

# בין מלחמה למחלה : טראומה וצמיחה בעולם מורכב

מתוך תוצאות מחקר ישראלי  
על משפחות של מתמודדי נפש

כנס משפחות מילם "לראות את האור"

אילת 11.12.24



**עס מה מגיעה  
היום?**



Sometimes I want to flee with everything I possess into a few words, seek refuge in them. I am in search of a haven, yet I must first build it for myself; stone by stone. Everyone seeks a home, a refuge. And I am always in search of a few words.

לפעמים אני רוצה לברוח עם כל מה שברשותי לתוך מספר מילים, למצוא בתוכן מפלט. אני מחפשת מחסה אבל עלי ראשית לבנות אותו במו ידיי, אבן אחר אבן. כל אדם מחפש לו בית, מקום מקלט. ואני מחפשת לי תמיד כמה מלים.

أرغب أحيانا بالهروب بكلّ ما أملك باللاجوء إلى كلمات قليلة. أبحث عن ملجأ فيها أبحث عن ملاذ. ولكن علي أن أبنيه أولاً لنفسي. حجرا حجرا. الجميع يبحث عن بيت، عن ملجأ. وأنا دائما أبحث عن بضع كلمات.

אתי הילוסום,  
1982



# בלו"ז...

שתי מילים על מפגש משפחה עם  
מלחמה (תקיפה חיצונית)

מפגש משפחה עם מלחמה  
פסיכיאטרית (תקיפה פנימית)

תוך כדי... מפגש משפחה עם  
הרוח

דיון, סיכום ותפילה

# מלחמה חיצונית והשפעותיה

- מלחמה משפיעה רבות על אנשים, משפחות וקהילות באופן מיידי ובאופנים ארוכי טווח.
- גם לאחר מלחמה, אנשים עשויים להמשיך לסבול מבעיות פיזיות ורגשיות מתמשכות (Levi, 2023)
- אוכלוסיות שלמות הופכות להיות בסיכון לפיתוח תגובות פתולוגיות בעלות השפעה גם על הדורות הבאים. למשל: דפוסי העברה בין דורית של מנגנוני התמודדות לא בריאים כמו בעיות בריאותיות (נפשיות ופיזיות), אירועי טראומה חוזרים, ואלימות במשפחה (Stadtman et al., 2018).
- משפחות של נפגעי טראומה עשויים להיתקל בקשיים במערכות היחסים, ריחוק, בעיות במצבים חברתיים ויותר קונפליקטים בתוך המשפחה (Slobodin & de Jong, 2015).
- לצד אלו, קיימים מקרים בהם יש למלחמה "השלכות חיוביות", למשל, חלק מהילדים באזורי מלחמה מגלים ומפתחים חוסן ויכולת התמודדות. מחקרים מראים שכאשר ילדים מקבלים עזרה ותמיכה, חלקם מפתחים את יכולתם החברתית, ואפילו מעבר להסתגל, הם יכולים גם ממש להתגבר ולשגשג (Punamäki et al., 2021).

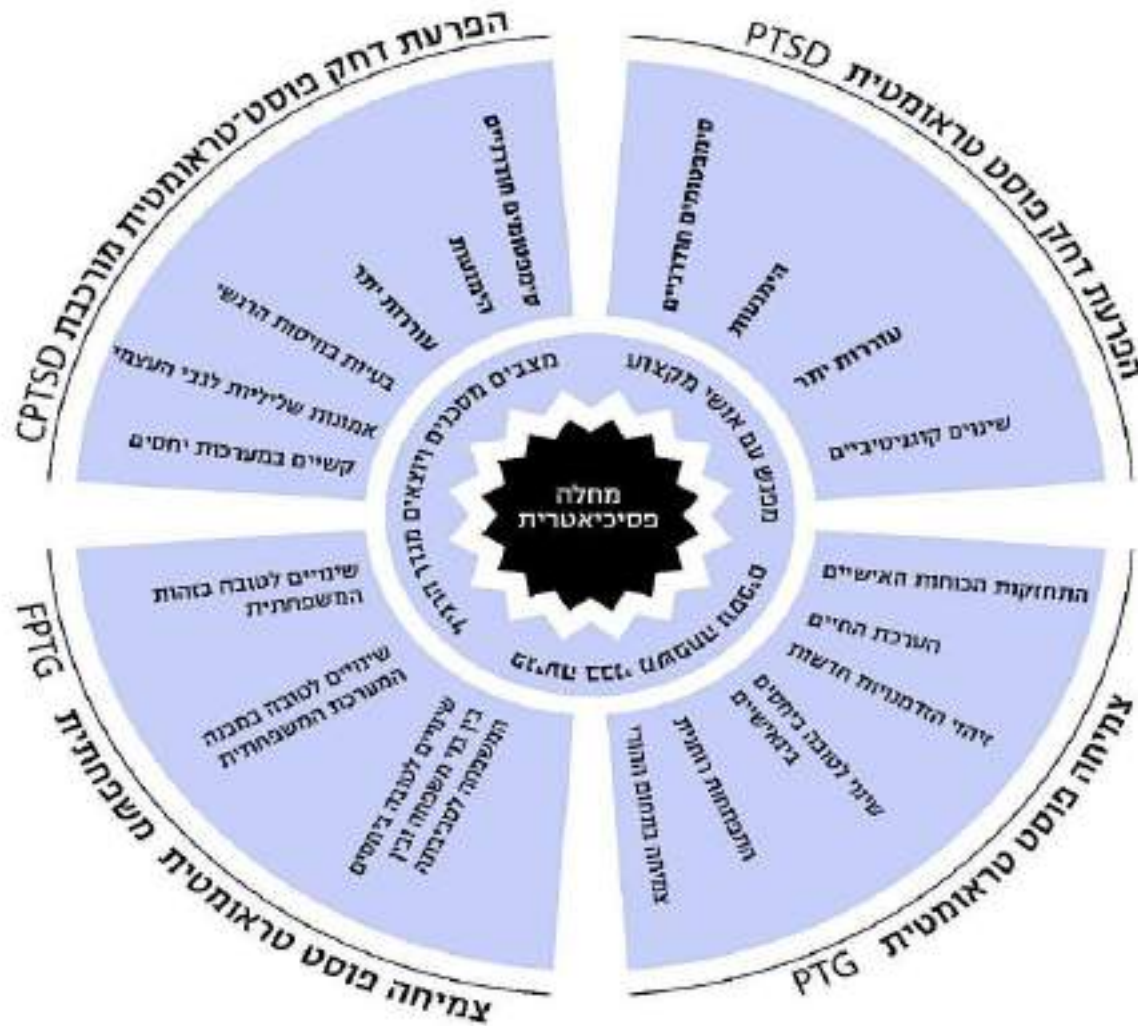


## מפגש משפחה עם מלחמה פסיכיאטרית

מחקר ישראלי על תגובת  
משפחות לתקיפה פנימית  
(מחלה פסיכיאטרית)



# תוצאות המחקר עליהם נדבר



# מערך המחקר

שיטת המחקר

אוכלוסיית מחקר ומדגם

הליכי המחקר איתור וגיוס משתתפים

כלי מחקר

מאפייני משתתפים



# דוגמאות לשאלות מכלי המחקר הכמותני

מתוך שאלון להערכת סימפטומים פוסט-טראומטיים PSS-1

1. מחשבות מעציבות או תמונות של האירוע הקשה שהתחילו מבלי שרצית?
2. חלומות או סיוטים על האירוע הטראומטי.
3. חוויה מחדש של האירוע, התנהגות או תחושה שזה קורה עוד פעם.
4. הרגשה של דכדוך כשהזכירו לך את האירוע (למשל תחושת בהלה, כעס, עצב, אשמה וכד').
5. התרחשות של תגובות ופניות שהזכירו לך את האירוע הטראומטי (למשל הזעה מוגברת, דופק מואץ, דפיקות לב).
6. ניסיון לא לחשוב או לדבר על האירוע, או להרגיש תחושות הקשורות לאירוע.
7. ניסיון להימנע מפעילויות, אנשים או מקומות שמזכירים לך את האירוע.
8. אי יכולת להיזכר בחלק חשוב באירוע הטראומטי.

# דוגמאות לשאלות מכלי המחקר הכמותני

מתוך שאלון להערכת סימפטומים פוסט-טראומטיים PSS-1

9. ירידה רבה בעניין או השתתפות פחותה בהרבה פעילויות חשובות.
10. תחושה של ריחוק או ניתוק האנשים בסביבתך.
11. תחושה של קהות רגשית (למשל לא מסוגל לבכות או לחוש אהבה).
12. הרגשה שתוכניותיך או תקוותיך לעתיד לא יתגשמו (למשל שלא יהיו לך חיי נישואים טובים ילדים נוספים, חיים ארוכים או פרנסה טובה).
13. קשיים בהרדמות או בשינה.
14. תחושת חוסר שקט או התפרצויות כעס.
15. קשיים בריכוז (למשל בריחת חוט המחשבה בשיחה, או קושי לעקוב אחרי הקריאה, קושי לזכור מה קראת).
16. דריכות יתר לראות מי נמצא מאחוריך, תחושה של אי נוחות בהפניית גב לדלת וכו').
17. תחושה שכל חושייך מחודדים יתר על המידה.

# מחלה פסיכיאטרית כאירוע בעל השלכות פוסט

## טראומטיות לבני המשפחה:

### ”השמים נפלו עלי”

במחקר זה עולה כי בתפישת המשתתפים מחלה פסיכיאטרית הינה אירוע דחק טראומטי (קריטריון A). את השלכותיו על בני המשפחה ניתן להבין במושגים של הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD).

הממצאים מוצגים בהמשך על פי הקריטריונים האבחנתיים של DSM-V לתסמונת זאת (American Psychiatric Association, 2013).

קריטריון A סוג הארוע

קריטריון B חודרנות

קריטריון C הימנעות

קריטריון D שינויים קוגניטיביים

קריטריון E עוררות



# קריטריון A



אבא מרואיין מס' 30 שממחיש זאת בדבריו  
הבאים :

**"זה...משפיע על כל דבר. בכלל מאז שהוא  
חלה ועד עכשיו אני כבר לא אותו אדם  
שהייתי... וגם לא אהיה, אני חושב... שום  
דבר לא יהיה כמו שהיה.. כמו שהיה קודם".**

**"...המחלה הזאת זה פשוט מן פצצה שמנפצת  
לך את כל מה שאתה יודע על העולם הזה. את  
כל החלומות האפשריים שלך, ו...בונה את  
החיים שלך ומייצבת את החיים שלך שונה  
לחלוטין ממה שחשבת, ממה שאתה רואה  
מסביבך." (מרואינת 17).**

# קריטריון A

מרואיינים עושים שימוש בדימויים מעולם החי על מנת להדגים את חוסר השליטה והחרדה, למשל:

"אז מצד אחד אתה חי עם נמר בפניה, ומצד שני יש איזה מאזן אימה. כל אחד יודע מה מקומו ומה הכלים שהוא צריך להשתמש בהם, והפנתר או הנמר הזה שוכב בצד ולא זו. אבל הוא דרוך, והוא קיים, ואתה חי כל הזמן בכוננות הזאת."

מרואיינים תיארו חוויה של "האדמה נשמטת מתחת לרגליים", אחרים השתמשו בביטויים כמו "השמיים נפלו עליי" או "חושך נפל על הבית".

מרואיינים רבים ראו במחלת בן־ובת המשפחה קו שבר שחוצה את חייהם, ומתייחסים לחיים שלפני המחלה ואחריה:

"כאילו יש חיים לפני ויש חיים אחרי. בטח משפט שתשמעי אותו הרבה. כאילו יש קאט. כאילו שאלו אותך איפה היית כשרבין נרצח, זה בדיוק אותו קאט"



One moment it is Hitler, the next it is Ivan the Terrible; one moment it is Inquisition and the next war, pestilence, earthquake, or famine. Ultimately what matters most is to bear the pain, to cope with it, and to keep a small corner of one's soul unsullied, come what may.

פעם אחת זה היטלר, פעם אחרת איבן האיזום, פעם זאת אינקוויזיציה, פעם מלחמה או רעידת אדמה או מגפה או רעב. בסיכומו של דבר מה שחשוב הוא לשאת את הכאב, להתמודד איתו ולשמור על פינה קטנה של הנפש שלמה, ללא רבב, לא משנה מה קורה.

مرة يكون هتلر، ومرة أخرى يكون إيفان المخيف، ومرة يكون التفتيش والحرب التالية، والوباء والهزة الأرضية أو المجاعة، وفي النهاية الأهم هو تحمل الألم والتعايش معه وإبقاء زاوية صغيرة في روح المرء بلا شائبة، ليأتي ما يجب.

קריטריון A:

סוג האירוע

אתי הילוסס

רשימת מלחמות





## הקריטריונים הבאים:

"כל פעם שעוברת ברחוב הזה, הכל מציף אותי מחדש" .."חושב על זה כל הזמן, לא יכול להפסיק.."	B - חודרנות
"התנתקתי", "לא באתי לבקר את אבא פעם אחת"	C - הימנעות
"לא זוכר"	D – שינויים
"ירדה אפלה על הבית"	קוגנטיביים
"לשבור דברים בעצבים" "תמיד בכוננות ספיגה" "עם המחלה הלכה השינה"	E - עוררות

שכיחות?

## סימפטומים חודרניים – (קריטריון B): "כל הזמן חושבת על הרגע הזה" (מרואינת 1)



"אחרי שאשפזתי את בני, הצרחות ששמעתי מהמחלקה, הריחות, המחנק של הסיגריה, רדפו אותי שנים, כמו זיכרון צרוב שאי אפשר למחוק". (אמא על חוויית האשפוז הפסיכיאטרי הראשון של בנה).

ואכן עולה כי גם שנים לאחר פריצת המחלה, המרואיינים מדווחים על חוויה של הזיכרון הטראומטי כ"פלבסק" (Flashback), או כחלום בלהות שחוזר שוב ושוב. זיכרונותיהם נחווים כחיים ומלאי עוצמה, ועם חשיפתם לגירוי הקשור במחלת קרובם, הם מגיבים במצוקה עזה כאילו האירוע מתרחש שוב. גם בעת הריאיון, כאשר שחזרו רגעים מפריצת המחלה, חוו רבים מן המרואיינים את אותה המצוקה.

מסיפורה של אחות: "אני כל הזמן חושבת על זה. על הרגע הזה- זה היה גם יום שישי בערב, הקושי הזה של להשאיר את אחי כאן [בבית החולים] ((היא מפסיקה ומתחילה לבכות)) ממש, אני לא יכולה להתמודד איתו...."

תשימו לב, זה לא רק רגעים קשים, אלא גם מקומות טומנים בחובם  
טריגר לחוויה חוזרת:

"יש מקומות אפילו שאני היום ... אין פעם שאני לא עוברת בהם, ואני  
לא נזכרת במשהו שקרה לי שם עם הסיטואציה הזאת של ... אחי.  
ממש! דווקא אפילו הנסיעה לכיוון הבית של אחותי, שכאילו אני רוצה  
לנסוע לשם בכיף,

ואז היא מסבירה: "אבל הדרך הזאת זו דרך שבאחד הלילות לפני  
האשפוז, נראה לי שלוש לפנות בוקר, שתיים שלוש לפנות בוקר, אחי  
עשה שם הליכה, ואנחנו הלכנו אחריו כי פחדנו שהוא יתמוטט,  
ושהוא, ייפול בדרך, שיקרה לו משהו וזה. ואנחנו פשוט מצאנו את  
עצמינו הולכים באמצע הלילה... אחריו. עד ארבע לפנות בוקר היינו  
ברחוב

אז כל פעם שאני אסע את דרך הזאת לאחותי, כל פעם, אני אזכר בלילה  
הזה ((מתחילה לבכות)).

או המשפט של אמא שממחישה חודרנות המחשבות על בתה  
המתמודדת:

"אני מנסה לא לחשוב אבל אני חושבת על זה כל הזמן. בוקר צהריים  
וערב. אי אפשר לא לחשוב על זה. אי אפשר לא לחשוב על זה. זה כל  
הזמן."

# קריטריון שלישי של הימנעות (קריטריון C): "לא ביקרתי אותו מאז" (מרואיינת 34)

נמצאו תסמינים של הימנעות, המתבטאת במאמצים של מרואיינים להימנע מחוויה פנימית (כגון מחשבות או רגשות) או חיצונית (כגון אנשים, מקומות) שעלולים להזכיר להם את האירוע הטראומטי.

יש מרואיינים שהאירוע הטראומטי עבורם הוא התפרצות המחלה והם משתפים בניסיונות להימנע מזיכרונות של אירועים קשים כגון התפרצות אלימה של קרובם, או מקומות הקשורים במחלה כגון בית חולים פסיכיאטרי.

ויש כאלו שהאירוע הטראומטי מגולם עבורם באדם הנושא את המחלה, והם מנסים להימנע מחברת קרובם החולה.

• כך למשל הודיה המסבירה כיצד ומדוע נמנעת משיחה עם אחיה החולה

"בעצם אז התנתקתי הפסקתי לבקר את ישראל לא ביקרתי אותו מאז.

אפילו לא שאלתי מה איתו, הייתי רואה אותו אפילו הייתי...

למשל, חזרתי הביתה לשבת ואז אחרי ארוחת שבת, ישראל אמר לי בואי נדבר. ישבנו במרפסת, והוא ביקש ממני לבוא למרפסת לא להיות ליד כולם. ישבנו במרפסת והוא דיבר ופשוט באיזשהו שלב הרגשתי שאני לא יכולה לשמוע אותו יותר, זהו. ממש הרגשתי כאילו עומס כזה... אמרתי לו אני לא מרגישה טוב וזהו. ומאז כאילו.. מאז פשוט הייתי רואה אותו, והייתי אומרת לו "שלום" ונזהרתי לא לשאול אותו "מה שלומך".

יפעת שלא מגיעה לבקר את אביה באשפוזים, נעמה שניתקה קשר עם אמה, אורית שניתקה מגע עם אמה כדמות הורית ומדברת איתה ממרחק, ועוד ועוד...

# שינויים קוגניטיביים (קריטריון D):

”הראש שלי לא אותו ראש”

(מרואינת 1)


• היו גם שינויים קוגניטיביים מסוגים שונים כגון –אמנזיה

נמצאו תסמינים של שינויים לרעה בקוגניציות ובמצב הרוח בעקבות החשיפה למחלה פסיכיאטרית של בן/בת המשפחה.

היו אמנזיות של חלקים שקרו וארעו ונשמטו מזיכרונם לחלוטין והמאבק על הזיכרון גם בא לידי ביטוי בהזכרות שסועה ומפורקת בחלקה, ארגון לקוי של הזיכרון ופרטים חסרים.

היה מאבק למול הקושי להבנות את זיכרון האירוע על רצף לאורך ציר הזמן. מרואיינים התלוננו על הזיכרון הלא טוב שלהם, ופעמים רבות במהלך הריאיון עצרו וניסו לדייק, או ביקשו מהחוקרת להשלים הפרטים החסרים. ”מה בעלי אמר” מה אחותו אמרה?...”מה אבא שלי אמר”?





## שינויים קוגניטיביים - מסוג אמונות וירידה בעניין

מרואיינים רבים הביעו אמונות שליליות שלהם לגבי עצמם ("עשיתי משהו לא בסדר וזה מגיע לי"), לגבי החולה ("הוא עושה לי בכוונה"), המשפחה ("הם לעולם לא ישימו על הבן החולה קצוץ") הקהילה, או לגבי גורמי המקצוע ("פסיכיאטרים זה סנדלרים").

אכזבה והאשמה עצמית שביטאה אמא אחת אפינה רבים מהמרואיינים:  
"אני כל הזמן שואלת למה? למה דווקא לילד שלי למה דווקא לי? מה אני עשיתי משהו לא בסדר שזה מגיע לי? אולי עשיתי כנראה משהו ש... שהילד שלי משלם על זה.

(בוכה) (הפסקה)

אני נטחנת מבפנים. למה? זה קרה לו. אף אחד לא יכול לתת לי תשובות לזה."

עוד קריטריון של ירידה בעניין בחיים, ושמעתי הרבה: "הרבה דברים כבר לא מעניינים אותי כמו פעם"...

או אבא שאמר:

"לפני שה.. הבן חלה הייתה לי שמחת חיים, היה לי... כיף ללכת לחברים היה לי.... כיף לעשות משהו, לעבוד ל אחרי שהוא חלה זה פתאום כל זה השתנה. אנחנו אוהבים ללכת לדוג למשל, ו... הייתי יכול ללכת פעם בשבוע, לא היה אכפת לי. היום אני פעם בשלושה חודשים פעם בחודשיים אני הולך וזה לא...לא מושך אותי גם. את מבינה, אני איבדתי דברים כאילו בגלל ה..."



## עוררות

• וכמובן גם עוררות- כמה ואריאציות שמעתי על המשפט " עם המחלה הלכה השינה"... קשיים בשינה, התנהגות רגזנית, הרס עצמי, דריכות, בהלה מוגזמת, קשיי ריכוז, חזרה על עצמה בקרב המשתתפים ואשר ייחסו תמונה זו להופעת המחלה של קרובם.

אז נסכם,

**בחלק האיכותני נמצא שרבים מקרובי המשפחה הדגימו מה שיכול להיות סימפטומים של תסמונת פוסט טראומטית כתגובה למחלת קרובם.**

מדגישה כי זה לא כך מאבחנים, רק פסיכיאטר יכול לאבחן אבל יש לנו כלים מחקרים שיכולים להצביע על מגמות, וכלי מקובל כזה שנמצא בשימוש כבר זמן רב ומקובל בעולם הנו שאלון PSS.

נסו לנחש – שכיחות במדגם המחקר?



# מחלה פסיכיאטרית כאירוע בעל השלכה פוסט-טראומטית מורכבת למשפחה:

ממצא מפתיע של המחקר הוא שקרובי משפחה של אנשים עם מחלה פסיכיאטרית עשויים לפתח סימפטומים של טראומה מורכבת. מיכל יכולה להראות עכשיו...

ניתוח הראיונות העלה תמות שאותן ניתן לארגן ולהמשיג באמצעות המונח הפרעת דחק פוסט טראומטית מורכבת (Complex Post-Traumatic Stress Disorder (CPTSD) כהגדרתו על-פי ICD-11, סעיף 41. B6 (WHO, 2019) אף שהתמודדות עם מחלה פסיכיאטרית במשפחה אינה נכללת ב- ICD-11 ניתוח הממצאים מעלה כי עבור המרואיינים אירוע זה עשוי להיחוו כחזרתי וממושך, עם מצבים חוזרים ונשנים של טלטלה עוצמתית. הממצאים תיארו את אשכולות הסימפטומים שמזוהים עם הפרעה זו:

**פגיעה בוויסות הרגשי**

**אמונות שליליות וצמצום עצמי**

**קשיים במערכות יחסים**

• **פגיעה בוויסות הרגשי** : בראיונות תוארה תגובתיות רגשית סוערת עד כדי התפרצויות זעם ואף אלימות, ומצבי דיסוציאציה תחת לחץ .

• **אמונות שליליות** : בני משפחה מפתחים אמונות שליליות לגבי עצמם וצמצום העצמי, המלווים בתחושות אשם והאשמה, בושה וכישלון, תחושת חוסר ערך-עצמי וחווית מחיקת הכוחות והחיבור לעצמי. תמה זו מתחברת לחוויות האשמה והבושה כמרכיב חיוני בטרומה מורכבת לפי הרמן (Herman, 1992a), כאשר האדם חש כי אינו יכול לאתגר הניצב בפניו, וכי הוא האשם במצב. בממצאים הנוכחיים הדבר התבטא בחוויית השתקה ומחיקת חלקים מהעצמי לטובת ריצוי האחר, לעתים עם תחושת קורבנות וביטויי הרס והזנחה עצמיים.





חויית הצמצום של העצמי התבטאה גם בקושי של המרואיינים לעשות הבחנה בין החולה וצרכיו לבין עצמם. כמו בן ששוקל להיפרד מחברתו על מנת שיוכל להיענות לצרכים של אמו המתמודדת:

“אימא תמיד רצתה שיהיו לה נכדים שאני...יש לי תכנון להביא לה, במהירות. חברה שלי לא כל כך מסתדרת עם המשפחה שלי. אז היית מעדיף למצוא לעצמי חברה אחרת כדי שיהיה לי מישהי שאני אוכל להביא את הילדים שיראו את ההורים שלי. מישהי שאני אוכל להביא הביתה... שהם ישבו עם ההורים שלי שלאימא יהיה משהו לעשות”.

או לעשות פעולות מרצות:

“רוב ההנאה שלי היא לא של עצמי. אני נורא אוהב לרצות אחרים, כאילו. (בכי) כאילו הרצון הראשי בלחזור הביתה, זה לרצות אותם. אין באמת, אין סיבה לחזור. אני אוהב לבקר אותם אבל אני לא אוהב להיות שם. עצוב לי בבית זה כאילו... אתה בא לבית כדי.. לגרום להם לחייך. אתה בא לבית כדי לשמח אותם. אתה שם כדי לבדר אותם” (מרואיין 21).

## קשיים במערכות יחסים:

- כחוט השני לאורך הראיונות עלתה פגיעה קשה ביחסים במשפחה. מרואיינים תיארו קשיים מתמשכים בהחזקת מערכות יחסים, הן בתוך המשפחה והן מחוץ למשפחה, ופגיעה בחוויית קרבה מיטיבה לשאר בני המשפחה או לאחרים משמעותיים. במשפחות שבהן תוארו תסמיני טראומה מורכבת, נראה קושי גובר ומעמיק במערכות היחסים, הן בקשרים המשפחתיים והן עם מעגלים חברתיים אחרים. לפגיעה ביחסים נראו השלכות בולטות על הרווחה הנפשית והתפקוד של בני משפחה, שתיארו עימותים, נתקים ותקשורת קשה ומאתגרת בתוך המשפחה הגרעינית, עם המשפחה המורחבת, עם חברים ואף עם אנשי מקצוע.

- מדברי אח:

- **”אבל הדברים הרעים זה שזה קצת הפך, צבע את כל המשפחה בגוון אפור. אנחנו יותר דיכאוניים, פחות יוצאים מהבית, פחות מהמשפחות האלו שיוצאות לבלות או שיצאנו לבלות או חופשה משפחתית או ארוחה משפחתית שכולם צוחקים. אני יכול להגיד לך שמשפחות אחרות יש להן חוויות יותר חיוביות מהמשפחה שלהן מאשר שלנו כשאנחנו ביחד.”**



כמו כן, עולה מן הראיונות שקשיים ביחסים משפחתיים משתחזרים בקשרים החדשים שיוצרים המרואיינים בבגרותם. מרואיינים סיפרו כיצד דפוסים בעייתיים ביחסים עם החולה משתחזרים במערכות יחסים חדשות. אח מספר:

“אתה תמיד לא סומך על אנשים. גם עם הבת זוג שלי, זה המקור של המריבות הכי גדולות שלי איתה, אני תמיד מרגיש שאנשים ישימו את עצמם במרכז ולא אותי. ונראה לי שזה גם קורה במציאות כי באופן אוטומטי אני שם את עצמי בצד, נגיד בהחלטות או בדברים כאלו. אני נורא מפנה מקום. ש...במשפחה אולי באמת פיניתי את המקום הזה כי זה התבקש ממני, כי יש מישהו עם צרות יותר גדולות”





גלי ההדף

“אחרי המחלה, גלי ההדף הם אלו שהפילו אותנו” (מרואינת 34)

---

“נכנסתי לתוך רצועת עזה”

מצבים מסכנים ויוצאים מגדר הרגיל

“הלכתי והתכווצתי”

מפגש עם אנשי מקצוע

“בעלי קיבל את זה כ”כ קשה, נכנס

לטראומה, עד היום הזה הוא מטופל”

פגיעה בבני משפחה נוספים

---

פְּנִים צוֹעֲקוֹת, מְעִירוֹת אוֹתִי בְּלִילָה  
יָדַיִם לוֹפְתוֹת כְּלוּבִים קֶטְנִים בְּחֹשֶׁכָה,  
עֵינַיִם קְרוּעוֹת לְרוֹחָה וְצוֹעֲקוֹת הַצִּילוּ  
הַצִּילוּ, הַצִּילוּ.  
צָרְחוֹת שֶׁל כָּאֵב וְאִימָה.  
הִתְמוּנוֹת וְהַמְשֻׁפָּטִים מְגִיעִים בְּלִילָה, בְּיוֹם,  
בְּכָל פְּעֻלָּה שֶׁאֲנִי עוֹשֶׂה.

הִיא יִשְׁנָה בְּמִטָּתָה,  
עוֹלוֹת וְכֹאֲבֵי הַיּוֹם בְּהַדְמָמָה קְצָרָה  
זְרִיחַת הַשֶּׁמֶשׁ מִזְמִינָה הַסָּבֵל מִחֲדָשׁ  
הִיא יִשְׁנָה?  
כִּי צִעֲקוֹתֶיהָ מִמְשִׁיכוֹת לְרֹדֵף אוֹתִי,  
בְּכִיָּה דוֹקֵר וְשׁוֹרֵף אוֹתִי בַּגּוֹף  
תְּמוּנוֹת מֵהַיּוֹם מְגִיעִים לְלֹא הַזְמָנָה  
רוֹדְפוֹת אוֹתִי בְּכָל נְשִׁימָה  
הִיא יִשְׁנָה  
אֲנִי אֲבוֹדָה

מעבר חד...  
האם יכולה להתקיים  
גם צמיחה?....

---



# דוגמאות לשאלות מכלי המחקר הכמותני

מתוך שאלון להערכת סימפטומים פוסט-טראומטית PTGI

9. העדיפויות שלי בנוגע למה שחשוב בחיים השתנו
10. אני יותר מנסה לשנות דברים הדורשים שינוי
11. ערך החיים שלי עלה בעיני
12. אני חש שאני סומך על עצמי יותר
13. יש לי הבנה טובה יותר של עניינים רוחניים
14. אני יודע שאני יכול לסמוך על אנשים בעת צרה
15. אני חש יותר קירבה לאחרים
16. אני יודע שאני יכול להתגבר על קשיים
17. יש לי יותר נכונות להביע את רגשותיי

# דוגמאות לשאלות מכלי המחקר הכמותני

מתוך שאלון להערכת סימפטומים פוסט-טראומטיים PTGI

18. אני מסוגל לקבל את הדברים כמו שהם
19. אני מעריך כל יום בחיי
20. אני חש יותר חמלה כלפי אחרים
21. אני מסוגל להפוך את חיי לטובים יותר
22. ישנן הזדמנויות חדשות שלא היו קיימות בנסיבות אחרות
23. אני משקיע יותר במערכות היחסים שלי
24. יש לי אמונה דתית חזקה יותר
25. גיליתי שאני חזק יותר משחשבתי שאני
26. גיליתי עד כמה אנשים הם נהדרים
27. פיתחתי תחומי התעניינות חדשים
28. אני מקבל את העובדה שאני זקוק לאחרים
29. פתחתי דרך חדשה בחיי

## מחלה פסיכיאטרית בעלת השלכות של צמיחה פוסט-טראומטית למשפחה

המחלה הפסיכיאטרית כאירוע דחק בעל השלכות של צמיחה פוסט טראומטית (Post-traumatic growth: PTG). התמות שנמצאו מתאימות לחמישה סוגי צמיחה אישית:

בנוסף, סוג צמיחה ייחודי נוסף: צמיחה בתחום ההורות



כמה אחוזים?



צמיחה פוסט-  
טראומטית  
אישית:  
"המחלה שלו  
הצילה אותי"  
(מרואיין 18)

נתחיל בהתחזקות הכוחות האישיים:

בת של מתמודדת:

"מה שעברתי עם אמא הפך אותי לחזקה  
ככ", תראי איך אני בעולם העסקים הקשוח,  
יודעת לשמור על עצמי"

בן זוג של מתמודדת:

"גיליתי שאני יותר חזק מכפי שחשבתי..  
לפני מחלטה היא הייתה אחראית על ככ  
הרבה דברים, וחשבתי שלעולם לא אצליח  
להחזיק את הבית ואת הילדים ולעבוד, גיליתי  
שיש לי יכולת איזון ותיעדוף, ושאני חזק יותר  
ממה שחשבתי"



## אתי הילוסוס

I have noticed that my powers of observation register everything unerringly, and that gives me special joy. With all the destruction, with all my tiredness, suffering, and everything else, this is constant: my joy, the artist's joy in observing things and in shaping them mentally into an image.

שמתי לב שכושר ההבחנה שלי קולט הכול לאשורו וזה מסב לי שמחה מיוחדת. עם כל החורבן, העייפות, הסבל וכל שאר הדברים, עדיין קיימת תמיד השמחה שלי, שמחת האמן כשהוא מבחין בדברים ומעצב אותם ברוחו לכלל דימוי.

لقد لاحظت بأن قوتي بتسجيل كل شيء بدون أخطاء يعطيني فرحة خاصة. مع كل الدمار والتعب والمعاناة وكل شيء آخر. هذا هو المستمر: فرحتي. فرحة الفنان في ملاحظة الأشياء وتشكيلها عقليا ووضعها في صورة.

**הערכת החיים :  
"זה מלמד אותך  
להפריד בין  
עיקר לטפל"  
(מרואיינת 40)**

- מרואיינים רבים ביטאו הערכה מחודשת וחיובית לחיים הכוללת שינוי בסדרי העדיפויות.

- למשל, אימא לבן חולה שאמרה :

"אני חושבת שזה בזכות ההתמודדות עם המחלה, זה הראה לי שהחיים הם כאלה, יפים. שיש דברים יפים בחיים. וכן מגיע לי להיות מאושרת. אני חושבת שזה המוטו שלי להגיד שאני מגיע לי להיות מאושרת ולא עצובה ולא.. לדעת שיש לי בן שהוא חולה נפגע נפש, אז הוא בסדר הוא בחיים שלי. אבל, הוא לא העיקר יש עוד דברים. יש את הילדה, יש את הבן זוג ש.. לכולם יש מקום ..". (מרואיינת 35).

דוגמא אישית מעצמי- בבי"ס תמיד הורים היו לחוצים על מבחנים, וזה הצחיק אותי, מבחינתי העיקר שהבת שלי עברה יום בלי פרכוסים, כל שאר הדברים ככ לא משמעותיים, לומדים להעריך כל רגע של בריאות, כל רגע של שמחה, כל רגע של שליטה, כל רגע של הכרת הטוב.....

## ויקטור פרנקל 1970

”גם במחנה קרה לפעמים שאסיר העיר את לב חברו על מראה יפה של שקיעת השמש בעד העצים  
הנישאים של יערות בוואריה.....”

ערב אחד, בעוד כולנו רובצים על רצפת הצריף שלנו עייפים עד מוות, וקערות המרק בידינו, פרץ  
לחדר אחד האסירים והציע לנו כי נצא אל מגרש במסדרים ונחזה בשקיעת החמה הנפלאה.  
כשעמדנו בחוץ, ראינו עננים קודרים בוהקים במערב וכל השמים הומים מרוב עננים מתחלפים  
בצורותיהם ובצבעיהם, למין הכחול המפולד ועד לאדום כעין הדם בקתות הטיט האפורות  
מדכדכות היו ניגוד חריף לצבעים העזים. ואילו השלוליות שעל האדמה הבוצנית שיקפו את זוהר  
השמים. ואז לאחר כמה דקות דומיה רבת רגש, אמרו האסירים איש לרעהו” ”כמה יפה יכול היה  
העולם להיות!”

עמ' 56

## זיהוי הזדמנויות חדשות

- מרואיינים ראו באירוע הטראומטי הזדמנות לחולל שינוי בחייהם.
  - בחירות חדשות במקצוע/במשפחה, לשחרר לחץ ממשימות חיים שפעם נראו חשובות יותר...
  - כמו מנהל מפעל שאמר לי שבעקבות מחלת בת זוגו, "פתאום ניהול העובדים לא נראה כמשימת חיון אלא להצליח לארגן בית מתפקד ומאושר, זה הכי חשוב"
- והוא שינה שעות עבודתו ולקח משרה עם פחות אחריות אבל היה יותר בבית, והרגיש שמח עם השינוי...

לפי פרנקל 1970, "לא תמו הזדמנויות ולא חדלו אתגרים. אפשר היה להפיק הישג מחוויות אלו, להפוך את החיים לניצחון פנימי." עמ' 93

שינוי לטובה  
ביחסים  
בינאישיים: " you  
find out who  
your friends  
"really are  
(מרואיין 23)

- התנסות טובה עם מערכות תמיכה שונות בהקשר של מחלת קרובים, תרמה לשיפור באיכות קשרים בינאישיים בקרב המרואיינים שלמדו להעריך מי הם החברים האמיתיים שלהם, למדו מה לצפות ולפעמים גם מה לא לצפות מהסובבים.

לא מעט אמרו שבזכות חוויות שעברו בעקבות מחלת קרובים הם גילו מי החברים הטובים שלהם, וכמה חברים קרובים שניתן לסמוך עליהם יש... ובכלל כמה קשרים עם אנשים יכולים להיות מיטיבים.  
כדברי הורים אלו:

"לאורך כל הדרך ובהתמודדות הזאת, פוגשים את האנשים האלה... כמו שאשתי מגדירה אותם זה מלאכים ללא כנפיים, ...אין להם סיבה חוץ מנתינה אמיתית לבוא ולקראת ולעזור... וחלק מזה זה אנשים באמת שמכירים את המשפחה, ומכבדים את המשפחה ועוזרים בצורה כזו או אחרת בהתמודדות עם המחלה... you find out who your friends really are". (מרואיין 23).



## חדש- שינוי בהורות....

לפי ויקטור פרנקל מניסיונו עם ילדים בעלי לקויות נפשיות חמורות במיוחד (עמ' 108)

**” תתפלאו אולי לשמוע (הפסיכיאטר המנוסה אינו מתפלא כלל) כיצד רואים שוב ושוב שדווקא הילדים הללו זוכים לפינוק וטיפוח מיוחדים מצד הוריהם, מתוך אהבה רכה ורגישה להפליא ”**

מצטט מתוך מכתב שאם כתבה על ילדתה :

**אני הייתי אז מאושרת, למרות הכל, מאושרת עד אין קץ”**

## התפתחות רוחנית: "אומר תודה רבה לאלוהים כשאני קם בבוקר ופותח את העיניים" (מרואיין 18)

• מרואיינים לא רבים דווחו שהחשיפה למחלת קרובם חזקה היבט אמוני בחייהם. למשל, מרואיין 18:

"הייתי מאוד שמח אם היו דברים קצת יותר טובים אבל דברים לא קורים סתם – אוקיי? אנחנו יכולים לשבור את הראש מפה עד סוף ימינו ולמה ולשאול את השאלות. פשוט לקחת יותר בקלות וללמוד לראות את החלק המלא של הכוס ולא החסר שלי חסר לי... וכל בוקר שאני קם, אני רוצה להגיד לך שכבר לא מעט שנים אני אומר תודה רבה לאלוהים כשאני קם בבוקר ופותח את העיניים. זה לא מובן מאליו. זה לא מובן מאליו".

• למשל, אבא:

"לדעתי המסע הזה הוא לא סתם. דברים בחיים לא קורים סתם. אלוהים הוא מספיק חכם כדי לכוון אותך ואם לא תקבלי את הדברים הטובים שהוא נותן, הוא יכוון אותך. פעם קראתי ספר שאלוהים זורק אבנים קטנות מלמעלה לבן אדם כדי שהוא ילמד ואם הוא לא לומד אז הוא לוקח בומבה כזה וזורק לו. אז יכול להיות שאורי זה הבומבה הזאת. להיות יותר חושב, להיות פחות אימפולסיבי. גם לי היה חלק לא קטן מכל הגנים ש... להסתכל על החיים בצורה אחרת. להעריך מה שיש".



## ויקטור פרנקל "האדם מחפש משמעות" 2001

---

**" מפרק לפרק היה מתגלע במחנה ויכוח מדעי. פעם אחת הייתי עד לחזיון שלא ראיתי כמותו לפני כן. אף לא בחיי התקינים, אף על פי שהדבר לא היה רחוק מתחום עיסוקי: סיאנס ספיריטואליסטי.**

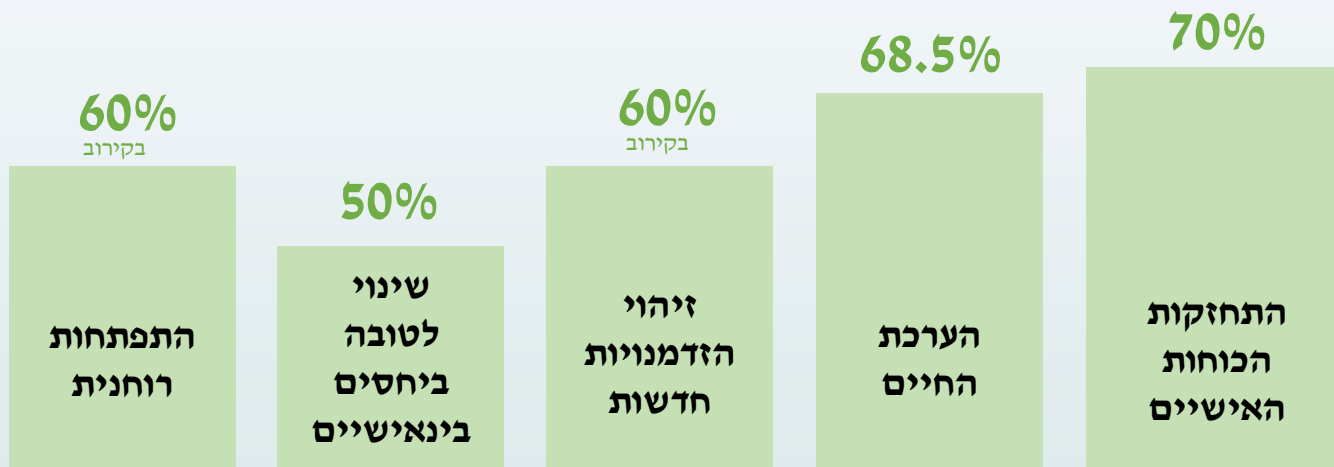
**הרופא הראשי של המחנה(אף הוא אסיר), שידע שאני מומחה בפסיכיאטריה, הזמין אותי להיות נוכח בסיאנס. הפגישה היתה בחדר פרטי קטן בצריף החולים. נאסף במקום חוג קטן, ובין הבאים היה נוכח- לגמרי באיסור-גם קצין התברואה. אחד פתח וקרא במעין תפילה לרוחות שיבואו.**

**פקיד המחנה ישב ולפניו גליון נייר חלק. לא הייתה לו שום כוונה מודעת לכתוב משהו. בעשר הדקות שחלפו צייר אט אט על פני הגיליון..... והקווים נצטרפו לאותיות שניתן לפענחן בלי קושי:**

**אבוי למנוצחים."**

## מחלה פסיכיאטרית בעלת השלכות של צמיחה פוסט-טראומטית למשפחה- יחסית גבוהה והכי בולט זה התחזקות כוחות אישיים

רוב המרואיינים במחקר (מעל 80%) הצביעו על צמיחה בינונית-גבוהה בסולם PTGI:



# תפקידם של עיבוד קוגניטיבי, רומינציה ושל שיתוף בחוויה

שלו 2020

---

- מודל הצמיחה הפוסט טראומטית מתאר את המשתנים המגבירים אפשרות של צמיחה בעקבות טראומה (Calhoun et al., 2010):
- עיבוד קוגניטיבי, תוך מעורבות (engagement) או רומינציה, שיתוף (disclosure) וחשיפת דאגות הנוגעות לאירוע הטראומטי, ובעקבותיה קבלת תגובותיהם של אחרים כלפי החשיפה-העצמית. ("אבל")
- ההקשר החברתי-תרבותי שבו מתרחשות טראומות והניסיונות לעבד, לשתף, ולפתור אותן, משפיע רבות על תהליכי ההתמודדות והצמיחה. לפי גישה זו, ככל שמתקיימים עבור המשפחה התנאים המאפשרים עיבוד של האירוע או האירועים הקשים שמתרחשים בעקבות המחלה הפסיכיאטרית, כך גוברים הסיכויים לחוות צמיחה. ("חברה לא סטיגמטית")
- הזדמנויות לדבר ולשתף בקשיים, לחוות תגובות קשובות, מועילות או מעודדות, בתוך הקשר תרבותי מכיל, מגבירות אפשרות של צמיחה. ("שבעה")

# רומינציה וצמיחה מטראומה

תהליכי הרומינציה מרכזיים לצמיחה מטראומה (Groleau, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2013). חוקרים הבחינו בין רומינציה חודרנית (intrusive rumination) של מחשבות בלתי רצויות, לבין רומינציה מכוונת - ניסיון מכוון לחשוב על האירוע ולעבד אותו

רומינציה מכוונת נמצאה קשורה לרמות גבוהות של צמיחה פוסט-טראומטית (Cann et al., 2011; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2011), ממצא שהוסבר בכך שרומינציה מכוונת מובילה לאפשרות לתת משמעות לחוויה הטראומטית. אנשים שמפעילים במכוון עיבוד קוגניטיבי לאירוע הם בעלי סיכויים גבוהים יותר למצוא משמעות (היבטים רוחניים) (Yanez et al., 2009). מציאת משמעות באמצעות העיבוד המחשבתי הרומינטיבי עוזרת לאנשים לבנות מחדש את תפישת עולמם בעקבות הטראומה (Groleau et al., 2013).

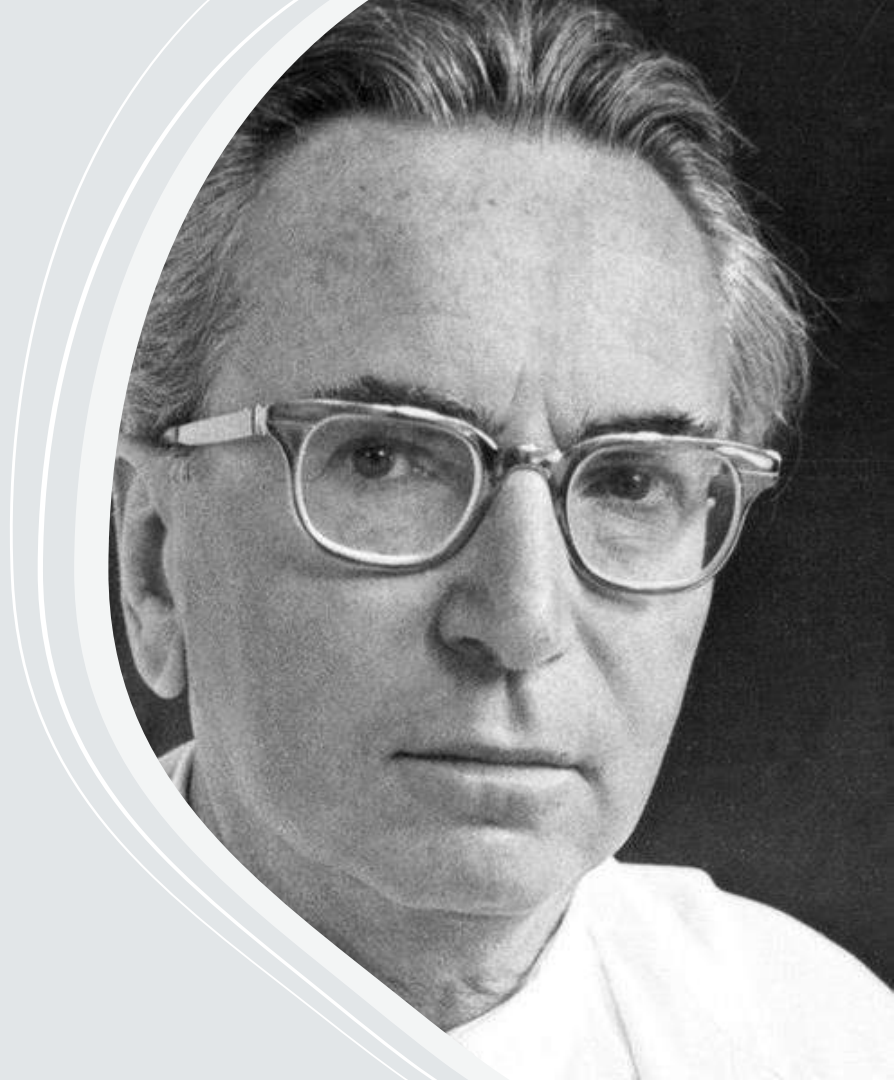
צמיחה פוסט-טראומטית נמצאה כתוצאה של רומינציה מכוונת, במסגרת מאמצי חשיבה שמתרחשים בסמוך למועד האבל.

**בדומה לרמת הפרט, גם ברמה המשפחתית ניתן לראות ארבעה סוגי רומינציה: מתן משמעות, פתרון בעיות, העלאת זיכרונות, וציפיות לעתיד (Martin & Tesser, 1996).**

## ד"ר ויקטור פרנקל, 1970

• "2 סנט" על רומינציה :

- "אדם שהניח לעצמו להידרדר משום שלא ראה לפניו מטרה לעתיד, מצא את עצמו שוקע בהרהורים רטרוספקטיביים. בהקשר אחר כבר עמדנו על הנטייה שהייתה רווחת במחנה להתחקות על העבר, כדי להפיג בכך מעט מזוועות ממשותו של ההווה, אך נטילת ממשות של ההווה, מידה של סכנה הייתה בה. האסיר היה בנקל להתעלם מן ההזדמנויות להפיק משהו חיובי מחיי המחנה. הזדמנויות כאלו היו גם היו."
- אנשים שכחו כי לעיתים קרובות דווקא מצב חיצוני חמור במיוחד הוא שמזמן לאדם אפשרות להתעלות התעלות רוחנית מעבר לעצמו"



Women and girls often told me during the day, "We don't want to think, we don't want to feel, otherwise we are sure to go out of our minds," I was sometimes filled with an infinite tenderness, and lay awake for hours letting all the many, too many impressions of a much-too-long day wash over me, and I prayed, "Let me be the thinking heart of these barracks."

נשים ונערות נהגו לומר לי במשך היום "אנחנו לא רוצות לחשוב, אנחנו לא רוצות לחוש, אחרת נצא מדעתנו." לפעמים היה ממלא אותי רוך אינסופי, והייתי שוכבת ערה שעות ארוכות, נותנת לכל המאורעות והרשמים הרבים מדי, של יום ארוך מדי, לעבור לנגד עיניי והייתי מתפללת: "מי ייתן ואהיה הלב החושב של המחנה."

قالت لي الفتيات والنساء غالبا أثناء اليوم : نحن لا نريد أن نفكر. لا نريد أن نشعر. فنحن على يقين بأننا سنجن. لقد كنت أشعر أحيانا بعطف غير محدود. وأبقى ممتدة مستيقظة لساعات جاعلة الكثير من الانطباعات في اليوم الطويل جدا أن تغمرني، وعندها صليت: اجعلني يا رب القلب المفكر لهذه الثكنات.

אתי הילוסום

יעקב מאור : צילום תמונה



## מבוא לצמיחה משפחתית

- מלבד צמיחה אישית, שהיא קיימת גם כתגובה לארועים טראומטיים אחרים , במחקר זה נבדק ונמצא לראשונה גם תהליכי צמיחה משפחתיים.
- "הלוואי שזה לא היה קורה, אבל אם כבר קרה? אז אם תשאלני אותנו, הכול היה לטובה, גילינו בנו, בזוגיות שלנו, במשפחה שלנו, בכל אחד מהאחים שלי, כוחות וקרבה שלא היו קודם, אנחנו גאים בהתמודדות המשפחתית, ומרגישים שהמשפחה שלנו הרבה יותר טובה".
- (הורים לבן שחולה מזה 15 שנה במחלה פסיכיאטרית).



## מתן משמעות ד"ר ויקטור פרנקל 1970

---

שיעור התמותה במחנה הריכוז היה בשבוע שבין חג המולד 1944 לבין ראש השנה הנוצרי 1945, ההשערה היתה כי לא קשור להרעת תנאים, עבודה, מזג אוויר, "אלא לתקווה התמימה לחזור הביתה. אכזבה בעלת כוח ממאיר"...

(עמ' 97)

"מה שהיה דרוש באמת היה שינוי יסודי ביחסנו אל החיים. צריכים היינו ללמוד בעצמנו וללמד האנשים המיואשים. כי בעצם לא היתה חשיבות למה שאנחנו קיוונו לקהל מן החיים אלא למה שהחיים ביקשו לקבל מאיתנו. צריכים היינו לחדול לשאול מה פשר החיים... ועלינו להשיב, לא בדיבור או הרהור אלא פעולה נכונה והתנהגות נכונה. חיים פירושם, נטילת אחריות למציאת התשובה הנכונה על בעיותיו של אדם.. שעת הכושר היא בדרך בה הוא נושא בעולו" (עמ' 99)

# שלושה סוגי שינויים חיוביים ברמת המשפחה

## 1 שינויים לטובה במבנה התפקודי של המערכת המשפחתית:

שינויים אלה נגעו למבנה הכוח, דפוסי תקשורת, חלוקת תפקידים, וכללי התנהלות במשפחה, וכללו תמות של התפתחות של מנהיגות הורית, הגברת תקשורת פתוחה, ויכולת להתארגן מחדש בתפקידים ומשימות.

**“הפכנו למשפחה שמדברים על הכל, הכל פתוח ועל השולחן”**

## 2 שינויים חיוביים במערכות היחסים בתוך המשפחה, ובין המשפחה לסביבתה

“משפחות נוסעות לאפריקה להתגבש.. אז יצא שמחלת הבת גיבשה אותה הרבה יותר”

במשפחות שחוו צמיחה, מרואיינים תיארו כיצד בעקבות מחלת הקרוב חלו שינויים חיוביים במערכות יחסים מגוונות שלהם. שינויים אלו נגעו למערכות יחסים בתוך המשפחה, ובין המשפחה הגרעינית למורחבת. הם נקשרו להידוק מערכות יחסים בין תתי-מערכות במשפחה כגון המערכת הזוגית, והמערכת האחראית. בנוסף תואר שיפור בקשרים של המשפחה עם הקהילה.

**“בעקבות הפיצוץ שהיה איתו לפני שלוש שנים, אנחנו חושבים ביחד, מתאמים פגישות מתחלקים בינינו”**

# שינויים לטובה במבנה תפקודי של מערכת משפחתית

- למשל במשפחות שצמחו מרואיינים מספרים על דפוס חדש של תקשורת פתוחה ושיח גלוי על המחלה. איך אמרו ל "הכל על השולחן..."
- "כולם מודעים לזה, ליאורה [הבת החולה] סיפרה לכל האחים שלה, דיברה איתם בזמנו בזמנו.. כי זה באמת היה ככה, דרש תשומת לב היה צריך להבין מה עובר עלייה מה קורה פה...."
- והכי מצחיק נראה לך שאנחנו בית שמדבר על הכל...? מי מדבר?!..! אנחנו שתקנים. אנחנו לא אנשים שמדברים. אבל ליאורה לא ויתרה, היא צלצלה לכל אחד מהאחים. בקיצור עכשיו זה נושא שמאוד מדובר אצלנו בבית הקטע יחסית לכמה שאנחנו מדברים.. באמת כמה זה משחרר..."
- או במשפחה אחרת בה האב מספר:
- "...משפחה שמדברים על הכל והכל פתוח והכל על השולחן...."



## שינויים חיוביים במערכות יחסים בתוך המשפחה ובין המשפחה הגרעינית למשפחה המורחבת ולקהילה

מרואיינים תיארו כיצד בעקבות מחלת הקרוב חלו שינויים חיוביים במערכות יחסים מגוונות שלהם. שינויים אלו נגעו למערכות יחסים בתוך המשפחה, ובין המשפחה הגרעינית למורחבת. הם נקשרו להידוק מערכות יחסים בין תתי-מערכות במשפחה כגון המערכת הזוגית, והמערכת האחאית. בנוסף תואר שיפור בקשרים של המשפחה עם הקהילה. מרואיינים תארו כיצד העשייה המשותפת מחברת בין כל בני המשפחה או בין המשפחה הגרעינית למורחבת.

### למשל:

"תראי, זה סוג של חוויה, כמו כל חוויה. משפחות נוסעות לאפריקה כדי להתגבש, אז יצא שזה מגבש כי אנחנו יותר ביחד. כל הזדמנות נגייד יום שישי, לקחנו את כל האוכל, לקחנו אותה ונסענו לאכול. אז פעילות משותפת, זו מן חוויה מגבשת. עבורנו כמשפחה חוויה. בזמן החוויה, תוך כדי זה באמת מגבש, ראינו אחד את השני בנקודות חלשות, עושים טירונות ביחד."





• וחשוב למשפחות לנהל את הזמן המשותף שלהם באופן חיובי:

• **"יש כאילו מצד אחד יותר הירתמות של כולם אתה רואה שכל אחד משתדל להשפיע שיהיה נעים שיהיה נחמד. אם פעם יכולנו סתם להתווכח על משהו, משהו כזה, היום אנחנו לא מרשים את זה לעצמינו. כאילו יש יותר הרתמות, יותר אחדות ורצון שיהיה ערב שישי נעים..."** (מרואיינת 1).

• הצורך לנהל את המשימות יחד מגבש ובני המשפחה עובדים ביחד כקבוצה:

• **"אז באמת המשפחה שלנו קודם כל זה... מתעדכנים, ומעדכנים. אנחנו במיוחד כשיש, גם כשיש בעיות וגם כשאין בעיות, כשדברים טובים, אז גם אנחנו מעדכנים אחד את השני. התגייסנו. אנחנו משפחה מתגייסת. כולם נרתמים, כל אחד עושה מה שצריך. אם אחד לקח על עצמו איזה נושא, אז אחר לוקח אהה גיבוי מכיוון אחר. אם אחותי נוסעת, אז אני נותנת פתרון לילדים שלה, להוציא... זה כאילו, זה ה... זו הייתה הגישה".** (מרואיינת 2).



## זוגיות

- מעצם החשיפה לאתגר כה קשה ויוצא דופן בהתמודדות עם מחלת בן המשפחה, יש המתארים שינויים לטובה בזוגיות. זוגיות צומחת: "דווקא במחלה התקרבנו" (מרואינת 35)
- כך למשל מרואינת 35 :
- "זה נורא מוזר, כי ביני ובין בעלי אין כזאת חברות, יש הרגל, יש דברים טובים שקרו באמצע הדרך. והרבה דברים זה בזכותו שאני זכיתי בהם, כל הלימודים שלי, ...העבודה שלי זה בעצם בזכותו... הוא איכשהו גרם לזה שאני אהיה הייטקיסטית, שאני... שנעבור למרכז. דברים כאלה מאוד גדולים הוא דחף. אבל לא היה לנו קשר חברי או משהו כזה. היה לי המון בעיות והסתייגויות ממנו תמיד, אבל דווקא כשנועם חלה, דווקא במחלה התקרבנו. הוא נורא תמך הוא תמיד בא איתי..."



• מרואיינת 40 למדה להעריך את העזרה של בעלה :

• "אולי זה מאוד חיזק את היחסים בין בעלי בניני. זה לא דבר שדנו בו ועשינו ממנו עניין אבל...איך שהיינו צריכים אחד את השני יותר. פתאום להעריך את מה שיש לך בבית ופתאום לדעת לסמוך על זה שיש...לשמוח על זה שיש לך על מי לסמוך. צבי [בן זוגה של המרואיינת] באמת היה גדול מהחיים בתקופה הזאתי. הוא בכלל לא עשה מזה עניין, ביקשתי ממנו, אמרתי לו אולי זה יקל, הוא המבשל בבית אז תלמה [הבת החולה] באיזשהו שלב אמרה שמאוד קשה לה עם האחריות על שבת והקניות, הבישולים, אז אמרתי שהוא עשה את הקניות, הוא לא עשה בכלל עניין. פעם אחת אני החלפתי אותו לא הבנתי איך הוא עומד בזה. זה שתי עגלות מלאות, אנחנו בלי עין הרע הרבה, ועוד עגלה שלה...לבוא הביתה לבשל לה לשבת אני חושבת שזה היה כמעט שנתיים, כל יום שישי, הוא בכלל לא עשה מזה... הוא באמת משענת עצומה..."



**” שמע אוטו, אם לא אחזור אל אשתי, ואתה שוב תראה אותה, אמור לה, שדיברתי עליה, יום יום, שעה שעה. אתה זוכר. שנית היא הייתה אהובה עלי יותר מכל. שלישית, פרק הזמן שהייתי נשוי לה שקול כנגד הכל, אפילו כנגד כל מה שעבר עלינו כאן.”**

## אחאים

- אחים רבים תארו כיצד ההתחלקות במשימות "הוריות" לטובת קרובם החולה והמשפחה, גם חיברו וגיבשו ביניהם וחיברו אותם למשפחה. **גיבוש יחידה אחאית: "שותפות גורל"** (מרואינת 2)
- "תקשיבי אני ואחותי...יש לנו עכשיו מעין שותפות גורל. (צוחקת)) זה מה שנקרא, אנחנו... אהה...תמיד היינו קרובות, תמיד גם יש חיכוכים וזה... אבל תמיד היינו קרובות. הסיטואציה הזו, אילצה אותנו לעבוד בהרמוניה בתיאום בכל הנוגע ל... שבתות, להורים שלי, ל... כל מני, כאילו- חזית מאוחדת כנגד החזית העממית (נכון?) משהו כזה כאילו, להיות זה... אם - לתת גיבוי אחת לשנייה ו... הרבה מהפעמים אני ואחותי מאוד התגייסנו יחד אהה.. התגייסנו יחד אחת לשנייה, לא שלא היו מתחים ביני לבין אחותי, כי גם! כל אחד מתעייף כאילו, אבל התגייסנו אהה... התגייסנו ביחד, אז אנחנו הדוברות, אנחנו ה...מדברות, אנחנו מסבירות, אנחנו הבודקות, מבררות, מעדכנות" (מרואינת 2).



## אחים

- כך, אחאים בוגרים נכנסים לתפקיד הורי ונותנים כתף להורים במשימות לטובת החולה או המשפחה. למשל במשפחה 1, כל האחים מקיימים משמרות לטיפול והשגחה באח החולה, בתמיכת בני זוגם. או אחים במשפחה 11 גם כן מתגייסים לטובת האח החולה:
- " ... האחים שלו, שהם נפלאים. שתמיד תמיד היו שם בשבילו, גם באשפוז אחרון עכשיו שהיה...הייתה פשוט התגייסות של האחים. יומיים, כמה ימים לפני האשפוז ש...הם באו, תפסו אותו הושיבו אותו בחדר בלי שאנחנו יזמנו, הם יזמו את זה. אמרו...תשמע או שאתה עושה ככה וככה וככה או ש...או שאתה הולך להיות מאושפז. והוא...הוא הפנים, והוא...הקשיב להם" (מרואיין 23).



# אחים

- האחים מחלקים ביניהם המשימות הקשורות בניהול מחלת אחיהם ומנסים להקל גם על הוריהם:
- "אנחנו משתדלים כל אחד לעשות מצידו מה שהוא יכול. לא תמיד אתה יכול להגיע לשוויון כאילו בעשייה או בנטל או בזה. גם יש באופן אובייקטיבי קושי פיזי של כל אחד מאתנו. אז לאחד יש ילדים קטנים יותר ואחד גר רחוק יותר, אז לכל אחד יש את הקושי הפיזי האובייקטיבי שלו. אבל אנחנו משתדלים מאוד לעשות כל אחד מצדו את ההכי טוב כאילו כדי לאושש את המצב. ...יש הרבה יותר אחריות שאנחנו לקחנו. אם זה כלפי ההורים שלנו, כמובן כלפי "א" [החולה]. יש גם משימות אפילו יום יומיות שאנחנו משתדלים כאילו...אני יודעת מה? אם זה לעניין אותו בללכת לאנשהו וזה...להוציא אותו קצת מהבית...אז יש כאילו ממש כן שינוי בתפקידים" (מרואינת 1).





## המעורבות לטובת הקרוב המתמודד חזרה בראינות כגורם המחזק הקשר הרגשי עמו



- "תשמעי. עצם זה שאתה מתעסק בזה ועושה ביחד איתה זה מחזק את הקשר. הקשר שלנו הוא מאוד חזק. אני מאוד אוהב את אחותי" (מרואיין 15).
- ההשקעה בקשר והעבודה עליו מוכיחה עצמה ומחברת בין מרואיינת 43 ואחותה החולה, למרות נתק שהיה בשנים הראשונות לפריצת המחלה:
- "בעצם שהיא עברה לגור במושב שלנו ונהייתה יותר קרובה. בהתחלה לא רציתי שתבוא אליי ולא זה... אבל לאט לאט אין לך ברירה כי היום שלך אצלה והיא מתאשפזת והילדים שלה אצלך. ולאט לאט את נפתחת ומגלה את אחותך. מגלה לאט שיש לך מישהו בעצם שהוא משפחה. שהוא דם. אז את מקבל פרספקטיבה קצת אחרת ואת מבינה שמשפחה אי אפשר להחליף. חברים מתחלפים, הכל מתחלף אבל משפחה לא. ולאט לאט פיתחתי איתה קשר, היא באה אליי ואני אליה ואנחנו יכולים לדבר היום בטלפון שעתיים שלוש בלי לשים לב ולהרגיש שאנחנו מתגעגעות אחת לשנייה. דבר שלא היה לפני כן – הוא היה אבל... איך אומרים, זה טוב לגלות מחדש את אחותך. זה ממש לגלות. מבחינתי לא היה לי איזשהו קשר... אחותי הייתה אחותי ולא משהו... והיום למדתי – אני לא נושמת בלעדיה. סוג של קשר כל כך חזק. למדתי להבין שמשפחה זה הכל".



# שלושה סוגי שינויים חיוביים ברמת המשפחה

## 3 בניית נרטיב מחודש שמחזק את הזהות המשפחתית החיובית

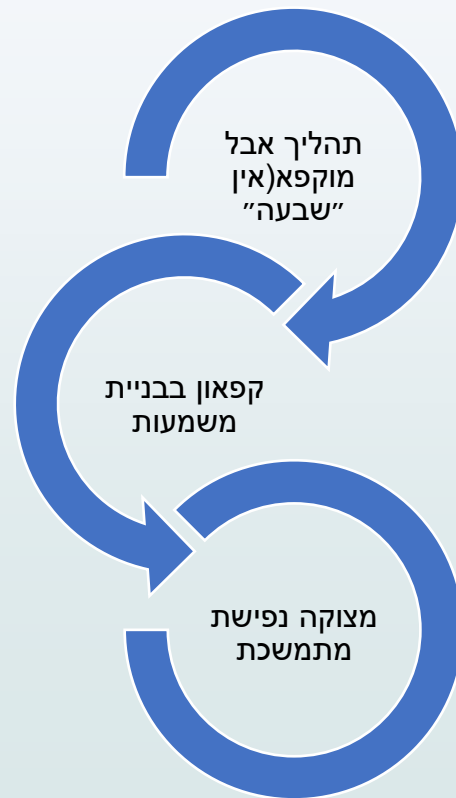
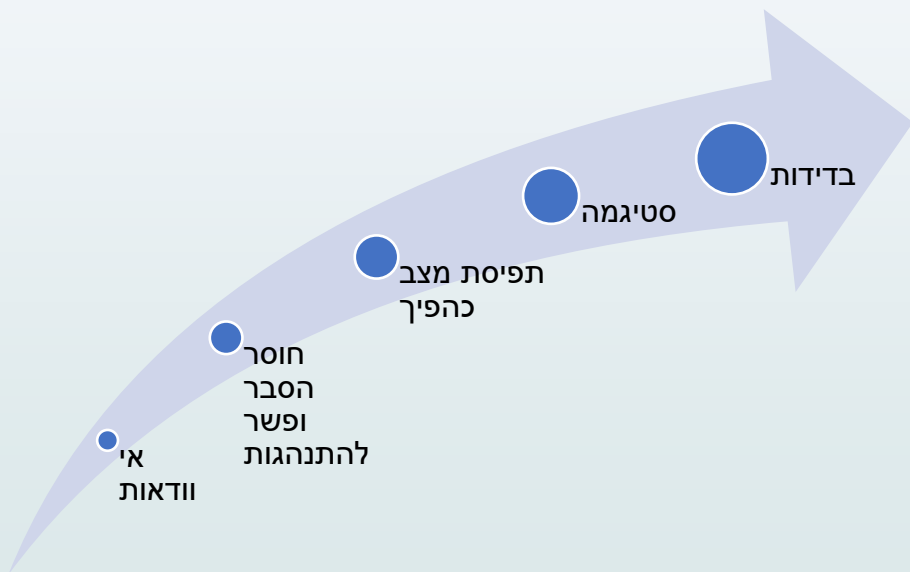


משפחות שחוו צמיחה בנו נרטיב מחודש שמחזק את הזהות המשפחתית החיובית שלהן. מרואיינים התייחסו לחוויית ההצלחה בהתמודדות המשותפת, כאל אתגר שעמדו בו בהצלחה, דבר שחיזק את תפיסתם החיובית ביחס למשפחתם.

**”בהשוואה למשפחות אחרות למדתי כמה המשפחה שלי מיוחדת”...”פתאום מרגישים את העוצמה שיש לנו כמשפחה”**

## עם זאת...רק רבע מהמשפחות צמחו כמשפחה... מדוע?...

מחסום לתהליכים רומינטיביים של מתן משמעות  
וחיפוש תובנה לגבי האירועים, ואז נראה:





# זווית אישית על דברי ויקטור פרנקל

” תמיד היו לנו הזדמנויות לבחירה. יום יום, שעה שעה, נקראת לחתוך הכרעות, הכרעות שקבעו אם תיכנע או לא תיכנע לכוחות שאיימו ליטול ממך את עצם יישותך, את חירותך הפנימית, שקבעו אם תהיה כדור משחק בידי הנסיבות, אם תוותר על חירותך ועל הדרת כבודך ותתגלגל בדמות האסיר הטיפוסי...”

יכול כל אדם, אף בנסיבות אלו, להכריע בעצמו, מה הוא יהיה- מן הבחינה הנפשית והרוחנית גם יחד.”

עמ' 86

זווית אישית 16.05



# "טיפים" למנוע תגובה פוסט טראומטית, לקדם רומינציה מכוונת, וצמיחה פוסט טראומטית :

---

טווח מיידי:

טיפול ממוקד טראומה – מודל מעש"ה, קרקוע, ויסות, משאוב, נורמליזציה, פסיכואדוקציה, שיטות ממוקדות גוף

טווח ארוך:

- מעגל אבל דינמי משפחתי וקהילתי-

תנו/ תקחו מקום לעיבוד האבל, לתיקוף והכרה בחוויות המורכבות, התאבלות, שיח פתוח

- תצליחו להכיל מורכבות דואלית:

זה בדיוק הזמן להכיל משמעויות אינדיבידואליות שונות, תעשו זאת על ידי אזכור והדהוד משמעויות של בני משפחה אחרים, הרחבה, והצבת סימני שאלה

- פתחו נרטיב משפחתי מחודש, שישלב בתוכו את המחלה באופן שמאיר זהות משפחתית חיובית, את המחלה והכוחות.

תמצאו משמעות חדשה - העולם כפי שהכרתם השתנה, מה תוכלו ללמוד מכך? אל תאבקו, קבלו את השינויים, מצאו להם פשר עבורכם כמשפחה.

- זה הזמן להשיג עוד משאבים- למידת מיומנויות תקשורת או תמיכה רוחנית כל מה שיעזור..

- תעבדו על מחויבות רגשית, חלוקת תפקידים, בכל הגילאים.

- תבנו קהילה

- תמחקו את הסטיגמה

תפילה:  
מאחלת באהבה  
התמודדות דואלית של חושך  
ואור גם יחד במרחב משפחתי

---

וקהילתי  
הנכם אור גדול  
וכוח גדול בתוך היקום,  
לא משנה כמה חשוך  
הוא נראה..

תודה

