

ספרות/ חינוך ממלכתי

להתאבל נכון - יש דבר כזה?

האם קיימת דרך אחת להתמודד עם אובדן?

יובל אשר

ארבל נהן

נגד / פרשנות ב'

בעד / פרשנות א'

תיאור הנושא/ הסוגיה/הדילמה

נושא זה מורכב ומעורר מחלוקת. האם יש דרך אחת להתמודד עם אובדן, או שמדובר בחוויה סובייקטיבית שניתנת להתמודדות באופנים שונים? הבנת הדילמה מתבססת על אופני התמודדות שונים, המוצגים בשלושה סיפורים: "יגון" מאת אנטון צ'כוב, "סיפור אהבה" מאת אהרון אפלפלד ו"אח קטן" מאת רונית מטלון.

דמותו של יונה העגלון בסיפור "יגון" מאת צ'כוב מחפשת נחמה חיצונית להתמודדות עם אובדן בנו. יונה פונה לאנשים שונים בניסיון לשותף בכאבו, באבלו על מות בנו, אך הוא נתקל באטימות ובניכור. **מוטיב** העיניים מדגיש את הצורך שלו בקשר עין, חמלה והקשבה. יונה מודה כי אינו יכול להתמודד עם אובדן בנו כשהוא מצוי לבדו, ולכן הוא זקוק לסיוע של אנשים בסביבתו. בסופו של דבר מוצא יונה נחמה רק אצל סוסתו, המהווה **סמל** לאמפתיה. **האירוניה** המציגה את הסוסה כאנושית יותר מבני האדם בהם פוגש יונה מחדדת את **הביקורת החברתית** כנגד התנהגותה של החברה העירונית, שמקשה על יונה להתמודד עם תחושות האבל.

בניגוד אליו, דמותו של קובה ב"סיפור אהבה" של אפלפלד נושאת את האבל בפנימיותה. עברו של קובה כניצול שואה משפיע על חייו הזוגיים, אך הוא נמנע מלשתף את כאבו ישירות. חלומותיו משקפים את **עולמו הפנימי** המיוסר. התמונות בחדרו, המציגות נשים צעירות ואיש אפור ומהורהר, **מסמלות** את **הקונפליקט** הפנימי שלו. האבן המתגלגלת, המוזכרת רגע לפני מותו של קובה, **מסמלת** את המוות ככוח מאיים ובלתי נמנע: "במות אדם ינועו העצים בערב והשמים מכחילים בזוהר, ואיש איש יימלט מפני האבן המידרדרת בהר". **דימוי** זה משקף את חוסר האונים מול כוחות גדולים, ו**מסמל** את כובד האבל הרודף את קובה עד לנפילתו הסופית. בדומה לכך ניתן לזהות את האבן **כסמל** לכאב עוצמתי גם בשיר "שלומי" מאת קמה שיר (שיר 2024), "אך האבן הכבדה מתגלגלת מפי / מוטחת כִּיָּה". אמנם בשיר האבן הכבדה מקבלת משמעות אישית יותר, כי היא מייצגת את המילים הקשות שהדוברת נאלצת לחזור עליהן ואת האלימות, הטראומה והאובדן עימן היא מנסה להתמודד, אבל **בשני המקרים האבן היא סמל לתחושת האובדן המבטאת את הכאב וחוסר השליטה שבחוויה**.

דמותו של ניסו בסיפור "אח קטן" של מטלון מתמודדת עם האובדן באופן אחר. הוא נמנע מלעבד את כאבו באופן ישיר ומשתמש בפעולה פיזית אלימה כתגובה לכאב. העימות עם "השמן" משמש **אנלוגיה** לעימותים של אבנר עם השוטרים. גישה זו מדגישה את הקשר בין תגובות פיזיות לאבל לא מעובד. "לילד או ילדה שחוו טראומה, אין דרך פשוטה להירגע באופן עצמאי, על כן הוא עלול להיקלע למצב של עקה (stress) תמידית וחרדה בלתי מופגת. לא פלא, שאחת מהתגובות הנורמליות לפגיעה היא התעוררות של רגשי זעם קיצוניים. ילדים נוטים להעתיק את זעמם, ולפרוק אותו על מי שלא עוררוהו" (זילברטל, 2017, 98). דמויות אחרות בסיפור מגיבות באופן שונה למותו של אבנר.

שלושת הסיפורים מציגים גישות מגוונות להתמודדות עם אובדן. מורכבות תהליך ההתמודדות עם אבדן ואובדן והיעדר דרך "נכונה" אחת, מובילות אותנו לבחון את העמדות השונות לגבי קיומן של אופנים שונים להתמודדות עם אבדן.

בעד/פרשנות א'

אני טוענת כי יש דרך "נכונה" אחת להתמודד עם אובדן.

דמותו של יונה ב"גון" מאת צ'קוב מוצאט, שהצורך שלה להתמודד עם אובדן בנה הינה בעזרת שיחות עם אחרים וחיפוש אחר נחמה חיצונית.

צורך זה מתיישב עם הטענה של ד"ר נצח גורן כי "כשמדברים על זה" מעבדים את האבדן טוב יותר" המדגישה את חשיבות התקשורת והתמיכה החברתית בתהליך האבל (גורן, 2024). **המספר הכל-יודע** חושף בפירוט את הצורך של יונה לשיחה אמפטית, למבט חומל בעיניים ועדיף גם לדמעות. בסיפור זה קיבל יונה את מבוקשו בדמותה של סוסתו. אמנם מדובר בבהמה, אך לאורך כל הסיפור השתמש המחבר ב**האנשה** כדי להציג כאנושית, וזאת בניגוד לבני האנוש, אנשי החברה העירונית, שמוציגים כמי שמתנהגים כבהמות. חשוב לציין, כי יונה פועל כדי ליצור לעצמו את אפשרויות השיתוף. בשני המפגשים הראשונים הוא אמנם לא יוזם את הפנייה, אך כן יוזם את השיתוף. בשני המפגשים האחרונים יונה יוזם בעצמו את הפנייה כשבמפגש הרביעי עם העגלון הצעיר, הוא יוזם גם את ניסיון השיתוף.

חשיבות הפעולות היזומות של יונה, והצורך שלו בתמיכה חברתית, מודגשים במאמרה של ד"ר אביטל גרשפלד-ליטווין. היא מתארת את האקטיביות והתמיכה החברתית כתנאי הכרחי להתמודדות בריאה עם אובדן (גרשפלד-ליטווין, 2023).

נגד/פרשנות ב'

אני טוענת כי האבדן הוא תהליך ייחודי לכל אדם, ולא קיימת דרך "נכונה" אחת להתמודד איתו. כל אדם מוצא את דרכו הייחודית להתמודד עם התחושות שעולות ממנו.

הסיפור "אח קטן" של מטלון משמש דוגמה לעמדת, כי אין דרך אחת מיטבית להתמודדות עם אבדן. הסיפור מראה כיצד דמויות שונות מתמודדות בדרכים שונות עם אותו אובדן – מותו של אבנר.

ניסו, **הדמות המרכזית**, מייצג דרך אחת. תחילה, הוא קופא במקום – "הרגיש את רגליו כמו מטילי ברזל, כבדות, תקועות באדמה. תקוע כמו עץ, חשב, כמו אז". הוא חווה קיפאון רגשי והלם. הוא משתנה בהדרגה. הוא מתבגר ומתגבר על הפחד. הקרב הפיזי עם "השמן" מהווה **נקודת מפנה**, אקט של פיוס עם עברו והתחלה חדשה. **הקונפליקט** עם "השמן" מהווה **סמל** למאבקו הפנימי של ניסו עם האבל. מעבר לזאת, התגובה הרגשית של ניסו מתוארת כהתנהגות לא יציבה כמו הקימה בארבע בבוקר, ואף בהתנהגות לא צפויה, דוגמת ההתפרצות האלימה. לעומת ניסו, רחל מתמודדת בצורה שונה. היא משתפת ברגשותיה, ומסרבת לעבור לשיכון כדרך לדחות את המציאות החדשה שנכפתה עליה. היא בוחרת להישאר בבית, ולא לשנות את חייה.

אימם של ניסו ואבנר מתמודדת גם היא באופן שונה. היא מחצינה את כאבה "נשאה את הצער כמו שנושאים תינוק, שיראו כולם". הבית ההרוס **מסמל** את מצבה הרגשי הרעוע.

בחירת דרכה של האם להתמודד עם האובדן באופן מוחצן תואמת את תפיסתה של שנון קליין המוצגת בפרק החמישי בספר, טנטולוגיה מדעי האובדן השכול והאבל. שם נכתב כי רק מאמצע שנות השמונים של המאה ה-20 החלו להישמע תיאורים והגדרות של שכול הורי כתהליך ייחודי, הדורש המשגה שונה מזו שהייתה מקובלת עד אז (קליין, 2023).

לסיכום, הסיפור "אח קטן" מציג מגוון אופני התמודדות עם אובדן תוך הדגשת ההיבט האינדיבידואלי של התגובה אליו. בספרות כמו בחיים, המורכבות של הדמויות מציגה היבטים סובייקטיביים של התמודדות עם חווית האבל, לכן אין דרך אחת "מיטבית", והבחירה בדרך ההתמודדות תלויה בגורמים אישיים ומורכבים.

דוגמה להשלכות שמופיעות כאשר לא משתפים תחושות אלה ניתן לראות ב"סיפור האבה" מאת אפלפלד. קובה, ניצול השואה, מייצג את הקושי להתמודד עם אובדן טראומטי. הוא נשוי לרוזה, אך אינו מסוגל לשחרר את עברו, ורגשות אשם מייסרים אותו. הוא חי בתוך "מיסתרם, שממש אין שבים", מתנתק מהעולם הסובב אותו ושוקע בהרהורים. קובה מתמודד עם האובדן על ידי הדחקה והימנעות. הוא נמנע משיתוף אשתו רוזה ברגשותיו. עובדה זו מעמיסה עליו ומובילה בסופו של דבר להתאבדותו. הוא מייצג גישה לא אופטימלית, המדגישה את חשיבות עיבוד רגשות ושיתופם עם הקרובים לו. לכאורה, נישואיו של קובה הם ניסיון לשקם את חייו, אך ניכר כי לא עיבד את תחושותיו, לא התמודד עם האובדן שחוה, והתוצאה במקרה זה היא טראגית. מותו של קובה מהווה **התרה, סיום סגור** המדגיש את חשיבות ההתמודדות הבריאה עם האובדן.

ד"ר גורן נצח מציג במאמרו, "אבל פתולוגי", גישות קוגניטיביות המתייחסות לאבל "כתהליך הסתגלות קוגניטיבי והתנהגותי". הוא שם דגש על חשיבות שיתוף הרגשות עם גורם חיצוני כאמצעי לפורקן ועיבוד תחושת התעוקה בעקבות האובדן (גורן, 2024). העובדה, שקובה התמודד עם אבלו ע"י הדחקה והימנעות ללא שיתוף אדם קרוב ברגשותיו, פגעה בדרך שלו להחלמה ולהשלמה עם האובדן.

לסיכום, אני טוענת כי שיתוף הוא האמצעי המיטבי והבריא להתמודדות עם אובדן, ולחזרה לתפקוד מלא.

דיון משותף

אין דרך אחת נכונה להתמודדות עם אובדן, אך יש דרכים בריאות יותר מאחרות. גישה מיטבית כוללת הכרה ברגשות, מתן מקום לביטוי רגשי, תמיכה חברתית, קבלה של המציאות והתמודדות פעילה עם הזיכרונות.

דמותו של יונה בסיפור "יגון" מאת צ'כוב מציגה גישה אחת, המדגישה את הצורך בשיתוף חיצוני של התחושות הנובעות מן האובדן. הצורך שלו נחשף באמצעות ניסיונותיו הנלעגים לייצר תקשורת עם הזולת, וכן באמצעות **תיאור מטאפורי** של יגונו, שמכביד על חזהו ועשוי להציף את כל העיר ואף באמצעות **מונולוג פנימי**. בסופו של דבר, הוא מוצא נחמה במקום לא צפוי, עליו נרמז **באקספוזיציה** באמצעות **האנלוגיה** בינו לבין סוסתו. לעומתו, קובה ב"סיפור אהבה" מאת אפלפלד מדגים את מחיר ההימנעות מעיבוד רגשי ושליטה עצמית קפדנית, שהובילה בסופו של דבר לטרגדיה.

בסיפור "אח קטן" מאת מטלון הוצגו מספר דמויות, כשכל דמות מתמודדת באופן קצת אחר עם תחושות האובדן והאבל. מנעד התגובות נע בין הדחקה, הסתגרות וקיפאון לבין זעם בלתי נשלט ואלימות מתפרצת. שלושת הסיפורים מדגישים את מורכבות ההתמודדות עם האובדן ומציעים דרכים שונות, שאינן בהכרח סותרות זו את זו. כל אחת מהן חושפת היבט ייחודי של התמודדות עם אובדן, ומדגישה את החשיבות שבגישה אישית וגמישה המותאמת לאדם ולנסיבותיו. המקורות מצביעים על כך שאין תשובה אחת לשאלה כיצד נכון להתמודד עם אובדן. כל גישה נובעת מגורמים אישיים, חברתיים ותרבותיים, ולכל אחת יתרונות וחסרונות. חשוב לאפשר מגוון של דרכי התמודדות, תוך הדגשת עיבוד רגשי בריא כבסיס לצמיחה ולחוסן.

מקורות/טקסטים

גורן, נצח. "אבל פתולוגי", *מכון טמיר*, עדכון אחרון, 27.1.24 [בקישור](#)
גורן, נצח. "אבל והתמודדות עם אובדן", *be well הדרך שלך לחיים בריאים* 28.10.24 [בקישור](#)
גרנשפלד-ליטווין, אביטל. "מודל התערבות אינטגרטיבי לצמצום וטיפול בהפרעת אבל מתמשך", *בטיפולנט* 9.12.23 [בקישור](#)
זילברטל, דליה. "לאחות את השבר: התמודדות עם משבר במסגרות חינוך, בקבוצות דינמיות ובחדרי טיפול" *עט השדה*, כתב העת של אשלים מרכז ידע ולמידה, גיליון 18, יולי 2017 עמ' 93-105. [בקישור](#)
קליין, שנון. פרק חמישי מתוך: *טנטולוגיה מדעי האובדן השכול והאבל*, עורכת שנון קליין, פרדס 2023 [בקישור](#)
שיר, קמה. "שלומי", מה תעשי שבר, אובדן וצמיחה, *עיתון 77*, 2024 אסופת שירים מתוך הספר, *בטיפולנט*, 1.12.24 [בקישור](#)

רשימת היצירות:

אפלפלד, אהרון. "סיפור אהבה", *עשן*, עכשיו, 1962.
מטלון, רונית. "אח קטן", *זרים בבית*, הקיבוץ המאוחד, 1992.
צ'כוב, אנטון, "יגון", *מבחר סיפורי צ'כוב לבתי ספר*, טברסקי, 1966.