

לרקוד בזקנה

התערבות קהילתית בין-דורית בטיפול בתנועה ומחול עינת שופר אングלהרד

תקציר

מטרתו של מחקר זה היא לבחוף את השפעתו של ריקוד חופשי משותף של נסדה בוגרת וסבתה על כל אחד מן הדורות, בהתבסס על תאוריה ומחקר בתחום הטיפול בתנועה ומחול ובתחום תהליכי התפתחות במשפחה. באמצעות מחקר פועל, שיש עשרה מטפלות בתנועה ומחול וסבותיהן השתתפו בשלושה מפגשי ריקוד בבית סבתה של המטפלת. צילום המפגשים, קריאה ביומנים אישיים שככטו הננדות בעקבות המפגש וקיים ראיונות חצי מובנים בין הנסדה לסבתה העלו כי המפגש עורר בקרב הננדות חששות מהיעדר מיומנות לשם יצירת מפגש פורה ושמירה על סבתן במהלכו מבחינה פיזית ונפשית. עוד נמצא כי מפגשים קבועים של ריקוד חופשי שבו הנסדה משקפת את תנועות סבתה תוך הצעה להרחבה של התנועה, עידוד לקשר עין, למגע ולמשחק והעצמה של יכולות פיזיות, לצד מתן אפשרות למנוחה, משנים את נקודת המבט של הנסדה על הזקנה ומספקים מרחב לתהליכי פרידה. מצד הסבות המפגש יצר שינוי בחלק רוחן: עלו זיכרונות ורגשות חיוביים וכן ביטויים של התעלות הרות. זיהוי מרכיבים בריקוד משותף חמיסיים לאדם המבוגר לשם בניית מודל התערבותות לתמיכה של נסדים בוגרים בסביבתם נידון בהרחבה.

* מאמר זה הוא תרגום של מאמר שהתרפרס באנגלית. ראו : Shuper Engelhard, E. (2020). Free-form Dance as an Alternative Interaction for Adult Grandchildren and their Grandparents. *Frontiers in Psychology*, 11, 542

AMILIOT MAPTAH: זקנה, טיפול בתנועה ומחול, טיפול בקהילה, קשר בין-דורי, נכדים בוגרים.

מבוא

שיעור האוכלוסייה שמעל גיל 65 גדל בהתמדה ועשוי להכפיל את עצמו ולהגיע ל-22% מכלל האוכלוסייה בעולם עד שנת 2050 (World Health Organization [WHO], 2018). על כן חיפוש אחר התרבותיות שמכוננות לגיל המבוגר ועוסקות במקלול היבטים גופניים, נפשיים וחברתיים הוא חיוני (Mcneill & Anstey, 2016). כזו היא בדיקת ההשפעה של ריקוד בזקנה: הריקוד משפר באופן ניכר את כוח הגוף, את הסיבולת, את שיווי המשקל ואת הוויסות והשליטה המוטורית, הוא מונע חרדה ודיכאון ומסייע במצבים של דמנציה (Hwang & Braun, 2015).

השפעת הריקוד בגיל השלישי חוצה תרבויות. לדוגמה, במחקר שנערך במרכז קהילתי בדרום ארצות הברית, נמצא כי לריקוד השפעה חיובית לא רק על היבטים פיזיים בזקנה אלא גם על תפיסת העצמי, רוחה נפשית, השתלבות בחברה (Vadineia et al., 2016), הערכה עצמית ומצב רוח (Silva et al., 2016). במחקר שנערך באנגליה ובثان (2016), הערכה עצמית ומצב רוח (Cooper, 2002). עבור מבוגרים הסובלים מדמנציה, ריקוד מרחיב את גבולות הביטוי, מפתח את התקשורות החברתיות ומשפר את איכות החיים (Thomas, 2002; Lelièvre et al., 2015; Pereira-Stubbs, 2018).

תמייה הדזית, כבוד, הנאה ואוטונומיה (Schneider, 2018) ואולם מגבלות פיזיות ורפואיות, היעדר זמן פנו, קשיים במימון ותפיסות תרבותיות מביאים לירידה בפעילויות פיזית בקרב בני 60 ומעלה (Chong et al., 2012).

על הפעם שבחן יתרונות הריקוד לבין הקשיים בבחירה פעילות פיזית מගשר הטיפול

בתנועה ומחול (טב"ת), אשר מציע שילוב בין תנועה אקספרסיבית ויצירתיות, שאינה דורשת מיומנויות פיזיות או ידע קודם בתנועה, לבין שיח רגשי המtauור בעקבותיה (European Association Dance Movement Therapy [EADMT], 2018) Low et al., 2014; De Tord & Braunerger, 2015) וקליני (Bräuninger, 2014). נרחב מורה כי המוגרת הייחודית של טיפול זה מספקת פעילות פיזית המותאמת למוגבלות ולצרכים הגוףיים, הרגשיים והחברתיים של האדם המבוגר.

בטב"ת, באמצעות הזמן לנוע חופשית, שיקוף של המטפל את מאפייני התנועה והיכרות עם משמעות המוטיבים הבולטים בפרופיל התנועה האישי של המטפל, המטפל מדם היבטים קוגניטיביים, כישורים חברתיים וביתוי רגשי מילולי ולא מילולי בסביבה בטוחה ותומכת (Shuper Engelhard, 2017). התכוונות רגישה של המטפל למבאים ולצרכים של המטפל, מעודדת הרחבת של תנועה ספונטנית ופגש עם הכוחות בגוף ובנפש, ובכך היא מספקת תחוות התREDISות ומפתחת חוסן נפשי בזקנה (Capello, 2018). זאת ועוד, במחקריהם עם אוכלוסיות שונות נמצא כי לטב"ת תרומה מובהקת בהפחיתה של חרדה ודיכאון (Koch et al., 2013), אשר שכיחים בזקנה (WHO, 2018).

במחקריהם שנערכו בבתי אבות נמצא כי לטב"ת בקרב מבוגרים הסובלים מדמנציה יש תרומה לתפקיד קוגניטיבי, מוטורי וחברתי (Hokkanen et al., 2008; Duignan et al., 2009; Karkou & Meekums, 2017). בדior מוגן נמצא כי טב"ת תרם לעלייה בתחוות שיכות, לרוחה רגשית ומעורבות חברתית (Kluge et al., 2012). כמו כן כמה מחקרים מצאו כי טב"ת מסייע למבוגרים הסובלים מקשיים נפשיים (Jiménez et al., 2019). עד כה לא נבחנה התרומה של טב"ת הניתן בקהילה עבור מבוגרים המתגוררים בביתים פרטיים ואשר אינם שוהים במוסדות המיועדים לגיל

השלישי, ייתכן כי הדבר קשור בקושי לגיוס משתתפים להתרבות הדורשת יציאה מהבית, ובשל עליות כספויות של הטיפול. כל אלו מצריכים בחינה של דרכי להעביר את מוקד הטיפול בבית, להרחיב את מעגלי התמיכה במבוגר במסגרת המשפחה ולספק למשפחה כלים לטיפול בו.

קשר בין-דורות: סיבות ונכדים הבוגרים עד כה מחקרים אחדים בלבד עוסקו בקשר שבין נכדים בוגרים ובין סביהם וסבוותיהם (Scharf, 2016; Silverstein, 2019). שלא כמו בצעירותם, נכדים בוגרים אינס תלויים בהורייהם בכל הקשור לתחומיות ולאיכות הקשר עם הורי הורייהם. הם מתארים את הקשר הזה כמערכת יחסים של תמיכה הדידית וקשר הדומה לחברות (Kemp, 2005). מערכת יחסים קרובה קשורה גם לבריאות נפשית טוביה בקרב שני הדורות, ובכלל זה לרמות נמוכות של לחץ, של דיכאון ושל בדידות (Even-Zohar & Tzurit, 2016). בנוסף על כך, מעורבות הנכד בחיי הסב והסבה מסייעת לאחראי במשפחה לטיפול במבוגר ותורמת לאיכות החיים של המבוגר (Garby, 2016).

מטוך המחקרים העוסקים באיכות הקשרים לאורך השנים, מחקר אחד מצא כי בגיל ההתבגרות חלה ירידה בקשר עם הסב והסבה (Geurts et al., 2009), אך מחקרים אחרים מצאו כי איכות הקשר ביןיהם נשמרת לאורך החיים (Hakoyama & MaloneBeach, 2013). קשר קרוב בילדות מגביר את הסבירות לקשר אינטימי בגיל הבוגר (Geurts et al., 2012), ולמתן סיוע לסב ולסבה בוגרות (Xu & Silverstein, 2016). יתרה מכך, כאשר הקשר מרוחק בילדות, הסיבות כלל אינטימיים למצאים לקשר קרוב עם ההתבגרות (Pusateri et al., 2016). מכאן ניתן להניח כי קשר פחות קרוב עם הסבים בילדות יצריך תמיכה והדראה כדי להביא לשינוי ביחסים בהמשך.

מחקרים אחרים הראו כי איכות היחסים בין הנכדים לסביהם קשורה בתקשורות ביניהם. נמצא כי רמת הנוחות שחש נכד בוגר בהזונה לתוכנים מורכבים

מצד שני או סבתו קשורה ביחסים קרובים יותר (Fowler & Soliz, 2010). בהתאם, Soliz & תקשורת פתוחה ביניהם מගירה תחושת שיכנות משפחתיות אצל הנכדים (& Tam et al., 2006) וקשורה בעמדות חיוביות כלפי מבוגרים (Harwood, 2006
רבה יותר אל עולם (Scherrer, 2016).

הבדלים בערכים ובחשופות העולם הם גורם נוסף אשר עשוי לייצר קשיי תקשורת בין הדורות. בתוך כך נמצא כי לפעילות פנאי משותפות יש תפקיד מרכזי בחיזוק הקשר של הסבים עם נכדים הבוגרים, והן מספקות קרקע לייצור ערכים משותפים (Hebblethwaite, 2016; Silverstein & Bengtson, 2018). מכאן יתכן כי פעילות משותפת, לצד תמייה והדרכה הממוקדת בתקשות בין נכדים בוגרים לסביהם, תסייע בחיזוק הקשר.

מחקר ייחיד על נכדים מתבגרים ודמנציה מראה כי הנכדים מעוניינים לקיים עם המבוגר קשר פיזי ורגשי קרוב אולם הם אינם יודעים כיצד לעשות זאת (Celdran et al., 2014). במחקר שנערך לאחרונה בהשתתפות של סטודנטים שהם נכדים לסביהם או סבות הסובלים מדימנציה (Miron et al., 2019) נבחנו מאפייני החששות של נכדים והדריכים להתמודדות עימם במהלך מפגש פנים אל פנים. הנכדים ציינו כי הקשר עם סביהם וסבותיהם מעורר אצלם חששות בשל חוסר מiomנות בתחזוק ושימור קשר מעין זה, הם אינם יודעים מה לומר וכייד עליהם לנחות, הם אינם בקיאים באסטרטגיות לווייסות רגשות ומתקשים לקיים אינטראקציה עם אחר המשנה ללא הרף ומוטרידים כאשר מצטרפים משתתפים נוספים לאינטראקציה.

המחקר הנוכחי

למרות חשיבותם של היחסים בין הדורות, תרומתה של פעילות מובנית ומונחית במפגשים של המבוגר עם נכדיו הבוגרים עד כה לא נבחנה במחקר כלל. המחקר הנוכחי הוא ראשוני מסוגו, ומטרתו לבחון כיצד טכניקות מקובלות בטיפול בתנועה

ומחול יכולות לשרת את דור הנכדים הבוגרים בניסיון לספק לאדם המבוגר תמיינכה פיזית, קוגניטיבית, רגשית ורוחנית. כפי שעה מהספרות, עם תהליך ההזדקנות נחוצה התערבות אשר תתמוך בדרכי תקשורת אלטרנטיבית בין הנכדים ובין הسب Hyden, 2014; Majlesi, 2019) ותספק קרקע לפעלויות משותפות (& Ekstrom, 2016 והסבירה (Miron et al., 2019). הטע"ת מספק כלים למפגש אינטימי המאפשר חשיפה עצמית והעצמה רגשית (Shuper Engelhard, 2018; 2019a, b). כאמור, עד כה לא נבחנה התרומה של התערבות קהילתית בטבעית באדם המבוגר וגם לא התרומה של כלים מתחום הטע"ת באינטראקציה של נכדים ונכדות עם סביהם. יתר על כן, הקשר הזה נבחן רק על פי מודגש של נכדים בגיל התבגרות וסטודנטים (שהם מבוגרים-צעירים). מחקר זה מתיחס לראשונה לנכדים שהם מבוגרים-בוגרים.

בבסיס המחקר הנוכחי עומדת ההנחה כי ריקוד משותף של נסיך או נסיכה בוגרים עם סבם או סבתם יתרום לחיזוק הקשר ביניהם, יפתח את ההיכרות ביניהם ויביא לשיפור במצבו הגופני, החברתי והנפשי של המבוגר. בשל ראשוניות הבדיקה של תחום זה, מטרת המחקר הנוכחי היא להכיר את התרומה הרגשית והמנטלית של התנסויות דיאדיות בתנועה חופשית של סבות ונכדות שהן מטפלות בתנועה ומחול. כל זאת כדי להניח בסיס לפיתוח מודל התערבות בקהילה אשר יספק תמיינכה לנכדים בוגרים בחיזוק הקשר עם דור הסבים. המחקר הנוכחי יתמקד בנקודות המבט של הסבה ושל הנסיכה בזמן המפגש ביניהן, ובכך יבקש לספק תמונה רחבה על הדינמיקה בקשר (Celdran et al., 2014), ויאפשר לענות על השאלה האלה: מהן החששות של הנכדות בזמן מפגש של ריקוד עם סבתן? באיזה אופן ריקוד תורם לחבר בין נכדות לסבותיהן וلتקשורת ביניהן? אילו מרכיבים בריקוד מסוימים למבוגר ובאיilo תחומיים?

שיטתה

משתתפים

שש עשרה מטפלות בתנועה ומחול בנות 30–45 שלחן סבנתא בת 80–95 ענו ל科尔 קורא להשתתפות במחקר שפורסם ברשות החברתיות. הקול הקורא הופנה לנשים ולגברים כאחד, וייתכן כי היענות של נשים בלבד קשורה לרוב נשי במקצוע הטיפול בתנועה ומחול. המשתתפות הגיעו מרקע מגוון מבחינות דת, מוצא ותרבות. מבין הסבות, 4 נערות בהליקון, 14 דיווחו על ירידה בזיכרון, ואצל שתי המשתתפות יש פגעה חמורה בזיכרון לטוחה קצר. הנצדות נהוגות לפגוש את סבתן בממוצע פעם בשלושה שבועות, וככלן מתגוררות במרקח ממוצע של שעה נסעה מבית סבתן. שלישי מהסבות נהוגות לעשות פעילות גופנית באופן קבוע ממוצע שעתיים בשבוע, ובשנתיים האחרונות נהוגות לדוגמת בריאותיות ומירידה עצמאית. המאמר אושר על ידי ועדת האתיקה במוסד האקדמי שבו מועסקת החוקרת.

הליך המחקר

שש עשרה מטפלות בתנועה ומחול וסבותיהן השתתפו בשלושהפגשי ריקוד אשר התקיימו בנוכחותן בלבד, בבית הסבה, במסגרת מחקר פולח משותף. בשל הרASONיות של המחקר, הרקע המקצועי של המשתתפות סייע בזיהוי נושאים מרכזים שיש לתת עליהם את הדעת (Keirnan, 1999). המפגשים התקיימו בהפרש של שבוע זה מזה במטרה לאפשר רצף ובחינה של תהליך מתמשך. כל המפגשים היו בעלי מבנה זהה – הנצדות הונחו לפנות אзор נוח לתנועה בבית סבתן (למשל להזיז את שולחן הסלון), להכין מצלמה על חצובה לצילום המפגש ולהזמין את סבתן לנוע יחדיו לצילומי מוזיקה אשר בחרה הסבה. הנצדות התבקשו בתחילת הציגו לסבתן להוביל את הריקוד ולאחר מכן להוביל את הריקוד בעצמן. בהתאם לטכניקות מרכזיות בטב"ת, הנצדות התבקשו לנوع בקשר למאפייני התנועה של סבתן, לשמש מראה המשקפת את התנועה שלה ולהציג הרחבת של התנועה תוך ריגשות לניואננסים האישיים בתנועה (כגון

עינית שופר אנגלרד, לרקוד בזקנה: התערבות קהילתית בין-דורית בטיפול בתנועה ומחול

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

עוצמת השימוש בשיריר, במקצב ובמרחבי; Koehne et al., 2016). ההזמנה היא לרכיבוד חופשי, שאינו מוגנה מראש ונitinן לבצעו גם בישיבה או בשכיבה, ואני מצריך כל ידע או כישורים קודמים. פרט להנחיות אלו הנבדות התבקשו לגנות גמישות ורגישות לצרכים הפסיכיפיים של סבטן בכל מפגש ולפעול בהתאם. משך הריקוד המשותף נע בין 10 ל-15 דקות.

הנבדות התבקשו לנחל רישום ביום וلتאר מודיעע בחרו להשתתף במחקר ומהי התחששה שלhnן לקראת מפגשי הריקוד עם סבטן. שימוש ביום מאפשר כתיבה חופשית של מחשבות, רגשות וזכרונות, והוא סייע בזיהוי תחושותיה האישיות של הנבדה באינטראקציה עם סבטנה. בכל מפגש, לאחר הריקוד המשותף, התבקשו הנבדות לתאר ביום מה הן מרגישות ביחס לתנועה, קשר, לסבה ולזקנה וכיוצא להן תופסות את החוויה של הסבה ביחס לכל אלו. כמו כן התבקשו לתאר מה אפיין את הצעות התנועה שלhnן ושל סבטן ומה לדעתן הסיבה למאפיינים אלו. לאחר מכן, הן ערכו ריאיון עם את סבטן על פי מדריך ריאיון חצי מוגנה שנitinן להן מראש, והזמיןו אותה לשתף במשמעות הריקוד עבורה, ולתאר רגשות, תחושות וזכרונות שהתעורררו בזמן הריקוד.

ניתוח הנתונים

באמצעות ניתוח פנומנולוגי פרשני (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA; Smith, 1996) של תמלול הסרטים, היומנים האישיים והראיונות, נבחנה המשמעות המוצהרת והמובלעת בגוף של מפגשים מוגנים של ריקוד חופשי של סבטן ונבדות בוגרות. שיטה זו יושמה בעבר במחקריהם על מבוגרים הסובלים מדמנציה ונבדות בוגרות. (Miron et al., 2019; Clare, 2003), וייחודה הוא במיקוד בחוויה הסובייקטיבית של הנבדק בשילוב הכרה בתפקיד הפרשנות של החוקר (Quinn & Clare, 2008). ניתוח הנתונים נעשה בידי כותבת המאמר, מומחית בתחום הזקנה והטב"ת, ובידי שני מומחים נוספים למחקר פועלה וליחסים במשפחה.

בשלב הראשון, כל היוםנים ותמלול הסרטים והראיונות נתחוו באמצעות זיהוי הנושאים הרלוונטיים וקיבוצם לאשכולות. בשלב השני, נרכשה רשימה של נושאים, בשלב השלישי, כל החומרים נקרו מחדש מחדש כדי להבטיח כי כל הנושאים זהוו והתקבלה רשימה מלאה של תת-הנושאים שבכל נושא. בשלב הרביעי, הנוטונים והנושאים נבדקו בידי חוקר נוסף, בעל ניסיון בשימוש ב-IPA, ובידי מומחה לדמנציה ולטב"ת. כמו כן, בשלב זה הנבדות הזומנו לקבועת מיקוד מאזכרת, שבה באוירה של קבלת והיעדר שיפוטיות (Krueger & Casey, 2015) הן נחשפו לתמונות שהתקבלו והתבקשו לשתף בתחשותיהן, רגשותיהן ומחשבותיהן לגבין, זאת במטרה לדיקק את ההיכרות עם חוויות פחות מודעות (Henry & Fetters, 2012).

תוצאות

כל הנבדות הביעו חשש נוכח האחוריות לייצר מפגש בעל משמעות והצורך לשימור ולהגן על סבתן במהלכו. בצד זאת, הן תיארו כי המפגשים האירו את הזקנה באור חדש ואפשרו מרחב יקר ערך לפרידה. הנבדות וסבותיהן חשו כי הריקוד משנה את "הלך הרוח" בזקנה: מעטים תפיסה ורגשות חיוביים וمبיא להתרומות רוח. מכל הזוגות עלה כי השלכות אלו תלויות במסגרת המפגשים ובאופן ההנחה של הנבדה (ראו טבלאות 1, 2 ו-3).

טבלה 1: חששות ודילמות של הנבדה כלפי המפגש

האם אדע לייצר מפגש בעל משמעות?	
1. חשש מנטייה לרכיבי הסבה	1. חשש ממובכה ובושה
2. חשש נוכח הגוף המזדקן	2. חשש מהיעדר משמעות
3. חשש מרגשות מציפים ומבהילים	3. חשש מהיעדר רציה וכוחות

טבלה 2: משמעותות של ריקוד חופשי בפגש נבדוק בוגרות וסבותיהן

לנכדה	لسבה
מAIR את הזקנה באור מספק צורך במרחב משנה את הLN הרוח	חדש
בזקנה	לפרידה
1. הגוף מפתיע 1. צורך להספיק לציבור 1. מעיצים תפיסה חיובית	1. הגוּז זיכרונות
2. פער הדורות 2. צורך להזדמנות ולתת 2. מעיצים מחוות אהבה	2. מצטמצם בחזרה
3. התפקידים משתנים 3. צורך לייצר קרבה 3. אמצעי להרגיש אהוב ואינטימיות	3. כוחות נפש בולטים 4. רשות להרפנות, לשאול, 4. מביא להתרומות רוח להרגיש

טבלה 3: מרכיבים ייחודיים להצלחת המפגש

מסגרת המפגשים	אופי ההנחיה
1. תנועה בלילוי בת זוג קרובה 1. נשימה, מגע, קשר עין ומשחקיות	1. תנועה הטרוגנית של התנועה
2. הצליפות והרחבה הדרגתית של התנועה	2. קביעות וחזרתיות
3. מיקוד בקשר ובחנה ולא 3. מתן לגיטימציה למנוחה בצורניות	3. מיקוד בקשר ובחנה ולא 3. מתן לגיטימציה למנוחה בצורניות
4. עידוד ו프로그램 ליכולת 4. תנועה ספונטנית ולא מובנית	4. עידוד ו프로그램 ליכולת 4. תנועה ספונטנית ולא מובנית

עינית שופר אנגלרד, לרקוד בזקנה: התערבות קהילתית בין-דורית בטיפול בתנועה ומיחול

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

1. חששות ודילמות של הנכדה כלפי המפגש

החשש שהוא לא אדע לี่יצר מפגש בעל משמעות. רוב הנכדות (12=n) שיתפו כי למרות הקשר הקרוב עם סבתן הן מעולם לא התנסו ברייקוד משותף עימנו ואף לא ראו אותה רוקדת. המחשבה על המפגש עוררה מבוכה וחשש בנוגע ליכולת שלهن להביא להצלחתו: "התנועה עם סבתא היא חדשה, מוזרה ולא מוכרת עבורי. הקשר שלנו הוא קשר של דבר. אני חשושת שלא נדע מה לעשות, שאתבוייש להציג לה לנוע, שזה ייראה לה מוזר או שתרצה להפסיק באמצע"; "אני חשושת ממבוכה, שימושו לא יזרום ולא אדע לשנות כדי שייהי יותר קל, אני תוהה אם סבתא שלי תוביל את התנועה ואני תעשה זאת. אני מקווה שנרגיש בנווח".

כל הנכדות הביעו חשש מצרכים מנוגדים להן ולסבתן ומפני תחווה של היעדר משמעות במפגש. הדבר בלט במיוחד כאשר הסבה רקדת ללא כל יכולת קשר עין עם הנכדה. במקרים אלו הנכדות חשו בלבול, חוסר אונים, אי-נוחות, ואכזבה: "נראה שסבתא בעולמה שלה כשהיא רוקדת, עלתה بي תחווה שזה לא משנה אם זו אני שאו אם היה שם משהו אחר"; "היה לי קשה שבתנועה סבתא לא יקרה עמי קשר עין... אנחנו רוקדות יחד אך אני מרגישה שהיא אינה זקופה לי". המצבים הללו עוררו דילמה בקרב כל הנכדות – האם לעודד קשר אינטימי יותר וכיוצא? "רוב הזמן, הרגשתי שסבתא אינה זקופה לי, הרגשתי שאני ממש מנסה לתפוס את המבט שלה, שתפרקוד איתי. הופתעתי ושמחתי על ההתרמסרות של סבתא לרייקוד. אבל תהיתי עד כמה והאם לتوزק לה את הצורך שלי במבט". חשש נוסף (6=n) הוא בבחירה הפעולה הנכונה במצבים שבהם הסבה מגלה היעדר רציה וכוחות: "במפגש סבתי לא הרגישה טוב ולא רצתה לקום מהמייטה כלל. תהיתי האם נכונן שאלחץ עליה".

החשש שהוא לא שומר ולהגן. כל הנכדות הביעו חשש שהוא לא שומר סבתן תרצה לרצות אותנו ולא תאמר כשקשה לה: "כשסבתא התעניינה מצאתי את עצמי מותלבת אם להמשיך או לעצור, לא סמכתי עליה שתעצור"; "אני חשושת ודואגת, כואב לה,

היא עייפה והיא ממשיכה לנוע ולא רוצה לעצור". רוב הנכדות תיארו מתח פיזי בגוף במהלך המפגש כתוצאה מחשש לשلوم סבטן: "שמעתי לב שכשהיא הולכת אחרת אני נדרכת ודואגת, פחדתית". ולמול הפרידה שהזקנה מביאה עימה: "משהו במפגשים האלהו הצייף הרבה יותר את המחשבות על היום בו נירך. התעורר ביפחד מאד גדול ועצב".

כמו כן, כל הנכדות הביעו חשש מאופי הרגשות שיצפפו בעקבות התנועה ומעוצמתם. פחד שה坦ונה תציג זיכרונות רזרומיים שיביאו לפגיעה בבריאות של סבטן: "אני רוצה להיזהר לא להעלות שדים שהיא לא תדע להתמודד איתם ואני לא אוכל לסייע לה"; "על אף הקשר הקרוב שלנו, היא מעולם לא סיירה פרטים מעברה, לא דיברה כמעט על רגשות. פתאום התנועה העלטה המונע זיכרונות ופחדתי לשולמה".

2. **משמעות הריקוד החופשי במפגש של נבדות בוגרות וסבותיהן**

מਐר את הזקנה באור חדש. כל הנכדות חשו כי בריקוד הגוף של סבטן הפתיעו בצעירותו: "העוצמה שב坦ונה ושלוב הבוות הפנים ותנוונות הידיות הפתיעו אותי מאוד. היא פתאום נעה עם האגן ונראית משוחררת". בריקוד הנכדות התבוננו על סבטן "מעבר לגוף המזדקן", הן הבינו בקיומה של משחיקות, מיניות ועשוע שלא היו חלק מהדימוי של סבטן עד כה: "הזקנה פחותה מפחידה כשהאני מסתכלת עליה נעה"; "היה מרוגש ומפתיע לראות כמה היא רוקדת יפה ובחופשיות. הייתה לי אפשרות לראות אותה כאישה, כאדם ולא רק כסבתא". כל הנכדות הופטו מהחיקות שבגוף הסבה: "הפתיע אותי שאני קופצת ונעטתי מהר וסבタא שיקפה את התנועה במקצב שלי ובאותה אנרגיה, אני שמה לב שבל מפגש מפתיע אותי החיות והחיוניות שלה ושמנעד המקצבים שלה רחਬ כמו שלי"; "הפתיע אותה הקלילות, טווח התנועה. ככה אני זוכרת אותה כילדה".

כל הנכדות התייחסו לאופן שבו הריקוד מגיש על פער הדורות. הנכדות התייחסו להבדל בין שיח לתנועה: "לרוב אדבר עימה על דברים שטוב לי ופחות על

קשהים, כשותפותי הרגשתי בפער בינו, בתפיסה בין היום לתקופה שלה. הריקוד שונה מディבור כי זה משחו משותף ששתיינו נהנות ממנו"; "הרגשתי בריקוד שפער הגילאים מצטמצם. בディבור יותר בולט לי העולם שלה מול שלי, העיסוק בבריאות, רופאים, וסבתא לא תמיד זכרת משicha לשיחה, בריקוד הרעינות שלנו שווי ערך, אני לומדת ממנה והיא מסתכלת עליי ומשקפת את התנועה שלי, זה מפגש מסוג אחר. הרגשתי שמחה, קרבה, אהבה והערכתה רבה אליה".

הריקוד מרחיב את התפקידים בקשר. הוא מייצר מפגש שיש בו הנאה, רוחניות ופחות טיפול: "אני מאד קרובה לסבתא ולאחרונה ליוויתי אותה לבדיות. פתאום הריקוד עם סבתא יצר משחו חדש, קרוב יותר אשר מציף צחוק והתרגשות"; "איך שהתחלנו היום הרגשתי יותר קרובה אליה. משחו בקשר מעט השתנה. שעכשו אני כבר לא רק הנכדה הקטנה, אלא גם מישמי שיכולה לסייע. אפילו בישיבה בחצר שמתי לב שהחלפנו מקומות ישיבה שהיו קבועים". אופי המפגש אפשר שניי: "ההטעניות בה, ההקשבה לקצב שלה, לצרכים שלה, להנאה שלה, היו משמעותיים לשתיינו. נוצר היפוך תפקידים שיצר ייחוזיות וקרבה"; "הרגשתי בתפקיד המבוגר מבנה, מנחה, שמורת, גורם מקצועני. ההתקדמות הזאת משמעותית לשתיינו".

הריקוד חשף את כל הנכדות לכוחות הנפש של סבותיהן: "בזכות המפגש הצלחתי לראות בסבתاي צד נוסף. ראייתי עד כמה היא נלחמת, עקשנית"; "סבתاي נהנתה מאוד לנוע, היא התמסרה לכך. למרות שקשה לה לעמוד, היא אימצה את גופה ונעה מותך הכסא, בעוצמה, בחדות עם המון הקשבה לעצמה ולצרכים שלה". חלק נכבד מהכוחות היה הקשור בקשר עם הנכדה: "היה לי נעים ומפתיע כשסבתא התקשפה למיטה. היא התאימה, לא החזיקה במקל או בעמוד. היא רגישה בטוחה להשתמש بي כמשענת מנטלית"; "מרגישי לי מוזר לראות אותה נעה אחרי, בוטחת, מוכנה לנסות".

הሪקود מספק צורך במרחב לפרידה. כל הנכדות דיברו על צורך לצבור זיכרונות משותפים: "להספיק עם סבתא כמה שיותר. בשבילה ואולי אף יותר בשביליי". לאחר המפגשים הנכדות היו מלאות הכרת טובה. חזרו אמרות כגון: "תודה שיכולתי להשתתף"; "זאת הזדמנויות חד-פעמיות שלא תחזר על עצמה, לא הייתה חוווה זאת אחרת. זה יישאר איתי לעד"; "תודה על המתנה הענקית שניתנה לנו"; "זו הזדמנויות לתת לסתה עוד רגעים בהם הגוף מרגיש אחרת ועבורי, להיות קרובה באופן חדש".

כל הנכדות הביעו תקווה לזכות בחוויה ייחודית עם סבתן: "זה שונה מהחויה בדרך כלל, כי זה עם מטרה ומ תוכנן. זה רק שתינו. עשייה בלבד. עוד לא התנסיתי בדבר כזה. אף פעם לא רקדתי איתך"; "אני לא בטוחה אם ראיתי אותה פעם רוקדת. היא אישה שמחה וטובה ויפה, אמיצה וחזקה. ולבד, כל כך בלבד". התחששה שזו הזדמנויות למפגש אחר ו殊anya המאפשר היכרות נוספת שוב ושוב: "מסקרנו אותה במיוחד אם תהיה ספרנטניות, הישענות ומגע, סבתא שלי היא עצמאית, חזקה. אני תוהה מה אלמד עלייה עוד דרך התנועה". כל הנכדות הביעו השתוקקות לאינטימיות חדשה בקשר שהפגש עשוי להביא: "אני יודעת שהיא יביא משהו חדש בקשר עם סבתא"; "דיברנו וראשונה חשתי בכך שאנו מסתכלות זו לזו בעיניים. זה היה לי חדש"; "לנו עם סבתא זה לחזור לילדות, אני זכרת שהיינו רוקדות כשהייתי ילדה וכנראה זה נפסק כשהתבגרתי". אותה חוותה עלתה גם מצד הסבות: "זה מחזיר אותי לזמן האלה שהייתה באה מהצבאה, ולא רצית לישון בלבד. רק איתי".

התנועהפתחה לנכדות רשות להרגיש, לשאול, להקשיב: "בריקוד הייתה שמחה וגם געגוע אחת לשנייה. זו הפעם הראשונה שנטתי לעצמי להרגיש את הגעגוע, ליחד שלנו"; "עלתה התרגשות וקרבה. עלה געגוע, עצב ופספוס. עלה פחד, אהבה, מחשבות על פרידה ומות". כל הרגשות הללו מוכרים. חלק מהם, לא אפשרתי לעצמי

להרגיש כבר הרבה זמן"; "אחרי התנועה הרגשי יותר בnoch לשאול שאלות על דברים רגשיים שבדרך כלל לא עולים. רציתי לדעת עליה דברים נוספים".

ריקוד משנה את הלחץ הרוח של המבוגר. בקרב רוב הסבות המפגש הראשוני עם הריקוד עולה שיח על אובדן בגוף. חוזרו תלונות כגון: "אין לי רגליים", "אין לי כוחות". אולם אצל כולן לאורך המפגש ראיית העולם נקבעה באור חיובי. הנכדות מתארות: "החוויות מאד שונות, אני רגילה לשם סיפורים על קשיים וקיטורים על מטפלוות ושכנים, הפעם סבתא בחרה בספר על צדדים נדיבים שלהם"; "סבתא נזכרת בריקודים שרקדה עם סבא ומדברת על שמחות בעתיד. היא מספרת על ריקודים בילדות, אני מבחינה בניצוץ בעיניה ובהתרגשות, נראה כאילו אותה התחושה של אז קיימת בגופה גם היום". רוב הסבות שיתפפו בזיכרונות הקשורים בחיזוריים של המין השני ובריקודים: "סבתא נזכרת שרקדה ריקוד טנגו. היא מספרת שהיהודים רבים לריקוד לאחר שחזרו מארצות הברית. הם רק רצו לריקוד. היא מספרת שהיא רקדה הרבה עם אח שלה שהיא לה כמו אבא"; "איך שהתחלנו לנوع סבתא דיברה על הקושי שבחייה, אבל עם התנועה המשותפת הפטייע אותו שסבתא ספרה על הטוב, היא ספרה על ההיכרות עם סבא. זו הפעם הראשונה שאני שומעת את הסיפור הזה. ממש סבתא נזכרה בעוד סיפור ועוד סיפור. מדהים איך סבתא זכרת כל כך הרבה זיכרונות נעימים מazz".

הריקוד עודד הבעה של רגשות אהבה: "בשונה משיחות רגילות רגילות שען יותר אינפורטטיביות, הפטייע אותו שלאחר התנועה עלו בסבתא רגשות חיוביים ושיח רגשי"; "סבתא אומרת שתוך כדי התנועה היא חשבה כמה שהיא אוהבת אותה". היא לא מפסיקת להודות על כך שבאתה. זו אינטימיות שונה ממפגשים של שיח"; "בשונה מפעמים אחרים בהן סבתא עשתה מהות מעידות על אהבה כלפי, הפעם היא דיברה על הרגשות החביבים ועל ההנאה מהזמן המשותף שלנו".

הריקוד יצר התרגשות וריגוש, ובכמה מקרים גם עלה אצל הסבה רצון לגשת ולרקוד עם בן זוגה (4=m). אצל כולן הריקוד גורר חופשיות רבה יותר בתנועה ומגע פיזי: "החיבוק היה מפתיע. התנועה אפשרה הנאה, מגע וחיבור. ככל שהפגישות נמשכו כך ניכר שימוש רב יותר למרחב, פרק זמן יותר ארוך של תנועה, תנועות יותר גדולות, יותר שינויים וגיוון בתנועה"; "בפעם השלישייה אני מרגישה שאנו באמת רוקדות יחד, יש הרבה יותר קשר עין ומגע ואפילו ריקוד של חיבוק".

בכל המקרים הסבה הרגישה אהבה. עלו זיכרונות של אהבה ודאגה: "אהבו אותי בבית, תמיד הרגשתי שכולם אוהבים אותי". וכן הרגישה אהבה גם בפגישה עצמו: "סבתא אומרת שבשבילה לנوع איתי גורם לה להרגיש שהיא לא בלבד, בתנועה היא חשובה על קרבנה". כך במילוטיה: "שבילי לרקוד עם הנכדים והנינים עושים אותי הכי מאושרת בעולם. זה עוזה לי את היום ואת הלילה". תשומת לב למחאות אהבה התעוררה גם מחוץ לפגישה. כך סבתא מספרת בהתרגשות: "אתמול, בגילי, משחו הזמן אותי לרקוד".

כמעט כל הסבות רצו לספר בגאווה על המפגשים למורייהם, בכמה מקרים (5=m) סבא ביקש לראות את סבתא רוקדת, ובמקרה אחד הבת (אם הנכדה) הצטרפה עם אימה לחוג ריקוד, וסיפרה: "היא רצתה לעשות את זה הרבה זמן ועכשו זה קרה". במקרים אחדים המפגש עורר סקרנות והתרגשות בקרב המשפחה, והתאפשר המשך התנסויות בריקוד של הסבה בהנחה של המטפל שמתגוררת עימה.

התנועה המשותפת הביאה להתרומות הרוח. מצד הנכדות חזרו ביטויים כגון "בשונה מביקורים רגילים, כשאנחנו רוקדות (ולא מדובר) סבתא מרגישה טוב, הרגשתי ממנה שמחת חיים, חיוך"; "התנועה גרמה לסבתא להיות מאושרת ומרוגשת". ומהסבירות: "קראה ממשו טוב בנשמה, היה טוב, אם ניתן היה להתחיל את היום בריקודים חופשיים ביחיד, זה עוזה מצב רוח טוב"; "חוץ מלבשל אני כל הזמן יושבת. זה טוב מאוד לרקוד, אני מרגישה צעירה, ועוד יותר כיף עם הנכדה שלי. לנوع

איתן (מחייכת), זאת חוויה שפושט בטח הפרצוף שלי היה מעוות מהחיקף שלא יכולתי לעזר אותו. (נושמת) זאת מתחה גדולה". אצל כל הזוגות ניכר כי הריקוד מספק "אוור לנשימה", דוגמה ממשית לכך עולה מתחת הנכדות: "סבתא מעשנת כמה קופסאות סיגריות ליום. הם האויר לנשימה שלה. בסוף הפגישה היא אומרת שהזמן עבר כל כך מהר ובפעם הראשונה בחיה היא שכחה לגמרי מהסיגריות שלה". התנועה כתזונה לנפש עולה גם מאמירה של אחות הנכדות: "ברגע שאני נכנסת לשם כמעט תמיד אני אוכלת משהו, ובמפגשים הללו לא אכלתי כלום, אולי הריקוד היה האוכל".

3. מרכיבים ייחודיים להצלחת המפגש

מסגרת המפגשים. כל הסבות צינו את החינויות שבנסיבות הנכדה כדי לנוע. הן התייחסו לפער בין ההשתוקקות למפגש המשותף בתנועה לבין הקושי לנוע באופן עצמאי: "זה כל כך טוב וכל כך קשה לעשות לבד"; "אני כל כך רוצה לנוע בחופשיות בית ולא עושה זאת זה"; "רבע שעה בלבד וזה כל כך משמעוני ומשפר את מצב הרוח. קשה לי לעשות את הדברים האלה לבד"; "הלוואי והייתי יכולה לרקוד כשאת לא פה. איתן זה מהנה כל כך, אבל אין לי סבלנות לעשות זאת לבד"; "לא יוצא לי לרקוד, רק כשאת באה".

כל הנכדות הדגשו את הצורך בקביעות של המפגשים ובמטרה שלהם: "אני מתרגשת לבוא כבר שבוע שלישי ברציפות, למטרה מסוימת, בשעה קבועה. היא פותחת לי את הדלת, מחיקת, לבושה יפה, מאופרת"; "החויה של סבתא היא התרגשות אדירה. ציפייה, גאותה. היא התאפרה, התלבשה יפה, תכננה, בחרה מוסיקה, התקשרה לוודה". אותן התייחסויות עלו גם מהסבירות: "זה ימים משמעותיים בשבילי. אני ממחכה לזה. חבל שאי אפשר להמשיך יותר. זה מיוחד".

בכל המקרים, בשונה מ חג ריקוד |, האינטראקציה וההנאה מהריקוד ולא הביצוע עצמו הון העיקרי. כמו שמנסה זאת אחות המשתתפות (סבתא): "לא עשית

תנוונות מרשימות או אקרובטיקה (צוחקת) לא עמדתי על רגל אחת. אבל המגע והתנוונה והGBT – זה כיף, כיף. החיבור והחיווך, היו יותר משמעותיים"; "הילכתי לחוג ריקודים והפסיקתי. היה לי קשה. אתך זה כיף לא נורמלי. מಡיאג אוטי שאני לא משתלטת על החיווך שלי. תעונג גדול. חגיגה. כל שבתא, לו הייתה ידעת, הייתה מקנהה בי".

מכל המשתתפות עולה כי הייחודיות של המפגש היא בהזמנה לתנוונה חופשית. כפי שמנצחת זאת אחת הסבות: "ההנאה מהחופשיות בתנוונה. אפשר לעשות מה שרצו. לתת לגוף ולמוחיקה להוביל. חיכיתי למפגשים"; "הרגשתי שהתנוונה באה ממנה, בלי מאמץ לעשות משהו מיוחד. זה היה ספונטני, לא מתוכנן". מרבית הנבדות (10=n) הדגישו כי תנוונה מובנית (חזרה על רצף תנוונות מוכרות) לרוב מנעה קשר עין ו מגע. אף על פי שהיא אפשרה סנכרון במקצב ובצורה של התנוונות בין הנבדה לשבתא, היא סיפקה תחושה של קרבה לזמן מוגבל בלבד. זאת בניגוד לריקוד חופשי: "היתה תחושה של הצלחה שבסים הריקוד השלישי עשוינו משהו ביחד, שם הרגשתי סנכרון, זה היה נעים אך בנסיבות המתקדמיות יותר עליה צורך בחוויה יותר ספונטנית וקרובה. הרגעים הספונטניים יותר של האلتור יוצרים קשר עין וקרבה".

ההנאה של הנבדה. מכל הנבדות עולה כי יוזמה למגע, לשימה משותפת וליצירת קשר עין הן אלמנטים שהן הוסיפו למפגש במטרה לעודד אינטראקציה ושתף של תנוונה חופשית (ולא שחזור של רצף תנוונות קבוע). למשל: "כשאני הובילתי נוצר קשר עין, מגע, חיווך. אני רואה ששבתא נהנית גם מזה וששהובילה שלי יוצרת ריקוד ספונטני וمبיאה מקרים אחרים". ישנו ניסיון ליצור קשר עין באמצעות תנוונה עם מגע, התקרובות של הנבדה והצעה לשימוש למרחב של החדר. אצל כל הנבדות ניתן לראות סיום משחקים, יותר פומפוזי ומשעשע שימוש לחיבור מסבtan.

כל המשתתפות ראו בהובילת התנוונה מצד שבtan את העיקר באינטראקציה התנוונית: "שבתא מייד מתחילה לנוע ולהוביל את התנוונה ואני בשמחה גדולה

מצטרפת". בהובלה של הנכדה, היא קשובה לאופן שבו סבטה ממשיכה את התנועה שהיא הצעה, כך שההובלה היא יותר "הצעה" של תנועה עברו המשך ההובלה מצד הסבה: "ראיתי שהיא נהנית יותר לשאול ממוני תנועות ולהוביל את התנועה עצמה". הנכדות הובילו את התנועות בהדרגות, הן החלו מתנועה בגפיים ובהמשך הניעו פנים הגוף ולבסוף גם את האגן. ניכר כי הפער בין הדורות חף מתחרות ומצורך בשליטה: "אם זה היה עם אימי בטח זה היה מעורר חוסר נוחות, אבל עם סבטה נהנית מכך שהוא המוביל". הנכדות משקפות את התנועה של סבתן ומציאות האטה של התנועה או הרחבה שלה. השינויים הם קלים והדרגתיים. התנועות של הנכדות מעודדות תחושה של יציבות, תנועות של הצלה ורוטציה ואייזון באמצעות חזרה על תנועה בשני צידי הגוף. לאחר כל שינוי הקפידה הנכדה לחזור על התנועה וליצור קשר עין לפני שינוי נוסף: "השתדלתי להיות קשובה לצרכיה ויחד עם זאתניסיתי לأتגר אותה מעט". ההצעות מאופיינות בהתחשבות בסבה: "מחשבה על מהهو זורם, קל ופשוט שאפשר לעשות ביחד, ובחדירות" "השכננו אחת לשניה. מה שהרגיש לא מתאים, שינוו רקדו עלאמת', נהנו". הנכדות חשו כי הנוכחות המתעניינת בתנועת הגוף של סבתן ובצרכים שלו יצרו מרחב לתנועה אקספרסיבית מצידה: "התבוננות שלי עליה, הנוכחות הפיזית שלי עם הסקרנות מהתנועה שלה, נחו כמשמעותיים עברו סבטי".

כל הנכדות סייפו אפשרות למנוחה, ניכר כי כולם הסבו את תשומת לבן לרמזים לניאנסים של עייפות וגענו להם. באמצעות הצעה של חלופותה: תנועה בישיבה, הוספת כרית או קיר תומך: "כשבטא מתעיפת אני עוצרת. רק אז סבטה משחררת ומרשה עצמה לנוח"; "למרות העייפות והכאבים בברכיים, סבטא ממשיכה עוד קצת ורק כאשר אני מקרבת את הכסא היא מסכימה קצת לשבת". מצד הסבות ניכר כי כל אלו סייעו מאוד לתנועה: "היה לי מאוד נוח בישיבה, זה אפשר לי הרפיה ותוך כדי קיבלת כוחות. הרגשתי את עצמי עדיין רוקדת. חייתי את

הקצב, המנגינה, היצירה. וזה גם מה שאפשר לי אחר כך לקום". בצד זאת אצל כל הנכבדות ניכר גם שימוש במילוט עידוד ודרבון והבלטת תחושת היכולת באמצעות התלהבות מתנוועתיות מגוף, למשל: "כל הכבוד"; "אייזו תנועה יפה"; "נפלא סבתא".

דיון

במחקר הנוכחי במאצעות מחקר פולה, נבדות בוגרות שהן מטפלות בתנועה ומחול במקצוען השתתפו במפגשי ריקוד חופשי עם סבתן. על אף הנסיבות, הנכבדות הביעו חששות שמא הן חסרות את הכלים להוביל את המפגש לחוויה משמעותית ולשמור במהלכו על בריאות סבתן. לצד החששות, המפגשים התגלו כמשמעותיים על האופן שבו הנכבדות תופסות את הזקנה ואת סבתן ועל הגישה שלهن כלפי תהליכי הפרידה הכרוך בזקנה. כמו כן, אופי המפגשים וההנחה הייחודייה (מפגשים קבועים של ריקוד חופשי תוך הצרפות רגישה ומכוננת ל Sabha) הביאו לשינוי בהלך הרוח של הסבה; העצימו ראייה ורגשות חיוביים וביטויים של התרומות הרות.

חלק מהחששות שציינו הנכבדות נצפו כבר במחקריהם קודמים, לדוגמה, נמצא כי נבדים בוגרים דואגים לבריאותם של סביהם (Boon et al., 2008), ומכך שאין בידם הכישורים הנדרשים כדי ליצור אינטראקציה אלטרנטיבית עם סבים וסבות הסובלים מדמנציה (Miron et al., 2019). המחקר הנוכחי מרחיב הבנות אלו ומדגיש כי החשש להצליח ליצור אינטראקציה משמעותית החל גם על נבדים בגיל 30–45. כמו כן, ההזמנה לשלב ריקוד במפגש עוררה חששות לבריאות הסבה שעשוי להתרערר ישירות בשל מאץ פיזי או הצפה רגשית שקשורה במפגש. היכרות עם חששות אלו עשויה לסייע בהבנת הדינמיקה ביחסים אשר מונעת או מקדמת קרבנה, ולסייע לבניית התרבות אשר תתמוך בנבדים ובנכדים בתמיינתם בסביבתם וסביבותיהם.

בייחוד יש להציג את החשש של נכבדות שמא אין בהן צורך וכי תפקידן במפגש אינו חשוב ("חשש מהיעדר משמעות"). כאמור חשש זה עליה בעקבות נטייה של הסבה לנوع ללא קשר עין עימן. הפער בין הממצא הדן בתפקיד הייחודי של

עינת שופר אנגלרד, לרוקד בזקנה: התרבותה קהילתית בין-דורית בטיפול בתנועה ומחול בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021 | 61 |

הנכדה בעת מפגש תנוועתי ("תנוועה בלויובי בת זוג קרובות") עשויי לקבל מענה מחקרים העוסקים ביציבות פיזית בזקנה (Rahal et al., 2015). במחקר שהשווה בין יציבות של מבוגרים במהלך ריקודי זוגות לעומת תרגול טיי צי, נמצא כי יציבות גבולה יותר בעיניים עצומות במהלך ריקודי הזוגות ויציבות גבולה יותר בעיניים פתוחות במהלך תרגול טיי צי (שם). ניתן לשער כי ניסיון של הסבה לדמיין בעיני רוחה את צעדי הריקוד ובה בעת לשמר על יציבותו הוא הסיבה לשכיחות המקרים שבהם הסבות לא יזמו קשר עין בזמן שהן הובילו את הריקוד המשותף. ללא הידע הקשור בזקנה, חוויה זו מתפרשת כדחיה ועשויה להשפיע על הקרבה בקשר ועל מידת שביעות הרצון בפגש המשותף.

כאמור, המחקר הנוכחי מראה כי קשר קרוב בין הדורות תורם לטבה ולנכדה כאחד, זאת בהתאם למחקרים קודמים (Even-Zohar & Tzurit Garby, 2016). יתר על כן, תוצאות המחקר הנוכחי חושפות את היתרונות המסויימים של ריקוד משותף עברו הנכדה וסבתה. עברו הנכדה הריקוד מאיר את הזקנה באור חדש, ומשנה תפקידים ועמדות בקשר. שינויים אלו עשויים להביא לקרבה גם במצבים שבהם הקשר מאופיין בריחוק (Silverstein & Xu, 2016) ולהזק את הנכדים למול פחדים וחששות שהזקנה מציפה (Miron et al., 2019). המחקר הנוכחי אף הדגיש את המשמעות של חוויות ייחודיות לטבה ולנכדה כחלק מתהליכי פרידה של הנכדה מסבתה והתמודדות עם סופיות החיים ואובדן. תחום אשר עד כה לא נידון די במחקר ואשר יש להמשיך ולפתח את ההיכרות עימיו.

יתרה מכך, מחקר קודם האיר את חשיבות קיומו של שיח קרוב ופתוח בין הדורות (Werner & Lowenstein, 2001), אך השאלה כיצד ניתן לכך קודם מאפייני תקשורת מיטיבה נותרה פתוחה. מהמחקר הנוכחי ניתן ללמידה כי ריקוד ספונטני משותף מייצר לא רק חוויה פיזית אלא גם מביא לאינטראקציה משמעותית, אשר מסייעת לפתח שיח ולשתף בזכרונות. מחקרים קודמים הראו כי תנוועה מעוררת שיח

רגשי (b, Shafir et al., 2016) ורגשות (Shuper Engelhard, 2018; 2019a). הממחקר הנוכי מדגיש את האפקט של הריקוד החופשי והמכוון ל Sabha (בעוצמה, בגודל ובמקצב של התנועה) בעירור זיכרונות ורגשות חיוביים. במחקרים רבים נמצא כי נסימה עמוקה וקשר עין הן פועלות המביאות לרגיעה ולויסות של המערכת האוטונומית ובכך הן תורמות לתקשורת הבין-אישית (Muro et al., 2016). זאת ועוד, במקרים על אוכלוסייה של מבוגרים עם דמנציה נמצא כי פעילות גופנית מורידה את רמת הדיכאון (De Souto Barreto et al., 2015). הממחקר הנוכי מחזק תוצאות אלו ומוסיף ומדגיש כי הריקוד המשותף משנה את הלחץ הרוח בזקנה, משיח שלילי וחוורתי לשיח אופטימי וחובי.

בהתייחס לבניה המפגשים, הייחודיות של ריקוד חופשי, בניגוד לריקוד מובנה ידוע מראש, הבליטה את חשיבותה של היצירתיות והמשחקיות בריקוד על פני הסינכרונייזציה בלבד כאלמנטים התורמים לקרבה ביחסים. כפי שתואר בהרחבה במאדים, הנכדות כולן התייחסו לתיאום בתנועות חוויה נעימה אך לא מספקת. במקרים רבים, היתרונות החברתיים של סינכרונייזציה בין-אישית זוכים להכרה רחבה. בסקרת ספרות מקיפה נמצא כי להטאה במרקם הגופני השפעה חיובית על יחסים ועל התגבות האמפטיה (Ramseyer & Tschacher, 2011), וכי סינכרונייזציה תורמת לעלייה בהתנהגות פרו-סוציאלית, בהשתיכות ובלכידות הקבוצתית (Behrends et al., 2012). לצד היתרונות הבולטים של סינכרונייזציה בין-אישית, במחקר עדכני נמצא כי מידת גבואה של סינכרונייזציה עלולה לגרום ביכולתו של האדם לויסות עצמי (Galbusera et al., 2019). הממחקר הנוчи מרחיב את ההבנה של מרכיב הסינכרונייזציה ומראה כי ללא רשות לסתונטיות ומשחקיות בריקוד המשותף, סינכרונייזציה לפחות מסקפת חוויה מצומצמת של הנאה משותפת ושל קרבנה. ממצאים דומים התקבלו במחקר בהשתתפות בני זוג, שם נמצא כי שילוב בין

סינכרונייזציה בין רשות להחלפת תפקידיים ספונטנית בהובלה של תנועות ריקוד היא הגורם לשביעות הרצון מהחויה היזוגית המשותפת (Shuper Engelhard, 2018). מעניין לשים לב כי תוכאות המחקר מבוססות על שלושה מפגשים בלבד שבהם עד 15 דקות של ריקוד משותף. זאת כהרחה וכחיזוק למצאים שהראו כי גם תנועה ברמה נמוכה מאוד מביאה לשיפור ב מבחני הזיכרון ו אינטיליגנציה בזקנה (Ratey, 2008), וכי התערבות קצרת מועד הכוללת פעילות גופנית עם אוכלוסייה פסיכיארית הביאה לשינויים במצב הפסיכולוגי (רמת השמחה עלתה) ובפעילות המוח (בבדיקה EEG נרשמה פעילות באזוריים הקשורים ברגיעה) (Barton, 2011). כהרחה לכך, המחקר הנוכחי מדגיש כי די בפרק זמן קצר מאוד של ריקוד משותף כדי שהפגישה הבינו-דוריי קיבל אופי חדש וכי להביא לשינוי בהליך הרוח של מבוגרים ובתפיסה של דור הנכדים אותם.

מגבלות, מחקרים המשך והשלכות המחקר

במחקר הנוכחי השתתפו נשים בלבד, כולם מעל גיל שלושים, זאת במטרה לבדוק את המשמעות של התערבות מסווג ריקוד חופשי על האינטראקציה שבין נבדות לשבותיהן. כל הנבדות הן נשות מקצוע מומחיות, שיש להן הכלים לבצע מפגש בעל איקויות טיפוליות, אף שאינו מוגדר כטיפול, ולזהות במהלך מפגשים טיפוליים. בהמשך חשוב לבדוק אם מצאים דומים מתקבלים באוכלוסיות נוספות ובגילים אחרים, ובתוך כך להגדיל את אוכלוסיית המחקר לנכדים וסבבים.

כמו כן, בשל ראשונות התחום המחקר הנוכחי הتبצע עם מדגם מצומצם ובפרדיוגמה האיקוتنית. במחקרים המשך יש לבדוק באמצעות פרוצדורות כמוותיות את ההשפעה של הריקוד על הנכדה, על הסבה ועל הקשר ביניהן במדדים פיזיים, קוגניטיביים ורגשיים ובכך להרחיב ולהזק את ההבנה בנושא.

הבחירה להתמקד במחקר הנוכחי בריקוד חופשי, מבוססת על מחקר קודם בתחום הטיפול בתנועה ומחול (טב"ת) בזקנה (Jiménez et al., 2019). לטב"ת תרומה

רגשית וחברתית בזקנה והיא נמצאה כגורם המעכב את ההידרדרות של אזורים במוח המושפעים מדמנציה (Ho et al., 2015). מתאימים חיוביים נמצאו גם בין יכולת תנועה לתפקוד תקין של האונה הרקטית, הקשורה במחלה האלצהיימר (Ratey, 2008).

העלילה באחוז המבוגרים באוכלוסייה (WHO, 2018) ועימה העלייה של קבוצת הגיל של נבדים בוגרים (Kridahl, 2017) מחייבת יצירתיות וחידשות בסיכון משאבים ותמייה מגוונים. במחקריו המשך יש לבחון סוגים נוספים של התערבותיות משותפתה ובכך להשוות בין האפקטיביות של הפעולות השונות.

המחקר הנוכחי הוא מחקר מקדים שמטרתו להרחיב את הידע בתחום הזקנה ולהניח תשתיית לקידום התערבותיות שיתמכו באדם המבוגר ובמשפחה. אימוץ כלים וטכניקות מות祖ם הטביות לשירות התערבותיות בקהילה מייצר קרע לתמייה בזקנה בעלות נמוכה תוך נגישות לאוכלוסייה רחבה. הטכניקות הייחודיות לטביות: שיקוף והצטרפות לתנועה, הרחבת וצמצום התנועה של الآخر, נשימה, קשר עין, שימוש במרחב, שיקוף מילולי של התנועה, עידוד לתנועה ספונטנית, יצירתיות וחשיבה לתוכנים הרגשיים העולים מהתנועה (Koehne et al., 2016) – כל אלו שירתו את הנצדות בריקוד עם סבtan. שימוש בטכניקת שיקוף התנועה הוא מרכזי בתחום הטביות. תשומת לב לביטויים השונים של גופו המטופל והזהודם בגוף המטפל תורם לעלייה באופטיה וביכולות העצמי (Behrends et al., 2016). כל אלו עשויים לתמוך בתקשורת בין נבדים לסביהם ולסבותיהם.

פרט לתרומה הידועה שקיימת בפעולות פיזית (Lelièvre et al., 2015), הריקוד עם הנצדה שינה תפיסה, עורר רגשות חיוביים וייצר קרבה וחוויה רוחנית – כל אלו עשויים לתרום לאיכות החיים של מבוגרים ומשפחותיהם. היכרות עם אופי החששות של דור הנבדים הבוגרים עשויה לסייע לבניית מסגרות תמיכה מותאמות לצרכיהם ובכך לצמצם הימנעות מיצירת קשרים משמעוניים והתנסות בפעולות משותפת עם סביהם וסבותיהם. המטרת הייחודית למפגש (מבנה קבוע שמשלב ריקוד חופשי עם

אדם קרוב תוך שיקוף התנועה, עידוד למשחקיות ו מגע, רשות למנוחה וחיזוק של יכולות) קידמה פעילות גופנית גם כאשר הגוף היה עייף וחלש, גם בקרבת סבות שלא נהגו להשתתף בפעילויות פיזית אחרת. הדבר מדגיש את משמעות הקשר הקרוב והਮוכר כאמצעי לקידום התנסויות חדשות (שלעיתים נראות בלתי אפשריות) עבור האדם המבוגר. המחקר מצבע על הצורך לרתום את דור הנכדים לחיזוק הרות, היצירתיות והאופטימיות בזקנה, ועל הנחיצות בפיתוח מודלים להתרבות בקהילה שיספקו תמייה לדור הנכדים. על זו לספק מרחב לעיבוד חששות וללמידה של טכניקות ייחודיות ואלטרנטיביות לתקורת בזקנה.

מקורות

- Barton, E. J. (2011). Movement and mindfulness: A formative evaluation of a dance/movement and yoga therapy program with participants experiencing severe mental illness. *American Journal of Dance Therapy*, 33(2), 157–181.
- Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 107–116.
- Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2016). Dancing supports empathy: The potential of interactional movement and dance for psychotherapy. In G. Hauke (Ed.), *European psychotherapy 2016/2017: Embodiment in psychotherapy* (pp. 99–131). Milton Keynes, UK: Books on Demand.
- Boon, S. D., Shaw, M. J., and MacKinnon, S. L. (2008). Grandparent health and young adults' judgments of their grandparent-grandchild relationships. *J. Intergener. Relatsh.* 6, 155–173. doi: 10.1080/15350770801955115

- Bräuninger, I. (2014). Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(3), 138–153.
- Capello, P. P. (2018). Dance/movement therapy and the older adult client: healing pathways to resilience and community. *American Journal of Dance Therapy*, 40(1), 164–178.
- Clare, L. (2003). Managing threats to self: Awareness in early stage Alzheimer's disease. *Social Science & Medicine*, 57, 1017–1029.
- Celdran, M., Villar, F., & Triado, C. (2014). Thinking about my grandparent: How dementia influences adolescent grandchildren's perceptions of their grandparents. *Journal of Aging Studies*, 29, 1–8.
- Chong, T.W., Doyle, C.J., Cyarto, E.V., et al., (2012). *Physical activity program preferences and perspectives of older adults with and without cognitive impairment*. Asia Pac Psychiatry.
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22(6), 689–708.
- De Souto Barreto, P., Demougeot, L., Pillard, F., Lapeyre-Mestre, M. & Rolland, Y. (2015). Exercise training for managing behavioral and psychological symptoms in people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 24, 274–285.
- De Tord, P. & Braunerger, I. (2015). Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 43, 16–22.
- Duignan, D., Hedley, L., & Milverton, R. (2009). Exploring dance as a therapy for symptoms & social interaction in a dementia care unit. *Nursing Times*, 105, 19–22.
- Even-Zohar, A., & Tzurit Garby, A. (2016). Great-grandparents' role perception and its contribution to their quality of life. *Journal of Intergenerational Relationships*, 14, 197–219.

- European Association Dance Movement Therapy (EADMT) (2018). *What is dance movement therapy?* Retrieved from <http://www.eadmt.com/?action=article&id=22>.
- Fowler, C., & Soliz, J. E. (2010). Responses of young adult grandchildren to grandparents painful self-disclosures. *Journal of Language and Social Psychology, 29*, 75–100.
- Galbusera, L., Finn, M. T., Tschacher, W., & Kyselo, M. (2019). Interpersonal synchrony feels good but impedes self-regulation of affect. *Scientific reports, 9*(1), 1–12.
- Geurts, T.W., Tilburg, T. G. V., & Poortman, A. R. (2012). The grandparent-grandchild relationship in childhood and adulthood: A matter of continuation? *Personal Relationships, 19*, 267–278.
- Hakoyama, M., & MaloneBeach, E. E. (2013). Predictors of grandparent-grandchild closeness: An ecological perspective. *Journal of Intergenerational Relationships, 11*, 32–49.
- Hebblethwaite, S. (2016). Grandparents' reflections on family leisure: "It keeps a family together". *Journal of Leisure Research, 48*, 69.
- Henry, S. G., & Fetters, M. D. (2012). Video elicitation interviews: a qualitative research method for investigating physician-patient interactions. *The Annals of Family Medicine, 10*(2), 118–125.
- Hokkanen L., Rantala L., & Remes A.M. (2008). Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: a randomized, controlled study. *JAGS 56*, 771.
- Hwang, P.W. & Braun, K.L. (2015). The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Literature Review. *Alternative Therapy Health Medicine. 21*(5), 64–7.
- Hyden, L.C. (2014). Cutting Brussels sprouts: Collaboration involving persons with dementia. *Journal of Aging Studies, 29*, 115–123.

- Geurts, T.W., Poortman, A.R., Tilburg, T.G., & Dykstra, P.A. (2009). Contact between grandparents and grandchildren in early adulthood. *Journal of Family Issues*, 30, 1698–1713.
- Guzmán, A., Robinson, L., Rochester, L., James, I.A., & Hughes, J.C. (2016). A process evaluation of a Psychomotor Dance Therapy Intervention (DANCIN) for behavior change in dementia: Attitudes and beliefs of participating residents and staff. *International Psychogeriatric*, 29, 313–322.
- Jiménez, J., Bräuninger, I., & Meekums, B. (2019). Dance movement therapy with older people with a psychiatric condition: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 118–127.
- Karkou, V., & Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia (Review). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD011022.
- Keirnan, L. (1999). Participation in research by people with learning disabilities: origins and issues. *British journal of learning disabilities*, 27, 43–47.
- Kemp, C. L. (2005). Dimensions of grandparent-adult grandchild relationships: From family ties to intergenerational friendships. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 24(2), 161–177.
- Koehne, S., Behrends, A., Fairhurst, M. T., & Dziobek, I. (2016). Fostering social cognition through an imitation-and synchronization-based dance/movement intervention in adults with autism spectrum disorder: a controlled proof of-concept study. *Psychotherapy Psychosomatic*, 85, 27–35.
- Kluge , M.A., Tang, A., Glick, L. , LeCompte, M., & Willis, B. (2012). Let's Keep Moving: A dance movement class for older women recently relocated to a continuing care retirement community (CCRC). *Arts & Health*, 4(1), 4–15.

- Koch, S.C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R.F. (2013). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 46–64.
- Kridahl, L. (2017). Retirement timing and grandparenthood: A population-based study on Sweden. *Demo-graphic Research*, 37, 957–994.
- Krueger, R.A. & Casey, M.A. (2015). *Focus groups. A practical guide for applied research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lelièvre, A., Tuchowski, F., & Rolland, Y. (2015). La danse, une thérapie pour la personne âgée. Revue de la littérature. *Les Cahiers de L'année Gérontologique*, 7, 177–187.
- Low, L.F., Carroll, S., Merom, D., Baker, J.R., Kochan, N., Moran, F., & Brodaty, H. (2016) We think you can dance! A pilot randomised controlled trial of dance for nursing home residents with moderate to severe dementia. *Complement Therapy Mediation*, 29, 42–44.
- Majlesi, A.R., & Ekstrom, A. (2016). Baking together: Coordination of actions in activities involving people with dementia. *Journal of Aging Studies*, 38, 37–46.
- Mcneill, J. & Anstey, K.J. (2016). Cognitive Benefits of Social Dancing and Walking in Old Age: The Dancing Mind Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8(26), 1–11.
- Miron, A.M., Thompson, A.E., McFadden, S.H., & Ebert, A.R. (2019). Young adults' concerns and coping strategies related to their interactions with their grandparents and great-grandparents with dementia. *Dementia*, 18(3), 1025–1041.
- Muro, L., Holliman, R., & Luquet, W. (2016). Imago relationship therapy and accurate empathy development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15, 232–246.
- Pereira-Stubbs, F. (accessed on 31 May 2018). *Smile*. Available online: <https://vimeo.com/154700826>

- Pusateri, K.B., Roaché, D.J., & Kam, J.A. (2016). Grandparents and young adult grandchildren's identity gaps and perceived caregiving intentions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 191–216.
- Rahal, M.A., Alonso, A.C., Andrusaitis, F.R., Rodrigues, T.S., Speciali, D.S., Greve, J.M.D., & Leme, L.E.G. (2015). Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing. *Clinics*, 70(3), 157–161.
- Ramseyer, F. & Tschacher, W. (2011). Nonverbal synchrony in psychotherapy: Coordinated body-movement reflects relationship quality and outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 284–295.
- Scharf, M. (2016). “Maturing and aging together: emerging adult grandchildren-grandparents relationships”, in J. Arnett (ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood* (New York, NY: Oxford University Press), 203–212.
- Scherrer, K.S. (2016). Gay, lesbian, bisexual, and queer grandchildren's disclosure process with grandparents. *Journal of Family Issues*, 37, 739–764.
- Schneider, J. (2018). The arts as a medium for care and self-care in dementia: Arguments and evidence. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1151.
- Shafir, T., Tsachor, R.P., & Welch, K.B. (2016). Emotion regulation through movement: unique sets of movement characteristics are associated with and enhance basic emotions. *Frontiers in psychology*, 6, 2030.
- Sheehan, N.W. & Petrovic, K. (2008). Grandparents and Their Adult Grandchildren: Recurring Themes From the Literature, *Marriage & Family Review*, 44(1), 99–12.
- Shuper Engelhard, E. (2017). Somatic Mirroring: Psychotherapeutic Treatment of Mental States 807 without Representation. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 13, 1–13.

- Shuper Engelhard, E. (2018). Being together in time: Body synchrony in couples' psychotherapy. *The Art in Psychotherapy*, 60, 41–47.
- Shuper Engelhard, E. (2019a). Embodying the Couple Relationship: Kinesthetic Empathy and Somatic Mirroring in Couples Therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18, 1–22.
- Shuper Engelhard, E. (2019b). Dancing to Projective Identification in Couples Therapy. *Arts in Psychotherapy*, 67, 1–12.
- Silva, V., Lima, A., Silva, D., Mikaella, T., Teles, T., Cunha, P... Nauside, M. (2016). Dance: A therapeutic resource in the third ade. *Journal of Nursing UFPE /Revista de Enfermagem*, 1, 232–238.
- Silverstein, M. (2019). Growing old and growing up: Grandparents and their adult grandchildren in the context of multigenerational families. *Grandparenting: Influences on the Dynamics of Family Relationships*, 81, 415–429.
- Silverstein, M. & Bengtson, V. (2018). Linked religious lives across. in D. Alwin, D. Felmress, & D. Kreager (Eds.), *Together through time: Linked lives across the life*. New York, NY: Springer Publishing.
- Silverstein, M. & Xu, L. (2016). Grandchildren as support and care providers to older adults in China. *Population Horizons*, 13, 63–73.
- Smith, J.A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11, 261–271.
- Soliz, J.E. & Harwood, J. (2006). Shared family identity, age salience, and intergroup contact: Investigation of the grandparent-grandchild relationship. *Communication Monographs*, 73, 87–107.
- Tam, T., Hewstone, M., Harwood, J., Voci, A., & Kenworthy, J. (2006). Intergroup contact and grandparent–grandchild communication: The effects of self-disclosure on implicit and explicit biases against older people. *Group Processes & Intergroup Relations*, 9, 413–429.

- Quinn, C. & Clare, L. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In R.W.H. McKenna, S. Cowman, & J. Keady (Eds.), *Nursing research: Designs and methods* (pp. 375–384). Edinburgh: Elsevier.
- Ratey, J.J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown.
- Vadineia, M., Alves, D., Mikaela, T., Teles, T.M., Pereira, V., & Pessoa, M.N. (2016). Dance: A therapeutic resource in the third age. *Journal of nursing*, 10, 232–238.
- Werner, P., and Lowenstein, A. (2001). Grandparenthood and dementia. *Clin. Gerontol.* 23, 115–129. doi: 10.1300/J018v23n01_10
- World Health Organization (WHO) (2018). *Mental disorders*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/management/en/.