נייר עמדה שיתופי – תוצר לדוגמה

פרטים אישיים

שם המפמ"ר:	מירב בראוטבר פסט
שם איש הקשר:	ד"ר אניטה חורש מגן
תחום הדעת:	ספרות ממלכתי
שפת הכתיבה:	עברית: *☐ ערבית: ☐

נייר עמדה שיתופי – תוצר לדוגמה

תשפ״ו 008-222סמל שאלון

להתאבל נכון - יש דבר כזה?
האם קיימת דרך אחת להתמודד עם אובדן?

כתוב שם תלמיד/ה
ארבל כהן

כתוב שם תלמיד/ה
יובל אשר

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 לשתף 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 האֵבֶל. בניגוד אליו, דמותו של קובה ב "סיפור אהבה" של אפלפלד נושאת את האֵבֶל בפנימיותה. עברו של קובה כניצול שואה משפיע על חייו הזוגיים, אך הוא נמנע מלשתף את כאבו ישירות. חלומותיו מסמלים 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, ומסמל 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 כְּיִרְיָה". 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 אֵבֶל ואובדן, והיעדר דרך "נכונה" אחת, מובילה אותנו לבחון את העמדות השונות לגבי קיומן של אופנים שונים להתמודדות עם אֵבֶל.

בעד/פרשנות א׳

בעד - שיתוף הוא הדרך המיטבית להתמודדות עם אובדן.

דמותו של יונה ב"יגון" מאת צ'כוב מוצאת 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 "כש'מדברים על זה' מעבדים את האֵבֶל טוב יותר" המדגישה את חשיבות התקשורת והתמיכה החברתית בתהליך האֵבֶל)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 להציגה כאנושית, וזאת בניגוד לבני האנוש, אנשי החברה העירונית, שמוצגים כמי שמתנהגים כבהמות. חשוב לציין, כי יונה פועל כדי ליצור לעצמו את אפשרויות השיתוף. בשני 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 אביטל גרשפלד-ליטווין. היא מתארת את האקטיביות והתמיכה החברתית כתנאי

נגד/פרשנות ב׳

נגד - יש יותר מדרך אחת להתמודדות עם אובדן.

האֵבֶל 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 לעמדתי, כי אין דרך אחת מיטבית להתמודדות עם אֵבֶל. 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 לקונפילקט 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. אמם של ניסו ואבנר מתמודדת גם היא באופן שונה. היא מחצינה את כאבה "נשאה את הצער כמו שנושאים תינוק,

הכרחי להתמודדות בריאה עם אובדן)גרנשפלד-ליטווין, 2023). השיתוף והדיבור כדרכי התמודדות עם אובדן ואבל באים לידי ביטוי גם בסיפורו של ריימונד קארבר, "דבר קטן וטוב" (1987). הסיפור מתאר את מותו הטרגי של סקוטי, ילד בן 8 שנדרס בבוקר יום הולדתו בדרכו לבית הספר. הוריו, אן והווארד וייס מתכננים את מסיבת יום הולדתו ואף מזמינים לו עוגת יום הולדת מפוארת במאפייה במרכז המסחרי. לאחר כמה ימים של תרדמת, נפטר סקוטי בבית החולים. האופה שלא ידע על שאירע מטריד את ההורים בטלפונים רבים על מנת שישלמו על העוגה ויבואו לאסוף אותה. כשמגיעים ההורים למאפייה ומטיחים באופה האשמות על התנהגותו הבזויה תוך שהם מבשרים לו על האסון הנורא שפקד אותם, משנה האופה את התנהגותו: הוא מסיר את הסינר שעליו, מגיש להורים לחמניות טריות וריחניות ומתיישב איתם לשולחן. הם אוכלים ממאפיו של האופה והוא מתחיל לדבר איתם ארוכות על חייו. "הם הנהנו כשהתחיל האופה לדבר על בדידות, ועל תחושת הספק והמוגבלות שבאה לו בשנות האמצע של חייו. הוא סיפר להם איך זה להיות חשוך ילדים כל אותן שנים. לחזור על הימים כשהתנורים מלאים בלי סוף וריקים בלי סוף... . הם המשיכו לשוחח עד לפנות בוקר, כשעמוד האור החיוור והגבוה נשקף בחלונות, ולא חשבו לעזוב" (עמ' 123). אמנם לא ההורים היו אלה ששיתפו ראשונים, אולם דיבורו של האופה השרה עליהם רוח טובה, רוגע ושלווה וגרם גם להם לדבר ולפרוק מעליהם את הכאב מה שהסב להם מידה מסוימת של מזור לנפש. דוגמה להשלכות שמופיעות כשלא משתפים תחושות אלה ניתן לראות ב "סיפור אהבה" מאת אפלפלד. קובה, ניצול שיראו כולם". דימוי זה ממחיש את נטייתה של האם להבליט את הכאב ולהציגו כלפי חוץ. הבית ההרוס מסמל את מצבה הרגשי הרעוע ואת מצבה הנפשי הקשה בו היא שרויה. בחירת דרכה של האם להתמודד עם האובדן באופן מוחצן תואמת את תפיסתה של שנון קליין המוצגת בספרה *טנטולוגיה* מדעי האובדן השכול והאבל (2023). לטענתה, רק מאמצע שנות השמונים של המאה העשרים החלו להישמע תיאורים והגדרות של שכול הורי כתהליך ייחודי, הדורש המשגה שונה מזו שהייתה מקובלת עד אז. הדגש הוא על המנעד הרחב של תגובות הוריות לשכול ועל המגוון הרחב של דרכי ההתמודדות עמו. אדיבי-שושן מציעה קריאה פוליטית לסיפור דרך "הגוף המזרחי". לטענתה, בניגוד למוחצנות של האם, התקיעות הפאסיבית היא עמדה קיומית אצל ניסו והיא שהביאה לפרץ האלימות שלו. הגוף פעל באגריסיביות בלתי נשלטת כתוצאה מהדחקה (אדיבי-שושן, 2017, 182-183).

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 חוויית האֵבֶל. לכן, אין דרך אחת "מיטבית", והבחירה בדרך ההתמודדות תלויה בגורמים אישיים ומורכבים.

השואה, מייצג את הקושי להתמודד עם אובדן טראומטי. הוא נשוי לרוזה, אך אינו מסוגל לשחרר את עברו, ורגשות אשם מייסרים אותו. הוא חי בתוך "מיסתרים, שמשם 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 שחווה, והתוצאה במקרה זה היא טראגית. מותו של קובה מהווה התרה, סיום סגור המדגיש את חשיבות ההתמודדות הבריאה עם האובדן. גורן נצח מציג במאמרו, "אבל פתולוגי", גישות קוגניטיביות המתייחסות לאֵבֶל "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.

הפשרה המוסכמת

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 המחיר של הימנעות 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 ו האֵבֶל. מגוון התגובות - הדחקה, הסתגרות, קיפאון, זעם בלתי נשלט ואלימות מתפרצת - מצביע על כך שאין באמת דרך אחת 'נכונה' להתאבל. 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 בהם השתמשנו לאורך העבודה 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.

מושגים

תיאור מטאפורי, מונולוג פנימי, אנלוגיה, אקספוזיציה, דילמה, סמל, אירוניה, ביקורת חברתית, מוטיב, האנשה, מספר כל יודע, התרה, סיום סגור, נקודת מפנה, דימוי

מקורות

אדיבי-שושן, אסתי. "כיכר מגן דוד- מקום של הפקרות". דפים ,64 ינואר, 2017, עמ' 164-191. קישור
גורן, נצח. "אבל פתולוגי", מכון טמיר, עדכון אחרון 27.1.24 קישור
גורן, נצח. "אבל והתמודדות עם אובדן", be well הדרך שלך לחיים בריאים 28.10.24 קישור
גרנשפלד-ליטווין, אביטל. "מודל התערבות אינטגרטיבי לצמצום וטיפול בהפרעת אבל מתמשך", בטיפולנט 9.12.23 קישור
זילברטל, דליה. "לאחות את השבר: התמודדות עם משבר במסגרות חינוך, בקבוצות דינמיות ובחדרי טיפול" ,: כתב העת של אשלים מרכז ידע ולמידה, גיליון ,18 יולי 2017,עמ' 93-105. קישור
קליין, שנון. פרק חמישי מתוך: טנטולוגיה מדעי האובדן השכול והאֵב ל, עורכת שנון קליין, פרדס, 2023. קישור
קארבר, ריימונד. "דבר קטן וטוב", מתחילים, מאנגלית: משה רון. תל-אביב: עם עובד, 2008.
שיר, קמה. "שלומי", מה תעשי שבר, אובדן וצמיחה, עיתון ,77 2024 אוסף שירים מתוך הספר פורסמה ב בטיפולנט. קישור


משפיעים בחינוך
תוכנית הבגרויות
הגמישה