

לחיות לצד האבל



פרופ' הניה שנון-קליין היא פסיכולוגית ומומחית בטנטולוגיה – מדעי האובדן, האבל והשכול. כמי שאיבדה את בתה, גילי, שנהרגה בתאונת דרכים בגיל 11, היא מכירה היטב את נושא המוות הטראומטי והאבל שמגיע אחריו – וגם הוא טראומטי. להורים שאיבדו את ילדיהם בפתאומיות ב-7 באוקטובר ובמלחמה ולא מוצאים את עצמם מאז, היא מיעצת: "אל תחמירו עם עצמכם. זה אבל שחריג בעוצמה ובמשך שלו" | **ענת לב-אדלר**

האקרמי האחרון שלה, שיצא כעת במהדורה שנייה ומקוצרת בעקבות אירועי 7 באוקטובר: "טנטולוגיה – מדעי האובדן, השכול והאבל, פרקים נבחרים" (הוצאת פרס), שבו גם פרקים ייחודיים להתמודדות של ההורה האבל.

"כשהורים אבלים מקבלים החלטה להישאר בחיים, הם צריכים ללמוד לחיות חיים מלאי משמעות שאותה ישאבו ממי שנשארו בחיים ומהתפקידים שיש להם", היא אומרת, "אסור לך לשכוח את אלה התלויים בך – ילדים נוספים, בן זוג וכדומה. כולם איבדו את ילדך למוות, אסור שיאבדו גם אותך – לאבל. חשוב לבטא את חשיבותם בעיניך. שלמי רות אבלך העמוק, אינך שוכחת אותם. אחרי מותה של גילי הבטחתי לעצמי ולבני, שגרול ממנה בתשע שנים, שהוא לא יאבד גם אותי בגלל האבל. זו הייתה אחת ההבטחות הקשות בחיי".

הדרך להסתגלות לחיים עם האובדן תעבור לעיתים במחוזות של הנצחה, תרומה לקהילה ועוד דרכים שיאפשרו צמיחה מתוך האובדן. "אבל דבר אחד חשוב לזכור: לא לפחד או לברוח מהכאב הנפשי והגופני או מהתשישות שהאבל מסב. לא להרדים אותו באלכוהול או בסמים, אלא לחוות אותו עד מלאו", היא אומרת, ותוקעת חץ בלב, "כי רק כאשר חווים את הכאב במלואו ולא בורחים מהייסורים, אפשר להסתגל לחיים מחווקים יותר". היא מציעה גם לשמור על בריאות הגוף במנוחה מספיקה ופעילות גופנית מכוונת, לשים לב גם לתופעות גופניות וכאבים שיכולים לנבוע מסטרס מתמשך ומאבל, בעיקר טראומטי, ומעל לכל – לבקש עזרה ממי שרק אפשר: אנשי מקצוע, חברים והורים אחרים. ★

הרמות שקפאה לי בזיכרון היא של הילדה בת ה-11. הורה מודקן, אבל הילד נשאר קפוא בזיכרון. אני היום אמא די קשישה בגילי הכרונולוגי, אבל בזיכרון אני אמא גם לילדה בת 11", היא אומרת, ונוי תנת לרמעות לשטוף את קולה.

"כשפיתחתי את המודל התיאורטי שלי על אבל הורי – 'מודל הצעדים פנימה והחוצה והצמיחה מחדש' – תיארתי את זה כהליך של תנועה פנימה של התכנסות, של חקירה פנימית, וברזומנות תנועה החוצה של תגובה לחיים ש'קוראים לך'. למשל, אמא שאיבדה את בנה או בתה באופן פתאומי יושבת על הספה ובוכה, ובתודעה שלה רץ כל סרט החיים שלה ושל הילד המת. אם משהו יתבונן בה, הוא יחשוב לעצמו – מה היא עושה כל היום? כלום. אבל אני יודעת שנעשית בתוכה עבודה פנימית ארידה. זה 'ריקוד' הצעדים פנימה. ואם מתקשרת חברה והאמא מחליטה לענות – היא בעצם מגיבה לקריאה של החיים. אם החברה אומרת לה 'בואי נצא לקפה', והאם מגיבה לקריאת החיים להתחבר אליהם – אלה הצעדים החוצה. רק שהתנועה כלפי פנים לא מסתיימת. היא ממשיכה ברזומנות, אבל היא פחות בולטת כאשר תנועת הצעדים החוצה היא שנראית לעולם הסובב אותה", שוטחת שנון-קליין את התיאוריה שלה.

עשרה ספרים אקדמיים וספרי "ספרות יפה" כתבה שנון-קליין. כולם ספרי מסעות מחקר, שיש בהם חיבור וחקירה של נפש, תודעה, משמעות החיים ומשמעות בחיים. שיחתנו סוכבת את הספר



צילום: יוא הכט

פרופ' הניה שנון-קליין

צפוי כתוצאה ממחלה איטית שהולכת ומתפתחת. וכשהאובדן הוא טראומטי גם האבל טראומטי". **מה את אומרת להורים שבחצי השנה האחרונה איבדו את ילדיהם ברגע אחד?**

"שהם חווים אבל חריג בעוצמה שלו, בביטויים שלו ובמשך שלו, ולכן אסור שההורה יחמיר עם עצמו. הייתי אומרת להם: אל תניחו שמהו לא שפוי אצלכם, שהשתגעו, כי כשהחיים אירוע שהוא כל כך קיצוני ולא נורמלי, גם התגובות לאירוע חורגות מהנורמליות. תירדשו לאמון ולסבלנות כדי לשאת את עצמכם ולחשוב איך אתם ממשיכים לחיות עם האובדן והאבל על מי שהיה מרכזי לקיום שלכם".

או כל הקיום שלכם?
"לא. האבל על מות ילדך או ילדיך, עד כמה שהוא נוראי, מגדיר רק חלק ממארג החיים של ההורה, ולא את כל הווייתו. ההורה צריך לומר לעצמו: 'אני לא רק הורה אָבֵל, אני גם הורה אָבֵל'. וזה קריטי לחשוב ככה, כי זו המשגה והגדרה מחדש של עצמך, כאבל".

"לאבל הורי", מסבירה שנון-קליין, "אין לוח זמנים, והוא דינמי ובעוצמות משתנות. לפעמים חשים הקלה, לפעמים קשה יותר, תלוי בנסיבות פנימיות וחיצוניות. לרוב גמה: הורה שכול יעבור ברחוב ויראה תנועת גוף שתזכיר לו את תנועת הגוף של הילד שלו, והוא יקפא במקום. אני כמעט עשיתי תאונת דרכים לפני כמה זמן, כשראיתי ילדה שהוכירה לי את גילי. והרי גילי, אם הייתה חיה, כבר לא הייתה נראית ככה. אבל

הפסיכולוגית והטנטולוגית, פרופ' הניה שנון-קליין, מכררת בכפות ידיה המנוירות את גחלי המוות כאילו היו כדורי זכוכית צבעוניים. ובדיוק בשל כך, אחרי שיחה איתה אי אפשר שלא להתאהב בחיים. כלומר בכוח החיים הקמאי הטבוע בכל אחת ואחד מאיתנו, ומוכיח שהוא כנראה חזק מכל, וגם מהרצון שלנו ליותר עליו ברגעים החשובים מכל.

שנון-קליין, אלמנה, סבתא לנכדות ואמא לבן, המתגוררת בתל-אביב, מכירה את שני הרצונות המנוגדים הללו היטב. לפני 34 שנים נהרגה בתה, גילי, שהייתה רק בת 11, מפגיעה של נהגת שיכורה. בעקבות האבל על מותה הלא-צפוי של גילי החלה פרופ' שנון-קליין לפתח את המודל התיאורטי שלה על אבל הורי. אבל בשיחה מרגשת היא מודה שהידיעה שתפסע קרוב אל המוות קיימת אצלה עוד מגיל צעיר: "מילדות הרגשתי שיש לי תפקיד שאני לא סתם בעולם הזה ושאני פה כדי להיטיב את הסביבה. הנטייה שלי הייתה תמיד ללכת בשבילים הפחות מוכרים. כשלמדתי פסיכולוגיה, את העבודה המעשית עשיתי בתל השומר עם ילדים חולי סיסטיק פיברוזיס, שאחוזי גבוה מהם נפטרו. או עוד לא ידעתי שיש תחום מדעי שנקרא טנטולוגיה".

ומתי הבנת שאת נמשכת לתחום?
"כשהתחלתי לחשוב על התפיסה שלנו את הסבל, את אופן ההתמודדות עם סבל ומכלול התגובות שלנו כלפיו. איך מעכלים אובדן ועושים החלטה קיומית האם אנחנו ממשיכים לחיות".
התיאוריה שלה על התמודדות עם אבל הורי הפכה רלוונטית מתמיד מאז 7 באוקטובר, עם מותם של צעירים רבים, אורחים ולוחמים. "כשילד שלך נהרג, זה מוות טראומטי", היא מסבירה, "זה לא מוות