב- יש שם מועדון קשישים- והם מאוד פעילים הולכים למופעים, הצגות. בתי אבות, דיור מוגן, מרכזי יום לקשיש. הקשיש יכול למצוא מגוון רחב של פעילויות עם בני גילו באזור המגורים שלו.

### איך זה מתקבל על ידי הסביבה?

אני חושבת שקודם כל זה מתקבל בהומור, חיובי. אם יש ילדים בגיל הבגרות וההורים שלהם פתאום מתגרשים ומתחילים פרק ב'- קשה להם לקבל, ויש הרבה מתיחות סביב זה. אבל דווקא בגיל הזה- הילדים כבר יותר גדולים, מתוך הבשלות שלהם- רואים את הדברים

אחרת, כבר פחות תלויים בהוריהם ויודעים יותר לפרגן מבינים את הצורך, וגם לרוב רואים אותם שמחים ומאושרים וזה עושה טוב, רואים את ההורים שלהם יותר חיים. וגם זה מוריד מהם נטל- יש מישהו נוסף שדואג להם, נמצא איתם, עושים יחד דברים. מקבלים בהרבה יותר בפרגון ושמחה.

## **הצורך בזוגיות- כל החיים**

אני רוצה גם לדבר מהפן הפסיכולוגי- אני מטפלת אימגו- שזה טיפול זוגי הכי פופולרי היום בארה"ב- בטיפול זה מדברים על זה שזוגיות היא סוג של תיקון- לעשות תיקונים עם דברים לא פתורים שאנחנו סוחבים אתנו מהילדות. הצורך להידבק ולהיות ביחד- זה צורך פסיכולוגי לא מודע. גם בגיל השלישי- אנשים יכולים להגיע לתחושה שהם לא מיצו את הזוגיות, לא מצאו את האדם המתאים.

הצורך בזוגיות- המגנט הזה הוא מגנט מאוד חזק. את יכולה לראות בבית אבות – איזה אקשן יש. זה מראה שגם בן אדם בן 90 כשהוא מאוהב- חווה את עצמו כמו הוא בן 16- אין הבדל. ברגע ההתאהבות- יש הפרשת הורמון PEA – שזה מנגנון שהטבע יצר כדי להדביק אותנו ביחד- לצורך המשכיות. ולהורמון הזה אין לזה גיל- ברגע שאתה מאוהב- זה בהכרח יוצר תחושת חיות ותשוקה. אין לחוויה הזו גיל והיא נותנת בוסט של אנרגיה.

מחקרים מראים שככל שבן אדם מחזיק את התשוקה לאורך שנים- אין ספק שהבריאות, מערכת החיסון- מאוד משופעת מהמיניות- תשוקה, שמחה, חיות.

## **הסיכום**

אני בטוחה בפנים שכל אדם כל עוד אדם חי ואם הוא לא מדוכא- התשוקה שלו קיימת. תשוקה שהיא כוח החיים, זה מאוד חזק- עד הרגע האחרון- נלחמים על הרצון והתשוקה. אף פעם לא מאוחר מידיי לזוגיות ואהבה. כל עוד אדם חי- הוא רוצה להרגיש חי- עד הדקות האחרונות ממש של החיים. זה כוח מאוד חזק להתמודד עם מסע החיים- במיוחד בגיל כזה כשמאבדים את הכישורים, הבריאות. אין ספק שיותר קל לעשות את זה בשניים.