

# ”כחרס הנשבר”: התמודדות משפחות עם אובדן ושכול

”אני כבר לא מה שאתם, אני משהו אחר”:  
השתנות העצמי וצמיחה בקרב הורים שכולים  
רונית שלו

לאחרים / רחל מלמד-איתן<sup>1</sup>

אָנִי כְּבָר לֹא מֵה שְׁאַתֶּם  
אָנִי מְשֻׁהוּ מְעוֹלָם אַחֵר,  
הַשְּׂכּוֹל זֹרֵם בִּי בְּכָל גּוֹפִי,  
הַשְּׂכּוֹל מְמַלֵּא כָּל נִימֵי נַפְשִׁי,  
הַשְּׂכּוֹל הוּא מְרַכֵּיב עֵקְרִי בְּדָמִי  
יְכַךְ לְעוֹלָמִים.

## השתנות בעקבות השכול

אובדן של ילד בעבור הוריו שונה מאובדן של בן זוג או קרוב מבוגר אחר המייצג את העבר; אובדן ילד הוא אובדנו של העתיד (Wickle & Marwit, 2000). אף שהאובדן מתייחס לאירוע שקרה בעבר, משהו חשוב שהיה ואיננו עוד, יש לו השלכות לעתיד: דימוי העתיד ללא האדם שאבד, לצד הבדידות, הצער, הריקנות והנטישה, הם מהות האבל. למידה שבה האובדן קשור לעבר, לעתיד או להווה יש לא רק חשיבות תיאורטית, אלא גם השלכות על ההתמודדות האישית ועל ההתערבות הטיפולית (Breznitz, 2000). הילדים נכנסים לחיי ההורים כאשר הם מבוגרים, וההורים מצפים שיהיו חלק מחייהם עד יום מותם. במחקר קודם (שלו, 1999) התייחסו הורים לשינוי בתפיסת עולמם לאחר אובדן ילדם: ”בעבר הייתי אישה צעירה ומלאת מרץ, היום אין לי מוטיבציה לכלום, הפכתי להיות אישה עם הרגשת חידלון, אין לי ראייה רחוקה אל העתיד” (אם ששכלה את בתה בתאונת דרכים). הורים שכולים שאיבדו ילד בוגר נמצאים באמצע מעגל החיים, תקופה שבה מתרחשים שינויים בתפקידי חיים ובתחומים שונים: הילדים הבוגרים עוזבים את הבית, ובמקום העבודה ובקריירה המקצועית הם התקרבו להשגת מטרותיהם (אייל, 1996; בר-טור ומלקינסון, 2000).

1. מלמד-איתן, ר' (2004). מתת אהבה (עמ' 55). קרית אונו: משרד הביטחון - ההוצאה לאור.

לדעת כפיר (1989), אדם במשבר תופס את העבר כזמן אידאלי ואילו היה ביכולתו היה מחזיר את הגלגל לאחור. בהווה מתרחשים קטיעה, נתק ושיבושים. ההורים חיים בתחושה של "אני לא אותו אדם כפי שהייתי" (שלו, 1999). לעתים הם נאחזים בעבר ואינם מרפים, מה שמכשיל את יכולתם להתמודד עם העתיד (כפיר, 1989). בזמן משבר העתיד מתקצר, נחוה לכל היותר כיום הבא, כמחר, ולעתים אף כזמן מאיים ורווי קשיים שאין לאדם די כוחות להתמודד עמם (אייל, 1996).

זווית ראייה שונה מספקים מחקרים המצביעים על כך ששכול ואבל מובילים גם לצמיחה אישית ולהעמקת המשמעות בחיים. במחקרים שבדקו כיצד אנשים לאחר טראומה תופסים את הרוח האישית מההתמודדות עם הטראומה ולאחריה (Tedeschi & Calhoun, 2004; Znoj, 2006) היו שדיווחו על שינוי חיובי בתפיסת העצמי שלהם כתוצאה מהמאבק בעצב וביגון. נטייה זו נמצאה בעיקר כשההורים קיבלו תמיכה חברתית; בתנאים כאלה ההתמודדות עם מות ילדם הביאה לתחושה של צמיחה והסתגלות חיובית (Poltinski & Esprey, 2000; Tedeschi & Kilmer, 2005). הצמיחה או ההשתנות היא שינוי חיובי שהאדם חווה בעקבות אירוע טראומטי ויש הטוענים כי היא משפרת ומסייעת ברוחה הנפשית בתהליך ההתמודדות (Jayawickreme & Blackie, 2014). יש אנשים שאינם חווים כלל צמיחה פוסט-טראומטית (Tedeschi & Calhoun, 2008) ומדווחים כי לא השתנו כלל בעקבות האובדן.

## המשמעות המיוחדת של אובדן ילד

התחושה הרווחת היא כי אובדן ילד הוא אחד האובדנים הקשים ביותר ומזוהה עם קושי וכאב מתמשכים כמעט למשך כל חייו של ההורה (Klass, Silverman & Nickman, 1996; Levinson, 1978). יחסי הורה-ילד מאופיינים בדינמיקה ייחודית. הורים משקיעים בילדיהם את תקוותיהם, את חלומותיהם ואת ציפיותיהם מהחיים. אהבה וקשר של הורים לילדיהם כורכים עמם הבטחה לאחריות הדדית; מבחינת ההורים, הילדים הם הטעם לחיים. ההורות כתהליך נפשי מסתיימת רק עם מותו של ההורה עצמו; הורה תמיד נשאר הורה: אוהב, דואג, מצפה ומלווה את ילדיו לחיים עצמאיים. כאשר ילד מת ההורה חווה אובדן בלתי ניתן לתיקון שמקורו בכך שהילד הוא המשך עצמיותו. הוא מתמודד לא רק עם אובדן הילד, אלא גם עם אובדן חלק מהעצמי שלו ועם תחושה של כישלון במילוי תפקידו כהורה (Rando, 1983). ילדים מגלמים בעבור הוריהם מגוון משמעותות מבחינה גנטית, חברתית ופסיכולוגית; הם אלה שנועדו להגן על ההורים ולאהוב אותם, והם מהווים הזדמנות בעבור ההורים להשאיר את חותמם על העולם (Anthony & Benedek, 1970). המוות מכה בהורים לא רק באובדן החיים והגעגועים לילד, באובדן התקווה והאמונה בעולם, אלא גם ברמה פנימית עמוקה, בבסיס כל קיומם (Braun & Berg, 1994; Christ, Bonanno, Malkinson & Rubin, 2003). לאחר האובדן, ההורים מחפשים משמעות לאובדן ילדם, מנסים לחיות את עולמם החדש, ללמוד כיצד להיות הם

עצמם בדרך שתיתן לחיים משמעות ותאפשר להם להשקיע את עצמם במשימות ובמערכות יחסים, אך גם אז הם מדווחים על כאב שאי-אפשר לשאתו ולרפאו (Rubin, Malkinson & Witztum, 2005).

## העצמי והשתנות

מושג ה"עצמי" (Harter, 1999) כולל את כל מה שהאדם יודע על עצמו: מחשבות, רגשות, פרשנות ויכולת התארגנות עם חוויות שונות. המושג מתייחס לתפיסת הפרט את עצמו כשלמות ומבטא גישות, שיפוטים וערכים שיש לאדם ביחס להתנהגותו, ליכולתו ולערכו. מושג העצמי מתפתח על ידי עיבוד החוויות שהאדם חווה כילד ואחר כך כמתבגר ומבוגר, ועל כן הוא נתון להשפעה חזקה של הסביבה. חשיבותם של האחרים ואירועי חיים המערבים התחלה או סיום של מערכות יחסים משמעותיות ישפיעו על שינויים שיתרחשו במערכת העצמי (Schaefer & Moos, 2001). בבסיסה, תפיסת העצמי היא "שמרנית" וקשה לשינוי, אולם העוצמה של חוויית האובדן גורמת לעתים טלטלה בתפיסת העצמי של האדם ושינוי בתמונת החיים האישית והמשפחתית (Janoff-Bulman, 1992; 2004). כך, למרות הנטייה של בני האדם לשמר ולתחזק את הערכתם העצמית, חוויית האובדן יכולה להביא לתחושת השתנות של העצמי בהווה בהשוואה למה שהיה בעבר.

חוקרי העצמי הבחינו בין תפיסת מושג עצמי בעלת אופי גלובלי (כמו: אני אדם בעל ערך) ובין תפיסת מושג העצמי בתחומי עצמי ספציפיים כמו יכולת קוגניטיבית (אני חכם). תפיסה עצמית גלובלית מוגדרת כהערכה כוללת של אדם את עצמו, ולא כסך תפיסות עצמי ספציפיות כפי שהן מופיעות בתחומים שונים (Harter, 1999), ונחשבת אחד הביטויים של בריאות פסיכולוגית (Grotevant & Cooper, 1998).

המונח "השתנות מושג העצמי" מתאר את השיפוטים והמסקנות של הפרט בתשובה לשאלה: האם השתניתי לעומת מה שהייתי? (Handel, 1980). התשובה יכולה לשקף רצף שהטווח שלו נע מהשתנות עד זהותיות (sameness). יש הרואים עצמם כמי שלא השתנו כלל ונשארו כמות שהיו בעבר, ויש שרואים עצמם כמי שהשתנו והם מוכנים ומסוגלים לדווח במה, באיזו מידה (חשיבות השינוי), באיזה כיוון (חיובי או שלילי), האם השינוי הוא פתאומי או הדרגתי ואילו רגשות מתלווים אליו.

במחקרים שבהם נבדק מושג השתנות העצמי כתוצאה מאובדן ומשכול, נמצאו תגובות שונות לשאלת תפיסת ההשתנות. בקרב נשים שהתאלמנו, 46% דיווחו שלא השתנו כלל (Lopata, 1979). שיינין ומגדיש (2016) חקרו צמיחה פוסט-טראומטית והשתנות העצמי בקרב אנשים שחוו אבדן קרוב של אח או הורה. במחקר נמצא כי הנבדקים ייחסו באופן מובהק את השתנותם העצמית לאובדן, ובאופן ספציפי בהקשר לכוח האישי ולהערכת החיים. במילים אחרות, כפי שכתבו רובין, מלקינסון וויצטום (2016), אובדן הוא אחד מאירועי החיים שגורמים לשינוי אצל שכולים והוא עשוי לגרום מצד אחד לדרדרור במצב השכולים ומצד אחר לחוויה המעודדת צמיחה. תחושת הפגיעות עשויה לחדד את תחושת ערך החיים, שליטה בחיים ואף מציאת

יעוד בחיים בעקבות המאבק וההתמודדות עם המשבר (Tedeschi & Calhoun, 2004). בדומה לכך, תיאר בר-נדב (2007) במחקרו על אובדן בן זוג את הציפיות החברתיות מבנות הזוג השכולות להנצחת זכרו של הנפטר, דבר שיצר אינטנסיביות שמצד אחד העמיסה על האבלות ומצד אחר העצימה אותן והעניקה להן כוח אישי, ומסיבה זו הן רואות בכך דבר חיובי. כשהנבדקים היו הורים שכולים שאיבדו ילד בתאונת דרכים ותיארו חוויות כגון "אני לא אותו אדם שהייתי לפני האובדן", 95% מהם דיווחו על שינוי משמעותי בעצמי הגלובלי (שלו, 1999). יש לציין כי בעבור חלק מהאלמנות ובעבור ההורים השכולים המושג "השתנות העצמי" התאים יותר מהמושג "צמיחה לאחר האובדן".

## תפיסת ההשתנות והצמיחה של הורים שכולים

במחקר המתואר במאמר זה (שלו, 2009) השתתפו 63 הורים שכולים שאיבדו את ילדם באופן פתאומי בעת פעילות מבצעית או בפיגועי טרור. מרבית המשתתפים במחקר הן נשים (65%), מתגוררים בעיר (78%), חילונים (65%) ונשואים (74%). מחצית ההורים הם עולים מחבר העמים לשעבר. מספר הילדים במשפחה הוא בין ילד אחד לשישה ילדים, כאשר מספר הילדים השכיח ביותר הוא שלושה (50%), כולל הילד שנהרג. קיימת שונות גבוהה של מספר הילדים והוותק בארץ בין עולים לוותיקים. אצל שישה הורים (כולם עולים חדשים) הילד שנהרג היה בן יחיד. 40% מההורים עובדים במשרה חלקית, 23.8% במשרה מלאה ו-36% אינם עובדים. ממוצע הגיל הוא מעל 50 והם בעלי השכלה תיכונית מלאה.

ההורים נשאלו על מידת העזרה ועל סוג העזרה שקיבלו לאחר השכול. 36% מההורים פנו לסיוע טיפולי ו-14% מהם השתתפו בקבוצות תמיכה להורים שכולים. הזמן הממוצע מאז האובדן היה שש שנים. מתוך 62 הילדים שנהרגו, 75.8% היו בנים. הילדים שנהרגו היו ברובם אנשים צעירים שהספיקו בחלק מהמקרים לרכוש השכלה תיכונית בלבד, וחלקם היו תלמידי תיכון.

ההורים מילאו שאלונים העוסקים בהתנהגות האבל לאחר האובדן, המתייחסים לתפקודם ולקשר שלהם לנפטר, לאוריינטציית העתיד שלהם וכן שאלון הבודק את השתנות העצמי לאחר האובדן, שאליו אתייחס במאמר זה. חלק מההורים השתתפו בראיונות מובנים למחצה.

במחקר נבדקה תפיסת השתנות העצמי בכללותו ("אני אינני אותו אדם כפי שהייתי מאז האובדן") והשתנות בתחומים ספציפיים (לדוגמה התייחסות לאחרים ולהזדמנויות חדשות בחיים).

ממצאי המחקר העיקריים מראים כי ההורים דיווחו על מידה רבה של השתנות בתפיסת העצמי בכללותו, כלומר הם תופסים עצמם כמי שהשתנו באופן גלובלי משהיו לפני האובדן: "אני אדם יותר טוב", "אני אדם יותר מבולבל", "אדם יותר כואב", "חסר אונים", "איני רואה טעם לחיים", "אני מכריחה את עצמי לחיות". גם

כאשר השאלה מתמקדת בתחומים הספציפיים, גם אז מדווחים ההורים על תחושת השתנות אך לא במידה שבה השתנה העצמי בכללותו: "תפיסת העולם שלי השתנתה", "אני מבחינה בין עיקר וטפל", "שמה דברים בפרופורציות". כאשר בוחנים את הקשר בין הממדים הספציפיים של תפיסת ההשתנות העצמית של ההורים השכולים לבין התפקוד שלהם, נמצא כי דווקא הורים שדיווחו על שינוי לטובה ביכולת לחוות חמלה כלפי האחר, לחוש קרבה לאחרים ולהשקיע מאמצים בקשרים עם בני הזוג והמשפחה, דיווחו גם על קשיי תפקוד (בעיות שינה, ירידה בתיאבון, חרדה). ההורים המדווחים על קשיי תפקוד ועל שינוי לטובה ביכולת לחוות חמלה כלפי האחר, מתקשים עדיין להשקיע אנרגיות ביצירת מעגלי התמיכה החברתיים הסובבים אותם. אין הם חווים הקלה בקשיי התפקוד המתבטאים בבעיות סומטיות, בקשיי שינה, בקושי בריכוז ובמכאובי הגוף, גם כשהם מדווחים על שינוי ביחסיהם עם האחרים. ממצא זה הוא בעל חשיבות רבה שכן תחושה של השתנות עצמי גבוהה בממד היחסים עם האחרים מצביעה על השתנות לטובה, אך לא מסייעת להורים השכולים בתפקודם אלא להפך, מעצימה ומדגישה את קשייהם. כך, התפיסה הרווחת שהיחסים עם האחרים ושההזדקקות להם מיטיבה עם ההורים עומדת כאן במבחן.

ההורים שחשים שינוי במידת הזדקקותם מסוגלים לדווח על קשיי תפקוד ו"מרשים זאת לעצמם". בעבור הורים שכולים ואולי גם לאנשים הסובלים ממצב משברי מסוג אחר, דווקא הקשר עם האחרים מגביר את הקושי בתפקוד. ההורים מנסים למצוא נחמה וחמלה אצל הזולת, אך התוצאה היא רגישות יתר לכאבם וקשיי תפקוד.

כאשר הדיווח הוא רטרוספקטיבי, לא ניתן לראות מהו כיוון הקשר. כלומר לא ניתן לדעת האם ההורים העוסקים בכאב האובדן ובהתמודדות עם הצער והיגון נוטים להתעלם ולהזניח את מערכות היחסים שלהם עם המשפחה והסביבה, ובכך בלי משים מפחיתים את התמיכה החברתית, או שחוסר תמיכה חברתית מעצים את קשיי התפקוד. המחקר הנוכחי מראה כי גם כאשר הורים שכולים מדווחים על השתנות בהתייחסות לאחרים, דהיינו חיפוש אחר חמלה ונחמה אצל הזולת, קשיי התפקוד שלהם אינם מצטמצמים, אלא להפך, מתעצמים.

כך, האובדן כחוויה מטלטלת ומזעזעת את מבנה העצמי ואת האמונות כלפי העולם, שינה את תפיסת ההזדקקות לאחרים בחייהם של ההורים השכולים ובעקבותיו הם דיווחו על רצון לקרבה עם בני המשפחה ועם אחרים בכלל ולסמוך עליהם בעת מצוקה. נראה כי הקשר בין תפיסת ההשתנות של העצמי ויכולת ההתמודדות של הורים הוא דו-כיווני, ולאורך זמן האחד משפיע על האחר. יש הורים המתארים השתנות לטובה ויש המתארים השתנות לרעה. אם שכולה תיארה את חוויית ההשתנות לרעה:

בעבר הייתי אישה פעלתנית עם הרבה מרץ, חוש הומור, ליקטתי תמיד את חבריי סביבי. היום אין לי מוטיבציה לכלום. לא מעלה חיוך, הפכתי לאישה לא יציבה, עם הרגשת חידלון, קשה לי עם חבריי, משפחתי. יש לי הרגשה

שפשוט איני נסבלת עוד. לאחר שבתי נהרגה בשובה מטיוול זה דבר שלא ניתן לגשר עליו. עולמי חרב. חרב עולמי, ושום גורם לא יוכל להיות יותר משמעותי ומכאיב. לחיים אין יותר משמעות עבורי.

לעומתה, תיאר אב שכול חוויית השתנות לטובה:

אני יותר רגיש לזולת, רגיש לעצמי, קשוב, ותרן, מדבר על רגשותיי, מתייעץ באחרים, בוכה עצוב ומתגעגע. יותר אנושי חומל ומרחם. אני פחות כעסן, ציני וביקורתי. שיניתי את סדר העדיפויות בחיים, שיניתי תחום מקצועי ואני ממשיך לתת חופש לבנותי מאמין בהן וסומך עליהן.

ההורים השכולים המסוגלים לדווח על שינוי בתחומים שונים של חייהם - ממצא המצביע על השתנות לאחר האובדן - מתקשים לוותר על עיסוק אינטנסיבי במחשבות ובזיכרונות על הילד ששכלו. רוב ההורים השכולים שהשתתפו במחקר הביעו סלידה מן האפשרות שמהווה טוב היה יכול לצמוח מאובדן ילדם, ואף התקשו לשקול כזאת אפשרות או לדווח עליה. עובדה זו מדגישה את הייחודיות שבכאב המאפיין אובדן ילד - אובדן שאין דומה לו. ההורים נמצאים בשלב שבו הם מסוגלים לחוש בהשתנות ובצמיחה ולדווח עליה, לתאר גם חוויות חיוביות שחוו מאז האובדן, אך עדיין עסוקים בקשר הפנימי עם הנפטר שמתבטא במחשבות עליו, בגעגועים, בחלומות או בזיכרונות. עם זאת, הקשר הפנימי עם הנפטר הופך להיות פחות מרכזי בחייו של ההורה ככל שחולף זמן התגובה האקוטית לאובדן, תוך חזרה יחסית לתפקוד (רובין, 1995). האבל אינו תהליך ליניארי בעל גבולות ברורים. בעוד שמצב האובדן הוא קבוע ולא משתנה, התהליך מבטא משא ומתן חוזר ונשנה על משמעות האובדן לאורך זמן ולא על השתחררות ממנו. במחקרים שבדקו תגובות של הורים שכולי מלחמה (שם), נמצא כי למרות ההבדלים הבין-אישיים בשלב ההתארגנות מחדש, ארבע שנים ו-13 שנים לאחר האובדן, חוויית השכול ממשיכה להיות מרכזית בחייהם של ההורים השכולים למשך כל חייהם.

במחקר נבדק גם ייחוס ההשתנות לאובדן, כלומר האם ההשתנות והצמיחה של ההורה נובעות מן האובדן או מאירוע אחר בחייהם. נמצא כי ככל שההורים מדווחים על ההשתנות שחלה בכוח האישי ("גיליתי בעצמי כוחות שלא הכרתי"), ביכולת ההתמודדות שלהם, בהערכת החיים ("אני חיה כאילו כל יום הוא היום האחרון"), בחוויה ש"איני אותו אדם שהייתי" ובעיסוק בקשר עם דמות הילד בזיכרונות ובמחשבות עליו - כך ההשתנות מיוחסת לאובדן וההורים חווים קשיי תפקוד.

בחלק מהתיאורים תיארו ההורים השכולים את דמות הילד כמקור של נחמה וכוח. אם ששכלה את בנה בפעילות מבצעית מתארת זאת כך:

האסון כבד מנשוא אך אני יכולה להמשיך ולחיות רק בזכות בן כמו שהיה לי. שלימד אותי איך להתנהג ואיך להמשיך אחרי מותו [...] הרבה יותר קל לי להמשיך כאשר אני נזכרת מי היה בני ואיך הוא היה רוצה שאמשיך אחרי מותו [...] זכות גדולה הייתה לי להיות אמו במשך 21 שנותיו שנותנות לי כוח לחיות.

תפיסה נמוכה של השתנות העצמי בכללותו מקלה על האדם לספר לזולתו סיפור לכיד על מהלך חייו, דהיינו סיפור שיש בו תחושה של אחדות ושלמות הגיונית (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ההורים שהשתתפו במחקר (שלו, 2009) דיווחו על מידה גבוהה של תפיסת ההשתנות בעוצמה שפוגעת ויוצרת שבר בתחושת הרציפות של העצמי. כאשר זוהי המשמעות של תחושת השתנות גבוהה, אין פלא שהיא קשורה לקשיי תפקוד ולעיסוק כפייתי יותר בקשר עם דמות הנפטר. ככל שתחושת ההשתנות גבוהה יותר, ההורים מרשים לעצמם להודות בקשיי התפקוד ומרבים לחשוב על הנפטר, כפי שהדבר בא לידי ביטוי בקשר אֶתו. אף שעל פניו שתי התגובות האלה אינן תואמות "חזרה לשגרה", הן מאפשרות להורים התמודדות טובה יותר עם האובדן. ממצא זה של מורכבות בתפיסת השתנות העצמי בכללותו תומך בממצאי מחקר שהראו כי מורכבות עצמי גבוהה יותר (ריבוי אספקטים של העצמי) תרמה להפחתת דיכאון וסימפטומים של בריאות לקויה כשאנשים נמצאו כנתונים ללחץ גבוה (Linville, 1987). ריבוי אספקטים של העצמי ומידה רבה של מובחנות ביניהם, תרמו להתמודדות עם אירוע קשה וליכולת לשמר מחשבות ורגשות חיוביים הקשורים לאספקטים האחרים של העצמי, ובכך להגן על האדם מפני הרגשות השליליים הסבל והמצוקה, מצליחים חלק מן האנשים להתייחס לטראומה שעברו כאל מנוף להתפתחות חיובית. כלומר, בעקבות התמודדות עם אירועים קשים חלו גם שינויים חיוביים. כדי שהתפתחות והשתנות אלו תיחשבנה לצמיחה פוסט-טראומטית, על האינדיבידואל לא רק לשרוד את האירוע הטראומטי, אלא גם לחוות שינוי בחייו הנתפס בעיניו כשינוי משמעותי ביחס לחייו לפני האירוע (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ההורים השכולים דיווחו על רצון להתקרב אל האחרים, על השתנות ביחס לאחרים ועל יכולת לחוות חמלה ולחוש קרבה. הם חשים שחל בהם שינוי מאז אובדן העצמי בכללותו. המחקר הנוכחי הראה כי גם כשהורים שכולים מדווחים על השתנות ביחס לאחרים, היינו חיפוש אחר חמלה ונחמה מן האחר, קשיי התפקוד שלהם אינם מצטמצמים, אלא להפך - מתעצמים. בעקבות הטראומה הם חווים כאב מתמשך שתוצאותיו הם צמיחה, השתנות תפיסת העצמי ויכולת התאוששות לאחר האובדן. כך שאף שהממצא העיקרי הוא כי תחושת השתנות קשורה בקשיי תפקוד, הרי שיש אנשים המנסים להתגבר על קשיי התפקוד. המשמעות היא כי באופן פרדוקסלי זיהוי הכוחות של ההורים נמצא קשור לעלייה בתחושת הפגיעות ובקשיי התפקוד. בקרב הורים אלה הכוח להתמודד אינו מבטל (או מקטין) את הקושי לתפקד בחיי היומיום, אלא נותן תחושה שכאשר תהיה פגיעה, האדם יוכל להתמודד אֶתה. כך, בשעת השבר הגדול ביותר, בעת שהאדם פגיע, מתעוררות תחושת הכוח (כוח אישי) ויכולת ההתמודדות וההסתגלות. התמודדות מסתגלת היא משימה הנמשכת לכל אורך החיים וקשורה ביכולתו הפיזית והנפשית של האדם לתיקון עצמי ולצמיחה.

אובדן הבן/ת הוא חוויה קשה אך עשוי להביא עמו הזדמנויות לשיפור ולהעשרה של כישורים, יכולות, תובנות ותכונות אישיות. התמודדות עם קשיים באופן חיובי תוביל להשתנות וצמיחה בתחומים רבים בחיים גם במאמץ לחיות לאחר פטירתו של האדם המשמעותי (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016).

## מקורות

- אייל, נ' (1996). *הזמן האמיתי: החוויה האישית של הזמן*. תל אביב: אריה ניר, מודן.
- בר-טור, ל', ומלקינסון, ר' (2000). "שכול מזדקן": חיים לאחר מות ילד במהלך שירות צבאי. *שיחות*, י"ד: 114-121.
- בר-נדב, א' (2007). אובדן בן זוג והמודל הדו-מסלולי לשכול: *השפעותיו לאורך זמן של תהליך האבל על נשים צעירות*. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה. אוניברסיטת חיפה, החוג לפסיכולוגיה.
- כפיר, נ' (1989). *כמו מעגלים במים*. תל אביב: עם עובד.
- מלמד-איתן, ר' (2004). *מתת אהבה* (עמ' 55). קרית אונו: משרד הביטחון - ההוצאה לאור.
- הואר-סטריאר, ד', וסטריאר, ר' (2006). אבות מהגרים בישראל: מתיאוריית הגירעון לתיאוריית האבהות המכוננת. *חברה ורווחה*, כ"ו(4): 405-431.
- רובין, ש' (1995). על החיים לאחר אובדן בנים במלחמות ישראל: רקע ומחקר עם המודל הדו-מסלולי של השכול. *פסיכולוגיה*, ה': 70-83.
- רובין, ש', מלקינסון, ר', וויצטום, א' (2016). *הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול*. בעריכת נ' גליק-עוזרד. חיפה: הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה בשיתוף פרדס הוצאה לאור.
- שיינין, ו', ומגידיש, י' (2016). *צמיחה פוסט טראומטית לאחר אובדן של אדם משמעותי*. עבודת גמר. אור יהודה: המרכז ללימודים אקדמיים.
- שלו, ר' (1999). *הבדלים בין הורים שכולי מלחמה ושכולי תאונות דרכים: תפקוד ההורים הקשר לבן/בת שאבדו והשתנות מושג העצמי*. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה, החוג לחינוך.
- שלו, ר' (2009). הורים שכולים: השתנות העצמי, אוריינטצית עתיד, תפקוד והסתגלות לאובדן. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה. אוניברסיטת חיפה, החוג לייעוץ והתפתחות האדם.
- Anthony, E. J., & Benedek, T. (1970). *Parenthood: Its Psychology and Psychopathology*. Boston: Little Brown.
- Bonanno, G. A., Nigell, P., Kovacevic, A., & Kaltman, S. (2000). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in



- Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology*, 18: 84-196.
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18: 105-129.
- Breznitz, S. (2000). Foreword in. In R. Malkinson, S. S. Rubin & E. Witztum (Eds.), *Traumatic and Non-Traumatic Loss and Bereavement: Clinical Theory and Practice*. Madison, CT: Psychosocial Press.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social Origins of Depression*. London: Tavistock.
- Christ, G. H., Bonanno, G., Malkinson, R., & Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. Contributors. In M. J. Field & R. E. Behrman (Eds.), *When Children Die: Improving Palliative and End-of-Life Care for Children and Their Families*. Institute of Medicine Washington, D. C.: National Academy Press.
- Grotevant, H., & Cooper, C. (1998). Individuation and connectedness in adolescent development: Review and prospects for research on identity, relationship, and context. In E. E. Aspass Skoe & A. L. Vonder Lippe (Eds.), *Personality Development in Adolescence: A Cross National and Life Span Perspective* (pp. 3-37). London: Routledge.
- Handel, A. (1980). Perceived change of self among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9: 507-519.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15: 19-92.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28(4): 312-331.
- Klass, D., Silverman, P. S., & Nickman, S. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Taylor & Francis.
- Levinson, D. (1978). *Seasons of Man's Life*. New York: Knopf.

- Littlewood, J. L., Cramer, D., Hoekstra, J., & Humphre, G. B. (1991). Gender differences in parental coping following their child's death. *British Journal of Guidance and Counseling*, 19: 139-148.
- Linville, P. W. (1987). Self-Complexity as Cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 663-676.
- Lopata, H. Z. (1979). *Women as Widows*. New York: Elsevier.
- Marwit, S. J., & Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *Omega Journal of Death and Dying*, 30: 283-298.
- Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An Assessment of Gender Differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13: 709-718.
- Rando, T. A. (1983). An investigation of grief and adaptation in parents whose children have died from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 8: 3-20.
- Rubin, S. S, Malkinson, R., & Witztum, E. (2005). The sacred and the secular: The changing face of death, loss and bereavement in Israel. In J. D. Morgan & P. Laungani (Eds.), *Death and Bereavement around the World*. Volume 4: *Death and Bereavement in Asia, Australia and New Zealand* (pp. 65-80). New York: Baywood Publishing Co.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2001). Bereavement experiences and personal growth. In M. S. Tedeschi, R. G. & L. G. Calhoun (Eds.), *Trauma and Transformation, Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15: 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32(1): 27-39.
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 3: 230-237.
- Wickle, S. K., & Marwit, S. J. (2000). Assumptive world views and the

grief reactions of parents of murdered children. *Omega Journal of Death and Dying*, 42: 101-113.

Znoj, H. (2006). Bereavement and posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Post-Traumatic Growth: Research and Practice* (pp. 176 - 196). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.