

אָבֵל מְמוּשָׁךְ וְהַטִּיפּוֹל בּוֹ

עלון למטופלים, חברים ובני משפחה

מה זה אָבֵל מְמוּשָׁךְ?

בעלון זה נדבר על מצב של אבל ממושך - נבין מה הוא אומר ואיך אפשר להתמודד איתו. אבל קודם חשוב לעצור ולשאול: למה אנחנו מתכוונים כשאנחנו אומרים 'אָבֵל'? בעברית, אָבֵל היא מילה אחת שמתארת כמה דברים שונים - את עצם האובדן, את החוויה הרגשית של האָבֵל, ואת התהליך שבו האדם מתאבל. השפה האנגלית מאפשרת לפרק את החוויה הזו לשלוש מילים נפרדות, כל אחת מהן מדגישה היבט אחר של האובדן: Grief, Bereavement, ו-Mourning.

אָבֵלוּת (Bereavement) הוא המצב בו נמצא מי שאיבד אדם קרוב. משמעות המילה קרובה לזו של המילה 'שְׂכּוֹל', אך בישראל היא מזוהה בעיקר עם מוות במסגרת צבאית, ובתוך המשפחה הגרעינית. על כן, בעלון זה נשתמש במילה 'אָבֵלוּת'. אנחנו אבלים כשאובדנו מישהו יקר וקרוב. האנשים היקרים לנו תופסים מקום מרכזי בחיינו, הם חלק מאיך שאנחנו מגדירים את עצמנו ועוזרים לנו להרגיש בטוחים. הקשרים הקרובים שלנו משפיעים עלינו בדרכים רבות, גם כאלה שאנחנו פחות מודעים להן. החשיבות הגדולה של האנשים האלו עבורנו בעודם בחיים, היא הסיבה שהמוות שלהם משפיע עלינו בעוצמה כזו.

אָבֵל (Grief) מתייחס לתגובה של האדם לאובדן, והוא משתנה מאדם אחד לאחר. למרות זאת, מחשבות ורגשות מסוימים יותר שכיחים: כמיהה וגעגוע, עצב, מחשבות חוזרות על האדם שנפטר, תחושת ריחוק מהעולם ומאנשים אחרים, ומגוון רגשות מכאיבים נוספים. הרבה פעמים אנשים אָבֵלים מרגישים בלבול לגבי עצמם: מי אני? מה חשוב לי? לפעמים קשה להם להתרכז בדברים מורכבים או מסובכים, לפעמים הם רוצים להיות בקרבת אנשים אחרים, אבל מתקשים להשתתף בשיחה או בפעילות. אך למרות הקושי והכאב העצום, אָבֵל הוא הצורה הטבעית בה אנשים עוברים את תהליך ההתאבלות.

האובדן הוא סופי והאָבֵל כאן להישאר. ובכל זאת, האָבֵל משתנה עם הזמן. מה שמתחיל כאָבֵל אקוטי-עוצמתי, מטלטל ולעיתים גם מוזר ומערער- משתנה עם הזמן, הופך יותר שקט ועדין, ומשתלב בחיי האדם האָבֵל. אָבֵל שהשתלב היטב מאפשר להיזכר ולכבד את האדם שאבד, מבלי לשבש את החיים. תהליך האָבֵל, או ההתאבלות (Mourning), מתאר את הדרך שבה האָבֵל האקוטי משתנה ומשתלב אט אט בחיינו.

איך פועל תהליך האָבֵל?

הרבה פעמים האָבֵל האקוטי מרגיש כל כך עוצמתי שנדמה שיימשך לנצח. אבל ברוב המקרים זה לא המצב. השינוי לא מושג בקלות, ולפעמים מבלי שנבחין בו, ובכל זאת מתרחש מהר יותר ממה שאנו מצפים. בני אדם נולדים עם מנגנון מובנה, הדומה לאינסטינקט, שעוזר להם להתמודד עם אובדן. בדומה לאָבֵל האקוטי, תהליך האָבֵל האינסטינקטיבי והטבעי ייחודי לכל אדם. כל אחד מתמודד עם האָבֵל בדרך ובקצב שלו. ובכל

זאת יש היבטים המשותפים לכולם: אנשים בדרך כלל לומדים לגעת בכאב הרגשי במינונים, כלומר, הם מאפשרים לעצמם לחוות את הכאב במנות מדודות, מאפשרים לכאב לעלות ושוהים איתו זמן מה, בעודם מעבדים את המצב החדש.

באופן טבעי, בשלב מסוים המחשבה עוזבת את הכאב ונודדת למקומות אחרים. הפסקות אלו מהכאב הן חלק חיוני מהתהליך ויש לקבלן ואף לשמוח בהן, משום שהן מאפשרות גם חוויה של רגשות חיוביים. התנועה החוזרת בין התקרבות לכאב והתרחקות ממנו, מלמדת אותנו לחיות עם האובדן. זה גם עוזר אם יש מישהו איתו אפשר לחלוק את הכאב- נוכחות של אדם אחר מסייעת לאדם האֵבֵל להרגיש חיבור להווה ולחוש תקווה לעתיד.

כאשר שני אנשים מאוד קרובים אחד לשני, החיבור ביניהם הוא תמידי. הזיכרונות מהיקרים לנו נשמרים במוח בצורה מיוחדת. בהתחלה, מיד לאחר האובדן, נדמה שזה לעולם לא יהיה מספיק, אך עם הזמן תחושת החיבור הופכת למקור נחמה. אנשים שאוהבים זה את זה בדרך כלל לא מבליים יחד כל יום, כל היום. במקום, הם נכנסים ויוצאים זה מחיו של זה, נפגשים ונפרדים, גם כשהם קרובים מאוד. למוח האנושי יש דרך להמשיך להרגיש מחובר לאנשים יקרים, גם בזמנים שהם לא איתנו. תהליך ההתאבלות מאפשר לאנשים אֵבֵלים למצוא דרך להשתמש בתחושת החיבור הזו גם לאחר המוות, וכך להרגיש מחוברים ליקריהם באופן אחר וחדש.

התאבלות היא גם תהליך של הסתגלות לשינויים שנוצרו בעקבות האובדן. אנשים אֵבֵלים צריכים למצוא פתרון גם לדברים הפשוטים של חיי היומיום, כמו מי יוציא את הזבל או מי יעשה כביסה, משימות שלא היו רגילים (ואולי גם לא רצו) לעשות בעבר. הם גם צריכים למצוא דברים חדשים שימלאו את זמנם, במיוחד אם בעבר הקדישו זמן רב לטיפול באדם האהוב. ייתכן שיצטרכו למצוא אדם חדש להתייעץ איתו ולחלוק דברים אישיים. בהיבט הנפשי, הם צריכים למצוא דרכים לבוא שוב במגע עם זיכרונות ורגשות הקשורים לאדם שאיבדו, כולל כאלו הקשורים למותו, ולאפשר לעצמם לחשוב מחשבות כואבות שבעבר דחקו הצידה. השינויים האלו אינם קלים, אך בהדרגה אנשים חווים סיפוק וגאווה כשהם מצליחים להסתגל למצב החדש.

אֵבֵל 'ממושך', מורכב ומסובך

אחרי אובדן, טבעי שנרגיש תחושות חזקות של עצב ובדידות, וגם פחד, חרדה, אשמה, טינה, כעס או בושה. יחד עם זאת, חשוב להקדיש תשומת לב לרגשות אלו ולעבד אותם.

לפעמים זה לא קורה. לפעמים אנשים ממשיכים להרגיש שהם לא יכולים לקבל את המוות, גם כשהם יודעים היטב שהוא התרחש. לפעמים הם מתחילים לפחד מהאֵבֵל שלהם, או להתבייש בו, או לכעוס על עצמם שהם חשים את המצוקה הזו. עבורם האֵבֵל הוא בגדר בעיה שמפריעה, ולא רגש אנושי טבעי שכדאי לקבל ואף לכבד. לפעמים אנשים ממוקדים כל כך באֵבֵל, שהדאגה לעצמם ולשגרת חייהם נדחקה הצידה. בפעמים אחרות העצב והגעגוע מרגישים עזים ועיקשים כל כך, שהאדם לא מצליח לדמיין שיוכל להיות שוב מאושר. במילים אחרות, האדם "נתקע" באֵבֵל האקוטי ותהליך האֵבֵל משתבש.

השם המקצועי למצב הזה הוא 'אָבֶל ממושך', שבעבר כונה גם 'אָבֶל מורכב' או 'אָבֶל מסובך' (באנגלית - complicated grief). ברפואה, 'סיבוך' (complication) הוא דבר שמפריע לתהליך ההחלמה. אפשר לחשוב על אובדן של אדם אהוב כמו על פציעה קשה, ועל האבל כמו על הדלקת הכואבת שמופיעה עם הפצע. התאבלות דומה לתהליך ההחלמה שבו הכאב והדלקת נחלשים בהדרגה. אבל 'סיבוך' של הפצע, כמו זיהום למשל, יכול להחמיר את הדלקת והכאב ולעכב את ההחלמה. גם בהתאבלות יש סיבוכים - סוגים מסוימים של מחשבות, רגשות והתנהגויות יכולים להחמיר את הכאב של האָבֶל האקוטי ולהפריע לתהליך. וכשזה קורה, הרבה פעמים מאוד קשה לצאת מזה לבד.

סיבוכים של אָבֶל

כדי להחלים, אנשים אָבֶלים צריכים להתעמת עם ההבנה שאדם האהוב כבר לא כאן, ולברר מה המשמעות של האובדן עבורם. הם צריכים למצוא דרכים להישאר מחוברים למי שאיבדו ולחיות חיים בעלי משמעות, גם בלעדיו. כשאנחנו מאבדים אדם יקר, המוח מתחיל בתהליך הזה באופן אוטומטי, הרבה פעמים מבלי שנשים לב. אולם, לפעמים אנשים מפריעים לעצמם בתהליך. אולי שמעתם פעם את המונח 'חוכמת בדיעבד'. זו הנטייה הטבעית לחשוב לאחור מעשה, מה אפשר היה לעשות אחרת כדי למנוע תוצאה לא רצויה. אם אתה מאמן של קבוצת כדורגל שבדיוק הפסידה, והמטרה שלך היא להשתפר לקראת המשחק הבא, זה כיוון מחשבה מועיל. אבל כשמדובר באובדן של אדם אהוב, או כל דבר אחר שאנחנו לא שולטים בו ולא יכולים לשנות אותו, המחשבה הזו גורמת יותר נזק מתועלת. לחשוב שוב ושוב מחשבות כמו "לו רק הייתי _____" (השלימו את החסר כרצונכם), לא מקדם אותנו. למעשה, ככל שאנשים אָבֶלים נשאבים יותר לפקפוק העצמי הזה, המוח קולט מסר לפיו 'אולי המוות הזה בכלל לא היה חייב לקרות'. המסר הזה עלול לעכב או אפילו לעצור את תהליך ההתאבלות. למעשה, חשיבה מסוג 'לו רק' (if only) היא אחד הסיבוכים הנפוצים של אָבֶל.

בעיה שכיחה נוספת היא הימנעות מתמשכת מדברים המזכירים את המוות. טבעי מאוד שנרצה להתרחק מהכאב. העולם מלא בתזכורות כואבות לאובדן, ואנשים אָבֶלים אכן צריכים לחלק את המפגש עם הכאב למנות קטנות. יחד עם זאת, הם גם צריכים לגלות מה המשמעות של האובדן עבורם. אחת הדרכים הטובות לעשות זאת היא לעשות דברים שהם נהגו לעשות עם האדם שאיבדו. הם צריכים למצוא את האיזון בין לעשות דברים שמכאיבים ומזכירים, ובין לנסות דברים חדשים שפחות מעוררים זיכרונות. כשמוצאים איזון טוב, מצליחים בהדרגה לעשות יותר ויותר. הימנעות רחבה מדי עלולה לשבש את תהליך האבל. הרגשות שקשורים לחוויות מכאיבות לא יעלמו רק כי נמנענו או התעלמנו מהם. הם נשארים בתודעה, קצת כמו שדה מוקשים, הם קבורים מתחת לפני השטח אבל עדיין פעילים. אם משהו מעורר אותם, הרגשות האינטנסיביים מתפרצים ועולים, ואנשים נדרשים להשקיע יותר ויותר מאמץ כדי לוודא שזה לא יקרה. במקביל, האדם חי במתח מתמיד מהידיעה שהרגשות האלה קיימים ומחכים להתעורר. בגלל השילוב בין המתח הזה לבין ההתפרצויות הבלתי צפויות, לרגשות 'הקבורים' האלו יכולה להיות השפעה משמעותית על חייהם של אנשים.

קובץ זה תורגם על ידי צוות המרכז על בסיס חומרים שפותחו על ידי המרכז לאבל ממושך באוניברסיטת קולומביה, בראשותה של ד"ר קתרין שיר אשר אישרה באדיבותה להשתמש בהם.