חלק רביעי

"כאילו לא ירד לבי למרתפים":

שאירי התאבדות

פרק 15

על אשמה, צער וצמיחה:
התמודדותם של שאירי התאבדות עם האובדן, ודרכי הטיפול בהם

ד"ר יוסי לוי בלז

מבוא

הפסיכולוג אדווין שניידמן טוען כי התאבדות אינה רק סיום של חיים, אלא גם תחילתם של חיים מורכבים מאוד עבור אלו שנותרו מאחור. בפרק זה נפנה זרקור לעבר מי שנותרו מאחור, שאירי ההתאבדות, שמאפייני האבל שלהם אמנם דומים במידת־מה לאלה של מי ששכלו אדם יקר בנסיבות שאינן התאבדות, אך יש להם גם מאפיינים ייחודיים ומורכבים. בפרק נעמיק את העיסוק במאפיינים אלו וננסה להבין את חווייתם הייחודית של השאירים. במהלכו נציג אסטרטגיות טיפול שונות, וכן נתמקד בחוויה הרגשית של ילדים שהוריהם התאבדו. נסיים בהתבוננות על האפשרות לצמוח ממשבר ההתאבדות ונכיר את הגורמים היכולים לסייע בכך.

התאבדות היא מהתופעות המדאיגות במאה העשרים ואחת; כמיליון בני אדם מתאבדים בעולם מדי שנה, והתאבדות נמנית עם עשר סיבות המוות המרכזיות ברוב מדינות המערב. בישראל מתאבדים מדי שנה קרוב ל־500 איש ועוד כ־10,000 ישראלים מנסים להתאבד. הנתונים והמספרים, מזעזעים ככל שיהיו, אינם מסוגלים לשקף, ולו במעט, את הטרגדיה האנושית העצומה הכרוכה בהתאבדות; זהו מעשה של חידלון בטרם עת, המסמל נקודת שבר מוחלטת. הרצון הכן של אדם לשים קץ לחייו אינו מותיר ספק לגבי המצוקה, הסבל ותחושת הבדידות אשר הובילו אותו לכך.

אולם זהו רק קצה הקרחון. מעגל הכאב והצער אינו מסתיים באדם האובדני. פועל יוצא של כל התאבדות הם אותם גלים עמוקים ואין־סופיים של צער, יגון ואשמה ההופכים למנת חלקם של משפחתו וחבריו של המתאבד למשך שנים ארוכות. מחקרים מצאו כי לאחר כל התאבדות נותרים לפחות שישה אנשים המוגדרים "שאירי התאבדות" (Suicide Survivors) – בני משפחה, חברים או עמיתים לעבודה, אשר עולמם הזדעזע כתוצאה מההתאבדות. מחקרים אחרים מלמדים על כעשרה בני אדם המושפעים במישרין מכל התאבדות.

שניידמן, גדול חוקרי ההתאבדות, הדגיש כי הבעיה הציבורית הקשה ביותר בהתאבדות היא זו של התמודדות השאירים – מיליוני בני אדם הסובלים מחסרונו של אדם קרוב שהתאבד.

ההגדרות המעורפלות של שאירי התאבדות מקשות לקבל מידע מדויק על שיעורם באוכלוסייה. עם זאת, הנתונים מצביעים על כך ש־7% מאזרחי ארצות הברית מעידים על כך שהם מכירים מישהו שהתאבד בשנה שחלפה. ברור כי לא כל חשיפה למקרה התאבדות מובילה להשפעה רגשית שלילית, אולם נראה כי מיליוני אנשים בארצות הברית הם שאירי התאבדות פוטנציאליים. בישראל אין נתונים רשמיים בנושא זה אולם הערכות מלמדות כי כ־4000 איש ואישה מצטרפים למעגל שאירי ההתאבדות בכל שנה. בסך הכול, הערכות מדברות על קרוב לרבע מיליון ישראלים המתמודדים עם אובדן בן משפחה או חבר קרוב בהתאבדות.

תהליכי האבל הנורמליים

מוות ואבל הם אירועים שכיחים בחיינו, אולם אנשים שונים מגיבים אחרת לאובדן הכרוך במוות. ההבדלים הללו בתגובות הובילו חוקרים רבים לפתח תאוריות על תהליכי השכול. בספרו On death and dying מתאר קולבר־רוס (Kubler-Ross, 1969) מודל בן חמישה שלבים – הכחשה, כעס, התמקחות, דיכאון וקבלה. אולם מחקרים עדכניים יותר העלו ספקות לגבי הביסוס המדעי של תאוריות שכאלו. העמדה בת ימינו רואה בחוויית השכול חוויה הכוללת "הפרעה בינונית" (moderate) בתפקוד הקוגניטיבי, הרגשי, הפיזי והבין־אישי בחודשים הראשונים שלאחר האובדן (Bonnano & Kaltman, 2001). מכך אפשר להסיק כי אבל הוא תהליך שאינו ארוך ואינו פתולוגי, ולרוב קיימת חזרה לתפקוד הרגיל לאחר כשנה. עם הקשיים שכוללת ההפרעה ניתן למנות בעיות קוגניטיביות הקשורות לתפיסת המוות כמו התחושה שהמוות לא באמת התרחש. נוסף על כך, בחודשים הראשונים מופיע מגוון רגשות כגון עצב, פחד, בדידות וגעגועים עזים לאדם שאבד. גם הגוף מגיב לחוויה הקשה, ואנשים החווים שכול מגיעים בתדירות גבוהה יותר לבדיקות רפואיות ומתלוננים על קשיים דוגמת קשיים בנשימה, קשיים בשינה, חוסר תיאבון ובעיות שונות בעיכול. אפשר גם לציין השלכות בין־אישיות: המתאבלים נסוגים בתחילה מקשרים חברתיים ומתקשים בביצוע התפקיד המשפחתי והמקצועי שלהם.

אבל שלאחר התאבדות - האם לשאירי התאבדות מאפייני אבל שונים?

שאלות מרכזיות שעולות לא פעם כשבוחנים שאירי התאבדות הן: האם שאירי התאבדות שונים מאוכלוסיית האבלים הכללית? האם שאירי התאבדות עוברים תהליכי אבל אחרים?

בעבר נחשבו תהליכי האבל לאחר התאבדות לתהליכים שונים בתכלית מתהליכי אבל אחרים, שכן הם כוללים תגובה חריפה הרבה יותר ומאפיינים ניכרים יותר של חוסר תפקוד. אולם עם השנים החלו מחקרים להטיל ספק בהנחה זו והדגישו כי גוף המחקר שעוסק בתהליכי השכול בקרב שאירי התאבדות מצומצם מאוד ודל במשתתפים, וכי הוא מאופיין בבעיות מתודולוגיות המקשות לקבל תוצאות מהימנות.

היום אנו יודעים כי אף על פי שלעתים נראה שלא כך הוא, ברוב היבטי האבל אין הבדל בין שאירי התאבדות ובין מי שאיבדו בני משפחה או חברים בדרכים אחרות. בכל המקרים הללו מופיעים הלם, ניסיון להכחיש, זעם ודיכאון, ובעיקר תחושה עמוקה של אובדן.

עם זאת, לא מעט חוקרים מציינים כי לעתים קשה לתפוס את הממדים הייחודיים של אבל לאחר התאבדות במלואם, כפי שמראה דאן (Dunne, 1992):

> אפילו אם תגובות האבל־לאחר־התאבדות הללו אינן שונות מבחינת המובהקות הסטטיסטית שלהן מתגובות לאחר אובדן מסיבות אחרות, ברור כי החוויות הפסיכולוגיות שעוברים שאירי ההתאבדות אינן בנות־השוואה לסוגי שכול אחרים. לכן על קלינאים להיות מסוגלים להגיב בהבנה ובחמלה למאפיינים הייחודיים למצב זה (עמ' 36).

ואכן, בבדיקה מעמיקה יותר עולה כי אחדים מהמאפיינים הטבועים בהתאבדות מבחינים בכל זאת את צורת המוות הזאת מכל היתר. במהלך הפרק נעסוק במאפיינים ייחודיים אלו.

השפעות ההתאבדות על השאירים

שאירי התאבדות מועדים לקשיים פסיכולוגיים, חברתיים ואישיים, ולא פעם הם בסיכון גבוה יותר לפתח פסיכופתולוגיה ואף לפתח התנהגות אובדנית בעצמם. שאירי התאבדות סובלים לרוב ממאפיינים של "אבל מורכב" (Complicated Grief) שיש לטפל בו באינטנסיביות כדי לחזור למסלול החיים התקין. בעת ובעונה אחת עם תהליכי השכול ה"רגילים", הם מתמודדים לא פעם עם רגשות קשים כגון כעס, בושה ואשמה, ועם שאלות נוקבות שאינן מרפות כגון מדוע הוא התאבד? האם ניתן היה למנוע זאת? למה היא עשתה לי את זה? אולם המחקר מלמד כי קיימים גם סיכויים לשינוי חיובי בעקבות האובדן, וזאת בד בבד עם הכאב והמצוקה, ואף כתוצאה מהם.

אשמה: רגשות אשמה הם רגשות ראשוניים ובסיסיים מאוד הצצים בדרך כלל ממש סמוך להתאבדות. שאירי התאבדות חוזרים ובוחנים את האירועים שהתרחשו לפני ההתאבדות; מהרהרים שוב ושוב באינטראקציות האחרונות שהיו להם עם המתאבד. מתוך הרהורים אלו עולים שני סוגים מרכזיים של רגשות אשמה; אשמה על שעשו משהו שהוביל להתאבדות ואשמה על שלא עשו משהו שעשוי היה למנוע אותה. למעשה, לעתים קרובות בני המשפחה של המתאבד שואלים את עצמם "מה עשינו לא בסדר?" בד בבד עם השאלה "האם יכולנו לעשות משהו כדי למנוע את ההתאבדות?"

ברוב ההתאבדויות קיים יסוד בולט של חוסר ודאות של השאירים בנוגע לסיבת ההתאבדות, וכן קושי גדול הנובע מכך שלא צפו אותה מראש ופעלו בזמן. אולם רגשות האשמה הם כמעט בלתי נמנעים, וההתמודדות עמם היא מהמאבקים הקשים ביותר של שאירי ההתאבדות, במיוחד בתחילת תהליך האבל. המשפט החוזר לא פעם בקרב שאירים הוא "כנראה לא היינו טובים מספיק", והוא מהווה עבורם הסבר לכך שלא הצליחו ליצור מסגרת חיים טובה מספיק שתציל את המתאבד.

הרצון העז להשליט סדר והיגיון באירועים מוביל לעיסוק־יתר בהתאבדות ובימים שקדמו לה. בימים הראשונים שלאחר ההתאבדות המתאבל מתחיל להרהר באינטראקציות האחרונות עם המתאבד, ב"רגעים שלפני", ושואל את עצמו אם החמיץ סימנים שהיו שם, אם לא היה קשוב מספיק למה שקרה בחודשים או בימים שקדמו לה. במוחם של שאירי ההתאבדות אף מנקרת לעתים המחשבה: למה הוא לא סיפר לי מה עובר עליו? אולי הוא לא סיפר לי כי לא נתתי לו הרגשה שהוא

יכול לבוא לדבר אתי. אם היו סימנים טרם ההתאבדות תחושת האשמה אף מתגברת, שכן לרגע נדמה כי אולי אפשר היה לעשות יותר.

תחושת האשמה מועצמת בשל נטייתם של שאירי התאבדות להעריך באופן מוגזם את רמת האחריות שלהם להתאבדות ואת כוחם למנוע אותה. פעמים רבות השאירים אינם מודעים למשתנים האחרים שהובילו להתאבדות או מתקשים להביא אותם בחשבון (למשל, את העובדה שב־90% ממקרי ההתאבדות קיימת הפרעת נפש ברקע). במקרים רבים מתרחשת ההתאבדות במציאות שהייתה שבירה מראש; מציאות סוערת, רווית מתח ועומס, רווית קשיים. חלק מהותי מתהליך האבל ומההתמודדות עמו הוא הניסיון להבין טוב יותר את הנסיבות להתאבדות, הבנה אשר עוזרת לשאירי ההתאבדות למצוא היגיון במוות ולראות בפרספקטיבה נכונה את תפקיד המשפחה ואת גבולות האחריות וההשפעה של חבריה. כמו כן, תהליך עיבוד האובדן מסייע לעתים לשאירים להבין שהתאבדות במשפחה מותירה סימני שאלה, פיסות מידע חסרות ושאלות שלא יוכלו להיענות לעולם. קונפליקט זה בין אשמה לניסיון להבין מומחש אולי בבירור בדבריה של שאירת התאבדות שהשתתפה בקבוצת תמיכה והסבירה: "למדתי לחיות בין הניגודים – מבחינה פרקטית אני יודעת שלא יכולתי למנוע את ההתאבדות. אולם מבחינה רגשית אני עדיין מרגישה שהייתי צריכה לעשות משהו שלא עשיתי ולכן אכזבתי אותה".

בדידות, בושה וסטיגמה: אבל לאחר התאבדות במשפחה יכול להוביל לחוויית בדידות גדולה, ולבדידות זו יש השפעה על מערכות היחסים של שאירי ההתאבדות עם סביבתם הקרובה. שלושה סוגים של עיוותים ביחסים הבין־אישיים מתרחשים לא אחת לאחר התאבדות. שאירי ההתאבדות מרגישים כי אחרים מאשימים אותם בהתאבדות, הם מרגישים כי צריך לשמור את האירוע בסוד, להתבייש בו, וכן הם מרגישים כי עליהם להתרחק מהאנשים בסביבתם ולא לדבר אתם על ההתאבדות.

תחושת הבושה עקב התאבדות קשורה לסטיגמה החברתית על התאבדות ולמשמעותה. בחברה שלנו עדיין קיימת סטיגמה המטילה אשמה על משפחת המתאבד כאומרת: משהו במשפחה הזאת לא בסדר. סטיגמה זו רק מגבירה את הרצון להסתיר את ההתאבדות ובכך מגבירה את הבידוד והבדידות. שמירת האירוע בסוד והאיסור לדבר עליו מקשים מאוד את תהליכי ההחלמה לאחר האובדן ומנטרלים את אחת הדרכים המרכזיות לעיבוד האבל – חשיפה עצמית ושיתוף אחרים בכאב ובשכול. אולם ההסתרה וההכחשה שכיחות מאוד בקרב שאירי התאבדות. ב"סיפור על אהבה וחושך" עמוס עוז כותב על התאבדות אמו: "על אמי לא דיברתי כמעט אף פעם במשך שנות חיי עד עכשיו, עד כתיבת הדפים האלה. לא עם אבי ולא עם אשתי ולא עם ילדיי ולא עם שום אדם" (עוז, 2002, עמ' 581).

הלם ומאפיינים נוספים של טראומה: מכיוון שההתאבדות מתרחשת לרוב במפתיע, ללא סימני אזהרה, היא מובילה פעמים רבות להלם בקרב בני משפחתו ויקיריו של המתאבד. תחושת ההלם מתאפיינת בקהות חושים, בבלבול, בקשיים בשינה ובסיוטים. המשפט החוזר בגרסאות שונות – העולם התנפץ לרסיסים, אני לא יכול לתאר את התחושות, שום דבר לא הרגיש אמתי – מצליח

אולי לגעת ברגעים הקשים הללו של שאירי ההתאבדות. ככלל, לאחר האובדן צצות תופעות כגון זיכרונות חודרניים ופלאשבקים או טכניקות של הימנעות, המהוות סימנים מובהקים של הפרעת דחק בתר־חבלתית (פוסט־טראומטית) – PTSD – אשר שאירי התאבדות נמצאים בסיכון לפתח. גם רומינציות (Rumination) – הרהורים טורדניים חוזרים ונשנים על מצבו הנפשי והפיזי של המתאבד בזמן המוות – שכיחות מאוד. פעמים רבות קיימת הגברה של מאפיינים אלו אם שאירי ההתאבדות היו עדים להתאבדות או היו אלו שמצאו את הגופה, וזאת אף על פי ששאירים יכולים להראות סימני טראומה גם אם לא נכחו בזירת ההתאבדות. התחלואה הנלווית ל־PTSD – תגובות אבל אחרות כמו דיכאון וחרדה – הופכת את התמונה הקלינית לחריפה ומורכבת יותר, ומצריכה התערבות מקצועית הממוקדת במאפייני הטראומה, לדוגמה, טיפולים פסיכולוגיים כגון "חשיפה ממושכת".[31]

שאירי התאבדות נמצאים בסיכון גבוה לפתח מאפיינים של "אבל מורכב" (Complicated grief) אשר השתלב כהפרעה ב־DSM-5, המדריך האמריקאי להפרעות פסיכיאטריות החדש ונקרא "הפרעת אבל מתמשכת" (Prolonged grief disorder). אבל זה מתאפיין בגעגוע מוגבר לנפטר, שאינו שוכך, המלווה בתסמינים מעולם הטראומה כמו חוסר תחושה ופלאשבקים, הרהורים חוזרים באירוע ההתאבדות, תגובה עזה בכל היזכרות במתאבד, ולחלופין הימנעות אובססיבית מזיכרונות, תחושת חוסר משמעות מתמשכת וקושי כללי לקבל את העובדה שהאדם הקרוב באמת אינו עוד.

לאבל מורכב עוצמה רבה ובעיקר עמידות. מדובר בתחושות קשות המשתלטות על חיי המתאבל ואוחזות בו מבלי לשחרר. אמנם טבעי לחוות אבל חריף לאחר שבן משפחה או אדם קרוב מתים, אולם אנשים החווים אבל מורכב מרגישים לא פעם כי הם "נתקעו" באבל וכי הם אינם מצליחים להמשיך הלאה. מחשבות, זיכרונות ותמונות של הנפטר ממלאים את מחשבותיהם ותופסים את מלוא תשומת לבם. מובן שיש לכך השלכות מרחיקות לכת על היכולת שלהם להמשיך לתפקד, ליצור מסגרות וקשרים חדשים, להוציא אל הפועל תכניות, להגשים מטרות ובכלל להתקדם. מן המחקר עולה כי שאירי התאבדות הסובלים מתסמינים של אבל מורכב נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מחשבות אובדניות והתנהגויות אובדניות בשארית חייהם.

כעס: תגובה שכיחה בקרב אבלים בכלל ובקרב שאירי התאבדות בפרט היא כעס. לעתים הם מפנים את הכעס פנימה ומלקים את עצמם על כך שלא עשו מספיק כדי להציל את המתאבד או על כך שהיו יכולים לעשות את הדברים אחרת. אולם פעמים רבות הם גם מפנים כעס רב החוצה, כלפי אנשים אחרים; הם כועסים על סביבתו של המתאבד, על בני משפחה אחרים ואולי אף על כל הארגונים שהיה חלק מהם – כל אלו יכלו לעשות משהו אך לא עשו. לעתים מופיע גם כעס על המתאבד, על שעשה מעשה כל כך בלתי הפיך, כל כך נחרץ וסופי, ועל כי בכך לא אפשר לאחרים להצילו ולסייע לו.

31 חשיפה ממושכת (PE – Prolonged exposure therapy) – שיטת מיוחדת המיועדת לטפל באנשים הסובלים מהפרעת דחק פוסט־טראומטית (PTSD). את השיטה פיתחה פרופ' עדנה פואה, והיא שייכת לענף הטיפולים הקוגניטיביים־התנהגותיים. פרוטוקול הטיפול מתאפיין בחשיפות מרובות ומתמשכות לאירוע הטראומטי בתנאים מבוקרים. על פי המחקרים המתפרסמים, השיטה נחלה הצלחות רבות בטיפול בטראומה קשה.

בספרה "אחרון מכתבו ילבין" מספרת שירלי אברמי כי אחד המרואיינים מציין שהתאבדות היא "מוות פעיל, שכן המתאבד נותר להתקיים בחייהם של המתאבלים עליו, והם ממשיכים להתווכח אתו על מעשהו, גם שנים לאחר מותו" (אברמי, 2006, עמ' 67). בתוך כעס זה על המתאבד קיים רובד אישי, שהרי בהתאבדות גזר המתאבד על בני משפחתו להיות מעתה ועד עולם "שאירי התאבדות", על כל המשתמע מכך מבחינת הסטיגמה וההתמודדות המורכבת. למה הוא עשה לי את זה? היא שאלה המהדהדת בהקשר זה לא פעם. מן המחקר עולה כי עוצמת הכעס קשורה לא מעט למידת היכולת של בני המשפחה להבין את הנסיבות שהובילו את בן משפחתם להתאבד. הבנת הסיבות מפחיתה במידה מסוימת את הכעס שכן היא מבהירה לעתים שבעיניו של המתאבד לא היו חלופות להתמודד עם המצב שנוצר.

הקלה: לעתים מופיעה לצד התחושות הקשות גם תחושת הקלה מסוימת לאחר ההתאבדות, אשר הופכת את התגובה להתאבדות לתערובת רגשות מבלבלת ומורכבת מאוד. מתאבדים סובלים לא פעם מהיסטוריה ארוכה מאוד של קשיים נפשיים; מתמודדים עם הפרעות פסיכיאטריות קשות המלוות בהתנהגות הרסנית ובניסיונות אובדניים תכופים. לבני המשפחה ולחברים קשה מאוד להכיל קשיים אלו ובעיקר לסבול ממידה גדולה של מתח ושל דאגה במשך שנים רבות. במצבים אלו נדמה כי תחושת ההקלה היא תגובה טבעית. מתיאורים של שאירים עולה כי זו אינה הקלה על כך שחיי המתאבד תמו אלא על כך שהוא הפסיק לסבול, ואולי גם על כך שהאיום הקבוע והמתמשך מפני התאבדות או התנהגויות אחרות של הרס עצמי הוסר.

למה הוא עשה את זה? על "השאלה המייסרת" (The agonizing question)

אחד המאפיינים המבדילים שאירי התאבדות מאבלים אחרים הוא נוכחותה של השאלה החוזרת: למה הוא עשה את זה? אלברט קיין (Cain, 1972), מחלוצי המחקר על אודות שאירי התאבדות, טען כי שאירי התאבדות רבים עסוקים בשאלה זו, כלומר, בסיבות להתאבדות, במיוחד במקרים שבהם המתאבד לא הותיר מכתב או הסבר כלשהו למעשיו. השאלה החוזרת ונשנית מטלטלת מאוד ואינה נותנת מנוח. במחקר שערך ואן דונגן סיפר הורה למתאבד: "הייתי מתעורר באמצע הלילה ומדמיין את זה כמו בסרט – הוא יושב שם ואקדח מכוון לראשו. ניסיתי כל הזמן להבין מה עבר בראשו כשעשה את זה" (Van Dongen, 1990, p. 226).

השאלה מהן הסיבות שהובילו אדם להתאבד היא שאלה קשה. היא מקפלת בתוכה את הקושי של הסובבים להבין את הדיכאון והמצוקה, את חוסר האונים ואת החוויה של "ראיית מנהרה" (Tunnel Vision) המאפיינת מתאבדים. נוסף על כך, היא מעלה לעתים שאלות סמויות על האפשרות כי הסיבות שהובילו את בן המשפחה להתאבד קיימות גם בשאירים; שזוהי תופעה משפחתית ושקיימים כוחות תורשתיים המשפיעים על בני המשפחה (אברמי, 2006). יש לציין כי לעתים קרובות השאלה המייסרת נוכחת בחיי השאירים גם כאשר קיים מכתב, שכן פעמים רבות מכתבים אלה כוללים בקשות סליחה מבני המשפחה על המעשה או התייחסות לעתיד ואינם מסבירים את הסיבות המלאות, והערפל סביב הנושא נותר סמיך.

האמת המצערת היא שככל הנראה לעולם לא מתקבלת תשובה מלאה לשאלה מייסרת זו, בין היתר בשל העובדה שהיחיד שיכול לענות עליה אינו בין החיים. לעתים גם המתאבד לא היה יכול להבין את הסיבות שהובילו אותו לבחור בהתאבדות במלואן.

השאלה "למה הוא עשה את זה?" היא חלק מהמסע הנורמלי של האבל, תהליך שבו שאירי ההתאבדות מנסים למצוא היגיון במה שקרה. תהליכי טיפול מאפשרים לעתים לאבלים למצוא תשובה שתספק אותם, שתוכל להניח את דעתם, ושאפשר יהיה לחיות אתה – ופעמים רבות תשובה זו היא כי פשוט לא ניתן להבין עד הסוף את הסיבות שהובילו למעשה. כפי שכתב אדם שאיבד את אשתו: "אחרי זמן־מה הרווחים בין שאלה לשאלה הלכו וגדלו. הפסקתי לחשוב על זה לדקה, אחר כך לשעה, אחר כך ליום שלם, וכן הלאה. השאלה הזאת תמיד שם אבל היום היא אולי מעט פחות דומיננטית" (מתוך אתר הסברה לשאירים – האגודה האמריקאית למניעת התאבדות).

התאבדות היא לרוב תוצאה של שילוב משתנים ונסיבות, ולעולם לא תוצאה של אירוע אחד ויחיד. לעתים קרובות אין שום אינדיקציה לכך שמשהו היה לא בסדר. לכן עם השנים גם התשובות משתנות בשל שינוי בנקודות המבט של האבל, והתהליכים שהוא עובר עם השנים. מטופל אחד סיפר שבמשך השנים שינה את דעתו פעמים רבות בדבר התשובה לשאלה למה עשתה אשתו את מה שעשתה. הוא היה מתנחם בתשובות שונות בתקופות שונות. עד אשר הכיר בעובדה שלעולם לא ידע את התשובה המלאה.

שאלות וניסיונות להבין את הסיבה להתאבדות הם חלק בלתי נפרד מתהליך עיבוד האבל וזהו מצב נורמלי לחלוטין. בתחילה שאירי ההתאבדות מרגישים כי לעולם לא יוכלו לעצור את החיפוש אחר תשובות וכי יעסקו בכך לנצח, אך עם הזמן נראה כי מתהווה שינוי.

השפעת ההתאבדות על המארג המשפחתי

התאבדות היא אירוע רב־עוצמה שאינו מטלטל את היחיד בלבד, אלא את המארג המשפחתי כולו (Cerel, Jordan & Duberstein, 2008; Jordan, 2001). האובדן של בן משפחה משפיע בצורה מהותית על תפקוד המערכת המשפחתית. מחקרים שעסקו בנושא מדגישים כי אובדן כתוצאה מהתאבדות הוא אתגר גדול יותר עבור היחידה המשפחתית מאשר אובדן כתוצאה ממוות אחר. מלכתחילה דפוס היחסים הקיים בחלק מהמשפחות אשר אירעה בהן התאבדות שונה מאשר במשפחות אחרות, ולעתים קיים בהן דפוס לא מתפקד שמוחרף בשל ההתאבדות. אף על פי שהדבר אינו נכון בכל המשפחות, מחקרים מצאו כי בקרב משפחות שאירים קיים פרופיל יחסים מופרע שיש בו קשיים בהתקשרות יותר מאשר בקרב משפחות שבהן לא היה אדם שהתאבד. במצבים שכאלו ההתאבדות עצמה נוטה רק להגביר את הקשיים ואת המורכבות של מערכות היחסים המורכבות מלכתחילה. מצבים כאלו עלולים להיות קשורים גם לעלייה בסיכון להתאבדות נוספת בתוך המשפחה. ואכן, נדמה שחשוב להזכיר כי יש מחקרים המצביעים על כך שבמשפחות שהייתה בהן התאבדות קיימת עלייה בסיכון להתאבדות נוספת של אחד מבני המשפחה, והקבוצה הנמצאת בסיכון הגבוה ביותר היא זו של ילדים שהוריהם התאבדו כשהיו הראשונים צעירים, וזאת עקב הפגיעה הקשה במאפייני ההתקשרות החשובים כל כך לשם התפתחותם התקינה של הילדים.

בהתאבדות בתוך המשפחה עולה לא פעם גם שאלת הרכיב התורשתי שבהתאבדות. יש בני משפחה החיים בהרגשה שההתאבדות "עוברת בגנים", ובשל כך נושאים חרדה לא מדוברת שמא גם הם נמצאים בסיכון, ולחלופין, שמא קיים סיכוי כי בני משפחה אחרים יתאבדו. אצל בני משפחה רבים, בעיקר אצל ילדים שהוריהם התאבדו, עולה השאלה ביתר שאת כאשר הם עצמם מתקרבים לגילו של ההורה בעת שהתאבד.

סוגים שונים של התמודדות - השפעת התאבדות על ילדים שהוריהם התאבדו

מכיוון שהספר ממוקד בילדים ובבני נוער, בחרנו להרחיב על ההשפעות של התאבדות הורים על ילדים ובני נוער, בין היתר בשל קיומם של מאפיינים ייחודיים לאוכלוסייה זו ולאובדן הייחודי של הורה בהתאבדות.

מות הורה הוא אירוע קשה וטראומטי לילדיו, הנותרים ללא חלק ניכר מחומת המגן הטבעית שלהם מפני העולם. הפרידה בטרם עת יוצרת טלטלה ושינויים בסדר המשפחתי ומובילה לשורה של תופעות שונות המאפיינות התמודדות: צער ויגון, כאב גופני ונפשי, מועקה עזה ולעתים קרובות גם דיכאון וחרדה. ילד הנאלץ להתמודד עם אובדן הורה מתמודד למעשה עם אובדנה של דמות חשובה מאוד בחייו, כזו שסיפקה אהבה; מקור להזדהות ולאישור, לביטחון ולהבנה. בשל כך ברור מדוע עולמו של הילד מתערער מאוד לאחר האובדן, ומדוע נדרש מאמץ ועיבוד רגשי מוגבר כדי לחזור ולייצב עולם זה. מה גם שהעובדה כי ההורה בחר, לכאורה, לעזוב את ילדיו, מעצימה עוד יותר את הקושי.

הרגשות שמעוררת התאבדות ההורה

הורה שמתאבד מותיר בילדו רגשות רבי־עוצמה, שבמרכזם רגשות כגון נטישה, אשמה, בושה והסתרה, רגשות ייחודיים להתמודדות עם התאבדות.

נטישה: התאבדות מובילה לחוויה קשה של נטישה, אשר לילד אין לרוב כלים להבינה. הילד צריך לדעת שהוא חשוב להורה; זהו צורך רגשי מהותי להתפתחות ולצמיחה. הילד מבין לעתים מההתאבדות כי הוא לא היה חשוב מספיק כדי שההורה ימשיך לחיות. לתחושת הילד שההורה נטש אותו לבדו נוספת לעתים העובדה, במיוחד כשההתאבדות מתרחשת סביב גיל ההתבגרות, כי הוא נותר ללא מודל להזדהות וכן התחושה כי נמנע ממנו הצורך הבסיסי להרגיש שהוא אהוב ורצוי. פעמים רבות מתלווה לתחושות אלו תחושת כעס עזה, הן על המעשה והן כתוצאה מהתסכול ומחוסר האונים שבעמידה מול מעשה שהילד אינו מצליח להבינו. כאן מתווספת לשאלה "למה הוא עשה את זה?" השאלה "למה הוא עשה את זה ליי?"

אשמה: אולי במפתיע, רגשי אשמה קיימים גם בקרב ילדים שהוריהם התאבדו, גם אם הילדים היו צעירים מאוד בעת ההתאבדות. כשהילד מתחיל להבין בדיעבד חלק מהאירועים שקדמו להתאבדות, הוא מסיק לעתים כי לו היה פועל אחרת, ייתכן שהתאבדות ההורה לא הייתה מתרחשת. רגש אשמה זה הוא מעמסה גדולה מאוד על הילד, ובשל החשיבה המאגית המאפיינת ילדים האשמה בולטת בנוכחותה, וכדי להשתחרר ממנה נדרשת התייחסות ישירה לנושא.

בושה והסתרה: בשונה ממקרי מוות אחרים של הורה, במקרה של התאבדות עובר במשפחה לא פעם מסר לא לדבר על האירוע. כך הילד לומד שהוא צריך להתבייש במעשה שלא ביצע ושאינו אחראי לו; כך הוא נמנע מלספר, מלשתף, מלעבד את האירוע ואת השלכותיו. יתרה מזאת, כאשר מתנהלת שיחה על פטירתו של ההורה, עליו להשקיע אנרגיה נפשית רבה בניסיונות לשקר או להימנע מדיון על סיבת המוות, ובלבד שלא יהיה עליו להתעמת עם תגובת החברה אם תיוודע הסיבה האמתית למוות. יש מקרים רבים שבהם הסוד נשמר שנים ארוכות, וההורה המתאבד כמו יוצא מן הסיפור המשפחתי ואינו קיים עוד. המחיר שהילד משלם על כך הוא יקר – להורה היו בוודאי גם צדדים חיוביים, וכאשר הכול מוסתר ומושתק, מוחמצת האפשרות להכיר אותו על כל מורכבותו ולא רק כ"הורה שהתאבד". לעתים סיבת המוות מוסתרת גם מהילד עצמו, אולם לסוד זה יש בדרך כלל נטייה להתגלות בסופו של דבר, ובדרך כלל באמצעות גורמים מחוץ למשפחה.

איך להתמודד עם אובדן הורה בהתאבדות? כמה קווים מנחים ומחשבות בנושא

ילדים זקוקים להסברים על האירועים אך חשוב מכך, הם זקוקים לתמיכה רגשית, למקום בטוח שבו יוכלו לכעוס על ההורה שהתאבד, להבין אותו ולהתגעגע אליו. כאשר ההתאבדות נשמרת בסוד, אין לילד מקום שהוא יכול ללמוד בו על העובדות הקשורות להתאבדות ההורה ולהתחיל לעבד את האובדן הטרי. בשל מעטה החשאיות, ילדים להורים שהתאבדו אינם מצליחים לבצע תהליכי עיבוד אבל מלאים, ולכן סובלים מהשפעות ארוכות טווח של ההתאבדות.

קשה להפריז בחשיבותה של תקשורת פתוחה בין הילד להורה שנותר בחיים ולמשפחה בכלל. לתהליכים אלו חשיבות רבה בכל הקשור לעיבוד הרגשות הסוערים שלאחר האובדן הטראומטי, וכן כדי להבהיר לילד כי אינו נדרש לקבל על עצמו את תפקיד ההורה שהתאבד, וכי הוא עדיין יכול להיות ילד ולהמשיך את תהליכי הצמיחה שלו. עיבוד שכזה יכול לסייע לאיזון תהליכי האבל; הילד יכול אט אט לקבל את הכאב הכרוך באובדן וללמוד לחיות אתו.

במסגרת תהליכי השיתוף יש לאפשר לילד להביע רגשות ומחשבות, לבכות ולהתאבל; לאפשר לו לחלוק זיכרונות שונים העוסקים בהורה; לאפשר לו להתבונן בתמונות ולחלוק רגעים מיוחדים; לספר על חלומות שבהם מופיע ההורה המת, על הגעגועים, על ההחמצה שבפרידה; ולתת לו לגיטימציה לדבר על ההורה ועל מגוון החוויות שחלק עמו. לעתים קרובות יהיה נכון לאפשר לילד לציין מועדים וימים חשובים הקשורים באובדן, להשתתף באזכרות ואף לקיים טקסים אישיים לציון זכרו. טקסים אלו חשובים למבוגרים כדי לעבד את האובדן ולמצוא שוב משמעות בחיים ודרך חזרה אליהם, ועל אחת כמה וכמה לילדים אשר רמת השליטה שלהם בעולם פחותה.

חשוב להשתדל להימנע מהסתרה, מטשטוש ומהתעלמות מהאירוע. ניתן גם להסביר לילד בקווים כלליים ובהתאם לגילו את מה שקרה, שכן פעמים רבות ההתאבדות מתרחשת ברגעים מוגנים פחות עבור הילד, בסיטואציה מקרית ולא צפויה.

על ההורה הנשאר להיות ער לצורך שעולה לעתים אצל הילדים בביטחון, צורך שבא לידי ביטוי ברצון להיצמד להורה ולשמור עליו, ובחרדה לשלומו. חשוב לדבר עם הילד על כך, לתת פשר לתחושותיו ולתקף אותן, אך גם לנסוך בילד ביטחון בכך שההורה נשאר אתו ולבטא בבירור את אהבתו כלפיו. כאשר הילדים חשים תחושת אחריות מוגזמת ומרגישים כי הם נדרשים למלא מקום,

חשוב לשקף להם כי הם אינם אחראים להתאבדות ההורה, וכי אין להם אחריות מיוחדת גם כעת, לאחר האובדן.

התאבדות של הורה היא טראומה קשה מנשוא. אירוע זה דורש התמודדות מורכבת של הילד, גם כשהוא הופך למבוגר בעצמו. תהליכי עיבוד האבל חשובים במיוחד בהתמודדות עם אירוע התאבדות, וכדי לקיים תהליכי עיבוד מתאימים חיוני לשתף ברגשות. הדבר נכון במיוחד לגבי ילדים וצעירים.

טיפול בשאירי התאבדות

לשאירי ההתאבדות יש שני צרכים עיקריים, הן לאחר האירוע והן בהמשך הדרך.

הצורך במידע: לאחר התאבדות זקוקים בני המשפחה והחברים להרבה מידע. מידע על נסיבות ההתאבדות – על זמן ההתאבדות, על הרגעים שקדמו לה, על השיטה ועל התוצאות; מידע על הסיבות המורכבות להתאבדות; מידע על השפעת התאבדות על משפחות ועל האסטרטגיות שבאמצעותן ניתן להגביר את התקשורת ואת התפקוד בתוך משפחה לאחר האובדן. במשפחות בעלות ילדים יש לתת מידע ולייעץ איך ומה לספר לילדים על ההתאבדות ואיך להגן עליהם מפני הסיכון להתנהגות אובדנית. חשוב לצייד משפחות במידע כתוב הכולל גם רשימת מקורות כמו אתרי אינטרנט ומסגרות תמיכה, וכן במידע על עמותות העוסקות בנושא, על היבטיו השונים, כמו עמותת בשביל החיים.

הזמן שלאחר האובדן הוא זמן משבר וזעזוע, ולא פעם הזיכרון והתפקוד אינם כרגיל. למשל, האבלים יכולים לשכוח בקלות את המידע שנמסר להם. כמו כן, המצב משתנה לא פעם. שאירים אשר ממש לאחר האובדן היססו אם לחפש עזרה מקצועית עשויים לשנות את דעתם לאחר זמן מה. על כן חשוב לספק את המידע בהזדמנויות שונות במהלך השנה הראשונה שלאחר ההתאבדות.

הצורך בתמיכה: חשיבות רבה שמורה לתמיכה הניתנת לשאירים לאחר ההתאבדות. מחקרים רבים מדגישים את הצורך בתמיכה חברתית ומקצועית הכוללת בעיקר הזדמנויות לדבר על החוויות עם אחרים, בעיקר אחרים אשר חוו גם הם התאבדות במשפחה. גם עזרה מקצועית בדמות טיפול פסיכולוגי או ייעוץ יכולה לסייע מאוד לעיבוד האבל.

סוגי התמיכה משתנים במשך הזמן. בשבועות שלאחר ההתאבדות צריכה התמיכה לכלול בעיקר אווירה מאפשרת, שתספק כר נוח לעיבוד האירועים המטלטלים. בתקופה זו נובטים הניצנים לאפשרות להבין ואולי גם לקבל את ההתאבדות – כך ששאיר ההתאבדות יוכל להרגיש כי האשמה אינה מוטלת עליו וכי הוא חופשי לאמץ נקודת מבט שתאפשר לו להמשיך בחייו.

אחד הצעדים הראשונים בתמיכה בשאירים הוא אולי המובן מאליו מכולם, אולם הוא כלל אינו פשוט – להמשיך לנכוח בחיים של בני המשפחה. שאירי התאבדות מתמודדים עם אובדן כבד ושונה בנסיבותיו ממקרי מוות שכיחים אחרים, אולם אחרי ככלות הכול אובדנם הוא אובדן של הורה, ילד, אח, בן משפחה. לא פעם מדווחים השאירים כי הסביבה אינה מצליחה להתייחס לאובדן "כרגיל" – להגיב אליו, להצטער עליו, להשתתף בו. בשל נסיבותיו השונות של המוות אנשים בסביבת בני המשפחה נוטים להתקשות להגיב ולעתים בוחרים להתעלם או להתרחק, דבר המעצים את הסודיות

ואת חוסר האפשרות לדבר על הנושא בציבור. מאפיינים אלו מקימים חומה המקשה מאוד על שאירי ההתאבדות לעבד את האירוע.

בהקדמה המרגשת לספרו (Why people die by suicide, 2005) כותב תומאס ג'וינר, חוקר בעל שם עולמי בתחום ההתאבדות אשר אביו התאבד, על חוויותיו מהימים ומהשבועות שלאחר האובדן. הוא מעלה על נס את התחושה המיוחדת שהרגיש כשחבריו לתיכון פשוט הגיעו לנחם אותו, להיות שם אתו; בלי מילים גדולות, בלי הסברים מלומדים, בלי תאוריות. פשוט היו אתו. השפעתם עליו הייתה ככל הנראה רבה עד כדי כך שהקדיש להם את הספר.[32] הוא מדגיש את חשיבות נוכחותם של החברים ומפחית מהחשיבות של "ידע על הנושא". הוא כותב כי באופן אירוני דווקא אלו ש"לא ידעו דבר" על התאבדות עזרו לו יותר; הם פשוט באו ואמרו: "אנחנו כל כך מצטערים על מה שקרה לאבא שלך". מתיאורו עולה כי למילים אלו הייתה השפעה רבה עליו, והן אלה שפתחו עבורו את האפשרות לדבר, לשתף ולבטא את הכאב שהיה עצור בו.

סוגי טיפול ותמיכה

מחקרים על התערבויות טיפוליות בשאירי התאבדות משווים בדרך כלל בין קבוצת ניסוי העוברת טיפול לעיבוד האבל ובין קבוצת ביקורת שאינה עוברת טיפול. ממצאי המחקרים על אודות התרומה של התערבויות טיפוליות לעיבוד האבל ולשיקום של שאירי התאבדות אינם חד־משמעיים ולרוב אינם מעודדים. במקרים רבים נמצא כי לא חל שיפור ניכר בקרב שאירי התאבדות שטופלו לעומת קבוצת הביקורת, שגם החברים בה הראו החלמה טבעית לאורך הזמן.

עם זאת, העובדה שמחקרים שונים משתמשים במתודולוגיות שונות מאוד וכן העובדה שגוף המחקר בנושא אינו גדול מקשות מאוד לגבש תמונה בהירה ומלאה על אודות התרומה של התערבויות טיפוליות לרווחת שאירי התאבדות. למשל, במחקרים רבים לא נערך סינון של המשתתפים בהתאם למגדר ולאינדיקציות רמת מצוקה, ולא ניתן מקום לשאלה אם הללו היו מעוניינים בטיפול. משתנים אלו יכולים להקשות את מציאת הבדלים בין קבוצות במחקרים שבודקים את יעילות הטיפול.

כאשר מביאים בחשבון משתנים אלו התמונה המתקבלת שונה. באופן שיטתי נמצא כי להתערבויות טיפוליות המיועדות לשאירי התאבדות **המעוניינים בטיפול נפשי** יש השפעה חזקה – המשתתפים בקבוצות הטיפול משתפרים במובהק לעומת קבוצת הביקורת הכוללת שאירים שאינם מקבלים טיפול. ממצאים דומים נמצאו גם כאשר נבחנו שאירי התאבדות הנמצאים בסיכון גבוה, קרי, כאלה המפגינים קשיי הסתגלות לאבל, וכן כאשר המדגם כלל שאירי התאבדות זמן קצר לאחר האובדן. ניתן להסיק כי לאופן הגיוס, לרמת המצוקה ולעיתוי הטיפול יש השפעה רבה על הסיכוי להצלחת הטיפול, ושיפור מובהק הושג עם מטופלים אשר פנו לטיפול ביוזמתם, בעקבות עלייה ברמת המצוקה שלהם וממש לאחר האירוע.

רוב ההתערבויות שיוחדו לשאירי התאבדות כוללות מסגרות טיפול קבוצתיות מובנות שבהן מספר מפגשים שבועיים מוגבל (בדרך כלל 8–12) המתמקדים בניסיון לעבד את האבל עיבוד ראשוני ובליווי של תהליכי ההחלמה וההעצמה האישיים (Jordan & Mcmenamy, 2004). ברוב

32 בהקדשה כותב ג'וינר "לחבריי מהתיכון שעשו את כל הדברים הנכונים".

המסגרות ההנחיה מובנית־למחצה, ומתבצעת לרוב על ידי אנשי מקצוע ומתנדבים שהם שאירי התאבדות. הנושאים הנידונים ממוקדים מאוד וכוללים בעיקר עיבוד של אירוע ההתאבדות ועיסוק בהשלכות של התאבדות על העולם הרגשי. רגשות האשמה, הבושה והגעגוע, וכן הסטיגמה, נמצאים במרכז הדיונים בטיפולים קבוצתיים אלו. קיימות גם קבוצות שאינן ממוקדות בתהליכי השכול והאבל, אלא דווקא ביצירת קבוצת תמיכה חברתית, ולתחושת המשתתפים בקבוצות אלה גם הטיפול בהן נושא פרי.

מחקר מעניין בראשות פנבייקר (Pennebaker, Zech & Rimé, 2001) בחן אפשרות לטיפול באמצעות כתיבה בקרב סטודנטים שאירי התאבדות. במסגרת תהליכי הטיפול התבקשו הסטודנטים לכתוב על ההתאבדות ועל האובדן שחוו באינטנסיביות יחסית, ארבע פעמים במשך שבועיים. נמצא כי הכתיבה הובילה לירידה מובהקת בתסמינים של טראומה, דיכאון וקשיים אחרים בבריאות לעומת קבוצת הביקורת. יתרה מכך, המשתתפים ציינו כי הכתיבה סייעה להם בתהליכי האבל, גרמה להם להבין טוב יותר את נסיבות ההתאבדות, ובעיקר הובילה לכך שהתחילו לדבר על ההתאבדות עם סביבתם הקרובה. ניכר כי התערבות זו היטיבה במיוחד עם גברים, אשר מטבעם נוטים פחות לחשוף מידע על אודות חוויותיהם האישיות.

קבוצות תמיכה לשאירי התאבדות קיימות בכל העולם. אחד הפרוטוקולים המוכרים הוא פרוטוקול SOS (Survivors of Suicide) שפותח באוניברסיטת פיטסבורג לאחר שנים של מחקר וטיפול בתחום. הפרוטוקול נפתח במילים המרגשות של טולסטוי המשקפות את המוטו המרכזי שלו: "רק אנשים המסוגלים לאהבה גדולה, מסוגלים גם לייסורי־נפש גדולים; אולם אותו הצורך לאהוב משמש להם סם־שכנגד לתוגה ורפאות בו להם" (טולסטוי, עמ' 85). הפרוטוקול הוא מדריך להובלת קבוצת תמיכה לחברים שהם שאירי התאבדות. מטרת הקבוצה היא להדריך את שאירי ההתאבדות בתהליך האבל ובעיבודו, תהליך המושפע גם מהסטיגמה האופפת את ההתאבדות ואת בני המשפחה של המתאבד. בה בעת הקבוצה משמשת גם קבוצת תמיכה בין־אישית של שאירי התאבדות במשתתפים אחרים המתמודדים עם אבל דומה ועם שאלות מייסרות דומות. הפרוטוקול מתאר שמונה מפגשים המתמקדים כל אחד בנושא מרכזי אחד. לדוגמה, המפגש הראשון מתמקד בהתאבדות עצמה, שכן רק לאחר שמעבדים את ההתאבדות אפשר לעבור לתהליכי אבל; המפגש השני עוסק, בין היתר, בנסיבות ה"טכניות" של המוות כגון בשאלות מי מצא אותו, אם ניתן היה לראות אותו לאחר המוות ובעיקר, למה זה קרה; המפגש הבא עוסק בעיבוד יחסי הגומלין עם הסביבה, כלומר בתחושות שעולות כאשר משתפים אחרים בעובדה שבן משפחה התאבד; בהמשך עולים לדיון נושאים כמו הצרכים של שאירי התאבדות וההבחנה בין אבל נורמלי ובין אבל פתולוגי; המפגשים האחרונים מוקדשים ליצירת מסגרת רחבה יותר של שאירי התאבדות. למשל, במפגש השביעי מוזמנים להשתתף גם שאירי התאבדות מקבוצות קודמות ולחלוק את סיפוריהם וחוויותיהם, ובמפגש השמיני מוזמנים כל חברי הקבוצה להמשיך ולהשתתף במפגשים חודשיים פתוחים לשאירים.

אין ספק כי חשוב להקשיב לאחרים שסובלים מקשיים דומים או שסבלו מהם, ולעתים גם להצטרף ולסייע למתמודדים אחרים באותו משבר. בקבוצות רבות של שאירי התאבדות שאירים ותיקים תומכים בשאירים החדשים המתמודדים עם המשבר החדש. בישראל הפכו רבים משאירי

ההתאבדות למובילים בתחום מניעת האובדנות והתמיכה במשפחות שיקיריהן התאבדו. אנשים אלו, שאיבדו את היקר להם מכול בהתאבדות, הקימו את עמותת בשביל החיים אשר שמה לה למטרה לתמוך במי שיקיריהם התאבדו ולעשות הכול כדי למנוע את ההתאבדות הבאה.

התערבויות בבתי ספר לאחר התאבדות: קיימות תכניות התערבות ייחודיות לקבוצות אוכלוסייה ולמגזרים שונים. למשל, קיימים פרוטוקולים לתכניות התערבות בבתי ספר לאחר התאבדות (Postvention). לתכניות אלו יש בדרך כלל שתי מטרות עיקריות. המטרה הראשונה היא להתמודד עם המשבר הפוקד את בית הספר ואת התלמידים לאחר ההתאבדות, כדי להפחית למינימום את הסיכון לעלייה ברמת המצוקה ולפיתוח של הפרעות פסיכיאטריות שונות בקרב התלמידים. המטרה השנייה היא, כמובן, להפחית את הסיכון להתאבדויות נוספות בבית הספר (Suicide clusters). את המטרות האלה משיגים בתהליך שבו מנסים להחזיר את בית הספר לשגרה יציבה מהר ככל האפשר, ובעת ובעונה אחת לתמוך בצוות ובתלמידים בעיבוד האובדן. נוסף על כך, חשוב מאוד לזהות תלמידים שנקלעו למצוקה חריפה ושמועדים להתנהגות אובדנית או לדיכאון. בתכניות התערבות קיימות מוצע לזמן יועץ חיצוני לבית הספר כדי לסייע בהובלת המאמצים למניעה. פרוטוקולים של תכניות התערבות שכאלה קיימים זה מכבר (ראו למשל Kerr, Brent & Mckain, 1997). בכל תכנית שכזו מופיע המאפיין המרכזי שהוא הדיבור על הנושא עם התלמידים ודיבובם. לעתים מספיקה שיחה שילובנו בה הפרטים ששמעו התלמידים – מה הם חושבים על כך, מה הרגשות העולים בהם – כדי לתת פורקן לעוצמה המצטברת לעתים וכן כדי לזהות את אלו שההתאבדות מגבירה אצלם את רמת המצוקה הבסיסית ולכן זקוקים למעקב או להתערבות נוספת. גם בשירות הפסיכולוגי־ייעוצי במשרד החינוך מתקיימות התערבויות בבתי הספר לאחר התאבדות (פרטים נוספים ניתן לקרוא באתר שפ"ינט).

צמיחה בקרב שאירי התאבדות

את החלק האחרון בפרק זה נקדיש לשאלות: האם אנשים יכולים להתאושש מאבל כה כבד ומאשמה כה גדולה? האם ניתן לצמוח כתוצאה מהמשבר הנורא?

בשנים האחרונות הולכת ומתבססת הטענה כי אירועי טראומה ואירועים יוצרי דחק, כגון שכול, יכולים לשמש גם מנוף לצמיחה ולהתפתחות. ריצ'רד טדשי ולורנס קלהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) היו הראשונים שטבעו את המונח "צמיחה פוסט־טראומטית" (Post-traumatic Growth), המתייחס לשינויים פסיכולוגיים חיוביים שחווה אדם כתוצאה מהתמודדות עם אירועי חיים קשים. הצמיחה יכולה לבוא לידי ביטוי בשלושה תחומים עיקריים: 1. שינוי בחוויית העצמי (תחושות של חוסן, סיבולת וכוח המתעוררות דווקא מתוך הפגיעות והקושי). 2. העמקה ביחסים בין־אישיים, משמע, תחושת קרבה, רגישות ואמפתיה לאחר, ופיתוח מיומנויות בין־אישיות ותחושת שייכות. 3. שינוי בסדרי העדיפויות ובהשקפת העולם, משמע, הערכה מחודשת של החיים לאור הטראומה, השכול והמפגש המטלטל עם סכנה (Calhoun & Tedeschi, 2006).

אולם אף על פי שקיים מגוון גדול של מחקרים על אודות המנגנונים הרגשיים והאישיים המאפשרים צמיחה בקרב אנשים שחוו טראומות מסוגים שונים (הפרעת דחק פוסט־טראומטית,

מחלות חשוכות מרפא, ניתוחים, אירועי טרור, הגירה, לידה, גירושין, שכול ואובדן), רק מחקרים ספורים בחנו את האפשרות של צמיחה בקרב שאירי התאבדות. מחקרים אלו הם חלק מפרויקט מחקר ראשון מסוגו בעולם, המשותף למרכז האקדמי רופין ולמסגרות קליניות נוספות בארץ, המפנה זרקור אל עבר שאירי ההתאבדות כדי להבין לעומק את הדרכים שהם יכולים לצעוד בהן כדי להתאושש ולצמוח.

מובן שצמיחה פוסט־טראומטית אינה מתרחשת אצל כל מי שנחשף לטראומה וכך גם בקרב שאירי התאבדות. על כן ביקשנו לבחון את השאלה: האם קיימים מאפייני צמיחה בקרב שאירי התאבדות ואם כן, מהם התנאים המאפשרים זאת? בקטע הבא נציג בקצרה את ממצאי המחקרים ואת כיווניו העתידיים.

בסדרת המחקרים שבוצעה בישראל לקחו חלק 250 בני משפחה שחוו שכול, מהם 135 שאירי התאבדות (Levi-Belz, 2015). ראשית, נמצא כי קיימים מאפייני צמיחה בקרב שאירי התאבדות. יותר מ־30% מקרב השאירים הפגינו סממנים בולטים של צמיחה (ציונים גבוהים של 4–5 בשאלון צמיחה פוסט־טראומטית). מאפיינים אלו תואמים מחקרים אחרים על אודות אנשים שחוו שכול, והם מצביעים על כך שקיים פוטנציאל שינוי חיובי כתוצאה מאירוע טראומטי, גם כאשר מדובר באירוע טרגי וכואב כמו התאבדות. חלק הארי מאלו שהפגינו שיעורי צמיחה גבוהים היו שאירים שבן זוגם או בת זוגם התאבדו, אולם שיעורים קרובים של רמת צמיחה ממוצעת ויותר נצפו גם בקרב ילדים להורים שהתאבדו. שיעורי הצמיחה הנמוכים ביותר נמצאו בקרב הורים לילדים שהתאבדו, דבר המלמד אולי על המאפיינים החווייתיים השונים של קבוצה זו כגון חוויות קשות יותר של אשמה ואחריות המעצימות את נוכחותה של השאלה המייסרת.

הממצא החשוב ביותר שנמצא במחקר זה הוא התרומה הגדולה של מאפיינים בין־אישיים לצמיחה. ניכר בבירור כי בקרב שאירים בעלי רמה גבוהה של חשיפה עצמית, כלומר, יכולת לשתף אחרים בקשיים הרגשיים ובהתמודדויות המורכבות שאותם הם חווים, היו סימני צמיחה בולטים יותר. במילים אחרות וביתר פירוט, נמצא כי כאשר אדם מצליח לבטא את תחושותיו הקשות, את הכעס ותחושת הבושה, את המצוקה ואת הקושי שחווה, ויתרה מכך, כאשר הוא מצליח לשתף בכך אנשים קרובים לו, מתפתחת תנועה חיובית המלווה בהגברת תחושת התמיכה מהסביבה, וכפועל יוצא מסייעת מאוד לעלייה בחוויית הצמיחה (Levi-Belz, 2016).

כיצד ניתן להסביר ממצאים אלו? נתחיל בסקירה קצרה על מושג החשיפה העצמית (Self-disclosure). תהליך החשיפה והשיתוף של מידע אישי עם אחרים הוא בעל תפקיד חשוב ביחסים בין־אישיים. זוהי פעולה המתווה חלק מהותי ממערכות יחסים בחברה מודרנית בתרבויות שונות, ולא בכדי נודעת לה חשיבות רבה בתהליכי התפתחות והתערות בחברה, כמו גם ביצירת קשרים, בבריאות נפש ובהצלחה של פסיכותרפיה. חשיפה עצמית היא פעולה שאדם מספר בה על עצמו לאחר בגילוי לב (Jourard, 1971). זהו תהליך שיתוף של מידע המתייחס לאני, העשוי לכלול הצהרות אישיות ועמדות ותכניות לעתיד. היו שהגדירו את המושג תקשורת מילולית המוסרת מידע אישי ואינטימי, שבמהלכה אדם משתף את האחר ומספר לו על אודות רגשותיו העמוקים ומחשבותיו הנסתרות, כמו גם על אודות ההערכה העצמית שלו וההתנסויות שעבר.

היכולת לחשיפה סווגה כגורם קבוע יחסית באישיות, המהווה אבן יסוד ביצירה של קשרים אישיים וחברתיים ובשמירה עליהם.

נדמה כי תהליכי חשיפה עצמית אחראיים לשינוי בקרב שאירי התאבדות בכמה אפיקים מקבילים: ראשית, תהליכי החשיפה מאפשרים לקרוא לעזרה. אדם החושף את קשייו מאותת כי הוא זקוק לסיוע, ובכך למעשה מאפשר להתקרב אליו ולהגיש לו עזרה, שעשויה להביא להקלה מסוימת במצוקה. אולי במפתיע, שיעור לא מבוטל מקרב שאירי התאבדות אינו פונה לבקש סיוע ועזרה מסיבות שונות, שרובן קשורות בסטיגמה ובקושי לחשוף את סוד ההתאבדות. לא פעם מנסים בעלי רמת חשיפה עצמית נמוכה להתמודד עם המצוקה באמצעות הפחתה בחשיבותם של קשרים בין־אישיים, הסתגרות והתבודדות. כך נוצר מעגל קסמים שמוביל להגברת המצוקה והניתוק ולהפחתת היכולת לקבל עזרה. דוגמאות רבות לנושא זה ניתן למצוא בספר "אחרון מכתבו ילבין" (אברמי, 2006). למשל בפרק "חנה ונורית": "זה סיפור הערב שבו אירע המקרה, שהיה מאוד טעון, שנים לא סיפרנו לאף אחד, הכול היה בתוכנו, טמון עמוק מאוד" (שם, עמ' 53).

סיבה נוספת לכך שתהליכי חשיפה מאפשרים שינוי וצמיחה היא היכולת המיוחדת של חשיפה לפתח הרגשת תמיכה ושייכות. כאשר האדם חושף את עצמו, קל לאחרים להרגיש קרובים אליו וכפועל יוצא, קל להם לתמוך בו. מחקרים רבים מציגים את הקשר הקרוב שבין רמת החשיפה העצמית לרמת התמיכה החברתית. גם במחקר הנוכחי נבחנו שני משתנים אלו ונמצא כי תמיכה חברתית משמשת משתנה מתווך בין חשיפה וצמיחה. בספר הקלאסי My son My son שכתבה איריס בולטון לאחר שבנה התאבד היא מדגישה עד כמה הדיבור על הנושא חשוב. בולטון מציינת כי מה שסייע לה להתמודד עם האסון הנורא הייתה היכולת לדבר; לדבר על כך בפתיחות, בלי מעצורים ובכנות עם בני משפחתה האחרים. כך התגברה תחושת התמיכה שחוותה מסביבתה, והבדידות המאיימת התפוגגה במקצת.

אפיק מרכזי נוסף שבו חשיפה מסייעת להתמודד ולצמוח הוא שינוי הפרספקטיבה. מבחינה זו חשיפה עצמית תורמת לצמיחה כי היא מתפקדת כמנוף לארגון העולם הפנימי, לקבלת משוב ופרספקטיבות חדשות על העצמי ולתהליכי ויסות ופורקן רגשי. לחשיפה עצמית תפקיד חשוב בתהליכי תיקוף חברתי והבהרה־עצמית. ללא תהליכים אלו אדם אינו מקבל משוב מהסביבה על תקפות מחשבותיו ורגשותיו, ואינו מצליח לבצע תיקונים בעיוותים בתפיסה המתגבשים אצלו, הן כלפי עצמו הן כלפי הסביבה. שיתוף אדם קרוב בתחושות הקשות מאפשר לא פעם בחינה מחודשת של העמדות דרך דו־שיח עם קול אחר, חיצוני לעצמי.

היבט תוך־אישי נוסף הוא אפקט הקתרזיס. במצב של מצוקה, חשיפה עצמית בקשר אינטימי וקרוב מאפשרת לא פעם קתרזיס מתחושות הכאב הנפשי הקשות. הקתרזיס ידוע זה מכבר כגורם חיובי, בעל יתרונות רבים והשפעה תרפויטית ניכרת. יתרונות אלו אף הודגמו הלכה למעשה כאשר נמצא כי נשים לאחר אונס אשר חשפו מידע על האירוע ושיתפו בכאבן התגברו על תסימינים של דיכאון ופוסט־טראומה באופן ניכר, וזאת בהשוואה לנשים שלא נחשפו ולא הביעו את מצוקתן. דפוס תקשורת לקוי גורם לאדם להתמודד עם רגשות שליליים מבלי שהוא מסוגל לבטא אותם במלואם, וכך הסיכוי להחלמה ולצמיחה יורד. יש לציין כי אף שקיימים הבדלים בין אנשים במאפייני החשיפה, חלק ניכר מהמאפיינים יכול להיות גם נרכש. משמע, באפיקי טיפול שונים שאירי

התאבדות יכולים ללמוד איך להגביר את החשיפה העצמית שלהם. כלי מרכזי לכך הוא קבוצות תמיכה, שבהן השיתוף והעבודה הבין־אישית הם הכלי המרכזי לשינוי, וכתוצאה מכך, גם לצמיחה.

"להפוך עולם של כאב למפעל של נתינה ועזרה"

כדי לבחון לעומק תהליכי צמיחה בקרב שאירים, ערכנו מחקר שכלל סדרת ראיונות עומק עם שאירי התאבדות שקיבלו על עצמם תפקידים חברתיים, קהילתיים ולאומיים בנושא מניעת התאבדות וטיפול בשאירי התאבדות בישראל (בן אוליאל יהב, 2016); כל המרואיינים חברים בעמותת בשביל החיים. התיאור המדויק ביותר של אופי הפעילות החברתית ניתן על ידי אחת מהמשתתפות שציינה כי עשייה זו היא בבחינת "להפוך עולם של כאב למפעל של נתינה ועזרה".

מן הראיונות עלה כי מי שפעלו בקהילה בתחום המניעה והשתתפו בקבוצות תמיכה ביצעו במהלך פעילותם תהליכי עיבוד אבל מהותיים. מרבים מהסיפורים עלתה התחושה כי העשייה בתחום המניעה והתמיכה במשפחות יוצקת משמעות לתוך החוויה האישית של המספרים; כי הם מצאו טעם לאובדן בהצלה של חיי אדם ובלמידה מהעשייה על עצמם. המרואיינים סיפרו כי המפגש עם האחר היה בעל ערך תרפויטי, שכן המפגשים הללו אפשרו תהליכים של ריפוי והתפתחות־עצמית דרך ריפוי אחרים. הם אף סיפרו כי העיסוק בתחום המניעה והתמיכה מזמן שיח מורכב עם קרוביהם בנוגע לטראומה. עבור הפעילים החברתיים שיח מתמיד על נושא האובדנות במהלך העשייה החברתית משדר בביתם פתיחות לנושא, ולתפיסתם אולי גם מסייע למנוע התאבדות נוספת במשפחה.

התהליכים שתוארו משתלבים היטב עם המידע מספרות המחקר על צמיחה פוסט־טראומטית, שכן נמצא כי תהליכים אלו מפתחים חוסן ומשפיעים על השקפת העולם. אחת ממשתתפות המחקר תיארה את תהליכי הצמיחה שלה בעקבות עשייה חברתית בתחום האובדנות כך: "זה עוד היבט של האירוע שהיה... וזה היבט שהוא לא רק עצוב ולא רק כואב... זה היבט של איזושהי תקווה, כאילו שמשהו יותר טוב יקרה, או למשפחות או במדינה או במניעה, מתוך האירוע הפרטי שלי".

סיכום

התאבדות היא אמנם סיום החיים של המתאבד, אולם היא גם תחילתו של מסע מורכב וקשה של אלו שנותרים מאחור. שאירי התאבדות מתמודדים עם קשיים רבים, הן מבחינת תחושות האשמה והייסורים הפנימיים, הן מבחינה בין־אישית – הסטיגמה, הבדידות והבושה – והן מבחינת היחסים עם המתאבד, המשתנים כל הזמן ומופיעים בהם לעתים גם כעס והקלה. ברור כי אוכלוסיית השאירים מצריכה ליווי וסיוע ייחודי אשר יכולים לאפשר עיבוד נכון של ההתאבדות שאירעה ושל הקשיים שנלווים אליה. ליווי זה יכול להוביל גם לשינוי פסיכולוגי בקרב השאירים ולעתים אף לצמיחה.

פרק 16

"כל בוקר, אני מחכה שתתלבשי"

סיפורה של דפני, אימא של דורון

דפני אסף

אני

ב־14 בינואר 2007 חצה קו שבר את חיי ואת חיי בני משפחתי, ומאז דבר לא שב עוד להיות כשהיה.

כשנכנס קצין העיר לביתנו ובפיו הבשורה המרה על התאבדותה של בתנו דורון, הוא לא היה צריך לומר אפילו מילה, מפני ששעה קודם בואו שמענו הודעה מוקלטת מידיד של דורון ובה סיפר על אס.אם.אס שדורון שלחה לו ושהיה כתוב בו: "השארתי על גג עזריאלי תיק שחור ובו הצוואה שלי, אתה היחיד שאני סומכת עליו שיבצע אותה".

לשמע המילה "צוואה", היה לי ברור כמעט לגמרי שבתי כבר אינה בין החיים, אך בכל זאת במרחק עוד זרח שביב של תקווה וכולנו – ירון אביה, עמרי בננו ואחיה הגדול, ואני – התחלנו במירוץ טלפונים לצבא ולחבריה של דורון, בניסיון להשתיק את האזעקה שהחרישה את תודעתנו.

לשמע הדפיקה בדלת, וכמו מעוצמתו של כוח סמוי, נפלתי על הרצפה. הרגשתי כאילו פצצת אטום התפוצצה בביתי, וההדף שלה זרק אותי למקום הנמוך, השטוח והקר הזה בלי יכולת לקום; איבדתי את השליטה על גופי; כאבים עזים תקפו אותי במקום שבו נחה דורון כעובר. לימים הבנתי שגופי שידר לי את מה שנפשי סירבה להבין. איבר דמיוני כמו נכרת מגופי, והמקום הכרות אותת כל הזמן על החסר. מאוחר יותר היתרגמה התחושה הזו לעומס כבד שאני נושאת עליי, כמעין ערסל שבו נחה כישנה, במין היריון חוץ־גופי, ילדתי השקטה.

בלוויה, בשבעה ועוד ימים רבים אחרי כן, לא באמת הבנתי מה קרה ומה קורה לי; משהו כמו הגן עליי מפניי ולא נתן לי לעכל את המציאות החדשה; מסך ערפל חצץ ביני לבין הממשות, והסתובבתי בעולם כמחוסרת הכרה. אי אפשר היה להבין את מנהג העולם כשהיא אינה בו; אי אפשר היה להכיר בכך שכל הווייתה כלתה, שאין מקום שהיא נמצאת בו, שהיא אינה. היא לא תלך אתי שלובת זרוע בשבילי הקיבוץ; היא לא תיסע עם ירון להרי סיני ולא תלך אתו בשביל ישראל; היא לא תאכל את הסנדוויצ'ים והתבשילים ששנינו הכנו לה בחדווה כה גדולה; היא לא תחכה לנו בבית בשקע הקבוע השמור לה על הספה הכחולה מול הטלוויזיה ולא תסתודד יותר עם עמרי בפינת השולחן על דברים שאנחנו ההורים "לא מבינים". כל הדברים האלה לא יהיו יותר חלק ממציאות חיי.

אף על פי שהייתה תלמידה טובה מאוד, שחקנית ראשית בהצגות הגן ובית הספר, כותבת בולטת בקורסי מתא"ן – מפעל תרבות ואמנות לנוער – שבהם השתלמה בחופשים בשלוש השנים האחרונות לחייה ("היא הייתה כנה ופתוחה במיוחד, וכמו כולנו – מצטיינת. את כולנו בחרו בפינצטה מתוך הרבה בני נוער שנבחנו ושרצו להתקבל, ומראש הגענו למתא"ן־כתיבה כמצטיינים".

סיפרה לי ניר חרובי, חברתה הטובה של דורון מקורסי הכתיבה של מתא"ן) וזכתה לעוד הצלחות שחווינו כשיאים שלה ושלנו. לא זיכרון ההישגים וההצלחות ולא זיכרון הנפילות וההסתגרויות שלה הם שעינו אותי. מה שעינה אותי היה הזיכרון מהסצנות ההרגליות, מהסצנות החוזרות ונשנות של חיי היום יום שלא יתרחשו יותר. הזיכרון הזה הוא שהעצים את תחושת החסר, עד שכמעט לא נותר לי מקום לנשום. כל מקום שהיה פעם חלק משגרת חייה הפך עבורי למקום לא עביר, גם כשכבר הרגשתי שאני מחוסנת מפני הזיכרונות. הדרך לבית הספר שלמדה בו, דרך שבה הסעתי אותה עשרות פעמים; "לוקל ארט" – חנות הבגדים שקנינו בה מדי פעם בגדים לשתינו בדרך חזרה מבית הספר; מדפי המרכולית שנשאו את האוכל שאהבה (לא לקנות יותר שניצל תירס של טבעול הייתה עבורי הימנעות כואבת). המקומות האלה ושכמותם החלו להתמלא בתמרורי אזהרה.

לעומתם, הדרכים החדשות שהיה עליי ללכת בהן, בעיקר הדרך לבית הקברות, התמלאו בקוצים. לקח זמן רב עד שהסכנתי עם העובדה שהדרך לבית הקברות היא הדרך שלי, שאני הולכת במקום הנכון.

תחושת החסר לא דמתה לשום תחושה שהכרתי קודם לכן, אף על פי שבעברי הרחוק, לפני שנולדו ילדיי, הציפו אותי לעתים געגועים עזים למשהו שכביכול אבד לי ושידעתי כי אף פעם לא ישוב. הפעם לא הייתה זו תחושה של ריקנות וכמיהה, הפעם חשתי שנפער בתוכי חור שחור בעל צפיפות ושדה כבידה שאי אפשר לשאתם. לא הרגשתי מפוררת או מפורקת, כי אם מצומתת עד כאב.

מלכתחילה, היה לי ברור שאני חייבת לחזור לחיים, בעיקר מפני שיש בהם בן חי ויש בהם בעל ויש בהם עוד הרבה דברים שבעזרתם ואתם אפשר להמשיך לחיות, אך לא ידעתי איך אשא את הכאב הזה; לא ידעתי באיזה קביים אשתמש עד שאוכל ללכת באופן עצמאי.

מתוך חוסר ההבנה וחוסר היכולת להכיל את המוות של דורון, ובד בבד עם תחושת חוסר האונים, נפתח לי מרחב חדש של תובנות ביחס למה שניתן היה לעשות כדי להניא את דורון מלעשות את המעשה. התובנות האלה הגיעו אליי באבחה אחת, בדומה לזרם חשמלי. הדימוי שעמד לנגד עיניי היה של צרור חוטים המוּלכים בתוך עורק ראשי אל נקודת חיבור שנמצאת בתוך הראש שלי. זרם החשמל הזה צרב אותי והצמיח בי רגשות אשם קשים, אך יחד עם זאת חיבר אותי למעגל של כוח.

כשהבנתי את עוצמת הכאב של אובדן סופי ומוחלט כל כך הציפו אותי רחמים עזים, לא רק על עצמי אלא גם על אנשים שנמצאים סביבי ומתהלכים עם החסר הזה, עם כדור העופרת של השכול שעתה חשתי את מלוא כובדו. חשתי כלפיהם אמפתיה והזדהות גדולה יותר מאשר קודם לכן וזה מילא אותי בכוח; היה לי ברור שאני לא לבד, שיש עוד אנשים כמוני, ושכמותם אצליח לבנות מחדש חיים בעלי ערך. בכוח שניתן לי גם הצלחתי לראות בפעם הראשונה את האובדנות של דורון כהווייתה. לפני כן לא העזתי להגיד לעצמי, אפילו לא ללחוש, את המשתמע מהמילה "התאבדות"; לא הייתי מסוגלת לקבל את העובדה שבתי אינה רוצה יותר לחיות את החיים שהענקנו לה. לא הצלחתי, וכנראה גם לא יכולתי, להבין עד כמה היא סבלה. לא יכולתי לעמוד בניפוץ האידיליה של המשפחה הטובה שכה ניסיתי לשמר. לא היו לי הכוחות לעמוד במצבים האלה, וגם לא הידע הבסיסי, שרכשתי רק מאוחר יותר, כשהגעתי למקום שאפשר לי להתמודד עם הטרגדיה של האובדנות.

נוסף על כך, הבנתי שאחרים, שאולי תפסו את דורון כאובדנית, שיתפו פעולה עם ההכחשה ועם ההסתרה שלי או שכמוני, פחדו לראות את המציאות נכוחה משום שלא ידעו מה לעשות עם "הדבר

הזה". גם מטפלים מקצועיים שדורון פגשה במהלך חייה לא הבחינו במחשבות המוות שלה או שלא העזו להעלות את הנושא המפחיד־באמת הזה.

העזרה הרבה שקיבלתי מהקרובים לי וגם מ"סתם" אנשים שפגשתי ושעטפו אותי באמפתיה ובהזדהות הייתה בשבילי קרש קפיצה להתאוששות ולשיקום. לאנשים האלה הרגשתי שאני צריכה "להשיב כגמולם" ולשוב לחברה האנושית שמחבקת אותי. עשיתי עם עצמי "עסק": אם הם עושים את המאמץ בשבילי, אני צריכה לעשות מאמץ בשבילם ולתפקד במרב הכוחות.

במודעת האבל שנתלתה על לוח המודעות בקיבוצנו, ביקשנו לא לכתוב את המשפט השגור במקרה של התאבדות: "הלכה לעולמה בנסיבות טרגיות". כתבנו: "בתנו דורון אסף התאבדה". המילה הזאת – התאבדה – הייתה בשבילנו הודאה בסיפור האמתי, ולימים התוודעתי לכך שהיא שידרה איזושהי אמת שנגעה גם באחרים. המילה הזאת, המפורשת, פתחה "קו סיוע" לנערים אובדניים או להוריהם, שהגיעו ממקומות שונים בארץ כדי להתייעץ אתי איך לצאת ממעגל האובדנות שלהם או של ילדם (לפעמים, ובהמלצתי, הגיעו שני ההורים עם הילד).

ברצוני לשתף אתכם, הקוראים, בתובנותיי ממפגשי הסיוע הללו וממפגשים נוספים שהיו לי עם אנשי מקצוע – פסיכולוגים ופסיכיאטרים, כמו גם מחנכים, מפקדים, שוטרים והורים שנכחו בהרצאות שאני מעבירה ברחבי הארץ. בטרם אפנה לנושא, ברצוני להבהיר כי ההתייחסות שלי נוגעת בעיקר לזירת ההורים־ילדים (נערים), שנקלעים לדרמה הטרגית של האובדנות במהלך חייהם המשפחתיים ה"נורמליים". איני מתייחסת לפתולוגיה של האובדנות ולדרמה של המבוגר האובדני כיוון שאיני מתמצאת בהן. בתחום מניעת אובדנות, "נוער" נחשב מי שנמצא בטווח הגילאים 13 עד 24.

המקרה שלימד אותי יותר מכול על החשיבות של הסרת מעטה השתיקה וההסתרה הוא סיפורם של זוג הורים מיישוב מרוחק בדרום שביקשו להתייעץ אתי כיצד לעזור לבתם דורית (שם בדוי) בת ה־22. לדבריהם, זה חצי שנה שדורית מסתגרת בביתם, מצהירה על כך שבכוונתה להתאבד ואינה מוכנה ללכת לטיפול. לדידה, אין טעם בחייה והיא בטוחה שהם, הוריה ואחיותיה, יסתדרו טוב יותר בלעדיה. במשך כל חצי השנה הזאת, ולמרות איומים מפורשים בהתאבדות, לא פנו ההורים לגורם כלשהו לקבלת עזרה ולא פרצו את מעגל ההכחשה. לעתים אמרו לעצמם שבתם "סתם עושה הצגות" כדי למשוך תשומת לב; לעתים המשיכו בהישרדות היומיומית וניסו לשכנע את עצמם שזאת תקופה קשה ושהיא תצא מזה; לעתים נחרדו, אך חשו חסרי אונים ולא ידעו לאן לתעל את החרדה שלהם. לא פעם, ובעיקר בתקופות שבהן הייתה חרדת האם גוברת, היה האב מאשים אותה שהיא היסטרית וטוען שדורית עושה מניפולציות ושלא צריך להתרגש מזה. כששמעו מקרוב משפחתם על כך שמשפחתנו מדברת בגלוי על התאבדותה של דורון, הם הצליחו להשקיט במקצת את רגשות האשם ששניהם היו אכולים בהם ולשתף מישהו אחר במצבם; מישהו שלא ישפוט ולא יבקר אותם, לא יעצים את האשמה שחשו ממילא.

משעה שהבושה ורגשות האשמה לא מיסכו עוד את תמונת המצב האמתית, הם הבינו שהאסון, שכה עמלו להסתירו (בעיקר מפניהם עצמם), עומד לפתחם. כך יכלו להתחיל להתמודד עם הקשיים

האמתיים. בפגישה שלי אתם סיפרתי קצת על מה שאנחנו עברנו וציידתי אותם בכמה עצות מניסיוני, שהיה אז קצר. בשלב הזה עדיין לא התוודעתי למספר המבהיל של המתאבדים והאובדניים ולנתוני המחקר המבהירים כי ניתן למנוע התאבדויות ומסבירים כיצד לעשות זאת. עדיין לא היה לי הידע שרכשתי מאוחר יותר מאנשי מקצוע המצויים בתחום האובדנות ומובילים אותו בארץ ובעולם.

"קודם כול", אמרתי להורים, ובעיקר לאב, "עליכם ליישר קו ביניכם! אתם במצב קריטי, הדאגה של אימא אינה מוגזמת וחשוב שאבא יהיה 'היסטרי' כמו אימא – עד שבתכם לא תרגיש את הדאגה העמוקה שלך ואת רצונך העז להציל אותה, היא לא תחדל מאיומי ההתאבדות". עוד אמרתי לאב שלפי הדיווח שלהם יש לו בבית ילדה גוססת ושבקרוב הוא עלול למצוא גווייה. שאלתי אותו: "לו היית עכשיו יושב שבעה על דורית, מה היית מוכן לעשות כדי להחזיר את הגלגל לאחור?" והוא ענה לי: "הכול!"

כפי הנראה, ההערה האחרונה הזאת נתנה לאביה של דורית כוח להאזין לקולות הפנימיים שלו ולראות את המצב לאשורו. במשך שבוע הוא לא הלך לעבודתו וישב צמוד לדלתה הסגורה של דורית. אחת לכמה זמן אמר לה בקול שהוא אוהב אותה, שהיא יקרה לו יותר מכול, שהוא לא יוכל להמשיך לחיות אם תממש את איומיה, והזמין אותה לבוא אתו לטיפול. לטיפול כזה דורית הסכימה, ובסוף השבוע התחילו דורית ואביה לחפש את הטיפול המתאים. בהתייעצות נוספת אמרתי להורים, שלא כל כך משנה לאיזה סוג טיפול ילכו, מה שחשוב זה שהמטפל שייבחר ידע לטפל באובדנות ויהיה מיומן בכך; בתוך שבוע נמצא המטפל המתאים.

איני יודעת מה התרחש בחדר הטיפול, אך אני יודעת שמכאן התחיל תהליך החלמה אטי שגרף אליו את כל המשפחה והביא רווחה נפשית לא רק לדורית אלא למשפחה כולה. בתוך חודשים ספורים הצליחה דורית להתקבל ללימודים באחד מהמוסדות האקדמיים המבוקשים בארץ וסיימה אותם בהצטיינות. היא גם הצליחה לצאת לטיול באירופה שעליו חלמה שנים רבות. גם היום, משכבר עברו כמה שנים, ההורים עדיין "עם היד על הדופק", קשובים ותומכים, אך האיומים בהתאבדות לא חזרו ומצבה הנפשי של דורית השתפר ללא הכר. מאוחר יותר שיתפה אותי האם במה שעבר עליה, ואמרה: "אני עובדת סוציאלית במקצועי. אני פוגשת במחלקה הפסיכיאטרית שאני עובדת בה הורים לנערים במצוקה ואומרת להם בדיוק אותם דברים שאמרת לנו. איך לא הבנתי אז שאני עכשיו בכיסא של ההורים ולא התבייתי על התשובות שאני יודעת לתת להורים אחרים".

הורים הם הורים הם הורים. גם כשיש להם ידע מקצועי. ההורה זקוק להרבה עזרה כדי להציל את ילדו.

הורים

רוב ההורים לא יודעים מה עליהם לעשות כדי להמשיך להיות הורים טובים כשהם חשים שילדם אובדני, ולא מצליחים לתפקד כמתבקש. עם הדרמה הזאת, שעומדת לפתחן של משפחות רבות, לא לימדו אותנו להתמודד ולא סיפרו לנו עליה, לא כעל מורשת העוברת מדור לדור ולא כעל סוג של ידע משותף, אף על פי שלהוותנו יש לאובדנות נוכחות גבוהה בקרב בני נוער ובפלחים נוספים של

החברה בישראל. בצומת הזה של האובדנות מתחיל דשדוש קורע לב של ההורים ושל הילד, לפעמים גם של חבריו של הילד, מפני שזה מקום שבו נטרפים כל ה"כלים והחוקות" ("ליל חניה", אלתרמן), ואף אחד מהנוגעים בדבר לא יודע מה עליו לעשות.

הבושה שמביאה להסתגרות ולשתיקה מורידה את הדיון בנושא לעולם תת־קרקעי, חבוי מן העין ומן האוזן. רוב ההורים מפעילים את מנועי ההכחשה וההדחקה שלהם בעוצמות גדולות, כדי להצליח להמשיך לתפקד כמו שהם יודעים ורגילים. מנגנוני ההגנה האלו נחוצים להורים – הם עוזרים להם לשרוד בשאר תחומי חייהם כמו פרנסה, טיפול בילדיהם האחרים ושמירה על הבית. הם נחוצים אפוא לתקופת־מה, אבל מתישהו ההגנה נעשית מזיקה יותר מאשר מועילה.

איך הם לא ראו? שואלים אנשים בסביבת בני משפחה שיקירם התאבד, **איך הם לא הבחינו במה שאנחנו הבחנו?! איך לא ראינו?** שואלים ההורים את עצמם.

אני רוצה לספר איך הם, אנחנו, אני, לא ראינו, לא רואים, וכנראה גם לא נראה, אם לא נשנה את האווירה האופפת את נושא האובדנות ונגביר את המודעות אליו.

דורון חייתה חיים כפולי פנים. בפן האחד, הגלוי, היא תפקדה היטב וכנדרש. בפן השני, הסמוי יותר, היא הייתה מדוכאת ומיואשת. מהפן של החיים הסמויים היא שלחה לא פעם, גם אם לא במודע, סימני אזהרה. אף על פי שהייתה מקובלת בחברת בני גילה ושהיו לה כמה חברות נפש, היא נטתה להישאר בבית ומיעטה לצאת למפגשים ולבילויים; רוב הזמן היה נסוך על פניה דוק של עצבות. היא עסקה הרבה בקריאה ובכתיבה; קראה עשרות עמודים ביום מתוך ספרי מדע בדיוני ופנטזיה שעזרו לה להתרחק ממציאות חייה, כמו גם רומנים שלמים של עגנון, דוסטוייבסקי וג׳ימס ג׳ויס, וכתבה שירים רבים שהסתירה מפנינו, ושבהם ביטאה את שאיפת המוות שלה.

עם הזמן הבחנו שמתפתחת בה רגישות גבוהה מדיי לכל עוול ולכל אי־צדק שנעשה בסביבתה, החל בהצקה לילד בהסעה מבית הספר וכלה בעוולות העולם. הקונפליקט בין מדינת ישראל לבין הפלסטינים, על כל מורכבותו – פיגועי ההתאבדות כמו גם המתרחש במחסומים – הטריד אותה ברמה קיומית ממש, ולא היו לה הכלים להתגונן מפני זה. כיום אני חושבת שהשותפות בסבלו של הזולת הייתה מנגנון השלכה שיצרה כדי להגן על "הגרעין הכואב" שלה, על הסבל שלה־עצמה, שאותו לא ביטאה ישירות, ואילו אנחנו פירשנו זאת בטעות כסוג של אלטרואיזם.

בשלוש השנים האחרונות לחייה של דורון נצמדתי אליה ושמרתי עליה. החלפתי מקום עבודה כדי להיות זמינה לה, יום יום הייתי אתה משעה שחזרה מבית ספר ועמדתי לרשותה. ירון, בעלי, יצא אתה לטיולים בארץ, בסיני ובחוץ לארץ. הוא צירף אותה להליכה בשביל ישראל שהלך בו עם חבריו ולקח אותה מדי פעם לנסיעות עבודה בחו"ל. כל בוקר היה מכין לה סנדוויץ׳ לבית הספר ומצמיד אליו פתק אוהב לשעת ההפסקה, אבל את הדבר החשוב ביותר נמנענו מלעשות – לא דיברנו עם דורון על האובדנות שלה, לא על מה זה יעשה לנו ולא על האחריות שיש לה כלפי הסובבים אותה והאוהבים אותה. היינו שרויים בחרדה ובהתגוננות, פחדנו מהתשובות שנקבל ממנה ומהביקורת שתופנה כלפינו – מ"דעת הקהל". בתוך המעגל החתום של ההתגוננות מפני התגובות שאנחנו עלולים לקבל לא הצלחנו, או שלא רצינו, לפרש נכונה את מה שניתן היה לפרש, את מה שהיום אני יכולה להבין בבירור.

במשך כל הזמן הזה, בתגובה למצבים שהוזכרו, רטטה אצלי ציפור הנפש ההורית. היו ימים שבהם הייתי חוזרת הביתה מהעבודה ובראשי עולה תמונה נוראה, ובה אני מוצאת את דורון שרועה על מיטתה ללא רוח חיים או תלויה על צינור המקלחת. התמונות הללו היו אזעקות שהזעיקה אותי ציפור הנפש הזאת – האינטואיציה שלי. למותר לציין עד כמה היא הייתה נכונה וכמה אני מצרה על כך שלא היה לי הכוח להיעזר באזעקות שצפרו בראשי כדי למנוע את התאבדותה של דורון.

היו לי סיבות טובות לחשוש שדורון אובדנית, אך היו לי גם סיבות להאמין שהיא חזקה ושבסך הכול הכול בסדר, שהיא בסך הכול קצת "מיוחדת".

היה לנו ברור שהשירות בצבא והריחוק מהבית קשים לה, אך האמנו שהיא יכולה לעבור את המשבר בצבא מפני שחצי שנה קודם לגיוסה היא הייתה במצב טוב, אפילו טוב מאוד; פעלתנית, חרוצה, צחקנית, מפגינה את חוש ההומור והשנינות שהתברכה בהם, רוכשת חברויות חדשות ומעמיקה חברויות קיימות. חשנו שהתגברה על משבר ההתבגרות האובדני שהייתה שרויה בו, ולפיכך חשבנו שיש לה כוחות להתגבר גם על המשבר בצבא. כך חשו גם הקב"נית שפגשה דורון בצאתה מן הטירונות הקרבית והקב"ן הבכיר שפגש אותה כדי לקבוע תנאי שירות חדשים. כשנה לאחר מותה, קיבלנו את דו"ח המשטרה הצבאית על התאבדותה של דורון וקראנו בו את סיכום השיחה שנערכה שלושה ימים לפני הקפיצה הנוראה. בשורה התחתונה כתב הקב"ן: "הנ"ל לא אובדנית!"

גם אני, כמו אנשי המקצוע, העדפתי לקנות את הרובד העליון והגלוי של חייה ולהתעלם מהסימנים ומהאותות מבשרי הרעות. ההסתגרות בבית, הפנים העצובות, רגישות היתר לכל רחש, הכתיבה בסתר, ההסתגפות וההתנזרות מכל מה שיש בו חיים – כל אלו היו סימני מצוקה ואזהרה שנתנה דורון. אלו הם סימני אזהרה שאני פוגשת אצל לא מעט נערים.

לימים למדתי שמה שעברנו במשפחתנו, התיאור הזה מהבית הפרטי שלי, דומה מאוד למה שעובר על משפחות אחרות כשילדן היקר נכנס למערה החשוכה של הדיכאון והאובדנות. הטלטלה וההתלבטות לנוכח מצבו של הילד, שמשותפת למטפלים, לאימא של דורית ולהורים רבים נוספים, הן התשובה לאיך הם לא ראו – איך אנחנו לא ראינו – זה מה שמסביר את הדילמה בפרשנות למה שאנחנו יודעים רק בדיעבד, ולכן אין כמעט אפשרות אחרת מלבד לשאול את הילד ולברר אתו את כוונותיו.

בפגישותיי עם משפחות רבות קיבלתי אישוש לכך שהאמצעי הטוב ביותר לזיהוי המצוקה היא האינטואיציה של ההורה. על כל הורה ועל כל מי שעובד עם ילדים ונוער (וגם עם חיילים) ללמוד את נושא האובדנות, להכיר את קבוצות הסיכון ואת מצבי הסיכון, להיות ערני, ערוך ודרוך, ולהעז לפענח את הסימנים (התאבדות יכולה לקרות, וקורית, בכל משפחה ובכל מוסד), אך להערכתי היועץ הנכון והמועיל ביותר הוא הרגש הפנימי. אם אתה כהורה או כמבוגר האחראי שאלת את עצמך אם הילד אובדני, קיים סיכוי גדול שהוא שאל את עצמו את אותה שאלה, ושהוא כבר נמצא "שם".

האינטואיציה היא למעשה איתותים מהלא־מודע של עצמנו, שמנסים לפרוץ אל המודע. הפחד שהמחשבות והדיבור שלנו יבראו מציאות או יהפכו לנבואה שמגשימה את עצמה משתק ומשתיק

את האותות שמנסים לפרוץ לתודעה ולהפוך לידיעה. כדי לאבחן נכונה, טוב יהיה לא לפחד להאזין לקולות הפנימיים ולהיעזר בהם.

היום אני מבינה כי בהוויה שבה הייתי לפני התאבדותה של דורון, קשה היה לפרוץ את השריון שטוויתי סביבי. לא פעם הרגשתי את חוסר ההערכה ואפילו את ההאשמה שהופנתה אליי מהסביבה על כך שאני מגדלת בביתי ילדה מסתגרת. גם מאנשי המקצוע הרגשתי את הקושי להיכנס לתוך התמונה ולשקף אותה בצורה תומכת מבלי להאשים. אנחנו, הוריה של דורון, ישבנו לפעמים בחדר הטיפול כזוג נאשמים, וזה העצים את ההתגוננות שלנו. אני מעריכה שלפני המהפך שעברתי הייתי נוהגת בצורה דומה כלפי הורים לילד אובדני. אולי אפילו הייתי שואלת (ושאלתי): "איך הם לא ראו?", אך האווירה של חוסר הידע, הדיפת נושא האובדנות למחשכים, ההתנשאות הגורסת **לי זה לא יקרה,** תורמת רבות לאותו מעגל חתום של אשמה והאשמה המונע בעיקר על ידי הבושה והפחד. מאוחר יותר, ומתוך פגישותיי עם פסיכולוגים ופסיכיאטרים, הבנתי שגם הם בני אדם בשר ודם בדיוק כמוני. הם חווים את אותו פחד ואותו קושי שמלווים את ההורים; הם מרחמים על ההורים, חוששים מתגובתם ומהססים להטיל עליהם את "תיק" האובדנות של ילדם; כמו ההורה, הם פוחדים לאבד מטופל (כשמדברים היום על שאירי התאבדויות שיש לתמוך בהם, מדברים גם על המטפל שטיפל במתאבד); ולפעמים הפחד הוא קונקרטי לחלוטין. אנשי מקצוע מפחדים מהאשמה של ההורים, שתתגבש לכלל תביעה, על כך שהילד התאבד בגין טיפול כושל. אלו הם הדברים שיוצרים את מעגל האשמה וההאשמה שמונע את הטיפול המעז, האינטימי והמשתף שהוא כה חיוני כשמבקשים להציל חיים.

בושה היא מהרגשות הקשים ביותר. כשאני מתבייש בעצמי אני מוחק את כל מי שאני, את כל מי שעמלתי להיות. אב לילדה שהתאבדה אמר לי לא מזמן: "עכשיו אני מבין שכל החיים שלי היו טעות". זוהי הרגשה נוראה של כיליון. התעלמות מאובדנות, בתוך המשפחה ובחברה ככלל, מצמצמת את מניעתה כמעט לאפס. עלינו, על כל מי שמתגייס למלחמה באובדנות, לפעול למען שינוי האווירה. ילד שגוסס מדיכאון הוא כמו ילד שגוסס מסרטן. שניהם זקוקים לטיפול, לתמיכה ולעידוד. הורים ומטפלים של ילד אובדני צריכים לדעת לאבחן את ילדם באותה מידה שבה הם יודעים לאבחן ילד שחולה במחלה גופנית. הורים, מטפלים והסביבה כולה צריכים להבין שפצע פתוח, המדמם בנפש הילד, הוא בדיוק כמו פצע המדמם בגופו, ושהוא זקוק ל"תחבושת".

חבל הטבור שקישר פעם בין התינוק לבין האם ממשיך להתקיים בצורתו המופשטת. זוהי כנראה הסיבה לכך שברובם המכריע של סיפורי האובדנות וההתאבדות, המאבחנת הראשונה, זאת שלא יכולה לישון כי משהו עובר על הילד שלה (גם אם היא לא יודעת להסביר מה בדיוק), זאת שנכנסת ל"היסטריה", היא האם.

לפני שנים רבות, כאשר למד ירון בעלי רפואה, הוא עמד פעם עם קבוצת סטודנטים סביב מיטתו של נער צעיר כדי לאבחן את מחלתו. הרופא הבכיר שהדריך את בני הקבוצה אמר להם: "אם אחרי שבדקתם הכול לא הצלחתם להגיע לדיאגנוזה, תשאלו את האם, היא תדע להגיד לכם מה יש לילד שלה". אני חושבת שזאת עצה טובה לאנשי חינוך, לאנשי מקצועות הטיפול, לכל מי שיכול לעזור בהצלתו של נער אובדני וכן, גם לאבות. תשאלו את האם, היא יודעת. אל תגנו על עצמכם בפני האינטליגנציה הרגשית שלה, תתמכו בה.

עמר בן ה־18, ילד יפה תואר, ספורטאי ומוזיקאי מחונן, התגייס לשירות הצבאי אחרי שחזר עם הוריו משליחות ארוכה באחת מבירות אירופה. הוא לא הצליח לעמוד במטלות השירות ומדי פעם ברח מהבסיס הביתה. בעזרת מפקדיו הוא חזר כל פעם לבסיס הצבאי המרוחק וניסה להסתגל לשירות הצבאי. לאביו, שהיה בעבר קצין גבוה בשריון, היה חשוב מאוד שעמר ישתלב בצבא ובחיל השריון, שיהיה כמוהו. אמו הרגישה שעם כל נפקדות, עמר הולך ונשמט מהחיים. היא הייתה מודאגת מאוד, ביקשה עזרה מכל מי שהיה מוכן להקשיב לה ואף התקשרה לער"ן. בסביבתה הקרובה התרשמו אחרת ממצבו של עמר, ולאם לא הייתה תמיכה בחששותיה. חצי שנה לאחר הגיוס לא עמד יותר עמר במתח שהיה שרוי בו והתאבד.

איני טוענת שתמיד נוכל לשמוע מהאם על מצבו האמתי של הילד. האב פעל מטעמים מובנים מאוד; ההתלבטות הזאת בין לשדר לנער את חובת הגיוס והשירות לבין לשמור עליו מפני עצמו משום שהשירות הצבאי יכול להוביל אותו למצב קיצוני היא התלבטות המשותפת להרבה מאוד משפחות בישראל. עם זאת, חשוב לי לחדד את הנקודה שממנה אני נפעמת בכל פעם מחדש. כמו במשפחתו של עמר, בכל המשפחות שנפגשתי אתן הבנתי עד כמה האינטואיציה האימהית מדויקת. תמונה זו מלמדת אותנו במקצת על איך ניתן לעזור למשפחות שנקלעו למצוקת האובדנות. לאימא יש המקום שלה ולאבא יש המקום שלו. שניהם יכולים וצריכים להתגייס לטובת הילד שלהם, כל אחד מתוך המרחב שלו.

אך ברצוני להתמקד גם ב"תינוק" שנמצא בקצהו של חבל הטבור הדמיוני. לא פעם, במהלך פגישה עם הורים וילד, התברר כי מה שעבר על ההורה הועתק אל הילד. מתוך התבוננות פנימית שלי עליי ועל משפחתי ובעיקר מתוך הפגישות שהיו לי עם משפחות רבות הבנתי שכשם שאנו חשים את ילדינו עמוק בתוכנו, כך הם חשים אותנו. אנחנו ההורים חרוטים בעור של ילדינו, ומה שאנחנו עוברים, עובר אליהם ועליהם גם כשנדמה לנו שאנחנו מסתירים את הדברים. יש ילדים שיפתחו נטיות אובדניות עקב אירועים חיצוניים שאינם קשורים במתרחש בבית, אך ראוי לדעת כי בסיפורים שאביא ובדומיהם לא תמיד ידעו הילדים לקשר בין ההיעדרות הפיזית או הנפשית של ההורה או ההורים מחייהם לתחושת החידלון שלהם, אך הם ידעו להגיד מה עובר על הוריהם. לא תמיד הם ידעו לקשור את הכאב ואת רצונם להפסיק את חייהם לנוכחות המטרידה והמבהילה של הורה מדוכא, מסתגר, עצבני, אלים, אך תמיד ידעו, מתוך הכאב האישי שלהם, שמשהו עובר על ההורה או על ההורים, גם כשאלו חשבו שהם מסתירים זאת היטב.

במשפחה אחת היה זה דיכאון מתמשך של האב עקב בעיות במקום עבודתו; במשפחה אחרת היעדרות פיסית אך בעיקר רגשית של האם, שניהלה רומן; במשפחה שלישית, הסתגרות ושתיקה של שני ההורים שהיו על סף גירושין, חיו בבית כפרודים ולא הבחינו בניכור שחוצה את המשפחה שלהם ופוגע בילדיהם. בשלושת הסיפורים האלו, אחד מהילדים במשפחה שקע בדיכאון.

אין אמנם ערובה לכך שתמיד זה יצליח, וברור שהתמונה לעולם תהיה מורכבת מעוד חלקים רבים, אך בכל זאת, השינוי שעשו ההורים אחרי שנפגשתי עם משפחות אלה השפיע באופן ניכר על ילדיהם. האב המדוכא הבין שהוא חייב להתאמץ ולצאת מהדיכאון שלו, למען בנו. הוא פעל לשם כך בכמה דרכים, שביניהן נטילת תרופות נוגדות דיכאון, ותוך כדי כך התחיל לפתח תקשורת עם הבן המסתגר. לאחר כחצי שנה חלפו הדיכאון וההתנהגות האובדנית של הילד ולא שבו. לאם הנעדרת

מביתה היה קשה מאוד לסיים את הרומן שלה, והיא אכן לא סיימה אותו, אך בכל זאת היא גייסה את כל כוחותיה למען ילדיה, הכניסה גם את אחותה בסוד העניין, וביקשה ממנה להתגייס לתקופת מה לטובת ילדיה. הילדה האובדנית ניצלה, אם כי הדרך הייתה ארוכה, והמשפחה נשמה לרווחה. ההורים שעמדו על סף פירוד הוציאו אל הפועל את הגירושין תוך שהם מתמקדים בילדיהם ובמצבם הרגשי, והילדה האובדנית יצאה אחרי חודשים רבים מפתח הבית, מצאה עבודה זמנית במקום מגוריה וכשהגיעה העת, התגייסה לצבא.

הורים רבים נמצאים בקבוצות סיכון לאובדנות שלהם או של ילדם מבלי שהם מודעים לכך. באופן כללי ניתן לומר כי טראומות וחוויות חיים שעבר ההורה, אף כי חש שהתמודד אתן והתגבר עליהן, מותירות לא פעם את רישומן על הילד. בשל מנגנון נפשי של העברה בין־דורית, הילד עשוי לאמץ את הביטוי הרגשי של חוויית ההורה. היום אנחנו יודעים לדבר על דור שני לשואה, על דור שני להגירה וכיוצא באלו, וכך זה מתחולל ומועבר גם בנוגע למצוקות אחרות של ההורה. כולנו עוברים במהלך חיינו חוויות קשות. מי מאתנו לא עבר חוויה קשה עם עצמו, עם משפחתו, עם סביבתו, שהותירה בו את חותמה המצלק. אנחנו לא יכולים להגן על הילד שלנו במאה אחוז, אך אם נכיר את המקומות הכואבים, נטפל בהם ונדבר עליהם, המקום השתוק והכואב, שלא פעם נשמר כסוד במשפחה, יהיה מפחיד פחות. כמעט אי אפשר לעבור את החיים בלי שריטות, ומן הראוי לטפל בהן ולו רק למען הילד הסובל.

איני יכולה לומר, ובטח שלא לקבוע, כי אלו הן בהכרח הסיבות לאובדנות, אך אני יכולה לומר שהמודעות של ההורה לכך שמה שעובר עליו קשור למצבו של ילדו, והרצון לשנות דברים במערך המשפחתי, תורמים תרומה מהותית לשיכוך תחושת האובדנות של הילד בטווח הקצר ולאוורור ולרווחה נפשית של המשפחה בטווח הרחוק.

אשמה

הורה לילד אובדני סובל מרגשות אשם עמוקים משום שהוא אומר לעצמו: אם הילד שלי נמצא במצב כה קשה, כנראה עשיתי משהו לא בסדר כהורה". לפעמים בלתי אפשרי לשאת באשמה או לנקוט פעולה, ולכן לא פעם תגובת ההורה היא לחפש גורמים אחרים שאפשר להטיל עליהם את האשמה, או לכעוס על הילד על מה שהוא "עושה לי". בלא מעט סיפורים ששמעתי, האשמה וההאשמה חסמו כל אפשרות לטיפול נכון, ונוצר מעין פינג־פונג של האשמות בין הסובבים את הילד. כולם חווים את הפחד מכך שלא יצליחו לשמור על הילד כשהוא במשמרת שלהם, שבאשמתם הוא ימות. ההורים הם היחידים שנמצאים במשמרת כל הזמן, מלידה עד מוות. ההאשמה או ההתעלמות אינן תוצר של אי קבלת אחריות אלא של פחד מגודל האחריות.

הפתרון לא יימצא במציאת האשם או בהצבעה על אירוע שחולל את האובדנות. האבחון הנכון והיכולת להגיש עזרה יבואו לאחר בחינת המורכבות הנפשית של הילד ומבנה האישיות שלו, ובד בבד, בחינת המערך הבין־אישי בתוך המשפחה שכולל את המורכבות הנפשית, התרבותית והמנטלית של ההורים. במארג הזה יש דברים שניתן לשנות, גם אם בעבודה קשה ומאומצת, למען רווחת הילד. חיפוש האשם דומה לשאלה **למה הוא התאבד?** ברוב המקרים, אף על פי שנדע לציין

את המניע (אהבה נכזבת, כישלון כלשהו, אובדן של אדם יקר, דחייה חברתית), אין תשובה לשאלה זו. התאבדות היא צומת של כמה שבילים שהובילו אליה. תחושת כישלון או עצב עמוק כתוצאה מאירועי חיים הם מצבים שרבים מתמודדים עמם, אך הרוב הגדול, כמעט כולנו, אינו טורף את נפשו בגינם; הרוב הגדול ממשיך בחייו. השאלה היא למה נער מסוים נקלע לשבר כה גדול בשל אירוע מסוים ואיך אפשר לעזור לו להמשיך בחייו, לטפל בדיכאון או בתחושת המלכוד, בתחושת האין־מוצא.

הגר (16), שהייתה תלמידה מצטיינת ומדריכה בתנועת נוער, קיבלה בסוף שנת הלימודים ציון נמוך במתמטיקה. בבירור שערכו עמה הוריה הודתה שהיא מעדיפה את ההדרכה בתנועה על פני ההשקעה הרבה שהייתה מורגלת בה בלימודים. אביה הודיע לה שלא תחזור להדריך בתנועה עד ש"תחזור לעצמה" בלימודים. באותו יום היא עלתה לגג הבית וקפצה אל מותה.

הגר אינה הילדה היחידה שחשה כי היא עומדת בצומת בחייה שבה נסתתמו כל האפשרויות. סביר להניח שרוב המתנסים בתחושה זו של הקיר החוסם, לא התאבדו. תחושת חוסר המוצא וחוסר האונים אל מול הודעת האב הייתה ההדק ששלח אותה אל מותה, אך מאחורי זה עמדה המורכבות שלה, של הוריה, של המשפחה כולה.

מצבו של ההורה, גם אם עדיין לא הודה בכך בפני עצמו, לא שונה בהרבה מזה של ילדו האובדני. הוא מדוכא וחרד, מתקשה בתפקוד היומיומי, והוא מגדל ילד, שהפך לפתע למי שצריך השגחה מתמדת. על שומר הסף או על המטפל שפוגש את ההורים להבין כי לא מדובר במלחמה שצריך לפרוק בה את ההורים מנשקם. מדובר בדרמה כואבת שבה ההורים זקוקים לחיבוק אוהד. שומר הסף הוא המאתר החיצוני, האדם המעורב־פחות במשולש אימא־אבא־ילד, זה שמביט מבחוץ ועל כן יכול לראות את התמונה הרחבה ולהביט בדברים מזווית שונה מזו של ההורים. שומר הסף לא יוכל להגיע אל המרחב שבו נמצאים ההורים ולגעת בהם אם הוא רק מתריע בשער. הסיכוי לעזור להורים מודאגים יהיה גדול בהרבה אם המפגש עם ההורים יתקיים תוך הקשבה והתמסרות; ברוב המקרים שאני מכירה, היה להתמסרות ערך רב בהעצמת היכולת של ההורים ושל הילד להתמודד עם המצב שנקלעו אליו, ובדרך כלל לא נדרש זמן רב כדי לעזור להם להיכנס לאזור המניעה והטיפול. ה"הודעה" שההורים מקבלים, ובעקבותיה ההודאה שלהם במצבם, דומה במידה מסוימת להודעה על חלל, ולכן אי אפשר רק "להודיע" להורים על כך שהילד שלהם זוהה כאובדני וללכת; הורים לא יכולים להישאר לבד עם ההודעה והידיעה הזאת. ההבדל המשמח הוא שבמצב זה יש עדיין אפשרות להציל את ה"חלל" הזה.

בפתח הזה להצלה ולהיחלצות מהמצב הקשה אפשר לפעול רק עם הכוחות שיש, לא עם הכוחות שאין. כלומר, גם ההורים וגם האדם המטפל או התומך צריכים לברר איזה כוחות יש במשפחה (בעיקר להורים) לתמוך בילד; אותם לעודד ואתם לפעול. הניסיון של ההורים להבין "איפה טעינו", יכול לעזור רק כחומר למידה לשינוי, אולם ברגע שהוא נעשה הלקאה־עצמית, מקור לשיפוטיות, לאשמה ולהאשמה, הוא הרסני ובעיקר מדלדל את הכוחות של כולם.

בשנתיים שלאחר מותה של דורון השתתפתי בקבוצת תמיכה להורים לחיילים שהתאבדו. עם קבוצת ההורים הזאת הרגשתי שאני יכולה לדבר בחופשיות על הגעגוע, על הכאב והאכזבה, על

ההחמצה הנוראה שבאי־המשכיותה של דורון. מפגשים אלו היו לי לעזר רב. החשיפה לסיפוריהם של אחרים, הפתיחות והחום ששררו בינינו כשותפים לאותה גזרת גורל איומה, אפשרו לי לדבר גם על תחושת האשמה הכבדה שהפכה מנת חלקי. זאת לא הייתה הלקאה־עצמית, זה היה רצון לבדוק את הפצע ולהבינו כדי לעזור לאחרים למנוע ולהימנע מההרג העצמי, לצמצם את הקטל הנורא הזה שבו נקטפים מדי שנה בישראל כל כך הרבה עלמות ועלמים צעירים, חלקם בגיל צעיר שבו התודעה עדיין לא מפותחת מספיק ועדיין אין אפשרות להבין באמת מהו משבר, מהו דיכאון, איך אפשר לטפל בו ולצאת ממנו או לדעת לחיות עם מצבים קשים.

לא יכולתי להמשיך לשמוע על התאבדויות של בני נוער בלי לעשות משהו ובכל פעם ששמעתי על נער או על נערה שניסו להתאבד, או שהצליחו, הרגשתי שאני נסוגה לאחור, שאני לא מתקדמת בשיקום ההריסות.

מתוך השתתפות בצער וממניעים כנים של רצון טוב ניסו ההורים בקבוצה לשכנע אותי שהייתי אם טובה, שעשיתי כל שביכולתי למען דורון, ושאין סיבה שאחוש אשמה. תשובתי הייתה: נכון, עשיתי רבות למען דורון, אך כמו כל הורה עשיתי טעויות ועליי ללמוד מהן. ביקשתי שלא ייקחו ממני את רגשי האשמה, מפני שהנקודות שבהן אני מרגישה אשמה ילמדו אותי מה עשיתי לא טוב או מה לא עשיתי – גם לאי־עשייה יכולות להיות השלכות גורליות. הבנתי שאם אעקוב בפתיחות ובאומץ אחר הסיבות שהעלו בי את רגשות האשם אוכל לזהות כי הילד אובדני ולעזור לו, להבין את זה שמחפש אשנב בחדרו החשוך, להפוך את האשמה למנוע חיובי.

יותר מכול, למדתי שהיעדר שיח עם האדם האובדני על האובדנות שלו ועל אובדנות בכלל, מהווה את אחד החסמים הגדולים להצלתו. לעולם לא אוכל להוכיח זאת לגבי דורון, אך אני חושבת שאילו שאלתי אותה אם בכוונתה להתאבד, הייתי מקבלת תשובה כנה כמו התשובות שאני מקבלת היום מנערים אובדניים. אני לא העליתי את האובדנות שלה על השולחן גם כשאותתה עליה בבירור. עצם הדיבור על אובדנות ועל הדרכים למנוע אותה יש בו כדי לשכך את תחושת הבדידות השורפת והמכלה, את העצב העמוק שאי אפשר לשאתו ואת התהיות על הקיום ועל המוות שחווים נערים רבים כחלק מהתבגרותם.

במהלך העיסוק שלי במניעת אובדנות בקרב בני נוער, התקשרתי מדי פעם להורים שהצליחו למנוע את האסון בביתם כדי ללמוד אם הפגישה אתי הועילה להם. כמעט כולם שאלו אותי: איך לא הבנו אז, מהמשפטים שזרק לנו, מהשירים שכתב, מהרמזים שפיזר, שהוא אובדני? הרי הכתובת הייתה על הקיר. התשובה היא שכשהם היו בתוך הסיטואציה לא היו להם כלים להתמודד אתה. עוד הבנתי שעל שני ההורים להיות חלק מאותה חזית עוטפת, שומרת ומצילת חיים, גם אם אינם חיים יחד.

במרוצת הזמן הפכה האשמה למנוע שמניע אותי להציל בני נוער. היום אני מלמדת הורים, מחנכים, מפקדים, שוטרים ואחרים, איך לא להיות משותקים (כמו שהייתי אני) מרוב פחד. ההורים ושומרי סף אחרים לא מדברים עם הילד ולא נוגעים במצבו האמתי מפחד להרע את המצב, ובכך מנציחים את המצב או אפילו מרעים אותו. יש שלושה משפטים שחשוב להגיד לילד שנמצא בתוך המערה החשוכה: אני אוהב אותך. אתה הכי יקר לי בעולם. לא אוכל לחיות בלעדיך.

מכל שיחה עם קהל שנכח בהרצאתי ומכל מפגש עם משפחה של ילד אובדני, למדתי והשכלתי. מכל אלו עלה רצף אירועים ונסיבות שמאחד את רוב הסיפורים. הבנתי שבדרמה של הילד האובדני יש קווי דמיון רבים בין המשפחות השונות. התובנה הזאת נטעה בי תקווה וביטחון בכך שאפשר למנוע את ההתאבדות הבאה גם אם נראה שהכול אבוד. שום דבר לא אבוד, הנער מתלבט על חייו עד לרגע המעשה ואם נהיה שם, נוכל להוריד אותו מהמגדל ולעזור לו להתמודד עם הכאב שהוא חווה. במיוחד אצל נערים, הסיכוי שהכאב יחלוף הוא גדול.

דורון

בקרוב ימלאו שמונה שנים לפרידה שלנו מדורון. תהליך ההיפרדות ממנה עדיין נמשך. איני יכולה לענות על השאלה מי הייתה ומדוע שמה קץ לחייה; איני יכולה להשיב בבירור על השאלה מה הביא את הילדה המופלאה שלי להוציא את עצמה להורג. התשובות נמצאות כנראה בגוף הטקסט. לפעמים אני חושבת שהיה זה מעשה אימפולסיבי של חוסר סבלנות וסובלנות כלפי המציאות המורכבת, הלא־מושלמת, של העולם; לפעמים אני חושבת שהיא התכוננה ל"סיום" הזה רוב שנותיה. התחושה שקשה לה לדרוך על האדמה, שהיא לא מצליחה לעוף ולנחות, ליוותה אותי רוב חייה, בעיקר במעברים שהיה עליה לצלוח, עד למעבר האחרון שהיה כנראה מעבר אחד יותר מדיי.

דורון לא נשארה בת שמונה־עשרה וחצי, היא ממשיכה לגדול ולהתבגר בתוכי, ובתוכנו. קולה מהדהד בראשי מעת לעת בצוותו עליי: התגברי! התגברי והמשיכי. ולמענה, אני מתגברת וממשיכה. כל אימת שנופלת בחלקי הזכות להציל ילד "מן הדומם, מן המחכה והמושך/ והממית [...]" ("שיר משמר", אלתרמן) אני מאושרת. כל פעולה שאני מצליחה לעשות כדי למנוע אובדנות, כדי להציל נערים ונערות שנקלעו לחושך, ממלאת אותי סיפוק רב. חיי וחיי משפחתי ממשיכים במסלולם. לצד העצב העמוק, יש גם שמחה, וטעם לא אבד לנו.

יַלְדַּת אֵיננָּה עוֹד / דפני אסף

לִכְאוֹרָה הַכֹּל פָּשׁוּט
רָגִיל בָּרְגִילִים
חַיִּים שֶׁנִּגְמָרִים
הָיְתָה יַלְדָּה
קְטַנַּת צָמוֹת
יַלְדַּת אֵיננָּה עוֹד.

וְלִכְאוֹרָה הַכֹּל פָּשׁוּט
פָּשׁוּט שֶׁבַּפְּשׁוּטִים
כְּאִלּוּ לֹא הָיָה פֹּה חֹרֶף.
כְּאִילּוּ לֹא יָרַד לִבִּי לַמַּרְתְּפִים.

יָמַיִךְ שֶׁחָלְפוּ
תִּלּוּיִים עַל סַף דַּלְתִּי
לוֹקְחִים אֹתָךְ אוֹתִי.
כָּל בֹּקֶר, אֲנִי מְחַכָּה שֶׁתִּתְעַלַּבְשִׁי.

בפרק מובאים שני ציטוטים משירים של אלתרמן:
"ליל חניה", **עיר היונה**, מחברות לספרות, 1958.
"שיר משמר", **ארבעים שירים של נתן אלתרמן**, הקיבוץ המאוחד, 1970.