

אובדן ושכול – שיח בגובה העיניים

מאת שמשון רובין

ראש המעבדה הבינלאומית לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי

פרופסור (אמריטוס) לפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת חיפה

פרופסור לפסיכולוגיה במכללת עמק יזרעאל ע"ש מקס שטרן

קורא יקר,

מסמך האינטרנט הזה נותן סקירה תמציתית והקדמה לנושא השכול. המסמך כתוב ומיועד לכולם - אנשי המקצוע ושאינם אנשי מקצוע, שכולים ושאינם שכולים. מעת לעת, הוא יעודכן. מי מכם שמעוניין בהבנה מקיפה יותר של התחום, מוזמן להיוועץ בספר: **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול** (2016) מאת ש. רובין, ר. מלקינסון וא. ויצטום בהוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס. באנגלית, יש ***Working with the Bereaved: Multiple Lenses on Loss and Mourning*** ("עבודה עם שכולים: עדשות מרובות באובדן ושכול") שנכתב על ידי שמשון רובין, רות מלקינסון ואליעזר ויצטום. הוא יצא לאור בשנת 2012 בהוצאת רוטלדג'. במסמך הזה יש התייחסות לשאלות הבאות:

1. שאלה: מה היא ה"מטרה" של יגון ואבל?
2. שאלה: איך התחלת להתעניין בנושא זה?
3. שאלה: מה ההבדל בין יגון (grief) לבין אבל (mourning)?
4. מבוא תמציתי לאובדן?
5. שאלה: מה היא הכוונה ב"אבל" כהליך פסיכולוגי?
6. שאלה: האם יש דרכים נכונות ולא נכונות להתאבל?
7. שאלה: מה הוא המודל הדו-מסלולי לאובדן ושכול? איך הוא יכול לעזור לי להבין אנשים שכולים?
8. שאלה: איך אהבה ואובדן קשורים?
9. שאלה: האם יש דרך נכונה לנחם את האדם השכול?
10. שאלה: האם יש דרך שאינה נכונה להתנהג כלפי האדם השכול?
11. שאלה: ישנן דתות וישנן תרבויות. האם טכסי ומנהגי אבלות שונים זה מזה?

בכבוד רב,
שמשון רובין

1 מבוא תמציתי לאובדן

מותו של אדם משמעותי הוא אירוע מרכזי בחיים עבור רוב האנשים¹. למרות העובדה שאנו יודעים כי כל דבר חי ימות, ולמרות העובדה שכל המשפחות חוות אובדן, מוות הוא נושא שבו לעתים קרובות אנו שומרים על מרחק פסיכולוגי ממנו. מוות מקושר עם: כאב נפשי, בדידות, פחד מפני הבלתי הודע, נטישה ותחושה של הישארות לבד, מחלה וטרגדיה - והוא אכן קשור לכל אלה.

על אף האמור, התגובה הפסיכולוגית למותו של מישהו שאכפת לנו ממנו, בדרך כלל שזורה בתהליך פסיכולוגי נוסף בעל חשיבות מירבית – אהבה. הפסיכואנליטיקאי האנגלי ג'ון בולבי שכתב את שלושת הכרכים הקלאסיים של התקשרות ואובדן (1969-1980) הקדיש כל כרך לדרכים בהן אנו יוצרים התקשרות בחיינו המוקדמים (לדוגמה לאימהותנו ולאבותינו). בהמשך הוא בחן, כיצד אנו מגיבים לפרידות זמניות, וכיצד אנשים מגיבים למוות של דמות התקשרות משמעותית לאורך מחזור החיים. השימוש במונח "דמות התקשרות" אף שהינו מעט טכני, במהותו הוא מתייחס לאנשים האלו, המהווים ציר מרכזי שסביבו אנו מתעצבים ובו אנו לומדים לחיות את חיינו ואיך נרגיש בטוח בעתיד. בולבי סקר טווח רחב של ספרות תיאורטית, קלינית ומחקרית על מנת להבהיר את מה שהיה ידוע ומובן בזמנו.

האנשים החשובים לנו נפשית ואלה שהם בעלי משמעות עמוקה עבורנו, הם אנשים עימם אנו יוצרים מערכות יחסים. ייתכן כי הכרנו אותם לאורך כל חיינו, כמו למשל הורים או אחים; ייתכן כי יצרנו עימם קשרים רומנטיים ומשפחתיים, כמו בני זוג, שותפים וילדים; או שיתכן כי אנו מכירים אותם באופן מוגבל יותר, אבל במערכת יחסים משמעותית ביותר, כמו חברים קרובים או חברים בצבא. במהלך יצירת הקשרים הקרובים לנו, אנו יוצרים מערכות יחסים בהן המרחק והאבחנות בין עצמי לאחר, וביני ובין "לא-אני", מצומצם או מטושטש. לכולנו יש חוגים רבים של מערכות יחסים ואנשים שחשובים לנו. אנו מתאבלים באופן שונה על אנשים שהם בעלי משמעות שונה עבורנו. עבור אובדנים מסוימים, אנו עשויים להגיב בהיקף מצומצם ולזמן מוגבל, ועבור אובדנים המשמעותיים ביותר שלנו, התגובות יכולות להיות מכרעות, מכניעות ומתישות. הן גם יכולות לבוא לידי ביטוי בדרכים שונות, ולהימשך כל עוד אנו, עצמנו, חיים.

¹ אובדן ושכול בחברה הישראלית, 1993

בעמודים הבאים, אנסה לשתף אתכם במספר רעיונות ומקורות הקשורים לתחום של אובדן ושכול. אשתדל להיות תמציתי, תוך כדי שאשאר נאמן למה שנחשב לידע העדכני בתחום. הידע המדעי של שכול משתנה כל הזמן ומתרחב, אך למרות זאת, נותרות תעלומות רבות בנוגע לשאלה למה מגיבים לאובדן של אדם אהוב בכל כך הרבה דרכים.

2 שאלה: איך התחלת להתעניין בנושא זה?

אנשים רבים תוהים מדוע בחרתי לעבוד בתחום של אובדן ושכול. יש ששאלו מייד. אחרים המתינו עד שהכירו אותי טוב יותר. עבורי, השאלה העיקרית היא לא איך נהייתי למומחה באובדן ושכול כמו איך המומחיות הזו השתנתה במהלך השנים – ובכלל זה, מדוע אני נשאר בתחום זה.

האובדן המשמעותי הראשון שחוויתי היה מותו הפתאומי של אבי כאשר היה בן 42 ואני הייתי בן 6. חציית קו ההפרדה מהיותנו משפחה "נורמלית" לכזו שבה הכאב של אובדן והגעגועים נכחו, הייתה חדה - אבל ברגע שזה נעשה, לא היתה דרך חזרה. ב"צד הזה" של המתרס, היו אלה שחוו אובדן של בן משפחה קרוב, ובצד השני, אלה שלא. לכולנו יש סיבה לפחד מאובדן, אך בחוויה שלי, אנשים שלא חוו את מותו של בן משפחה אהוב (או שווה ערך לו) הם בעלי סיכוי גבוה יותר להיות פחות פתוחים רגשית לחלק הזה של הקיום האנושי.

מובן, כי לא כל מי שחווה אובדן בגיל צעיר המשיך את דרכו כפסיכולוג, ועוד פחות הופכים את השכול כמוקד למחקר ולעבודה שלהם. העבודה של אליזבת קובלר רוס, העוסקת באנשים חולים מאוד או הסובלים ממחלה סופנית, תפסה את תשומת הלב שלי והעבודה שלה נגעה לליבי. המפגש של אנשים רגילים עם מצבים לא רגילים, כאשר איום המוות אפשר קירבה ולא הרחיק את הקרובים אליהם, היתה מרתקת. במהלך התואר השני שלי בפסיכולוגיה קלינית, הפרקטיקום הראשון שלי היה במחלקה בבית חולים פסיכיאטרי של חיילים משוחררים. בשל העניין שלי באובדן ושכול, ניתן לי כמטופל איש שאובחן לפני שנים כסכיזופרן שסבל מסרטן סופני. פחדתי מהחלק של הסכיזופרניה - אך הייתי עוד יותר סקרן לגבי האדם שעמד מול מחלה סופנית. בילינו שעות בפסיכותרפיה בשיחות על החיים בצל המוות. לקראת סוף התקופה שעבדנו יחד, המטופל שלי שוחרר מבית החולים במסצ'וסטס, והחל לנסוע ברחבי ארה"ב כדי להיפרד מאחיו ובני משפחותיהם. המתנה של המטופל שלי אליי הייתה הפתיחות שלו והנכונות שלו לשתף אותי בעולמו. הזמן שלנו יחד שינה את שנינו. הודות לו, הייתה לי ההזדמנות ללמוד יותר על מפגש עם אנשים העומדים בפני אובדן כמו גם על מפגש עם אנשים בעלי הפרעה נפשית חמורה.

בשנים מאז שנכנסתי לתחום, שמרתי על עניין ומיקוד באובדן ושכול כחלק משמעותי מעבודתי המקצועית. בבסיס אלפי שעות של תרגול בטיפול, הוראה, הדרכה, מחקר ואינטראקציות עם עמיתים

מקורב ומרחוק, עדיין נמצאו הלקחים שנלמדו אז. אחד הלקחים שלמדתי בשלב מוקדם לא השתנה. תחום האובדן הוא על איך אנחנו מעורבים האחד עם השני ואכפתיים האחד כלפי השני, זה הוא ההיבט האנושי והציר המרכזי שבבסיסו העניין שלי בתחום. נכון, יש הרבה כאב כאן, אך כאחד שחוקר את ההשפעה של אובדן לאורך זמן, התמונה מתבהרת לכך שהקשרים הבין אישיים של האדם הם הסיפור האמיתי כאן. במילים אחרות, אובדן ושכול הם וריאציות על התימה הבסיסית של החיים - אהבה וחיבור.

3 שאלה: מה ההבדל בין יגון (grief) לבין אבל (mourning)?

לעתים קרובות, נעשה שימוש במושגים אלה לחליפין, כלומר, בפועל מחליפים ביניהן- וכל התהליך של המפגש עם המוות של מישהו יכול להיות מכונה גם בשם "אבל" או "תהליך האבל" או "יגון" או "תהליך היגון". גם כאשר לא נעשה בהן שימוש בדרך זו, עדיין לא קל לדעת בדיוק למה כוונתן.

מנקודת מבט פסיכולוגית, כאשר משתמשים במילה יגון (grief) מתייחסים לעתים קרובות לגלים העזים של עצב וכאב שמלווים את התגובה למוותו של קשר קרוב בשבועות או בחודשים הראשונים. כאשר משתמשים במילה אבל (mourning) לעתים קרובות מתייחסים לתהליך של התחככות עם העובדה שמישהו שאכפת לנו ממנו, כבר אינו איתנו עוד, וזה יכול להעסיק אדם באופן מלא או באופן חלקי, לפרק זמן די ארוך. חלק עיקרי מהספרות במאה ה-20 על אובדן עשה שימוש במונח "אבל" בצורה זו.

בספרות המדעית, לפעמים, אנשים מתייחסים ל"יגון" כהיבטים הפסיכולוגיים של הסתגלות לאובדן ולתגובות הנלוות, תוך שהם שומרים את המונח "אבל" למאפיינים חברתיים, טכסיים או דתיים הקשורים לאובדן. אם נפזול לדת היהודית, נציין, כי לפי הגישה האורתודוקסית מסורתית או ביהדות ה"הלכתית", האדם האבל מוגדר ככזה, לאחר ששכל מערכת יחסים של קרבה משפחתית. האבל, מחויב על פי הדת להציג סימנים של אבל ציבורי. ההצגה הפומבית הזו של אבל, אינה קשורה או תלויה בהכרח בתחושות רגשיות של עצב או יגון. החוויה הרגשית יכולה להיות או שלא להיות נוכחת, אך האדם השכול מסווג כ"אבל".

המסקנה המתבקשת היא כי אדם יכול להיות "אבל" מכוח תפקידו החברתי, למשל קרוב משפחה, ועדיין לא יחווה כל קורטוב של כאב וחוויה רגשית שהיא בעקבות מהאובדן. וההפך נכון לא פחות - אדם יכול שלא תהיה לו כל קירבה משפחתית, חברתית או דתית שמגדירה אותו כ"אבל"- ועדיין ההשפעה של האובדן תהיה עוצמתית ומרחיקת לכת נפשית ופיסית.

4 ש: מהי ה"מטרה" של יגון ואבל?

אני לא בטוח שאנו יכולים לענות על שאלה זו בוודאות כלשהי. קל יותר לתאר את מה שמתרחש, יותר מאשר להסביר את המטרה של דפוסי תגובה המושרשים באדם ואשר התפתחו במשך הזמן. אנשי מקצוע רבים בתחום בריאות הנפש יסכימו, עם זאת, כי התהליכים הרגשיים של יגון ואבל הם השתקפויות של הקשרים הרגשיים העמוקים שנוצרו במערכות יחסים קרובות, וכי הכאב הכרוך בכך הוא השתקפות של מידת העומק של החיבור בין האנשים.

מנקודת מבט פסיכולוגית, ניתן לומר כי יגון ואבל הם תהליכים המלווים את ההסתגלות המחודשת של אדם להכרה בכך שמישהו מת, ואת השינויים שהאדם השכול עושה כתוצאה מכך. פרויד² נדהם מהכאב הכרוך בתהליכים אלה, ולא היה לו הסבר פסיכולוגי לשאלה מדוע הם כל כך כואבים. ההסבר המקיף שלו ל"תהליך האבל" היה בהיותו כמטרה. המטרה היא הסרת אנרגיה או השקעה פסיכולוגית ממערכת יחסים עם מישהו, שכפי שהמציאות מראה, אינו יכול לספק לנו תגובות מבוססות המציאות, כאלה שרק אנשים חיים יכולים להעניק זה על זה.

במשך שנים רבות, הרעיון של פרויד כי "נסיגה מהשקעה רגשית" כלפי הנפטר הייתה המטרה של יגון ואבל, התקבל בלב שלם גם על ידי רבים שעסקו והתמחו בתחום השכול. נראה כי רעיון זה תפס את העוצמה שבה אנשים יכולים להיות עסוקים באובדן לתקופת זמן מסוימת לאחר אובדן, וגם, את העובדה שמאוחר יותר הם יכולים להמשיך בחייהם ולפנות מקום למישהו אחר.

אולי אובדן בן הזוג הוא המתאים ביותר לפרדיגמה זו. זמן מה לאחר שכול, בן הזוג השכול עשוי שלא להתנחם ולהיות משוכנע כי הוא לא יהיה זמין ליצירת קשר זוגי אחר לעולם. ובכל זאת, עם חלוף הזמן (אך לא רק הזמן), רבים מהם יכולים ואכן יוצרים מערכת יחסים חדשה. באופן בסיסי, פרויד קשר את הדרך בה אנשים מרגישים ומתפקדים לאחר אובדן לתהליכי האבל. תהליכים אלה כרוכים בביצוע שינויים בעולם מערכות היחסים של האדם, ושינויים אלה כרוכים במרכיב חשוב של שינוי פסיכולוגי. אם נישאר עם הרעיון של הזוג בחיי הנישואין, נוכל לומר כדלהלן: יצירת מעורבות עם בן זוג חדש דורשת ומחייבת מוכנות נפשית לשותף החדש. הכנסת שותף חדש לזוגיות ללא מוכנות נפשית ליצירת המעורבות עם בן הזוג חדש יכולה להיות חוויה מאוד בעייתית עבור שני הצדדים. פרויד דיבר על הצורך להתאבל על מערכת היחסים הקודמת לצורך מציאת אנרגיה רגשית הנדרשת ליצירת מעורבות עם בן הזוג החדש. אם נחשוב באופן הגיוני, ונסתכל על חיינו, נראה כי לא צריך להניח שאדם צריך לנתק לחלוטין את רגשות החיבור וזכרונותיו כלפי בן הזוג הקודם על מנת שיוכל להשקיע ביחסי הקרבה החדשים. במציאות, אנשים מסוגלים לנהל קשרים מרובים עם אנשים רבים שמשמעותיים להם. אנחנו קשורים לאימהותינו ואבותינו, אחיותינו ואחינו, ילדינו אם הם יהיו אחד או עשר, בני הזוג שלנו, ולעתים קרובות משפחותיהם (כולל הוריהם, אחיהם ואחיותיהם, ואחרים

² באבל ומלנכוליה, 1917

שמשמעותיים להם). הציפייה שבאובדן, אנו ננתק לגמרי את הקשר לאדם שנפטר, או שאנו חייבים לעשות זאת על מנת להישאר מחוברים או להתחבר מחדש לחיים, משמעותו להכחיש את הדרך מרובת המשתנים בה לכולנו יש מעורבות במערכות יחסים.

5 שאלה : למה מתכוונים כשמתייחסים ל"אבל" כתהליך פסיכולוגי?

כאשר פרויד כתב, הוא תפש את תהליך האבל ככזה שבו האדם השכול הולך ונהיה מעורב בעוצמתיות בזיכרונות של המנוח ובמערכת היחסים המשותפת איתו. על ידי חוויה מחדש והיזכרות בנפטר, נוצרת מעין שקיעה לקשר והתייחדות של האדם השכול עם הנפטר. פרויד חשב כי ההתמקדות הזו, קוגניטיבית, רגשית וחוויתית, מאפשרת לאדם השכול, בסופו של דבר, להשיג מרחק, להיפרד ולהשתחרר לטובת משימות ומערכות יחסים אחרות בחייו. עצמה זו של שקיעה באובדן ובקשר עם הנפטר נחשבה כתנאי הכרחי לחידוש משימות החיים, אך עד לאחרונה, הנחה זו לא נבדקה.

במשך שנים, ההנחה המקובלת בקרב אנשי מקצוע היתה כי "אבל תקין" מחייב את האדם האבל להיות שקוע ביגון. אם האדם השכול לא היה עסוק וממוקד מבחינה רגשית, קוגניטיבית ומוטיבציונית עם המנוח, ההנחה היתה שתהליך היגון בעייתי. היום, נקודת מבט זו כבר אינה מובילה ושלטת. במקומה, ישנה מודעות למגוון סגנונות של יגון ואבל ועמדה של קבלה רבה יותר לשונות זו. כמו כן, יש הרבה יותר נתונים של מחקר פסיכולוגי הממפה את הדרכים השונות בהן אנשים מתנהגים בפועל, בעקבות אובדן. מסתבר שקיים מגוון רחב של תגובות והתנהגויות המבטאות את היגון והאבל. הן נמצאו מקיפות ורחבות הרבה יותר מההנחות התיאורטיות המצומצמות והבהירות של פרויד.

הרחבה של הרעיון האמור הובילה גם להבנה שלנו כי יגון ואבל נמשכים זמן רב יותר משחשבו בעבר. הקטגוריות של זמן, כגון שבוע או חודש או שנה, התחילו להתרכך גם כן. הן לא הובנו עוד ככאלה שבבירור מסמנות את הסוף של יגון ואבל. לא פחות מכך, הסימנים שבאמצעותם זיהינו, מי נמצא בתהליך אבל, החלו להשתנות גם כן. משמעות הדבר היא כי יש נכונות גדולה יותר לומר, כי להיראות עצוב, לבכות או לדבר על האובדן הן לא הדרכים היחידות להתאבל ולחוש יגון על מישהו באופן פסיכולוגי. הרבה ממה שקורה בכל הנוגע לאובדן הוא לא גלוי לצופה מן החוץ. ואף מעבר לכך, הרבה ממנו עשוי להתרחש מחוץ למודעות של האדם האבל עצמו. יש אנשים שנוטים לשמור יותר על פרטיותם במובן שהם מעדיפים לא לשתף אחרים במחשבותיהם וברגשותיהם אודות האובדן ומי שאבד. אנשים אחרים יותר משתפים ומוכנים לחלוק את רגשותיהם ומחשבותיהם בכל הנוגע לאובדן.

עיבוד מחדש של האובדן ושל מערכת היחסים עם הנפטר יכול להתרחש בדרכים רבות ומגוונות. מזה זמן קיימת ההכרה בכך שילדים מתאבלים בדרכים שהן שונות מאלו של המבוגרים. הם עשויים לעבור הלוך ושוב מרגע אחד שבו הם מגיבים לאובדן (עצבות, חרדה, פחד, דאגות גופניות וכו') לרגע אחר שהוא חלק משגרת החיים שלהם (משחקים, אינטראקציה, מוסיקה, טלביזיה, מחשבים וכו') וחוזר חלילה. היכולת שלהם להתנהג כאילו שום דבר לא קרה אינה נחשבת כ"התגברות על" האובדן. באופן דומה, היום יש מודעות גדולה יותר לכך שהמודל של יגון, המניח ביטוי עוצמתי, מוגבר וגלוי של עיסוק באובדן המלווה בהרבה עצב ודיכאון, חרדה, כעס, חוסר אונים, וכו', אינו מייצג את הדרכים היחידות בהן מתרחש אבל. עבור אנשים מסוימים, החוויה של אבל יכולה להיות די קצרה, ואילו עבור אחרים, התהליך הפסיכולוגי של אבל יכול להתרחש במגוון רחב של התנהגויות שלכאורה אינן קשורות. לדוגמה, אב שכול עלול לבלות חודשים בבניית מודל עץ של בניין הסטורי או אולי להקדיש את עצמו לשתילת גן ירק בשנה לאחר מות ילדו. ייתכן קשר שאינו נראה, בין אבל לפעילות "לא שייכת", אבל יחד עם זאת, פעילות שכזו עשויה לתרום ולשרת את תהליך האבל. העובדה שאדם אחד יכול לשתף יותר והאחר פחות, והעובדה שלאדם אחד יכול להיות צורך לדבר על האובדן והנפטר ואדם אחר יעסוק בפעולות שלכאורה "אינן קשורות", יכולות להוות מקור למתח ולקושי בקרב משפחות בעקבות אובדן. יש ערך בחקירת ההבדלים האלה, אך יש גם ערך בכיבוד השונות בין האנשים.

בשורה התחתונה, הכוונה ב"אבל" כתהליך פסיכולוגי, היא שאנו תופסים אבל ויגון כחלק מתהליך שבו האדם האבל מקבל את המציאות של חייו שהשתנתה ללא היכר. יש מעט אמיתות לגבי מה כרוך בתהליך הנפשי, אך רוב האנשים מבינים כי השכולים עוברים במעבר חד כיווני. תהליך של אבל ויגון, במשמעותו, מכיל את המעבר או מגוון דרכים בהן האנשים השכולים עוברים מרגע לפני האובדן, דרך האובדן ובהמשך חייהם.

6 שאלה : האם יש דרכים נכונות ולא נכונות להתאבל?

זו אכן שאלה קשה מאוד. מה היא הכוונה בנכון ולא נכון בהקשר הזה? מה הם הקריטריונים שלנו להחלטה מה נכון ומה אינו נכון? אם השאלה היא מהו הסגנון המוביל למחלות גופניות רבות יותר או לחוסר נוחות פסיכולוגי רב יותר, אז אנו יכולים לתאר מספר גורמי סיכון. גישות רפואיות לאובדן לעתים קרובות בוחנות את נושא האובדן בדרך זו. אם השאלה היא מהם הסגנונות המובילים לאי נוחות חברתית או משפחתית גדולה יותר ובידוד, אזי נעדיף סט אחר של תשובות שעשו לקדם את תשובתנו לשאלה. ואם השאלה היא, האם עלינו לעודד אנשים להתאבל בדרכים מסוימות, הייתי חושב שאנו תחילה צריכים לטפל במספר נקודות:

נקודה ראשונה – קיימים הבדלים בעלי חשיבות בין אנשים שונים, הבדלים אלה יש לכבד. יש אנשים שהם יותר מילוליים, אהבים לדבר על דברים שמטרידים אותם. אחרים הם יותר אינסטרומנטליים, במובן שהם אהבים לעשות דברים ולא לדבר עליהם. יש אנשים שהם מאוד פרטיים, בוחרים שלא לשתף את אשר על לבם עם אחרים, ואילו אחרים פתוחים יותר לשתף מה שבליבם ובנפשם. הציפיה שכולם יתנהגו באופן דומה זנחת את השונות החשובה של הבדלים אינדיבידואליים, תרבותיים ומשפחתיים המהווים מאפיינים חשובים של הדרך בה אנשים חיים את חייהם.

נקודה שניה – תהליכים גלויים וסמויים אינם זהים. מה שאנו רואים ומה שאיננו רואים הם שניהם היבטים חשובים של תגובות של אנשים לאירועי חיים משמעותיים. אנשים יכולים להיראות כאילו לגמרי "התגברו" על אובדן, ועדיין להיות מאוד מודעים למוות ולמה שהם איבדו. יש אנשים שמסווים את רגשותיהם היטב, אחרים ממדרים את רגשותיהם וישנם אחרים יכולים להיות פתוחים להיבטים של חיים ואובדן באופן סימולטני.

נקודה שלישית - תכונות מסוימות של יגון ואבל עשויות להתאים לזמן מסוים במהלך תהליך האובדן, ולהיות בלתי הולמות בזמנים אחרים. לדוגמה, להיות שקוע במוות ובאובדן ללא עניין רגשי או מקום למשהו או למישהו אחר, יכול להיות מתאים ליום, שבוע, חודש או שנה, אבל ייתכן שלא יהיה מתאים ל-5 או 10 שנים רצופות לאחר האובדן.

אנסה להבהיר זאת בפרק על הדרך בה אני חושב על אובדן, פרק המתייחס למודל הדו מסלולי לשכול. זוהי דרך חשיבה על אובדן ושכול שרבים מוצאים אותה מועילה במיון ובהבנת תהליך האובדן.

7 שאלה: מה הוא המודל הדו מסלולי לאובדן ושכול³ ואיך זה יכול לעזור לי להבין מה אנשים שכולים

חווים?

המודל הדו המסלולי לשכול הוא דרך לעזור לאנשי מקצוע ולאלה שאינם אנשי מקצוע להבין איך לחשוב על תגובה לאובדן. לעתים קרובות לאחר שמישהו מת, אנחנו שואלים שאלות על האדם השכול: "מה שלומו? איך הוא?" לעתים קרובות התשובות הן די קונקרטיים כגון: "היא בכתה" או "הוא נראה בסדר". למען אמת, התגובה לשכול מתרחשת ברמות רבות ושונות של החוויה. שינויים בבריאות, במצב הרוח, במערכות יחסים עם אנשים אחרים, הם בין התחומים המושפעים רגשית כאשר אנשים מתאבלים על האובדן של מערכת יחסים חשובה. ועדיין, היגון ותהליך האבל גם סובבים סביב הסידור מחדש של הדרך בה האדם השכול מנהל את חייו אל מול האדם שכבר לא בחיים. הכמיהה לאדם האהוב, ייסורי העצב או הכאב, כמות וסוג הזיכרונות שעולים, כל אלה, הם ביטויים של משמעות השינוי של הקשר עם אדם שחשוב לנו, שאינו נמצא עוד בעולם הפיזי הזה איתנו. ניהול

³ ש. רובין (1999). המודל הדו מסלולי לשכול: סקירה ומבט רטרופקטיבי ופרוספקטיבי. לימודי מוות, 23(8), 681-714.

המעבר ממערכת היחסים עם אדם חי למערכת יחסים עם אדם שחי בספירות אחרות של זיכרון או רוחניות או חיים שלאחר המוות, הוא היבט משמעותי בשכול. המודל הדו מסלולי לשכול מארגן את ההבנה של תהליך האובדן, על מנת לאפשר להתייחסות נפרדת לאיך "אדם עושה" ומה טיבה של "מערכת היחסים המתמשכת עם הזיכרונות, המחשבות והרגשות הקשורים לנפטר". מוות אינו מסיים מערכת יחסים, אך הוא כן משנה אותה.

המודל הדו מסלולי לשכול הינו מודל אשר מיועד לזהות ולאתר את התהליך או הקושי בעקבות אובדן. המסלול הראשון מתמקד בהיבטים הרבים של תפקוד המאפיינים את האדם השכול, בעוד שהמסלול השני מתמקד בטיבה של מערכת היחסים המתמשכת כלפי ועם הזיכרונות, הרגשות, והדרכים בהן המנוח נחוה. ניתן לפעול היטב בתחומי התפקוד, ועדיין להיות מבולבלים ומאוד כאובים בתחומי מערכת היחסים כלפי המנוח. בדומה לכך, ניתן להגיע למערכת יחסים מאוזנת עם המנוח, ועדיין לסבול ממספר קשיים בתחומי התפקוד שמופעלים על ידי האובדן. הבחנה זו היא בעלת השלכות מעשיות. לדוגמה, אנשים המגיבים בדיכאון מג'ורי (מסלול ראשון) ועם הרבה געגועים וכמיהה לנפטר (מסלול שני) נמצאו כזקוקים ליותר מאשר טיפול בדיכאון כשלעצמו (למשל ריינולדס ושות'). לעתים קרובות, האדם השכול, הקלינאי והמשפחה עשויים להפיק תועלת מלהיות מסוגלים להבהיר היכן הקשיים בעקבות שכול עלולים להתרחש.

ברמה נוספת, המודל הדו מסלולי לשכול גם סייע להפוך לחלוץ, את הרעיון, שלחיות עם אובדן יכול להיות חוויה לכל החיים עבור אינדיבידואלים רבים ומשפחות. בזמן שזה עשוי להיות נכון שהפרעה בתחומי התפקוד שמאותרים במסלול הראשון עשויים להיפתר במשך חודשים או שנים, נכון לומר, באותה מידה, כי מדידת טיבו של הקשר המתמשך לנפטר במסלול השני הוא משהו שיהיה פעיל שנים רבות ועשורים בחייו של אדם.

ברמה אישית יותר, כשהצעתי לראשונה את המודל הדו מסלולי לשכול בשנת 1981, נראה היה מועיל לארגן את החשיבה שלי לצורך הבנת הספרות המדעית כמו גם תוצאות מחקר שהוא פרי עבודתי. במהלך השנים, השימוש במודל זה התרחב לכלול: דרכי חשיבה על אובדן, מעקב אחר התהליך של יגון ואבל, מחקר אודות אובדן, התערבות בעקבות בעיות בתהליך ההטמעה של האובדן, ואף בחינת דתות ותרבויות כפי שהן מסייעות לאדם השכול. כפי שנכון בכל תחומי המדע והפסיכולוגיה, לאף אחד אין מונופול על דרכים חשובות של ארגון ההבנה שלנו. בין האנשים שעבודתם מאוד מועילה בתחום זה נמנה רוברט ניימר. עבודתו המעמיקה עוסקת באיך אנשים יוצרים ומוצאים משמעות לאובדן ואיך הם מנהלים את סיפור חייהם בעקבות האובדן. עוד כדאי להיוועץ בקלינאים עכשוויים ותאורטיקנים, שהם גם קולגות וחברים שלי, רות מלקינסון, אליעזר ויצטום, קולין מ. פארקס, פיליס סילברמן, ורבים מחברי קבוצת העבודה הבינלאומית למוות, לקראת המוות ושכול.

8 שאלה : איך אהבה ואובדן קשורים זה לזה ?

כפי שאמרתי קודם, יש משמעות לסוג היחסים שאדם יוצר. מערכת יחסים של אהבה רומנטית היא שונה ממערכת יחסים בין אחים, או מקשר בין הורה וילד. חברויות או אינטראקציות עם חברים לנשק הן רמה אחרת של מעורבות בינאישית וחיבור.. ועדיין, ישנם מספר היבטים דומים. מערכות יחסים עם אנשים שחשובים לנו נוצרות בנסיבות מסוימות ובמשך הזמן. דברים שמתרחשים גורמים לאנשים מסוימים להיות חשובים לנו, ואנשים אלה חשובים לנו ולא ניתן להחליפם על ידי אחרים המסוגלים למלא את אותו התפקיד. ניתן לומר כי יש שלוש דרכים לנהל את ההתקשרויות עם אחרים: לשמר אותן, לא להתמודד איתן, או להיות "בלתי"-קשור. רבות ממערכות היחסים שלנו עשויות להיות לא פעילות כרגע, ולמרות שאנו לא נמצאים כעת מעורבים באופן פעיל עם אנשים מהעבר שלנו, המוות של אנשים שהיו חשובים לנו יכול לגעת בנו ולעורר מחדש מחשבות ורגשות שנותרו רדומים במשך שנים או עשרות שנים.

כשזה מגיע לאנשים שהיו מאוד חשובים לנו ובעצמה חזקה, בשנים המעצבות שלנו (כגון הורים, גיסים, אחים ואחיות, או קרובי משפחה אחרים וחברים), הידיעה על מותו של אחד מהאנשים האלה, יכולה לדלג על שנים של ריחוק וחוסר קשר, ולעורר מחדש מחשבות ורגשות המאוחסנים אצילנו ואשר מקורותיהם מושרשים בהיסטוריה האישית שלנו, אך הם באים לידי ביטוי בתגובה רגשית בהווה.

9 שאלה: האם יש דרך נכונה לנחם את האדם השכול ?

לתרבויות שונות יש דרכים שונות להגיב למשימה של ניחום אדם שכול. במסורת היהודית, התקופה של שבוע אבל, קרי, השבעה, היא זמן שבו בני משפחה, חברים, עמיתים לעבודה, מכרים, שכנים ומעגלים אחרים הקשורים למנוח, יבואו להלוויה ו/או לבית כדי לספק תמיכה עבור השכולים. הגירוי המסופק על ידי כל כך הרבה מבקרים, הסיפור והסיפור מחדש של נסיבות האובדן על ידי השכולים, השיתוף של אנקדוטות שונות וסיפורים שאנשים מביאים הם בעלי השפעה רבת עצמה על האבלים.

תמיכה היא משהו שהוכח כחשוב לסיוע לאדם השכול. חלק מהתמיכה הוא פעיל וחלק הוא יותר פסיבי. במונחים של תמיכה פעילה, יש פעילויות כגון הרגעה אקטיבית של השכול כי הדברים ישתפרו, שאילת האדם השכול כיצד הוא מרגיש, שיתוף בסיפורים אישיים של מצוקות וניצחון, הצעת עזרה בדרכים מוחשיות (כגון סיוע בטיפול בילדים, יציאה למקומות עם האדם השכול, וכו'). תמיכה פסיבית קשורה יותר לרעיון של להיות זמין להקשיב לאדם השכול, אולי לא לשנות את הנושא כשהוא חוזר על עצמו ולהגיע לבקר. באופן כללי, תמיכה פעילה היא בולטת יותר בשלבים מוקדמים

של האבל, בעוד שהצורה הפסיבית יותר ממשיכה לתקופות זמן ארוכות יותר. יש עוד הרבה מה להוסיף בנושא זה ואני מקווה לעשות זאת בעתיד הקרוב.

10 שאלה : האם יש דרך שאינה נכונה להתנהג כלפי האדם השכול?

ההטיה שלי היא לקשר "התנהגות רעה" עם ניסיונות להפעיל לחץ על האדם השכול להתנהג או להגיב בצורה מסוימת קבועה ומגובשת מראש. הצעות שנמסרו כהצהרות צפויות להחמיץ את הנסיבות ואת אישיותו הייחודיות של האדם האבל. לפעמים, הצעות שמנסות להיות מועילות יכולות גם להישמע כהצהרות ומרשמים. השכולים עשויים להרגיש כי: נאמר להם שהם "צריכים" לבכות יותר, או אולי שהם צריכים לבכות פחות; כי זה זמן לחדש פעילויות; כי הם "צריכים" לצאת לבלות ולהתחיל לצאת עם בני זוג פוטנציאליים או שהם דוקא לא יכולים להתחיל לצאת עם בני זוג פוטנציאליים, וכו'.

ברור שיש כל מיני סוגים של אנשים שכולים שיש להם סוגים שונים של קרובי משפחה וחברים. אולי מספיק לומר שאין הסכמה על מה נכון ואינו נכון בעקבות אובדן, שאין לו מספיק חריגים ונסיבות מקילות כדי לעשות רשימה מדויקת דיה של עשה ואל תעשה. עוד על נושא זה במועד מאוחר יותר.

11 שאלה : יש דתות רבות, רמות במידת הקשר לדת, תרבויות משנה, וקבוצות אתניות בישראל.

האם כל קבוצה יש טכסים משלהם ומנהגי אבלות?⁴

בעיקרון, כן⁵. עבור הרוב היהודי בישראל, קבוצות חברה קדישא, הן אחראיות על טקסי הקבורה והפולחנים בהתאם לפירוש שלהם לטכס יהודי אורתודוקסי. למרבה הצער, עבור ישראלים חילונים רבים, חברת קדישא מגיעה בשלב בחייהם כאשר הם כואבים ופגיעים, ולעתים קרובות האינטראקציה עם חברי הארגון אינה מגשרת על הפער התרבותי העצום הקיים ביניהם ובין רוב הישראלים. עוד על נושא זה בקרוב.

12 הפניות נוספות

ש. רובין, ר. מלקינסון וא. ויצטום (2016) הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. הוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס.

⁴ ש. רובין וה. יסאן איסמאיל (2004). אובדן ושכול בין המוסלמים בישראל: קבלה של רצון האלוהים, יגון, והקשר למנוח. אומגה, 2(49), 149-162.

⁵ ש. רובין, ר. מלקינסון, א. ויצטום (2005). המקודש והחילוני: שינוי פני המוות, אובדן ושכול בישראל. ב.ד. מורגן ופ. לנגיני, ע. מוות ושכול סביב העולם, כרך 4: מוות ושכול באסיה, אוסטרליה ובין זילנד (עמודים 80-65). ניו יורק: הוצאת ביווד. אתר האינטרנט: <http://www.itim.org.il/default.jsp>. בעברית, רוסית ואנגלית עם מדורים אודות היבטים מעגלי חיים יהודיים ומדור אודות אובדן ושכול

אובדן ושכול – המרכז הבינלאומי לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי

ש. רובין, ר. מלקינסון וא. ויצטום (2012). עבודה עם השכולים: עדשות מרחבות על אובדן ואבל. ניו יורק: הוצאת רוטלדג'.

ר. מלקינסון, ש. רובין וא. ויצטום (ע) (2000). אובדן ושכול טראומטיים ולא טראומטיים: תיאוריה ופרקטיקה קלינית. אינטרנשיונל יוניברסיטי פרס.

ר. מלקינסון (2007) טיפול קוגניטיבי ביגון. ניו יורק: נורטון.