

מחקרי מוח מגלים: היכולות הקוגניטיביות רק משתפרות עם הגיל

הפסיכיאטר פרופ' יורם ברק קובע בראיון לליידי גלובס: "כדי להתחיל לחיות את מלוא מנעד החוויה האנושית, המוח צריך להגיע לגיל 50. ברוב התחומים היכולת הפלסטית של המוח משתפרת עם הזמן" • בדיוק בגלל זה, לדעתו, מבוגרים משמעותיים בשוק העבודה הרבה יותר ממה שנהוג לחשוב

שני פרידן-גפן 20/10/18

בשנים האחרונות נהוג לומר ש-50 זה ה-40 החדש, אולי כדי לעודד את אלה שמחליפים קידומת. אבל אם עד עתה זו הייתה לכל היותר השערה מעורפלת, כיום כבר יש לכך הוכחה מדעית. מחקרים מראים שהמוח שלנו אמנם משתנה עם הגיל, אבל לטובה, וככל שאנחנו מתבגרים אנחנו יותר שקולים, יותר אופטימיים ופחות אגואיסטיים. במילים אחרות, יותר אנושיים.

"בהרבה מובנים לגיל יש יתרון, אבל נוצר מה שאנחנו מכנים הפרדוקס הרגשי", מסביר הפסיכיאטר פרופ' יורם ברק, שמתמחה בגילאי הבגרות המאוחרת. "ככל שאנשים יותר מבוגרים הם זוכרים יותר דברים טובים ופחות דברים רעים. אם תציגי להם סרט עם סצנות חיוביות ושליליות, הם יזכרו יותר את הסצנות החיוביות. יש אצלם שינוי במנגנון המוח, וכנראה שהיכולת הזאת עושה אותנו יותר אופטימיים ואנשים שיותר קל ונוח לידם. לצערי, אנחנו לא משכילים לראות את היתרונות העצומים, וזהו הפסד לחברה כולה".

האם המוח ממשיך להתחדש בגילאי 50?

"היכולת שלנו לייצר רשתות חדשות במוח אינה תלויה גיל ואינה נפגעת עם הגיל. זה נכון שמהלידה ועד סוף גיל ההתבגרות, ויש שאומרים עד גיל 24, נוצרות מרב המערכות הרב-ניורוליות במוח, שמהוות את הבסיס לחיים הרגשיים והאינטלקטואליים שלנו, אבל זה לא אומר שאי אפשר לייצר עוד. בהחלט אפשר, וזה מביא לשינוי דרמטי".

באיזה אופן משתנה תפיסת המציאות?

"ככל שאנחנו מתקדמים במעגל החיים מתפתחת היכולת שלנו לאזן ולהבין, שיש פה מרכיב של מזל גדול, אבל גם מרכיב של חוסר מזל. היכולת הזאת לאזן בין נקודות מבט היא משהו שייחודי לאנשים מבוגרים. היא לא אפשרית כמעט בסכמות הקוגניטיביות של אנשים צעירים. יש להם משהו מובנה בסכמה הקוגניטיבית הצעירה שמתבטא בצורך לבחור בין 'מזל' ל'לא מזל', בין שחור ללבן. אין אפוא כמעט, האפורים מגיעים ככל שאנחנו מתבגרים. ולכן חשוב שנבין שהאנשים המבוגרים בחברה הם משאב, ולא עול".

אנחנו מפספסים משאב חברתי חשוב.

"צריך להבין שבעצם הוויתור על אנשים מבוגרים אנחנו משלמים מחיר עצום. נותנים להם שעון באופן סמלי, ושולחים אותם לדרכם. ממשלת אנגליה היא כמעט הממשלה היחידה שהכירה בזה לפני עשור, ומקצה משאבים כלכליים גדולים כדי לטפח אנשים מבוגרים כמשאב חברתי. הם מתאימים מאוד, למשל, לעבודות של מנטורינג.

"ההסתכלות שלנו על שוק העבודה כעל כזה שמכניס ומוציא, מביאה אותנו בהרבה מובנים לחרפה. לא הייתי רוצה שניורוכירורג בן 82 יחתוך משהו מיקרוסקופי בקצה המוח שלי, אבל כן הייתי רוצה שמישהו שצבר כל כך הרבה שנות ניסיון יהיה שם כסופרוויזר - מדריך ומורה של רופאים צעירים. וזה נכון כמעט בכל התחומים".

בעולם העסקי חושבים בעיקר על השורה התחתונה. זה לא מתיישב עם ההכלה שאתה מציע.

"כשמסוגלים להכיל את המרכיבים האפורים, בין אם זה בעולם העסקים ובין אם זה בעולם הרגש, קרוב לוודאי שהחלטות יהיו הרבה יותר אנושיות. זה יתרון שאיבדנו מזמן, בגלל הרצון שלנו להסתכל על סוג של שורה תחתונה כלכלית מנצחת, ושאר הדברים הם חסרי חשיבות. אם המודל העסקי שלנו הוא מודל של מלחמה שצריך לנצח את החברות האחרות, זה לא משמח.



עקרון האינטואיציה

"נכון שרוב ההמצאות הגדולות במתמטיקה קורות בשלב מוקדם בחיים", אומר פרופ' ברק, "וקרוב לוודאי שמישהו בן 80 לא יגיע עם משוואה שתשבור את תיאוריית היחסות של איינשטיין, אבל זאת יכולת מאוד צרה. ברוב התחומים האחרים בחיינו היכולת הפלסטית של המוח משתפרת עם הזמן.

"כמעט כל מחקר שבחן נאמנות, השקעה בעבודה ויעילות, מצא שזה חתר עובדים עם הציונים הטובים ביותר. אלה בדיוק העובדים שהיית רוצה להעסיק. מבחינה קוגניטיבית, רגשית ובין-אישית קורים עם ההתבגרות המון דברים טובים. לפי אבי הכלכלה ההתנהגותית, פרופ' דניאל כהנמן, צריך לפחות 10,000 שעות אימון כדי לפתח אינטואיציה טובה למה שאתה עושה. זה דורש המון שנים של אימון, ולכן גם האינטואיציה משתפרת עם השנים".

אז למה אנחנו כחברה תופסים מבוגרים כאנשים שעברו את השיא שלהם?

"התפיסה האמריקאית אומרת שכדי להזדקן בהצלחה אתה צריך More of the same - אתה צריך להמשיך לשחק גולף, להיראות צעיר ולהרוויח כסף, כאילו החלקים המאחרים של החיים הם רק המשך של החלקים המוקדמים, וכל שינוי אינו ראוי. אתה נחוה כמישהו שהולך ומידרדר. אבל בשבדיה חקרו את הטרנסצנדנטליות של הזקנה, כלומר את האופן שבו אנחנו עוסקים פחות ב'אני'

וב'שלי' - במרכיבים של אגו. זהו יתרון עצום לאנשים בשוק העבודה, או בכלל בחיים - ההבנה שהשקעה היא כבר לא כל כך פנימה, אלא היא השקעה חברתית.

"יש משהו טרנסצנדנטלי בהזדקנות, שמאפשר לנו באמת לוותר על האלפא, ולעבור אל הסתכלות יותר רחבה - מה אני יכול לתרום לחברה, מה שווה בחיים האלה באמת, שאני אוכל להעביר הלאה לאנשים היותר צעירים".

ובמקום השלישי: אסתטיקה

"היכולות השפתיות והתקשורתיות שלנו משתפרות בגיל 50 לעומת גיל 30", אומר פרופ' ברק, "אז אם נהיה מוכנים לחשוב על אנשים מבוגרים או זקנים כאנשים שנמצאים במקום אחר גם קוגניטיבית-רגשית בהבנה שלהם את עצמם ואת החברה, נוכל לקבל מהם תפוקות מדהימות. אבל בשביל זה אנחנו צריכים לשנות את המיתוס, לשנות את הסיפור של מה זה זקנה מוצלחת".

מה כוללת הזדקנות מוצלחת?

"רופא גריאטרי יגיד לך, אם הגוף והקוגניציה מתפקדים יחסית טוב, זה מספיק. אבל בשאלון שקיים מאז 2009 שאלו אנשים זקנים מה זו הזדקנות מוצלחת ועלה ממנו שממש לא חשובה להם תוחלת החיים, אם הם ימותו בגיל 82 או 91, זו לא המטרה. שני הדברים החשובים ביותר הם בריאות גופנית ותחושת משמעות, ובמקום השלישי נמצאת האסתטיקה: הם רוצים להיראות טוב.

"אבל מתי בפעם האחרונה ראית דוגמן בן 82 שמוכר בגדים לעולם שהולך ומזדקן? אחד מכל ארבעה אנשים ברוב מדינות העולם הוא מעל גיל 65, ובשנת 2050 אחד מכל שלושה אנשים יהיה מעל גיל 65. אנחנו אפילו לא ערוכים לחשוב שזה קהל שמעוניין במרכיבים אסתטיים. זה לא עולה לנו בראש".

מבחינה פוליטית-עסקית, אתה רואה יתרון בגילאים המאוחרים?

"ההיסטוריונים יגידו לך - מי הפוליטיקאים שהצליחו להביא הסכמי שלום? רובם מאוד מבוגרים. אדם בן 30 לא עושה שלום, הוא חושב שהוא יצח את המלחמה הבאה ויגמור עם זה. אדם בן 70 מבין שזה לא רעיון כזה נפלא להרוג את השכן שלך על מנת לחיות יותר טוב. גם הפוליטיקה הישראלית מראה את זה.

"היכולת לראות את העולם האישי, העסקי, ובוודאי הקהילתי והמדינתי שבו אנחנו חיים בעין יותר נכונה, היא יכולת של אנשים מבוגרים. אני חושב שאדם לא יכול להיות חבר כנסת לפני גיל 50, ולא יכול להיות חבר ממשלה לפני גיל 70. יש מהלך שאנחנו צריכים לעשות דרך מעגל החיים, כדי להיות שם".

לדבריו, אפשר לראות את היתרונות שבזקנה ברבדים שונים - בויתור על המרכיבים האגוצנטריים, ביכולת להסתכל אחרת על חוויה ולזכור את המרכיבים היותר חיוביים שלה, ביכולת לתקשר, וביכולת להכיל פרדוקסים קוגניטיביים ורגשיים.

"פרופ' יעקב לומרנס מאוניברסיטת תל אביב הצליח להראות שלאנשים מבוגרים יש א-אינטגרציה. כלומר, יש להם יכולת מופלאה להגיד 'אני לא צריך את כל החתיכות על מנת שהפאזל בחיי ייראה נהדר. יש חלקים בחיי שהם מייאשים ויש חלקים נפלאים, זו תמונת חיי, ואני יכול לחיות עם זה בסוג של שלום'. וזה, בין היתר, מאפשר להשתמש באנשים מבוגרים בשוק העבודה כמשהו יוצא דופן".

בשבחי הגיל

"בהרבה מובנים אנחנו צריכים להגיע לגיל 50, ואולי מעבר לזה, על מנת להתחיל לחיות את החוויה האנושית. הרבה דברים מתקרבים ומתחברים בגילאים האלה, וזה הופך את האנשים, שלטעמי הם ה-פונטציאל, לכוח עבודה ולכוח פוליטי. אנחנו צריכים לחשוב איך אנחנו רוצים לגייס

אותם. בסוף הדמוגרפיה תנצח, בעוד 40 שנה העולם יהיה שייך לזקנים. אבל עד אז, במקום להיות במלחמה עם הרעיון הזה, אפשר וכדאי להכין את הדרך למשהו שכולנו נרויח ממנו".