

## תהליכי ייעוץ באמצע החיים - אתגרים והרהורים

אפרת אגמון | לחצו לפרופיל הכותבת



תהליכי ייעוץ קריירה בשלבי אמצע החיים מאתגרים אותנו כיועצים ודורשים בנייה מחדש של תפקיד היועץ ופיתוח מיומנויות מקצועיות ספציפיות. מאמר זה, המשלב סקירת ספרות רלוונטית עם ניסיון בשדה, מייחד את הדין למאפייני נועצים המגיעים לייעוץ בשלבי אמצע החיים ולנגזרות הייעוציות של תהליכי קריירה עימם.

נפתח בהדגמת תיאור מקרה. רוני (שם בדוי), בן 52, משמש כמנהל לוגיסטיקה בכיר בחברה קימעונואית. הוא הגיע לייעוץ כי חש שנמאס לו מהכל, מרגיש שרץ סביב "הזנב של עצמו" והפוליטיקה הארגונית "יצאה לו מכל החורים". הוא רוצה לפרוש בהקדם, לבנות לעצמו קריירה חדשה שתהיה "אותנטית יותר עבורו". בינתיים, הוא כובש כל הר בארץ על אופני הרים ומנהל רומן עם קולגה בעבודה.

רוני מציג בפנייתו מאפיינים קלאסיים של שלבי

אמצע החיים ולמרות שחווית שעמום, שחיקה, פרישה מוקדמת, מסע סביב העולם, וניהול רומן יכולים להיות סימפטומים לגיטימיים בשלבי חיים שונים, הרי שבגילאים מסויימים הם משוייכים למאפייני תקופת המעבר של אמצע החיים ולשאלות שהיא מעוררת.

תקופת "אמצע החיים" מאופיינת בשינויים רבים: פיזיולוגיים, נפשיים וערכיים. תפקידים ותפיסות עולם, שהיו מקור למשמעות ולסיפוק רגשי, מתרוקנים מתוכן ולעיתים נוצרת, בשל כך, חוויית שיבוש חלקית בתחושת הזהות האישית: אדם בוחן מחדש את מגוון עשיותיו, קבוצות ההשתייכות שלו, המודלים שלו לחיקוי, חלומותיו, יחסיו הזוגיים ועוד. נוצר דיאלוג מאתגר עם חלקים שלא מומשו, שאבדו בדרך ושמגלים באופן מפתיע. בהמשך לכך מתקיימת בחינה מחודשת של הישגים, השפעה, הותרת חותם, ויתורים ומחירים. גייל שיהי, בספרה, *מעברים חדשים*, מציינת שזוהי "תקופה של מעבר מהישרדות לשליטה - מניסיון לרצות ולהוכיח לעולמו לחיפוש זהות מחודשת, משמעות אותנטית, תוך כדי השגת שליטה על חיינו" (שיהי, 1995)

המונח "משבר אמצע החיים" נטבע לראשונה ע"י ז'אק אליוט, פסיכולואנליטיקאי ופסיכולוג, במאמרו "מוות ומשבר באמצע החיים" (1965). הוא התייחס בעיקר לאותה תחושת עצב וריקנות שחווים אנשים במעבר מתקופת הבררות הצעירה לבשלה. היום ברור לנו שתקופת מעבר זו יכולה לייצר חוויית התכנסות

ונסיגה, כמו גם איתגור התפתחותי, יצירתיות, ושיפור מהותי באיכות החיים.

הספרות אינה מציינת גיל אופייני, אלא טווח שנים רחב (65-35) בהן אנשים חוויים מאפיינים אלו. סיבות הפנייה לייעוץ קריירה יכולות להתעורר, אם בשל תהליכי שינוי והתפתחות אישיים-פנימיים (למשל: נועצים שהיו מסופקים עד כה בתפקידם וחשים שיעמום, חוסר אתגר או צורך פנימי לרענן, להתרגש ולחדש) ואם בשל כורח מציאות חיצוני (מקצוע ש"אבד עליו הכלח" בגיל מסויים, פיטורין מוקדמים, פורשי מערכות הביטחון או מכיוון שונה- הייטקיסטים שעשו "אקזיט" משמעותי ומחפשים את האתגר הבא).

התמודדות מודעת ומוצלחת עם אתגרי תקופה זו תוביל לתהליכי צמיחה והתפתחות אדפטיביים לקראת "המחצית השנייה של החיים". ד"ר דניאל בקר, בספרו *כשאדיפוס גדל*, מבחין בין תקופת אמצע החיים למחצית השנייה של החיים, לאחר שנעשו ההתבוננויות, התהליכים האינטרוספקטיביים והשינויים התואמים (בקר, 2006). בקר מצטט את יונג במאמרו אודות אמצע החיים: "אבוי לאלו שחווים את אחר הצהריים של החיים כפי שחיו את הבוקר, כאילו שום דבר לא קרה". הספר מתאר את יונג עצמו שעבר משבר קשה בגיל 38, פרש ממוסדות אקדמיים רבים, בהם היה חבר-כבוד, התרחק מהיותו בן-טיפוחיו של פרויד, ולאחר מסע משמעותי פנימי אל תוכו ("מסע הגיבור") ותהליך אינדיבידואליזציה פיתח את התיאוריה הייחודית שלו.

לאור האפיונים המתוארים עולה כי תהליכי ייעוץ קריירה בתקופה זו שונים מהותית מתהליכי בחירת מקצוע ראשונית ומצריכים מהיועץ היכרות מעמיקה עם מאפייני שלב חיים זה, אימוץ תפיסת תפקיד ייעוצית הולמת, מודעות עצמית משופרת ומתודות יעוציות ספציפיות. נדון בסוגיות אלו במפורט:

## מאפייני תקופת "אמצע החיים":

- **מודעות לסופיות** - תקופה זו מתאפיינת במגוון אובדנים - הגוף משתנה (קרחת, כרס, תחילת תקופת הבלות, יכולות פיזיות, זיכרון) ומתרחשת התמודדות רגשית עם פרידות ואובדנים מדמויות משמעותיות בסביבה (הורים, חברים). אובדנים אלו מייצרים ו/או מחזקים פעמים רבות את חוויית "השעון המתקתק", בעקבותיה מתעוררות, מחד, תחושות של דחיפות בסגנון "It's now or never" ופנטזיות על "קפיצה מהותית אחרונה בקריירה" או מאידך, תחושות דכדוך, החמצה או חרדה מפספוס משמעותי.
- **ראייה בשלה ומורכבת יותר של החיים**, הפנמת הצורך בפשרות וויתורים ואתגרי וויסות רגשי אל מול המחירים הצפים. מתקיימת טעימה חריפה יותר מ"עץ הדעת". במונחיה של מלאני קליין: נוצרת תנועה מהעמדה הסכיזו-פרנואידיה לעמדה הדפרסיבית (כלומר מהתבוננות דיכוטומית, מפצלת, חושבת במונחים של טוב/רע לפוזיציה מפותחת יותר, המתבוננת על האובייקט כשלם וחיה עם חלקיו השונים בשלום יחסי). במונחיו של פרויד: דיאלוג משמעותי יותר עם עקרון המציאות מאשר עם עיקרון העונג. עולה המוכנות להתבונן על חלקים פחות מודעים, על תהליכים אינטרה-פסיכים מורכבים וסמויים יותר.<sup>1</sup>
- **הבשלות ויכולת הכלת המורכבות מייצרת גם יכולת רגשית לשאת ניגודים** וחלקים סותרים בתוכנו כלומר: 1. משתפרת הנכונות לגעת בחלקים שלי שהיו מודחקים עד כה מתוך נסיון לחפש אותנטיות ושלמות. 2. מתפתחת מודעות לחלקים שלי שאינני מחבב כמו עצלנות, כמו תחרותיות הרסנית, בדלנות

1 ראה שירו של חנן יובל - "אחרת לא הייתי שר" או שירו של אריק איינשטיין - "אריה בחורף".

חברתית וכדומה, כדברי יונג, שדיבר על יציאה לאור היום של "הצל"<sup>2</sup>.<sup>3</sup> התנהגויות סְטְרֵאוֹטִיפִיּוֹת מגדריות מתמתנות (גברים שמתחברים ל"חלקים הנשיים" שלהם, נשים שהופכות להיות עצמאיות, השגיות, מוחצנות ואינטרסנטיות...).

- **תופעת הדכדוך** המאפיינת שנים אלו הינה נפוצה ונחקרת: המחקרים העוסקים ב"כלכלת האושר" במערכות כלכליות ומדיניות זיהו שתהליך דומה קורה גם לאנשים פרטיים: "שביעות הרצון דועכת בשני העשורים הראשונים של החיים הבוגרים, מגיעה לשפל בעשור החמישי לחיים או תחילת השישי ואז עולה שוב עם הגיל, ממש עד שנות החיים האחרונות, ולעיתים מגיעה אף לרמה גבוהה יותר משנות הנעורים. הדפוס נקרא עקומת U של האושר" (ראוש, 2014).
- מתקיים מתח בין שני קטבים: מחד, נועצים רוצים "להמציא את עצמם מחדש", משעמם להם, ניכר רצון רב להתפרע, להעיז, לגלות יצירתיות, **להתחבר לחלקים ילדיים** ולבדוק גבולות. מאידך, תקופת אמצע החיים מזמנת הזדמנויות להפוך ל"**הורה של עצמך**", לדמות הסמכות, ל"מבוגר האחראי", למי ש"נותן את הטון" ומקבל החלטות בשלות ואינטרטיביות. לאור המתח בין הקטבים המתוארים, ניתן לראות בחדר הייעוץ נסיונות לחיבור לאוטנטיות ולילדיות, כמו גם מאמצים להתמקמות בדרגי הסמכות, ההובלה והאחריות "ההורית".
- במקרים רבים **דרגות החופש עולות** לאור השתחררות מתפקידים כגון הורה לילדים קטנים, ילד/ה להורה נזקק וכדומה. ההתכוונות לניצול הזדמנויות עולה ויש לגיטימציה גבוהה יותר לחיפוש ולמימוש הזדמנויות (Krumboltz & Levin, 2010).
- **התמודדות עם שאלת ה-More of the same** - רבים מהנועצים מגיעים לייעוץ בתחושה ש"עוד מאותו דבר" כבר לא מרגש ומאתגר. החוויה העולה הינה כי עוד כיבוש ועוד הישג לא "יספקו את הישועה" (אופייני בעיקר לנועצים שחווים הצלחה והישג בקריירה). בתהליכים כאלו, דיאלוג סביב מימד העשייה והפתרונות הקונקרטיים פחות רלוונטי, ופעמים רבות מתקיים דווקא חיפוש אחר הרחבת הספקטרום הרגשי, שיפור היכולת להביא לידי ביטוי חלקים חבויים, היכרות עמוקה יותר עם ה"עצמי" או טיפוח מערכות יחסים יותר אינטימיות ומשמעותיות.

## אתגרי הייעוץ לחול נועצים בשלבי אמצע החיים:

- האפיונים המתוארים יוצקים משמעויות ספציפיות לתהליך הייעוץ ומציבים בפני היועץ מגוון אתגרים ייחודיים, ביניהם:
1. **התמודדות עם אי-וודאות:** מכיוון שמדובר בדיאלוג מורכב יותר, לרוב ארוך יותר ובעל אילוצים רבים יותר אל מול המציאות, הרי שיכולתו של היועץ לשאת בעצמו את אי-הוודאות, הכרוכה בתהליכים כאלו, הינה קריטריון קריטי לאפקטיביות של התהליך. אי-וודאות מתקיימת, מן הסתם, במגוון תהליכי ייעוץ קריירה, אך מתרחשת ביתר שאת בשלבי אמצע החיים. יכולתו של היועץ לשאת את חוסר האונים של הנועץ ואת המפגש עם אילוצי המציאות מאפשרת לו להוות גורם תמיכה בטוח ומאפשר עבור הנועץ.
  2. **יצירתיות:** לרבים מהמקרים אין פתרונות-קסם. נדרשת רמה גבוהה של יצירתיות וגמישות בכדי להתמקם לצידו של נועץ ש"ממציא עצמו מחדש". מתאפשרת התבוננות רחבה יותר, חשיבה על multi-career ויכולת למצוא סיפוק בעשייה מבוזרת, מחד, ואינטגרטיבית, מאידך. בספרה *Encore*

2 ראה את שירו של יהודה פוליקר - "גם אני רוצה".

*Career*, מונה Alboher (2012) כיוונים טיפוסיים ל"פרק חדש" שבחרים נועצים לשלבים מתקדמים יותר בשביל הקריירה שלהם: מקצועות פארה-רפואיים, יועצים ומאמנים, חינוך, עמותות ומלכ"רים, מקצועות המקדמים עולם ירוק.

3. **התכתבות אינטנסיבית עם גזרות חיים נוספות** כגון זוגיות, בריאות, יחס לכסף ולשפע ועוד. השיקולים רחבים יותר, ההשלכות של כל החלטה הופכות להיות משמעותיות למערכת שלמה. לדוגמה: מנהל שחש שאינו נמצא במקום הנכון, ולמרות זאת החליט להישאר ולהתמודד, תוך חוויית פשרה משמעותית, כיוון שלא עמד בבושה שתיגרם לילדיו אם יעזוב תפקיד כל כך בכיר בעיר מגוריו, או נועצת שהגיעה עם מחשבה על שינוי קריירה וסיימה תהליך בהבנה שמדובר דווקא בשאלה זוגית ועוד. התכתבות זו מאתגרת את היועץ ו"רוחב הפס" המקצועי שלו, כמו גם את גבולותיו בהקשר זה (קלמר-גומא ונבו, 1999; צדוק ובלך, 2008).

4. **שיתוף הנועץ:** צבר ההתנסויות, ההיכרות עם אתגרי החיים והבשלות המפותחת מאפשר ליועץ לייצר דיאלוג יותר מודע ומשתף בתהליך, פחות להתמקם כ"מומחה תוכן" או "מאבחן ומכוון" אלא יותר להתמקם כשותף לתהליך החיפוש, כפסיליטטור להתבוננות עצמית וזיקוק משמעותיות זהותיות. גם ברמת ה-networking של הנועץ וההיסטוריה התעסוקתית שלו ניכר כי משאביו מקיפים יותר וניתן יותר להישען עליהם בתהליך הייעוץ.

5. התכתבות מורכבת עם **התמודדותו האישית של היועץ:** פעמים רבות היועץ בעצמו חווה את השלכות תקופת אמצע החיים ופרידותיה וכמו בכל תהליך ייעוצי - ההשלכות האפשריות בסיטואציה כזו, אם אינן מודעות ומטופלות, עלולות להוות מגבלה משמעותית להליך הייעוץ. תהליכי העברה והעברה נגדית פוטנציאליים להיווצר בנקודות ממשק רלוונטיות בתהליך.

6. כתיבת **פרק חדש בסיפור בחיים:** יכולתו של היועץ להיות קשוב לפרקי החיים הקודמים של הנועץ ולצומת בה הוא נמצא מאפשרת לו ללוות את הנועץ כ"סופר", אשר כותב פרק חדש בסיפור חייו, על העלילה, הגיבורים והתימות המרכזיות בהן הפרק עוסק (Savickas, 2011). פרק זה יכול להיות חדש לחלוטין, אך גם יכול לייצג שינוי התמקמות מעודכן יותר באותו אזור עשייה. לדוגמה: מנהלת ששינתה מקומה בארגון מ"שליחת בעלים" ל"חברת הנהלה אקזקיוטיבית", נועץ שהרחיב את מנגנון ההתמודדות שלו מ"הבקעה בינארית" להתנהלות "גמישה ומאפשרת", איש קמעונאות שהפך ממנהל בכיר בארגון ליועץ עצמאי בתחומו ועוד. דוגמאות אלו ואחרות ממחישות אפשרות שהתרומה הייעוצית לא חייבת להתבטא ב"פיתרון" ספציפי, אלא בשינוי התנהלות בתוך התפקיד, ברכישת מיומנויות והרחבת סל כלים, בשיפור מסוגלות תעסוקתית בתהליך של "בחירה מחודשת" בקיים (ולא בהיתקעות בפער בין היכולות לבין המציאות) או באימוץ state of mind ייחודי.

## גופים וארגונים ייחודיים לתחום:

לאור התארכות תוחלת החיים, מצב השוק, תופעת ה-Ageism<sup>3</sup> וחוק "שוויון הזדמנויות בעבודה" קמו לא מעט ארגונים ועמותות, העוסקים בתמיכה בתהליכי קריירה בגילאים מאוחרים יחסית. להלן רשימה חלקית של גורמי עזר קיימים היום בשוק, מלבד יוזמות לוקאליות כגון קבוצות רישות חברתי, ארוחות בוקר שכונתיות שמטרתן עידוד עסקים עצמאיים ועוד:

- **מועדון אפורי השיער** - מועדון חברתי עצמאי המקיים מגוון פעולות, בין השאר בתחומי תעסוקה. קיים לאחרונה שבוע יזמות עולמי. <https://www.facebook.com/GHC.heb?fref=nf>

- **עמותת חמשים פלוס מינוס** (אזורי תל אביב ונהריה ובשלבי התרחבות) - עמותה שהוקמה בשנת 2000 כמענה לסוגיית האבטלה הגילאית. <http://www.amutat50.co.il>
- **של"ם - שירות לאומי למבוגר** - השמה לתפקידים התנדבותיים בגיל השלישי. <http://www.shallem.org.il>
- **והדרת** - עמותה לקידום מעמד האדם המבוגר, מקיימים אתר השמה <http://www.vehadarta.org.il>
- **מוטק'ה** - קהילה ברשת של בני 50+, כולל אתר תעסוקה פעיל. <http://www.motke.co.il>
- **Age Positive** - מיזם התנדבותי שעוסק בסיוע לאנשים בני 40+, הוקם ע"י 2 הייטקיסטים ופועל בעיקר באזור בני ברק, בשת"פ עם כמה חברות מובילות במשק. <http://agepositive40.viplus.com/register>
- **Restart** - מיזם עסקי חברתי שהוקדם ב-2014 למציאת פתרונות תעסוקה לבני 40+. <http://beginning.co.il>
- **My Next Step**, המרכז לקריירה מתחדשת - חברה שהוקמה לשם תמיכה וסיוע לבניית השלב הבא בשביל הקריירה. <http://www.mynextstep.co.il>

## סיכום:

תקופת אמצע החיים מציבה אתגרים ייחודיים בפני תהליך הייעוץ. קשב אמפטי, סבלנות רבה ויכולת הכלה תעזורנה ליועץ לתמוך בתהליכי הפרידה ועיבוד האובדנים הנדרשים על-מנת למנף פאזה משמעותית זו לתהליכי התפתחות וצמיחה. ישנם בין הנועצים אלו שירשו לעצמם דווקא עכשיו להגשים, לבחור, להעזיז וישנם כאלו שההתכתבות המרכזית שלהם תהיה עם ההפסדים והוויתורים יותר מאשר עם הרווחים. כיווני תהליך הייעוץ, במקרים כאלו, ינועו בין הגשמה לבין השלמה. היכולת והראייה המפותחת והבשלה, החוויה "המשחקית" המתאפשרת לעיתים ודרגות החופש בתהליך מאפשרות לחוות תהליך מצמיח, מרחיב, מפצה לעיתים, לצד הדיאלוג המורכב עם הזמן שחולף.

## מקורות

- בקר, ד' (2006). כשאדיפוס גדל- הפסיכולוגיה במחצית השנייה של החיים. אריה ניר הוצאה לאור.
- צדוק, א', ובליד, נ' מעבר לקבלת ההחלטה: ייעוץ פסיכולוגי-תעסוקתי ארוך טווח בתהליך תומך ביישום שינוי תעסוקתי. אדם ועבודה, 16, 32-45.
- קלמר-גומא, ט', ונבו, ע' (1999). הקשר בין ייעוץ תעסוקתי לייעוץ אישי. אדם ועבודה, 9 (1-2).
- ראוש, ג' (2014). השנים הרעות באמצע החיים. *Atlantic* פורסם באתר אלכסון.  
נדלה מ- <http://alaxon.co.il/article/#/השנים-הרעות-באמצע-החיים>
- רורליך, ג'. (1990). עבודה ואהבה. הוצאת רשפים.
- שיהי, ג'. (1999). מעברים חדשים. זמורה-ביתן.

- Alboher, M. (2012). *Encore career handbook*. New York: Workman Publishing.
- Jaques, E. (1965). Death and midlife crisis, *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Krumboltz, J.D., & Levin, A.S. (2010). *Luck is no accident*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Savickas, M.L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Savickas, M.L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21<sup>st</sup> century. *Journal of Counseling and Development*, 90 (1), 13-19.