

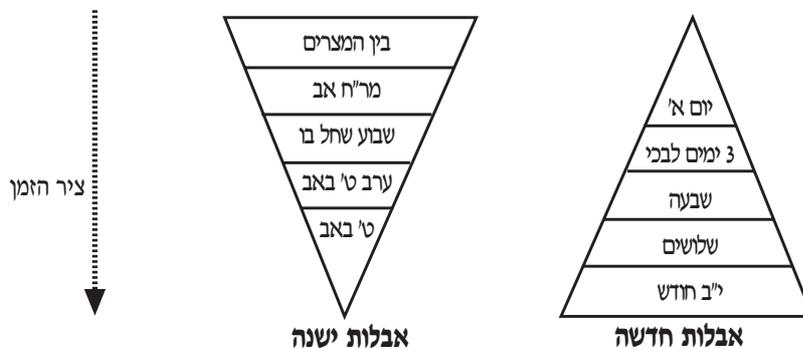
## מה אומרים נבית האבל

### הקדמה

חלק משמעותי מעבודת הרב הם נושאי השמחות והאבלות. "טוב ללכת אל בית אבל מלכת אל בית משתה" (קהלת ז, ב), "לב חכמים בבית אבל ולב כסילים בבית שמחה" (שם פס' ד). הרב משתתף בבית המשתה וגם בבית האבל. אמנם נוכחותו של הרב בבית המשתה או בבית השמחה חשובה; אבל בבית האבל דבריו של הרב יכולים לקבל משמעות רבה עוד יותר, ולעיתים אף מכרעת. שאלות רבות מתעוררות הן בנושא ההלכתי - בהלכות שפעמים רבות גם אנשים שאינם שומרים מצוות מקפידים לקיים; והן במישור האמוני-רוחני. ישנם גם אנשים לא מעטים שהחשיפה לנושא האבל מהווה אצלם פסק זמן לחשיבה על נושאים רוחניים שבזמן רגיל אין מגיעים אליהם. האבלות והשבעה גורמים לאדם להגיע לנושאים רוחניים הן מבחינה רגשית, והן מבחינת פינוי הזמן שנכפה על האבלים שבו הם מתנתקים בעל כרחם ממרוצת החיים - מעבודה ומשאר טרדות החיים היומיומיות. בזמן השמחה תיתכן זרימה טבעית של שיחה קולחת עם בעלי השמחה. שונה ממנה בתכלית היא ההתמודדות עם בית האבלים. הנושא טעון מאד מבחינה רגשית, ולעיתים רבות ישנו קושי בעצם היכולת ליצור שיחה עם האבלים. "וישב אתו לארץ שבעת ימים ושבעת לילות, ואין דובר אליו דבר כי ראו כי גדל הכאב מאד" (איוב ב, יג). בנושאי אבלות קשה לתת הגדרות או מודל קבוע לשיחה בגלל השוני הגדול בין בני האדם בהתמודדותם עם הנושא. בכל אופן ננסה לתת מודל שיחה עם האבלים בהתמודדותם עם משבר האבלות, וכיוונים כיצד אפשר לנסות ולחזור בסוף התהליך למסלול חיים תקין ונורמלי ככל שניתן.

### א. בין אבלות אישית לאבלות הלאומית

לצורך העניין נעזר במודל גרפי פשוט:



אבלות ישנה היא אבלות על חורבן המקדש וירושלים. אבלות חדשה היא על קרוב משפחה שנפטר. בשתיקה ישנו תהליך מגמתי. התהליכים בשני המקרים – מהופכים. המודל בא לסמל את התהליכים. בסיס המשולש מסמל את המצב היומיומי הרגיל, ללא רגשות או אירועים מיוחדים. קדקוד המשולש מסמל את המצב הרוחני הטעון והרגשי ביותר, השיא הנפשי של התהליך. באבלות ישנה התהליך הוא מהימיוס אל השיא. באבלות חדשה התהליך הוא מהשיא אל הימיוס. באבלות ישנה אנו מעוניינים להכניס את האדם לתחושת אבלות, אבדן וצער על החורבן. האדם הרגיל טרוד בדרך כלל בענייניו היומיומיים ואינו פנוי דיו להצטער על החורבן. כדי למנוע מצב בו יגיע האדם בבת אחת לתשעה באב כשרגשותיו אינם מופנים כלל לצער החורבן, תיקנו חכמים הדרגתיות הלכתית שיש לה גם משמעות של הדרגתיות רגשית. כך למשל זמן בין המצרים המתחיל בשבעה עשר בתמוז כולל בתוכו הגבלות הלכתיות ההולכות ומחמירות בראש חדש אב, בשבוע שחל בו תשעה באב ויותר מכך בערב תשעה באב. השיא מבחינה הלכתית ורגשית הוא כמובן ביום תשעה באב עצמו. המהלך מתוכנן מראש כך שאדם המגיע לתשעה באב עבר כבר תהליך הדרגתי שהכין אותו הלכתית, ובעקבות כך גם רגשית; לצער על החורבן אותו רצו חכמים להדגיש. תהליך הפוך לחלוטין מייצגות ההלכות באבלות חדשה. כאן מתחילים מהשיא. הצער והכאב הקשים ביותר, המלווים פעמים רבות ברגשות עזים של כעס, תסכול והלם, הם בשיאם מיד לאחר המיתה. בפרט אומרים הדברים באנשים צעירים שנפטרו או נרצחו בפתאומיות, שם עלולות להיווצר תופעות קשות שתדרושנה לעיתים גם התערבות מקצועית. אולם גם במקרים של קרובים אהובים שהלכו לעולמם בשיבה טובה ובמיעוט ייסורים, גם אז ישנן רגשות עזים וצורך משמעותי בהדרכה, בליווי ובתמיכה. המגמה בהדרכה דלקמן היא לנסות ולהגיע לתהליך נפשי פנימי של צעידה איטית ומדרגת לקראת השלמה עם המצב החדש. ההדרגתיות היא מפתח משמעותי ומרכזי בתהליך זה. לעיתים רבות האבלים נכנסים להלם ושואלים את עצמם איך יראו חייהם מעתה ואילך. לעיתים עצם המודל המראה לאבלים את התהליך ההדרגתי של ההתאוששות, מסוגל במידה מסוימת להרגיע את רוחם<sup>1</sup>. גם מבחינה הלכתית, ההגבלות והכללים החמורים ביותר הם דווקא בתחילת התהליך. האונן הוא מי שמתו מוטל לפניו, והוא פטור מכל המצוות. הטעמים שנאמרו בעניין זה הם מפני כבודו של המת וגם כדי שיוכלו לעסוק בצורכי הקבורה?<sup>2</sup> בזמן האנינות עדיין אין כלל התחלה של תהליך האבלות, וממילא גם לא שייכים תנחומי אבלים.

### ב. תהליך האבל - בהלכה ובנפש האדם

ניתן לחלק את האבלות לחמשה זמנים, השונים זה מזה בדיניהם ובחומרתם<sup>3</sup>.

1. יום ראשון לאבלות, עיקרו מהתורה, בו גם דיני אנינות שעד הקבורה. ואין מניחים בו תפילין אף לאחר הקבורה.
2. שלושת ימים ראשונים, הנקראים "שלושה ימים לבכי", שבהם גם מבחינה הלכתית האבלות חמורה יותר<sup>4</sup>.

1. גם כאן ניתן לומר "אין שמחה כהתרת הספיקות". אמנם מדובר בתהליכים נפשיים קשים הרחוקים משמחה. אולם גם בתהליכים כאלו, עצם האפשרות לנסות ולתת סדר זמנים צפוי - אפילו כללני ביותר - יכול לאפשר רגיעה מסוימת שהיא חיונית ומשמעותית ביותר.
2. גשר החיים יח, א.
3. על פי גשר החיים כא, א.
4. כגון איסור מלאכה בעצמו, ושאינו משיב שלום, ושלא יוצא מביתו כלל; עיי"ש.

3. שבעת ימי אבלות (דהיינו ארבעה נוספים על השלשה הנ"ל), הם הידועים והמפורסמים, הקבועים לכל דיני האבלות.<sup>5</sup>
4. השלושים, בהם נוהגים בקצת דיני אבלות.<sup>6</sup>
5. י"ב חודש, הנוהגים אך ורק באבל על אביו ואמו.<sup>7</sup>

כיום למעשה עיקר המושגים הידועים והמשמעותיים הם השבעה, השלושים וי"ב חודש, בפרט השבעה לעניין מה שנקרא בפי העם "לשבת שבעה", וי"ב חודש לעניין הקדיש. סקירה של כל הזמנים שהוזכרו לעיל יכולה לתאר תהליך שלם, ארוך טווח, מובנה ומדורג; שתכליתו האפשרות להגיע חזרה למצב הנורמלי, לחיי היומיום.

לצורך ההדגמה לאבלים ניתן להשוות את האבלות החדשה למכה גופנית פתאומית, קשה וכואבת, הגורמת לפצע עמוק בגוף. הטיפול הראשוני הוא תחבושת גדולה ומסורבלת המתחלפת עם הזמן בתחבושת קטנה יותר, ולאחר מכן ברטייה מינימלית. כך גם העצמה ההלכתית המקבילה לעצמה הרגשית, אמורה ללכת בכיוון הפוחת והולך. אבל יש להדגיש, שגם בסופו של התהליך כשכבר מורידים את כל התחבושות - עדיין נשארת צלקת. כך גם מבחינה רגשית, גם לאחר התהליך הממושך של האבלות שמטרתה להחזיר את האבל לסדר יום רגיל, לכאורה כמצב בו היה נתון עוד לפני פטירת האדם היקר והאהוב לו - גם כאן תישאר צלקת נפשית. לעולם לא תהיה חזרה מוחלטת למצב הקודם. כמו שתהליך של ריפוי נכון יכול לסייע באופן משמעותי מבחינה גופנית, כך גם תהליך נכון של אבלות יכול לסייע בצורה משמעותית לאבלים להגיע למצב של חזרה לשגרה. מודעות עצמית לתהליך נפשי זה יכולה לסייע לעצם התהליך ולהצלחתו.

## סוף דבר

פעמים רבות מגיע הרב לבית האבלים ומבקשים ממנו לומר דברי תורה לעילוי נשמת הנפטר ולנחם את האבלים. ניתן ללמד משניות לעילוי נשמה, אבל אפשר גם לתאר את המשמעות הפנימית של הלכות אבלות כפי שתוארו לעיל. יש בכך גם משום לימוד ההלכות, גם לימוד תורה לעילוי נשמה, וגם תנחומי אבלים. לעיתים עדיף להתייחס לתהליך דווקא בשיחה אישית עם האבלים.

בלע המות לנצח ומחה ה' א־להים דמעה מעל כל פנים.



5. היינו: איסור מלאכה ומשא ומתן, רחיצה וסיכה, תספורת, כיבוס וגיהוץ, תלמוד תורה, שאילת שלום, שמחה, נישואין, נעילת הסנדל, דבר שבצנעה ואינו יושב על כסא.
6. תספורת, גיהוץ, נישואין, שמחה ולילך לסחורה ממדינה למדינה. רמב"ם הל' אבלות ו, ב.
7. תספורת וציאה בשיירות עד שיגירו בו חבריו, בגדים חדשים והשתתפות בשמחת נישואין.