

"ישרים וגבוהים הגשרים בין אתמול ומחר" (לאה גולדברג)

עבודה קבוצתית עם הורים שכולים

הנחייה משותפת: רונית שלו ואורלי בן ישראל- ראובני

כתבה: רונית שלו (דוקטורנטית שעבודתה הוגשה לאישור)

סבל אנושי אינו יודע גבולות. במקום שבו מחפשים את שיאו שם נמצא את האובדן הכבד מכול, את השכול (ברזניץ, 1993). המאמר מתאר את חווית ההנחיה של שתי מנחות, במפגש עם הורים שכולים, שבניהם או בנותיהם נהרגו מפיגועי טרור, תאונה או מחלה.

מסגרת הפעילות

המפגש התקיים בבית הארחה בצפון הארץ, בו התארחו ההורים השכולים כחלק מסמינר שארגן סל"ע- מרכז לסיוע לעולה במשבר. הקבוצה כללה הורים שכולים אשר נותרו להם ילדים נוספים במשפחה.

מטרת הסדנא הייתה לאפשר חוויה של שיתוף ותמיכה כמו גם נגיעה בתחושת הכאב של האחים השכולים אשר ביום בו שכלו אח או אחות "איבדו" גם את ההורים. פעמים רבות ההורים שוקעים לאחר האובדן בכאבם ומתקשים להתפנות לילדים שנותרו. החוויה המתמשכת של אחים שכולים שההורים הנוכחים פיזית נעדרים רגשית. עליהם להתחשב בהורים, להקל על סבלם ופעמים רבות מקבלים מסר חברתי של "אל תוסיף להם...".

בקבוצה השתתפו 14 הורים שכולים: שלושה איבדו את בנם במהלך שירותו הצבאי, אם אחת איבדה את בנה במהלך שירות מילואים בשטחים, אם שאיבדה את ביתה בפיגוע, אם שבנה נרצח וזוג הורים שאיבדו את בנם ממחלת הסרטן. לקבוצה הצטרפו שתי נשים צעירות, האחת איבדה את אביה בפיגוע והשנייה איבדה את בעלה בתאונת דרכים ונותרה עם ילדיהם המשותפים.

במסגרת הסמינרים של סל"ע משתתפים מתנדבים אשר חלקם הורים שכולים, אשר נעזרו בעבר בסל"ע וכעת מסייעים להורים שכולים אחרים, כמו גם אנשי מקצוע דוברי רוסית, ומתנדבים אשר מלווים את הקבוצה ונכונים להושיט יד בעת מצוקה וקושי במהלך הסדנאות. אחת המתנדבות, אם

שכולה שאיבדה את בנה במהלך שירותו הצבאי באה לשמוע שוב, בפעם השנייה עבורה על אחים שכולים שכן לדבריה "בזכות הסמינר הקודם לפני שנתיים היא הרוויחה את בנה שנתר".

מהלך המפגש: המפגש ארך כשלוש שעות עם הפסקה קצרה. החלק הראשון כלל פתיחה והיכרות (עבור רוב ההורים היה זה מפגש ראשון עם ההורים האחרים), וכן סקירה של תהליך האבל והאובדן מרגע ההודעה, ועד לסיום שנת האבל הראשונה. החלק השני כלל עבודה חווייתית משותפת עם קלפים טיפוליים ומטאפוריים. סקירת תהליך האבל נעשתה באמצעות סיפור ומטאפורה. השימוש בסיפור מאפשר לחדור מבעד למילים, לתוויות נוקשות. יש במטאפורות שילוב של ריחוק הנוסך ביטחון וקירבה המאפשרת הזדהות (איילון, 1993). הנגיעה בשאלות החיים והמוות דרך סיפור משאירה מרחב שניתן לצקת לתוכו משמעות במהלך המפגש. ההדגמה של תגובת הדמויות בסיפור נותנת את הרשות לבכי, לשאלות לעימות עם אי הידיעה, ולהשגת שליטה על ידי ביטוי מילולי מפורש. הצורך בהקשבה באהבה ובהבנה, מתממש במפגש עם הדמות הספרותית, המזמינה את הקורא לשותפות אינטימית בחוויה של כאב וצער האובדן (להד ואיילון, 1995).

הסיפור בו בחרנו למפגש הוא "אחי אחי" מאת רעיה הרניק. מתוך הספר נבחרו משפטים נבחרים אשר ביניהם היו עצירות לצורך הסבר תיאורטי ואישי של חווית האחים השכולים כפי שהיא מתוארת בספרות המחקרית. חלק זה של הסדנא המועבר על ידי רונית שלו אשר שכלה את אחיה- עובדה שמוסיפה ממד נוסף במעברים מן הסיפור לתיאוריה. הספר נפתח במשפט " בקיץ האחרון נהרג אחי... ומאז הפכנו למשפחה אחרת...". תוך כדי המפגש מתוארת דמותו של הילד רונן שאחיו נהרג במסגרת שירותו הצבאי, דרך דמותו של רונן ומשפחתו, אנו לומדים על התמודדות של האח עם האסון, על המשברים שפוקדים את המשפחה ועל השינויים שחלים בילד ובהוריו בעקבות האובדן. מבעד לסיפור עולות הנקודות הכואבות של משפחה שכולה, העצב והבדידות (בעיקר בחגים והתכנסויות משפחתיות) וכן החשש מן העתיד.

החלק השני של המפגש- סדנת קלפים מטאפוריים

על השולחן פוזרו קלפים אשר בהם מתוארים בצורה מטאפורית וצבעונית חוויות ורגשות שונים, (כמו קשר, פרידה, חברות, אמון, בחירה, סליחה, אמונה).

המשתתפים התבקשו לבחור מתוך הקלפים, קלף אשר מייצג את הרגשתם כעת. בחירת הקלפים ארכה מספר דקות. היו שמייד מצאו את הקלף שלהם והיו שהבחירה הייתה מלווה בהתלבטות,

וארכה זמן מה. רוב המשתתפים בחרו קלף אחד, היו שבחרו שניים ואף שלושה קלפים על מנת לתאר את תחושתם. כאשר כולם התיישבו, קמה אחת האמהות שאיבדה את בנה בפיגוע בשטחים, ועברה בצעד איטי ושקט בין כל משתתפי הקבוצה תוך שהיא מראה את הקלף שבחרה. מבלי משים היא קבעה בכך את הדפוס בקבוצה: כל משתתף בתורו קם, עבר בין האחרים והראה את הקלף וסיפר עליו מייד עם שובו למקומו. ברגעים אלה של הצגת הקלף השתרר שקט משמעותי ומכבד בקבוצה. הקלפים סייעו לשחרר בעדינות ובהדרגה את יכולת ההתבטאות האישית בנושא הכאוב של השכול. הצירוף של תמונה ומילה שימש כגירוי להשלכה של תכנים פנימיים, ליצירת סיפורים המתקבלים ללא שיפוט וביקורת. השימוש בקלפים נעשה מתוך הבנה שהריחוק מהדימוי המצוייר מעניק ביטוי ועם זאת חושף את התהליכים הנפשיים, מעודד תובנה ומאפשר יצירת יחסים בין אישיים בקבוצה (להד ואילון, 1995).

ההנחיה הספציפית הייתה: מדוע בחרתי בתמונה, מה היא מספרת עליי? תוך הכוונה של המנחות לתאר תחושות מעצימות שנותנות כוח וצמיחה מתוך הכאב.

" מדרגות של כאב "

פניה- אם שכולה שאיבדה את בנה לפני שנה ועשרה חודשים בפיגוע ברמאללה. עמה הייתה אשת הבן אשר בעת האסון הייתה בהריון מתקדם. בחירתה של פניה הייתה בקלף המתאר אנשים העולים במעלה מדרגות ש"נגמר" בנקודה אין סופית כאשר כל אחד מהאנשים העולים נושא משא בידיו. המילה המצורפת לקלף הייתה ANCESTRAL PROBLEM בעיות של האבות הקדמונים. פניה, שאינה קוראת באנגלית בחרה בקלף רק בשל הציור ולא בשל המילה. היא תיארה: " המדרגות מביאות אותי רחוק רחוק, כאילו כל המשפחה שלנו פה. אני מחפשת את הצדק אני בעקבות ערפאת, הוא האשם במות בני. לאנשים בתמונה יש עול על הגב וכולם יחד נושאים בעול, כל הארץ שמעה מה שקרה לנו ועזרה לנו". לשאלת המנחות, מה קורה כשאת ממשיכה לעלות? ענתה: " אם אני ממשיכה לעלות הכל ריק אין תיקווה. אני עולה למעלה ולא יורדת רק הילדים הצעירים יורדים." פניה לא ראתה תיקווה ועתיד לפנייה למרות הנכד שנולד לאחר מות הבן.



לעיתים, נראה שהאובדן מתייחס לעבר, משהו חשוב שהיה ואיננו עוד. אך, עדיין קיימת במוחנו היכולת להשליך את העבר על העתיד. דימוי העתיד ללא האדם שאבד, הבדידות, הצער הריקנות והנטישה אלו חומרים מהם מורכב האבל (ברזניץ, 2000). במחקרה האחרון מצאה שלו (שלו, בדפוס) כי הורים שכולים שאבדו בן או בת באופן פתאומי מתקשים לראות את העתיד ואת המחר כנושאים עמם תיקווה. הורים שכולים שאיבדו ילד בוגר נמצאים באמצע מעגל החיים, תקופה אשר בה מתרחשים שינויים בתפקידי חיים ובתחומים שונים: הילדים הבוגרים עוזבים את הבית, ובמקום העבודה ובקריירה המקצועית הם הגיעו סמוך להשגת מטרותיהם (אייל, 1996; מלקינסון ובר טור, 2000). העתיד אשר עומד לפני אנשים בתקופה התפתחותית זו קשור לשינוי בתפיסת הזמן, מודעות לסופיות ומוגבלות הזמן האישי, ובניגוד לתפיסת העתיד של מתבגרים ומבוגרים צעירים, הוא כולל לא רק את האדם עצמו אלא גם את משפחתו, ובעיקר את ילדיו. רמת הציפיות מן העתיד משתנה והעתיד נראה לעיתים פחות מבטיח. אך כיצד תופסים הורים בתקופת חיים זו את העתיד כאשר הם מאבדים ילד? האם הורה ששכל את ילדו חש שאין לו עתיד? שחיו נעצרו? מה מתרחש כאשר דימוי העתיד אינו מבשר שמחה והאדם חי את העבר וההווה ומתקשה למצוא תקווה בעתיד (Cottle & Klineberg, 1974)?

לדעת כפיר (1989), אדם במשבר תופס את העבר כזמן אידאלי ואם היה ביכולתו היה מחזיר את הגלגל לאחור. בהווה מתרחשים קטיעה, נתק ושיבושים. ההורים חיים בתחושה של "אני לא אותו אדם כפי שהייתי" (שלו, 1999). לעיתים הם נאחזים בעבר ואינם מרפים, מה שמכשיל את יכולתם להתמודד עם העתיד (כפיר, 1989). בזמן משבר העתיד מתקצר, נחוה לכל היותר כיום הבא, כמחר, ולעיתים אף כזמן מאיים ורווי קשיים שאין לאדם די כוחות להתמודד עמם (אייל, 1996).

" המפתח לעתיד "

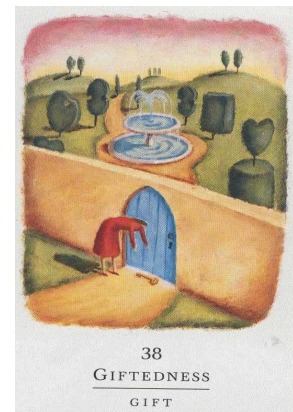
בתיה ובעלה שכלו את בנם ממחלת הסרטן. בתיה בחרה בקלף, בעלה ישב ושתק אך, מהבעות העניים ומחוות הגוף שלו ניכר היה כי הוא מסכים עם בחירתה. הקלף מתאר אישה המתכופפת להרים מפתח. המפתח מונח לפתחה של דלת הקבועה בתוך חומה. מעבר לחומה קיים עולם שאותו אנו רואים בעוד שהדמות שבציור אינה יכולה לראותו. בעולם שמעבר לחומה יש בו חיים ועצים ירוקים, לבבות ומים זורמים, עולם אשר נראה מלא שימחה. התמונה

נקראת GIFTEDNESS (כשרון, מתת אל). בתיה דיברה בעברית ומבלי להזדקק למתורגמנית. בסוף כל משפט שלה היא תרגמה את דבריה לרוסית. היה משהו מהפנט ומהלך קסם בקולה, ובאופן שבו חיכתה עד שכולם יבינו את דבריה. נראה היה שהעובדה שהיא שומעת פעמיים, בשתי השפות את דבריה מחזקת אותם ונותנת להם משמעות מיוחדת.

" התמונה מדברת לא רק עליי אלא על כולם, על אנשים על העולם. לתמונה יש הרבה משמעויות, האישה הלכה בדרך (כאן בלי להרגיש עברה לגוף ראשון), לא ראיתי כלום מסביב, הייתי בחיים הרגילים וקרה לי משהו בדרך והגעתי לאיזשהו קיר או חומה ויש שם שער. מה אני צריכה לעשות כדי להרים את המפתח? אני צריכה לעשות מאמצים. אני רוצה לעשות מאמץ ולפתוח. עכשיו אני רוצה לראות מה יקרה כאשר ארים את המפתח, מה יקרה אצל כולם. שמעתי כאן בקבוצה סיפורים שהלב שלי בכה. כשאני בבית שלי אני חושבת על עצמי רואה בעיתון תמונות של בני אדם צעירים שנהרגו. כולנו צריכים להרים את המפתח, לפתוח את הדלת. יש עוד משהו שאני רואה ולא מצליחה לבטא. " אורלי: כשאת רואה את הדלת מהן התקוות שלך ומהן החששות? בתיה: " יש לי אמונה, אני מקווה שנהיה בריאים שיקרה משהו מיוחד מעבר לדלת, משהו מיוחד מאוד. אני מצטערת על מה שקרה לי ואני מקווה שאצל כולם יהיה שינוי. המפתח עבורי הוא האמונה."

בנה של בתיה חזר בתשובה שלושה חודשים לפני מותו. ברגעיו האחרונים חזר הבן וביקש מהם לעזור לו ולשמור על כשרות ועל מסורת יהודית. האמונה נטעה בו אופטימיות וגם בהם. בכל תקופת חייו האחרונה קוו שיקרה נס שהוא יחלים ויבריא.

במחקר אשר נערך על ידי מלקינסון ובר תור (1999), נמצא שהורים שכולים אשר מצאו משמעות לחייהם ומשמעות לאובדן, דיווחו על אופטימיות גבוהה ומידת דתיות גבוהה. הם ראו בדת גורם חשוב



בהסתגלות לאובדן. בתיה ראתה במפתח את אמונתה שיש תקווה גם בשכול ועליה " רק " להתכופף ולהרים את המפתח.

” אילו יכולתי להגן על הילד שלי”

אנה ובעלה עלו לפני חמש שנים לישראל. בנם הבכור הגיע לאחר שכבר שירת שירות צבאי מלא בצבא אוקראינה. כשהגיע לארץ בגיל 23, רצה לתרום גם כאן, הוא התגייס לצבא ושירת בגבעתי. לפני שנתיים הוא נהרג.

בעלה של אנה שתק במשך כל הפגישה ורק הודה לצבא ולסלי"ע שמסייעים למשפחתו.

אנה בחרה בשני קלפים. בקלף הראשון כתובה המילה FEAR (פחד). אדם נשען על קיר, נראה כמפוחד ומבוהל מצל ענק ומאיים שהוא צלו של גור חתולים קטן העומד לידו.



הקלף השני ROLES (תפקידים), מתאר דמות של אישה גדולה אשר צלה מוטל על דמות של אישה נוספת היושבת מאחוריה.

” בתמונה הראשונה אני רואה פחד של חיה ענקית, צל של חיה ענקית. גם אצלי יש פחדים קשים גם כשאין יסוד. אולי משהו בנפש לא בסדר. אני פוחדת, מה מחכה לבת שלי, כל כך הרבה מוות במדינה מה מחכה לבת שלי, מה מחכה למדינה? אני מאוד אוהבת את ישאל ורוצה שאנשים פה בעתיד לא יאבדו את הילדים שלהם. בתמונה השנייה אני רואה אישה שבגופה



מסתירה משהו אחר, הקרבה עצמית, הגנה על מישהו יקר וקרוב. ככה גם אני רוצה להגן על הילד שלי. אולי אם היינו נשארים באוקראינה זה לא היה קורה... ”

עם מות ילדם, ההורים מתמודדים לא רק עם אובדן הילד אלא גם עם אובדן חלק מהעצמי. ההורים משקיעים בילדם את תקוותיהם חלומותיהם וציפיותיהם מהחיים. כאשר ילד מת ההורים מאבדים

חלק אינטגרלי מזהותם במיוחד ככאלה המגנים ושומרים על ילדיהם והתחושה שנותרת היא של כישלון בתפקידם.

אנה גידלה בן אשר שירת כחייל בשני צבאות ובכל זאת הדגישה את הכישלון בתפקידה כאמא אשר אמורה להגן על ילדיה. דבריה הכואבים גרמו לבכי של הזדהות בקבוצה.

המשמעות המיוחדת של אובדן ילד

התחושה הרווחת היא כי אובדן ילד הוא אחד האובדנים הקשים ביותר ומזוהה עם קושי

וכאב מתמשכים כמעט למשך כל חייו של ההורה (Klass, 1986);

(Lehman, Wortman & Williams, 1987; Levinson, 1978). יחסי הורה-ילד מאופיינים בדינמיקה ייחודית. הורים משקיעים בילדיהם את תקוותיהם, חלומותיהם וציפיותיהם מהחיים. אהבה וקשר של הורים לילדיהם כורכת עמה הבטחה לאחריות הדדית; מבחינת ההורים הילדים הם הטעם לחיים. ההורות כהליך נפשי מסתיימת רק עם מותו של ההורה עצמו; הורה תמיד נשאר הורה: אוהב, דואג, מצפה ומלווה את ילדיו לחיים עצמאיים. כאשר ילד מת ההורה חווה אובדן בלתי ניתן לתיקון שמקורו בכך שהילד הוא המשך עצמיות ההורה. ההתמודדות אינה רק עם אובדן הילד אלא גם עם אובדן חלק מהעצמי של ההורה ותחושה של כישלון במילוי תפקיד ההורה (Rando, 1983). הילדים מגלמים עבור הוריהם מגוון משמעויות מבחינה גנטית, חברתית ופסיכולוגית, הם אלה שנועדו להגן על ההורים ולאהוב אותם, מהווים הזדמנות עבור ההורים להשאיר את חותמם על העולם (Anthony & Benedek, 1970), ובהם ההורים משקיעים את תקוותיהם, חלומותיהם וציפיותיהם מהחיים (Benedek, 1975; Littlewood, Cramer, Hoeksra & Humprey, 1991). המוות הכה בהורים לא רק בעיסוק באובדן החיים והגעגועים לילד, באובדן התקווה והאמונה בעולם, אלא, ברמה פנימית עמוקה, רמה עליה מבוסס כל קיומם (Braun & Berg, 1994; Christ, 2003). לאחר האובדן, ההורים מחפשים משמעות לאובדן ילדם, מנסים לחיות את עולמם החדש, ללמוד כיצד להיות הם עצמם בדרך שתתן לחיים משמעות ותאפשר להם להשקיע את עצמם במשימות ובמערכות יחסים, אך גם אז הם מדווחים על כאב שאי אפשר לשאתו ולרפאו (Marwit, 2000; Pals & McAdams, 2004; Rubin, Klass, 1993; Klass, 1999). (Rubin & Malkinson, 2001; Malkinson & Witztum, 2003).

סיום המפגש

" אלה אשר התפילה בלבם

מגיפים חלונם בליל עבים

נועלים את דלתם ועוצמים עיניהם

ומבעד לסגור ולשחור רואים

את קרני הכוכב המאיר במרום" (לאה גולדברג)

ההורים אשר בחלק הראשון של המפגש שמעו על חווית הילדים שנותרו לאחר האובדן רואים במקרים רבים את התקווה ואת העתיד בילד הנותר וציינו זאת בחלק השני של המפגש. הילדים שנותרו הם התקווה והמשמעות. הרצון לראות בהצלחתם בלימודים, בעבודה במציאת בן זוג הם הכוכב המנצנץ במרום.

לסיכום המפגש בחרה אורלי המנחה קלף אשר נקרא LETTING GO (לתת ללכת, להיפרד).

הקלף מתאר אישה עולה מתוך בור שחור, נעזרת בסולם, ידה האחת מושטת לגבר המחכה מעל הבור בעוד שידה השניה מפילה תמונה אל הבור. אורלי תיארה את בחירתה תוך כדי סיכום דברי המשתתפים: " שמענו את הדמעות והכאב של המשתתפים לכל אחד מאתנו יש גוונים אחרים לתיאור האובדן ולהרגשתי כל אחד מאפשר לחברים האחרים בקבוצה להיכנס לתוך הבור הכואב, לצאת ממנו, ביחד, תוך הושטת יד הקשבה ופתיחות.



המפגש הסתיים בטיול קצר לנחל הנמצא בקרבת מקום, שבמהלכו חוינו הרפיה קצרה בעזרת דמיון מודרך. הקבוצה עצמה עיניים והקשיבה למים, לעצים ולקולות. הייתה זו חוויה של הירגעות ותחושת יחד מנחמת לאחר מפגש טעון וכואב.

הנחיית קבוצות של הורים שכולים מעמידה את איש המקצוע, ולו המנוסה ביותר בהתנסות והתמודדות, החושפות אותו לרבדים רגשיים חדשים שאינם נחשפים בעבודה עם קבוצות אחרות (מלקינסון ודווק, 1987), הקלה רבה בלחצים על המנחה מביאה מסגרת קבוצתית שבה נמצאים שני מנחים. ההנחיה המשותפת הביאה להתמודדות מוצלחת יותר עם חשיפה של כאב ושל אימה ברמות עמוקות והוסיפה השתקפות כפולה כאשר כל אחת מהמנחות הגיבה לתהליכים המתרחשים בקבוצה

בתאום ובהשלמה. בתום המפגש בזמן הנסיעה הביתה עולות תחושות של חשש ופחד מהאובדן שכל כך דובר בו. האמפטיה וההזדהות עם כאבי ההורים חושפת חששות וכאבים בתוכנו: מצד אחד, מאמץ אדיר לשאוב כוחות ולהאיר את אותם חלקים בעצמי (הן שלנו והן של המשתתפים) אשר שכנו עד עתה בצל, מצד שני, לעודד צמיחה מתוך הכאב. האמונה התקווה ותעצומות הנפש שמבטאים המשתתפים מחזקים גם אותנו המנחות. לעיתים עולה בנו החשש הספק ותחושות של תסכול מכך שהמפגשים חד פעמיים ולא מתמשכים אלו. מהקבוצה עולה צורך להיפגש, להיתרם על ידי אחרים ולהרגיש ש" כאן מבינים אותי מבלי שאדבר". צורך ההורים כפול: מצד אחד להיתמך על ידי ההורים האחרים ומצד שני לתמוך להושיט יד לחוות שותפות גורל ולמצוא משמעות משותפת. צורך זה מסביר את השתתפות המתנדבים בסל"ע שהם הורים שכולים המגיעים לכל המפגשים ומספרים את סיפורם, ומושיטים יד להורים ה"חדשים" שזה מקרוב התחילו במסע הכואב של האבל והשכול. המפגש שתואר, הוא מפגש חד פעמי. מפגש נוסף עשוי להתקיים לאחר מספר חודשים במסגרת שונה ובהרכב קבוצתי שונה.

היטיבה לבטא זאת, אם שכולה מתנדבת בסל"ע כבר מספר שנים" אני שמחה שאני פה היום עם הורים שאני עדיין לא מכירה ושאני לא מגיעה אליהם מטעם סל"ע כדי לעזור ולתמוך. אני שמחה, כי אני עדיין זקוקה להבנה ולעזרה לעצמי, וכאן בקבוצה אני לא מכירה אף אחד, ואני לא חייבת להראות צד חזק שלי, אני יותר גלויה ויותר מוכנה להיחשף".

תודה לרחל חיות על הארותיה והערותיה המחכימות