

הורים נע(ה)דרים

יעל יפת, יועצת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות | 054-7775063 | yefetyael@gmail.com

בבתים רבים, העשויים להראות כלפי חוץ נורמטיביים לחלוטין, קיימת מציאות כואבת, מאתגרת ושקטה של 'הורה נעדר'. אלו הן משפחות אשר אחד מראשיהם, אב או אם אינם מתפקדים או מתפקדים באופן חלקי בלבד. היעדרות זו יכולה להיות כתוצאה ממחלה פיזית, נפשית, מנטאלית או מנסיבות חיים מורכבות. השפעותיה משמעותיות עבור כל בני הבית, גם כאשר מדובר במשפחה בעלת חוסן נפשי הנראית כמתפקדת באופן חיובי. על ההתמודדות, ההשלכות וחשיבות הפרידה החלקית מ'ההורה הנעדר' במאמרה של גב' יעל יפת, יועצת נישואין ומשפחה, ומדריכה לחיי נישואין.

היעדרות ההורה יכולה להיות עקב תאונה, מחלה מתהווה, פוסט טראומה שהתפרצה באמצע החיים, בעיית התמכרות וכדומה ולעיתים זוהי מציאות מתמשכת, שבדרך כלל הולכת ומידרדרת. ישנם מקרים בהם בן הזוג ידע עוד בטרם ההחלטה להינשא, כי הוא לוקח על עצמו ועל בני משפחתו את המציאות החלקית של בן הזוג, כגון במקרים של נכות מולדת. בכל המקרים הללו, ה'הורה נעדר', קיים מבחינה פיזית, אך ברובם אינו נוכח באופן נורמטיבי, אפקטיבי ומשמעותי בחיי משפחתו.

החיים לצידו:

מציאות זו מזמנת אתגרים קונפליקטואליים רבים ברמה הטכנית, הרגשית והנפשית בעבור בני המשפחה כולה. בהשוואה ליתמות ואלמנות אשר בהם יש 'סוף', כאן האתגרים מתמשכים, כובלים ומשפיעים באופן ישיר ועקיף על כל מרחב בחיי המשפחה. ביכולתו של בן הזוג המתפקד לבחור בחירות מגוונות ומינונים שונים בהם מציאות זו תהיה נוכחת בחייו, כגון: טיפול בבית, בבית חולים, במוסד רפואי, טיפול ע"י עובד זר וכדומה. בדרך

הערת המחברת: המילים במאמר הבא נכתבות מדם ליבי. בניסיון אמיץ ורגיש ברצוני לפתוח צוהר לעולמם של בני משפחותיהם של ההורים הנעדרים. כמובן שניתן לספר את סיפורם בהיבטים ובעומקים שונים אך מטרתי היא לנסות ליישב ולו במעט את הקונפליקטים הרבים מולם הם ניצבים, כאשר מדובר במציאות חיים פתאומית ומתמשכת. אתחיל באפיונה והשלכותיה של מציאות זו, כאשר לאורך כל המאמר אחלוש על שני מרחבים: בן הזוג של 'ההורה הנעדר' וילדיהם. בהמשך אצלול לעולמם הפנימי ואציף את הקולות השונים הנוכחים בהם. אמנה את שלבי האבל בהתמודדות עם אובדן, ובסוף אאגוד ואסכם את מסקנותיי, כלפי דרך ההתמודדות שתאפשר לבני המשפחה לחיות חיים מטיבים בעצמם, עד כמה שניתן.

מי הוא ההורה הנעדר?

מציאות של 'הורה נעדר' יכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים: חולי פיזי או נפשי, מחלה כרונית או פתאומית. לעיתים ההורה נוכח בבית, לסירוגין או אינו נוכח כלל בשל אשפוז במקום חיצוני.

זו נמשכת לאורך השבועות הראשונים עד שהידיעה מחלחלת לנפש האדם. בשלב זה פועלים מנגנוני הגנה השומרים על האבל שכן אם יתפוס את משמעות האובדן בבת אחת, יתמוטט נפשית. עוצמתו של הכאב כל כך חזקה עד שהמוח בוחר "לעכל" את המידע בחלקים, על מנת שהעיבוד יתאפשר.

כעס

בשלב זה, ההכחשה מפנה את מקומה לכעס ולזעם. כעס על האדם הנפטר, העולם, הקב"ה, הרופאים, הממשלה, הגורל או כל מקור חיצוני אחר. הכעס, בדומה להכחשה ובהמשך לו, עוזר בהתמודדות עם המוות. בכוחו של הכעס לאוורר מעט את עוצמת הכאב הבלתי נסבל ולהביע את התקווה, הלא רציונאלית, שאולי ניתן יהיה עוד לשנות משהו.

מיקוח

בשלב המיקוח נוכחות מחשבות לא רציונאליות של 'אם... אז...'. 'אילו היינו משקיעים יותר', 'אם היינו פונים לרופא מקצועי יותר', 'אם רק היינו פועלים אחרת...'. יש משהו מתסכל ומנחם כאחד בשלב זה, משום שהוא נותן אשליית שליטה מסוימת. שלב זה מאופיין בתחושות אשם, אשר אנשים עם נטייה מובנית לרגשות אלו, יחוו אותו כקשה ביותר, וזאת כמובן בהתאם לנסיבות המוות. הם עשויים לחוש אשמה על כך שנשארו בחיים או על דברים שאמרו או נמנעו מלומר, עשו או לא עשו מול האדם הנפטר. ככל שהקרבה לנפטר גדולה, כך האשמה תחוה באופן עוצמתי יותר.

דיכאון

תחושות דיכאון יחוו בדרך כלל מספר שבועות לאחר האובדן, כאשר החלל שנפער מורגש. אז יעלו ויצופו געגועים, זיכרונות, כאב, ריק והתרוקנות. שלב זה מלווה בבכי, הסתגרות, ירידה בדחף החיים וחוסר חשק לחיות. כאילו האדם שנשאר חי מתחבר דרך הדיכאון אל האדם החסר. שלב זה ארוך יחסית ומאופיין במעברים הדרגתיים. עם הזמן הדיכאון חולף וניתן יהיה לראות את האור בקצה המנהרה.

שלב האבל האחרון - השלמה

שלב זה מאופיין בצורך ללמוד ולהתארגן מחדש ובדרך כלל הוא מתחיל להתהוות כעבור שנה. ישנה הבנה מחשבתית ורגשית שהאדם שכה חסר, אינו ישוב עוד. האדם האבל מתחיל לפתח זהות חדשה בה הקרוב שחסר, אינו נמצא במרקם חייו, וכך למעשה הוא מצליח לחזור לתפקד. לעיתים קרובות המפגש עם האובדן מעורר שינויים נוספים כמו החלטה מחודשת לחיות את החיים באופן אחר. אומנם הקשר הרגשי והכאב נחלשים מעט אך אינם נשכחים מהלב.

מסיכום שלבי האבל, נראה כי מותו של אדם פוער בקרב קרוביו חלל כואב שלא ניתן למילוי אך הוא מוצהר, ידוע וסופי. בדרך כלל

כלל, כל בחירה הנעשית לצד ה'הורה הנעדר', במציאות מתמשכת שנכפית באמצע החיים, גובה מחירים ברמה הפיזית והרגשית.

• **ברמה הפיזית** - סיעוד האדם החולה, בדידות בגידול הילדים, במשק בית ובפרנסה.

• **ברמה הרגשית** - בן הזוג המתפקד למעשה נושא בתוכו 'מד מסירות' בלתי נגמר. קולות פנימיים רבים ומגוונים הבוחנים את רמת תפקודו מול עצמו, מול בן הזוג הלא תפקודי ומול ילדיו. ההורה המתפקד נשאר אזוק תחת הנטל והמחויבות הבלתי נגמרת ותר אחר איזון בין המרחבים השונים בחייו.

הילדים שנולדו לתוך מציאות נורמטיבית, נאלצים להתמודד עם משבר באמצע החיים, כאשר ההורה הנעדר למעשה הוא 'עוגן' מהותי שנלקח מהם. ההורה המתפקד לא תמיד יהיה פנוי בעבורם למתן מענה רגשי שיחווה כמותרות בתוך העומס עמו הוא נאלץ להתמודד. היום יום האינטנסיבי, כאשר אין חלוקה בנטל, מזמן בקלות, ומבלי לתת על כך את הדעת, להפיכה של הילדים למודל של ילד - הורה. הילדים נדרשים להתגייס למטלות הבית, לקחת על עצמם משימות הדורשות אחריות ולעיתים אף לדאוג הן להורה הנעדר והן להורה התפקודי שאותו הילד חווה ככורע תחת הנטל. ילדים רבים חוששים להעמיס על ההורה המתמודד ונמנעים מלשתף בקשיים. לעיתים המראות בבית או במוסד הרפואי קשים מנשוא, מציאות אשר משפיעה על עמדותיהם הרגשיות כלפי דימוי גוף לצד ההבזקים, הריחות והתמונות הנחקקות בהם. ישנם מחקרים המעידים כי ילדים אלו מפתחים חוסן, יכולת התמודדות, עמידה מול אתגרים, לקיחת אחריות ובגרות נפשית, אך המחירים עלולים גם להיות כבדים, וילדים אלו פוטנציאל גדול לחוות חסכים בשלבים משמעותיים בחייהם.

אחת מדרכי ההתמודדות עם מציאות מורכבת זו, הינה תהליך של פרידה. על אף שההורה הנעדר עודנו חי ונושם, בכוחו של תהליך הפרידה, מהאדם שהיה ומהאדם שהוא אמור להיות בעבורם, ליצור הקלה והשלמה. הפרידה אמנם חלקית, אך היא חשובה ומשמעותית, וניתן להקביל אותה לשלבי האבל במצב של אובדן.

התמודדות עם אובדן

אליזבת קובלר-רוס, פסיכיאטרית אמריקאית ממוצא שוויצרי, פרסמה ב-1969 את "מודל חמשת השלבים להתמודדות עם מצבי אבל ואובדן". בתהליך זה מוזכרים אומנם מספר שלבים אך לעיתים תהיה חזרה על חלקם מספר פעמים. שלבי האבל הם: הכחשה, כעס, התמקחות, דיכאון והשלב האחרון הינו השלמה והתארגנות מחדש.

הכחשה

שלב ההכחשה בהתמודדות עם אובדן מאופיין ברגשות של שוק והלם. התחושה הכללית היא של חוויה בלתי נתפסת. הרגשה

יבוא לידי ביטוי בהתפרצויות זעם, ירידה בתפקוד, נדודי שינה ותחושה של חוסר יציבות. גם בשלב זה ישנה תחושה כי הילדים יותר משוחררים לתת תוקף למה שהם מרגישים בהשוואה לבן הזוג המתפקד, פער שיכול לחולל סערה מתחת ומעל לפני השטח בתוך התא המשפחתי.

המיקוח:

באובדן מלא, רגשות האשם ממלאים את עולם המחשבה אך הם אינם מעשיים. לעומת זאת, באובדן חלקי, ההתמודדות היומיומית בהווה עלולה להביא את בן הזוג המתפקד להרהר בבחירותיו מידי יום ולחוות החמצה, כאב, תסכול ומצפון כדרך קבע. שלב המיקוח עלול לנכוח לאורך זמן ואף להפוך למצב של מחשבות טורדניות.

ילדיו של ההורה הנעדר יכולים גם הם לחוות פרדוקסים רבים וקושי להגיע לאיזון בין ההבנה כי הם ילדים הזכאים להמשך בחייהם, לצד החובה לכבד את הוריהם ולקחת חלק, ככל שיהיה, בנטל המשפחתי.

הדיכאון:

תחושת דיכאון יכולה להיחוות כלא לגיטימיות במצב שאין בו 'סוף'. אין חלקת קבר להתאבל עליה, אין שבעה ולא רק זה, אלא שהמציאות התובענית אינה מאפשרת עצירה ואבל. לכן שלב זה יכול להגיע מאוחר יותר, כאשר המציאות הפתאומית נכנסת 'לשגרה' וההבנה מתחדדת כי מדובר בנקודת אל חזור והתא המשפחתי אינו ישוב עוד להיות מה שהיה.

ההשלמה:

שלב ההשלמה יכול להתפרש על פני שנים ויתאפשר כאשר יהיו עיבוד ופרידה. פרידה מהחלום המשפחתי וקבלת החסר של ה'הורה הנעדר' הן מצד מה שבני המשפחה מצליחים להעניק לו והן מצד מה שהוא אינו מצליח להיות בעבורם.

פרידה חלקית כאבן דרך להשלמה

חשוב לציין כי ההכרה בשלבים יוצרת בהירות. כאשר נדרשת המשפחה לקבל החלטה או לפעול, אך כל אחד מהם נוכח בשלב אחר בעיבוד האובדן, עמדתם תוצג בהלימה לשלב בו הם נמצאים. כאשר הם אינם מודעים לשלב ולקצב השונה של כל אחד מהם בנפרד, הם יביאו שיפוטיות למרחב המשפחתי, מציאות שתרחיק אותם ותמנע מהם להוות עוגן ותמיכה אחד

התחושות הקשות בתחילת הדרך משבשות את יכולת התפקוד, אך עם הזמן ובהדרגה חוזרים החיים למסלולם והזיכרון והכאב מצטמצמים לפרקי זמן מוגדרים.

על שלבי האבל מול הורה נעדר:

ננסה להקביל את שלבי האבל לשלבים עימם מתמודדים בני המשפחה של ה'הורה הנעדר':

ההכחשה:

בני הזוג שקיבלו החלטה להקים בית, לקחו בחשבון את האתגרים היומיומיים עימם יצטרכו להתמודד. הם בנו את תשתיותיו של התא המשפחתי הנורמטיבי וקיבלו החלטות במצב של יציבות ובחירה מודעת ומושכלת. כאשר משבר פתאומי הפך את אחד מהם ל'נעדר', בן הזוג המתפקד נאלץ להתמודד עם אובדן חלקי של השותף עמו החליט להזדקן. להורה המתפקד אין כל כך את הפריבילגיה לחוות את שלב ההכחשה על מנת למסך ולו במעט על הכאב שהתפרץ לחייו. עליו לפעול, לתפקד ולקבל החלטות, תחת סערות רגשיות שישפיעו על עתידם של בני המשפחה כולה. שלב זה מאופיין בתחושה של 'אין זמן'. אין זמן להתאבל, אין זמן להרגיש, אין זמן לעבד. מנגד, לילדים ישנה פריבילגיה לחוות את השלב הזה. רמת המחוייבות והאחריות המוטלת עליהם פחותה ולכן ביכולתם להנכיח את ההלם וההכחשה. לא תמיד הכחשה זו תתקבל בהבנה מצד ההורה המתפקד, מתוך אותה חוויה של סערות רגשיות.

הכעס:

בן הזוג המתפקד שנאלץ לפעול בתוך מציאות חדשה, מתמודד מתוך בדידות עם נטל רב המונח על כתפיו. התחושה החזקה ביותר שנוכחת בו היא שאין על מי לכעוס. איך אפשר לכעוס על אדם חולה? איך אפשר לחוות כעס כשמי שישן לצידך נאנק מכאבים או מוגבל בנפשו? היכולת שלו לאוורר את הרגשות שנוכחים בו, מוגבלת בשלב זה, אלו הם רגשות הנחווים כפחות לגיטימיים בעיני עצמו ובעיני הסביבה. הכעס יקבל ביטוי בדרך כלל כתסכול, מחשבות מפוזרות, ואי שקט.

לעומתם, יכולים הילדים לחוות שלב זה בדרך מוחצנת או מופנמת. להוציא החוצה את כל מה שמציף מבפנים או לחילופין להסתגר בתוך עצמם ולהיות נוכחים בשתיקה רועמת. כעסם

בעבור השני.

בני המשפחה הגרעינית של ה'הורה הנעדר', חווים אמוציות רגשיות, ולכל אחד מהם דעות, אמונות, השקפות ותפיסות שונות ביחס להתמודדות עם האובדן החלקי. עצם השוני מייצר מציאות אקוטית וסוערת אשר כל אחד מהם בנפרד וכולם ביחד יאלצו לעבד ולעבור.

ברמה המחשבתית, שאלות רבות נוכחות בתוכם ולא תמיד עולות לתודעה באופן בהיר: שאלות על מצפן ומצפון, עד כמה הם זכאים לאפשר לעצמם להרגיש ולחוות את העצב והכאב ולהיות פחות אפקטיביים ומשימתיים? האם יש צורך לקבל תוקף לכאב מהסביבה? שהרי אין 'סוף' - מוות, אבל יש היעדר, שלעיתים הוא בלתי נסבל. מי החלש ומי החזק? מי נדרש לטיפול באמת? הנעדר או אולי בני משפחתו, לא פחות ממנו? להתקדם בחיים או להתמסר? על מה מוותר כל אחד מבני הבית? ואילו מחירים משלמים הילדים, לטוב ולמוטב? האם ערך המסירות עולה על הכל? ומה ניתן לעשות על הקולות השיפוטיים המגיעים מבפנים ומבחוץ?

כל כך הרבה התמודדויות יומיומיות נוכחות במצב של אובדן חלקי ואין לדבר סוף.

נרמול, איזון ופרידה מחלום:

עצם הידיעה הקוגניטיבית של שלבי האבל וההקבלה שלהם למצב של אובדן חלקי מנרמלת את האתגרים, המחשבות והרגשות הקונפליקטואלים הנוכחים בקרב בני המשפחה. ישנה חשיבות גדולה לנתינת מקום לרגשות השונים הנוכחים בהם, כגון: אהבה וכעס, תסכול ורצון עז לנתינה, הכמיהה לעטוף את האדם הנעדר בחמלה לצד הסליחה לעצמם על כל מה שאינם מצליחים להעניק בעבורו.

הפרידה היא מ'החלום' על זוגיות ומשפחה נורמטיבית. ההתמעה שישנם דברים שלעולם לא יחזרו להיות מה שהיו, והשלמה עם הבחירות שעשו מתוך הכרה בכך שהן היו הבחירות האופטימליות במציאות לא אופטימלית. הבחירה להישאר עם בן הזוג הנעדר אינה אומרת לעצור את החיים ואולי להפך מכך. ההבנה כי כל אחד מהם ראוי ואף מחוייב להעניק לעצמו בעצמו, לתת תוקף לחלומות שלו ולראות בעצמם גיבורים של אמת, מעצם הבחירה להישאר תא משפחתי שלם, גם אם אינו מושלם. בכוחה של הפרידה החלקית לאפשר לבני המשפחה להאמין שעדיף לאהוב ולאבד, מאשר לא לאהוב כלל. ומשם, תיוולד ההשלמה עם סיפור חייהם, שהם לא בחרו לקבל אותו, אך בוחרים בתוכו, כל יום מחדש.

מוקדש בהערכה גדולה לכל אלו, המתמודדים, בוחרים וחיים לצד הנעדרים.

ביבליוגרפיה:

שלבי האבל - נירית שגיא www.niritsagee.co.il

כהן, אורית. פרידמן, דנה. (2002). פסיכולוגיה חברתית: עמדות - תיאוריות איזון - תיאורית שיווי המשקל של היידר, מטה.

המפתח שלך לשוק העבודה

פרטות ישראלי

קבוצות גברים/נשים

רוצה להשתלב בתפקידים מובילים?

מרכז י.נ.ר מציע לימודי תעודה ולימודי B.A של האוני' הפתוחה



חינוך

סיוע בהגשת מלגות לזכאים



פסיכולוגיה

קבלה ללא מכינה, בגרות / פסיכומטרי



מדעי החברה והרוח

לינוי ויישץ אישי

אפשרות להכרה בלימודי הוראה / שיבה

אפשרות למידה מהבית

חדש! תוכנית רבבה לבגרות סמינר B.Sc. יוקרתי במדעים

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321614

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביישון אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

