

איך מתמודדים עם הצער הזה?

מתוך שיחת יעוץ

בין דויד (שם בדוי) לישי שליף (מומחה בבניית סיפור מועדף)

ישי: ספר לי דויד על סבתא שלך?

דויד: סבתא כל הזמן דאגה לי ולכולם היא הייתה לי כמו אימא שנייה. כשהייתי אצלה בבית כשאבא ואימא נסעו היא הייתה דואגת לי להכל. היא קודם כל דאגה שלאחרים יהיה טוב ואח"כ לעצמה.

כשהיינו יושנים אצלה לפני לימודים היא הייתה מארגנת אוכל לדרך ואוכל לבי"ס. אלו היו הסנדוויצ'ים הכי טעימים שאכלתי. לבי"ס היא הייתה מכינה שוקו חם בבקבוק. סבתא דאגה גם ללימודים שלי וכשלא הייתי מגיע לישון אצלה בגלל לימודים היא הייתה שמחה שאני משקיע בלימודים. אני יודע שגם כשהיא הייתה בבי"ס היא הייתה משקיעה הרבה בלימודים והייתה מצטיינת.

כשהיינו באים אליה היא הייתה קמה בארבע לפנות בוקר כדי להכין קוסקוס היא הייתה ישנה בלילה לא יותר מארבע שעות. כשהייתי בא אליה גם אם זה היה לה קשה היא אהבה לעשות לי במיוחד קציצות תרד וקציצות "פראסה". אם היינו באים בהפתעה היא הייתה מצטערת על כך שלא הודענו ושהיא לא נערכה לכבודנו במיוחד. כשהייתי קטן סבתא הייתה לוקחת אותי לגן משחקים מתחת לבית. היא הייתה מתקשרת בכל שנה ליום הולדת לברך מזל טוב וכו' ונותנת לי מתנה 150 ש"ח. כשהייתי בא אליה היא נתנה לי כסף בחשאי כדי שאמא ואבא לא יראו.

ישי: אם סבתא הייתה פה עכשיו שומעת את כל הסיפורים מה היא הייתה עושה?

דויד: היא הייתה מחייכת שהיא השאירה כל כך הרבה דברים שזוכרים ממנה.

ישי: מה אתה חושב שהיא הכי רוצה שתזכרו ותעשו?

דויד: היא הייתה רוצה שנלמד למרות כל הקושי שיש לי על מה שקרה שאני אמשיך ואתרכז בלימודים, זה היה הדבר שהכי חשוב לה, היא לא הייתה רוצה שלא אשקיע בלימודים בגללה, זה הדבר שהכי חשוב לה

ישי: איך היא הייתה אומרת את זה?

דויד: אל תפסיק ללמוד בגללי תמשיך להשקיע עם כל הצער שיש.

לאבד סבתא בפעם השנייה זה אף לא יותר קל.

ישי: מתי נפטרה אימא של אבא?

דויד: סבתא מרים נפטרה לפני 13 שנה הייתי בן שנתיים. זה לא אותם זיכרונות כי לא הספקתי הרבה דברים כמו עם סבתא זמירה. לכן זה יותר קשה.

ישי: איפה קשה לך יותר בבית, בבית של סבתא או בבי"ס?

דויד: הכי קשה זה בבית של סבתא, קשה לי לישון כשהיא לא נמצאת שם. הספקתי לישון פעם אחת בביתה מאז שזה קרה וזה היה לי מאוד קשה הייתה תחושה של ריקנות שעכשיו הבית ריק, כל הדברים הטובים כבר נעלמו.

ישי: איזה תחושות יש לך כשאתה מספר לי על סבתא?

דויד: כאב, כאב קשה שייקח הרבה זמן עד שהוא יעבור אם בכלל.

ישי: מה הכאב הזה מבטא?

דויד: געגוע, צער, למרות שלא הייתי באבל באתי כמה פעמים ל"שבעה" עם חולצה שחורה או מכנסיים שחורים מתוך צער.

ישי: הצער והכאב מביעים את הגעגוע?

דויד: קשה לי להתרכז בלימודים אני יותר מדי חושב על זה, זה נראה לי כרגע יותר חשוב מהלימודים.

ישי: מה החשיבות של זה?

דויד: מאוד חשוב לי להצליח בלימודים אבל קשה לי להתרכז, אני יודע שזה לא תלוי בי. אם זה היה תלוי בי לא הייתי ממשיך כ"כ מהר עם הלימודים.

ישי: מה היית עושה?

דויד: הייתי לוקח פסק זמן מהלימודים, רואה אירועים משפחתיים שסבתא הייתה בהם ותמונות של סבתא ויותר ויותר נזכר בה. הייתי יותר משתקע בכאב. זה חשוב להשתקע בכאב לכן, יש תקופה בכל הזמן הזה שצריך לקחת קצת פסק זמן מהחיים.

ישי: בוא תנסה להסביר לי מה אתה רואה חשיבות בלהשתקע בכאב?

דויד: אחרי הפסק זמן קשה לחזור לחיים. יש את המחשבה שגם כשאני מתרכז בלימודים אני לא רוצה להמשיך כאילו כלום לא קרה. אני רוצה לחזור לאט לאט ואף פעם לא לשכוח את מה שקרה. אני כן אשנה משהו בדרך.

ישי: כדי...?

דויד: כדי להשקיע יותר זמן בכאב ולא לחלוף על זה כ"כ מהר

ישי: כי לחלוף על זה מהר מה זה?

דויד: יכול לגרום לשיכחה.

ישי: זאת המטרה להשתקע בכאב כדי לא לשכוח לזכור?

דויד: כן.

ישי: יוצא לך להסתכל על תמונות או סרטים?

דויד: כן, יש אלבומים של אירועים משפחתיים בבית של סבתא שלי יש של החתונה של הוריי שגם סבתא שלי הייתה שם.

ובבית יש אלבום עם כל ההספדים ובתוך ההספדים יש כל מיני זיכרונות.

ישי: זה עוזר לשמור על הזיכרון להסתכל על הדברים האלה?

דויד: כן.

ישי: מה עוד עוזר?

דויד: לאכול אוכל כמו שהיא עושה. קוסקוס עם מפרום למשל.

ישי: איזה עוד דברים אפשר לעשות כדי לזכור דיברנו על האלבומים, האוכל?

דויד: להקים ארגון חסד ע"ש זכרה של סבתא – "חסדי זמירה". ארגון שיתרום אוכל למשפחות עניות כמו ארגון "לתת".

חשבתי על זה שזה משהו שיכול לעזור לזכור אותה כי היא כל הזמן הייתה דואגת לחלשים.

גם הספר שאנו עורכים לזכרה זה דרך לזכור אותה יש שם את כל הסיפורים על סבתא.

ישי: דויד, לסיום מה היה חשוב לך בשיחה?

דוד: לדעת שסבתא רוצה שאמשיך בלימודים ואחזור לשגרה, למרות שזה קשה ושיש הרבה דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לזכור אותה