

פרק ראשון

אהבה – ואובדן – וחיים

הציר המרכזי של החיבור ההדדי בין בני אדם קשור בוודאות של אובדן בשל מוות. הנסיבות ומשמעויותיהן אמנם שונות, אבל כולנו נחוה אָבל. הרגשות המלווים שכול מכאיבים לעתים קרובות. עצב, כמיהה, אי־נוחות עזה, אשמה ותחושת איבוד שפיות – כל אלה הם רק חלק מהרגשות העלולים להציף בני משפחה בתגובה למותו של אדם אהוב. עם זאת, במהלך הזמן, רובנו חווים אובדן של אדם אהוב וממשיכים לחיות חיים מלאים ויצרניים מתוך קבלה של האובדן, ההופך להיות חלק מאתנו. כקלינאים הפוגשים אנשים שנפגעו מאובדן אחר משמעותי בחייהם, השאלה הבסיסית ביותר שאנחנו שואלים את עצמנו באשר לאבל היא אולי זאת: אילו תגובות מתאימות לרפרטואר ההתערבות שלנו, ואילו לא? כדי להשיב אפילו על השאלה הזאת, ה"פשוטה יחסית", עלינו להכיר בעובדה שהתשובות לשאלות מסוג זה הן חלק בלתי נפרד ממערך שלם של הנחות יסוד ודרכי חשיבה אפיסטמולוגיות על ההתנהגות האנושית. בפרק הבא ניגע בחלק מן ההנחות וחילוקי הדעות העכשוויים, המקדימים את שאלות ההערכה וההתערבות, שהן חלק מרכזי בספר הזה. אולם נפתח בתיאור גישותיהם של המטפלים עצמם לאובדן, וזאת בטרם נעסוק בפנומנולוגיה של האובדן כפי שחווים אותו אבלים. בסופו של דבר, גישותיהם של המטפלים עצמם לאובדן מהוות מסגרת מארגנת לחווייה האישית של האופן שבו הם ניגשים למפגש עם אבלו של אחר.

להיכנס למציאות מפחידה מבלי להיכלא בה

פרידה, אובדן ומוות הם חוויות מכאיבות, מפחידות ומאיימות רגשית. מאז ומתמיד התקיימו מפגשיו של היחיד עם אובדן ומוות בתוך מסגרת ומבני משמעות, שמטרתם לתמוך במי שחווים את מותם של אחרים משמעותיים. חוויית האובדן הפסיכולוגית של היחיד מושפעת ומתווכת על ידי מסגרת המשמעות של המשאבים המשפחתיים, התרבותיים והדתיים־רוחניים

עלינו להודות על כך שאנשים חשובים זה לזה, ולכן יש חשיבות למוותם. איננו ממעיטים במידת הכאב, הסערה הנפשית, שיבוש החיים והטרגדיה הנגרמים בשל אירוע מוות. כל ההיבטים האלה תורמים לכך שתחום עבודת השכול מתאפיין בחרדה הרבה שהוא מעורר אצל רבים כל כך. בה בעת, התגובות המסתגלות ביותר לשכול הן אלה העוסקות במציאת דרכים להתחדש ולארגן מחדש את הקשרים לאדם עצמו, למת ולסביבה הבינאישית והרחבה יותר של עולמו של האדם.

הטראומה של פרידה כפויה מאדם אהוב היא סיוט בעבור צעירים וזקנים גם יחד. אבל המציאות של ההסתגלות האנושית לאובדן ולמוות היא מציאות של הישרדות, הסתגלות ושילוב של רקמת צלקת עם צמיחה מחודשת. רבות הדרכים שבהן מגיבים בני אדם לפרידה הפיזית מיקיריהם, אך הם ממשיכים להפיק תועלת מן ההיסטוריה ומן המהות של הקשר שהיה קיים ביניהם. עובדה זאת, נוסף על הסיוע לאנשים להתמודד עם ההשפעה המזיקה של תגובות מסתגלות פחות לאובדן, תהדהד לאורך הספר כולו.

כל היצורים החיים מתים. אפשר להתאבל אבל אמיתי ועמוק רק על אדם שהקשר איתו משמעותי.

מקרה של אובדן

לכל אורך הספר אנחנו מתמקדים במפגש של המטפל עם אובדן ושכול, ובשאלה כיצד לסייע למטופלים. אולם במקביל קיים הרעיון שהמהלך הטבעי של האבל איננו מועיל בכל המקרים. נפנה לאופן שבו מציגה התורה מקרה שכול אחד, מייסר במיוחד, ואת ה"פתרון" המוצג לכאב האובדן המתואר. דמותו התנ"כית של יעקב בולטת כתיאור מקרה רב עוצמה של השפעת אובדן ילד ושכול בשל סיבות רבות. מתוך שימת לב דקדקנית למחקר, כמו גם התערבויות עם הורים שכולים, פרטי התגובה של יעקב למותו-לכאורה של יוסף מציירים תמונה מסוימת של מה שהיינו מכנים כיום שכול מורכב (complicated bereavement). ספר בראשית מציג את סיפור העדפתו של יעקב את בנו יוסף. יוסף, הזוכה לשפע אהבה וחיבה מאביו, איננו רגיש דיו לדינמיקה המשפחתית השלילית שיוצרת העדפתו. אחיו של יוסף שונאים אותו, ומעבירים אותו תמורת בצע כסף לידי סוחרי אדם, המוכרים אותו לחיי שעבוד ועבדות. הדינמיקה של העלילה הרלוונטית לנו מתחילה ברגע שבו

המסייעים לארגן את החוויה. תשומת הלב המתמשכת לאלה החווים את מותו של אדם אהוב ונפרדים פיזית מן המנוח בצורת טקסי קבורה והתאבלות, היא חלק מכל מסורת. הצורך לדאוג לחלק הזה של החוויה האנושית רק מדגיש את מידת החשיבות שיש לאירוע ולתהליך שאותם פותח מותו של אדם אחר. כל היצורים החיים מתים. במהלך הזמן שבו חיים אנשים, השפעת קיומם יכולה להיות גדולה או קטנה, אבל על פי אמונתנו, לעולם איננה אפסית או לא-קיימת. מבחינתם של אותם האנשים הקרובים ביותר למנוח, ניתן לאמוד את השפעת מותו של האדם האהוב עליהם ולסווג אותה בדרכים רבות. מבחינות רבות, בכך יעסוק הספר. השפעת האובדן גדולה כל כך מכיוון שהקשרים בניינו לבין האנשים הקרובים אלינו ביותר חשובים כל כך. אובדן ושכול הם למעשה ביטויים של אהבה וקשר. אפשר לחוות טראומה בשל החשיפה למוותו של אדם שאיננו מכירים. אבל אפשר להתאבל אבל אמיתי ועמוק רק על אדם שאיתו יש לנו קשר.

מניסיונו האישי והמשולב במפגש עם שכול, בהוראה ובטיפול בו, הבחנו שוב ושוב כמה קשה לחלק מן הקלינאים להכיר בחשיבותו האוניברסלית של הנושא הזה. אובדן ושכול זוכים בדרך כלל לתשומת לב שטחית, אם בכלל, בזמן ההכשרה. לעתים נדירות מתייחסים לתחום כחוויה מרכזית בקיום האנושי, ושכיחה עד כדי כך שהיא מחייבת את כל הקלינאים להיות בעלי מיומנות בסיסית בהיבט זה של המפגש האנושי.

רגשותיהם של הקלינאים עצמם ("העברת הנגד" שלהם) משפיעים בתחומי חוויה רבים. יש נושאים שרבים נמנעים מהם. לדוגמה, עבודה עם קורבנות פגיעה מינית, ובעיקר פגיעה מינית בילדים, קשה למטפלים רבים, אבל עבודה עם הפוגעים נחשבת קשה שבעתיים, ורבים נמנעים ממנה. גם אם מטפל יכול להימנע מבחירה מכוונת במטופלים כאלה בקליניקה שלו, לעולם אין לדעת מראש אם היסטוריה כזאת תתגלה אצל מטופל, שמלכתחילה לא נראה היה שהיא חלק מחייו. היכרות מסוימת לפחות עם ההשפעה וההשלכות של חוויות כאלה, מציידת את המטפל ביכולת להיפגש עם המורכבות של מה שאנשים מביאים איתם מבלי ידיעתו של המטפל. בדומה לכך, עבודה עם חולים סופניים היא תחום שיש הנמשכים אליו, ואילו אחרים נמנעים ממנו (Berzoff & Silverman, 2004). אבל איש אינו יכול לדעת בשום שלב, אם מטופליו יחלו במחלה קשה ויכניסו את הנושא הזה למערכת היחסים הטיפולית.

במקרה של אובדן ושכול, ההכרח להכיר את הנושא, אפילו אצל מטפלים שאינם נמשכים אליו בעצמם, חיוני אף יותר, שכן כל האנשים החיים יאבדו אנשים משמעותיים להם, והם עצמם יגרמו לתחושת אובדן בקרב אוהביהם.

ויסודיות של שכול והתערבות לאחר אובדן, שיש בהן משמעות מושגית, קלינית ואישית בעבור מטפלים ומטופלים כאחד.

סיפורו התנ"כי של יעקב מתאר שכול ואבל מתמשכים על יוסף, ואי יכולת של יעקב להגיב בצורה הולמת לילדיו האחרים. המחיר הפסיכולוגי הנגבה מן היחיד ומן המשפחה אחרי אובדן הוא לעתים כרוני והרסני, כפי שידוע עוד מימי קדם.

שכול בן זמננו

השפעות האובדן יכולות להיות עמוקות, אבל בדרך כלל קיים שוני ניכר במשך הזמן של ההשפעות ובעוצמתן. חיזוי השפעות השכול קשה למדי, וקיימים חילוקי דעות בשאלה מהן השפעות אלה, ואיך יש להבינן. השפעותיהם המתמשכות של אובדנים מסוימים לעומת השפעות זמניות של אובדנים אחרים היו מקור לפליאה, כמו גם להשראה, אצל סופרים, אנשי דת, רופאים ומדענים. בפרק פותח זה מטרננו להציג בצורה ראשונית את חוויית האובדן, ולהדגיש חלק ממה שנכלל בגישה הפסיכולוגית המודרנית לתחום. ברצוננו להציג בפני הקורא הבנה של חוויית האובדן והמתרחש אחריו באמצעות יישום מה שלמדנו מן האבלים ובניית דיוקן מורכב של צעיר אָבֵל. אמנם אין אלה מילים שיצאו מפיו של אדם אחד מסוים, אבל כל מה שנכלל מתאים לנושאים ולדוגמאות שבהם נתקלנו במחקרינו ובעבודתנו הקלינית. להלן הנסיבות שאפשרו לדובר שלנו, יואל, הצעיר מבין שלושה בנים, לחלוק את המידע: יואל נרשם לקורס בחירה על אובדן ושכול. בקורס נדרש ממנו לספר מדוע נרשם ולהקליט את הסיבות במכשיר הקלטה. הנה דבריו:

הייתי בן 14 כשאיימא שלי מתה מסרטן. לא סיפרו לי בכלל שהיא הייתה חולה. כלומר, ידענו, אבל אף פעם לא דיברנו על זה בבית. לפעמים הייתי אוכל בבית של סבתא, כי אימא נסעה ל"חופשה". ואז היא הייתה חוזרת הביתה והחיים המשיכו כרגיל, כאילו הכול בסדר. ויום אחד אבא קרא לכולנו ואמר: "אימא שלכם מתה. היא לא סבלה." התחלתי לבכות והלכתי לחדר שלי, ושם בכיתי כל הלילה, ואמרת לעצמי שזה לא נכון, שאבא משקר. למחרת בבוקר התעוררתי מוכן ללכת לבית הספר, אבל אמרו לי שאני לא צריך ושאני יכול להישאר בבית. המנהלת הציעה

מוצגת בפני יעקב כתונת הפסים של יוסף, מגואלת בדם, והנחתו הטבעית היא שחיות רעות טרפו את יוסף.

לֹד וַיִּקְרַע יַעֲקֹב שְׁמֹלְתָיו, וַיִּשֶׂם שָׁק בְּמַתְנָיו; וַיִּתְאַבֵּל עַל-בְּנוֹ, יָמִים רַבִּים. לֹה וַיִּקְמוּ כָל-בָּנָיו וְכָל-בָּנֹתָיו לְנַחֲמוֹ, וַיִּמְאַן לְהִתְנַחֵם, וַיֹּאמֶר, כִּי-אֵרֹד אֶל-בְּנֵי אָבֵל שְׂאֵלָה; וַיִּבְכֶּה אֹתוֹ, אָבִיו. (בראשית ל"ז)

אבלו של יעקב, כפי שמוצג בסיפור התנ"כי, נמשך שנים רבות שבהן הוא אינו מוצא נחמה. יעקב הוא ראש שבט, אב ל-13 ילדים וסב לנכדים, ושוב ושוב נאמר לנו שהוא מתמקד כל כולו ב"בנו המת", והוא מתאר את עצמו כאבל לעד, שנגזר גורלו להמשיך ולהתאבל עד מותו שלו. רק דבר אחד יכול לשנות את מצבו זה, דבר בלתי אפשרי, על פי הבנתו של יעקב, והוא איחודו מחדש עם יוסף. הסיפור ממשיך, ומנקודת מבטנו כיום נראה כניסוי פסיכולוגי חסר אתיקה, שבו נעשה שימוש בהטעיה על מנת להוכיח טענה. מטרת הסיפור להראות לנו השפעה של אובדן ילד על אנשים מסוימים – והפתרון "היחיד" לו. השפעת האירוע, אובדנו של יוסף, ומה שהקל עליו, נראים בצורה הטובה ביותר כאשר נמצא פתרון לדיכאון וליגון שבהם שרוי יעקב.

כֹּו וַיִּגְדֹּו לוֹ לְאֹמֶר, עוֹד יוֹסֵף חַי, וְכִי-הוּא מֵשָׁל, בְּכָל-אַרְץ מִצְרָיִם; וַיִּפְגַּ לְבוֹ, כִּי לֹא-הָאֵמִין לָהֶם. כֹּז וַיִּדְבְּרוּ אֵלָיו, אֵת כָּל-דִּבְרֵי יוֹסֵף אֲשֶׁר דִּבֶּר אֲלֵהֶם, וַיֵּרָא אֶת-הָעֵגְלוֹת, אֲשֶׁר-שָׁלַח יוֹסֵף לְשֵׂאת אֹתוֹ; וַתְּחִי, רוּחַ יַעֲקֹב אֲבִיָּהֶם. כַּח וַיֹּאמֶר, יִשְׂרָאֵל, רַב עוֹד-יוֹסֵף בְּנֵי, חַי; אֲלֵכָה וְאֶרְאֶנּוּ, בְּטָרֵם אָמוֹת. (בראשית מ"ה)

השפעתו של אובדן ילד ויכולתו של אובדן זה להשפיע על האדם האבל, הן לעתים הרסניות ונמשכות לרוב לאורך החיים כולם. בסיפור התנ"כי נאמר לנו שיעקב ממאן להתנחם, ורק כאשר הוא מגלה שיוסף עודנו חי, רווח לו. גם אם בהחלט לא ברור אם יעקב היה עונה על אמות המידה המוצעות העדכניות של ה-DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) לאבל מורכב, אבל פתולוגי או הפרעת אבל מתמשך, יש ראיות רבות לסבלו המתמשך (Prigerson, Vanderwerker, & Maciejewski, 2008; Rubin, Malkinson, & Witztum, 2008). ברור מן הסיפור, שלמרות כל קשריו המשפחתיים הקיימים עדיין, אבלו של יעקב גובה מחיר כבד ממנו וממשפחתו המורחבת. בהמשך הספר הזה, אנחנו מבקשים לנסח ולהעביר לקלינאי הקורא הבנות מועילות

היה קשה. רציתי לבכות כשנזכרתי. המטפל עזר לי לראות כמה כעסתי ופחדתי. הרגשתי רע כל כך. הרגשתי אשם כל כך – הבן שלה ברח ממנה כי היא נראתה חולה, כי היא נראתה מפחיד. בכיתי (הפסקה) [דמעות עולות], שנאתי את אימא שלי, כי היא לא הייתה כמו האימהות האחרות. והרגשתי שהיא חושבת שעדיף לא לדבר על זה. וגם אבא. אתה יודע, זה הרס את המשפחה. כן. האחים שלי עברו דירה ברגע שהם הגיעו לגיל צבא ולימודים. לפני כן, הם תמיד היו "בחוץ" בכל מיני עניינים. הייתי לבד. זה שאבא שלי התחתן שוב – זה לא עזר, אתה יודע. אנחנו לא התחברנו אליה. גם היא ידעה את זה.

האימא החורגת שלי כל הזמן מזכירה לאבא איזו אישה נהדרת היא, שהיא לקחה על עצמה שלושה ילדים שלא היו שלה. ועוד בנים. לפעמים הייתה לי הרגשה, וזה מטורף, אבל כזאת הרגשה הייתה לי, כאילו אימא התנקמה בנו, אתה יודע, על זה שלא היה לנו אכפת מספיק שהיא מתה. הייתי צריך לעבוד על חלק מהדברים האלה. בסופו של דבר הלכתי לקבר שלה לבקש ממנה סליחה. חשבתי שזה בסדר גם מצידה. הייתי צריך להתאמץ גם כדי לסלוח לעצמי, שזה קשה יותר, ולאבא, שזה עוד יותר קשה. חשבתי על כמה המצב שלה היה "סופני" – איזו מילה משונה – כמה המצב שלה היה חמור, וכמה היא הייתה אמיצה. כלומר, היא ידעה שלא נשאר לה עוד הרבה זמן. היא עשתה כל מה שיכלה כדי להמשיך בחיי שגרה, כדי לחסוך מאיתנו סבל. היא הייתה ממוצא גרמני, היא לא הייתה מישהי שדיברה הרבה על רגשות. אני חושב שזה שדיברתי ונזכרתי עזר לי להגיע להשלמה מסוימת. גם עם אימא וגם עם עצמי. החיים שלי השתנו, אתה יודע. עזבתי את המתמטיקה והחלטתי ללמוד עבודה סוציאלית. הפסקתי לנטור טינה כל כך לאשתו של אבא. כלומר, התעמתי איתו על זה שהוא לא דיבר איתנו ולא הסביר את המצב של אימא. הוא אמר שזאת הייתה הדרך שלו, ואולי היא לא הייתה נכונה, אבל זה הוא. אני יודע שאכפת לו. אבל כל השנים מאז, הוא אף פעם לא קורא לה "אשתי" או "אימא שלכם", אלא תמיד משתמש בשם הפרטי שלה, פולה. הוא עדיין חושב עליה, אני יודע שכן. כשאני חושב על מה שהיה, החלק הנורא ביותר מבחינתי היה היעדר התקשורת והיעדר המידע. הרגשתי תקוע וחסום במשך הרבה שנים, כאילו חיכיתי שמהו ישתנה, ושום דבר לא השתנה. ובסופו של דבר, כן. כאילו הכול היה בשחור-לבן כמו בסרטים ישנים, ועכשיו, אחרי שנה שאני מדבר על כל זה, כאילו הצבע

לי להיפגש עם היועצת של בית הספר אבל סירבתי, כי לא ראיתי טעם לדבר על זה. בעיקר כי זה לא היה נוח. לא היה לי עם מי לדבר. גם אימא וגם אבא לא דיברו איתנו על המחלה שלה כשהיא הייתה חולה. אף אחד מאיתנו לא ממש דיבר עליה. אני כן זוכר שהוא נראה מאוד ענייני כשהוא סיפר לנו שאימא מתה, כאילו הוא אומר מי צריך להוציא היום את הזבל. כשאני חושב על זה עכשיו, נראה לי שהוא לא ידע מה לעשות. היו לו שלושה בנים, ושניים מהם היו בני-עשרה. הוא התחתן שנה אחרי שאימא מתה. כנראה הוא חשב שחשוב להמשיך בחיים. אולי הוא אפילו חשב שהאימא החורגת שלי תטפל בנו, וזה יהיה כאילו הוא מטפל בנו. הייתי מאוד מבולבל והרגשתי בודד מאוד. החפצים של אימא, הרהיטים שהיא אהבה, אפילו הספה שעליה היא הייתה רואה איתנו טלוויזיה, את הכול הוציאו מהבית כשהייתי בבית הספר. כמעט נראה כאילו היא מעולם לא הייתה קיימת. כאילו זאת הייתה הדרך שלו לומר שהחיים ממשיכים, ושלא כדאי להמשיך לחיות בעבר.

עשר שנים אחר כך הרגשתי "תקוע" במכללה. חשבתי שאולי זה בגלל מה שלמדתי, כן? מתמטיקה ומנהל עסקים וכאלה. הלכתי ליעוץ לבחירת מקצוע, והם שלחו אותי למרכז היעוץ לטיפול. לא הבנתי למה. הטיפול עסק באבל על עצמי, על אימא ועל המשפחה. אחרי חודש בערך, כשכל הזמן אמרתי שאני לא זוכר הרבה, המטפל אמר לי לבדוק עם בני משפחה אחרים. אבא אמר לשים את זה בצד ולהמשיך בחיים. האחים שלי אמרו שגם הם לא זוכרים הרבה. הם אמרו שהם יכתבו לי (הם גרים מחוץ לעיר), אבל הם לא כתבו. רציתי להבין את כל מה שקשור למוות של אימא ומה עבר עליי. יצרתי קשר עם דודה שלי (האחות של אימא), שאיתה התראינו רק מדי פעם. היא גם באה לעזור בבית כשאימא הייתה חולה. היא עזרה לי לזכור אירועים מהתקופה שאימא הייתה חולה. מסתבר שזכרתי יותר ממה שחשבתי, והכול התחיל לחזור אליי. היה הרבה. זכרתי יום אחד אחר הצהריים, בערך חודש לפני שהיא מתה, לפני שהיא נסעה שוב ל"חופשה". כולנו יצאנו לפיקניק בפארק באביב. האחים שלי שיחקו בכדור, ואימא, ששברה את הרגל, הייתה בכיסא גלגלים שאחותה דחפה. היא נראתה כל כך זקנה ועייפה. אבל אני התביישתי בה. לא רציתי שחברים שלי יראו אותה, שלא ידעו שהיא אימא שלי. רציתי להיעלם, אז הלכתי רחוק מאחור, לבד. לא התקרבתי כדי לא להיות חלק "מהם". אבא היה בעבודה. הוא אף פעם לא היה איתנו. כשנזכרתי, הרגשתי כאילו הכול קורה שוב. זה

אביו ואת אמו החורגת. סיפורים ודיווחי מקרה ממשיים בספרות, שבהם מתבטאים מאפייני הנרטיב של יואל, בהחלט אינם נדירים בתחום השכול והאובדן. מציאת האיזון הנכון של מעורבות בחוויית האובדן ומרחק ממנה, היא משימה כבדת משקל. אף על פי כן, הימנעות מוחלטת מהתמודדות עם החוויה, כפי שיעידו רבים בתחום, היא נתיב מסוכן במיוחד בניסיון להמשיך בחיים.

בשנים האחרונות, החשיבות של זיהוי חוסן נפשי (resilience) ויכולת עמידות לאחר אובדן חזרה לדיון בהשפעות של השכול (Bonanno, 2009). בהתאם לנקודת ההשקפה, ניתן בהחלט לחשוב על יואל ולראות אותו (בעיקר בעיני בני המשפחה האחרים) כאדם היחיד במשפחתו, שבסופו של דבר איננו מסוגל להתמודד בצורה הולמת עם מותה של אמו. במקביל, אפשר להעריך את כל בני המשפחה האחרים ככאלה המגיבים בצורה הולמת וללא קושי לחיים אחרי האובדן – כפי שאפשר לצפות מאנשים "בעלי עמידות". פרדיגמות קליניות ומחקריות רבות העוקבות אחרי תוצאות אובדן עד חמש שנים לאחר המוות, לא היו מתייחסות ליואל, אלא אם כן תחומים כלשהם בהתנהגותו האקדמית, החברתית, הרגשית או הביולוגית היו מעידים על קושי ועל תפקוד לקוי. וחבל שכך.

כפי שנמחיש שוב ושוב לאורך הספר, התמודדות עם תגובת שכול והמתרחש אחריו ללא תשומת לב מיוחדת לטבעו של ארגון המחשבות, הזיכרונות והרגשות הנוגעים למת, עלולה להחמיץ את אחד המאפיינים היסודיים ביותר של אובדן בינאיש. שכול מנקודת ראות פסיכולוגית איננו רק האופן שבו אנו חיים ומתפקדים אחרי אובדן, מבחינת יכולתו של השורד לנווט את דרכו בעולם ולתפקד בו; השכול עוסק בהבמדה באופן שבו אנחנו מארגנים מחדש את מערכת היחסים עם אדם חשוב לנו שאיננו עוד בחיים. מכיוון שקיומו של אותו אדם היה חשוב לרווחתנו הפסיכולוגית (בהווה כמו גם בעבר), קיים צורך למצוא איזון בין ויתור על מה שלא יכול עוד להתרחש, למשל פעולת הגומלין הגופנית הכרוכה באינטימיות מינית בין בני זוג, לבין קיומה לאורך זמן של תחושת החשיבות והערך שבני הזוג מעבירים בתקשורת ביניהם, שאיננה תלויה בפעולת גומלין חיה.

כדי להבין טוב יותר חלק מן הדיון הקיים בתחום מחקר השכול וההתערבות בו כיום, צריך לפלס דרך בים של רעיונות, נתונים ונקודות השקפה, במטרה לסייע לאבל לעבור את החוויה בבטחה. לשם כך ננסה לאזן בין החוכמה והלהט שבנקודת המבט הקלינית ובין הרצינות והספקנות של המדען החוקר, בכדי לשלב בין הנרטיב הסבוך והעשיר של חדר הטיפולים לאובייקטיביות של המחקר. לשם כך נמשיך בדיון באובדן ובאבל במצב שבו האבלים מאפשרים לעצמם מסע כואב דרך החוויה, אך מוגן פחות מזה שמתאר יואל.

חזר לתמונה. לא בכל מקום, אבל ברוב המקומות. כאילו קיבלתי את אימא בחזרה. ואפילו אבא ואשתו, כאילו גם היא מפחדת מהחיים. מפחדת שאחרי כל מה שהיא עשתה בשבילנו, שלא אכפת לנו ממנה. היא לא אימא, אבל היא עשתה כמיטב יכולתה. ואולי שווה לזכור את זה. כולנו עושים כמיטב יכולתנו. וזה כל מה שאנחנו יכולים לעשות. אימא הייתה אומרת לנו את זה, שצריך לנסות בכל מאודנו בספורט ובלימודים, ולא לדאוג מה יצא מזה. נראה לי שהיא ידעה משהו חשוב. כמו המצבה הזאת בירושלים, שכתוב עליה "עושים מה שצריך, והולכים",* אבל זה לא מה שצריך, אלא מה שאפשר.

דבריו של יואל בעלי עוצמה. בנרטיב הזה מרוכז סיפור של התמודדות עם מחלה ומוות מתקרב. יש מידע על חשיבות התקשורת ועל סכנות אפשריות בסגנונות התמודדות מסוימים ובסגנונות תקשורת מסוימים במשפחה. לעיסוק במוות המתקרב ולאופן שבו מתמודדים עם המוות אחרי התרחשותו יש פוטנציאל להשפיע על האבלים במשך שנים לעתיד. גם לחזרה ולהתחברות מחדש לרגשות, לזיכרונות ולמחשבות המקיפים את המוות והמתרחש אחריו יכולות להיות השפעות רבות עוצמה ומשנות חיים. מציאת משמעות לאובדן ולהשפעותיו היא משימה הניצבת בפני כל אדם וכל חברה אנושית.

סיפורו של יואל מציג תמונה של תגובה לאובדן שאיננה מאפשרת ביטוי גלוי של היגון או הרגשות, המחשבות והשאלות שמעורר מותו של הורה או בן משפחה. חשיבות חידוש החיים לאחר אובדן היא דבר שכל התרבויות עוסקות בו, כל אחת בדרכה הייחודית, כפי שנראה בהמשך הספר (Grisaru, Malkinson, & Witztum, 2008; Rubin & Yasien-Esmael, 2004; Witztum, Malkinson and Rubin, 2016). אבל לפעמים החיפזון לחזור לחיים גובה מחיר ומפריע לעצם המטרה שאליה הוא מכוון. במקרה של יואל, המצב משקף את מה שמתאר בולבי (Bowlby, 1980) כתגובה לאובדן אצל מתבגר ובני משפחתו, כאשר התנאים אינם אופטימליים. ניסיונם של כל בני המשפחה הגרעינית של יואל להימנע מן האובדן המתקרב ומהשפעתו על חייהם, מכביד על החיים, האהבה וקשרי המשפחה. החזרה של יואל לסיפור מותה של אמו והחיבור לזיכרונות ולחוויות של האובדן והשפעתו, מאפשרים לו להתאבל על אמו ופותרים בפניו אפשרות לקבל את עצמו, את אמו, את

* חלקים של תיאור המקרה ראו אור ב־Daie & Witztum, 1991; רובין מלקינסון, ויצטום, 2007.

הפסיכולוגית המתמשכת עם המנוח הינו מרכזי לתוצאת השכול. אנשים זוכרים את אהוביהם, מדמיינים אותם, מלווים אותם ונפרדים מהם בעולמם הפסיכולוגי הפנימי, בדרכים המשקפות את האופן שבו מערכת היחסים המתמשכת עם אנשים חיים מיוצגת ומקוימת לאורך זמן בעולם הפסיכולוגי. ברמות של ארגון פסיכולוגי מודע ולא-מודע, יש לכל אינדיבידואל מערך שלם של ייצוגים נפשיים המקושרים לאנשים משמעותיים לו (Orbach, 1995). אובדן של קרוב משפחה מערער את הזיכרונות והרגשות הנוגעים למנוח ואת משמעותם בעבור האב. בחלוף הזמן יהיו שינויים כמה שנזכר ונחווה, אבל המאפיינים האלה ייוותרו בליבת האב. נחזור לחשיבות מערכת היחסים עם המנוח, הכוללת את הזיכרונות, המחשבות והרגשות המקושרים אליו, לאורך הספר כולו (Bowlby, 1980; Klass, Silverman, & Nickman, 1996; Malkinson, Rubin, & Witztum, 2000).

המקרה של יואל ממחיש סגנונות התמודדות של הימנעות מרגש במשפחה, ומציג לעומתם דיאלוג פתוח יותר. חוסן נפשי (resilience) אינו שווה ערך להיעדר קשיים. משתמעת ממנו גם דרך של שמירה על קשר רגשי עם המנוח. השאלות העומדות ביסודה של ספרות השכול הן באיזו עוצמה אמורה להתבטא התגובה לאובדן, במשך כמה זמן ובאילו דרכים.

תרומתם של פרויד, לינדמן ובולבי

התוכנות התיאורטיות והקליניות של שלושה פסיכיאטרים היו פורצות דרך, והן מוסיפות להשפיע גם כיום על האופן שבו אנחנו חושבים על אובדן ושכול. עבודתם של זיגמונד פרויד, אריק לינדמן וג'ון בולבי היא נדבך חשוב והיוותה זרז להתפתחויות עתידיות רבות בתחום.

זיגמונד פרויד, 1856-1939

למרבה ההפתעה, חלק גדול מן הספרות הקלינית קשור להשפעת האובדן. לרוב, הקשר לא הופיע בצורה מתוכננת מראש, אלא שיקף את המציאות בקליניקה. סיפורה המרתק של ברתה פפנהיים, הידועה כאנה או, השפיע על

כאשר עומדים לראשונה מול אובדן של אדם אהוב, ההלם ותחושת חוסר האמון מעכבים לעתים את המודעות המוקדמת ביותר לאירוע. אבל כאשר ההלם שוכך, הרגשות הבולטים יותר שבהם מתנסים הם לרוב תערובת רבת עוצמה של חרדה, דיכאון, כעס, חוסר אונים ואשמה (Siggins, 1966). יש כמה תיאוריות לגבי מה שהרגשות האלה מביעים (Bowlby, 1980; Furst, 1967). ניתן לומר שכולם משקפים את התגובה לחוסר יכולתו של האב להגן על עצמו או על שאריו הקרובים מפני מציאות המוות, ולכך שאחרי המוות לא ניתן להמשיך ולקיים את הקשר שהיה קיים טרם האובדן עם אהובי נפשנו. חוסר היכולת שלנו לשלוט בגורל, יחד עם הניתוק לעד של הקשר עם אדם אהוב, פוגעים ב-זמנית בשני יסודות של השאיפה האנושית: הרצון להיות יחד עם האנשים שאיתם יש לנו קשרים בעלי משמעות, והרצון להיות מסוגל להשפיע על סביבתנו ולקבוע אותה (Bibring, 1953). משנשללים מאיתנו אהובינו, ונשללת מאיתנו היכולת להשפיע על העולם שבו אנחנו חיים, אין פלא שלאובדנו של אדם אהוב יש השפעה הרסנית כל כך (Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1975; Parkes & Prigerson 2010; Raphael, 1983).

כתוצאה מן הזעזוע שגורם האובדן, האדם השכול שרוי כל כולו במשבר רגשי. שגרת החיים שובשה. ברמה הפסיכולוגית הבסיסית ביותר, ההומאוסטזיס הסומטי הופר. לעתים קרובות מתגלים קשיי שינה, הפרעות אכילה וליקויי ריכוז וחשיבה. התגובות האלה עלולות להיות בולטות עד כדי כך שהן מובילות לשימוש מופרז בתרופות – במרשם רופא או אחרות – להקלה על הכאב והחרדה שמציפים את האב. בה בעת שהשגרה הסומטית משובשת כך, גם הרשת החברתית מתערערת. במקרה של אובדן בן או בת זוג, לדוגמה, לעתים השותפים ממלאים תפקידים זה בעבור זה ומחברים זה את זה לחוגים חברתיים שונים ולרשתות תמיכה שונות. כתוצאה מן האובדן, אותן רשתות ומערכות יחסים עלולות להשתבש, והיסודות המנחמים של מערכות היחסים שבהן מדובר אובדים. אפילו כאשר מערכת היחסים נותרת בעינה, האב עלול להגביל את השפעתה המועילה והמנחמת בהרחקה מעליו של מערכות היחסים האלה. קשרים בינאישיים עלולים להיראות חסרי משמעות כמעט מבחינת האב. הפריזמה שדרכה רואים האבלים את עצמם ואת העולם מתאפיינת מיסודה בהטיה: אין ערך לחיים בלי המנוח, שהיה כה אהוב. השאלות העומדות, אפוא, ביסודה של ספרות השכול הן באיזו עוצמה אמורה להתבטא התגובה לאובדן, במשך כמה זמן ובאילו דרכים.

ראייה רחבה יותר של תוצאת השכול כרוכה בבחינה של שינוי והמשכיות אחרי אובדן. שהרי גם האופן שבו האבל זוכר, מפנים ומקיים את המעורבות

כתהליך הדורש זמן. האבל שוקע בהרהורים ומתחבר רגשית לזיכרונות ולחוויות הנוגעים למת, כשלב בנתיב להתרת המעורבות שלו איתו. האבל קולט בהדרגה את סופיות המוות. מודעות זו משתלבת בהכרה בכך שהמת לא יכול עוד לספק צורכי חיים בסיסיים בעולם האמיתי. השלמה מוצלחת של תהליך האבל מאפשרת לאדם החי להתיר קשרים עם המת, ומבשרת על ויתור על הקשר. השלמה כזאת מתרחשת כאשר האנרגיה הליבידינלית שוב אינה מושקעת בדמות הנפטר, אלא מועברת לדמויות אחרות.

אם נעקוב אחרי ההיסטוריה של תחום השכול, נראה שכמה מן הרעיונות של פרויד התקבלו על ידי רוב הקלינאים והחוקרים בתחום. בין הרעיונות שהתקבלו ברבים:

1. אבל הוא תהליך תוך אישי של עיסוק בדמות הנפטר ובייצוגי הזיכרון שלו במטרה להתיר קשרים ליבידינליים ממושג האהבה.
2. ההכרה בסופיותו של האובדן וקבלתו הן מטרה אחת ממטרות תהליך האבל.
3. ההכרה בסופיות האובדן מתרחשת לאחר תהליך רגשי כואב, ונדרש זמן כדי שהשפעתו של תהליך זה תזכה להערכה מלאה.
4. יש היבטים מודעים ובלתי־מודעים לתהליך האבל.
5. הערכה של האופן שבו המת מיוצג ומאורגן בחוויה אנושית כוללת שילוב מורכב של זיכרונות, רגשות וחוויות, שיש להתייחס אליו כאשר בוחנים את התהליך ותוצאותיו.

תרומתו של פרויד בלימוד תחום האובדן והאבל הייתה חשובה לאין ערוך. עם זאת, חשוב לציין גם את השפעותיה השליליות על הבנת תהליכי האבל. באופן פרדוקסלי, גדולתו של פרויד עיכבה את הבחינה האמפירית של תובנותיו הקליניות, בעיקר אצל ממשיכיו במסורת הפסיכואנליטית. היו שטענו שהפרשנות לעבודתו לא עלתה בקנה אחד עם כוונתו והביאו תימוכין בעמדתם (Siggins, 1966). דוגמה לבעייתיות הייתה הטענה שהסתגלות מוצלחת לאובדן מביאה לשחרור מוחלט של ליבידו מן המת ולקבלה מלאה של עובדת היותו של האובדן בלתי־הפיך, טענה ששלטה בכיפה במשך זמן רב. בזמנו, היו כאלה שהפרספקטיבה הפסיכואנליטית על התפתחות גרמה להם להסיק שילדים אינם מסוגלים לקבל אובדן, ואילו אחרים ראו בכל מעורבות רגשית נמשכת עם המת תגובה לא־מסתגלת לאובדן (Wolfenstein, 1969). חשוב לציין שפרויד עצמו הבין שהקשר עם המת בעצם לא מסתיים, והמעורבות עם זיכרונות המת היא מאפיין טבעי, ואפילו רצוי, המתקיים לצד תהליך האבל

חלק מן ההבנות המוקדמות ביותר של התהליכים בתת־מודע. המקרה עסק בטיפולו של יוזף ברוייר באישה שסבלה מתסמיני "נוירוזה היסטריית", בתגובה למחלתו ההדרגתית ולמותו של אביה (Breuer & Freud, 1895/1955). הרבה נלמד מאז, והרבה ממה שנחשב נכון, אפילו בפסיכואנליזה, השתנה בעשורים שלאחר מכן (Mitchell & Black, 1995, מיטשל ובלאק, 1995). עם זאת, הרעיון שלאופן התגובה לרגשות ולחוויות הקשורים באובדן יש השלכות רבות חשיבות ועוצמה על בריאותם ועל תפקודם הפסיכולוגי של אנשים, עודנו תקף ונכון כאקסיומה שקיבלה תוקף אמפירי. יתרה מזאת, כיום, כמו בעבר, מיוחסת חשיבות לכך שהאבל או האבלה יספרו בעצמם כיצד הם חווים את ההתרחשויות ואת הרגשות הנלווים לאירועים טראומטיים. בעיני קלינאים רבים מדיסציפלינות תיאורטיות שונות, הצגת סיפור הטראומה בפני אחרים ובפני האדם עצמו נחשבת לאחד הצירים הטיפוליים הקריטיים ביותר להתאוששות ולשילוב (Herman, 1992). הדרך שבה מסופר הסיפור היא אכן יסוד של חלק גדול מן האבחון והטיפול הפסיכולוגי באשר הוא, ושל הטיפול באבלים במיוחד (Langs, 1976; Schafer, 1992; Spence, 1982).

במאמרו "אבל ומלנכוליה" (1917) דיווח פרויד על מהות תהליך ההתאבלות, והשווה אותו לסוגי דיכאון קליני (major affective disorder, clinical depressions). פרויד, שהיה צופה חד־אבחנה בחיי אנוש, התמקד ברגשות שחשו אנשים שכולים. רגשות האובדן כללו דיכאון עמוק, הפחתה דרמטית במידת העניין בנושאים הקשורים לאחרים ולעולם החיצוני, אובדן היכולת לאהוב והיעדר עניין בדברים שאינם נוגעים למת. האבל למעשה שקוע כל כולו באבל על אובדנו. פרויד הדגיש שלתהליך זה יש מטרה מוגדרת בבירור. הוא הפליג מעבר לתיאור המצב הקליני, והציג השערה כזאת: תכליתו של תהליך האבל היא שחרור של האבל מן המחויבות הקודמת שהייתה לו למערכת היחסים עם האדם שנפטר (decathexis). בכך הציג פרויד את התהליך הפסיכולוגי של יגון ואבל כחלק מתהליך הסתגלות והחלמה לאחר אובדן. כאשר מושגת המטרה – ויתור על המחויבות למת – האבל משלים את תהליך ההתאבלות, והוא חופשי להשקיע את עצמו מחדש במערכות יחסים עם אחרים.

ב"עבודת האבל" (בשנים האחרונות הדבר מכונה השערת עבודת היגון [grief work hypothesis]) מתאר פרויד כיצד האדם השכול מעלה בעיני רוחו מזכרות מוחשיות וחי מחדש זיכרונות ואסוציאציות הנוגעים למת במהלך ההתאבלות הפסיכולוגית על הנפטר. "עבודה ופענוח" של השלכות האובדן הם חלק מן ההתמקדות במת על חשבון כל דבר אחר, והם מובנים

אריק לינדמן על התסמינים המלווים יגון עז, ועל הדרך למקד התערבות קלינית בתגובה להם (Lindemann, 1944). לינדמן נולד בגרמניה ולמד שם רפואה, נירולוגיה ופסיכולוגיה, לפני שהיגר לארה"ב ב-1927 (Caplan, 1975). בעת שהיה פסיכיאטר בבית החולים "מסצ'וסטס ג'נרל" ובבית הספר לרפואה של הארוורד, ערך מחקר מתוך תצפיותיו הקליניות על השפעתם של סוגי שכול שונים, ותרגם את ניסיונו המעשי להבנה שלהם. כפסיכיאטר שהיה מעורב בטיפול בשורדים של השריפה במועדון הלילה הבוסטוני "קוקונט גרוב", הוא נחשף לטיפול בקבוצת אנשים שסבלו שכול פתאומי וטראומטי. בעקבות כך הוא ביסס חלק גדול מעבודתו על האוכלוסייה הזאת, וערך את אחד המחקרים הראשונים שבו תיאר את התופעות ההתנהגותיות והתסמינים באבל (תיאור שמתאים כיום לתגובות של אבל טראומטי). מאמרו, "סימפטומולוגיה של ניהול של יגון עז" (Symptomatology and Management of Acute Grief), תיאר קבוצה של 101 אבלים וסיווג תיאורים של תגובות לאובדן. הוא נעזר בעבודתו ביכולת תצפית, אבחון ותפיסה קלינית, ודיווח על סינדרום של תגובות ראשוניות לאובדן פתאומי. מכיוון שעבד עם קבוצה גדולה יחסית של אבלים, ומכיוון שהעבודה הייתה קשורה קשר הדוק לתופעות אמפיריות, עבודתו היא תרומה לא רק להמשגת האבל, אלא אף להתערבויות בשעת משבר.

לינדמן מתאר את התגובה החריפה לאובדן מתוך תשומת לב לפרטים הבאים: תחושה של אי-יממשיות; התמקדות בדימויי המת; קושי במערכות יחסים בינאישיות; קשיים גופניים (כגון שינויים בתיאבון), מתח ועצבנות; תגובות רגשיות הכוללות אשמה, תוקפנות וקוצר רוח כלפי אחרים; אובדן תפקוד כללי בתחומים שבהם תפקד האבל קודם לכן. בקרב חלק מן האבלים במדגם שלו, כמה מן התגובות האלה היו קיצוניות מאוד.

לינדמן הושפע מהתפיסה הפסיכואנליטית, וכמו אחרים שקדמו לו ושבו אחרי, חזר והדגיש את המושג "עבודת אבל", אותו מושג המתאר את הצורך להשתחרר מדמות הנפטר. זאת, תוך משא ומתן מחודש על הסתגלות לסביבת החיים ויצירת מערכות יחסים בינאישיות חדשות. לינדמן תיאר קשיים בהסתגלות לאחר אובדן, ולטענתו, התערבויות קצרות מועד בנות 8-10 טיפולים יכולות להספיק במהלך תקופת היגון העז הראשונית. תקופת היגון הוגדרה ככזאת הנמשכת 4-6 שבועות. במהלך השנים, תשומת הלב הממוקדת של לינדמן לתקופה זו בתוך התגובה לאובדן, יחד עם פרדיגמה של התערבות, עמדה במרכז מה שמוכר כיום כ"תיאוריית משבר" (crisis theory, Parád, 1966).

ואחריו. גישה זאת מובעת במלוא העוצמה במכתבו לעמיתו לודוויג בינסוונגר (Ludwig Binswanger), ששכל את בנו זמן קצר קודם לכן, ובעקבות כך כתב לו פרויד את הדברים הבאים:

12 באפריל, 1929

בתי המנוחה הייתה צריכה להיות בת שלושים ושש כיום... אמנם יודעים אנחנו כי לאחר אובדן שכזה, האבל העז יתעמעם, אבל אנחנו יודעים גם שלעד ניוותר מבלי נחמה, ולעולם לא נמצא תחליף. ימלא מה שימלא את החלל שנפער, אפילו אם יתמלא כולו, עדיין הוא יישאר דבר מה אחר. ולמען האמת, כך צריך להיות. הרי זאת הדרך היחידה להנצחתה של האהבה שעליה איננו רוצים לוותר. (E. L. Freud, 1961, p. 386)

הפרדיגמה הפסיכואנליטית הייתה אמנם דומיננטית בעולם הפסיכיאטרי והפסיכולוגי עד שנות ה-60 של המאה ה-20, אך ההתייחסות הספציפית לאבל בתוך המסגרת המושגית שהעמידה הייתה מועטה יחסית. פעמים רבות עסקה הספרות הפסיכואנליטית באובדן בהקשר של הדיונים בדיכאון, בתרומתו לפסיכופתולוגיה ולחשיבות של התפתחות הילד בהתמודדת מאוחרת יותר עם אובדן (Bibring, 1953; Fenichel, 1945; Klein, 1940). תשומת הלב להשפעת השכול כשלעצמו, כענף משמעותי בתחום העניין הקליני והתיאורטי, הייתה שולית, אם בכלל.

פרויד, בתיאורו ב-1917 את התהליך הפסיכולוגי של האבל, הדגיש את הדה-קתקסיס, התרת האנרגיה הליבידינלית מן המת, כדי להשקיעה במערכת יחסים חדשה. לניסוח זה שהדגיש את קטיעת הקשר למת הייתה השפעה מופרזת על תחום בריאות הנפש. פרויד הדגיש נכונה את חשיבותה של מערכת היחסים בין האבל למת.

אריק לינדמן, 1900-1974

בתקופה שבה התמקדה הפסיכיאטריה הפסיכודינמית והפסיכואנליטית בתהליכים וקונפליקטים המתרחשים עמוק בנפש, החלה הפסיכיאטריה הקלינית לחקור את השכול מנקודת ראות אמפירית. השפעה מיוחדת הייתה למאמרו של

ואינטראקציה בינאישיות, דבר העולה מניסויים פסיכולוגיים שנעשו להמחשת תהליך זה בבגרות (Mikulincer & Shaver, 2007, p. 20). לאורך מחזור החיים, חלק מן הצורך לחפש ביטחון דרך קרבה לדמויות התקשרות בטוחות, ימשיך להתקיים כרצון לזכות מחדש בקרבה לדמויות המשמעותיות מן הילדות ולמקביליהן המאוחרים יותר, בתערובת כלשהי של ביצוע סמלי וממשי (Cassidy & Shaver, 1999; J. Sandler & Sandler, 1978; Stierlin, 1970).

בולבי, אינסוורת' (Ainsworth) וכמעט כל החוקרים והקלינאים העוסקים בתיאוריית ההתקשרות, זיהו ואפיינו מגוון סגנונות התקשרות המאפיינים אנשים (Mikulincer & Shaver, 2007; Oppenheim & Goldsmith, 2007). אפשר לומר שכל האנשים יוצרים התקשרויות, והתקשרויות אלה מרכזיות לרווחתם הגופנית והפסיכולוגית, אך קיימת שונות בארגון הסגנונות. נוסף על סגנון ההתקשרות ה"בטוח" המסתגל, קיימות צורות התקשרות חסרות ביטחון: סגנון התקשרות חרד-אמביוולנטי וסגנון התקשרות נמנע, המאופיינים בהכחשה, בביטול או במזעור מערכת ההתקשרות לדמויות משמעותיות.

במצבי אובדן ומוות, הרצון להיות קרוב לאדם פיזית והרצון להיות קרוב לייצוגים התוך-נפשיים שלו משתלבים. במקרה מוות מופעל מערך תגובות שמתאים לכאורה ליצירת איחוד גופני עם הדמות המשמעותית, ברבות מן הנסיבות הנורמליות שבהן הייתה הדמות משמעותית, חיה ונגישה. כאשר הולך ומתברר לאבא שאין דרך לשנות את המצב ולהתחבר למת, נקלטת משמעות האובדן. התוצאה של התמוטטות ההגנות מול המציאות העצובה הזאת, ואי היכולת להתנגד לחוסר הארגון המתרחש בעקבותיה לעתים קרובות, היא דיכאון. תחושת חוסר האונים קשורה גם להכרה בעובדה שאין ביכולתו של האדם להחזיר אליו את המת. מן ההרסות של חוסר האונים הזה צומח ועולה ארגון מחדש של האופן שבו יחיה האדם לאחר האובדן. עם הכרה וקבלה מסוימת של העובדה שהמוות לקח אליו מבלי משיב את הדמות החשובה, אפשר ליצור את השינוי שתובעת המציאות החדשה.

אנושיות, הקפדה, דיוק, רוחב אופקים וחיבור חזק לחוויה האנושית היו מרכזיים בכתביו של בולבי. הוא הצליח לתרגם ולהפוך את המורכבות העשירה של הפסיכואנליזה למסגרת חדשה ומובנת, המאפשרת הזדמנויות רבות למחקר אמפירי. בולבי נמנע מרבות מן המכשולות של המטא-פסיכולוגיה (J. Sandler, Dare, & Holder, 1972), ושילב גישות אמפיריות, אתולוגיות (ethological), תוך-נפשיות ובינאישיות להדגשת התחומים הבאים: (א) חשיבותן של מערכות יחסים בפועל, כמו גם מופנמות ופסיכולוגיות בתוך

מחקריו החשובים של לינדמן ועבודתו האמפירית תרמו למעמדו של תחום האובדן והשכול בתקופה המודרנית. הוא התמקד ביגון טראומטי ובהתערבויות קצרות מועד.

ג'ון בולבי, 1907-1990

אין ספק שעבודתו המקיפה של ג'ון בולבי תרמה לשינוי המשמעותי ביותר בתיאוריה, במחקר ובפרקטיקה בתחום האובדן והאבל. בולבי, פסיכואנליטיקאי בריטי, פיתח את תיאוריית ההתקשרות כמבנה התפתחותי ורגשי להבנת התפתחות האינדיבידואל והאופן שבו מארגן האדם מערכות יחסים בינאישיות לאורך מחזור החיים. לפיו, מערכות יחסים וסגנונות של מערכות יחסים משקפים אספקטים התנהגותיים במערכות יחסים בינאישיות, כמו גם נטיות לארגון עולמו הפנימי של האדם. גישתו של בולבי מדגישה את הצורך של בני אדם להיות קרובים לדמויות משמעותיות, הן במציאות והן בייצוגים המופנמים של דמויות אלו, הנוצרים דרך תהליך ההתקשרות.

תקצר היריעה מלפרוש את משנתו של בולבי, אך נדגיש כמה נקודות מעיקריה של תיאוריית ההתקשרות והרלוונטיות שלה לתהליכי פרידה ואבל. נקודת המוצא של בולבי היא החשיבות המכרעת של הקשר בין האם לילד לצורך התפתחותו של האדם בהמשך חייו, נקודת מוצא שעל בסיסה המשיך לבנות תיאוריה מקיפה המדגישה מערכות יחסים תוך-נפשיות ובינאישיות כאחת (Bowlby, 1969, 1973, 1980). בתיאוריה זו קבע בולבי שלאנשים יש צורך, הניכר במיוחד בתקופות סכנה או מתח, להיות קרובים לדמות ההתקשרות החשובה. דרך תהליך ההתקשרות נוצר עולם פנימי שיש בו ייצוג לדמויות החשובות והמשמעותיות לנו, המשמש את האדם במצבי איום. המאפיינים האלה מרכזיים וחיוניים להתפתחותו ולתפקודו של האדם לאורך כל חייו.

החוויה הפסיכולוגית וארגון מערכות היחסים חיוניים לרווחתו הגופנית והפסיכולוגית של האדם, וחשובים להבנה כאשר יש איום על מערכות היחסים האלה. איום על קרבה בילדות, כגון הפרדה ממשית למשך זמן, מפעיל את מה שמכונה בדרך כלל "חרדת נטישה". האדם ינסה למזער את הסכנה האפשרית באמצעות ניסיון להתאחד מחדש עם האחר המשמעותי. כאשר אנשים מתבגרים, חלק גדול מן הנטייה הזאת להחזיר אליהם את הקרבה, עובר תהליך של הטמעה והפנמה, וייצוג הדמויות המשמעותיות נעשה תוך-נפשי ופועל באופן בלתי מודע. רק חלק קטן ממנו מתגלה בדרך כלל כהתנהגות

כתקפה ונתמכת על ידי המחקר בן ימינו; לפעמים ההפך המוחלט הוא הנכון. המחקר והחשיבה הנוכחיים מנוגדים לעתים כליל לעבודתם של פרויד, לינדמן וכולבי. אפשר, כמובן, לזהות את הפערים בין הכלים והמידע העומדים לרשותם של המומחים כיום, למה שעמד לרשותם בזמנם. אבל גם כאשר הפערים האלה ניכרים, יש בכתביהם של החלוצים גירוי ומיקוד להבנתנו המתפתחת בתחום, בדרכים שעדיין שואבות ממקומם של השלושה בהיסטוריה האינטלקטואלית והקלינית של השכול.

עבודתו של כולבי על התקשרות ואובדן היא נדבך נוסף חשוב בהדגשת חשיבות מערכת היחסים עם המת. הגישה מכירה בחשיבות קשרים להתפתחות הנורמלית מחד, והשפעת הפגיעה בקשרים ובעצמי של האדם במקרה של מוות מאידך. ובקצרה, ניתן לומר שפגיעה בקשרים ובמערכת ההתקשרות היא מהות החוויה בשכול. לתיאוריית שלבי האבל של כולבי ופרקס הייתה השפעה רבה על התיאוריה והמחקר בתחום, והיא תיארה את השלבים הבאים: הלם ושיתוק, חיפוש, חוסר ארגון וארגון מחדש. התיאוריה בת ימינו נעזרת בתופעות המתוארות בתיאוריות שלבים, אבל התרחקה מאוד מן המסקנה שאנשים מתקדמים דרך שלבים בתהליך אבל.

מילות סיכום

בפרק הראשון הזמנו את הקוראים לבחון את המפגש של החוויה האנושית עם אובדן ושכול, וכן את ההתפתחות ההיסטורית בתחום. החיבור ההדדי הבינאישי של המפגש האנושי הוא ביסודו של תהליך האבל, והוא חיוני להערכה מלאה שלו. בהמשך נרחיב על המשמעות היישומיות והקליניות. לפני כן נתמקד בכמה סוגיות חשובות המעסיקות רבים מן העוסקים בתחום, הן מזווית ראייה קלינית והן מזו המחקרית.

האדם, להתפתחות ולתפקוד של האינדיבידואל לכל אורך מעגל החיים. (ב) הבנה שאיומים על הקשר עם דמויות משמעותיות כתוצאה מפרידות משמעותיות ככלל ומוות בפרט משפיעים מאוד על האדם, ומכניסים את מערכת ההתקשרות לפעולה, כדי להביא לחזרתו של האדם שהתרחק. במקרה של מוות, כשאין אפשרות להשיב את האדם המשמעותי בחזרה, התגובה לפרידה עוברת להיות תגובה לאובדן המהווה איום הן על הקשר למת, והן על האינטגרציה של מי שנשאר בחיים.

יחד עם קולין מורי פרקס (Colin Murray Parkes), אחד מהחוקרים החשובים בתחום, המשיג כולבי (Bowlby, 1980) את תהליך האובדן כמערך של ארבעה שלבים מזוהים: (1) הלם ושיתוק תחושה (shock and numbing) כאשר האינדיבידואל נאבק לקלוט את עובדת האובדן; (2) חיפוש אחרי איחוד מחדש עם המת ומיקוד תשומת הלב לדברים המזכירים אותו; (3) חוסר ארגון המובע בשחיקה או בהתמוטטות של דרכי קיום עם העצמי ועם אחרים, שהיו קיימות קודם לכן; (4) ארגון מחדש של החיים הפנימיים והחיצוניים, המאפשר לאבל לחיות בצורה המסתגלת למציאות המשתנות של החיים. עם השנים, גברה ההכרה שאין להבין את השלבים האלה כרצף ישר של תחנות או תוכנית אוניברסלית להתקדמות לקראת התמודדות רצויה ומוצלחת של תגובת השכול. בקרב רוב העוסקים בתחום, ההתרחקות מהתיאוריה ומהמשגות של שלבים באבל חזקה, אבל בשום פנים ואופן איננה מוחלטת (Holland & Neimeyer, 2010; Maciejewski, Zhang, Block, & Prigerson, 2007). עדיין יש אנשים שלא השתחררו מתיאוריות השלבים של אבל ו/או של התמודדות עם מוות (Kubler-Ross, 1970).

אנחנו מציעים שימוש ב"שלבים" של השכול כהבניות היריסטיות (כדי לעזור בחשיבה) ייצוגיות המדגישות היבטים אינדיבידואליים של התגובה לאובדן. בסופו של דבר יש דמיון וגם שוני באופן שבו מגיבים אבלים לאובדן. ה"שלבים" המוצגים כאן מציעים מבנה ומסייעים בהעברת הסיפור של חלוקת הגורמים השונים בתגובה לאובדן. המידה והמשקל המאפיינים כל שלב משתנים בדרך כלל עם הזמן, אולם תשומת הלב למאפיינים אלו משמעותית וקבועה. זיהוי טווח תגובותיהם הרחב של אינדיבידואלים לאובדן, בד בבד עם זיהוי המגבלות בתיאוריות שלבים של התנהגות אנושית, חשובים הן לתיאורטיקנים והן לקלינאים.

פרויד, לינדמן וכולבי הם שלושה תיאורטיקנים ומטפלים שכתביהם על אובדן ושכול עודם רלוונטיים ובעלי השפעה רבה בעבודתם הנוכחית של קלינאים וחוקרים מודרניים. אין פירוש הדבר שתרומתם מקובלת על הכול