

לרקוד בזקנה

התערבות קהילתית בין-דורית בטיפול בתנועה ומחול

עינת שופר אנגלהרד

תקציר

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

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

מילות מפתח: 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 התערבויות שמכוונות לגיל המבוגר ועוסקות במכלול היבטים גופניים, נפשיים וחברתיים הוא חיוני (Mcneill & Anstey, 2016). כזו היא בדיוק ההשפעה של ריקוד בזקנה: הריקוד משפר באופן ניכר את כוח השרירים, 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 אמריקה, נמצא כי לריקוד השפעה חיובית לא רק על היבטים פיזיים בזקנה אלא גם על תפיסת העצמי, רווחה נפשית, השתלבות בחברה (Vadineia et al., 2016), הערכה עצמית ומצב רוח (Silva et al., 2016). במחקר שנערך באנגליה ובחן את ההשפעה של ריקוד חברתי על אוכלוסייה מבוגרת נמצא כי הריקוד סיפק אמצעי לחשיפה עצמית, לחוויה של אסתטיקה ולהגברת תחושת הערך העצמי (Cooper & Thomas, 2002). עבור מבוגרים הסובלים מדמנציה, ריקוד מרחיב את גבולות הביטוי, מפתח את התקשורת החברתית ומשפר את איכות החיים (Lelièvre et al., 2018; Pereira-Stubbs, 2015). מפגשים שבועיים של ריקוד מספקים חוויה קהילתית, תמיכה הדדית, כבוד, הנאה ואוטונומיה (Schneider, 2018).

ואולם מגבלות פיזיות ורפואיות, היעדר זמן פנוי, קשיים במימון ותפיסות תרבותיות מביאים לירידה בפעילות פיזית בקרב בני 60 ומעלה (Chong et al., 2012). על הפער שבין יתרונות הריקוד לבין הקשיים בביצוע פעילות פיזית מגשר הטיפול

בתנועה ומחול (טב"ת), אשר מציע שילוב בין תנועה אקספרסיבית ויצירתית, שאינה דורשת מיומנויות פיזיות או ידע קודם בתנועה, לבין שיח רגשי המתעורר בעקבותיה (European Association Dance Movement Therapy [EADMT], 2018). בסיס תאורטי (Bräuninger, 2014; De Tord & Brauning, 2015) וקליני (Low et al., 2016; Guzmán et al., 2016) נרחב מורה כי המסגרת הייחודית של טיפול זה מספקת פעילות פיזית המותאמת למגבלות ולצרכים הגופניים, הרגשיים והחברתיים של האדם המבוגר.

בטב"ת, באמצעות הזמנה לתנועה חופשית, שיקוף של המטפל את מאפייני התנועה והיכרות עם משמעות המוטיבים הבולטים בפרופיל התנועה האישי של המטופל, המטפל מקדם היבטים קוגניטיביים, כישורים חברתיים וביטוי רגשי מילולי ולא מילולי בסביבה בטוחה ותומכת (Shuper Engelhard, 2017). התכונות רגישות של המטפל למבעים ולצרכים של המטופל, מעודדת הרחבה של תנועה ספונטנית ומפגש עם הכוחות בגוף ובנפש, ובכך היא מספקת תחושת התחדשות ומפתחת חוסן נפשי בזקנה (Capello, 2018). זאת ועוד, במחקרים עם אוכלוסיות שונות נמצא כי לטב"ת תרומה מובהקת בהפחתה של חרדה ודיכאון (Koch et al., 2013), אשר שכיחים בזקנה (WHO, 2018).

במחקרים שנערכו בבתי אבות נמצא כי לטב"ת בקרב מבוגרים הסובלים מדמנציה יש תרומה לתפקוד קוגניטיבי, מוטורי וחברתי (Hokkanen et al., 2008; Duignan et al., 2009; Karkou & Meekums, 2017). בדיוור מוגן נמצא כי טב"ת תרם לעלייה בתחושת שייכות, לרווחה רגשית ולמעורבות 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 בבתי פרטיים ואשר אינם שוהים במוסדות המיועדים לגיל

השלישי, ייתכן כי הדבר קשור בקושי בגיוס משתתפים להתערבות הדורשת יציאה מהבית, ובשל עלויות כספיות של הטיפול. כל אלו מצריכים בחינה של דרכים להעביר את מוקד הטיפול לבית, להרחיב את מעגלי התמיכה במבוגר במסגרת המשפחה ולספק למשפחה כלים לטיפול בו.

קשר בין-דורי: סבים, סבות ונכדיהם הבוגרים

עד כה מחקרים אחדים בלבד עסקו בקשר שבין נכדים בוגרים ובין סביהם וסבותיהם (Scharf, 2016; Silverstein, 2019). שלא כמו בצעירותם, נכדים בבגרותם אינם תלויים בהוריהם בכל הקשור לתדירות ולאיכות הקשר עם הורי הוריהם. הם מתארים את הקשר הזה כמערכת יחסים של תמיכה הדדית וכקשר הדומה לחברות (Kemp, 2005). מערכת יחסים קרובה קשורה גם לבריאות נפשית טובה בקרב שני הדורות, ובכלל זה לרמות נמוכות של לחץ, של דיכאון ושל בדידות (Even-Zohar & Tzurit, 2016). נוסף על כך, מעורבות הנכד בחיי הסב והסבה מסייעת לאחראי במשפחה לטיפול במבוגר ותורמת לאיכות החיים של המבוגר (Sheehan & Petrovic, 2008).

מתוך 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 ביניהם נשמרת לאורך החיים (Hakoyama, 2013 & MaloneBeach). קשר קרוב בילדות מגביר את הסבירות לקשר אינטימי בגיל הבוגר (Geurts et al., 2012), ולמתן סיוע לסב ולסבה בבגרות (Silverstein & Xu, 2016). יתרה מכך, כאשר הקשר מרוחק בילדות, הסבים כלל אינם מצפים לקשר קרוב עם ההתבגרות (Pusateri et al., 2016). מכאן ניתן להניח כי קשר פחות קרוב עם הסבים בילדות יצריך תמיכה והדרכה כדי להביא לשינוי ביחסים בהמשך.

מחקרים אחרים הראו כי איכות היחסים בין הנכדים לסבים קשורה בתקשורת ביניהם. נמצא כי רמת הנוחות שחש נכד בוגר בהאזנה לתכנים מורכבים

מצד סבו או סבתו קשורה ביחסים קרובים יותר (Fowler & Soliz, 2010). בהתאמה, תקשורת פתוחה ביניהם מגבירה תחושת שייכות משפחתית אצל הנכדים (Soliz & Harwood, 2006) וקשורה בעמדות חיוביות כלפי מבוגרים (Tam et al., 2006) ובקרבה רבה יותר אל עולמם (Scherrer, 2016).

הבדלים בערכים ובהשקפות העולם הם גורם נוסף אשר עשוי לייצר קשיי תקשורת בין הדורות. בתוך כך נמצא כי לפעילויות פנאי משותפות יש תפקיד מרכזי בחיזוק הקשר של הסבים עם נכדיהם הבוגרים, והן מספקות קרקע ליצירת ערכים משותפים (Hebblethwaite, 2016; Silverstein & Bengtson, 2018). מכאן ייתכן כי פעילות משותפת, בצד תמיכה והדרכה הממוקדת בתקשורת בין נכדים בוגרים לסביהם, תסייע בחיזוק הקשר.

מחקר יחיד 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 לסבים או סבות הסובלים מדימנציה (Miron et al., 2019) נבחנו מאפייני החששות של נכדים והדרכים להתמודדות עימם במהלך מפגש פנים אל פנים. הנכדים ציינו כי הקשר עם סביהם וסבותיהם מעורר אצלם חששות בשל חוסר מיומנות בתחזוק ושימור קשר מעין זה, הם אינם יודעים מה לומר וכיצד עליהם לנהוג, הם אינם בקיאים באסטרטגיות לוויסות רגשות ומתקשים לקיים אינטראקציה עם אחר המשתנה ללא הרף ומוטרדים 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 ראשון מסוגו, ומטרתו לבחון כיצד טכניקות מקובלות בטיפול בתנועה

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

בבסיס המחקר הנוכחי עומדת ההנחה כי ריקוד משותף של נכד או נכדה בוגרים עם סבם או סבתם יתרום לחיזוק הקשר ביניהם, יפתח את ההיכרות ביניהם ויביא לשיפור במצבו הגופני, החברתי והנפשי של המבוגר. בשל ראשוניות הבחינה 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 תמיכה לנכדים בוגרים בחיזוק הקשר עם דור הסבים. המחקר הנוכחי יתמקד בנקודות המבט של הסבה ושל הנכדה בזמן המפגש ביניהן, ובכך יבקש לספק תמונה רחבה על הדינמיקה בקשר (Celdran et al., 2014), ויאפשר לענות על השאלות האלה: מהן החששות של הנכדות בזמן מפגש של ריקוד עם סבתן? באיזה אופן ריקוד תורם לקשר בין נכדות לסבותיהן ולתקשורת ביניהן? אילו מרכיבים בריקוד מסייעים למבוגר ובאילו תחומים?

שיטה

משתתפים

שש עשרה מטפלות בתנועה ומחול בנות 30–45 שלהן סבתא בת 80–95 ענו לקול קורא להשתתפות במחקר שפורסם ברשתות החברתיות. הקול הקורא הופנה לנשים ולגברים כאחד, וייתכן כי היענות של נשים בלבד קשורה לרוב נשי במקצוע הטיפול בתנועה ומחול. המשתתפות מגיעות מרקע מגוון מבחינת דת, מוצא ותרבות. מבין הסבות, 4 נעזרות בהליכון, 14 דיווחו על ירידה בזיכרון, ואצל שתי משתתפות יש פגיעה חמורה בזיכרון לטווח קצר. הנכדות נוהגות לפגוש את סבתן במוצא פעם בשלושה שבועות, וכולן מתגוררות במרחק ממוצע של שעה נסיעה מבית סבתן. שליש מהסבות נוהגות לעשות פעילות גופנית באופן קבוע במוצא שיעורים בשבוע, ובשנים האחרונות כולן סובלות מבעיות בריאותיות ומירידה בעצמאות. המאמר אושר על ידי ועדת האתיקה במוסד האקדמי שבו מועסקת החוקרת.

הליך המחקר

שש עשרה מטפלות בתנועה ומחול וסבותיהן השתתפו בשלושה מפגשי ריקוד אשר התקיימו בנוכחותן בלבד, בבית הסבה, במסגרת מחקר פעולה משתף. בשל הראשוניות של המחקר, הרקע המקצועי של המשתתפות סייע בזיהוי נושאים מרכזיים שיש לתת עליהם את הדעת (Keirman, 1999). המפגשים התקיימו בהפרש של שבוע זה מזה במטרה לאפשר רצף ובחינה של תהליך מתמשך. כל המפגשים היו בעלי מבנה זהה – הנכדות הונחו לפנות אזור נוח לתנועה בבית סבתן (למשל להזיז את שולחן הסלון), להכין מצלמה על חצובה לצילום המפגש ולהזמין את סבתן לנוע יחדיו לצלילי מוזיקה אשר בחרה הסבה. הנכדות התבקשו בתחילה להציע לסבתן להוביל את הריקוד ולאחר מכן להוביל את הריקוד בעצמן. בהתאם לטכניקות מרכזיות בטב"ת, הנכדות התבקשו לנוע בקשב למאפייני התנועה של סבתן, לשמש מראה המשקפת את התנועה

שלה ולהציע הרחבה של התנועה תוך רגישות לניואנסים האישיים בתנועה (כגון עוצמת השימוש בשריר, במקצב ובמרחב; Koehne et al., 2016). ההזמנה היא לריקוד חופשי, שאינו מובנה מראש וניתן לבצעו גם בישיבה או בשכיבה, ואינו מצריך כל ידע או כישורים קודמים. פרט להנחיות אלו הנכדות התבקשו לגלות גמישות ורגישות לצרכים הספציפיים של סבתן בכל מפגש ולפעול בהתאם. משך הריקוד המשותף נע בין 10 ל-15 דקות.

הנכדות התבקשו לנהל רישום ביומן ולתאר מדוע בחרו להשתתף במחקר ומהי התחושה שלהן לקראת מפגשי הריקוד עם סבתן. שימוש ביומן מאפשר כתיבה חופשית של מחשבות, רגשות וזיכרונות, והוא סייע בזיהוי תחושותיה האישיות של הנכדה באינטראקציה עם סבתה. בכל מפגש, לאחר הריקוד המשותף, התבקשו הנכדות לתאר ביומן מה הן מרגישות ביחס לתנועה, לקשר, לסבה ולזקנה וכיצד הן תופסות את החוויה של הסבה ביחס לכל אלו. כמו כן הן התבקשו לתאר מה אפיין את הצעות התנועה שלהן ושל סבתן ומה לדעתן הסיבה למאפיינים אלו. לאחר מכן הן ערכו ריאיון עם סבתן על פי מדריך ריאיון חצי מובנה שניתן להן מראש, והזמינו אותה לשתף במשמעות הריקוד עבורה, ולתאר רגשות, תחושות וזיכרונות שהתעוררו 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 מובנים של ריקוד חופשי של סבות ונכדות בוגרות. שיטה זו יושמה בעבר במחקרים על מבוגרים הסובלים מדמנציה (Miron et al., 2019; Clare, 2003), וייחודה הוא במיקוד בחוויה הסובייקטיבית של הנחקר 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 פעולה וליחסים במשפחה.

בשלב הראשון, כל היומנים ותמלול הסרטים והראיונות נותחו באמצעות זיהוי הנושאים הרלוונטיים וקיבוצם לאשכולות. בשלב השני, נערכה רשימה של נושאים, בשלב השלישי, כל החומרים נקראו מחדש כדי להבטיח כי כלל הנושאים זוהו והתקבלה רשימה מלאה של תתי-הנושאים שבכל נושא. בשלב הרביעי, הנתונים והנושאים נבדקו בידי חוקר נוסף, בעל ניסיון בשימוש ב-IPA, ובידי מומחה לדמנציה ולטב"ת. כמו כן, בשלב זה הנכדות הוזמנו לקבוצת מיקוד מאזכרת, שבה באווירה של קבלה והיעדר שיפוטיות (Krueger & Casey, 2015) הן נחשפו לתמות שהתקבלו והתבקשו לשתף בתחושותיהן, רגשותיהן ומחשבותיהן לגביהן, זאת במטרה לדייק את ההיכרות עם חוויות פחות מודעות (Henry & Feters, 2012).

תוצאות

כל הנכדות הביעו חשש נוכח האחריות לייצר מפגש בעל משמעות והצורך לשמור ולהגן על סבתן במהלכו. בצד זאת, הן תיארו כי המפגשים האירו את הזקנה באור חדש ואפשרו מרחב יקר ערך לפרידה. הנכדות וסבותיהן חשו כי הריקוד משנה את "הלך הרוח" בזקנה: מעצים תפיסה ורגשות חיוביים ומביא להתרוממות רוח. מכל הזוגות עלה כי השלכות אלו תלויות במסגרת המפגשים ובאופי ההנחיה של הנכדה (ראו טבלאות 1, 2 ו-3).

טבלה 1: חששות ודילמות של הנכדה כלפי המפגש

האם אדע לייצר מפגש בעל משמעות?	האם אדע לשמור ולהגן על סבתי?
1. חשש ממבוכה ובושה	1. חשש מנטייה לריצוי הסבה
2. חשש מהיעדר משמעות	2. חשש נוכח הגוף המזדקן
3. חשש מהיעדר רצייה וכוחות	3. חשש מרגשות מציפים ומבהילים

טבלה 2: משמעות של ריקוד חופשי במפגש נכדות בוגרות וסבותיהן

לנכדה: מאיר את הזקנה באור חדש	לנכדה: מספק צורך במרחב לפרידה	לסבה: משנה את הלך הרוח בזקנה
1. הגוף מפתיע בצעירותו	1. צורך להספיק לצבור זיכרונות	1. מעצים תפיסה חיובית
2. פער הדורות מצטמצם	2. צורך להודות ולתת בחזרה	2. מעצים מחוות אהבה
3. התפקידים משתנים	3. צורך לייצר קרבה ואינטימיות	3. אמצעי להרגיש אהוב
4. כוחות נפש בולטים	4. רשות להרפות, לשאול, להרגיש	4. מביא להתרוממות רוח

טבלה 3: מרכיבים ייחודיים להצלחת המפגש

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

1. חששות ודילמות של הנכדה כלפי המפגש

החשש שמא לא אדע לייצר מפגש בעל משמעות. רוב הנכדות ($n=12$) שיתפו כי למרות הקשר הקרוב עם סבתן הן מעולם לא התנסו בריקוד משותף עימן ואף לא ראו אותה רוקדת. המחשבה על המפגש עוררה מבוכה וחשש בנוגע ליכולת שלהן להביא להצלחתו: "התנועה עם סבתא היא חדשה, מוזרה ולא מוכרת עבורי. הקשר שלנו הוא קשר של דיבור. אני חוששת שלא נדע מה לעשות, שאתבייש להציע לה לנוע, שזה ייראה לה מוזר או שתרצה להפסיק באמצע"; "אני חוששת ממבוכה, שמשוהו לא יזרום ולא אדע לשנות כדי שיהיה יותר קל, אני תוהה אם סבתא שלי תוביל את התנועה ואיך תעשה זאת. אני מקווה שנרגיש בנוח".

כל הנכדות הביעו חשש מצרכים מנוגדים להן ולסבתן ומפני תחושה של היעדר משמעות במפגש. הדבר בלט במיוחד כאשר הסבה רקדה ללא כל יצירת קשר עין עם הנכדה. במקרים אלו הנכדות חשו בלבול, חוסר אונים, אי-נוחות, ואכזבה: "נראה שסבתא בעולמה שלה כשהיא רוקדת, עלתה בי תחושה שזה לא משנה אם זו אני שם או אם היה שם משוהו אחר"; "היה לי קשה שבתנועה סבתא לא יצרה עמי קשר עין... אנחנו רוקדות יחד אך אני מרגישה שהיא אינה זקוקה לי". המצבים הללו עוררו

דילמה בקרב כל הנכדות – האם לעודד לקשר אינטימי יותר וכיצד? "רוב הזמן הרגשתי שסבתא אינה זקוקה לי, הרגשתי שאני ממש מנסה לתפוס את המבט שלה, שתרקוד איתי. הופתעתי ושמחתי על ההתמסרות של סבתא לריקוד. אבל תהיתי עד כמה והאם לתווך לה את הצורך שלי במבט". חשש נוסף ($n=6$) הוא בבחירת הפעולה הנכונה במצבים שבהם הסבה מגלה היעדר רצייה וכוחות: "במפגש סבתי לא הרגישה טוב ולא רצתה לקום מהמיטה כלל. תהיתי האם נכון שאלחץ עליה".

החשש שמא לא אדע לשמור ולהגן. כל הנכדות הביעו חשש שמא סבתן תרצה לרצות אותן ולא תאמר כשקשה לה: "כשסבתא התעייפה מצאתי את עצמי מתלבטת אם להמשיך או לעצור, לא סמכתי עליה שתעצור"; "אני חוששת ודואגת, כואב לה, היא עייפה והיא ממשיכה לנוע ולא רוצה לעצור". רוב הנכדות תיארו מתח פיזי בגופן במהלך המפגש כתוצאה מחשש לשלום סבתן: "שמתי לב שכשהיא הולכת אחורה אני נדרכת ודואגת, פחדתי". ולמול הפרידה שהזקנה מביאה עימה: "משהו במפגשים האלו הציף הרבה יותר את המחשבות על היום בו ניפרד. התעורר בי פחד מאוד גדול ועצב".

כמו כן, כל הנכדות הביעו חשש מאופי הרגשות שיצופו בעקבות התנועה ומעוצמתם. פחד שהתנועה תציף זיכרונות רדומים שיביאו לפגיעה בבריאות של סבתן: "אני רוצה להיזהר לא להעלות שדים שהיא לא תדע להתמודד איתם ואני לא אוכל לסייע לה"; "על אף הקשר הקרוב שלנו, היא מעולם לא סיפרה פרטים מעברה, לא דיברה כמעט על רגשות. פתאום התנועה העלתה המון זיכרונות ופחדתי לשלומה".

2. משמעות הריקוד החופשי במפגש של נכדות בוגרות וסבותיהן

מאיר את הזקנה באור חדש. כל הנכדות חשו כי בריקוד הגוף של סבתן הפתיע בצעירותו: "העוצמה שבתנועה ושילוב הבעות הפנים ותנועות הידיים הפתיעו אותי מאוד. היא פתאום נעה עם האגן ונראתה משוחררת". בריקוד הנכדות התבוננו על סבתן "מעבר לגוף המזדקן", הן הבחינו בקיומה של משחקיות, מיניות ושעשוע שלא

היו חלק מהדימוי של סבתן עד כה: "הזקנה פחות מפחידה כשאני מסתכלת עליה נעה"; "היה מרגש ומפתיע לראות כמה היא רוקדת יפה ובחופשיות. הייתה לי אפשרות לראות אותה כאישה, כאדם ולא רק כסבתא". כל הנכדות הופתעו מהחיות שבגוף הסבה: "הפתיע אותי שאני קפצתי ונעתי מהר וסבתא שיקפה את התנועה במקצב שלי ובאותה אנרגיה, אני שמה לב שבכל מפגש מפתיע אותי החיות והחיוניות שלה ושמנעד המקצבים שלה רחב כמו שלי"; "הפתיעה אותי הקלילות, טווח התנועה. ככה אני זוכרת אותה כילדה".

כל הנכדות התייחסו לאופן שבו הריקוד מגשר על פער הדורות. הנכדות התייחסו להבדל בין שיח לתנועה: "לרוב אדבר עימה על דברים שטוב לי ופחות על קשיים, כששיתפתי הרגשתי בפער בינינו, בתפיסה בין היום לתקופה שלה. הריקוד שונה מדיבור כי זה משהו משותף ששתינו נהנות ממנו"; "הרגשתי בריקוד שפער הגילאים מצטמצם. בדיבור יותר בולט לי העולם שלה מול שלי, העיסוק בבריאות, רופאים, וסבתא לא תמיד זוכרת משיחה לשיחה, בריקוד הרעיונות שלנו שווי ערך, אני לומדת ממנה והיא מסתכלת עליי ומשקפת את התנועה שלי, זה מפגש מסוג אחר. הרגשתי שמחה, קרבה, אהבה והערכה רבה אליה".

הריקוד מרחיב את התפקידים בקשר. הוא מייצר מפגש שיש בו הנאה, רוחניות ופחות טיפול: "אני מאוד קרובה לסבתא ולאחרונה ליוויתי אותה לבדיקות. פתאום הריקוד עם סבתא יצר משהו חדש, קרוב יותר אשר מציף צחוק והתרגשות"; "איך שהתחלנו היום הרגשתי יותר קרובה אליה. שמשהו בקשר מעט השתנה. שעכשיו אני כבר לא רק הנכדה הקטנה, אלא גם מישהי שיכולה לסייע. אפילו בישיבה בחצר שמת לי לב שהחלפנו מקומות ישיבה שהיו קבועים". אופי המפגש אפשר שינוי: "ההתעניינות בה, ההקשבה לקצב שלה, לצרכים שלה, להנאה שלה, היו משמעותיים לשתינו. נוצר היפוך תפקידים שיצר ייחודיות וקרבה"; "הרגשתי בתפקיד המבוגר מבנה, מנחה, שומרת, גורם מקצועי". ההתמקמות הזו משמעותית לשתינו".

הריקוד חשף את כל הנכדות לכוחות הנפש של סבותיהן: "בזכות המפגש הצלחתי לראות בסבתי צד נוסף. ראיתי עד כמה היא נלחמת, עקשנית"; "סבתי נהנתה מאוד לנוע, היא התמסרה לכך. למרות שקשה לה לעמוד, היא אימצה את גופה ונעה מתוך הכיסא, בעוצמה, בחדות עם המון הקשבה לעצמה ולצרכים שלה". חלק נכבד מהכוחות היה קשור בקשר עם הנכדה: "היה לי נעים ומפתיע כשסבתא התכופפה למטה. היא התאמצה, לא החזיקה במקל או בעמוד. היא הרגישה בטוחה להשתמש בי כמשענת מנטלית"; "מרגיש לי מוזר לראות אותה נעה אחרי, בוטחת, מוכנה לנסות".

הריקוד מספק צורך במרחב לפרידה. כל הנכדות דיברו על צורך לצבור זיכרונות משותפים: "להספיק עם סבתא כמה שיותר. בשבילה ואולי אף יותר בשבילי". לאחר המפגשים הנכדות היו מלאות הכרת טובה. חזרו אמירות כגון: "תודה שיכולתי להשתתף"; "זאת הזדמנות חד-פעמית שלא תחזור על עצמה, לא הייתי חווה זאת אחרת. זה יישאר איתי לעד"; "תודה על המתנה הענקית שניתנה לנו"; "זו הזדמנות לתת לסבתא עוד רגעים בהם הגוף מרגיש אחרת ועבורי, להיות קרובה באופן חדש".

כל הנכדות הביעו תקווה לזכות בחוויה ייחודית עם סבתן: "זה שונה מהחוויה בדרך כלל, כי זה עם מטרה ומתוכנן. זה רק שתינו. עשייה ביחד. 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 לבד". התחושה שזו הזדמנות למפגש אחר ושונה המאפשר היכרות נוספת חזרה שוב ושוב: "מסקרן אותי במיוחד אם תהיה ספונטניות, הישענות ומגע, סבתא שלי היא עצמאית, חזקה. אני תוהה מה אלמד עליה עוד דרך התנועה". כל הנכדות הביעו השתוקקות לאינטימיות חדשה בקשר שהמפגש עשוי להביא: "אני יודעת שזה יביא משהו חדש לקשר עם סבתא"; "דיברנו ולראשונה חשתי בכך שאנחנו מסתכלות זו לזו בעיניים. זה היה לי

חדש"; "לנוע עם סבתא זה לחזור לילדות, אני זוכרת שהיינו רוקדות כשהייתי ילדה וכנראה זה נפסק כשהתבגרתי". אותה חוויה עלתה גם מצד הסבות: "זה מחזיר אותי לזמנים האלה שהיית באה מהצבא, ולא רצית לישון לבד. רק איתי".

התנועה פתחה לנכדות רשות להרגיש, לשאול, להקשיב: "בריקוד הייתה שמחה וגם געגוע אחת לשנייה. זו הפעם הראשונה שנתתי לעצמי להרגיש את הגעגוע ליחד שלנו"; "עלתה התרגשות וקרבה. עלה געגוע, עצב ופספוס. עלה פחד, אהבה, מחשבות על פרידה ומוות. כל הרגשות הללו מוכרים. חלק מהם, לא אפשרתי לעצמי להרגיש כבר הרבה זמן"; "אחרי התנועה הרגשתי יותר בנוח לשאול שאלות על דברים רגשיים שבדרך כלל לא עולים. רציתי לדעת עליה דברים נוספים".

ריקוד משנה את הלך הרוח של המבוגר. בקרב רוב הסבות המפגש הראשוני עם הריקוד העלה שיח על אובדן בגוף. חזרו תלונות כגון: "אין לי רגליים", "אין לי כוחות". אולם אצל כולן לאורך המפגש ראיית העולם נצבעה באור חיובי. הנכדות מתארות: "החוויה מאוד שונה, אני רגילה לשמוע סיפורים על קשיים וקיטורים על מטפלות ושכנים, הפעם סבתא בחרה לספר 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 שיתפו בזיכרונות שקשורים בחיזורים של המין השני ובריקודים: "סבתא נזכרת שרקדה ריקוד טנגו. היא מספרת שהיהודים הרבו לרקוד לאחר שחזרו מאושוויץ. הם רק רצו לרקוד. היא מספרת שהיא רקדה הרבה עם אח שלה שהיה לה כמו אבא"; "איך שהתחלנו לנוע סבתא דיברה על הקושי שבחייה, אבל עם התנועה המשותפת הפתיע אותי שסבתא ספרה על הטוב, היא ספרה על ההיכרות עם סבא. זו הפעם הראשונה שאני שומעת את הסיפור הזה. משם סבתא נזכרה בעוד סיפור ועוד סיפור. מדהים איך סבתא זוכרת כל כך הרבה זיכרונות נעימים מאז".

הריקוד עודד הבעה של רגשות אהבה: "בשונה משיחות רגילות שהן יותר אינפורמטיביות, הפתיע אותי שלאחר התנועה עלו בסבתא רגשות חיוביים ושיח רגשי"; "סבתא אומרת שתוך כדי התנועה היא חשבה כמה שהיא אוהבת אותי. היא לא מפסיקה להודות על כך שבאתי. זו אינטימיות שונה ממפגשים של שיח"; "בשונה מפעמים אחרות בהן סבתא עשתה מחוות המעידות על אהבה כלפי, הפעם היא דיברה על הרגשות החיוביים ועל ההנאה מהזמן המשותף שלנו".

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

בכל המקרים הסבה הרגישה אהובה. עלו זיכרונות של אהבה ודאגה: "אהבו אותי בבית, תמיד הרגשתי שכולם אוהבים אותי". וכן הורגשה אהבה גם במפגש עצמו: "סבתא אומרת שבשבילה לנוע איתי גורם לה להרגיש שהיא לא לבד, בתנועה היא חושבת על קרבה". כך במילותיה: "בשבילי לרקוד עם הנכדים והנינים עושה אותי הכי מאושרת בעולם. זה עושה לי את היום ואת הלילה". תשומת לב למחוות אהבה התעוררה גם מחוץ למפגש. כך סבתא מספרת בהתרגשות: "אתמול, בגילי, משהו הזמין אותי לרקוד".

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

התנועה המשותפת הביאה להתרוממות הרוח. מצד הנכדות חזרו ביטויים כגון "בשונה מביקורים רגילים, כשאנחנו רוקדות (ולא מדברות) סבתא מרגישה טוב, הרגשתי ממנה שמחת חיים, חיות, חיוך"; "התנועה גרמה לסבתא להיות מאושרת ומרוגשת". ומהסבות: "קרה משהו טוב בנשמה, היה טוב, אם ניתן היה להתחיל את היום בריקודים חופשיים ביחד, זה עושה מצב רוח טוב"; "חוץ מלבשל אני כל הזמן יושבת. זה טוב מאוד לרקוד, אני מרגישה צעירה, ועוד יותר כיף עם הנכדה שלי. לנוע איתך (מחייכת), זאת חוויה שפשוט בטח הפרצוף שלי היה מעוות מהחיוך שלא יכולתי לעצור אותו. (נושמת) זאת מתנה גדולה". אצל כל הזוגות ניכר כי הריקוד מספק "אוויר לנשימה", דוגמה ממשית לכך עולה מאחת הנכדות: "סבתא מעשנת כמה קופסאות סיגריות ליום. הם האוויר לנשימה שלה. בסוף הפגישה היא אומרת שהזמן עבר כל כך מהר ובפעם הראשונה בחייה היא שכחה לגמרי מהסיגריות שלה". התנועה כתזונה לנפש עולה גם מאמירה של אחת 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 ציינו את החיוניות שבנוכחות 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 בבית ולא עושה את זה"; "רבע שעה בלבד וזה כל כך משמעותי ומשפר את מצב הרוח. קשה לי לעשות את הדברים האלה לבד"; "הלוואי והייתי יכולה לרקוד כשאת לא פה. איתך זה מהנה כל כך, אבל אין לי סבלנות לעשות את זה לבד"; "לא יוצא לי לרקוד, רק כשאת באה".

כל הנכדות הדגישו את הצורך בקביעות של המפגשים ובמטרה שלהם: "אני מתרגשת לבוא כבר שבוע שלישי ברציפות, למטרה מסוימת, בשעה קבועה. היא

פותחת לי את הדלת, מחייכת, לבושה יפה, מאופרת"; "החוויה של סבתא היא התרגשות אדירה. ציפייה, גאווה. היא התאפרה, התלבשה יפה, תכננה, בחרה מוסיקה, התקשרה לוודא". אותן התייחסויות עלו גם מהסבות: "זה ימים משמעותיים בשבילי. אני מחכה לזה. חבל שאי אפשר להמשיך יותר. זה מיוחד".

בכל המקרים, בשונה מחוג ריקוד, האינטראקציה וההנאה מהריקוד ולא הביצוע עצמו הן העיקר. כמו שמנסחת זאת אחת המשתתפות (סבתא): "לא עשיתי תנועות מרשימות או אקרובטיקה (צוחקת) לא עמדתי על רגל אחת. אבל המגע והתנועה והמבט – זה כיף, כיף. החיבוק והחיוך, היו יותר משמעותיים"; "הלכתי לחוג ריקודים והפסקתי. היה לי קשה. אתך זה כיף לא נורמלי. מדאיג אותי שאני לא משתלטת על החיוך שלי. תענוג גדול. חגיגה. כל סבתא, לו הייתה יודעת, הייתה מקנאה בי".

מכל המשתתפות עולה כי הייחודיות של המפגש היא בהזמנה לתנועה חופשית. כפי שמנסחת זאת אחת הסבות: "ההנאה מהחופשיות בתנועה. אפשר לעשות מה שרוצים. לתת לגוף ולמוזיקה להוביל. חיכיתי למפגשים"; "הרגשתי שהתנועה באה ממני, בלי מאמץ לעשות משהו מיוחד. זה היה ספונטני, לא מתוכנן". מרבית הנכדות ($n=10$) הדגישו כי תנועה מובנית (חזרה על רצף תנועות מוכרות) לרוב מנעה קשר עין ומגע. אף על פי שהיא אפשרה סנכרון במקצב ובצורה של התנועות בין הנכדה לסבתה, היא סיפקה תחושה של קרבה לזמן מוגבל בלבד. זאת בניגוד לריקוד חופשי: "הייתה תחושה של הצלחה שבסיום הריקוד השלישי עשינו משהו ביחד, שם הרגשתי סנכרון, זה היה נעים אך בפגישות המתקדמות יותר עלה צורך בחוויה יותר ספונטנית וקרובה. הרגעים הספונטניים יותר של האלתור יוצרים קשר עין וקרבה".

ההנחיה של הנכדה. מכל הנכדות עולה כי יוזמה למגע, לנשימה משותפת וליצירת קשר עין הן אלמנטים שהן הוסיפו למפגש במטרה לעודד אינטראקציה ושטף של תנועה חופשית (ולא שחזור של רצף תנועות קבוע). למשל "כשאני הובלתי נוצר

קשר עין, מגע, חיוך. אני רואה שסבתא נהנית גם מזה ושההובלה שלי יוצרת ריקוד ספונטני ומביאה מקצבים אחרים". ישנו ניסיון ליצור קשר עין באמצעות תנועה עם מגע, התקרבות של הנכדה והצעה לשימוש במרחב של החדר. אצל כל הנכדות ניתן לראות סיום משחקי, יותר פומפוזי ומשעשע שמוביל לחיבוק מסבתן.

כל המשתתפות ראו בהובלת התנועה מצד סבתן את העיקר באינטראקציה התנועתית: "סבתא מייד מתחילה לנוע ולהוביל את התנועה ואני בשמחה גדולה מצטרפת". בהובלה של הנכדה, היא קשובה לאופן שבו סבתה ממשיכה את התנועה שהיא הציעה, כך שההובלה היא יותר "הצעה" של תנועה עבור המשך ההובלה מצד הסבה: "ראיתי שהיא נהנית יותר לשאול ממני תנועות ולהוביל את התנועה בעצמה". הנכדות הובילו את התנועות בהדרגתיות, 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 סבתא נהניתי מכך שהיא המובילה". הנכדות משקפות את התנועה של סבתן ומציעות האטה של התנועה או הרחבה שלה. השינויים הם קלים והדרגתיים. התנועות של הנכדות מעודדות תחושה של יציבות, תנועות של הצלבה ורוטציה ואיזון 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 זאת ניסיתי לאתגר אותה מעט". ההצעות מאופיינות בהתחשבות בסבה: "מחשבה על משהו זורם, קל ופשוט שאפשר לעשות ביחד", ובהדדיות "הקשבנו אחת לשנייה. מה שהרגיש לא מתאים, שיננו, שתינו רקדנו 'על אמת', נהנינו". הנכדות חשו כי הנוכחות המתעניינת בתנועת הגוף של סבתן ובצרכים שלה יצרו מרחב לתנועה אקספרסיבית מצידה: "ההתבוננות שלי עליה, הנוכחות הפיזית שלי עם הסקרנות מהתנועה שלה, נחו כמשמעותיים עבור סבתא".

כל הנכדות סיפקו אפשרות למנוחה, ניכר כי כולן הסבו את תשומת ליבן לרמזים לניואנסים של עייפות ונענו להם. באמצעות הצעה של חלופות: תנועה בשיבה, הוספת כרית או קיר תומך: "כשסבתא מתעייפת אני עוצרת. רק אז סבתא משחררת ומרשה לעצמה לנוח"; "למרות העייפות והכאבים בברכיים, סבתא ממשיכה עוד קצת ורק כאשר אני מקרבת את הכיסא היא מסכימה קצת לשבת". מצד הסבות ניכר כי כל אלו סייעו מאוד לתנועה: "היה לי מאוד נוח בשיבה, זה אפשר לי הרפיה ותוך כדי קיבלתי כוחות. הרגשתי את עצמי עדיין רוקדת. חייתי את הקצב, המנגינה, היצירה. וזה גם מה שאפשר לי אחר כך לקום". בצד זאת אצל כל הנכדות ניכר גם שימוש במילות עידוד ודרבון והבלטת תחושת היכולת באמצעות התלהבות מתנועות מגוף, למשל: "כל הכבוד"; "איזו תנועה יפה"; "נפלא סבתא".

דיון

במחקר הנוכחי באמצעות מחקר פעולה, נכדות בוגרות שהן מטפלות בתנועה ומחול במקצוען השתתפו במפגשי ריקוד חופשי עם סבתן. על אף הכשרתן, הנכדות הביעו חששות שמא הן חסרות את הכלים להוביל את המפגש לחוויה משמעותית ולשמור במהלכו על בריאות סבתן. בצד החששות, המפגשים התגלו כמשפיעים על האופן שבו הנכדות תופסות את הזקנה ואת סבתן ועל הגישה שלהן כלפי תהליך הפרידה הכרוך בזקנה. כמו כן, אופי המפגשים וההנחיה הייחודית (מפגשים קבועים של ריקוד חופשי תוך הצטרפות רגישה ומכווננת לסבה) הביאו לשינוי בהלך הרוח של הסבה; העצימו ראייה ורגשות חיוביים וביטויים של התרוממות הרוח.

חלק מהחששות שצינו הנכדות נצפו כבר במחקרים קודמים, לדוגמה, נמצא כי נכדים 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 חל גם על נכדים בגילי 30–45. כמו

כן, ההזמנה לשלב ריקוד במפגש עוררה חששות לבריאות הסבה שעשויה להתערער ישירות בשל מאמץ פיזי או הצפה רגשית שקשורה במפגש. היכרות עם חששות אלו עשויה לסייע בהבנת הדינמיקה ביחסים אשר מונעת או מקדמת קרבה, ולסייע בבניית התערבות אשר תתמוך בנכדים ובנכדות בתמיכתם בסביהם וסבותיהם.

בייחוד יש להדגיש את החשש של נכדות שמא אין בהן צורך וכי תפקידן במפגש אינו חשוב ("חשש מהיעדר משמעות"). כאמור חשש זה עלה בעקבות נטייה של הסבה לנוע ללא קשר עין עימן. הפער בין ממצא זה לבין הממצא הדן בתפקיד הייחודי של הנכדה בעת מפגש תנועתי ("תנועה בליווי בת זוג קרובה") עשוי לקבל מענה ממחקרים העוסקים ביציבות פיזית בזקנה (Rahal et al., 2015). במחקר שהשווה בין יציבות של מבוגרים במהלך ריקודי זוגות לעומת תרגול טיי צי, נמצאה יציבות גבוהה יותר בעיניים עצומות במהלך ריקודי הזוגות ויציבות גבוהה יותר בעיניים פתוחות במהלך תרגול טיי צי (שם). ניתן לשער כי ניסיון של הסבה לדמיין בעיני רוחה את צעדי הריקוד ובה בעת לשמור על יציבות הוא הסיבה לשכיחות המקרים שבהם הסבות לא יזמו קשר עין בזמן שהן הובילו את הריקוד המשותף. ללא הידע הקשור בזקנה, חוויה זו מתפרשת כדחייה ועשויה להשפיע על הקרבה בקשר ועל ומידת שביעות הרצון במפגש המשותף.

כאמור, המחקר הנוכחי מראה כי קשר קרוב בין הדורות תורם לסבה ולנכדה כאחד, זאת בהתאם למחקרים קודמים (Even-Zohar & Tzurit Garby, 2016). יתר על כן, תוצאות המחקר הנוכחי חושפות את היתרונות המסוימים של ריקוד משותף עבור הנכדה וסבתה. עבור 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) ולחזק את הנכדים למול פחדים וחששות שהזקנה מציפה (Miron et al., 2019). המחקר הנוכחי אף הדגיש את המשמעות של חוויות ייחודיות לסבה ולנכדה כחלק מתהליכי פרידה של הנכדה

מסבתה והתמודדות עם סופיות החיים ואובדן. תחום אשר עד כה לא נידון דיו במחקר ואשר יש להמשיך ולפתח את ההיכרות עימו.

יתרה מכך, מחקר קודם האיר את חשיבות קיומו של שיח קרוב ופתוח בין הדורות (Werner & Lowenstein, 2001), אך השאלה כיצד ניתן לקדם מאפייני תקשורת מיטיבה נותרה פתוחה. מהמחקר הנוכחי ניתן ללמוד כי ריקוד ספונטני משותף מייצר לא רק חוויה פיזית אלא גם מביא לאינטראקציה משמעותית, אשר מסייעת לפתח שיח ולשתף בזיכרונות. מחקרים קודמים הראו כי תנועה מעוררת שיח רגשי (Shuper Engelhard, 2018; 2019a, b) ורגשות (Shafir et al., 2016). המחקר הנוכחי מדגיש את האפקט של הריקוד החופשי והמכוון לסבה (בעוצמה, בגודל ובמקצב של התנועה) בעירור זיכרונות ורגשות חיוביים. במחקרים רבים נמצא כי נשימה עמוקה וקשר עין הן פעולות המביאות לרגיעה ולוויסות של המערכת האוטונומית ובכך הן תורמות לתקשורת הבין-אישית (Muro et al., 2016). זאת ועוד, במחקרים על אוכלוסייה של מבוגרים עם דמנציה נמצא כי פעילות גופנית מורידה את רמת הדיכאון (De Souto Barreto et al., 2015). המחקר הנוכחי מחזק תוצאות אלו ומוסיף ומדגיש כי הריקוד המשותף משנה את הלך הרוח בזקנה, משיח שלילי וחזרתי לשיח אופטימי וחיובי.

בהתייחס למבנה המפגשים, הייחודיות של ריקוד חופשי, בניגוד לריקוד מובנה ידוע מראש, הבליטה את חשיבותה של היצירתיות והמשחקיות בריקוד על פני הסינכרוניזציה בלבד כאלמנטים התורמים לקרבה ביחסים. כפי שתואר בהרחבה בממצאים, הנכדות כולן התייחסו לתיאום בתנועות כחוויה נעימה אך לא מספקת. במחקרים רבים, היתרונות החברתיים של סינכרוניזציה בין-אישית זוכים להכרה רחבה. בסקירת ספרות מקיפה נמצא כי להתאמה במקצבים הגופניים השפעה חיובית על יחסים ועל התגבשות האמפטיה (Ramseyer & Tschacher, 2011), וכי סינכרוניזציה תורמת לעלייה בהתנהגות פרו-סוציאלית, בהשתייכות ובלכידות

הקבוצתית (Behrends et al., 2012). בצד היתרונות הבולטים של סינכרוניזציה בין-אישית, במחקר עדכני נמצא כי מידה גבוהה של סינכרוניזציה עלולה לפגוע ביכולתו של האדם לוויסות עצמי (Galbusera et al., 2019). המחקר הנוכחי מרחיב את ההבנה של מרכיב הסינכרוניזציה ומראה כי ללא רשות לספונטניות ומשחקיות בריקוד המשותף, סינכרוניזציה לבדה מספקת חוויה מצומצמת של הנאה משותפת ושל קרבה. ממצאים דומים התקבלו במחקר בהשתתפות בני זוג, שם נמצא כי שילוב בין סינכרוניזציה לבין רשות להחלפת תפקידים ספונטנית בהובלה של תנועות ריקוד היא הגורם לשביעות הרצון מהחוויה הזוגית המשותפת (Shuper Engelhard, 2018).

מעניין לשים לב כי תוצאות המחקר מבוססות על שלושה מפגשים בלבד שבהם 10 עד 15 דקות של ריקוד משותף. זאת כהרחבה וכחיזוק לממצאים שהראו כי גם תנועה ברמה נמוכה מאוד מביאה לשיפור במבחני הזיכרון ואינטליגנציה בזקנה (Ratey, 2008), וכי התערבות קצרת מועד הכוללת פעילות גופנית עם אוכלוסייה פסיכיאטרית הביאה לשינויים במצב הפסיכולוגי (רמת השמחה עלתה) ובפעילות המוח (בבדיקת EEG נרשמה פעילות באזורים הקשורים ברגיעה) (Barton, 2011). כהרחבה לכך, המחקר הנוכחי מדגיש כי די בפרק זמן קצר מאוד של ריקוד משותף כדי שהמפגש הבין-דורי יקבל אופי חדש וכדי להביא לשינוי בהלך הרוח של מבוגרים ובתפיסה של דור הנכדים אותם.

מגבלות, מחקרי המשך והשלכות המחקר

במחקר הנוכחי השתתפו נשים בלבד, כולן מעל גיל שלושים, זאת במטרה לבחון את המשמעות של התערבות מסוג ריקוד חופשי על האינטראקציה שבין נכדות לסבותיהן. כל הנכדות הן נשות מקצוע מומחיות, שיש להן הכלים לבצע מפגש בעל איכויות טיפוליות, אף שאינו מוגדר כטיפול, ולזהות במהלכו מאפיינים טיפוליים.

בהמשך חשוב לבחון אם ממצאים דומים מתקבלים באוכלוסיות נוספות ובגילים אחרים, ובתוך כך להגדיל את אוכלוסיית המחקר לנכדים וסבים.

כמו כן, בשל ראשוניות התחום המחקר הנוכחי התבצע עם מדגם מצומצם ובפרדיגמה האיכותנית. במחקרי המשך יש לבחון באמצעות פרוצדורות כמותיות את ההשפעה של הריקוד על הנכדה, על הסבה ועל הקשר ביניהן במדדים פיזיים, קוגניטיביים ורגשיים ובכך להרחיב ולחזק 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). מתאמים חיוביים נמצאו גם בין יכולת תנועה לתפקוד תקין של האונה הרקתית, הקשורה במחלת האלצהיימר (Ratey, 2008). העלייה באחוז המבוגרים באוכלוסייה (WHO, 2018) ועימה העלייה של קבוצת הגיל של נכדים בוגרים (Kridahl, 2017) מחייבת יצירתיות וחדשנות בסיפוק משאבים ותמיכה מגוונים. במחקרי המשך יש לבחון סוגים נוספים של התערבויות משותפות ובכך להשוות בין האפקטיביות של הפעילויות השונות.

המחקר הנוכחי הוא מחקר מקדים שמטרתו להרחיב את הידע בתחום הזקנה ולהניח תשתית לקידום התערבויות שיתמכו באדם המבוגר ובמשפחתו. אימוץ כלים וטכניקות מתחום הטב"ת לשירות התערבויות בקהילה מייצר קרקע לתמיכה בזקנה בעלות נמוכה תוך נגישות לאוכלוסייה רחבה. הטכניקות הייחודיות לטב"ת: שיקוף והצטרפות לתנועה, הרחבה וצמצום התנועה של האחר, נשימה, קשר עין, שימוש במרחב, שיקוף מילולי של התנועה, עידוד לתנועה ספונטנית, יצירתיות והקשבה לתכנים הרגשיים העולים מהתנועה (Koehne et al., 2016) – כל אלו שירתו את הנכדות בריקוד עם סבתן. שימוש בטכניקת שיקוף התנועה הוא מרכזי בתחום הטב"ת. תשומת לב לביטויים השונים של גוף המטופל והדהודם בגוף המטפל תורם

לעלייה באמפטיה ובלכידות העצמי (Behrends et al., 2016). כל אלו עשויים לתמוך בתקשורת בין נכדים לסביהם ולסבותיהם.

פרט לתרומה הידועה שקיימת בפעילות פיזית (Lelièvre et al., 2015), הריקוד עם הנכדה שינה תפיסה, עורר רגשות חיוביים ויצר קרבה וחווייה רוחנית – כל אלו עשויים לתרום לאיכות החיים של מבוגרים ומשפחותיהם. היכרות עם אופי החששות של דור הנכדים הבוגרים עשויה לסייע בבניית מסגרות תמיכה מותאמות לצרכיהם ובכך לצמצם הימנעות מיצירת קשרים משמעותיים והתנסות בפעילות משותפת עם סביהם וסבותיהם. המסגרת הייחודית למפגש (מבנה קבוע שמשלב ריקוד חופשי עם אדם קרוב תוך שיקוף התנועה, עידוד למשחקיות ומגע, רשות למנוחה וחיזוק של יכולות) קידמה פעילות גופנית גם כאשר הגוף היה עייף וחלש, גם בקרב סבות שלא נהגו להשתתף בפעילות פיזית אחרת. הדבר מדגיש את משמעות הקשר הקרוב והמוכר כאמצעי לקידום התנסויות חדשות (שלעיתים נראות בלתי אפשריות) עבור האדם המבוגר. המחקר מצביע על הצורך לרתום את דור הנכדים לחיזוק הרוח, היצירתיות והאופטימיות בזקנה, ועל הנחיצות בפיתוח מודלים להתערבות בקהילה שישפכו תמיכה לדור הנכדים. על זו לספק מרחב לעיבוד חששות וללמידה של טכניקות ייחודיות ואלטרנטיבות לתקשורת 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. & Brauninger, 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., & Feters, 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 Gériatologique*, 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 grandchildrengrandparents 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: Grendparents 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. Felmlless, & 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., Mikaella, 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/.