

התמודדות של משפחות וילדים עם אובדן עמום

52 - 65

במצבי "נוכחות נפקדות" של אחד ההורים

היינוף היינאפי

רונית שלו וסמדר בן-אשר

תקציר

מאמר זה מטרתו לדון במושג "אובדן עמום" (Ambiguous Loss) ובמשמעויותיו הפסיכולוגיות והחינוכיות בהקשר של התפתחות הילד, קשיים אפשריים וסיוע שאפשר לתת ברמה הפרטנית, המשפחתית ובמערכת החינוך. גוף הידע בהקשר של אובדן עמום, התגובות אליו ודרכי ההתמודדות עמו צומח מתוך התיאוריות על לחץ, משבר וחוסן במשפחה; הוא כולל יישומים הנוגעים ליחיד, למשפחה ולמצבים בקהילה ומהווה בסיס לבניית תכנית של מניעה והתערבות. אובדן עמום הוא אובדן לא ודאי, מעורפל, לא ברור ולא קבוע (Boss, 1999, 2006). מתוארים שני סוגים של אובדן עמום: 1. אדם אהוב הנעדר מבחינה פיזית אך נוכח מבחינה פסיכולוגית. בקבוצה זו נכללים מצבים כגון שבי, מלחמה, מהגרי עבודה, הרחקה מהמשפחה בשם החוק, או מגורים במרחק של אחד ההורים בשל פרוק המשפחה. 2. אדם אהוב הנוכח מבחינה פיזית אבל נעדר מבחינה פסיכולוגית, רגשית או קוגניטיבית. בקבוצה זו נכללים מצבים של מחלה כגון אלצהיימר, פגיעת ראש קשה, אוטיזם, דיכאון, התמכרויות ומחלות נפשיות כרוניות.

אחת התוצאות של אובדן עמום היא היווצרותם של **גבולות עמומים**. המתווה הטבעי המסמל את גבולות המשפחה כלפי פנים וכלפי חוץ משתנה עם היעדרות ההורה, ובני המשפחה מתארים זאת כמצב שבו הם אינם יודעים מי בפנים ומי בחוץ, מי בתוך המשפחה ומי בתוך מערכת היחסים.

מתוך החומר המחקרי עולה שחשוב לתמוך במשפחות ובילדים על ידי הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות, סיוע ביצירת שגרה חדשה המותאמת למצב שנוצר וקידום תמיכה חברתית במשפחה. קיימת הסכמה רחבה בין החוקרים שליווי מקצועי של המשפחות בתקופת היעדרות ההורה ולאחר שובו יכול לתרום להפחתת התסמינים האישיים ולפתח חוסן של בני המשפחה לעבור את זמן ההמתנה ואת השתלבות ההורה בחיי המשפחה לאחר שובו, כתקופה ייחודית שלצד הקשיים היא יכולה להיות גם הזדמנות להתפתחות ולהעצמה.

מילות מפתח: אובדן עמום, גבולות עמומים, נוכחות- נפקדות, היעדרות הורה.

הילד, בחזקת "נפקד נוכח" או "נוכח נפקד", מאלץ את המשפחה להתמודד עם מצב המכונה "אובדן עמום".

אחת החוקרות הראשונות שביססו את הבנת המושג הייתה פאולין בוס (Boss, 1977, 1999). בהקדמה לספרה על אובדן עמום היא מתארת את חווייתה האישית: משפחתה הגרעינית היגרה משוויץ לארצות הברית והותירה מאחור משפחה ענפה ששוב לא התראתה עמה לעולם. חוויית הגעגועים אל המשפחה הנוכחת מבחינה פסיכולוגית אך הנעדרת מבחינה פיזית הובילה אותה בהמשך חייה למחקר מעמיק על חוויית הנוכחות-היעדרות של בני משפחה אהובים בחיינו. בעבודתה הקלינית והמחקרית עבדה בוס (Boss, 1999) עם משפחות רבות ובחנה את החוויה הפסיכולוגית והפיזית של בני המשפחה ואת השפעת "הנוכחות-נפקדות" על מבנה המשפחה ועל מערך התפקידים. בשנים האחרונות הרחיבה בוס (Boss, 1999, 2000, 2011) את המושג "אובדן עמום" גם למשפחות שנקלעו למצב של עמימות וחוסר ודאות בשל אסונות כגון איבוד בן משפחה בצונאמי, במלחמה, ברעידות אדמה או עקב מחלות כמו אלצהיימר עם פגיעה קוגניטיבית או מחלת נפש של אחד מבני המשפחה.

בשני העשורים האחרונים התפתח גוף הידע שבמרכזו העיסוק בתגובות הילדים למצב שבו ההורה נעדר מחייהם (למשל: Boss, 2006; Huebner, Mancini, Wilcox, 2007; Hunter, 1988; Grass & Grass, 2007). ראשיתו של תחום מחקר זה בקרב ילדים במחקריהן של עדנה האנטר (Hunter, 1988) ופאולין בוס (Boss, 1977), שבדקו מיד לאחר מלחמת וייטנאם כיצד השפיעה היעדרות של האב בשל מלחמה או נפילה בשבי על הסתגלותם של ילדים, והיו מהראשונים שהתייחסו להיעדרות הורה.

המאמר הנוכחי יסקור את המושג "אובדן עמום" (Ambiguous Loss) וידון במשמעויותיו הפסיכולוגיות והחינוכיות בהקשר של התפתחות הילד, קשיים אפשריים וסיוע שאפשר לתת ברמה הפרטנית והמשפחתית. בחינת המושג תיעשה מתוך התבססות על עבודתה של בוס, המספקת את המסגרת למחקר כיצד ילדים מושפעים מהיעדרות ההורה ומגיבים אליה (Boss, 1999, 2004, 2006). ככלל, גוף הידע בהקשר של אובדן עמום, התגובות אליו ודרכי ההתמודדות עמו צומח מתוך התאוריות על לחץ, משבר וחוסן במשפחה; הוא כולל יישומים הנוגעים ליחיד, למשפחה ולמצבים בקהילה ומהווה בסיס לבניית תכנית של מניעה והתערבות.

אובדן עמום (Ambiguous Loss)

אובדן עמום הוא אובדן לא ודאי, מעורפל, לא ברור ולא קבוע (Boss, 1999). ישנם שני סוגים של אובדן עמום:

1. **אדם אהוב הנעדר מבחינה פיזית אך נוכח מבחינה פסיכולוגית.** אובדן זה מתקשר בדרך כלל לשבי, לחטיפה, למלחמה, לטיהור אתני, לשואה או לאסון טבע המוני, וכולל הן מקרים שבהם ידוע מה עלה בגורלו של האדם והן כאלה שבהם הוא נעדר וגורלו אינו ידוע. בחיי היום-יום אובדן מסוג זה יכול להיות גירויים, אימוץ, מצב שבו הילד גדל ללא הידיעה מי הם הוריו הביולוגיים, הגירת עבודה והורים אנשי צבא המוצבים לתקופות ארוכות הרחק מארצם (Huebner et al., 2007). לאחרונה הורחב מושג זה גם

לאחרונה החלו חוקרים העוסקים בהבנת הילד במצבי סיכון למקד יותר ויותר את תשומת הלב בהתבוננות במשפחות שאחד ההורים בהן נעדר לתקופה ארוכה מהבית. הסיבות להיעדרות ממושכת של ההורה מהבית מגוונות: הגירה של אחד ההורים לצורכי עבודה, מעבר למקום יישוב מרוחק (לעתים ארץ אחרת) בעקבות גירויים ומעבר הילד למשמורתו של אחד ההורים, מאסר של אחד ההורים, שירות בצבא הכופה את הצבתו של ההורה הרחק מביתו, מחלה ממושכת או סיבות אחרות שמקורן בבחירה של ההורים או באילוף הנכפה עליהם. מצב זה, שבו ההורה נעדר מחיי היום-יום של

לילדי אסירים (Bocknek, Sanderson & Preston, 2009) ולילדי פליטים (Luaster, Qin,) (Bates, Johnson & Rana, 2008).

2. **אדם אהוב הנוכח מבחינה פיזית אבל נעדר מבחינה פסיכולוגית, רגשית או קוגניטיבית.** אובדן זה יכול להתרחש במקרים של מחלה כגון אלצהיימר, פגיעת ראש קשה, אוטיזם, דיכאון, התמכרויות ומחלות נפשיות כרוניות הגורמות לאדם האהוב להיעדר ולהפוך אדם שונה ממה שהיה (Boss, 2004).

אובדן עמום שונה מאובדן בשל מוות משום שבמהותו הוא נתפס הפיך: קיימת משאלה מציאותית שההורה יחזור מהשירות הצבאי המרוחק, ישתחרר מהשבי או מהכלא או ישוב הביתה לאחר ההיעדרות הממושכת שמקורה בדרך כלל במצב כלכלי או במשבר משפחתי. במקרים של היעדרות מנטלית (כמו דיכאון) יש ציפייה להחלמה ולחזרה לשגרת חיים שבה יהיו שני ההורים פעילים ונוכחים.

כאשר האובדן הוא מוות, הוא ברור, בהיר ומוגדר: יש אישור רשמי, תעודת פטירה וטקסים המאפשרים את תחילתו של תהליך האבל כגון לוויה, ניחום אבלים והכרה חברתית באובדן (Boss, 1999). אובדן עמום לעומת זה מקפיא את תהליך האבל ומונע את "הבנת הסיום" (closure) ואת קבלת האובדן. כאשר יש ספק בנוגע למותו של אדם או למצבו, כאשר הוא "שם אך לא שם", "כאן אך לא כאן", העמימות עלולה להביא לידי עלייה בדיכאון, בקונפליקטים ביחסים, בקשיי תפקוד והתמודדות, וכן להביא לידי עצב ובעיות משמעת בבית ובמערכת הלימודים בקרב ילדים, ולקשיי שינה ובעיות ריכוז בקרב מבוגרים (Boss, 2006; Huebner et al., 2007).

אי-הוודאות, המאפיינת אובדן עמום, הופכת אותו לקשה ביותר להתמודדות, שכן בתהליך פחד מדמות אהובה שמתה הקשר עם הדמות שאבדה משתנה ועובר תיקון. ואולם כאשר האדם נעדר, התיקון נחסם וחויית הטראומה מתארכת, מה שלא מאפשר להשלים את התהליך של ההכרה באובדן. המטרה העיקרית נעשית אפוא לקבל את העמימות ואת הנוכחות-נפקדות של האדם האהוב (Boss, 2002). גם במצבים כמו פגיעה מוחית של אדם אהוב, האובדן עמום וקשה להגדרה או לזיהוי (Boss, Roos & Harris, 2011). במצב שאין בו מוות מוחלט הסביבה מתעלמת מהאבל ומהצער שבני המשפחה חווים, העמימות מאפשרת לתקווה להופיע, ואז האבל מוקפא (Boss, 1999).

גבולות עמומים (boundary ambiguity)

אחת התוצאות של אובדן עמום הוא **גבולות עמומים** במשפחה או במילותיה של בוס: "אינך יודע מי בפנים ומי בחוץ" (Boss, 2006, p. 12). היעדרות פיזית אינה מקבילה להיעדרות פסיכולוגית או סימבולית של האדם מהמערכת המשפחתית, ולכן הגבולות העמומים הם אינדיקציה לתפקוד המשפחתי יותר מההיעדרות הפיזית בפועל. גבולות עמומים בולטים בייחוד במשפחות שבהן לא ידוע מתי תסתיים היעדרותו של ההורה כמו בעת שבי או פעילות צבאית מרוחקת מהבית (Boss, 2006; Huebner et al., 2007; Jensen, Martin & Watanabe, 1996). במצבי היעדרות אלה ההקשר של חיי המשפחה יכול להיות מבלבל שכן בני המשפחה נאבקים לזהות ולארגן מחדש את התפקיד של כל אחד מבני המשפחה, ובכלל זה את אלה של בני המשפחה המורחבת הנכנסים אל

המשפחה ויוצאים ממנה (כגון סבא וסבתא, דודים או גיסים) מתוך רצון למלא תפקידים שקודם לכן מילא באופן טבעי ההורה הנעדר (Boss, 1999). במחקר שבחן משפחות במצבי משבר ואסון תוארו שינויים בתפקידים בייחוד בקרב נשים שקודם לכן דאגו אך ורק למשפחה וילדיה, וכעת היה עליהן למלא גם תפקידים שלא הכירו (McCubbin & Figley, 1983). מצב העמימות של נוכחות נפקדות מצריך סובלנות לעמימות ויכולת לחיות טוב דווקא משום שהוא עלול להימשך תקופה ארוכה (Tubbs & Boss, 2000).

תגובתן של משפחות לאובדן עמום

משפחות מגיבות לאובדן העמום בדרכים שונות: יש המתנהגות כאילו האדם נעלם לגמרי מחייהן, ויש המכחישות שמשוהו השתנה. כך או כך המשפחה נותרת עם התפקידים, עם מערכות היחסים ועם האחריות של האדם הנעדר. לעתים חברי המשפחה כה עסוקים באובדן העמום עד שהם זונחים זה את זה (Boss, 1999). האנטר (Hunter, 1983, 1988), במחקרה על ילדי שבויים, תיארה משפחות אלה כמשפחות ה"תקועות בזמן", הקופאות ואינן נעות קדימה. בוס (Boss, 1977), במחקרה על אובדן עמום של נשות טייסים שנעדרו בווייטנאם ובקמבודיה, ראינה את נשות הטייסים בבתיהן. נשים רבות הותירו את הבעל נוכח מבחינה פסיכולוגית במשפחה, ולכך הייתה השפעה שלילית על הילדים ועל תפקודה של האישה עצמה. ככל שתפקידי האב נשמרו (החלטות לא התקבלו ותפקידי האב "חיכו לו"), כך הראתה המשפחה תפקוד נמוך ומצבי קונפליקט רבים יותר במערכות היחסים (Boss, 1996). תפיסה דומה נמצאה גם בקרב אימהות שכן זוג הוצב באזורי מלחמה או לחלופין אימהות שכן זוג נמצא בכלא לתקופות ארוכות שהעדיפו לומר לילדיהן: "נחכה שאבא יבוא" (Bocknek, Sanderson & Preston, 2009).

אובדן עמום מהסוג השני, שבו הילד והמשפחה מאבדים את ההורה מבחינה פסיכולוגית, למרות שפיזית הוא נוכח, מתרחש למשל כשההורה נפגע במוחו או סובל ממצוקה נפשית חמורה או ממצוקה קוגניטיבית. הפגיעה הקוגניטיבית – כמו למשל בהורה שחלה באלצהיימר – מעמידה את בני המשפחה בפני מציאות אחרת מזו שהיו רגילים לה. דמות ההורה שהייתה דמות משמעותית איננה אותה הדמות עוד (בקר, 2009).

באובדן עמום הגורם האחראי למצב מצוי מחוץ לפרט ולמערכת הזוגית המשפחתית, ומשום כך יכולתן של המשפחות למצוא עקביות ומשמעות במצב החדש ולפתח כוח סיבולת וחוסן טבעי מועטה. משפחה המתמודדת עם אובדן עמום נעדרת את הלגיטימציה שיש למתאבל שאובדנו סופי. משפחות שאובדן בן המשפחה שלהן אינו ברור נותרות ללא טקסי תמיכה ומרגישות בדידות כפולה: הן בשל היעדרות בן המשפחה, והן בהיעדר תמיכה חברתית. במקרים של אסירים קיימת בושה וחשש לסטיגמה חברתית, ובמקרים של מחלת נפש או פגיעה מוחית קשה המשפחה חווה אובדן חלומות ותקווה לצד היעדר תמיכה רגשית (Boss, 2011). גם במערכת יחסים עם חולה אלצהיימר בני המשפחה חווים יגון (בקר, 2009). את תחושת היגון הזאת תיאר

בן-זאב (1999) כ"יגון המשקף את צערנו כלפי אובדן בלתי הפיך של משהו קרוב אלינו, אובדן שאין בו מוות, אלא מכוון כלפי אנשים שחייהם הנפשיים השתנו לרעה בצורה משמעותית ואנו עומדים חסרי אונים כלפי שינוי זה" (בן-זאב, 1999, עמ' 110).

במחקרה של בקר (2009) על בנות לאימהות חולות אלצהיימר היא מצאה דפוס של תגובה למצב כאל "הלוויה מתמשכת", שאינה מוגדרת בזמן ומתקיימת כחוויה רגשית כל עוד האם חיה. באופן דומה תיארה בוס (Boss, 2011) נשים שבעליהן חלו באלצהיימר כ"אלמנות חיות": הבעל נוכח, אך איננו. במצב זה החולה הוא מעין "מת-מהלך" והוא משפיע על מערכות היחסים במשפחה: בקצה האחד של טווח התגובות מצויות המשפחות המשמרות את הדפוסים הקיימים, ובקצה האחר המשפחות היוצרות דפוסים חדשים (בקר, 2009).

ככלל, במצבים של אובדן עמום רוב חברי המשפחה מרגישים מבוכה במערכת היחסים שהשתנתה ואינם יודעים כיצד לנהוג, ועל כן הסדר שהעניק משמעות נפרע. משפחות שונות מתמודדות עם האובדן העמום באופן אחר, אבל לא פעם בקרב בני המשפחה תחושת חוסר השליטה יוצרת חרדה ודיכאון בייחוד כאשר אי-הוודאות נמשכת וסופה אינו ידוע. היעדרותו של ההורה עשויה לתרום לאי-היציבות המשפחתית ויכולה להביא לידי תגובות תוקפניות של הילדים, להתחנה או להפנמה של רגשות ולתחושה של חוסר אונים. הם מתקשים להמשיך בחייהם בשל היעדרות ההורה, ולעתים מתנהגים כאילו לא חל כל שינוי במשפחה (Boss, 2006; Huebner et al., 2007; Hunter, 1988). מבוגרים ואף ילדים מתארים תחושה של נחמה כאשר הם חושבים על האדם הנעדר פיזית: הם חשים שהוא שוכן בתוך עולמם הפנימי כדמות חיה המספקת נחמה ועזרה בעת מצוקה (Glassock, 2006). במשפחות של שבוים, נעדרים, אסירים (Boss, 2006; Huebner et al., 2007) ואף פליטי מלחמת האזרחים בסודן (Luaster et al., 2008) תיארו אחדים מבני המשפחה, ובייחוד הילדים, מצבים שבהם הם אמרו לעצמם "זה לא קרה", "זה לא קיים", וכך הצליחו להתמודד עם העמימות ולנסות לשמר את המצב הקיים ללא שינוי. סגנון התמודדות זה מתואר לעתים במצבי אובדן בשל פטירת אדם אהוב (Zech & Arnold, 2011). לעתים הילד מסרב לחשוב על הנעדר או להפך, חושב עליו כל הזמן. קיצוניות זו מונעת ממנו את היכולת להשגת חוסן.

תגובות של ילדים לאובדן עמום

ילדים שנפרדו מאביהם בפתאומיות לתקופה ארוכה עלולים לסבול מטראומה גדולה אף יותר מזו של ילדים שהתמודדו עם מוות (Boss, 2002). ההתמודדות של הילדים עם אובדן דמות ההורה היא תהליך של למידה לחיות בציפייה לאדם האבוד יחד עם הניסיון להמשיך בחייהם. תהליך זה מכיל עמימות בנוגע לקשר קרוב שאבד ובו בזמן קיימת דרישה ליצור קשרים אנושיים חדשים.

הילדים החווים היעדר נוכחות פיזית או פסיכולוגית של ההורה מגיבים לא פעם ברגישות רבה לתגובות הסביבה ובמקום להפנות תחושותיהם החוצה הם מפנים את תחושותיהם פנימה. כך למשל הם צופים בתגובות האם, מפנימים את תגובותיה ולא פעם אינם משתפים אותה בתחושותיהם כדי שלא לצערה. במחקרים שבהם אימהות

שבעליהן נעדר התבקשו לתאר את הילדים, הן תיארו אותם כפגיעים וזקוקים להגנה מפני הטראומה. אחדות מהאימהות רצו למנוע מהילדים את הצורך לדון באב הנעדר או השבוי או לספר עליו כדי שלא לצער אותם או לתת להם לחוות ישירות רגשות קשים (Campbell & Demi, 2000; Huebner et al., 2007).

אחד המאפיינים של משפחות שהאב נעדר בהן הוא התפקידים הנוספים שהילדים קיבלו עליהם, שלעתים באו במקום משימות והנאות ילדות רגילות. ילדים אלו אימצו לעצמם תפקיד בוגר יותר ולעתים הביעו תחושה של עלייה בערך העצמי, תחושת בגרות ועצמאות (Hunter-King, 1993; Tubbs & Boss, 2000; Hunter, 1988). עם זה ההשפעות השליליות היו חיים במתח ובלחץ מתמשכים, חשש מנטישה ומיחסים קרובים, בייחוד בקרב הבנות, וחוסר במודל גברי לבגים (Hunter-King, 1993). ישנם מקרים שבהם שני ההורים נעדרים מעולמו של הילד כמו שקרה למשל במלחמת האזרחים בסודן. הילדים, קורבנות המלחמה, הופרדו ממשפחותיהם והובלו למחנות פליטים באתיופיה שם שחו אחת עשרה שנים עד תום המלחמה. הילדים לא ידעו אם משפחתם חיה או שמה נפגעה בקרבות, ורובם דיווחו על תחושה שאפסו סיכוייהם לפגוש את הוריהם בשנית. מצב הפליטות המתמשך ואי-ידיעה זו הביאו לידי מצבים של לחץ, דיכאון ותחושות בדידות (Luaster et al., 2008).

ממחקרים עולה שגם ילדים שהוריהם היגרו למטרת עבודה ושיפור הפרנסה חווים אובדן. אף שהמצב הכלכלי בבית טוב יותר כאשר ההורה הנעדר שולח כסף, הילד חש שההורה נטש אותו והעדיף את שיפור המצב החומרי על פני הקשר הרגשי עמו (Jones, 2010; Pottinger, 2005; Tomsa, 2010). החוקרת ראלוקה תומסה (Tomsa, 2010) חקרה ילדים של מהגרי עבודה מרומניה, מדינה המתמודדת עם עוני, סגירת מפעלי תעשייה, אבטלה ומשפחות שונתרו ללא פרנסה, קריירה או עתיד, ושבה האפשרות לתקווה היא הגירה. ההורים עוזבים את הילדים ומשאירים אותם עם קרובי משפחה לשנים רבות, הן בשל הצורך לאסוף די כסף כדי לחזור והן בשל סידורי הוויזה במדינות שהם עובדים בהן והחשש להפסיד את הזכות לעבוד. לדבריה, לילדים שנותרו מאחור יש בעיות התנהגות, בעיות גבולות והתפתחות פסיכולוגית מאוחרת. הילד מקבל מהוריו כסף כשווה ערך לקשר וכתחליף להורה. מחקרים אלו מתדדים את ההבנה שאף שהילדים לא איבדו את הוריהם בשל מוות, אובדן הנוכחות ההורית למשך שנים מייצר תחושות דומות לאובדן הורה: בדידות, נטישה, אבל וצער מתמשכים (Bocknek, Sanderson & Preston, 2009). בעקבות עזיבת ההורים הילדים סובלים מקשיים בלימודים, מדווחים על מחשבות אובדניות, חשופים להתעללות בבית ובבית הספר וככלל מצבם הרגשי מתדרדר אף שמצבה הכלכלי של המשפחה משתפר (Pottinger, 2005; Jones, 2007).

נסיבות היעדרות ההורה: אשמה, בוש או גאווה

הנסיבות של היעדרות ההורה משפיעות במידה רבה על מידת התמיכה שהמשפחה מקבלת מהחברה. במקרה של היעדרות בשל פעילות צבאית שיש עליה הסכמה ציבורית ההיעדרות נתפסת מנקודת המבט של השותפות והסולידריות: המשפחה שהלוחם נעדר ממנה בשל שירות מרוחק או נפילה בשבי משלמת מחיר פרטי בעבור הכלל ו"הטוב

המשותף". בישראל למשל, החווים אובדן על רקע צבאי נתפסים כקבוצה פטריוטית שחבריה פועלים על פי ערכי ההקרבה למען הכלל ולפיכך הם ראויים להערכה (בן אשר ולבל, 2010; Lebel, 2009). במחקר על ילדי שבויים בישראל (בן אשר ושל, בהכנה) תיארו ילדי השבויים את יחסה של החברה אליהם כגורם של גאווה רבה. את הילדים ומשפחותיהם ליוו היחידות הצבאיות שהאב שירת בהן (בייחוד חיל האוויר) בדאגה יום-יומית וכן בפעילויות יוצאות דופן כמו פגישה עם הנהגת המדינה, קייטנות למשפחות או קבלת חבילות שי. תחושת החשיבות שניתנה לאב כגיבור לאומי השפיעה על תפיסת הילדים כמוגנים ולעתים אף מועדפים בקרב בני גילם. שנים רבות לאחר שובו של האב מהשבי עדיין התמודדו אחדים מילדי השבויים עם מיתוס הגיבור שייחסה החברה להורה השבוי.

במלחמה שבעניינה קיים ויכוח ציבורי על הלגיטימיות שלה (כמו למשל מעורבותו של הצבא האמריקני בווייטנאם או בעירק ובאפגניסטן) המצב שונה. במקרים כאלה המשפחה עלולה למצוא את עצמה בעין הסערה הפוליטית כשהחברה מתעלמת מהסבל האישי שנגרם לה (Huebner et al., 2007). את ההזדהו וההסתייגות ממשפחות אפשר לראות במידה הקיצונית ביותר במצבים שבהם אחד ההורים נמצא בכלא, שכן המחיר האישי של שלילת החירות והעונש מועברים ומוכללים גם אל משפחת האסיר. ילדי אסירים שהופרדו מההורה תיארו תחושות של אובדן (Bocknek, Sanderson & Preston, 2009). פעמים רבות ההורה הנותר לא שיתף את הילדים בפתיחות בסיבת המאסר בשל תחושות של כעס, חשש או חוסר יכולת לעשות זאת, והילדים נותרו חסרי תמיכה חברתית ורגשית וחשו אשמה, זעם וחוסר יציבות בחייהם. לא פעם דיווחו הילדים אף על התנגדות לדעת בדיוק מה אירע, שכן מודעות זו מביאה לידי ההבנה שההורה פושע ועבריי (Bocknek, Sanderson & Preston, 2009).

תפקידה הפסיכולוגי של האם (או ההורה הנוכח) בנוגע לילדים במשפחה

האנטר (Hunter, 1983) טוענת במחקרה על ילדי שבויים ואימהותיהם שיכולתם של הילדים להתמודד עם המתח משקפת את יכולתה של האם להקשיב להם ולהביא לידי ביטוי נוכחות מלאה שלה עצמה בקשר עם הילדים. כאשר האם הייתה מוצפת במצוקה האישית, לעתים חשו הילדים ששני הוריהם נטשו אותם. תפקיד ההורה הנותר חשוב אפוא ביותר, ואופן תפקודו משפיע על הסתגלות הילדים. ההורה הנותר משמש מעין מתווך, המספק שגרת חיים ויציבות כאשר ההורה האחר נמצא בשבי, אסיר בכלא, חולה במחלת נפש או פגוע מבחינה קוגניטיבית. זאת ועוד, על ההורה הנותר ללמוד לקבל החלטות בעצמו ולמלא את כל התפקידים - הן אלה הקשורים בכלכלת הבית והפרנסה והן אלה הקשורים בגידול הילדים ובחינוכם (Luaster et al., 2008; McCubbin & Figley, 1983). נוסף על התפקוד המלא בבית, מוטל על ההורה הנותר, בדרך כלל האם, תפקיד נוסף, ציבורי: מאבק לשחרור הבעל השבוי, שמירה על הקשר עם האב האסיר ומאבק לחפוטו, או דאגה קיומית לאב המוצב כחייל במדינה אחרת.

ממחקר על משפחות שבויים עלה גם תפקיד שלישי שהאימהות לקחו על עצמן: התפתחות והעצמה אישית. בזמן שאת שני התפקידים הראשונים - גידול הילדים

והמאבק לשחרור השבוי - מצפה מהן החברה, התפקיד השלישי, המתנגש לעתים עם שני הראשונים, מורכב הרבה יותר. הקפאת ההתפתחות האישית מאפשרת לכאורה, עם סיום ההיעדרות, חזרה לנקודת הזמן שהופסקה "מאותו מקום", כלומר מפגש עם האישה "המוכרת"; ואילו התפתחות אישית משמעותה לקיחת סיכון שאם וכאשר תתממש התקווה לחזרת ההורה הנעדר, ייאלצו בני הזוג לבנות זוגיות ממקום אחר. כך למשל אימהות לילדי שבויים נאלצו להתמודד עם פעילות בין-לאומית. מפגשים חשאיים עם ראשי המדינה, שגרירים ומדינאים ברחבי עולם, בייחוד כאשר הם נתפסים כבעלי השפעה ממשית, משפיעים על חוויית העצמי ועל העצמתו, ובמקרה זה גילו האימהות כוחות של התמודדות, עשייה ואופטימיות, שהשפיעו על התפתחותן האישית (בן אשר ושל, בהכנה).

מעדויות רבות של ילדי השבויים (Shalev & Ben-Asher, 2011) ניכרה חשיבותה של נוכחות האם בתקופת ההיעדרות של האב. כך למשל נבנתה תחושת הרציפות שנפגעה כשהחליטה האם להמשיך לחגוג את ימי ההולדת, את עונות השנה ואת החגים. מממצאיה של מקדוגל (McDougall, 1989) עולה שלמרות הקושי, הזדהות עם האב, בתיווך האם, אפשרית. מדבריהם של ילדיו של טייס שהיה שבוי שנים אחדות (Shalev & Ben-Asher, 2011) עולה שכשלקחה עליה האם את תפקיד השמירה על הקשר הרציף עם האב - צילמה למזכרת ולעדו את מבני הלגו שבנו הילדים כדי שגם האב יוכל להתפעל מהם, זיכרה עליו מדי ערב, כתבה לו מכתבים ובו בזמן עודדה את הבן ל"יקשר" במחשבות ובדמיון- חשו גם הילדים קרבה אליו וכי הוא נוכח בעולמם. היכולת להתפעל מהילדים, מהתקדמותם, מהישגיהם ולאשר אותם היא הבסיס לדימוי העצמי ולהכרה העצמית.

נראה אפוא שגורם חשוב הבולם את ההשפעה השלילית של היעדרות ההורה על הסתגלות הילדים הוא ההורה הנותר (בדרך כלל האם), המתווך את חוויית ההיעדרות.

החזרה הביתה

חזרתו של ההורה הביתה, בייחוד אם היה שבוי או נעדר בשל נסיבות כפויות, היא הגשמת התקוות של המשפחה וסיום תקופת הציפייה הממושכת. ואולם ההורה השב למשפחתו אינו האדם שעזב את הבית, משום שבתקופת ההיעדרות חוו שני חלקי המשפחה חוויות רבות, מקצתן טראומטיות ובעלות עוצמה יוצאת דופן. כך לעתים גם הבית אינו דומה לבית שעזב האב (נריה, 1993; Hunter-King, 1993). בתקופת ההיעדרות המשפחה עוברת לעתים מקום מגורים, יוצרת קשרים חדשים, האם לומדת או משתלבת בעבודה חדשה והילדים מתפתחים ומתבגרים. אף שאת האיחוד מדמיינים הכול כאיחוד מושלם, במציאות הוא קשה ומורכב. מקורות הקושי מגוונים: אכזבה, שוק תרבותי, חיי הבית שהמשיכו, משמעות המלחמה, תפיסת המאסר, חשיבות העבודה המרוחקת, ההשתלבות במשפחה, השגרה שממשיכה והשינוי שהשתנו בני הזוג.

השניים זקוקים לזמן להכיר מחדש זה את זה ולדון מחדש בחלוקת התפקידים, בציפיות ההדדיות ובעצמאות. בייחוד סובבות הבעיות על האחריות בבית ועל גידול

- א. הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות.
- ב. סיוע ביצירת שגרה חדשה המותאמת למצב שנוצר.
- ג. קידום תמיכה של המערכות הפורמליות והבלתי פורמליות.

הכרת התגובות הקשורות במתח ההיעדרות: כדאי לעודד את ההורים שנתרו לשוחח עם הילדים על הדאגה (Boss, 1999) ולקבל את ההתנהגות הצפויה והבלתי צפויה שלהם ברמות הרגשיות הקשורות להכרה בעובדה שההורה נעדר (Campbell & Demi, 2000). יש לזהות מה אבד ועל מה הילדים מתאבלים, להכיר שאובדן השליטה, העמימות, הקיפאון ואי-הוודאות גורמים להם לאבד את אמונתם בעולם כמקום צודק ובטוח. יש להיות ערים ומודעים לדרכים הרבות שהילדים יכולים להביא ולבטא את רגשותיהם ולראות בכך התנהגות בריאה. ההורה הנותר הוא בגדר מתווך וגורם מכריע בהשפעתו על הסתגלות הילדים לתקופת ההיעדרות, ועליו להיות דגם לטיפול עצמי בתגובות הלחץ שלו כדי שהילדים לא ירגישו אחראים לתגובותיו הרגשיות הקשורות למצוקה וללחץ.

סיוע ביצירת שגרה חדשה: ההורה הנוכח מושפע כמובן מהמצב שבו ההורה האחר נעדר ועל כן חשוב להתייחס לקשיי הילדים בהקשר המשפחתי ולכלול את ההורה הנוכח (בדרך כלל האם) במהלך ההתערבות. כדי להמשיך לחיות עם אי-הוודאות חשוב שהמשפחות יימנעו מהאשמה עצמית ומהאשמת אחרים, ימשיכו לקיים טקסים משפחתיים, חגיגות ימי הולדת וחגים, יקפידו למצוא משמעות לחיים ויעניקו מבנה ברור לפגישות המשפחה כך שכמה דורות ישבו וישמעו את תחושותיהם של הילדים וההורה שנתר. השמירה על שגרה ועל גבולות במשפחה היא יסוד חשוב בבניית חיי היום-יום שלה. לעתים המשפחה נאלצת לעבור מקום מגורים בשל הצורך להיות קרובה יותר למשפחה המורחבת כדי לקבל עזרה. במקרים אלה יש לראות במקום החדש את מקום הקבע (גם אם בעתיד, עם חזרת ההורה הנעדר, מקום המגורים ישתנה שוב) וכן להגדיר מי בפנים ומי בחוץ מבחינת המשפחה המורחבת או גורמי הטיפול בקהילה.

תמיכה של המערכות הפורמליות והבלתי פורמליות: במידת הצורך כדאי שהמשפחות ייפנו ליעוץ מקצועי או רגשי, ויקיפו עצמן במערכת תמיכה הדרושה שלהן להמשך ההתמודדות (Boss, 1999). היעדר עזרה מתאימה מעלה את שכיחות הפנייה לרופאים בתלונות סומטיות (Hunter-King, 1993) וכן חושפת את המשפחות לאימוץ דפוסי פעולה או תגובות שאין די בהן כדי להתמודד עם המצב. בוס (Boss, 2011) מציעה ליועצים ולמטפלים העובדים עם המשפחות החוות אובדן עמום להעלות במפגש עם המשפחות כמה נושאים שהדיון בהם עשוי לתרום להגברת החוסן וההתמודדות עם מצב אי-הוודאות. בין היתר היא מציעה לשאול: איך אתה רואה את האדם האהוב שנעדר פיזית ופסיכולוגית? עכשיו ולפני ההיעדרות? מה איבדת? מה עדיין יש לך? איך את רואה את תפקידך עכשיו? איזה ריטואל עוזר לך? האם את יכולה לעודד את הילדים לחגוג? האם יש בהם את הכוחות להתמודד? האם יש בקהילה או במשפחה

הילדים. מהמחקר שנעשה על משפחות שבויים עולה 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 תווית העמימות בחיי הילד (Hunter-King, 1993). גם ילדים של חיילים שהוצבו בעירק לתקופות ארוכות וחזרו הביתה, הגיבו בתחילה באי-הבנת הגבולות בבית וסירבו לראות באב אחראי ובעל תפקיד. עם זאת נמצא שלאחר זמן מה התייצבה המערכת המשפחתית, העמימות "נמחקה" והמשפחה שבה לשגרה. בדרך כלל הסתגלותם של הילדים לבית הספר ולקהילה הייתה טובה, והם הראו עצמאות רבה יותר מילדים שאביהם לא שב (Faber, Willerton,) (Clymer, McDermid & Weiss, 2008; Hunter, 1982; Jensen, Martin & Watanabe, 1996).

במחקרה על ילדיהם של מהגרי עבודה תיארה טומסה (Tomsa, 2010) כיצד הן ההורים והן הילדים ברומניה חווים קשיי הישרדות והתמודדות עם המצב החדש - חזרת ההורים. ההורים חוו קשיי הסתגלות במדינה החדשה שהיגרו אליה, חיו בתנאים קשים כדי לשלוח די כסף, עבדו קשה וחוו בדידות, אבל עם חזרתם הם חווים הסתגלות חדשה לארץ המוצא שהשתנתה ומגלים כי אחדים מהילדים נשרו מבית הספר, עזבו את הבית ואת ההורים, ועתה הם חווים חוויה נוספת של פירוד המשפחה. במקרים אלה ההורים והילדים עומדים זה מול זה כזרים, ועליהם להתמודד עם אתגר ההיכרות, ההתקרבות ויצירת הקשר הרגשי ביניהם (McCubbin & Figley, 1983; Hunter, 1988).

השפעות ארוכות טווח של חוויית האובדן העמום

מחקרן של המחברות (בן אשר ושל, 2012; Shalev & Ben-Asher, 2011) בדק את ההשפעות ארוכות הטווח של תקופת היעדרות האב על ילדי שבויים ארבעים שנה לאחר שובו של האב מהשב, ומן הדברים עלה שלתקופת השבי היו כמה השלכות: גיבוש הזהות האישית, היכולת לקבלת החלטות בצמתים חשובים של החיים, תפיסות ואמונות על החיים, דימוי עצמי בהקשר של תחושת מסוגלות ופיתוח תפיסות ועמדות (רגשיות וקוגניטיביות) בנוגע לתפקידם שלהם כהורים.

מעדות הילדים שבגרו נראה שהם מייחסים חשיבות רבה לתפקידם כהורים ול"תיקון" שביכולתם לעשות. הובע 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. שנים רבות לאחר החזרה נשארה בקרב אחדים מהילדים חוויית ההיעדרות: בזמן השבי הם חשו שהאב "נפקד אבל נוכח", ואילו לאחר שובו החוויה השתנתה, והם חשו שהאב "נוכח אבל נפקד". כך, חוויית היעדרות האב בזמן השבי לא נותרה כזיכרון רחוק, אלא כחוויה פנימית נוכחת המלווה אותם בחייהם הבוגרים (בן אשר ושל, 2012; Shalev & Ben-Asher, 2011).

סיוע ועזרה למשפחות החוות אובדן עמום

מתוך החומר המחקרי עולה שחשוב לתמוך במשפחות ובילדים החווים אובדן עמום. על התמיכה להיעשות בשלושה תחומים:

- Bocknek, L.E, Sanderson, J and Preston A. B. (2009). Ambiguous Loss and Posttraumatic Stress in School-Age Children of Prisoners. *Journal Child Family Studies*, Pp323-333.
- Boss, P. (1977). A Clarification of the Concept of Psychological Father Presence in Families Experiencing Ambiguity of Boundary. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 141-151.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live With Unresolved Grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Boss, P. (2002). Ambiguous loss in families of the missing. *The Lancet Supplement*, 360, s39-s40.
- 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.
- Boss, P. (2011). When Illness is Unjust: The Ambiguous Loss of Dementia. *ADEC Forum: The quarterly publication of the Association for Death Education and Counselling*, 37 (3). Pp 11-13.
- Boss, P., Roos, S. and Harris D.L. (2011). Grief in the Midst of Ambiguity and Uncertainty: An Exploration of Ambiguous Loss and Chronic Sorrow. In : R.A Neimeyer, Harris, D.L. and Thornton, G.F (Eds.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society Bridging Research and Practic*. pp163-175.
- Campbell, C. L., & A. S. Demi (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*
- Glassock, G. (2006). Coping with uncertainty. *Bereavement care*, 25, 43-46.
- Faber, A, Willerton, E, Clvmer, S.R., McDermid, S.M and Weiss, H.W. (2008). Ambiguous absent, ambiguous presence: A qualitative study of military reserve families in wartime. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 222-230.
- Huebner, A. J, J.A. Mancini R. M. Wilcox, S. A. Grass and G. A. Grass (2007). Parental Deployment and Youth in Military Families:

דמויות שיכולות לתת תמיכה רגשית? מה המשמעות של החיים בתקופת ההיעדרות הממושכת של ההורה?
 כיום קיימת הסכמה רחבה בקרב החוקרים שליווי מקצועי של המשפחות בתקופת היעדרות ההורה ולאחר שובו יכול לתרום להפחתת התסמינים האישיים והקשיים הפסיכולוגיים, החינוכיים והמשפחתיים של המשפחות.

סיכום

אובדן עמום הוא אובדן טראומטי מתמשך הנגרם בשל אסון או מעברים ושינויים במשפחות במהלך החיים. במצבים אלה קיים סיכון שילדים יפתחו סימפטומים הדומים לאבל ומלווים בצער ובקשיים רגשיים, התנהגותיים ולימודיים. מהמחקר עולה שילדים המצויים במצב זה זקוקים למערכות תמיכה הן בקרב משפחתם והן במערכות המקיפות אותם ובכלל זה בית הספר. עיקר ההתערבות בקרב ילדים החווים אובדן עמום היא הגברת הסובלנות לעמימות, לשינוי ולא-וודאות במטרה להמשיך לנוע קדימה בחיים ולא "לקפוא" במקום. מומלץ שהמפגש עם הילדים ובני המשפחה לא יהיה חד-פעמי, אלא מתמשך וילווה את הילד בשלבי ההתפתחות השונים. חשוב לזכור שגורם חשוב הבולם את ההשפעה השלילית של היעדרות ההורה על הסתגלות הילדים הוא ההורה הנוטר, וגם הוא זקוק לתמיכה וליווי.

כדי לפתח חוסן יש לעודד את בני המשפחה למצוא תקווה ומשמעות לחייהם גם במצבים של אובדן עמום וחוסר ודאות, ולהכיר בקיומו של זמן ההמתנה כתקופה ייחודית שלצד הקשיים שהיא נושאת, יש בה גם אפשרות להתפתחות ולהעצמה של המשפחה בכלל והילדים בפרט.

מקורות

- בן אשר, ס' ולבל, א' (2010). אלמנות צה"ל הבונות קשר זוגי: ייצוגי שיח חברתי פוליטי, *חברה ורווחה*, כרך ל' חוברת 2 יוני 309 - 289.
- בן אשר, ס. שלו, ר. (2012) אובדן עמום: השפעות ארוכות טווח של אב נוכח-נפקד בקרב ילדי שבויים. *חברה ורווחה* (בפירסום).
- בן-זאב, א' (1999) ההיבט הרגשי. בתוך: א' כשר (עורך). *משמעות החיים*. הקיבוץ המאוחד והוצאת יהורז, תל אביב.
- בקר, מ' (2009). להיות בת לאם חולת אלצהיימר: עוצמת הקשר, הדדיות הקשר, משמעות הקשר ושחיקה נפשית. עבודת דוקטור, אוניברסיטת בן גוריון.
- נריה, י' (1993). משקעי-דחק ארוכי-טווח בקרב פדויי-שבי ממלחמת יום הכיפורים שמונה עשרה שנים לאחר השחרור מן השבי. עבודת דוקטור, אוניברסיטת חיפה.

- McCubbin, H. I. & Figley C. R. (Eds.) (1983). *Stress and the family. Volume II: Coping with catastrophe*. New York: Brunner/Mazel, (pp. 166–184).
- McDougall, J. (1989). The Dead Father. *International Journal of Psychoanalysis*, 70 (2), 205-220.
- Zech, E. Arnold, C. (2011). Attachment and Coping with Bereavement: Implications for Therapeutic Interventions with the Insecurely Attached. In: Neimeyer, R.A., Harris, D.L., Winokuer, H.R., Thornton, G.F. (Eds.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York, (pp 23-36).
- Pottinger, A.M.(2005). Children's Experience of Loss by Parental Migration in Inner-city Jamaica. *American Journal of Orthopsychiatry*. 75(4) 485-496.
- 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 (6), 511-528
- Tomsa, R.(2010). *Psycho-social Determinants in the Temporary Economic Migration*. IAC Conference at Titu Maiorescu University, Bucharest, Romania
- Tubbs, C.Y and Boss, P. (2000). An Essay for Practitioners Dealing With Ambiguous Loss. *Family Relations*, 49 (3) 285-286.

- 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*. New York: Brunner/Mazel, pp. 166–184.
- 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*. New York: Springer, (pp.48–65).
- Jensen, P. S., D. Martin, & H. Watanabe (1996). Children's response to separation during Operation Desert Storm. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 433–441.
- Jones, A. (2007). *Child-Centred Methodology: Children's Experiences of Separation through Migration: the Case of Trinidad and Tobago*. In: Association of Caribbean Social Work Educators (ACSWE) 8th Biennial Caribbean and International Social Work Educators Conference, 26th - 30th June 2007, Port-of-Spain, Trinidad, West Indies. (Unpublished)
- Landau, J and Hissett, J. (2008). Mild traumatic brain injury: Impact on identity and ambiguous loss in the family. *Families, Systems, & Health*, 26(1), 2008, 69-85.
- Lebel, U. (2009). The glocalization of bereavement: Bereaved families, discourse of economics, and the hierarchy of casualties. In G. Caforio (Ed.), *Military sociology essays in honour of Charles Moskos* (pp. 11-40). Bingley, UK: Emerald Group.
- Luster.T, Qin, D.B., Bates L., Deborah J., Johnson, J.J. and Rana, M. (2008). The Lost Boys of Sudan: Ambiguous Loss, Search for Family, and Establishing. *Family Relations*, 57 (4), 444-456.