



אובדן ואבל

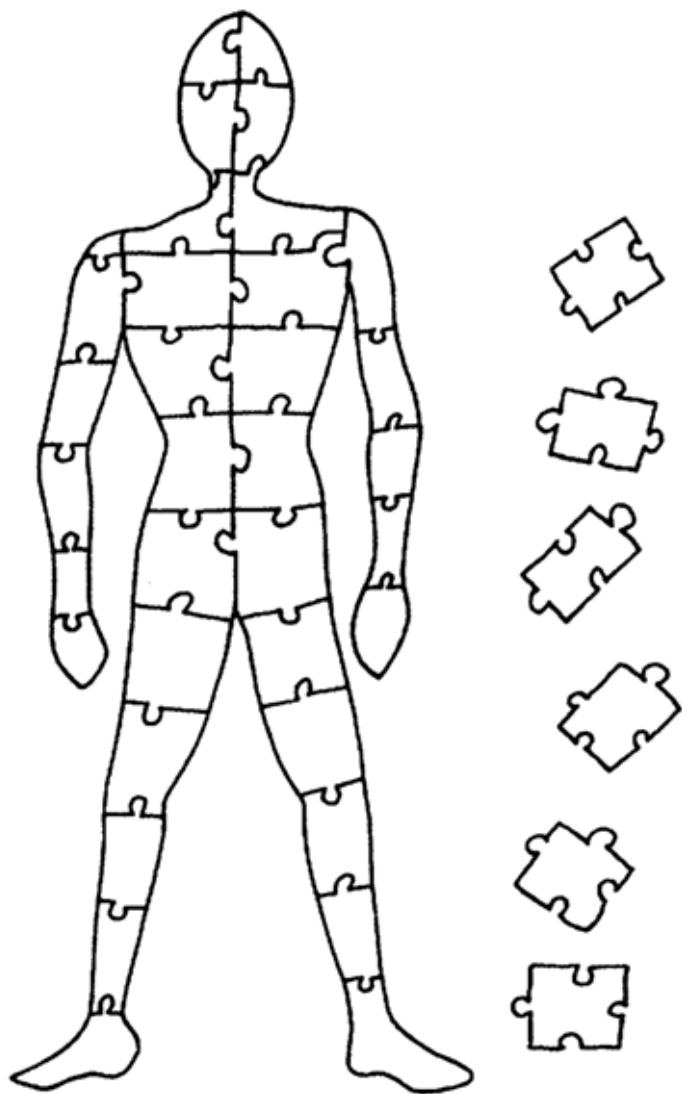
טיפול בסביבת בעלי חיים

נילי צפר nili091967@gmail.com

עובדת סוציאלית קלינית MSW

מטפלת במרכז טיפולי בגישה דינמית לאוכלוסיה החרדית
מדריכת רכיבה טיפולית, יועצת חינוכית, מרצה בתחומי טראומה, התמכרויות וטיפול באמצעות בע"ח

פאזל הזהויות



מה איבדתם?

? ○

? ○

? ○

? ○

? ○

? ○

? ○

○ איך הרגשתם?

כל יום אני מאבדת / משה וילנסקי/חווה אלברשטיין

□ כל יום, כל יום בכל רחוב

כשהוא עובר קרוב קרוב

לרגע קט ואווילי

אני שלו והוא שלי

□ אני כבר חשה את שפתיו

ומלטפת פאותיו

הוא כבר שלי, אך תוך שניה

הוא נעלם כלא היה

□ כל יום, כל יום אני מאבדת

בחור יפה ברחוב, בחור יפה ברחוב

בחור יפה ברחוב

□ צמוד אלי מבלי לזוז

הוא לצידי באוטובוס

ואנוכי בחלומות

כבר מנקדת לי את שמו

□ שלשום היה הוא מתולתל

אתמול מצחיק ועגלגל

היום הוא דק ושחור שיער

נראה את מי אמצא מחר

□ כל יום, כל יום אני מאבדת

בחור יפה ברחוב, בחור יפה ברחוב

בחור יפה ברחוב

□ עיני פחם איזה חיוך

כזה רציתי בדיוק

כמוהו רם ומחוטב

יהיה ילדנו המשותף

□ כל כך גבוה קצת תמים

הוא לצידי לעולמים

אבל גם הוא כמו כולם

פשוט עבר ונעלם

□ כל יום, כל יום אני מאבדת

בחור יפה ברחוב, בחור יפה ברחוב

בחור יפה ברחוב





אובדן = שלילי??



תפיסת המוות והאובדן בתרבויות השונות – הבניה חברתית ותרבותית



סוגי אובדן

1. שכול - מוות של בן משפחה / דמות משמעותית קרובה

2. אובדן של בעל חי

3. אובדן תפקוד פיזי, נפשי או מנטלי

4. פיטורין

5. פרידה, גירושין או התרחקות מאדם קרוב

6. קטסטרופה כלכלית

7. ?

8. ?

1. נְשִׁיכּוֹל ופְטִירָה שֶׁל בֶּן מִשְׁפָּחָה

○ נְשִׁיכּוֹל הוּא מִצַּב שֶׁל אָבֵל בּוֹ נִמְצָא מִי שִׁילְדוֹ מֵת (הוֹרִים נְשִׁיכּוֹלִים). תְּחוּשָׁה זֹאת נִחְשַׁבֶּת קִשָּׁה יוֹתֵר מִתְּחוּשַׁת אָבִלוּת שֶׁל אָדָם קְרוֹב אַחֵר, כְּגוֹן בֶּן מִשְׁפָּחָה אוֹ חֵבֵר, מִכִּיוּן שֶׁמִּקְוֵב לִחְשׁוֹב שֶׁהָאֵהָבָה הַגְּדוֹלָה בַּעֲלוֹם הִיא אֶהְבֵּת הוֹרָה לִילְדִיו, וּמוֹתָם בִּטְרָם עֵת הוּא בִּלְתִּי טָבְעִי.

○ פְּטִירָה שֶׁל בֶּן מִשְׁפָּחָה אוֹ אָדָם קְרוֹב

○ הַפְּלָה

לֹא הָיִיתָ יָכוֹל לַעֲנֹת
אֵיךְ זֶה שֶׁבְּחִלּוּמוֹת נְשִׁיכּוֹלִים
אַתָּה כָּל כָּךְ חַי
וּכְשֶׁאֲנִי יַעֲרָה
אַתָּה כָּל כָּךְ מֵת

עֵידִית בֶּרֶק

2. אובדן של דמויות התקשרות – בעלי חיים

- האם אובדן של קרוב משפחה דומה לאובדן של חיית המחמד?
- ואם מדובר בחיית עבודה?
- חיית שירות?
- חיה טיפולית?

אבל לגיטימי / לא לגיטימי (?!?)

3. אובדן פיזי או מנטלי

- קטיעה/כריתה של איבר
- אובדן בריאות (מחלה כרונית, סופנית, מסכנת חיים)
- אובדן תפקוד פיזי (נכות, מוגבלות, עקרות)
- אובדן תפקוד מנטלי (אובדן זכרון, אלצהיימר)

4. פיטורין, גירושין, פרידה, משבר כלכלי

מה הלך שם לאיבוד?

פוסט טראומה – האובדן השקוף

- משבר זהות
- משבר במערכת האמונות
- שבר (פרגמנטציה) של האני – מצבים דיסוציאטיביים
- פגיעה נרקסיסטית
- אובדן של שמחת החיים – דיכאון וייאוש קיומי
- אובדן הערכה עצמית
- אובדן של מעמד חברתי, קשרים בין אישיים, תפקידים משפחתיים/חברתיים
- אובדן החיוניות – "מת מהלך"
- אובדן היכולת לתאר את חווייתו הסובייקטיבית לאחרים

אבל

- אבל הוא תגובה רגשית אופיינית לאובדן
- לאבל היבטים רגשיים, פיזיים, קוגניטיביים, חברתיים ופילוסופיים
- תסמונת הלב השבור https://www.clalit.co.il/he/your_health/family/heart/Pages/takotsubo_cardiomyopathy.aspx
- מה משפיע על עוצמת האבל, מאפייניו ומשכו?
- אפשר לשתף...



תיאוריות המסבירות דינמיקה של אבל



זיגמונד פרויד (1856-1939)

- קונפליקט לא מודע בין ה"איד" לבין ה"אגו"
- רגשי אשם מוחצנים או מופנמים

מלאני קליין 1882-1960: שתי עמדות התפתחותיות

- העמדה הסכיזואידית-פרנואידית והעמדה הדיכאונית
- אינטגרציה בין חלקים מפוצלים
- חוויה אינטגרטיבית של עצמנו ושל האחרים למרות הפגיעות והאובדן
- הבנה כי התקווה קשורה לצד ההרסני ולצד האוהב בעת ובעונה אחת
- מלאכת האבל התמידית מאפשרת בו-בזמן את החיים ואת שברם

ג'ון בולבי (1907-1990): אובדן, אבל והתקשרות

○ התנהגויות ההיקשרות מופעלות אולם דמות ההיקשרות איננה

נגישה יותר

○ התקשרות לא בטוחה בילדות יכולה להוביל לתהליך אבל

פתולוגי

○ תהליך ההסתגלות: (1 מחאה 2) דיכאון/יאוש (3) ניתוק

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression. New-York: Basic Books.



מה בין אבל לדיכאון?



דיכאון ואובדנות

○ רצף

○ ראיית מנהרה

○ שומרי סף

○ לא לחשוש לשאול שאלות קשות!

אבל ומלנכוליה

אבל: העולם החיצוני מידלדל

מלנכוליה: העולם הפנימי מידלדל



תכליתו של תהליך האבל

- שחרור האבל מן המחויבות הקודמת שהיתה לו עם האדם שנפטר (פרויד, 1917)
- החזרה לחיים לאחר אובדן היא משימה חשובה, בכל התרבויות
- נדרש זמן הסתגלות

תהליך האבל

- תהליך שהושלם = אבל מסתגל/תקין
- תהליך שלא הושלם = אבל מורכב/פתולוגי



מודלים של אבל מסתגל/תקין

חמשת שלבי האבל – אליזבט קובלר-רוס



1. הכחשה ובידוד

2. כעס (עצב/כאב)

3. מיקוח (אשמה)

4. דיכאון

5. קבלה (הסתגלות)

המודל הדו מסלולי של תגובה לשכול ואבל - שמשון רובין

○ מסלול התפקוד – ביו-פסיכו-חברתי:

סימפטומים בעקבות האובדן כגון חרדה, ירידה במצב הרוח ודכאון, תלונות גופניות (תיאבון, שינה), תגובות פוסט-טראומטיות, פגיעה או צמצום בקשרים בתוך המשפחה ו/או בקשרים בין אישיים אחרים, השפעת האובדן על הדימוי העצמי ועל הבניית המשמעות עבור האבל.

○ מסלול מערכת היחסים עם הנפטר וסיפור המוות

מערכת היחסים הפנימית, המודעת והלא מודעת, עם הנפטר, הכוללת געגועים, מידת המרחק הרגשי ו/או קרבת היתר עם הנפטר, דימויים וזכרונות הקשורים לנפטר, רגשות חיוביים ושליילים שעולים, עיסוק בדמות הנפטר, אידיאליזציה של הנפטר, קונפליקטים ביחס לנפטר ומידת ההשפעה של האובדן על תפיסת העצמי. לעתים נסיבות המוות הטראומטיות מעסיקות את האבל, ולפיכך עיבוד הנרטיב בנוגע לחיי הנפטר והקשר עימו אינו יכול להתקיים.

בפטירת הורה: נבדוק גם את איכות הקשר של הילד עם ההורה שנותר בחיים.

געגועים / חוה אלברשטיין

□ ובשבת בבוקר אין למי לצלצל
ולספר איך עברה ההופעה
ואבא לא שואל: היה קהל?
ואמא לא אומרת: את נשמעת עייפה

וכשכותבים עלי
איזו מילה רעה
אני עדיין חרדה
שאבא לא יקרא
שאמא לא תדע
רוצה להיות ילדה טובה

ולא עוברים בבית בדרך לצפון
ולא עוצרים שם בדרך חזרה
והמרפסת שממנה נופו לי לשלום
תלויה כמו עריסה ריקה
וכשכותבים עלי
איזו מילה טובה

אני עדיין מקווה
שאבא כבר שמע
שאמא מתגאה
רוצה להיות ילדה טובה

אני לא בוכה
רק מתגעגעת

כל כך הרבה פנים
כל כך הרבה אוזניים
ואין למי לשיר
שרים תמיד לשניים
וכשהשניים מסתלקים
שרים אל השמים

אני לא בוכה
רק מתגעגעת.





המודל של ג'רי ווייט

1. להכיר בעובדות (קבלה)
2. לבחור בחיים (להביט קדימה ולא אחורה)
3. להושיט יד ולהיפתח לזולת (יציאה מבדידות)
4. להתחיל לזוז (מסלול התפקוד)
5. לגמול בנתינה (כדי לפרוח ולא רק לשרוד)

הפרעת אבל מורכב - האבל שאין לו סוף

DSM IV (1994): CGD - Complicated Grief Disorder

- כ-7% מהאוכלוסיה לא מצליחים להתגבר על האבל ולהמשיך בחייהם
- תקופת אָבֵל חריגה שנמשכת מעבר לשישה חודשים
- קשיים חמורים בתפקוד היומיומי, חוסר הסתגלות וחוסר השלמה עם המוות, ניתוק חברתי, מחלות גופניות רבות ונטיות אובדניות
- פגיעות מיוחדת לאובדן ילד או בן זוג (עד עשור מהאובדן)
- גורם סיכון נוסף: האופן בו קרה המוות
- תהיות "מה היה אילו?"
- רגשות אשם במצבים נדירים בהם נחוה רגש חיובי
- צמצום התפקוד: הימנעות ממאזכרי האדם שאבד – היאחזות במזכרות
- סיכון למחשבות אובדניות ורצון להתאחד עם האדם שאבד



סוגי אבל מורכב/פתולוגי

1. אבל מושהה
2. אבל טראומטי
3. אבל אמביוולנטי
4. אבל שקוף – פוסט טראומה



1. אבל מושהה

באבל מושהה האדם האבל מתנהג כאילו דבר לא קרה, ממשיך הלאה ומתפקד בצורה תקינה כעבור זמן קצר ביותר.

2. האבל הטראומטי / האבל הבלתי צפוי

- אבל המלווה בחשיפה לטראומה חיצונית ולאיום על החיים
- אבל טראומטי מתרחש לאחר שאדם אהוב מת באופן בלתי צפוי, עם או בלי רקע אליים. לרוב – אך לא תמיד – בפתאומיות
- פתאומיות הפטירה מביאה להלם, חוסר יכולת להכיר באובדן וחרדה משמעותית
- המתאבל חש כי הנפטר "לא באמת מת" ולכן תהליך האבל אינו מתפתח לשלבים של השלמה וקבלת האובדן

3. האבל האמביוולנטי

- תגובה למות אדם שהקשר איתו היה קשה ואמביוולנטי
- "הדלת הסגורה": האדם אינו משתחרר מהיקשרותו לנפטר
- רגשות מעורבים כלפי הנפטר
- רגשות אשמה, שנאה עצמית וירידה בערך העצמי
- מצוקה עזה ומתמשכת ופגיעה בקשרים הבין אישיים, התעסוקתיים והחברתיים

אבל ופוסט טראומה

- חויית אובדן אצל נפגעי פוסט טראומה, שלא הם ולא סביבתם מכירים בה
- היעדר ההכרה מוביל לכך שלא נוצר מקום לאבל כחלק מתהליך השיקום וההחלמה
- קיימים קשיים רבים שחוסמים את המטופל והמטפל מלהכיר באובדן, לבכותו, ולהתאבל עליו

אבל ואובדנות

- האופן בו האדם מתמודד עם האובדן הראשון בחייו עלול ליצור פתולוגיה ונטיה לאובדנות, ובמיוחד אם זה בעקבות התאבדות.
- אבל פתולוגי מייצר רגשות זעם והדרך לא להיפרד היא ע"י התאבדות.
- פרויד מדבר על הסירוב לקבל אובדן, הסירוב להיפרד, ועל המשאלה לחזור לרחם.
- התאבדות היא סירוב נואש להיפרד, להתיר את הקשר הסימביוטי הראשוני, לעיתים הדרך היחידה להיפרד מסימביוזה היא דרך המוות.
- סירוב לגדול לתוך עולם המבוגרים.
- אנה פרויד מדברת על חוויה מינקות של גוף שאינו זכאי לטיפול והגנה וגם על אי יכולת לשאת רגשות קשים כגון אובדן (שני קוים התפתחותיים שיכולים להסתבך).

מוות, אבל וילדים

- מדוע קשה לנו לדבר עם ילדים על מוות?
- 85%-95% מהילדים מתמודדים היטב עם מוות
- קבלת העובדה שהמת איננו ולא ישוב
- שמירה על קשר עם המת מאפשרת תהליך של אבל
- כשהנושא לא מדובר יש סוד ותחושת אסון, חוסר אונים ובדידות
- התמודדות עם המציאות, מניעת האשמה של הילד

תהליכי אבל אצל ילדים

- גילאי 0-3: מסוגלים לחוש בכך שאחרים סביבם עצובים מאוד. כאשר תחושת הבטחון הבסיסית מתערערת, הדבר עלול לגרום לקשיי שינה, קשיי פרידה, עצבנות, רגרסיה בתפקוד.
- גילאי 3-5: קישורים לוגיים שעשויים להוביל לטעויות – חשיבה מאגית, תופעות נסיגה.
- גילאי 5-10: פחד מאיבוד ההורה שנותר או פחד למות בעצמם. תיתכן העמדת פנים שהמוות לא אירע מעולם.



אבל מסתגל אצל ילדים

על הילד להבין את המושגים הבאים כדי להסתגל למצב החדש:

1. אי הפיכות

2. סופיות

3. סיבתיות

4. הכרחיות

5. זקנה



בשלות

- כמות המידע שהילד מקבל
- חשיפה סביבתית למוות
- התנסות במוות של אדם קרוב
- התנסות במוות של חיית מחמד
- התפתחות קוגניטיבית

תהליך עיבוד אובדן אצל ילדים

- לקבל את מציאות האובדן
- לחוות כאב
- להסתגל לסביבה ולזהות העצמאית של הילד ללא הנוכחות הממשית של הנפטר באמצעות אינטגרציה של חלקים חיוביים של דמותו של הנפטר לתוך תפיסת העצמי של הילד
- להמיר את הקשר הממשי עם דמות הנפטר לקשר המתקיים בזכרון

תהליכי אבל בגיל ההתבגרות

- תהליך האבל משולב ב"מסע" לגיבוש הזהות
- תיתכן הסתרת רגשות כדי לא לחוש פגיעות (התנהגות הפוכה)
- המתבגר פועל בשתי רמות מקבילות: האחת חיצונית-תפקודית והשניה מוסתרת – מחשבות ורגשות עמוקים וקשים הקשורים לאובדן
- דרכי ביטוי האבל שונות משל המבוגרים – התנהגות הפוכה ומאופקת או לחילופין קיצונית תוך לקיחת סיכונים
- עלול להתפתח "אבל מושהה"

תהליך עיבוד אובדן

- **זכרון ואבל:** מתן מקום לאבל – לדבר על זה (הפוך מהכחשה)
- להיעזר בתמיכה חברתית ומשפחתית – לשיפור תחושת המסוגלות
- **טקסים תרבותיים או אישיים** - לוויה, שבעה, שלושים, 11 חודש, שנה, טקסים אישיים, פעולות הנצחה (אלבום זכרון, פינת הנצחה).
- **כתיבה** - המשך הקשר עם הנפטר, תיאור חוויות חיוביות, כעסים, געגועים, מכתב פרידה
- **הסתגלות** וביסוס תחושת **משמעות** מחודשת- הצבת מטרות קטנות וברות השגה שיאפשרו לנהל שגרה חדשה וחיים טובים יותר.

תפקיד טקסי האבלות (תלוי תרבות)

- מעבר ממצב/סטטוס אחד לשני
- לגיטימציה לכאב ולצורך לשחרר
- ייזום האבל
- תמיכה חברתית
- הבעה והחצנת הכאב (קריעה)
- חזרה הדרגתית לשגרה
- יום זכרון

לחיות עם המוות

- חיפוש משמעות לחיים ללא המת
- לחוות את הכאב במלואו, ללא הסחות דעת מכוונות מהסביבה, לכן גם רצוי לא לטשטש את היגון בעזרת תרופות
- לעתים מתפתח כפל דימויים של המת: הדימוי הממשי – מי הוא היה, הדימוי המדומה – מה היה אילו היה כאן היום
- השכחה מכוונת של זכרונות על מנת שניתן יהיה לתפקד

לסיכום

- אובדן ומוות הם חלק מהחיים.
- לכל אדם ובכלל זה ילדים יש את הקצב שלו לביצוע התהליך.
- תהליך האבל לא מנתק את הקשר בין האדם לאובייקט שאבד.
- זהותו של האבל מתפתחת ועשויה להכיל הפנמה של היבטים התנהגותיים או סמליים של מי/מה שאבד.
- בכאב ובאבל יש גם פוטנציאל לצמיחה פוסט-טראומטית



סיוע בתהליכי אבל במהלך טיפול

○ הכרה במצב

○ הקשבה

○ הבנה

○ אישור ותיקוף

הקשבה / קארל רוג'רס

אולם כשאתה מקבל כעובדה פשוטה
שאני מרגיש את שאני מרגיש
אז אינני צריך לשכנע אותך
אני מתפנה להבין את המתרחש בתוכי
אז צצות מאלוהן התשובות
ברורות ונהירות
ואיני זקוק כלל לעצות
כי אני – אני.
גם רגשות לא הגיוניים
הופכים למשמעותיים
כשמבינים את שהם טומנים
המקור ממנו הם נובעים.
ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים
משום שאלוקים מחריש, אינו מייעץ
הוא רק מקשיב
נותן לך לחשוב לבד על הדברים.
לכן, אנא, רק הקשב
אם תרצה לדבר – בקש
חכה לתורך,
ואזי אני גם אקשיב לך.

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה מתחיל לייעץ לי
לא את שביקשתיך עשית.
כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מנסה להשיב
איך אני צריך להרגיש?
ומדוע אתה פוגע ברגשותיי?
כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה חושב שעליך לפתור את בעיית
אתה מאכזב אותי.
הקשב: כל שביקשתיך הוא להקשיב
לא לפעול, לא לדבר
רק לשמוע בלי להגיב
אני יכול לדאוג לעצמי
אינני חסר ישע, אולי חסר ניסיון והססני
אך לא חסר אונים
כשאתה עושה משהו למעני
שיכולתי לעשות בעצמי
אתה מגביר את חששותיי
מצית את מבוכתי

הקשבה

[הארנב הקשיב.pptx](#)



הפניות וספרות מומלצת

○ ווייט, ג. (2008). אני לא אשבר – חמשת השלבים להתגברות על משבר. אחיאסף.

○ ורשביאק, א. התמודדות עם מוות ושכול.

<https://www.gevaram.org.il/html-webaxy/plugins/pdfs/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fwww%2Egevaram%2Eorg%2Eil%2Fmedia%2Fsal%2Fpages%2F1420%2Ff38%2F%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%93%D7%95%D7%AA%20%D7%A2%D7%9D%20%D7%90%D7%91%D7%9C%20-%20%D7%92%D7%91%D7%A8%D7%A2%D7%9D%2Epdf>

○ להב, י. וסולומון, ז. (2019). משחזור לזיכרון – טיפול בטראומה נפשית. רסלינג.

○ פינקוס, ל. (1973). המוות והמשפחה, חשיבותה של אבלות. הפועלים.

○ קובלר רוס, א. (2002). המוות חשוב לחיים – החיים, המוות והחיים שלאחר המוות. כתר.

○ Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. Vol. 3: Loss, sadness and depression. New-York: Basic Books.