

גלגל החיים

כל זיכרון טוב שיש לנו מאדם שאיבדנו הופך לגעגוע, שמעמיק יותר ויותר ככל שהזמן עובר. אובדן הוא בלתי נמנע והוא חלק מגלגל החיים. איך מתמודדים איתו? והאם בני נוער מתמודדים איתו אחרת? נגענו בעצב החשוף

מאת כת"צ ליאור כרמונה

התחושה שחווים כשאדם קרוב אלינו נפטר היא קשה מאוד, ולפעמים אנחנו לא מבינים איך אפשר להמשיך בשגרת החיים. לאבל אין תוקף או "תאריך תפוגה", ולכן הוא עלול לגרום לחוסר אונים. אמנם העצב עשוי לשכון עם הזמן, אך הוא אינו עובר לחלוטין. אז איך ממשיכים הלאה? איך נוכל לעזור לחבר שאיבד אדם שקרוב אליו? שוחחנו על הנושא עם מור שחורי-סטאל, פסיכולוגית קלינית.

ההתמודדות

אף שכל אדם מתמודד אחרת עם אובדן, מור מספרת שתהליך ההתמודדות מונה כמה שלבים שכל אחד עובר. איך מתמודדים עם אובדן?

"לאחר כל אובדן מתחיל תהליך של אבל, לרוב ארוך ומייסר, ובמקרים של אובדן טראומטי האבל נשזר במהלך החיים. תהליך האבל הוא עקלקל וארוך, והוא בעצם לא מסתיים לעולם אל מלווה את האדם לאורך חייו. לתהליך הזה אין תרופות פלא או קיצורי דרך. ניסיונות לקיצורי דרך, כלומר להימנעות מהתמודדות, יכולים להסב הקלה זמנית, אך בסופו של דבר הקושי יחזור או יתבטא בצורה אחרת. נהוג לחלק את תהליך האבל לשלושה שלבים עיקריים: השלב הראשוני הוא שלב ההלם, וככל שהאסון יותר פתאומי ובלתי צפוי, גם ההלם גדול יותר. בהתחלה מתקשים לקלוט את שאירע. אף שמבינים בהיגיון שהאובדן הוא בלתי הפיך, ברמה הרגשית מתקשים לעכל שהמוות הוא סופי ושהאדם האהוב לא יחזור. ההלם מלווה פעמים רבות בתגובות פיזיולוגיות כגון שינויים בתיאבון, קושי לישון ואף קוצר נשימה.

"שלב האבל השני הוא שלב הפנטמה האובדן, אז מתחילים להבין מה קרה ולהגיב רגשית לאובדן, בשלב זה מרגישים צער וכאב בעוצמה עזה. יש אנשים החשים בכאב כבר בהתחלה, הם בוכים הרבה ומרגישים כאב פנימי, תחושת דיכאון ואף היעדר רצון לחזור לשרה. אנשים אחרים חשים בכאב בשלבים מאוחרים יותר, לאחר תקופה של שהייה שבה הם מנסים להימנע מהרגשות הקשים. הימנעות מתחושת מלוא העצב והכאב אפשרות ולעתים אף בריאה, כי היא מווסתת באופן הדרגתי את המפגש עם האמת המפלחת, אבל היא לא יכולה להימשיך לנצח, ובסופו של דבר רגשות של צער וכאב יצופו במלוא עוצמתם.

"שלב האבל השלישי הוא שלב של התארגנות מחדש, של חזרה לחיים. זה קורה עם ההכרה באובדן ובהשלכותיו, לומדים איך לחיות בצל האובדן. בשלב הזה מונבשים את הגישה להמשיך הדרך, מחליטים איך יראו החיים למחרת האובדן ואיך למצוא משמעות מחודשת לחיים ללא האדם האהוב. איך האבל בא לידי ביטוי ביומיום?

"מבחינה חברתית, אנשים שחוו אובדן נוטים להסתגרות פנימית, התבודדות עם האובדן והכאב, ולא פעם הם חשים שאיש לא יוכל להבין מה עובר עליהם. לאדם האבל יש תחושה שהוא חי בשני עולמות בעת ובעונה אחת - בעולם הפנימי הבודד, מלא המחשבות והרגשות הקשים, ובעולם החיצון, זה שנראה לאנשים מהחוץ, שאינו משקף מה עובר על האדם באמת. מבחינה רגשית, אנשים בתהליך של אבל הם אנשים פצועים, כאובים ורגישים, והם עשויים להגיב לאירועים ברגישות וברגשות, הם נפגעים בקלות וממהרים לנעוץ. פחד וחרדה הם תגובות מרמוליות וצפויות לאחר אובדן; פחד לאבד שליטה ברגשות, פחד מהחיים שלאחר האובדן, פחד שהאדם לא מכיר את עצמו, שהוא השתנה מאז האובדן; וחרדה מפני אסונות ואובדן נוסף בעתיד. העולם נראה פחות בטוח ממה שהיה לפני האובדן, ולתקופה מסוימת האדם האבל מאבד תחושת הביטחון בחיים ובעתיד. הפחד והחרדה האלה מתעצמים

tion
Have a
y from
mo in
d beyond
0,000
all the
sing
ice
time
hers
y
From
thing
erie
ang

אצל ילדים ונערים שעברו אובדן, והם מתבגרים מהר יותר יחסית לבני גילם. מצד אחד, הבגרות הזאת מביאה ניסיון וחכמת חיים וחישול פנימי. מצד אחר, אי אפשר להכניש שהיא גם פוגעת באופטימיות, בביטחון בעתיד ובשמחת החיים."

מתבגרים אבל

הקושי של האבל חוצה גילים, אך ילדים ובני נוער חווים את התהליך הזה בדרך קצת אחרת מהמבוגרים ומתקשים יותר להתמודד. "מוות של מישהו קרוב נחשב לאירוע קשה ביותר", מסבירה מור. "עבור ילדים ובני נוער, אובדן של אדם קרוב עלול להיות קשה במיוחד. הרי ילדים ובני נוער זקוקים לאנשים הקרובים להם על מנת ללמוד מהם שיעורים לחיים וליצור עמם קשרים חזקים, וכשמישהו קרוב ואהוב נפטר, הרצף נקטע וחלל עמוק נפער."

ילדים ובני נוער מניבים אחרת לאובדן ממבוגרים?

"ההבנה העמוקה של הילד את משמעות האובדן תלויה בגילו ובהתפתחותו הפנימית והשכלית. במחלתו יש מאפיינים ייחודיים רבים בהתמודדות עם אובדן אצל ילדים ונערים שלא קיימים אצל מבוגרים; לעתים הם מתייחסים לאירוע בשאננות ובחוסר עניין וממשיכים את חייהם כאילו לא קרה דבר, ובמקרים כאלו המבוגרים עלולים לחשוב שהילד לא מבין או שלא אכפת לו, אך אין זה נכון. הילד מבין ומושפע מאוד מהאובדן, קיימים אצלו מעברים חדים מעניין לעניין והוא עשוי לסבול מתודות במצב הרוח; רגע אחד הוא מסוגר, עצוב ובוכה, ורגע אחר הוא משחק עם חבריו. ילדים ונערים אינם מסוגלים להיות עצובים באופן רציף ולאורך זמן, ותגובות כאלה בהתנהגותן הן תגובה נורמלית. כמו כן, ילדים מתקשים לבטא את צערם באופן מילולי. במקום זאת הם ממנאים את המצוקה בהסתגרות, בשינויים בהתנהגות או בתפקוד בלימודים."

איך מברירה של בני נוער שעברו אובדן יכולים לעזור?

"ילדים ובני נוער שחבריהם עברו אובדן חשים נבוכים ולרוב אינם יודעים כיצד לנהוג - האם לדבר על האובדן? האם לשאול? האם ללכת לשבעה? לחבריהם יש חשיבות רבה במערכת התמיכה של הנוער האבל, הם שנמצאים איתו ומכלים איתו והם שנותנים לו תחושה שהוא לא לבד ושיש סביבו חברים שדואגים לו וחושבים עליו. אפשר לשאול באופן ישיר את החבר האבל על האובדן ולהקשיב לו. השאלה וההתעניינות, גם אם השאלה וההתעניינות נוגעות בנושא עצוב, הן לא יעוררו עצב שנשכח או "זכירו" לחבר האבל את האובדן, הרי מי ששרוי באבל לא שוכח את מה שקרה לו. החבר האבל רגישי הקלה אם יבין שהוא יכול לדבר עם מישהו וככה להיות פחות בודד באבלו." X

רוצים לדעת עוד?

אתר האינטרנט של מור שחורי-סטאל:
www.psychologist.com