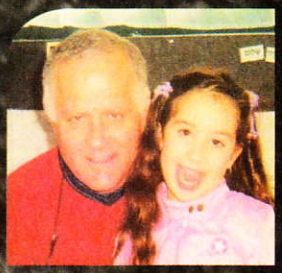
מכתבי

אם יכולתם לומר רק עוד כמה מילים לאהוב שכבר אינו בין החיים, מה הייתם אומרים? עינת נקריטי (18) ושילי נווה (16) כותבות מכתב אחד אחרון לאבא שכבר איננו

מאת כת"צ מרים יונס // **תמונות:** אלבום פרטי, shutterstock

איך אומרים שלום? איך מחבקים בפעם האחרונה? איך צוחקים בפעם האחרונה? אף אחד מאיתנו לא רוצה להתמודד עם מחשבות כאלה. אנחנו מיד זורקים לאוויר "חס וחלילה", "טפו, טפו, טפו"; אבל לפעמים המציאות לא מותירה לנו ברירה. הכרנו שתי נערות שאיבדו את אביהן, והיום הן כותבות מכתב פרידה בניסיון אחד אחרון לומר את כל שרצו להגיד ולא אמרו מעולם.

כותבות **לאבא**



אבא של **שילי** נפטר מדום לב לפני חמש שנים במהלך חופשת הפסח. הוא התלונן על כאבים בחזה ונסע לבית החולים, ולמחרת בבוקר בישר צוות בית החולים על פטירתו. זהו מכתבה:

"אבא יקר שלי,

עוד שנה עברה ונדמה שרק אתמול היית כאן - חם, צוחק ומחבק, ולפתע נדמה שהעולם כבר לא ישוב להיות כשהיה. מה לעשות? החיים נפלאים כל־כך, אך הם טומנים בחובם הפתעות כואבות ומותך הוא אחת מהן. כל שאוכל להבטיח לך, אבא, הוא שגם כאשר יחלפו השנים ונוכחותך כאן עמנו תראה כחלום, עדיין נמשיך להעביר הלאה את המורשת הנפלאה שלך.

תמיד לקחתי אותך כמובן מאליו והאמנתי שתמיד תהיה שם עבורי, ולאחר מותך, חשתי כאילו נפלתי על פניי בחוזקה ופשוט אין מי שירים אותי. אבא, איך אומרים שלום ונפרדים כשיש עדיין כל־כך הרבה להגיד ולהספיק? איך מפנימים את הידיעה הקשה שאתה כבר לא כאן ושעלינו להסתדר בלעדיך לנצח? איך נפרדים מאיש שהיה כל עולמך?

כל השנים והרגעים שבילינו יחד, השמחים והעצובים כאחד, חולפים היום אל מול עיניי הדומעות והפחד ממלא את גופי. פחד מחיים בלעדיך, ללא מילה טובה, טיפ קטן של חכמה. אין־ספור רגעי צחוק, ימים רבים שבילינו יחד - פתאום נראים כזיכרון עמום ורחוק. היה לך עוד כל־כך הרבה להספיק בחיים האלה, וברגע אחד הכול פסק.

אז אולי החיים ממשיכים, אבל הם כבר לא אותם חיים מוכרים, נעימים ונוחים. דבר אחד לא ישתנה ולא ישכח, והוא הקשר המיוחד ששרר בינינו והחותם העצום שהטבעת באישיותי ובחיי. אבא שלי, אשא אותך איתי לכל מקום, בכל גיל, בכל שלב בחיים, ומי יודע, אולי כך חלק ממך ימשיך לחיות. אומרים שהזמן יעשה את שלו, אך אני יודעת שכל הזמן שבעולם לא יגרום לי לאהוב אותך פחות או להתגעגע אליך פחות בכל דקה של כל יום בשארית חיי".

אבא של **עינת** נפטר לפני כחצי שנה מסרטן הכליות. הוא נלחם במחלה זמן רב, אך לבסוף לא נותר דבר שאפשר לעשות, והמחלה הכניעה אותו. זהו מכתבה:

"1... 16...17... ואחד לשנה הבאה! זה היה יום ההולדת האחרון שחגגת איתי. באותו היום לא ידעתי שנשארו לך חודשיים לחיות. אבא יקר שלי, עכשיו אוקטובר ועברה שנה מאז יום ההולדת ה־17 שלי, כשמשכת באוזניי בפעם האחרונה. ביום הולדתי אנשים מברכים אותי, אבל רק הברכה שלך חסרה לי.

אימא ואני נמצא את עצמנו עוד מעט באזכרה שלך, שנה שאתה כבר לא איתנו. אני כותבת לך את הדברים האלה וזה עדיין לא נקלט לי בראש. נראה שלקחו אותך למילואים, רק ליותר מדי זמן.

הסרטן שלך נתן לנו שיעור לחיים: צריך להעריך כל דקה עם האדם שאתה אוהב, ולא לבזבז זמן. אי אפשר להסביר כמה צריך להקריב עבור מישהו שאתם אוהבים כל־כך עד שלא עומדים במקום הזה. האהבה שלך ושל אימא רק מלמדת אותי יותר ויותר על החיים. מהחיים שלכם ביחד אני בהחלט יודעת מה פירוש המילה "אהבה", ואיך להציף את הבית העתידי שלי בחום ובאנרגיות טובות.

חסרים לי השירים שהיית שומע במהלך היום במחשב שלך. חסרים לי הערבים המדהימים שבהם היינו יוצאים לסרטי אקשן בקולנוע ואז עושים שופינג. חסרות לי הנשיקות שלך בימי שבת, כשהיית מעיר אותי ואת אימא בהפתעה עם ארוחת בוקר מפנקת. חסרות לי האנרגיות שלך בבית, כשהיינו קופצים ורודפים אחד אחרי השני סתם כדי לצחוק ולמלא את הבית בטוב לשבוע חדש. חסרות לי העצות מהצד הגברי שנתת כשהיינו עורכים שיחות מעניינות על החיים. חסר לי הקול שלך והצחוק שסחף אחריו את כולם. חסרה לי ההערצה שלך בקהל כשאני מופיעה על הבמה ושרה, ועוד מעט גם הרוח שלך בבית תחסר.

אבא, אח, חבר, אין לתאר את הגעגועים העזים שיש לי אליך, ואין לתאר את הסיפוק האדיר שאני מרגישה כשאני מתעוררת ונזכרת שחלמתי עליך בלילה, שראיתי את הפנים שלך מולי כאילו זה היה מציאותי לחלוטין".

מעגלי**תמיכה**

כיצד מתמודדים עם אובדן ומוות? איך בכלל מתחילים לעכל שמישהו כבר איננו? דיברנו עם ד"ר **שירי דניאלס** מארגון ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) כדי לקבל כמה תובנות על תהליך האבל.

ספרי לנו קצת על השירות שמציע ארגון ער"ן.

"שירות ער"ן מציע סיוע רגשי לכל אדם, בכל סוג של מצוקה. הסיוע ניתן באמצעות מוקד טלפוני או באתר האינטרנט (צ'אט, פורום או מייל) על ידי מתנדבים מאומנים שעברו תהליך ממושך של הכשרה. ער"ן קיבלה בשנה האחרונה כעשרים אלף פניות מבני נוער וצעירים באמצעות האינטרנט".

למה כדאי לבני נוער לפנות לער"ן?

"להערכתי, הכוח של שיחת ער"ן הוא, בין השאר, במענה הזמין והמידי: כשמתבגר נמצא במצוקה הוא זקוק לעזרה "כאן ועכשיו", ולא "שם ואחר כך". כשהוא בשיא הלחץ והמצוקה הוא יכול לקבל מענה מידי בלחיצת כפתור, ויש לכך השפעה עצומה ומרגיעה. כמחצית מן הפרטים הסובלים ממצוקה רגשית אינם פונים לעזרה. והסיבות העיקריות לכך הן בושה וחשש מאי־שמירת סודיות. האינטרנט מהווה מקור אטרקטיבי של סיוע בשל התכונות הייחודיות שלו. הוא מאפשר לשמור על אנונימיות מלאה, דבר שמקדם פתיחות וחשיפה אישית - השימוש בשפה הכתובה, היעדר מחסום המראה החיצוני והזמינות הגבוהה של קבלת העזרה מקלים על אותם בני נוער שמתביישים או מרגישים מבוכה".

יש לך טיפים להתמודדות עם אובדן של אדם אהוב?

"מתבגרים המצויים בתהליך של אבל עשויים להגיב ולהתמודד עם האובדן באופנים שונים. חשוב לזכור כי כל התגובות טבעיות ומובנות בהתחשב במצב. אני ממליצה לאותם נער או נערה לתת מקום לעיבוד רגשי של תחושת הכאב והצער שבתוכם. התחושות הקשות הן טבעיות ולגיטימיות. מצאו דרך נוחה לבטא את אותם רגשות ומחשבות כאשר אתם חשים צורך בכך. ביטוי רגשי יכול להיעשות באמצעים מילוליים כמו שיחה או כתיבה, או באמצעים לא מילוליים כמו ציור, ריקוד או יצירה. מדובר בתהליך סובייקטיבי - אפשרו לעצמכם להתמודד בקצב שלכם ובדרך שלכם, אך אל תישארו לבד עם הקושי, הרחיבו את מעגלי התמיכה".

אם אתם מרגישים צורך בסיוע, ניתן להיעזר בשירות ער"ן:
מוקד טלפוני - זמין 24/7: 1201 מכל טלפון
ער"ן באינטרנט: www.eran.org.il