

השפעות ארוכות-טווח של אובדן עמום בקרב ילדי שבויים

סמדר בן-אשר ורונית שלו

מקרה הבוחן המובא כאן מביא את קולם הבוגר של ילדים שאביהם היה שבוי במצרים בשנים 1969–1973. מתוך החומר האיכותני שהתקבל זוהו שש תמות עיקריות, היוצרות ציר שלאורכו נבחנה חוויית היעדרותו של האב: (א) הרגע שבו העולם השתנה – רגע ההודעה; (ב) תקופת השבי; (ג) צמיחה והעצמה של האם בתקופת השבי; (ד) החזרה הביתה – מחלום למציאות של משבר ההסתגלות; (ה) התבגרות בצל מיתוס הגבורה ופרדוקס הכישלון; (ו) שתיקת ההורים לאחר חזרת האב בכל הנוגע לתקופת השבי.

ממצאי המחקר מצביעים על השפעות ארוכות-טווח של השבי על ילדי השבויים, וכן על העובדה שלמרות חזרתו של האב הביתה, נותרה חוויה פנימית מעצבת הקשורה לתקופת היעדרותו. הממצאים מוטברים בעזרת תיאוריות העוסקות באובדן עמום, ובחלקם בעזרת תיאוריות אבל ואובדן כמו המודל הדר-מטלולי.

מהמחקר עולות המלצות להכיר באובדן העמום כמצב של לחץ, ולאפשר קבלת עזרה מקצועית וחברתית כדי לבנות מערך חיים הנמשכים ללא קיפאון בעת ההיעדרות ולאחר שובו של ההורה הביתה.

מילות מפתח: אובדן עמום, ילדי שבויים, הורה נוכח-נפקד, היעדרות הורה

הקדמה

כשהסתיימה מלחמת יום הכיפורים חזרו ממצרים לישראל שבויי המלחמה, ועמם שבויי מלחמת ההתשה שהוחזקו בשבי יותר משלוש שנים. כמעט ארבעה עשורים חלפו מאז, וכל אחד מהשבויים, בדרכו שלו ובסביבתו המשפחתית, המשיך את חייו

אנחנו מבקשות להודות לכל ילדי השבויים על שנתנו בנו אמן ותלקו עמנו את חוויותיהם האישיות, את זיכרונות הילדות וההתבגרות בצל נפילת האב בשבי, היעדרותו הממושכת ושובו הביתה. תודה עמוקה לשופטי המאמר שעזרו לנו לשפרו בהערותיהם המחכימות. תודה מיוחדת לד"ר גבריאלה ספקטור-מרזל שהאירה את עינינו בכל הנוגע לסוגיות המתודולוגיות של המחקר הנרטיבי.

מהמקום שנקטע רצף חייו הטבעי. במשך השנים ראו אור ספרים אוטוביוגרפיים רבים שתיארו את חוויית השבי (לדוגמה: בכר-אהרנפלד, 2010; דולב ודורי, 1973; לויטוב, 2007; רום, 2008), ואט-אט החלה השפעתו של השבי על הלוחמים ועל בני משפחותיהם גם להיחקר. המחקרים הראשונים התמקדו בחוויית השבי, בהשפעותיה ארוכות-הטווח (ברגע, 1981) ובמשקעי הדחק שהותירה (נריה, 1993, 2000; סולומון, 1995; סולומון, לב-שלום ודקל, 2007). תרומה ייחודית להבנתה של חוויית השבי מן ההיבט האישי והקבוצתי נתן ספרה של ליבליך (1989) "חוץ מציפורים", המביא את סיפורם האישי של שבויים ישראלים ממלחמת ההתשה ששהו בשבי המצרי שלוש שנים וחצי. בספר ניתן גם מקום לקולן של נשות השבויים, המספרות את סיפורן ואת סיפור משפחתן בתקופת השבי ובשנים שלאחריו. לאחרונה עלה גם קולם של ילדי השבויים שבגרו, השואלים את עצמם כיצד השפיעה היעדרות האב בילדותם על התפתחותם האישית, הבין-אישית והמשפחתית ועל תפיסות העולם שגיבשו. בספרות המחקר בעולם העוסקת בילדי שבויים יש מחקרים העוסקים בתגובות הפסיכולוגיות והמשפחתיות של היעדרות האב על הילדים בעת השבי ובשנה הראשונה לאחר שובו הביתה (Hunter, 1986; Boss, 1999, 2004, 2006), אך אין מחקרים הבוחנים את ההשפעות ארוכות-הטווח של תקופה זו על ילדי השבויים. ככל הידוע לנו גם בישראל אין מחקר הבוחן את סוגיית "האובדן העמום" שחוו ילדי השבויים מפרספקטיבת חייהם כבוגרים. המחקר הנוכחי ינסה לשפוך אור על סוגיה זו דרך הקשבה לקולם של הילדים שבגרו, ויבחן את המשמעות שיש לתקופה זאת בעיצוב תפיסותיהם ואמונותיהם, וכיצד השפיעה על זהותם ועל הבחירות שעשו בחייהם.

מבוא

השבי כמצב של אובדן הוודאות

שבוי מלחמה מאבד ברגע אחד את זהותו כאדם חופשי, נעשה תלוי לחלוטין ברצונם של שוביו, ובדרך כלל שוהה זמן רב בכידוד ואף עובר חקירות קשות, עינויים, השפלות, צמא ורעב (נריה, 1993; Hunter, 1986). משפחתו של השבוי התרדה לגורלו, מתמודדת עם היעדרות ועם אי-ודאות: אי-ידיעה מה עלה בגורלו של השבוי, ואי-ידיעה מתי ישוב. עד שובו המשפחה היא "משפחה בהמתנה" (Hunter, 1983), ותגובותיה נעות בין אופטימיות ותקווה לדיכאון וייאוש (McCubbin & Figley, 1983). חשוב לציין שכאשר מקום הימצאו של השבוי ידוע, חוסר הוודאות אמנם פוחת, אך עד שובו נותרת ההתמודדות עם "ידיעה ללא ידיעה" (Campbell & Demi, 2000).

בני משפחות השבויים חשים במצב זה שהבעל/האב אינו נוכח מבחינה פיזית, אבל עם זאת הם יודעים (על סמך ראיות מוצקות או "ידיעה בלב") על קיומו, מקווים ומצפים לשובו. ידיעה זו שונה ממשאלה דמיונית לשובו של אב שנהרג, הנמצאת בעימות עם הידיעה על גורלו הממשי. מצב זה, המתאר אובדן לא ודאי ומעורפל, מכונה "אובדן עמום" (ambiguous loss) (Boss, 1999). המערכת המשפחתית חסרה את הגבולות הברורים המגדירים אותה ואת חבריה: לכאורה האב שייך למערכת, אבל בחיי היום-יום הוא בעצם נעדר ממנה. האנטר (Hunter, 1988) קראה למשפחות במצב כזה משפחות "תקועות בזמן". לעיתים בני המשפחה (או חלקם) מתנהגים כאילו הוא עדיין נוכח, אך בה בעת הם מודעים לעובדה שהוא נעדר מחייהם. יש משפחות שרשתותיהן החברתיות משתנות משום שהן עוזבות את ביתן בבסיס הצבאי ומשתכנות בקרבת משפחת המוצא, ובכך הנשים מוצאות את עצמן אחראיות לבדן למשפחה ולילדים, ועליהן לתפקד כשני הורים (Hunter, 1988; McCubbin & Figley, 1983).

השפעת היעדרות ההורה על הילדים – אובדן עמום, אבל ושכול

עבודתה של בוס (Boss, 1999, 2004, 2006) על אובדן עמום מספקת מסגרת חשובה למחקר כיצד ילדי שבויים בוגרים הושפעו מהיעדרות ההורה בעת נפילתו בשבי ולאחר חזרתו. ראשית, טוענת בוס, אובדן עמום לסוגיו נבדל מאובדן ודאי, שכן כשמדובר במוות האובדן ברור ומוגדר: יש אישור רשמי, כמו תעודת פטירה, ומתקיימים טקסים המאפשרים את תחילתו של תהליך האבל (Boss, 1999). אובדן עמום, לעומת זאת, מתרחש כאשר יש ספק בנוגע למותו של אדם או למצבו, כאשר בן המשפחה "שם אך לא שם", "כאן אך לא כאן", הוא מקפיא את תהליך האבל ומונע את קבלת האובדן. אי-הוודאות הופכת את האובדן העמום קשה ביותר להתמודדות. המשפחות כאילו קופאות ואינן נעות קדימה, ושרויות ברצפי זמן לא הגיוניים ובתחושת חוסר שליטה. הדברים נכונים בעיקר כאשר אי-הוודאות נמשכת (Boss, 2006; Huebner, Mancini, Wilcox, Grass, & Grass, 2007). כאשר אדם נעדר או שבוי, ההשפעה על הנתרים רחבה, ויש לה היבטים פיזיים, רגשיים, כלכליים ואף בריאותיים (Henderson, 1999; Henderson, & Kiernan, 1986). במחקר ארוך-טווח מצאה האנטר (Hunter, 1986) כי היעדרות האב בגלל שבי השפיעה על הילדים באופן שלילי שבא לידי ביטוי במתח ובלחץ מתמשכים, בחשש מנטישה, ביחסים קרובים במיוחד של האם עם הבנות ובחוסר מודל הזדהות גברי לבנים. לצד זה היו גם השפעות חיוביות על הילדים כמו עלייה בערך העצמי ובתחושת בגרות ועצמאות. המושג "אובדן עמום" הוא מושג חדש יחסית בספרות העוסקת באובדן ובאבלות (שלו ובן-אשר 2012). בספרם המקיף של דיטריך ושאבאד (Dietrich & Shabad,

1989), המקבץ מחקרים רבים על אובדן ועל אבלות מזווית פסיכואנליטית, יש התייחסות להורה הנוכח פיזית אך נעדר מבחינה מנטלית בשל מחלה כמו אלצהיימר, דיכאון או מחלה הפוגעת בכושר החשיבה, אבל אין התייחסות למצב שההורה קיים אבל נעדר בשל שירות קרבי ממושך מחוץ לבית, שבי, הגירת עבודה או גירושים. פרויד (2002) מתאר את האבל כתהליך נורמלי הכרחי שמטרתו לאפשר לאָבֵל להינתק ממחויבותו לקשר עם הנפטר כדי שיוכל להשקיע בקשרים עם אחרים. בתהליך האבל (שפרויד מכנה "עבודת האבל"), האדם מגלה באמצעות מבחן המציאות שהאובייקט האהוב אינו קיים עוד, וכך נוצרת אצלו התביעה למשוך את הליבידו מקישוריו לאותו אובייקט.

אחת הגישות החדשות המתארות את תהליך האבל היא המודל הדו-מסלולי (Rubin, 1981, 1992, 1999). מודל זה משלב בין תאוריות הלחץ לתאוריית ההתקשרות ומאפשר לבחון את תהליך האובדן בשני מסלולים מקבילים: (א) מסלול התפקוד, המתאר את רמת התפקוד בטווח רחב של תפקודים: רגשיים, בין-אישיים, גופניים ופסיכיאטריים, מתוך התייחסות ליכולתו של הפרט להשקיע אנרגיה נפשית בחייו נוסף על ההשקעה הרגשית באובדן (Malkinson & Rubin, 2007); (ב) מסלול הקשר לנפטר, המשקף את מערכת היחסים הפנימית עם דמות האדם האהוב, את טיב הקשר, את עוצמת העיסוק בו וכן את התגובות החיוביות והשליליות הקשורות לזיכרונות ולגעגועים אליו (Rubin, 1999, 2000). הגמן (Hagman, 1995) ובוננו וקלטמן (Bonanno & Kaltman, 1999) מציעים לבחון את ההתמודדות עם האבל מהפרספקטיבה של כוחות הפרט, קשריו עם הסביבה והמשמעות שהוא מייחס לאובדן. לטענתם, נוסף על הצער ועל השפעתם של גורמים אישיים קודמים המתקשרים לאובייקטיביים ראשוניים ולנטישות, ההתמודדות קשורה גם לגורמים פסיכולוגיים וחברתיים. נראה אפוא שתאוריות העוסקות באבל ובשכול יכולות לשמש רק באופן חלקי בסיס להבנת עומק של המושג אובדן עמום, ויש לפתח עוד גוף תאורטי שיתייחס באופן ייחודי לחוויית האובדן הזמני כשהמשפחה מצפה לסיום הפרידה וחזרת השבוי הביתה.

המחקר הנוכחי התמקד בקבוצת ילדי השבויים שהוחזקו במצרים בתקופות שבין שנה וחצי עד ארבע שנים, ממלחמת ההתשה ועד מלחמת יום כיפור (1969–1973). כמעט ארבעה עשורים לאחר חזרת האב מהשבוי משחזרים הילדים-הבוגרים את חווייתם כילדים קטנים מרגע ההודעה על השבוי, דרך תקופת השבוי ועד התקופה שלאחר שובו של האב ארצה, תקופת היעדרות האב וההשפעות המידיות וארוכות-הטווח שהם מייחסים לה.

שאלות המחקר ביקשו לבחון כיצד מתוארת חוויית היעדרות האב בתקופה הארוכה של השבוי עד חזרתו הביתה, וכיצד מתוארות במבט בוגר לאחור השפעותיה ארוכות-הטווח של תקופה זו על מהלך החיים של ילדי השבוי שבגרו.

המחקר

פרדיגמת המחקר

פרדיגמת המחקר ניזונה משני זרמים תאורטיים: האיכותני והנרטיבי. שקדי (2003) מתאר את המחקר האיכותני-קונסטרוקטיביסטי כמחקר המשלב דרכים שונות כמו האזנה והתבוננות כדי להבין מקרוב מציאות כפי שחווים אותה אנשים שעולמם הוא מושא המחקר. ריאיון עומק וקבוצות מיקוד שבעזרתם נאסף המידע הם שתיים מתוך כלל שיטות המחקר המאפיינות פרדיגמה זו. בראיונות האישיים התקבלו סיפורי החיים של המרואיינים, שראשיתם בדרך כלל סמוך לנפילת האב בשבי וסופם בתיאור זהותם המעוצבת כבוגרים. החומר האיכותני שהתקבל בקבוצות המיקוד מכל אחד מהמשתתפים תמציתי יותר והוא הושפע גם מתגובות של משתתפים בקבוצה לסוגיות שהעלו משתתפים אחרים.

ספקטור-מרזל (2012) מבחינה בין סיפורים נרטיביים שהאובייקט שלהם חיצוני, ובין אלה שהאובייקט שלהם הוא המספר עצמו. נראה שבמחקר הנוכחי מתקיים שילוב בין האובייקט החיצוני, שהוא אירוע נפילת האב בשבי ושנות היעדרותו מהבית, לבין הפרשנות האישית של המרואיין את האירוע במהלך הזמן. אנחנו סבורות שבשתי דרכי האיסוף – ראיונות אישיים וקבוצות מיקוד – החומר התקבל דרך שלוש עדשות ראייה: התייחסות למיקרו (אני ומשפחתי הקרובה בסיפור), למקרו (הסיפור החברתי: בני המשפחה, אנשי הבסיס הצבאי, והציבור כולו) והקשר עם החוקרות, שהתעניינו בהיבטים פסיכולוגיים, משפחתיים וחברתיים וזיקתם לתוויית האובדן העמום.

משתתפי המחקר

מספרם הקטן יחסית של ילדי שבויים ממלחמת ההתשה במצרים (14 ילדים, כולל הילדים שנולדו במהלך השבי) לא אפשר מדגם מכוון (purposive sample) אלא הזמין לכלול עד כמה שאפשר את כל הילדים שבגרו. במחקר השתתפו 13 ילדי שבויים (למעט אחת שלא הייתה בארץ בעת עריכת המחקר). המשתתפים אותרו בעזרת אחת מבנות השבויים, שיזמה את הקשר עם החוקרות ויצרה את הקשר הראשון עם שאר ילדי השבויים. במחקר השתתפו ארבעה בנים ותשע בנות משש משפחות. בעת עריכת המחקר, 38 שנים אחרי שחרור האבות מהשבי, היו המשתתפים בני 40–56. מתוך 13 המשתתפים 10 חזרו לעסוק במקצועות טיפוליים המאופיינים בחקר עצמי ובמודעות לתהליכים אישיים.

איסוף הנתונים

החומר למחקר כולל ראיונות ודיון שנעשה בקבוצת מיקוד במסגרת מחקר חלוץ עם ארבעה ילדים בני משפחה אחת (Shalev & Ben-Asher, 2011). הרחבת המחקר לכלל ילדי השבויים (עוד תשעה משתתפים) נעשתה באמצעות מפגש קבוצתי שהתקיים בקבוצת מיקוד בנוכחות שבעה משתתפים שלא השתתפו במחקר הקודם ושניים שכבר רואיינו בעבר. שני משתתפים נוספים שלא יכלו להגיע למפגש הקבוצתי רואיינו ריאיון עומק בנפרד. כל הראיונות האישיים והמפגשים המשותפים הוקלטו ותומללו באישורם ובהסכמתם של המשתתפים.

הקשר הקרוב עם משתתפי המחקר במסגרת ראיונות העומק וקבוצות המיקוד דרש מהחוקרות בניית אמון עם ילדי השבויים בתהליך הדרגתי ואטי לאחר שתיקה רבת שנים (לפירוט ראו את תיאור ממצאי המחקר בחלק העוסק בשתיקת המשפחות לאחר השחרור מהשבי). המרואיינים התבקשו לספר את סיפור חייהם באופן פתוח ובלתי מכוון, ללא התערבות המראיינת, בפרוצדורה שהציעה רוזנטל (Rosenthal, 1993). קבוצת מיקוד היא כלי מתחום המחקר האיכותני, ובו מכונסים אנשים בעלי עניין משותף לדון בנושא אחד. באמצעות שיחה פתוחה ונגישה לכולם מאפשר הדיון לחברי הקבוצה לזהות חוויות ומחשבות נפרדות ומשותפות ולקבל זווית ראייה רחבה תוך כדי שיתוף בין-אישי, המעודד אינטרוספקציה רפלקטיבית של חברי הקבוצה בנושא הנחקר. בהתייחסם לקבוצות מיקוד טוענים באואר וגאסקל (2011) שהקבוצה מעניקה תובנות בנוגע לקונצנזוס המתגבש, וכן לאי ההסכמות בנוגע לפרטים מסוימים. התמונה המורכבת המתקבלת בקבוצת מיקוד יוצרת פריזמה לראיית מורכבותה של שאלת המחקר, ובה בעת מאפשרת לגבש את הנושאים המשותפים לחברי הקבוצה.

ניתוח הנתונים

הנתונים שנאספו נותחו בגישה קטגוריאלית והוליסטית על פי המודל המרובע שמציעות ליבליך, תובל-משיח וזילבר (2010) ועל פי האופן שבו מציעה ספקטור-מרזל (2010) לנתח סיפור נרטיבי. מרחב הפרשנות נע בין התוכן על נושאו השונים ובין השלם, שכלל ראייה רחבה של פרספקטיבת הזמן מיום נפילת האב בשבי דרך תקופת היעדרותו, שחרורו, החיים לאחר שובו וההתבגרות, על הבחירות האישיות והמשפחתיות שעשו המרואיינים. מתוך הגישה הקטגוריאלית ביקשנו לבחון את הנושאים המשותפים בסיפורים, ובניתוח הוליסטי ביקשנו לראות את ההשפעות של תקופה זו על חייהם של הנבדקים, על הדמיון שבין ההשפעות ועל המיוחד שבהן אצל כל אחד מהם. במחקר נמצאו שישה נושאים (תמות) שהציגו המשתתפים כחלק מהשלם של כל אחד מהסיפורים. הגישה ההוליסטית אפשרה לנו לראות את ממד ההשפעות ארוכות-

הטווח בנקודת מבט של בוגרים המתבוננים לאחור על חייהם. בעת הניתוח התייחסנו לכל מאגר החומר כמקשה אחת ללא הפרדה בין החומר שהתקבל בראיונות האישיים ובין זה שהתקבל בקבוצות המיקוד.

סוגיות אתיות

כמו בכל מחקר נרטיבי, גם כאן נדרשה שמירה על פרטיותם ועל חסיונם של המרואינים. סוגיית האתיקה העסיקה אותנו בשל המחויבות הכפולה הן לגילוי האמת בבהירות ובשקיפות כמו שמתארים שלסקי ואלפרט (2007), והן לצורך בהגנה מרבית על המשתתפים מפני כל חשיפה בלתי רצויה להם (ליבליך וויסמן, 2009). הכותבות החוקרות התלבטו כל העת אלו חלקים בראיונות לצטט ואיזה מידע הנוגע למרואינים בהקשר של זמן, מקום וסביבה חברתית אפשר להביא בלי לחשוף אותם. מגבלה זו הכתיבה לא פעם את בחירת הדוגמאות, וכן הצריכה התעלמות מכוונת מהקשרים שעליהם מקובל לדווח במחקר נרטיבי. מתוך נאמנות לדרישות האתיקה המחמירות קראו כל המשתתפים את טיוטת המאמר ונתנו את הסכמתם לפרסומו במגבלות שתוארו. לכל משתתף ניתן שם בדוי, והציטוטים במאמר נאמנים לדברי המשתתף בשמו זה.

הממצאים

מניתוח החומר עולות שש תמות עיקריות והן יוצרות את הציר שלאורכו מובנית חוויית היעדרותו של האב: (א) הרגע שבו העולם השתנה – רגע ההודעה; (ב) תקופת השבי – מחכים וממשיכים; (ג) צמיחה והעצמה של האם בתקופת השבי; (ד) חזרת האב הביתה – מחלום למציאות של משבר ההסתגלות; (ה) התבגרות בצל מיתוס הגבורה ופרדוקס הכישלון; (ו) שתיקת המבוגרים אחרי חזרת האב מהשבי. למקומה של האם ולתפקידה הפסיכולוגי בהקשר של אובדן עמום יוקדש מאמר נפרד, ולפיכך לא נרחיב בנושא זה במאמר זה. עם זאת יובא תפקודה בהקשרים שונים בתיאורי הילדים וכן נתייחס לחשיבותה בחלק המסכם את הדיון).

ממד הזמן הוא רכיב מרכזי המתבר את התמות הנבנות במסגרת הסיפור, העוקב אחר "הזמן האבוד" או "התקופה המופלאה" של זמן השבי (כמו שכינו אותו אחדים מהמשתתפים) ועד היותם בוגרים. הקטגוריזציה של התמות נבנתה בנושאי תוכן, אך בה בעת בולט בה רצף הזמן. בניתוח התמות המשותפות ויתרנו על תיאור החיים

הבוגרים של המשתתפים, שבהם בלטה יותר השוונות ביניהם (למעט העובדה שרובם בחרו לעסוק במקצועות טיפוליים או במקצועות שבמרכזם הקשר הבין-אישי).

הרגע שבו העולם השתנה: רגע ההודעה

בשורות רעות נתפסות כאירוע חיים שלילי (Snyder & Ford, 1987), והודעה על בשורה רעה משבשת ליחיד את הידע המוכר לו. התגובה על בשורה שונה מאדם לאדם, וגורמים כמו חששות ודאגות מפני העתיד משפיעים על אופן התגובה (Buckman, 1984). הידע המקצועי על תגובות ילדים ובני נוער מועט ומתאר בעיקר תגובות ילדים ובני נוער לבשורה על מחלה. התגובות נעות בין הקלה על האבחנה ובין פחד, חשש, חוסר אונים וחוסר ודאות או חרדה (קרניאלי, 2006). המשותף לכל התגובות הוא חוויית הזיכרון הברור של רגע ההודעה, שיישאר חרוט כאילו היה משפט הסיום של הפרק הקודם ומשפט הפתיחה של הפרק הבא. אנשים שעברו טראומה, אובדן או אירוע דרמטי אחר, יודעים לתאר את הרגע שבו העולם עצר מלכת, שלאחריו שום דבר לא יחזור עוד למה שהיה קודם לכן: השעה, המקום, המראות, הריחות, קרני האור, הזווית שעמדו בה והמוזיקה שהתנגנה ברקע – כל אלה מוטבעים בגופו של האדם, בזיכרונו, יחד עם המילים שנאמרו, השבות ומהדהדות במדויק גם לאחר זמן רב.

זיכרון רגע ההודעה נצרב בתודעה ובתחושות של כל ילדי השבויים (מגיל הגן ואילך). שבריר הרגע מונצח בכל הסיפורים כאילו התרחש ממש עכשיו, ואופיו כמעט אחיד בריכוז מכלול החושים שפעלו בו זמנית וסימנו אותו כאירוע מכונן המבחיץ בברור בתחילתה של תקופה חדשה.

אני זוכרת את הדקה שהודיעו לנו: באו לצופים, שהיה מרכזו הבילוי שלנו. אחד מהשכבה שלי, שאבא שלו שירת בחיל האוויר, הודיע לי שאימא שלי מחפשת אותי [...] ידעתי! התחלתי לרוץ כמו בריצת אמוק הביתה. הגעתי, פתחתי את הדלת, ואני רואה את אימא שלי. אמרתי לה: "בסדר", כאילו אני כבר יודעת מה היא תספר לי. ואז אמרתי לה: "את תלכי להודיע לסבתא, ואני יש לי לאן ללכת", ורצתי לחברה שלי שגרה בשכונה. (נורית)

כל המשתתפים מתארים כיצד פרטים אחרים, חשובים ככל שיהיו, נמחקו מזיכרונם, ואילו זיכרון רגע ההודעה חי וקיים כאילו אירע אתמול:

אני זוכרת את ההודעה כאילו זה היה אתמול. וכשאימא אמרה לי "אבא נפל בשבי", אני זוכרת ממש את הפה שלי נפתח בבכי, בככי הקורע לב. (מור)

כמו בהודעה על פטירת אדם קרוב (Buckman, 1984) גם בקרב ילדי השבויים בולט הזיכרון של המודיע והחשיבות הניתנת למידת הקרבה הרגשית שלו למקבל ההודעה:

השפעות ארוכות-טווח של אובדן עמום בקרב ילדי שבויים

אני זוכרת שהמטפלת והגנת הגיעו אליי [בקיבוץ] והקימו אותי ממנוחת צהריים, וקראו לי רגע החוצה, והם ישבו אתי על איזה נדנדה, וסיפרו לי. (לאה)

הזיכרונות הבהירים של רגע ההודעה או של זמן קצר אחריה בולטים על רקע "השכחה" של הזמן שחלף עד שובו של האב. רצף הזמן השגרת, היום-יומי, נעצר ביום שהיעדרות האב מתחילה. זמן עמום הוא מרכיב עיקרי בחוויה של היעדרות האב, וניתן לראות את קיומו בעיקר ברגעי השיא של קבלת ההודעה על השבי ורגע השחרור והחזרה הביתה:

אני זוכרת את היום הזה ואני זוכרת את יום החזרה [של אבא]. באמצע אני לא זוכרת כלום. היום הראשון והיום האחרון הם עבורי זיכרון חי, נושם. את השנים באמצע אני לא זוכרת. (נעמה)

תקופת השבי: מחכים וממשיכים

פעמים רבות התגובות הראשונות לאחר אירוע מטלטל הם סמך ההתנהגות למה שעתיד וצפוי להיות. הרגעים הראשונים מתווים אופן התנהגות בעולם שבסיסו התערער. סליגמן (Seligman, 2002) מתאר את יכולתו של האדם ל"הסתגלות הדוניסטית", שבה הוא חוזר לחייו הרגילים מתוך הסתגלות לשינויים (טובים או רעים). כמעט בכל סיפורי המשתתפים ניתן היה לזהות את משפטי המפתח או את הפעולות הראשונות שעשו סביבם המבוגרים או שעשו הם עצמם, והיו קוד התנהגות שאפיין מאוחר יותר את אופן פעולתם בתקופת היעדרותו של האב:

[בהתחלה לא היה ברור מה קורה] אז אימא אמרה לנו: "עכשיו מחכים" [...] חיכינו [...] באותו זמן הם [הטייס והנווט] עוד היו באוויר, ולא כל כך ידעו מה להגיד לנו. כשהגיע מפקד הבסיס וסיפר, אימא אמרה: "עכשיו ממשיכים". (נעמה)

ההכרעה בין אימוץ מצב הקיפאון, שבו הפעילות המשפחתית והאישית נעצרת בצפייה לשובו של האב, לבין ההחלטה להמשיך את החיים, קובעת את תפקוד המשפחה:

בימים הבאים התלבטתי אם לצאת לחופשה של צופי ים או לא, והחלטתי שאני יוצא. נפל, נפל [בשביל], אבל אני צריך להמשיך את החיים שלי. (ערן)

ניתן היה לשער שתקופת השבי תיזכר כתקופה קשה (Campbell & Demi, 2000), אבל אחדים מילדי השבויים תיארו תקופה זו דווקא כזמן שבו הם הרגישו עטופים ומוגנים:

האבות שלנו נחשבו בין הילדים לגיבורים. כולם טיפחו אותנו וטיפלו בנו והקיפו אותנו בהמון חום ואהבה, חיינו ממש בחממה. (תמר)

[ביום ההולדת] אפו לי עוגות והביאו לי קוסם ועכברים לבנים ועשו לי מסיבה ענקית ממש כמו בת מצווה. כל הזמן היו עסוקים בלפצות אותנו ואיך לא יהיה לנו רע. (רותם)

בכל הנוגע לדאגה למשפחות השבויים מצטייר חיל האוויר כמשפחה עוטפת ודואגת. "יש איזו קהילה כזאת סביבך". "נגעו בנו בכפפות של משי" [מור]. העזרה באה לידי ביטוי בסיוע בדברים קטנים כמו יציקת רמפה לעגלת תינוק, ארגון הסעות לחוגים וכמובן אירועים חגיגיים בבסיס, חגים, נופשים וטיולים. אבל בין העדויות שעלו יש לציין גם שני קולות שונים. אחת מבנות השבויים, שהייתה קטנה מאוד בעת היעדרות האב, מתארת את החוויה החושית "כענן שחור שעוטף סביב" [יעל]. בספרות תחושת החיים בתוך ערפל מוכרת אצל אנשים שחוו אובדן ושכול (Braun & Berg, 1994).

אחת התוצאות של אובדן עמום היא היווצרותם של גבולות עמומים שבהם המתווה הטבעי המסמל את גבולות המשפחה כלפי פנים וכלפי חוץ משתנה. בוס (Boss, 2006) כותבת בעניין זה כי בני המשפחה מתארים זאת כמצב שהם אינם יודעים מי בפנים ומי בחוץ, מי בתוך המשפחה ומי בתוך מערכת היחסים:

שמעתי מאימא שהיינו ילדות נורא המודות וכולם אהבו אותנו. בעצם כולם גידלו אותנו. יש לי זיכרון של המון אנשים שמגדלים אותנו, המון אנשים טובים [...], זה נראה לא טבעי, זה נראה מוזר, לא צפוי, אתה תוהה על האנשים: מה העניין שלהם? מה הם רוצים ממני? (יעל)

בעצם כניסתם של אנשים מבחוץ אובדת תחושת הקביעות והיציבות בכל הנוגע לשאלה מיהי דמות ההתקשרות הקבועה. זיכרונותיהם הראשונים של הילדים עשויים לכלול דמויות מתחלפות המנסות לסייע לאם ונמצאות בקרבת המשפחה באופן אקראי. תחושת אובדן גבולות המשפחה המשיכה להתקיים גם לאחר שובו של האב:

המון אנשים מרגישים זכות הורות עלינו, כי הם כאילו גידלו אותנו ואנחנו ישנו אצלם, וחיינו אצלם [...] וכל אחד היה מותר לו להגיד עוד הרבה שנים אחר כך מה בסדר לעשות ומה לא בסדר. (תמר)

למרות העטיפה החברתית סביב משפחות השבויים, זמן היעדרות האב מתואר כזמן "מבוזבז". מעדויות ההורים וגם מעדויות הילדים עצמם ברור שהחינוך שקיבלו היה עשיר ומלא וכלל גם חוגים ופעילויות עם בני חברת הגיל; ולמרות זאת, ברמה הרגשית הם כאילו צפו באוויר וחוו מצבים הדומים לאלה המתוארים בתהליך

של אבל (רובין וכ"ץ-דיכטרמן, 1993). הילדים חשו שהסביבה מצפה מהם שיסתגלו ויתפקדו באופן מלא, בלי להתייחס לחוויה הרגשית המטלטלת המלווה בחרדה, שהתבטאה לא פעם בהפרעת קשב וריכוז במהלך הלימודים או בעיסוק הקשור בהיעדרות האב:

אחרי שאבא שלי נפל בשבי קראתי המון ספרי שבויים. הייתי בין כיתה א' לב', וכשהוא חזר הייתי בכיתה ה'. בגיל שילדים קוראים הנידון, אני קראתי ספרים של בוגרים. (רותם)

העיסוק בהיעלמות היה חלק מהחיים הממשיים של ילדי השבויים:

פחדתי למות. אמרתי שאני לא רוצה לגדול כדי שאני לא אמות. לילה-לילה היה צריך להבטיח לי שאם אני אמות, ישימו לי לב מלאכותי. סוגיית המוות מאוד העסיקה אותי. (מור)

במציאות הממשית חשו ילדי השבויים שלמבוגרים הקרובים אין יכולת ואין כוח לקיים בשבילם סביבת חיים שיש בה יציבות וביטחון. התרחשויות קטנות יום-יומיות שבסביבה רגילה היו מקבלות תגובת עידוד והתפעלות מהמבוגרים, נחוו כחסרות ערך לעומת האירועים הדרמטיים הקשורים לאב ולמיתוס הלאומי המועצם שהוא מייצג:

לא שווה להתאמץ בבית ספר לעשות דברים. הכול מתגמד מול החזון השתור הזה שפשוט בולע את האנשים. לוקח אותם לשבי. (יעל)

המבוגרים, שתפקידם לעגן את עולם המציאות מול עולם הפנטזיה והדמיון של הילד, התקשו לגשר בין נוכחות של האב לנפקדותו. האובדן העמום הציג כל תשובה של האם כפול:

החוויה שהייתה לי אתה היא של כפל דברים, אמביוולנטיות. כאילו דרמשמעות. (נעמה)

ילדה שהתקשתה לסבול את המצב העמום העדיפה שהאם תצהיר שהאב מת ואף הסבירה לה:

הם משקרים אותך, הוא מת. כואי תתחנני עוד פעם. אנחנו רוצים אבא חדש. (נעמה)

זמן השבי ערער את הביטחון במבוגרים, שלכאורה שיתפו פעולה עם האובדן העמום, וכך נוצרה חוויה נוספת של העדר נוכחות המבוגר:

אתה כאילו נטוש בתוך החממה. (נעמה)

אחדים מהילדים סיפרו על דרכים יצירתיות שמצאו האימהות לבנות קשר מדומיין בין הילדים לאב הגעדר:

כל לילה במשך שלוש וחצי שנים היא הייתה משכיכה אותנו לישון, עוטפת אותנו בשמיכה כמו חבילה, כותבת "חבילה לאבא" ושמה בול. אני זוכרת את הבטן המתכווצת לקראת הבול, שזה היה טקס לילי קבוע. הנוכח יותר מהנפקד: אתן נוסעות אליו כל לילה בחלומות. (רותם)

חזרת האב הביתה: מחלום למציאות של משבר ההסתגלות

יום החזרה נשאר חקוק בזיכרון לפרטי פרטים כמו יום הנפילה בשבי:

אבא ירד מהאוטובוס, הוא קפץ, כאילו נפל מהדלת. כולנו התחבקנו יחד [...] הוא היה קצת יותר שמן ממה שזכרתי ועם שער קצוץ. (נעמה)

אחרי ארבע שנים של היעדרות לא היה האב שחזר האב המוכר:

איך שהאוטו עוצר, אימא ניגשת אל אבא והם מתחבקים והם מתנשקים, ואני ככה מתבונן באיש די זר, עם שפם מצרי גדול, עם כרס, צולע, כמעט כמו השיד המפורסם [ערבי זקן] צולע ומסכן. אני מתבונן קצת מבחוץ על הסיטואציה הזאת. היה מאוד מוזר. מאוד מוזר. (עופר)

כל אחד מילדי השבויים חש כאילו הסיפור המשותף הקולקטיבי נגמר ומעכשיו מתחיל סיפור משפחתי פרטי:

הוא יורד מהאוטובוס. האכזבה שזה אבא, חברה שלי קופצת ומחבקת אותו ואני אומרת: מה היא מחבקת אותו? מה, היא מכירה את הבן אדם הזה שהיא מחבקת אותו? אני ממש זוכרת את התחושות האלו. והזרות הזאת. (חן)

חזרנו לבסיס, ובשדרת הברושים היו כבאיות שהשפריצו מים לאות שמחה. סבתא שלי רצה בתוך המים, זה היה דבר מטומטם. (רותם)

גם לאחר שובו של האב נשמרה לעתים חוויית ההיעדרות:

הבית היה מלא אנשים, ואני לא מצאתי את עצמי והייתי מאוד לבד בפניה ואף אחד לא הסתכל עליי, אז פשוט הלכתי לחברים. (מור)

האנטר (Hunter, 1988) מתארת את חזרתו של ההורה השבוי או הנעדר הביתה כמקור של לחץ לשני הצדדים: למשפחה ולשבוי. לצד פנטזיות האיחוד יש חששות בנוגע לאדם שיחזור ועד כמה יהיה דומה לאדם המוכר או שונה ממנו. אחדות מעדויות הילדים על שיבת האב מסופרות בגוף שלישי: "כאילו יום אחד מופיע

איש" (דפנה). באחת המשפחות נשארה תמונת האב, שאותה ראו הילדים בעת ההיעדרות, ייצוג המופנם: "אבא היה כמו דמות מאוד רחוקה. הוא בהחלט נשאר כמו תמונה" [יעל]; "אבא שלי חזר מהשבי וכמה ימים אחרי זה כבר היה בצבא. הוא חזר מהתמונה שם על הקיר, אבל הוא היה מעט בבית" [דפנה].

האב שחזר היה צריך להתחיל את קשריו עם הילדים מנקודת זמן אחרת מזו שבה החלה תקופת היעדרותו, שכן אלה גדלו בגרו בזמן היעדרו. בכמה משפחות נעשה בתחילה ניסיון (מודע או לא מודע) להתעלם ולהכחיש את הזמן שאבד:

הייתי כבר בת עשר ואימא שלי שלחה אותי לקלח אותנו כי הוא היה אחראי על האמבטיות כשהוא נפל בשבי. אבל סליחה! אני בת עשר, אני כבר איזה ארבע שנים מתקלחת לבד. היה בזה איזה קטע מביך. (רותם)

הרגשות הקשים שחשו הילדים כלפי האב שחזר מן השבי אינם מתקבלים באותה הבנה ואמפתיה שקיבלו הילדים מהמבוגרים כשהאב היה בשבי:

מילדה שהיא מרכז תשומת הלב, פתאום כל תשומת הלב הלכה אליו. שזה עוד יותר גרוע, כי את צריכה לשאול את השאלה מה פתאום את מקנאה באבא שלך. ושנה אחרי זה נולדה לי כבר אחות. או בכלל כאילו שנים קינאתי בה, איך היא גדלה עם אבא ואני לא גדלתי עם אבא. (חן)

השבויים שחזרו עסקו בשיקומם האישי, הבריאותי והנפשי, וכמעט שלא יכלו לפנות אנרגיות לבני המשפחה, שדמיינו את השיבה הביתה כסוף מסע הפְּרָדה. רבים מילדי השבויים חוו אפוא אובדן נוסף מפני שאבא לא היה שם בשבילים:

אבא לא ראה אותי כשהוא נאבד לי, הוא היה גם מאוד עסוק בלבנות את עצמו. (מור)

אחד הממצאים העיקריים העולים מדבריהם של ילדי השבויים קשור בתקופה הקשה שלאחר חזרת האב. תקופה זו נחווה כמשבר משפחתי, שכן בשביל בני המשפחה לא הייתה השיבה הביתה אירוע חד-פעמי המחזיר בן רגע את המצב לקדמותו. בעת ההיעדרות סיגלו הילדים והאם דרך חיים משלהם, ולעתים שפט האב את ההחלטות שקיבלה האם באופן ביקורתי. נראה שהוא התעקש להחזיר לעצמו את השליטה על ניהול הבית כמי שאיבד את שליטתו והוא מבקש בבת אחת לאחוז בה שוב:

אני חושבת שהיו רגעים שהוא כאילו לא סלח לה על כל מה שקרה לה במהלך השבי, שהיא המשיכה בחיים. הוא היה מטיח בה טענות: איך שיפצת את הבית? כאילו התלונן: איך לא חיכית לי? (רותם)

נקודת המשבר הגדולה הייתה עם החזרה שלהם. הם היו צריכים להחליט לחיות יחד מחדש: כאילו שני אנשים שונים לגמרי נפגשים עוד פעם אחרי ארבע שנים, וצריכים להחליט מה קורה עכשיו. (חז)

הבעיות בזוגיות התרחשו "מאחורי הפרגוד" בכל משפחה בנפרד:

ההורים נפרדו לשנה, ואז הם חזרו, ואז הם שוב נפרדו. כך במשך שלוש שנים. (חז)

באותה עת לא ידעו המשפחות כי גם המשפחות האחרות עוברות משבר דומה של קושי להסתגל לזוגיות ההורים לאחר הפרידה הממושכת. כאנשים בוגרים, שכיום עברו את גיל הוריהם באותה תקופה, אחדים מילדי השבויים תוהים על העדר המודעות למצב המורכב שנקלעו אליו הוריהם, ועל חוסר התמיכה בהם. מאחת המשפחות נשמע קול יוצא דופן:

נראה לי שהדרך שאבא חזר ונכנס לחיינו התאפינה ברגישות מתחשבת, בלי לשנות סדרי עולם. [...] הוא המשיך לתת לאימא לנהל את המשפחה והצטרף אליה, דבר שחיזק המשכיות. (רועי)

יש לזכור שאחדים מהשבויים הגיעו פצועים ונזקקו לטיפולים רפואיים ממושכים:

פה בארץ עשו לו ניתוחים מיד והצילו אותו. וכשהוא חזר זה הפך להיות הרבה יותר קשה ומסובך כי הוא חזר משותק. היינו עסוקים בפציעה שלו. (חז)

תקופת ההיעדרות הפיזית מסתיימת לכאורה בחזרת האב מהשבי, אולם היא ממשיכה להתקיים בצורות שונות גם לאחר שובו: לעיתים נעדר האב מהבית בשל הטיפולים הרפואיים ובמקרים אחרים הוא חזר לעבודה אינטנסיבית בניסיון לסגור את פערי הזמן שבהם נעדר מהעבודה ושוב לא נכת מרבית הזמן בבית. אצל אחדים מילדי השבויים ליוותה כל העת הרגשה שנוכחותו בבית של האב שחזר איננה מובנת מאליה וצריך ליצור מצבים ש"יחייבו" את נוכחותו וייתנו לה תוקף:

הייתי ממציאה לי שיעורי בית בהשבון רק שתהיה לי סיבה לשבת אתו, ושיעזור לי, הזמן הזה כאילו היה מאוד יקר. (דפנה)

בכמה מהמשפחות ניסו ההורים לפצות על הזמן האבוד באינטנסיביות של חי המשפחה: "אחרי שהוא חזר היו יותר טיולים, יותר ביקורים אצל חברים" (רועי). אבל גם כשמערכת היחסים בין ההורים נבנתה מחדש כמערכת טובה ויציבה, נותרה ההרגשה הפנימית של חזויות הנוכח-נפקד: "מדי פעם הוא שם ומדי פעם לא" (נעמה).

התבגרות: בצל מיתוס הגבורה ופרדוקס הכישלון

בתודעה הציבורית והלאומית השכי עיצמו נחשב כישלון. נפילתם שבוי של 314 חיילי צה"ל במלחמת יום הכיפורים הייתה אירוע השכי הגדול ביותר מאז 1948 והיא נרשמה בזיכרון הישראלי כטראומה לאומית. גבריאלי (Gavriely, 2006) טוענת שבמלחמת יום הכיפורים נפער סדק באתוס הלחימה עד הכדור האחרון: לאחר שמראשית הצינונות שלל אתוס זה את הלגיטימציה של רעיון השבי, התפתחה מסורת ערכית חלופית של העדפת הזכות האישית לחיים, וכפועל יוצא מכך הכרה בלגיטימיות השבי על המוות. הכרה חברתית זו עלתה לדיון ציבורי רק בשנות ה-80 וה-90, כלומר יותר מעשור לאחר חזרת שבויי מצרים ארצה.

נראה אפוא שילדי השבויים נדרשו בתקופת השבי, ועוד יותר מכך לאחר חזרת האב ממנו, להתמודד בו זמנית עם שתי אידאות מתנגשות: מיתוס הגיבור הלוחם שהעם כולו מאוחד מאחוריו ולכן הוא נעשה דמות סימבולית לאומית, ומיתוס הכישלון של מי שנפל בשבי ויותר על הלחימה "עד המוות". בשית שהתפתח באחת מקבוצות המיקוד דנו המשתתפים בפרטים הטכניים של הכישלון הצבאי שהביא לנפילת האב בשבי, וסיפורו של אחד הקרבות הובא באמצעות היסטוריון צבאי רוסי, שסיפר על הקרב מזווית הראייה הסובייטית.

כמו באבל, גם בהתמודדות עם אובדן עמום עולים אשמה וכעס, ודמות האב הגיבור נבחנת מזווית הראייה של צורכי המשפחה והילדים הפרטיים מול צורכי הלאום והכלל:

הוא היה כבר אבא לשלושה ילדים, הוא היה בן שלושים וחמש, כבר היה אזרח, כשמשא דיון קרא לאזרחים שמוכנים להתנדב להיות הנמרים ולבוא ולשרת בתעלה ולתת עזרה לסדירים. האם זה גבורה, או טמטום מזעזע? לעזוב אישה לא בריאה ושלושה ילדים, שאחד מהם בן ארבע, קטנים ודי תלויים? (עופר)

הכעס כביטוי לכאב נמשך אצל אחדים מהילדים זמן רב לאחר שובו של האב. לדבריהם הרי לא ייתכן שאיש אינו אשם בסבל שנגרם בשל ההיעדרות. מתוך העדרויות עולה דיאלוג פנימי נוקב שהתקיים במשך שנים עם ישות מעורפלת: היחידה הצבאית, משרד הביטחון או המדינה. ממרחק הזמן נלווה לכעס גם ביטוי של האשמה: "אבא שלי בחר קריירה צבאית. [...] אני אף פעם לא הרגשתי מספיק חשובה" (יעל). הסיפור ההרואי נתפס כ"סיפור נורא חשוב" (דפנה) והשאיר את הילדים שוב בחוץ: "לקח לי הרבה שנים עד שגיליתי מי אני בתוך הסיפור הזה" (יעל). אחדים מילדי השבויים תיארו את הגדילה ואת התפתחות הזהות האישית שלהם דרך ההתמודדות עם המיתוס:

פחדתי מהמיתוס. מהשתלטות המיתוס על החיים [...] כי אחרי הכול מה יכולה

להיות תרומה של ילד קטן מול החשיבות של המיתוס הענק, הבלתי נתפס של המדינה?" (יעל)

לנוכח עוצמתם של המיתוסים עלתה בקרב אחדים מילדי השבויים משאלה להיות ילדים רגילים במשפחה רגילה: ילדים להורים שעובדים, באים הביתה בארבע ואין להם ציפיות גדולות מהילדים.

השתיקה שאחרי

אחת התמות המרכזיות החוזרות של ילדי השבויים הייתה שתיקת ההורים בכל הנוגע לתקופת השבי. לאחר חזרת השבויים ניסו הורי הילדים להמשיך את חייהם, לפחות לכאורה, כאילו סיומה של התקופה מבטל ומוחק אותה. בראון (1994, עמ' 25) טבע את המושג "החומה הכפולה", המתאר את שתיקת ניצולי השואה: הניצולים לא דיברו, והדור השני לא שאל. ניצולי השואה רצו לשכוח ולהשכיח ולחסוך מילדיהם את הזיכרונות הקשים, ואילו הבנים היו רגישים לצורך של הוריהם להשתיק ולא שאלו. נוצרה אפוא ביניהם חומה כפולה: אלה אינם מספרים, ואלה אינם שואלים, וגם כשצד אחד רוצה לפתוח צוהר, הוא נתקל בדרך כלל בחומה של הצד שכנגד. בראון (1994) טוען עוד כי קשה לחסוך מילדים זיכרונות המעיקים על ההורים על ידי השתקתם. "סיפורים לא מסופרים" עוברים מדור לדור לעתים בעוצמה חזקה יותר מסיפורים מסופרים. בהקשר זה יש לציין שקורבנות של טראומה אינם בהכרח מבקשים לספר את הסיפור העובדתי המלא על חייהם, אלא את סיפורם כנרטיב העשוי להקטין את הנזקים ואולי גם להביא לידי מרפא (אלמוג, 2008).

מתוך סיפוריהם של ילדי השבויים עולה תמונה דומה כמעט בכל המשפחות:

אנחנו לא מדברים על הנושא הזה בבית, זה די טאבו. (רותם)
הם היו שתקנים בעניין. (נורית)
אף אחד לא סיפר לי אף פעם. (מור)
כאילו זה מן נושא כזה שיש לו כותרת, אבל זה עלום לגמרי, אין זמן להתעסק עם זה, יש לי כל כך הרבה דברים אחרים, אבל כל פעם הוא היה עולה אצלי מחדש אבל אף פעם לא דובר. (חן)

אירועים חיצוניים כגון סדרת טלוויזיה שעסקה בשבי או הרצאה שאחד ההורים שמע או התבקש לתת הביאו בכמה ממשפחות השבויים לידי שינוי מסוים בנכונות לשוחח עם הילדים על תקופת השבי ועל משמעותה בשבילם. ארבעים שנה לאחר האירוע, עדיין מביעים חלק מההורים רתיעה והימנעות מהעיסוק בתקופת ההיעדרות ומשמעותה:

השפעות ארוכות-טווח של אובדן עמוס בקרב ילדי שבויים

כשאמרתי לאימא שלי שאנחנו הולכים לסדנה של ילדי השבויים היא הגיבה בפליאה כאילו זה לא הסרט שלהם. נדמה שהיא באמת לא כל כך לא יודעת איך לאכול את זה. (מור)

הערפול של תקופת השבי והמיסוך בפני ילדי השבויים הביא אותם כבוגרים לחקירה עצמית ועצמאית של תקופת האובדן העמוס בחייהם:

ההתעסקות שלי בנושא היא ארוכת שנים. אני "חופרת" בנושא הזה לפחות עשר שנים. (תמר)

השלכות ארוכות-טווח של אובדן עמוס

בעדויות של ילדי השבויים באות לידי ביטוי השפעות ארוכות-טווח של היעדרות האב: גיבוש הזהות האישית, היכולת לקבל החלטות בצמתים חשובים של החיים, תפיסות ואמונות על החיים, דימוי עצמי בהקשר של תחושת מסוגלות ופיתוח תפיסות ועמדות (רגשיות וקוגניטיביות) בדבר תפקידם שלהם כהורים. מתוך הראיונות עולה לעתים קושי להתמודד עם הבחירות בחיים משום שהבסיס ליכולת להחליט מותנה בהרגשת ביטחון בסיסי ובחווית היציבות שמקנה המשפחה.

באחדות מהעדויות מתואר קושי לבחור בן זוג משום שהקרבה האינטימית נתפסת כמסוכנת וככזו שיש לבחון אותה היטב ואפילו להיזהר ממנה:

חשוב להשאיר את המקום [הזוגי] שיהיה לא יקר מדי — אם הוא ילך. (נעמה)

המחשבה על גבר הייתה מאוד קשורה לחלום ולבלתי מושג ולמשהו שאבד ו[מלווה ב]מין צער ואכזבה, וכשאתה מתייחס ככה לגברים, הכול נהיה מן חלומות והצטערויות. (נעמה)

מעדויות הילדים שבגרו נראה כי הם מייחסים חשיבות רבה לתפקידם כהורים ול"תיקון" שביכולתם לעשות. נמצא בהן צורך עז לגדל את הילדים ברצפים מתמשכים ללא קטיעות, ליהנות מגדילתם "מול העיניים", וכך ליצור מערכות יחסים רחבות, עמוקות, ללא הפרעות של גורמים מן החוץ.

ממצאי מחקרים העוסקים בצמיחה לאחר טראומה (Tedeschi & Calhoun, 2004) מצביעים כי אף שיש תחושת צמיחה, האובדן וההיעדרות פוגעים בדימוי העצמי (Janoff-Bulman, 1992). עם זאת היו חוקרים שדיווחו כי אירועים מכוננים יכולים להביא לטרנספורמציה ולהתפתחות (Tedeschi & Calhoun, 2004). אירוע טראומטי כמו נפילת הורה בשבי יכול להביא גם לגילוי וחשיפה של כוחות, כמו שמתאר אחד הילדים:

כשאני מסתכל לאחור על כל האירוע הזה, אני מרגיש טוב אתו. זו חוויה של התמודדות טובה של ההורים: ההתמודדות של אבא והדרך שהוא לקח את כל האירוע הזה [השבין] וגם איך שהוא השתלב אחרי זה בחיים, וגם אימא. הם נתנו דוגמה אישית לאנשים מאוד חזקים, מאוד חזקים, שלא מוותרים לעצמם – לא לייאוש, לא לכאב, ולא לקושי.

(רוני)

הצמיחה וההתפתחות אינם מוחקים את חוויית ההיעדרות ואת השפעתה. מהעדויות שהובאו עולה שגם שנים לאחר החזרה נשארה בקרב הילדים ההרגשה כי "מדי פעם הוא שם ומדי פעם לא". בזמן השבי היו ילדים שחשו שהאב "נפקד אבל נוכח", ואילו לאחר שובו הם חשו שהאב "נוכח אבל נפקד". היטיבה לתאר זאת נעמה בתארה משחק ששיחקו הילדים עם האב לאחר שובו:

אחר כך שיחקנו על השטיח. אחי ואני עמדנו ואפשרנו לעצמנו ליפול לתוך ידיו של אבא. לא שמתי לב ובאחת הפעמים נפלתי אחורה. אבא לא היה שם [...] ויחד עם זאת החוויה שנחרתה הייתה דווקא הוודאות שאבא תמיד שם בשבילי. שהוא שם, והוא יתפוס כשצריך. מוזר, אני סומכת עליו.

(נעמה)

אחרים מילדי השבויים תיארו כיצד גם לאחר שנים רבות של חיים במחיצת האב שחזר, לא פעם הוא היה בשבילם ייצוג פנימי כאילו הוא עדיין תמונה, "הוא שם, אבל רחוק". חוויית היעדרות האב בזמן השבי לא נותרה אפוא כזיכרון רחוק, אלא כחוויה פנימית נוכחת המלווה אותם בחייהם הבוגרים.

עם הצמיחה וההתפתחות נשארו עקבות המשפיעים על תפיסות עולם ועל אמונות. גם לאחר שנים מרגישים אחדים מהילדים צורך "לעשות מעשה" שיבהיר את המציאות העמומה, שכן נותרת תחושה של מגע עדין ושברירי עם החיים. באיזה שהוא אופן הם נתפסים בלתי מציאותיים, עשויים חומר לא יציב: "זה ברור שתהיה היעלמות. הכול קצת קרטון" (נעמה).

יש חרדה מפני שינויים ופחדות בלתי צפויות. גבולות החיים אינם ברורים, וגם גבולות המוות וההיעלמות אינם מוחלטים. "אני לא כל כך מאמינה במוות כי זה מקום שחוזרים משם" (נעמה). "סדרי העולם" ששובשו בחוויית "הנפקד-נוכח" בילדות נותרים אפוא עמומים ומעורפלים למרות ההבנות הקוגניטיביות והידע של האדם הבוגר.

ניתן לדאות שבעדויות של ילדי השבויים יש חלקים משותפים, אבל יש גם חוויות שונות לחלוטין, כך שלעולם לא נוכל לדעת בכירור את ההשפעות המובחנות של תקופת השבי.

כל אחד מאתנו כל כך שונה, ויש את ההשפעות של הסביבה, ויש את ההשפעות הגנטיות של הבן אדם, שאין לנו מושג מה יותר ומה פחות, ומה קשור למה. (ערן)

בעת המחקר תהינו האמנם מקרה הוא שמתוך 14 ילדי שבויי מצרים 11 בחרו ללמוד או לעבוד במקצועות טיפוליים (עבודה סוציאלית, פסיכולוגיה ותרפיות לסוגיה). בעניין ניפוץ חומת השתיקה מתארת נורית את יחסה כלפי החוקרות ועבודתן: "הן [החוקרות] חושבות שהן מנצלות אותנו, ואנחנו בעצם מנצלים אותן". מופיעה משאלה שהשיח שהתקיים בין קבוצת ילדי השבויים יתרחב ויכלול גם את ההורים: "גולת הכותרת תהיה שיהיה מפגש, שההורים ישבו פה" (חן).

דיון

במאמר זה בחנו כיצד ילדי השבויים מתארים את תקופת היעדרות האב ואת חייהם לאחר שובו במבט רטרוספקטיבי: מי שהיו בעת האירוע ילדים, הם כיום בעצמם מבוגרים והורים. במרחק של כמעט ארבעים שנה הם מציגים תפיסות בוגרות ומורכבות של מה שעבר עליהם ועל הדרך שהאירוע השפיע על חייהם.

מסקירה של המודלים הקיימים להתמודדות עם אובדן ושכול והתאמתם להתמודדות עם נעדרים ושבויים נראה לנו כי חלק ממודל השלבים של בולבי (Bowlby, 1980), המתייחס לימים הראשונים שלאחר האובדן, אמנם מתאים ורלוונטי גם למשפחות של נעדרים ושבויים. עם זאת, באבל מצופה שבהדרגה תתגבש קבלה הולכת וגוברת של האובדן הסופי, והחיפוש אחר דמות הנפטר יפחת עם הזמן, ואילו בקרב משפחות הנעדרים שלב זה נמשך באופן אינטנסיבי תקופה ארוכה. גם כאשר החיפוש פוחת, נותרת המשפחה בספק ובעמימות (Dempsey & Baago, 1998). בקרב משפחה המתמודדת עם הידיעה על השבי קיימת התקווה שהמצב יתהפך ו"יום בהיר אחד" הכול ישוב לקדמותו. תקווה זו כי שובו של האב הביתה תמחק את תקופת היעדרות אינה מתממשת אלא נותרת פנטזיה. בתקופת היעדרות התקיים עם האב דיאלוג פנימי מתמיד שנמשך גם כאשר הוא שב הביתה. במילים אחרות: תקופת היעדרות האב משאירה אצל הילדים חלל ריק של נפקדות מחייהם, ואותו הם מילאו בעזרת דיבור פנימי עמו שנים אחרי חזרתו.

ממצא נוסף העולה מהמחקר מצביע על ההבדל בין דמות האב הזכורה לילדי השבויים טרם הנפילה בשבי לבין דמות האב שחזר. בתקופת היעדרות התקבע בעולם הפנימי זיכרון האב לפני הנפילה בשבי ועמה נוהל והתפתח שיח הפנימי. דמות פנימית זו לא הלמה את דמות האב שחזר. כמובן זה חלק מילדי השבויים חוו תחושת אובדן על האב כפי שנחרת בזכרונם ושוב לא יהיה על אף ששב הביתה.

במחקרה של האנטר (Hunter, 1983) נמצא כי יכולתם של ילדים להתמודד עם מתח משקפת את יכולתה של האם להקשיב להם ולהביא לידי ביטוי נוכחות מלאה

שלה עצמה בקשר עם ילדיה. במקרים המתוארים במחקר ניכרת דומיננטיות ונוכחות משמעותית של האימהות בחקופת ההיעדרות של האבות עד כדי כך שלעיתים הן מילאו את מקומם באופן שהקשה על האבות לתפוס תזרה את מקומם לאתר ששבו. חזרתו של השבוי הביתה היא הגשמת תקוותיה של המשפחה וסיום תקופת הציפייה הממושכת. אולם, לעתים עם חזרתו של השבוי נפגמת יכולתו לקיים יחסים אינטימיים משמעותיים ולמלא תפקידים רגשיים קרובים ומחייבים כאב וכבעל (נריה, 1993), וככלל מצבו הנפשי והפיזי משפיע על יכולתה של המשפחה לשקם את עצמה (Hunter-King, 1993). בתקופת השבי מצטייר האיחוד כמושלם בעיני האב השבוי ובעיני משפחתו, אבל במציאות הוא קשה ומורכב. מקורות הקושי מגוונים: אכזבה, שוק תרבותי, משמעות המלחמה, השתלבות במשפחה, שגרת חיי הבית שממשיכה והשינויים שהתחוללו בבני הזוג. השניים זקוקים לזמן להכיר מחדש זה את זה ולדון מחדש בחלוקת התפקידים, בציפיות ההרדיות ובעצמאות. עם זה עולה מהמחקר כי אף שחזרת האב ערערה לעתים את האיזון שהושג בתקופת ההיעדרות בקרב בני המשפחה בכלל ובקרב הילדים בפרט, היא הייתה בבחינת משתנה קריטי ש"מחק" את תוויית העמימות בחיי הילד. כך נמצא שהסתגלותם של הילדים לבית הספר ולקהילה הייתה טובה לאחר שובו של האב, והם הראו עצמאות רבה יותר מילדים שאביהם לא שב (Hunter, 1982). במחקר הנוכחי תיארו הילדים את חזרתו של האב כמורכבת הרבה יותר וכרחוקה מסופו של המשבר המשפחתי שהחל עם נפילת האב בשבי.

התמודדות נוספת צפויה לבני המשפחה אם בעת היעדרותו של האב נולד תינוק או כשילד קטן גדל עד שקשה להכירו. לילדים אלו, שגדלו בעת היעדרות האב מן הבית, יש לעתים עולם משלהם שלאב אין בו חלק, ולכן הוא נתפס כזר ולא שייך. במקרים אלה האב והילדים עומדים זה מול זה כזרים, ועליהם להתמודד עם אתגר ההיכרות, ההתקרבות ויצירת הקשר הרגשי ביניהם (Hunter, 1988; McCubbin & Figley, 1983). במחקר הנוכחי גם הילדים הגדולים תיארו לא פעם תחושות של זרות וניכור, וסיפרו על השנים הרבות שנדרשו להם כדי להכיר את האב מחדש ולראות בו דמות קבועה בחייהם.

סביבה תומכת מועילה ומסייעת כמובן, אבל מתיאורי הילדים מתקבל הרושם כי לעתים דווקא ריבוי האנשים שסייעו לאימהות בפתרון הבעיות היומיומיות הגדיל את העמימות ואת הבלבול. גבולות המשפחה, המבדילים בין מי שבתוכה ובין מי שמחוץ לה, נמחקו, ואיתם סימון המובחנות של המשפחה. אף שהתמיכה במשפחה נראית כצורך מובן מאליו, שלו (1999) מצאה במחקרה על שכול של הורים כי ניסיונות לתמוך במשפחה מבחינה חברתית לא רק שלא הקלו עליה לתפקד, אלא אף הגבירו את הקושי. גבולות עמומים בולטים גם במשפחות שבהן ההורה נעדר רבות מהבית בשל עבודתו, כמו למשל אצל אנשי צבא המוצבים לתקופות ארוכות מחוץ למדינה בשל עבודתו, כמו למשל אצל אנשי צבא המוצבים לתקופות ארוכות מחוץ למדינה (Boss, 2006; Huebner et al., 2007). במצבים אלה בני המשפחה המורחבת מתגייסים

לסייע למשפחה, וקשה לסמן את מובחנות המשפחה הגרעינית והמשפחה המורחבת (Boss, 1999).

זאת ועוד, משפחות בישראל המתמודדות עם הציפייה לחזרתו של השבוי חוות כיצד פרטיותם נשללת וההמתנה לשחרור מנוכסת לציבור כולו. מהממצאים עולה שגם לאחר שובו של האב מהשבי ממשיך מיתוס הגבורה ללוות את המשפחה ומקשה עליה את החזרה לחיי היום-יום ולעיסוק בדברים הקטנים.

חזרתו של האב מן השבי ושובו לביתו מפיגים את העמימות בחיי הילדים וחשובים להשבת המשפחה כולה אל חיק הקהילה; לעומת זאת, היעדרותו הפיזית ולעתים גם הפסיכולוגית של האב משפיעה על חיי הילדים וההשפעה איננה נפסקת מיד עם סיום חוויית השבי. יתרה מזו, השבוי עם שובו לא תמיד מוצא את מקומו בקרב משפחתו כבעל תפקיד וסמכות הורית, ומחקרים קודמים הצביעו על השפעות ארוכות-טווח, פוסט-טראומטיות, על השבויים ונשותיהם, וכן על שינויים במערכת הזוגית (דביר, 2004).

האנטר (Hunter, 1983) וליבליך (1989) מצאו כי יש משפחות שדיווחו על השבי כעל הזדמנות לגדילה, לגיבוש חוסן נפשי ולתפקוד עצמאי ובוגר יותר. תיאור זה מתאים להבנת המושג "צמיחה פוסט-טראומטית" המתרחשת כאשר אדם שעבר משבר קשה חש בעל יכולות תפקוד אישיות ורוחניות גבוהות. רמון (2008) מתארת בהרחבה מגוון טרנספורמציות רוחניות של צמיחה פוסט-טראומטית לאחר אובדן, המתבטאת במציאת אתגרים חדשים ובסיפוק והנאה מתחומים שלא היו מוכרים קודם לכן. צמיחה זו היא בעלת אופי פרדוקסלי: היא מופיעה לאחר כאב וסבל מתמשכים שאינם מוכחים, אבל מציגה גם יכולת התאוששות ומשמעויות חדשות שהאדם מוצא לעצמו. זו תחושת צמיחה אישית המלווה בהרגשת כוח וערך.

נראה שיש מקום להרחבת המחקר על האופן שבו השפיעה הופעתו המחודשת של האב על ילדי המשפחה (הדור השני), כשהוא נושא עמו טראומות בעוצמות שונות לפי אישיותו וחוסנו האישי ובהתאם לאירועים הייחודיים שחווה עם הנפילה בשבי, העינויים בחקירה ותנאי החיים.

לאור תוצאות המחקר גיבשנו כמה המלצות יישומיות הנובעות מן ההבנה שחוויית ההיעדרות אמנם הסתיימה, אך הילד ובני המשפחה זקוקים לעזרה ולליווי גם בעת המפגש המחודש עם ההורה השב לאחר תקופת ההיעדרות. עוד נמצא שאובדן השליטה, העמימות, הקיפאון ואי-הוודאות גורמים לילדים החווים אובדן עמום לאבד את אמונתם בעולם כמקום צודק ובטוח. למרות שכיחותם של מצבים אלה, הם זוכים בספרות המחקרית להתייחסות מועטה בלבד (שלו ובן-אשר, 2012). נראה שרצוי להכיר באובדן העמום כמצב של לחץ ולאפשר קבלת עזרה מקצועית וחברתית לבני המשפחה. חשוב מאוד לחזק את הקשרים בתוך המשפחה (ובכלל זה הקשרים הבין-דוריים) במקביל לחיזוק קשרים קודמים ויצירת קשרים חדשים מחוץ למשפחה. רצוי

לעודד את בני המשפחה למצוא משמעות לאובדן העמום ולבנות טקסים המבנים ומגבשים התייחסות משפחתית וחברתית קבועה וידועה כמו חגיגות של אירועים. בוס (Boss, 1999) מדגישה את הצורך ללמוד לחיות עם אי-הוודאות, להימנע מהאשמה עצמית והאשמת אחרים ולתרגל חשיבה חיובית. כמו כן, בעת היעדרות האב חשוב לחזק את דמותה של האם כמתווכת ולבנות מערך חיים נורמטיבי ככל האפשר. בהקשר זה נראה כי תפקודה של האם והשלכותיו על הילדים בעת תקופת היעדרות ולאחריה ראויים למחקר נוסף.

בכל הנוגע לליווי פסיכולוגי-יעוצי להורה הנוכח בחיי הילדים בעת היעדרות ההורה האחר ולמערכת החברתית העוטפת את הילדים, אפשר להמליץ על שלושה כיווני סיוע: (א) הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות; (ב) סיוע ביצירת שגרה חדשה המותאמת למצב שנוצר; (ג) תמיכה של המערכת הבלתי פורמלית. כדאי לעודד את ההורה לשוחח עם הילדים על הדאגה ועל הקשיים בהתמודדות עם השינויים, ולסייע לו להיות מודע לדרכים הרבות שבהן ילדים עשויים לבטא את רגשותיהם, כך שיראה בהן התנהגות בריאה. עוד על ההורה להיות מודל לטיפול עצמי בתגובות הלחץ כדי שהילדים לא ירגישו אחראים לתגובותיו הרגשיות הקשורות למצב. חשוב גם שהורה ידע מהן דרישותיו של בית הספר מהילדים ואת חשיבותן של העבודה והאחריות המשפחתית אגב יצירת הרגשה של שליטה במרחב החיים סביב. עוד נחוץ סיוע פסיכולוגי לכל בני המשפחה עם שובו של השכוי או הנעדר הביתה.

תרומת המחקר ומגבלותיו

השפעות ארוכות-טווח נבחנות בדיעבד, והן אינן תיאור ההתרחשות הפשוטה והאותנטית. האדם רואה את החיים ומפרשם דרך תבנית פנימית הנבנית תחילה בתגובה לאירועי ילדות מוקדמים, ואחר כך כתהליך דינמי של אינטראקציה בין פנים לחוץ, עד שהיא מתגבשת ל"אמת הפנימית". אמת זו כוללת אמונות, ערכים, תפיסות עולם, יחס לעצמי ולאחר ודפוסי פעולה מועדפים. לעולם לא יהיה אפשר לבודד את ההשפעות של תקופת היעדרות האב מרכיבי החיים האחרים: הצלחות, כישלונות, קשרים אינטימיים טובים ומספקים או אובדנים משפחתיים נוספים. אנו סבורות שלמרות הקשיים המתודולוגיים, החומרים שהתקבלו וניתוחם השיטתי יכולים לסייע להבנת המצב הפסיכולוגי המיוחד של ילדים שאחד מהוריהם נוכח-נפקד. אנו ממליצות לבסס מחקר המשך שיכלול מדגם רחב יותר של ילדים שחוו בילדותם העדר אב גם במצבים מורכבים אחרים, ויבחן את השפעתו על המשך התפתחותם והתבגרותם לאחר שובו. מחקר כזה יאפשר לבחון את ההבנות שהתקבלו במחקר הנוכחי ולהעמיק את הבנת התהליכים הפנימיים ארוכי-הטווח בקרב ילדים שחוו היעדרות ממושכת, והדרכים האפשריות לסייע להם ולמשפחותיהם בעת האירוע ולאחריה.

מקורות

- אלמוג, ש. (2008). טראומה, נרטיב ומשפט. בתוך: ש. אלמוג, ד. ביניש וי. רותם (עורכים) (2009). ספר דליה דורנר (עמ' 143–167). שריגים-ליאון: נבו.
- באואר, מ. וגאסקל, ג. (עורכים) (2011). מחקר איכותני: שיטות לניתוח טקסט, תמונה וצליל. רעננה: האוניברסיטה הפתוחה.
- בכר, א. ואהרנפלד, א. (2010). שבוי בפקודה! צנחן שבוי בכלא בקהיר. תל-אביב: הוצאת ספריית מעריב וכתר.
- בראון, ד. (1994). בין פחד לתקווה. תל-אביב: הקיבוץ המאוחד.
- ברנע, א. (1981). השפעות ארוכות טווח של שבי על אישיותם של טייסים ישראלים. עבודת מוסמך, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
- דביר, י. (2004). הקשר בין נפרדות והנטייה לסלוח לבין מצוקה נפשית ותסמונת פוסט-טראומטית בקרב פדויי שבי ממלחמת יום כיפור וגשותיהם. עבודת מוסמך, אוניברסיטת חיפה.
- דולב, א. ודורי, י. (1973). יאיר דורי: סיפורו של צנחן ישראלי בשבי המצרי. הוצאת בוסתן, לויטוב, ע. (2007). שקר השתיקה: סיפורו של שבוי מלחמה. משרד הביטחון — ההוצאה לאור.
- ליבלך, ע. (1989). חוץ מציפורים. תל-אביב: שוקן.
- ליבלך, ע. ווייסמן, ה. (2009). שיקולים אתים במחקר נרטיבי: סוגיות מחשבות והרהורים. בתוך: א. ליבלך, א. שחר, מ. קרומרנבו ומ. לכיא-אגאי (עורכים), סוגיות במחקר הנרטיבי: תבחיני איכות אתיקה (עמ' 46–54). העמותה לחקר האדם הרב-ממדי, איגוד התוקרים האיכותניים, המרכז הישראלי למחקר איכותני של האדם והחברה.
- ליבלך, ע., תובל-משיח, ר. וזילבר, ת. (2010). בין השלם לחלקיו, וכין תוכן לצורה. בתוך: ל. קסן ומ. קרומרנבו (עורכות), שיטות לניתוח נתונים איכותניים (עמ' 21–42). באר-שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- נריה, י. (1993). משקעי-דחק ארוכי-טווח בקרב פדויי-שבי ממלחמת יום הכיפורים שמונה עשרה שנים לאחר השחרור מן השבי. עבודה לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת חיפה.
- נריה, י. (2000). פדויי שבי ממלחמת יום הכיפורים — מנבאים לקשיי הסתגלות והיכטים טיפוליים ושיקומיים. חברה ורווחה, כ(2), 159–174.
- טולומון, ז. (1995). משקעי דחק ארוכי-טווח בקרב פדויי שבי ממלחמת יום הכיפורים. הרפואה, 128, 65–71.
- טולומון, ז., לב-שלום, ל. ודקל, ד. (2007). הקשר בין חשיפה לאירוע טראומטי, פיתוח תסמונת פוסט-טראומטית והנחות עולם בקרב לוחמים שלחמו במלחמת יום הכיפורים. מגמות, מד(4), 690–706.
- ספקטור-מרזל, ג. (2010). מחקר נרטיבי ועבודה סוציאלית. חברה ורווחה, ל(1), 75–110.
- ספקטור-מרזל, ג. (2012). הסיפור אינו כל הסיפור: תעודת הזהות הנרטיבית. מגמות מח(2), 227–250.
- פרויד, ז. (2002). אבל ומלנכוליה, פעולות כפייתיות וטקסים דתיים. תל-אביב: רסלינג.
- קרניאלי, א. (2006). בשורות רעות בגיל ההתבגרות: חוויות בישור והתבשרות של מחלה כרונית בעיני מתבגרים, הוריהם והרופאים. עבודה לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת חיפה.
- רובין, ש. וכ"ץ-דיכטרמן, ד. (1993). תגובות הורים לנפילת בן במלחמה: תרומת דפוסי התקשרות ויחסי אובייקט להבנת הסתגלות ארוכת טווח לשכול. בתוך: ר. מלקינסון, ש. רטבין וא. ויצטום (עורכים). אובדן ושכול בחברה הישראלית (עמ' 5170). ירושלים: כנה, משרד הביטחון.
- רום, ג. (2008). צבעוני ארבע. ידיעות אחרונות — ספרי חמד.
- רמון, ר. (2008). גישה הוליסטית לעידוד תהליך טרנספורמציה לאחר אובדן: גוף-נפש-רוח. עבודת מוסמך, אוניברסיטת לסלי, בית הספר לתואר שני באמנויות ובמדעי החברה.

- שלו, ר. (1999). הבדלים בין הורים שכולי מלחמה ושכולי תאונות דרכים: תפקוד ההורים, הקשר לבן/בת שאבדו והשתנות מושג העצמי. עבודת מוסמך, אוניברסיטת חיפה.
- שלו, ר. ובן-אשר, ס. (2012). התמודדות של משפחות וילדים עם אוכדן עמום במצבי "נוכחות נפקדות" של אחד ההורים. היועץ החינוכי: כתב עת של אגודת היועצים החינוכיים בישראל, יז, 52-65.
- שלסקי, ש. ואלפרט, ב. (2007). דרכים בכתיבת מחקר איכותני: מפירוק המציאות להכנייתה כטקסט. תל-אביב: מכון מופ"ת.
- שקדי, א. (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני — תיאוריה ויישום. תל-אביב: רמות, אוניברסיטת תל-אביב.
- Bonanno, A. G., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125, 760-776.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and the Family*, 66, 551-566.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: W.W. Norton.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*, Vol. 3. New York: Basic Books.
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18, 105-129.
- Buckman, R. (1984). Breaking bad news: Why is it still so difficult? *British Medical Journal*, 288, 1597-1599.
- Campbell, C. L., & Demi, A. S. (2000). Adult children of fathers missing in action (MIA): An examination of emotional distress, grief and family hardiness. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 49, 267-276.
- Dempsey, M., & Baago, S. (1998). Latent grief: The unique and hidden grief of carers of loved ones with dementia. *American Journal of Alzheimers Disease*, 13, 84-91.
- Dietrich, D. R., & Shabad, P. C. (Eds.) (1989). *The problem of loss and mourning: Psychoanalytic perspectives*. Madison, CT: International Universities Press.
- Gavriely, D. (2006). Israel's cultural code of captivity and the personal stories of Yom Kippur war ex-POWs. *Armed Forces and Society*, 33, 94-105.
- Hagman, G. (1995). Mourning: A review and reconsideration. *The International Journal of Psychoanalysis*, 76, 909-925.
- Henderson, M., Henderson, P., & Kiernan, C. (1999). *The missing person dimension*. Paper presented to the Australian Institute of Criminology Conference, June 17th-18th, Brisbane.
- Huebner, A. J., Mancini, J. A., Wilcox, R. M., Grass, S. A., & Grass, G. A. (2007). Parental deployment and youth in military families: Exploring uncertainty and ambiguous loss. *Family Relations*, 56, 112-122.
- Hunter, E. J. (1982). *Families under the flag: A review of military family literature*. New York: Praeger.
- Hunter, E. J. (1983). Captivity: The family in waiting. In C.R. Figley & H. I. McCubbin (Eds.), *Stress and the family, II: Coping with catastrophe* (pp. 166-184). New York: Brunner/Mazel.

- Hunter, E. J. (1986). Families of prisoners of war held in Vietnam: A seven-year study. *Evaluation and Program Planning, 9*, 243-251.
- Hunter, E. J. (1988). Long-term effects of parental wartime captivity on children: Children of POW and MIA servicemen. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 18*, 312-328.
- Hunter-King, E. J. (1993). Long-term effects on children of a parent missing in wartime. In F. W. Kaslow (Ed.), *The military family in peace and war* (pp. 48-65). New York: Springer.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Malkinson, R., & Rubin, S. (2007). The two-track model of bereavement: A balanced model. In R. Malkinson (Ed.), *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to life following loss* (pp. 511-528). New York: Norton.
- McCubbin, H. I., & Figley C. R. (Eds.) (1983). *Stress and the family. Volume II: Coping with catastrophe* (pp. 166-184). New York: Brunner/Mazel.
- Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories: Principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. In R. Josselson & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives*, Vol. 1 (pp. 59-91). London: Sage.
- Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and research. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*, 101-109.
- Rubin, S. (1992). Adult child loss and the two-track model of bereavement. *Omega, 24*, 183-202.
- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies, 23*, 681-714.
- Rubin, S. S. (2000). Psychodynamic perspectives on treatments with the bereaved: Modifications of the therapeutic-transference paradigm. In R. Malkinson, S.S. Rubin & E. Witztum (Eds.), *Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical therapy and practice* (pp. 117-141). Madison CT: Psychosocial Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shalev, R., & Ben-Asher, S. (2011). Ambiguous loss: The long-term effects of a present-absent father on the children of POWs. *Journal of Loss and Trauma, 16*, 511-528.
- Snyder, C. R., & Ford, C. E. (1987). *Coping with negative life events*. New York: Plenum.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.