

תוכן העניינים

3.....	מבוא.....
4.....	פרק א': שכול, אובדן וחוויה אישית.....
5.....	פרק ב': תהליך האבל הראשוני.....
6.....	פרק ג': צמיחה והמשכיות לאחר האבל.....
8.....	דיון וסיכום.....
9.....	ביבליוגרפיה.....

מבוא

עבודה זו עוסקת בחוויה שבתוך, ולאחר, האבל בקרב בני המשפחות של נפטרים שונים בכל הגילאים ובהקשר של כל אחד מבני משפחתם, הן בשלבים הראשונים שלה, והן בשלבים המאוחרים יותר, עם דגש על צמיחה, והמשכיות החיים לצד האובדן והשכול.

באופן אוניברסלי, מקובל לחשוב על חוויית האבל והמוות עצמו במונחים מערביים, ושל מודלים המוגדרים באופן רציונלי בספרי הרפואה השונים, על-פיהם חוויית השכול היא נפשית, ואף יש לה השלכות פיזיות על בריאות הגוף. אך עם מסתכלים לעומק, צמיחה ממצב של שכול היא אף מעבר למונחים אלו, ולא חייבת להיות לה מטרה חיובית בהכרח, אלא אפשר גם לחיות לצד הכאב ולהעשיר לצידו את החיים האישיים.

השלבים הראשונים של האבל פעמים רבות מלווים בהכחשה למצב החדש שנוצר. בדקות הראשונות לאחר האובדן, מקובל איפה לחשוב כי המקבל או מקבלת הבשורה יפרצו בבכי ואף יצעקו, אך בפועל, יש חמישה שלבי אבל שהנפש שלנו עוברת עם הזמן: הכחשה או הלם, כעס, רגשות אשם, דיכאון, והשלב האחרון שבהם- הקבלה של המצב. כך, כל-פי מודל שנבנה ע"י הפסיכיאטרית אליזבת קובלר-רוס (Kübler-Ross, 1969).

לרוע המזל, לשלב האחרון של האבל, שלב הקבלה, לא כולם מסוגלים להגיע. בהנחה שהאובדן היה בלתי צפוי, או בנסיבות שונות נוספות, אנשים מסוימים עלולים להישאר 'תקועים' באחד מן השלבים הקודמים שצוינו קודם לכן, במיוחד בשלב הכעס.

כיצד ניתן לצמוח בכל זאת מתוך האבל, ואולי אף 'לעקוף' או להתמודד בדרך אחרת מחמשת השלבים האלו, להמשיך לצד הכאב והאובדן של אחד מבני המשפחה הקרובה, למרות שאולי לא ניתן להשלים איתם לעולם?

בעבודה זו אסקור את הספרות השונה המדברת על כך, על שכול, אובדן, ההבדלים בניהם ועל צמיחה אפשרית, החל ממאמרים אקדמיים ועד לכתבות שונות, ואף אספר על החוויה האישית שלי של אובדן מהמשפחה הקרובה.

פרק א': שכול, אובדן וחוויה אישית

על-פי האקדמיה ללשון, הצירופים 'אב שכול' ו'אם שכולה' מתייחסים בעיקר להורים שבניהם נפלו במלחמה, בפיגוע או בתאונת דרכים, וכמעט שאין משתמשים בהם בנוגע להורים שאיבדו את בנם או בתם במחלה או בתאונה בבית. מצד שני חלה בעברית החדשה הרחבה: לא רק אם או אב שאיבדו בן או בת, אלא גם משפחה בכלל, בני משפחה אחרים ואף גופים גדולים יותר (אתר האקדמיה ללשון, 2013).

אובדן, לעומת זאת, בהקשר של מוות, הוא תיאור כללי יותר של מות אדם קרוב, לאו דווקא בקשר דם. מוות של אדם שהיה קרוב אלינו, כחבר או כבן משפחה, מחבר אותנו לתחושת המוות ובעצם יכול לעורר בנו חרדות לגבי מותנו שלנו.

בדרך כלל התחושות הקשות, שבהתחלה מורגשות בעוצמה רבה, עלולות לשבש את התפקוד שלנו, אך עם הזמן ובהדרגה חוזרים החיים למסלולם. "נמשיך לזכור ולכאוב אבל באופן מרוכז ובפרקי זמן מוגדרים. החיים ימלאו אותנו שוב. תהליך ההתאבלות בהתמודדות עם אובדן הינו טבעי ולוקח ברוב המקרים עד שנה" (שגיא, 2019).

מעגל חיי המשפחה עוסק בשלושה דורות בדרך כלל, במקביל. לכל אחד מבני המשפחה יש משימות התפתחותיות שונות וכוחות התמודדות שונים, וכך גם בנוגע לאבל. המעגל פועל בו-בזמן מתוך צרכים תוך-אישיים ובין-אישיים. לכן, מעגל זה הוא מעין "קוביה הונגרית", בה כל אחד מבני המשפחה צריך להיות רגיש לכל תזוזה, להתאים את עצמו ולתמוך בה (קפולניק ורפאל-אשורי, 2019).

כנוד לסב שנפטר, לפני כ-14 שנים, תפקידי במעגל היה לתמוך בהורים, שתמיד תומכים בי, ולא הכרתי לפני כן מצב הפוך, בו אצטרך אני לתמוך בהם. בזמן הלוויה של סבי, ובזמן השבעה ירד שלג כבד בירושלים, העיר בה גרו סבי וסבתי, והייתי חולה מאוד. לצערי, לא יכולתי להגיע לרוב השבעה, כדי לא להדביק את כולם, אבל הרגשתי את שלבי האבל הראשוניים אותם ציינה ד"ר קובלר-רוס, ובמיוחד את שלב ההכחשה, שהתבטא בכך שכאילו צפיתי מהצד במתרחש, אבל לא באמת הייתי נוכח במציאות שנחתה על משפחתי.

ב-5 שלבי האבל גם הייתי ה'צופה מהצד' בהקשר של אימי (בתו של סבי), שראיתי כי היא עוברת את כולם, ולבסוף, בשלב ההשלמה, היא חזרה לתחום עיסוקה-אמנות, וציירה את סבי פעמים רבות.