

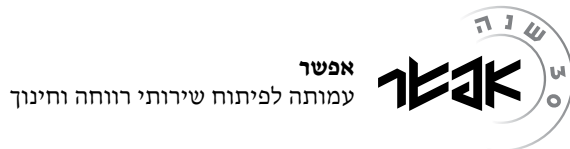
# מבגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

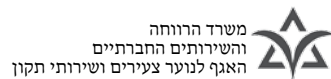
כרך כ"ג • גיליון 41

תמוז תשע"ה – יוני 2015

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



# בשני צירים שונים: תהליך האבל והתקשורת של הורים ואחים שכולים לאחר אבדן ילד בוגר

דנה כהן

## תקציר

המאמר מבוסס על מחקר שנערך בקרב משפחות שחוו אבדן בלתי צפוי של ילד או ילדה בוגרים ובחן את המשמעות שמבנות משפחות אלה לאבדן ואת התהליכים המסייעים בהבניית משמעות זו. שאלות אלה נבדקו במתודולוגיה איכותנית לאיסוף הנתונים ולניתוחם. במחקר השתתפו 14 משפחות ישראליות, שכללו הורים וילדיהם. ממצאי המחקר מעידים על שוני מהותי בין אבלם של הורים ואחים, ובמקביל, על מיעוט שיח מילולי במשפחה ביחס לאבדן. בעוד שהורים חווים אבל עמוק ואינטנסיבי, הממלא את הווייתם ומעמיק עם הזמן, אחים חווים אבל אינטנסיבי פחות, הפוחת בעצמתו עם הזמן. במקביל לפער בחוויות האבל, קיים מיעוט שיח משפחתי מילולי ביחס לאבדן – הורים וילדים נמנעים מלשתף אלה את אלה ברגשות הכאב והאבל וכך מתמודדים עם האבדן בגפם. מענה לצורך לבטא את רגשות הכאב והאבל הם מוצאים במסגרת קבוצת השווים. הדיון עוסק בהסבר ממצאים אלה על פי שתי גישות תאורטיות – תאוריית מעגל החיים המשפחתי ותאוריית תקשורת של ניהול פרטיות. בסוף המאמר מוצעות השלכות טיפוליות לטיפול במשפחות שחוו אבדן.

**מילות מפתח:** אבדן, אבל, אבדן ילד, אבדן במשפחה, אבל הורי, אבל אחים, תקשורת במשפחה

## מבוא

מבין כל ההתנסויות האנושיות, אבל הנו התנסות אוניברסלית שכיחה ביותר. חרף זאת, הוא אחת מההתנסויות האנושיות המובנות פחות. מציאות החיים עלולה להוסיף נדבך של מורכבות לקביעה זו: אף שבני אדם מודעים לאפשרות שיהיה עליהם להתמודד עם אבדן בני משפחה, לעולם אין הם מוכנים לאפשרות שיהיה זה אבדנם של ילדים וצעירים. אבדן זה משול לאבדן העבר והעתיד גם יחד (Moules, 2008; Smith, Nunley, Kerr & Galligan, 2011). מאמר זה מבוסס על ממצאי מחקר העוסק בסוג זה של אבדן – אבדן בלתי צפוי של ילד או ילדה בוגרים. המחקר נערך בקרב משפחות (הורים וילדיהם) שאיבדו ילד בוגר בפתאומיות ובחן את המשמעות שמשפחות אלה מבנות לאבדן ואת התהליכים המסייעים בהבניית משמעות זו, מתוך גישה הבנייתית לחקר מצבי אבדן ושכול (Neimeyer, 2000). המאמר הנוכחי שואף לבחון את חוויות האבל של הורים ואחים שכולים ואת האינטראקציה ביניהם ביחס לאבדן. למאמר חשיבות

ייחודית בהבנת תהליכים של עיבוד אבל בקרב משפחות שכולות. כמו כן יש לו השלכות תאורטיות וטיפוליות.

## סקירת ספרות

### תהליך האבל

אבל הוא תהליך שבני אדם חווים כתוצאה ממותו של אדם קרוב (Attig, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2006; Raphael, 1983; Witztum, Malkinson & Rubin, 2001). זהו תהליך קוגניטיבי-רגשי המתרחש בהקשר החברתי שבו נטל הנפטר חלק (Tur, 1999; Witztum et al., 2001-Malkinson & Bar) וכוון ברגשות עצב, כעס, חוסר אונים, אשם וייאוש (Laurie & Dean, McClement, Bond, Daeninck & Nelson, 2005; Laurie & Neimeyer, 1983; Neimeyer, 2006; Raphael, 1983). מודלים מסורתיים מתארים את האבל כתהליך הבנוי מסדרה של שלבים אוניברסליים, שבסופם הסתגלות רגשית לאבדן. תכליתו של תהליך זה להגיע לשיקום חייו של האבל ולחזרתו ליציבות רגשית (קובלר-רוס, 1969; Canine, 1990).

מחקרים אמפיריים לא הצליחו לאשש את תקפותן ומהימנותן של תאוריות שלבים בעיבוד אבל, הן בנוגע לקיומם של שלבים אוניברסליים מוגדרים (Corr, 1993; Shneidman, 1980) והן באשר לסדר השלבים (Davidson, 1979; Wortman & Silver, 1989). מחקרים הראו שאנשים שחוו אבדן לא הדגימו את השלבים כמצופה או שהתנסו בהם בסדר שונה מזה שהציע המודל (Neimeyer, 2001). למעשה, נמצא כי תהליך עיבוד האבל נשא אופי שונה וייחודי עבור כל אדם ולא הסתיים בהכרח ב"פתרון" האבל, כפי שמציעות תאוריות השלבים (Laurie & Neimeyer, 2008; Silverman & Klass, 1996). כתוצאה מכך נדחו תאוריות השלבים, ומיקוד המחקר בתחום התמודדות עם אבדן בתיאור תגובות רגשיות אוניברסליות הוטל בספק (Neimeyer, Keesee & Fortner, 2000). במקביל, החלו להופיע גישות ומודלים חלופיים להבנת תהליך האבל. להלן יתוארו שתי גישות מרכזיות להבנת תהליך האבל: הגישה ההבנייתית (Neimeyer, 1998) והמודל הדו-מסלולי (Rubin, 1999).

### הגישה ההבנייתית להבנת תהליך האבל

הגישה ההבנייתית תופסת את בני האדם כיצורים מייחסי משמעות, קרי המאמינים שאירועים המתרחשים בעולם הם בעלי משמעות, אשר שואפים ליצור עולם מאורגן וצפוי על ידי הבנייתו לקטגוריות משמעות התואמות את תרבותם, משפחתם ומאפייניהם האישיים (Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 1995; Neimeyer et al., 2000). על פי תפיסה זו, בני אדם בונים מערכות משמעות המאורגנות סביב הנחות יסוד. מערכות משמעות אלה משפיעות הן על תפיסתם את אירועי החיים והן על התנהגותם במצבים שונים (Neimeyer et al., 2000). משמעות, אם כן, נתפסת כאסטרטגיית התמודדות קוגניטיבית המתבטאת בניסיון להבין מדוע אירוע התרחש, מהי משמעותו, מהי השפעתו על החיים, וכיצד שינה את משמעותם (Davis & Nolen, 2001; Hoeksema, 2001; Neimeyer, 2001).

בהתאם לתפיסת עולם זו, תכליתו של תהליך האבל היא הבניה מחודשת של עולם משמעות, שיחזיר לחייו של האבל את העקיבות והקוהרנטיות (Neimeyer, 2001; Neimeyer et al., 2000). לפיכך להבניית משמעות תפקיד מרכזי בתהליך הסתגלות לאבדן (Hoeksema, 2001; Murphy, 2008; Neimeyer, 2001, 2006; Rando, -Davis & Nolen, 1986b). האבדן קורא תיגר על מערכת ההבניות הקיימת (Attig, 2001; Neimeyer, 2001; Neimeyer et al., 2000), וכך תהליך האבל כרוך בהבניה מחודשת של משמעות עקב הקרע שחל בסיפור החיים כתוצאה מאבדנו של אחר משמעותי, ובאינטגרציה של המשמעות החדשה למערכת המשמעות הכוללת (Neimeyer, 2001; Neimeyer et al., 2000). האבדן יכול לתקף הבניות משמעות קודמות או שלא לתקפן, היינו מות אדם קרוב עשוי להיות חוויה שאין עבורה הבניות מוכנות. מצב זה נכון בעיקר עבור סוגי מוות העומדים בסתירה להבניות בסיסיות, כגון מות ילד או מוות בלתי צפוי שאינו בעתו (Neimeyer et al., 2000).

תהליך הבניית משמעות לאבדן מקיף שלושה תהליכים, הכוללים את הבנת האבדן, הפקת יתרונות קיומיים או לקחי חיים ממנו והבניה מחודשת של הזהות העצמית של הקרובים הנותרים. על פי תפיסה זו, הסתגלות לאבדן כרוכה בהבניית מציאות חדשה, שבה עולמם ותפיסתם העצמית של הנותרים שונים מאשר היו לפני האסון (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998; Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2001).

**הבנת האבדן** – בהתרחש אבדן טראומטי שקשה להבין ואשר הופך על פיו כל מה שנתפס כהגיוני, מובן ובטוח בעבר, אבלים חשים צורך להגן על עצמם מן הכאב ולהשיב את הסדר, הביטחון והוודאות לחייהם. בתוך כך הם שואפים להבין את האבדן וליחס לו סיבות (Gillies & Neimeyer, 2006). הקרובים הנותרים נוטים שלא להסתפק בייחוס סיבה טכנית למוות ומחפשים תשובות מעמיקות יותר, בעלות אופי פילוסופי (Gillies & Neimeyer, 2006). התהליך שבו הם מחפשים משמעות, מוצאים אותה ומבנים אותה הוא מרכזי בהשפעתו על חוויית האבל (Gillies & Neimeyer, 2006; Nadeau, 1998, 2001a, 2001b; Neimeyer, 2000).

**הפקת יתרונות קיומיים** – ישנה עדות מחקרית לכך שאבדן עשוי לטמון בחובו פוטנציאל לצמיחה, בתהליך המתואר כצמיחה פוסט-טראומטית (Calhoun & Tedeschi, 2001, 2004). נראה כי כתוצאה מההכרח להתמודד עם שאלות קיומיות מתפתחות בקרב חלק מהאנשים שחוו אבדן "מודעות קיומית" (Yalom & Lieberman, 1991) וערכיות מוגברת של משמעות החיים (Calhoun & Tedeschi, 2001; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). ישנם אבלים המדווחים כי למדו להעריך את החיים ואת ההווה, שינו את סדר העדיפויות בחייהם (בראון, 2005; Frantz, Farrell & Trolley, 2001; Neimeyer, 2001) והידקו את קשריהם עם יקיריהם ומשפחותיהם (בראון, 2005; Frantz et al., 2001; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001). הפקת יתרונות קיומיים מתוארת כמשתנה הקשור לשיפור בהסתגלות רגשית לאבדן (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001).

מנקודת מבט הבנייתית, הפקת יתרונות קיומיים מהווה אמצעי להבניית משמעות למציאות החדשה שנוצרה בעקבות האבדן. תהליך הפקת יתרונות קיומיים עשוי

להימשך חודשים ואף שנים ונשען על משאבים פנימיים, תמיכה רגשית והתבגרות (Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer & Anderson, 2002).

**הבניה מחודשת של הזהות העצמית** – על פי הגישה ההבנייתית, בתהליך הבניית משמעות בעקבות אבדן, אבלים מבנים גם את זהותם. כך עשוי להתרחש שינוי בזהות העצמית (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). לפיכך אבל אינו רק תהליך של למידה מחודשת של העולם שנפגע כתוצאה מהאבדן, אלא אף של למידה מחודשת של העצמי (Attig, 1996, 2001; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Neimeyer, 2001) אף תהליך זה מתואר כקשור לשיפור בהסתגלות לאבדן (Gillies & Neimeyer, 2006).

חלק מן האנשים שחוו אבדן רואים עצמם כחזקים וקומפוטנטים יותר מבעבר (Tedeschi & Calhoun, 1995), כבעלי משאבים פנימיים, עצמאים, בוגרים, בטוחים בעצמם ובעלי ערך עצמי רב יותר (Frantz et al., 2001). אבלים אלה מדווחים על פיתוח יכולת אמפתית ועל עלייה ביכולת לבטא רגשות (בראון, 2005; Tedeschi & Calhoun, 1995). הם אף נוטלים על עצמם תפקידים חדשים, מפתחים מודעות לפגיעותם ולארעיות החיים ורואים עצמם כפגיעים יותר לאבדן עתידי. במקביל, חל שינוי ביחסיהם החברתיים, יכולתם לחוש אמפתיה גוברת, ולעתים הם אף חווים צמיחה רוחנית-קיומית. באופן כללי הם רואים עצמם כחכמים יותר, אך עצובים יותר מבעבר (Gillies & Neimeyer, 2006; Tedeschi et al., 1998).

### המודל הדו-מסלולי לתיאור תהליך האבל

מודל תאורטי שהוצע על ידי רובין מספק מסגרת להבנת מורכבותו של תהליך האבל (Rubin, 1999; Rubin, Malkinson & Witztum, 2012). על פי המודל הדו-מסלולי, תהליך האבל מתרחש בשני מסלולים רב ממדיים שונים. המסלול הראשון מתאר את תפקוד האדם האבל ואת האופן שבו אבדנו של אחר משמעותי משפיע על תפקוד זה. מסלול זה מאפשר להעריך את מידת האדפטיביות או הפגיעה בתפקודו הביו-פסיכו-סוציאלי של האבל ולהעריך את מוקדי הכוח והקושי. מסלול זה כולל: חרדה, דיכאון, תגובות סומטיות, תגובות פסיכיאטריות, מערכות יחסים בתוך המשפחה ומחוץ לה, הערכה עצמית, מבני משמעות, תפקוד בעבודה ומעורבות במטלות החיים.

המסלול השני מתאר את מערכת היחסים המתמשכת של האדם האבל עם הנפטר ואת תהליכי השימור והשינוי החלים במערכת יחסים זו בעקבות האבדן. האדם האבל אינו תמיד מודע למידה שבה הוא מושקע במערכת היחסים עם הנפטר ולהשלכות הנובעות מכך, אולם תהליך זה מתואר כבעל השפעה מהותית על תהליך האבל. מסלול זה כולל: כמיהה לנפטר; דמיון, זיכרון ותחושה של נוכחות הנפטר; מעורבות וקרבה רגשית בקשר עם הנפטר; תפיסות ורגשות חיוביים ושליליים ביחס לנפטר; עיסוק ומושקעות בסיפור המוות ובנפטר; קונפליקט ביחס לנפטר, למערכת היחסים עמו או לסיפור המוות; מהלך האבל וביטוייו; השפעה על תפיסה עצמית; הנצחה ועיצוב הזיכרון.

המודל הדו-מסלולי מאפשר להעריך את תפקודו של האבל בכל מסלול ולתכנן התערבות טיפולית המתאימה לצרכיו.

## אבדן ילד בוגר בהקשר משפחתי

מותו של ילד הוא מעבר לאבדנו של אדם; עבור המשפחה, המוות הוא אבדן של תקוות, חלומות, זהויות, מערכות יחסים ויחידת משפחה מלוכדת. כתוצאה מהאבדן, מוטלת על בני המשפחה משימה לבנות מחדש את התא המשפחתי ולבסס מחדש את זהות המשפחה, את מערכות היחסים בה, את שאיפותיה ומטרותיה (Fletcher, 2002).

מות ילד מהווה משבר למשפחה כמערכת שלמה, לתת-מערכות בה ולבני משפחה כפרטים, משבר אשר מכניס את המשפחה להלם רגשי ופוגע בתפקודה. עבור המשפחה מהווה מות ילד בוגר אבדן טראומטי המפר את האיזון הרגשי של המשפחה, קורא תיגר על האינטגרציה המשפחתית ומביא לשינוי בלתי הפיך בה (איצקוביץ' וגלובמן, Charles & Charles, 2006; Coq, Romano & Scelles, 2011; Greeff, Vansteenwegen; 1992 & Herbiest, 2011; Nadeau, 1998). שינוי זה מאלץ את המשפחה לבצע במבנה שלה התאמות, הכוללות ארגון מחדש של תפקידים, גבולות, מערכות יחסים ודפוסי תקשורת, שכן משתנים שהגדירו את תפקוד המשפחה ואת תפיסתה העצמית לפני האבדן אינם מתאימים עוד (Raphael, 1983; Walsh & McGoldrick, 1988). במשפחות שבהן ישנם ילדים נוספים, האבדן קורא תיגר על יכולתם של הורים למלא את תפקידם ההורי כלפי ילדיהם הנוותרים, ובמקביל להתאבל על ילדם המת ולערוך שינויים בתפקידם ההורי ביחס אליו. בתוך תהליך מורכב זה, אבלם של אחים והיבטים הקשורים לשלב ההתפתחותי שבו הם מצויים עשויים להוסיף נדבך נוסף של מורכבות לתהליך האבל המשפחתי (Coq et al., 2011; Lohan & Murphy, 2007).

### אבדן ילד בוגר: אבל הורי

בני אדם יוצרים חיים ומייחסים להם משמעות כחלק מקיומם ומשימורם העצמי. צורך זה נועד להשגת המשכיות ותחושת נצחיות (Neimeyer et al., 2000; Rubin & Malkinson, 2001). החיבור בין הורים לילדיהם הוא מעבר לחיבור ביולוגי, רגשי ושכלי; הורים תופסים את ילדיהם כהרחבה של עצמיותם, כשלוחות וייצוגים שלהם בעולם, כהיבטים פסיכולוגיים מהעצמי וכסמל לחיי נצח (Cohen, 1988; Edelman, 1994). הילדים יתקנו טעויות שעשו, והם שידאגו להם ויטפלו בהם לעת זקנתם; כמו כן הילדים מספקים להורים הזדמנות נוספת לחוות שוב היבטים של ילדותם (Rando, 1986b; Smith et al., 2011). ילדים מעניקים להוריהם תחושת מטרה ומשמעות, מייצגים הבטחה לעתיד, שאיפות, חלומות, פנטזיות והזדמנות להתחלות חדשות. הם מספקים להוריהם אפשרויות להתפתחות ולמחויבות לחיים, ולמעשה מהווים אנטיתזה למוות (ויצטום, 2004; Rando, 1986b; Raphael, 1983). מאחר שעבור הורים ילד נתפס כהרחבה פסיכולוגית וכמקור לחוזק של העצמי (Freud, 1957), מותו פוגע בחלקים מהעצמי של הורים כבני אדם שלמים בעבר ובהווה ובתפיסתם העצמית העתידית (Edelman, 1994; Rando, 1986b; Raphael, 1983).

מות ילד נחוה אפוא תמיד כבלתי נתפס, כהרסני, כמוות שאינו בעתו וכהפרת חוקי הטבע, מערער את ביטחון הוריו בסדר העולם, פוגע בקשר שלהם לעתיד ובתחושת הנצחיות

שילדם סימל עבורם, שולל מהם תקווה לעתיד משותף עם ילדם, מנפץ חלומות, שאיפות, תקוות ומשאלות שהילד גילם עבורם ופוגע בנרקיסיזם ובתחושת האומניפוטנטיות שלהם (Arnold & Buschman-Gemma, 2008; Arnold, Buschman-Gemma & Cushman, 2005; Dean et al., 2005; Hendrickson, 2009; McCarthy et al., 2010; Mitchell, Stephenson, Cadell & Macdonald, 2012; Murphy, 2008; Rando, 1986b; Raphael, 1983; Rubin, 1993; Smith et al., 2011). נוסף על הפגיעה בעצמי של ההורים, המוות פוגע בשלמות בן הזוג או בת הזוג וכן בשלמות המשפחה. כתוצאה מכך, ההורים ובני המשפחה נאלצים להתמודד עם ריבוי אבדנים בו-זמנית (Rando, 1986b; Raphael, 1983).

כאשר ילד מת, המשתנים אשר השפיעו על הקרבה, האינטימיות ויחודיות הקשר בינו לבין הוריו הם המשפיעים על עצמת האבל ההורי (Rando, 1986b). הורים מתארים אבדן זה כהרסני, ככאב בעצמה שלא תתואר, קשה באופן קיצוני, מורכב, ממושך ומלווה בתסמינים שונים המתפתחים לאורך זמן (Dean et al., 2005; Hendrickson, 2009; Malkinson & Bar-Tur, 1999; McCarthy et al., 2010; Mitchell et al., 2012; Murphy et al., 2001). האבל ההורי, הנמשך לאורך חייהם של ההורים, הופך למעשה להיות הקשר שלהם לילדם המת לאחר מותו. יתרה מזו, כאשר הורים מתאבלים על ילדם, האבדן מוכלל במלוא עומקו לתוך חייהם ובכך מבנה זהות הורית חדשה, המעוצבת על ידי האבל (Arnold & Buschman-Gemma, 2008; Arnold et al., 2005).

מות ילד מתואר כאבדן קשה ביותר להתמודדות, כמשבר חיים מהותי ומורכב באופן חריג, המביא לאבל ממושך יותר מסוגים אחרים של אבדן. אבל זה מתבטא בצער כרוני, ברגשי אשם ובקיומו של הילד המת בתודעת הוריו באופן קבוע (ויצטום, 2004; Hendrickson, 2009; Malkinson & Bar-Tur, 1999; McCarthy et al., 2010; Mitchell et al., 2011; Raphael, 1983; Rubin, 1993; Smith et al., 2011). הורים שכולים טוענים כי לעולם לא יתאוששו מהאבדן (Murphy, Chung & Johnson, 2002). הם אינם מפסיקים להתאבל על מות ילדם; לזמן אין השפעה משככת על אבלם ועל הקשר שלהם לילדם המת. יתרה מזו, נראה כי בחלוף השנים ישנה עלייה ברמת מעורבותם הפנימית באבל ועיסוקם בו. ישנם הורים שכולים הטוענים כי ככל שהם מזדקנים, השכול נעשה כבד וקשה יותר (בר טור ומלקינסון, 2000; Smith et al., 2011; Malkinson & Bar-Tur, 2000). מחקרים שבדקו אבל הורי לאורך זמן מראים כי חוויית האבדן ממשיכה להוות מוקד קיומי בחייהם של הורים שכולים. עצמת האבל אינה פוחתת לאורך השנים ומתבטאת ברמות חרדה גבוהות, קשיי תפקוד והתעסקות מתמדת בדמות הילד (רובין, 1987; Hendrickson, 2009; McCarthy et al., 2010; Neidig & Daglas-Pelish, 1991).

לאבדן ילד בוגר השלכות ייחודיות. איכותו ומאפייניו של הקשר בין הורים לילד בוגר תורמים להכרה עמוקה בייחודיות הילד ומערכת היחסים עמו. במקרה של מוות, הכרה זו מעמיקה את ייחודיות האבדן הנחוה (Raphael, 1983; Rubin & Malkinson, 2001). המוות נראה בלתי הגיוני ובלתי ניתן לקבלה עוד יותר בשל העובדה שהילד שרד בבטחה תקופות מסוכנות יותר בעבר, דוגמת גיל ההתבגרות. מסיבה זו,

לעתים קרובות בשלב הבגרות הצעירה, הורים חשים כי כעת הם יכולים לסמוך על כך שהילד ישמור על עצמו ולהסיר תפקיד זה מעל עצמם. מות ילד בוגר מנפץ הנחות אלה ומוכיח להם כי אף הורה אינו יכול לחוש בטוח באמת (Rando, 1986a).

קושי נוסף הייחודי לאבדן ילד בוגר נובע מגיל ההורים. הורים רבים השוכלים ילד בוגר הם מבוגרים בגילם (Riches & Dawson, 2000; Smith et al., 2011). להזדקנות ההורה השלכה מהותית ביחס למשמעות הייחודית של אבדן ילד בוגר. הילד, המהווה ייצוג סימבולי של הוריו לאחר מותם, מאפשר להם להתקדם בבטחה לעבר הזקנה והמוות. כתוצאה ממותו נפגעת יכולתם של הורים להכחיש ולהדחיק את ממד הסופיות במותם הקרב (Raphael, 1983). יתרה מזו, במקרים רבים ילדים בוגרים ממלאים תפקידים משמעותיים ביחסים עם הוריהם, דוגמת סיוע כלכלי, טיפול באחים צעירים או טיפול בהורים עצמם. כתוצאה מכך, מותו של ילד בוגר נחוה כאבדן מקור תמיכה וסיוע בניהול ובאינטגרציה חיה של הוריו או כאבדן מקור תמיכה עתידי (Rando, 1986a; Raphael, 1983; Smith et al., 2011).

### אבדן ילד בנסיבות שונות: השלכות על תהליך האבל

אבדן ילד מהווה התנסות כואבת והרסנית עבור הורים ותמיד נחוה כלא טבעי, כמוות שלא בזמנו וכהפרת חוקי הטבע, ללא קשר לנסיבות המוות (Lichtenthal, Neimeyer, 2008; Currier, Roberts & Jordan, 2013; Murphy, 2008). עם זאת, מחקרים מראים כי אבדן בנסיבות שונות כרוך בהשלכות פסיכולוגיות שונות ביחס לחוויית האבל. נסיבות שנחקרו כללו אבדן צפוי לעומת אבדן פתאומי (Barry, Kasl & Prigerson, 2002) וכן אבדן כתוצאה ממחלות, תופעה המתוארת כ"אבדן בנסיבות טבעיות", לעומת נסיבות לא טבעיות (כגון תאונות) (Currier, Holland & Neimeyer, 2006; Rostila, Saarela & Kawachi, 2012).

נמצא כי כאשר המוות פתאומי, הורים חווים אבל מורכב וממושך, המתבטא בתגובות אבל אינטנסיביות, עצמתיות ביותר וממושכות, בהשוואה לאבדן צפוי (Holland, 2008; Neimeyer, Boelen & Prigerson, 2009; Wijngaards-De Meij et al., 2008). אבדן בלתי צפוי של ילד הוא אירוע טראומטי הרסני ביותר, המהווה תחילתו של תהליך ארוך ומורכב של כאב וסבל (Anderson, Marwit, Vandenberg & Chibnall, 2005; Lohan & 2011; Murphy, 2007; Okoro Rellias, 2012; Parker & Dunn, 2011). מצב זה של ניתוק חד ללא הקשר הופך את המוות לבלתי ניתן להסבר ולקבלה (Rando, 1987; Raphael, 1983).

עוד נמצא, כי בהשוואה למוות כתוצאה מ"נסיבות טבעיות", מוות בנסיבות שאינן טבעיות מביא לאבל הורי מורכב ואינטנסיבי יותר, לבעיות פסיכולוגיות עמוקות יותר, לרמות גבוהות יותר של דיכאון בקרב הורים אבלים ואף לתמותה מוגברת של הורים, בעיקר של אמהות (Feigelman, Jordan & Gorman, 2011; Li, Precht, Mortensen & Olsen, 2003; Rostila et al., 2012).

הסבר מרכזי להשלכות ההרסניות של אבדן בלתי צפוי של ילד על משפחתו עוסק באפשרות להיפרד מהילד לפני מותו, משתנה המתואר כמתן את עצמת האבל



(Wijngaards-De Meij et al., 2008). אבדן בלתי צפוי אינו מאפשר ליקיריו של הילד להתכונן למוותו. מוות זה הוא נטול הקשר, אין לו היסטוריה, אין תהליך שהתפתח לקראתו, אין אירועים מקדימים המהווים הכנה לקראתו (Bowlby, 1980; Raphael, 1983). ללא יכולת או הזדמנות להתכונן מנטלית ורגשית לאבדן או להיפרד מן הילד, בני משפחה עשויים להיקלע למצב של הלם, להתקשות להכיל את האבדן ולהיות מוצפים ברגשות קשים (Clements, DeRanieri, Virgil & Benasutti, 2004; Okoro, 2012). (Rellias, 2012).

מחקרים שבחנו תגובות אבל של הורים שאיבדו את ילדיהם באופן פתאומי מראים כי בהשוואה להורים שאבדנם צפוי, הורים אלה חווים תחושות צער, אשם, חרדה, דיכאון, ייאוש, כעס, עוינות, מחשבות על מוות והרס עצמי בעצמה רבה יותר. הם אף נוטים לפתח בעיות בריאות רבות יותר לאחר האבדן (Lohan & Murphy, 2006; Murphy, 2008; Okoro Rellias, 2012). נוסף על כך, הורים אלה חווים קשיים תפקודיים משמעותיים יותר, המתבטאים בקשיים בתפקוד הורי ובתפקוד זוגי ובמתח בעבודה. על פי ממצאים אלו נראה כי מוות בלתי צפוי של ילד משפיע על תפקוד הוריו ברבדים תוך-אישיים ובין-אישיים (Li et al., 2003; Okoro Rellias, 2012; Parker & Dunn, 2011).

### **אבדן אח: אבל אחים**

למות ילד עשויה להיות השפעה מהותית על אחיו (Christian, 2007; Greeff et al., 1987; Herberman Mash, Fullerton & Ursano, 2013; Valeriotte & Fine, 2011). מקורה של השפעה זו בשני מוקדים עיקריים: האחד קשור למערכת היחסים שהתקיימה בין האחים, והשני נובע מתגובות האבל של הורים על בנם המת ומהשפעתן על ילדיהם האחרים (Buckle & Fleming, 2010; Herberman Mash et al., 2013; Valeriotte & Fine, 1987). במות ילד מאבדים אחים חבר ויריב, מושא להזדהות ולהערצה, אדם אהוב ואדם שנוא. ככל שאחים חולקים מרחב חיים רחב יותר, הפגיעה בזהותם העצמית גדלה, ואבדנם מעמיק (Charles & Charles, 2006; Herberman Mash et al., 2013; Riches, 2000; Dawson, 2000). הביטחון בעולם, התמימות, תחושת הנצחיות והאמונה ביכולת ההורים לארגן את העולם ולהגן על ילדיהם נפגעות. האשליה כי מוות הוא מושג מרוחק מפנה את מקומה לאיום מוחשי ואישי (גרנות, 2000; Charles & Charles, 2006; Herberman Mash et al., 2013; Rando, 1986b; Riches & Dawson, 2000).

כאשר מערכת היחסים בין אחים קרובה ויציבה, אחי הנפטר חווים תגובות אבל של צער, חרטה וכעס. עם זאת, לעתים נדירות חשים אחים רגשות חיוביים בלבד אלה כלפי אלה, גם כאשר מדובר במשפחות בריאות ומתפקדות. במקרים רבים קיימים בין אחים תחרות, יריבות וקונפליקט. כתוצאה ממתח בלתי נמנע זה אחים חשים, במקביל לרגשות חיוביים, מגוון רגשות שליליים אלה כלפי אלה, בכללם תסכול, כעס וקנאה (איצקוביץ' וגלובמן, 1992; גרנות, 2000; Christian, 2007; Greeff et al., 2011). כתוצאה ממורכבות מערכת היחסים בין אחים, לאחר מות אח עשויים להתעורר רגשי אשם,

ייסורי מצפון ובושה. במקרים שבהם טינה או תסכול מביאים אחים לחוות משאלת מוות כלפי אחיהם, עלולים להתעורר רגשות קשים של אשמה ואחריות למוות (גרנות, Christian, 2007; Herberman Mash et al., 2013; Rando, 1986b; Valeriote & Fine, 2000). יתרה מזו, לאחר מות האח עשויה מערכת היחסים המורכבת עמו להימשך ולכלול יריבות וקנאה במידה שאינה נופלת מזו הקיימת במערכות יחסים בין אחים חיים. הדבר נכון במיוחד כאשר קיימת אידאליזציה משפחתית ביחס אליו. במקרים אלו, האחים הנותרים אינם יכולים להתחרות באחיהם המת, בפנטזיה או הלכה למעשה, והם עשויים להתייגר ברגשי אשם ובושה (גרנות, Christian, 2000; Agger, 1988). יכולתם של הורים לזהות רגשות מורכבים אלה, להתמודד אתם בפתיחות ולסייע לילדיהם לעבדם עשויה להשפיע על האופן שבו יפתרו ילדיהם רגשות אלה (Christian, 2007).

עם זאת, במקרים רבים, הורים עסוקים באבלם הפרטי, והמתח הרב הכרוך באבל מותיר בהם יכולת מוגבלת להעניק לילדיהם הנותרים תמיכה והבנה, מה שעשוי להביא להזנחת צרכיהם הרגשיים של הילדים (איצקוביץ' וגלובמן, 1992; גרנות, 2000; שלו, Buckle & Fleming, 2010; Christ, Bonanno, Malkinson & Rubin, 2002; Christian, 2012; Valeriote & Fine, 1987; Raphael, 1983; Rando, 1986b; Mahon, 2011; Christian, 2007). במקרים אחרים, העומס הרגשי הכרוך באבדן ילד יוצר מתיחות במערכת היחסים בין ההורים. במקרים אלו הנטל על האחים הנותרים מעמיק (Christian, 2007).

כך קורה שבזמן שבו התא המשפחתי פגיע ביותר וזקוק לתמיכת ההורים לשם התמודדות עם האבדן, הם עסוקים באבדנם ובהתמודדות עם תחושות קשות של אשם וכישלון (איצקוביץ' וגלובמן, 1992; שלו, 2012; Christ et al., 2010; Buckle & Fleming, 2010; Christian, 2007; Mahon, 2011; Rando, 1986b; Raphael, 1983; Valeriote & Fine, 2002). ילדיהם הנותרים מתארים תקשורת לקויה עמו, פגיעה בנגישותם ובתמיכתם הרגשית וכן פגיעה באהבה, בתשומת הלב וביציבות בתוך המשפחה. עיסוקם האינטנסיבי של הורים בילד המת מתפרש על ידי הילדים הנותרים כחוסר אהבה, כהפחתה בערכם וכהתנכרות להם. כתוצאה מכך, אחים שכולים חשים כי אבלם של הוריהם מאפיל על אבלם הם ודוחק אותם, וכי אינם טובים מספיק על מנת למלא את החלל באהבת הוריהם (איצקוביץ' וגלובמן, 1992; Christian, 2002; Christ et al., 2002; Mahon, 2011; Hogan & DeSantis, 1994; Christian, 2007). לעתים הם אף חשים צורך להעניש את הוריהם או לנקום בהם על שזנחו אותם בעקבות האבדן. רגשות אלה מעצימים את רגשי האשם והבושה שהם חווים (Christian, 2007).

כתוצאה מתהליכים אלה, אחים שכולים חווים את הוריהם כמוגבלים בזמינותם הרגשית וביכולתם לספק מענה לצרכיהם הפסיכולוגיים ונאלצים להתמודד עם לחצים הנובעים מתגובות האבל של הוריהם, במקביל לתהליך האבל שלהם עצמם על מות אחיהם. מאפיינים אלה הופכים את אבדנם של אחים לאבדן כפול (איצקוביץ' וגלובמן, 1992; שלו, 2012; Mahon, 2011; Buckle & Fleming, 2010). ככל הידוע, טרם נחקרה מידת הדמיון בין אבל אחים לאבלם של הורים.

### אבלם של הורים ואחים: תאוריית מעגל החיים המשפחתי

הגישה ההתפתחותית להבנת משפחות לאורך מעגל החיים עוסקת בהסבר התפתחות המשפחה כמערכת ופרטים בה כתת-מערכת, לאורך הזמן. מתוך ראייה התפתחותית אוניברסלית, הגישה מגדירה שלבים בהתפתחות המשפחה והפרטים בה (Price, McKenry & Murphy, 2009).

באופן טיפוסי, האחים שהשתתפו במחקר נמצאו בשלב המעבר לבגרות הצעירה ובשלב הבגרות הצעירה, וההורים שהשתתפו בו נמצאו רובם ככולם בשלב אמצע הבגרות. שלב המעבר לבגרות הצעירה מאופיין בהתרחקות מהמשפחה ובגיבוש זהות עצמית נפרדת. מטלות מרכזיות בשלב זה, כגון ספרציה-אינדיווידואציה, קרי התרחקות ממשפחת המוצא וגיבוש זהות עצמאית, הן חיוניות להצלחת תהליך ההתבגרות. בתהליך זה האדם לומד להפריד את העצמי הרגשי שלו מן המשפחה, משקיע אנרגייה רגשית ביצירת מערכות יחסים עם עמיתים שמחוץ למשפחה ומגבש זהות עצמאית כבוגר (Carter & McGoldrick, 1989; Jordan, Kraus & Ware, 1999; Lohan & Murphy, 2002; McGoldrick & Carter, 1999).

שלב הבגרות הצעירה מהווה אבן פינה בעיצוב החיים. זוהי התקופה שבה צעירים עסוקים בבנייה ובגיבוש של חייהם הבוגרים, מצופים לפתח עצמאות תפקודית וכלכלית, מגדירים את מטרותיהם ומגבשים את העצמי שלהם. הם אף טרודים במציאת בני זוג לקראת יצירת משפחה חדשה. במקביל, הם עוסקים במציאת עבודה וביסוס קריירה (Carter & McGoldrick, 1989; McGoldrick & Carter, 1999). בפני צעירים בשלב הבגרות הצעירה ניצבות מספר מטלות התפתחותיות, כגון: ללמוד איך לעבוד, למצוא עבודה ולבסס קריירה, לפתח יכולת התקשרות לכמה אחרים נבחרים ולבסס עמם מערכות יחסים בוגרות משמעותיות וכן ללמוד לנהל משק בית באופן עצמאי. כתוצאה מכך, צעירים בשלב הבגרות הצעירה טרודים בחייהם. לצורך הצלחה במשימות אלו, עליהם להפריד עצמם ממשפחת המוצא, ולכן לעתים קרובות הם זקוקים לתקופה של התרחקות, נפרדות והתמקדות בעצמם (Fulmer, 1999; McGoldrick & Carter, 1999).

המטלות ההתפתחותיות המאפיינות את שלב המעבר לבגרות הצעירה ואת שלב הבגרות הצעירה, ביניהן התרחקות, גיבוש זהות אינדיווידואלית ויצירת מערכות יחסים בוגרות מחוץ למשפחה הגרעינית, עומדות בסתירה לדינמיקה של אבל משפחתי, המעודדת מעורבות עמוקה יותר בתוך המשפחה (Jordan et al., 1993; Lohan & Murphy, 2002).

הורים שהשתתפו במחקר נמצאו, כאמור, בשלב אמצע הבגרות. בשלב זה עומדים מבוגרים בפני פרישה לגמלאות ומתכננים היבטים שונים של זקנתם הצפויה, כגון: תקציב לטיפול רפואי, צורך בתמיכה וירידה במסוגלות הפיזית. בשלב זה הם מתחילים להעריך את מיקומם במעגל החיים במונחים של הזמן שנותר להם לחיות, במקום הזמן שעבר מלידתם. זוהי ראייה זו מביאה לשינוי בסדר העדיפויות. מבוגרים בשלב זה מודעים לכך שעברו את שיא חייהם ומילאו את רוב משימותיהם בחיים. עיקר

התפקיד של המשכיות החיים עובר לילדים, בעוד ההורים מבקשים לנוח מטלטלות החיים וליהנות מפרי עמלם (Blacker, 1999; McGoldrick & Carter, 1999).

היבט נוסף הראוי להתייחסות מנקודת מבטה של תאוריית מעגל החיים הוא מערכות יחסים בין אחים ובין הורים וילדיהם. מערכות יחסים בין אחים הן הממושכות ביותר בחיי האדם, שכן רק אחים מלווים אלו את אלו מילדות עד זקנה. הם אף חולקים גנטיקה והקשרים יותר מכל אדם. עם זאת, מפרספקטיבה של תאוריית מעגל החיים, קשר בין אחים הוא משני בחשיבותו לקשר בין הורים לילדיהם (McGoldrick, Watson & Benton, 1999).

על פי רוב, בתקופת הילדות קיימת קרבה עמוקה בין אחים (Troll, 1994), אולם בתקופת הבגרות הצעירה חלה ביניהם התרחקות (Brady & Noberini, 1987), וכל אחד מתרכז בחייו האישיים, הכוללים חברים, עבודה, מערכות יחסים והקמת משפחה. בשלב זה המוקד ביחסי המשפחה הוא יחסי האחים עם ההורים או עם בני הזוג, בעוד שהיחסים בינם לבין עצמם מרכזיים פחות. במקרים שבהם אחים מבססים עצמם בהקשרים חברתיים שונים, הריחוק ביניהם עשוי להעמיק. בתקופה זו הקשר בין אחים משתמר בדרך כלל באמצעות החיבור למשפחה, יותר מאשר באמצעות תחומי עניין המשותפים להם (McGoldrick et al., 1999).

מתאוריית מעגל החיים המשפחתי שנסקרה לעיל עולה כי לאבדן ילד בוגר השלכות שונות על הורים ואחים. לשלבים במעגל החיים שבו הם מצויים השלכות שונות ביחס לתהליך האבל (Riches & Dawson, 2000). ההורים שהשתתפו במחקר נמצאו, כאמור, בשלב אמצע הבגרות. בשלב זה הם חווים אבדנים משמעותיים בתחומים אשר הגדירו אותם בשלבי בגרותם הצעירה, כגון: יציאה ממעגל התעסוקה, אבדן הפוריות, עזיבת הילדים את הבית, ירידה בתפקוד חברתי, בריאות מתדרדרת ומות קרובים (Malkinson & Bar-Tur, 2000; Rando, 1986b). ריבוי האבדנים המאפיינים שלב זה במעגל החיים מקשה על הורים מבוגרים להתמודד עם אבדן נוסף, כה משמעותי. מות ילד בשלב זה מעצים את תחושת אבדן השליטה שהורים מבוגרים חווים עקב תהליכי התבגרות (Rando, 1986b).

עבור ילדים בשלב המעבר לבגרות הצעירה, העסוקים בהתרחקות מהמשפחה ובגיבוש זהות עצמית נפרדת, וכן עבור ילדים בשלב הבגרות הצעירה, שזה מכבר יצאו מהבית ואשר שקועים בבניית עתידם, בביסוס קריירה ובגיבוש מערכות יחסים, אבדן במשפחה עשוי להיות מורכב במיוחד (McGoldrick & Walsh, 1999). הם קרועים בין השגת המטלות ההתפתחותיות, התובעות התרחקות והיפרדות מההורים, לבין תמיכה בהוריהם, הכרוכה בקרבה גוברת להורים האבלים ובתלותם בילדיהם. החשש שהחיים כבוגר, שזה לא מכבר החלו, ייזנחו או יושעו בעקבות התמיכה בהורים, עלולה להביא אחים צעירים להתרחק מן המשפחה (McGoldrick & Walsh, 1999).

מסקירה זו עולה אפוא כי על פי תאוריית מעגל החיים המשפחתי, תהליכי האבל של הורים ואחים עשויים להיות שונים איכותית. הורים בשלב אמצע הבגרות

נמצאים מעבר לשיא חייהם, מעבירים את תפקיד המשכיות המשפחה לילדיהם ונערכים לקראת שנות הבגרות המאוחרת. מאפיינים אלה מגבירים את מודעותם לפגיעותם והזדקקותם העתידית לילדיהם, וכך אבדן ילד הופך לטראומטי וכואב במיוחד. במקביל לכך, אחים, הנמצאים בשלב הבגרות הצעירה, טרודים בבניית חייהם ומתרחקים ממשפחתם ומאחיהם. מאפיינים אלה הופכים את האבדן למרכזי פחות עבורם ומאפשרים להם להגביל את העיסוק באבל ולהמשיך לעסוק בבניית חייהם הבוגרים.

### **שיח משפחתי ביחס לאבדן: תאוריית תקשורת של ניהול פרטיות**

תאוריית תקשורת של ניהול פרטיות מסבירה תהליכים העומדים בבסיסה של חשיפת מידע פרטי בהקשרים בין-אישיים ומציעה הסבר להבנת תהליך האיזון בין חשיפה לפרטיות (Petronio, 1991). חשיפת מידע פרטי מתבטאת ביכולת לבטא בפני אחרים תכנים הנתפסים כסודיים ופרטיים. תהליך החשיפה מתבצע באמצעות שיח ומהווה אמצעי ליצירה ולהבנה של העצמי האישי והעצמי הבין-אישי (Rosenfeld, 2000).

### **נסיבות שבהן מתרחשת הימנעות משיח**

נהוג לחשוב שבמערכות יחסים, חשיפה עצמית היא תופעה הודנית, היינו חשיפה מעודדת חשיפה. עם זאת, כאשר ההדדיות נבחנת בהקשרים שונים, עולה כי תהליך החשיפה אינו תמיד הדדי, אלא תלוי במשתנים רבים, כגון: מידת הפתיחות של כל אחד מהשותפים לאינטראקציה, המידה שבה החשיפה נתפסת כאיום לפחות על ידי אחד מהם וכן מורכבות מערכת היחסים. באופן כללי, חשיפה עצמית של אחד השותפים לשיח אינה בהכרח מעלה את הסבירות לחשיפת בן שיחו (Dindia, 2000). חשיפה עצמית מביאה למגוון רחב של תגובות, שחשיפה עצמית תגובתית מידית היא רק אחת מהן (Berg & Archer, 1980).

לעתים שותפים לשיח אינם רואים עין בעין חשיפה בנושא מסוים, ובעוד אחד השותפים מעוניין בחשיפה עצמית ובעיסוק בנושא, האחר מחליט שלא לחשוף בו מידע (Afifi & Guerrero, 2000). מצב זה, שבו קיימת אי-הסכמה ביחס לעיסוק בנושא מסוים, עשוי להביא להוצאתו אל מחוץ לגבולות השיח, היינו להפיכתו לטאבו. תהליך זה עשוי להתקיים בעיקר במערכות יחסים קרובות, כגון במשפחות (Goodwin, 1990), והוא מהווה אמצעי להימנעות מההשלכות השליליות של העיסוק בנושא מסוים, הנתפס כמאיים (Roloff & Ifert, 1998).

על פי גישה זו, אנשים נמנעים מלשתף במידע מסוים על מנת להגן על עצמם או על אחרים. לעתים הם נמנעים מחשיפת תכנים אישיים אפילו במערכות היחסים הקרובות ביותר. התאוריה מונה שלוש נסיבות שבהן מתרחשת הימנעות משיח בנושא מסוים (Afifi & Guerrero, 2000):

א. **הגנה על העצמי** – התנהגויות שונות מונעות על ידי צורך להגן על העצמי מפני פגיעה הכרוכה בשיח על נושאים מסוימים (Guerrero & Afifi, 1995a, 1998).

במערכות יחסים משפחתיות, המוטיבציה השכיחה ביותר להימנעות משיח בנושא מסוים הנה צורך להגן על העצמי (Guerrero & Afifi, 1995a).

ב. **הגנה על מערכת יחסים** – רצון להגן על מערכת יחסים מהווה אף הוא כוח מניע מהותי בהימנעות משיח בנושאים מסוימים (Afifi & Burgoon, 1998). חשש מהשפעה שלילית על מערכת היחסים מתואר כגורם מרכזי המביא להימנעות משיח במערכות יחסים (Baxter & Wilmot, 1985). באופן ספציפי נמצא כי ילדים מרבים להימנע משיח בנושאים מסוימים עם הוריהם יותר מקבוצות אחרות, מתוך צורך להגן על מערכת היחסים עמם (Guerrero & Afifi, 1995b).

ג. **איכות התגובה** – כאשר אנשים חושפים מידע אישי רגיש, הם מצפים לתגובה תומכת, מכילה ואמפתית. תגובה זו נחוות כהיענות ומעודדת חשיפת מידע אישי. במקרים שבהם חשיפת מידע נתקלת בתגובה של חוסר היענות או חוסר יכולת להתמודד עם המידע, צפויה להתפתח הימנעות משיח על נושאים מסוימים. תופעה זו קיימת במערכות יחסים זוגיות, משפחתיות וחברתיות (Afifi & Guerrero, 2000; Guerrero & Afifi, 1995a, 1995b).

מנסיבות אלה עולה כי תאוריית תקשורת של ניהול פרטיות עשויה לרמז על הימנעות של בני משפחה משיח ביחס לאבדן, עד כדי הפיכת הנושא לטאבו: על פי התאוריה, הימנעות בני משפחה משיח בנושא מסוים עשויה להתקיים במקרים שבהם הנושא נתפס כמאיים. בני משפחה חשים צורך להגן על עצמם ועל מערכת היחסים עם יקיריהם מפני הכאב הכרוך בשיח, וכך הנושא מוצא אל מחוץ לגבולות השיח המשפחתי. מאחר שאבדן ילד בוגר הוא נושא מאיים, תיתכן התפתחות טאבו משפחתי ביחס אליו.

מסקירת הספרות עולה, כאמור, כי אבדן בלתי צפוי של ילד בשלב הבגרות הצעירה הוא אירוע טראומטי קשה ביותר עבור הורים ואחים. האבדן מטלטל את עולמם, דורש מהם להבנות מחדש משמעות לחייהם ומהווה תחילתו של תהליך אבל ממושך ומורכב. תהליך זה עשוי להיות שונה איכותית עבור הורים ואחים. בעוד ההורים, הנמצאים בשלב אמצע הבגרות, הם מעבר לשיא חייהם וחווים היבטים רבים בחייהם באמצעות ההמשכיות ותחושת הנצחיות שמספקים ילדיהם, אחים נמצאים בשלב הבגרות הצעירה, בעיצומה של בניית חייהם. יתרה מזו, בעוד הקשר בין הורים לילדיהם מתואר כבעל חשיבות עצומה עבור ההורים, הוא נתפס כבעל חשיבות פחותה עבור האחים, בעיקר משלב הבגרות הצעירה. משתנים אלה עשויים לרמז על שוני איכותי בין אבלם של הורים ואחים.

מהסקירה אף עולה כי כאשר התנסות משפחתית מסוימת נתפסת כמאיימת, עשויה להתפתח דינמיקה משפחתית של הוצאתה אל מחוץ לגבולות השיח המשפחתי. תהליך זה מתקיים בין היתר על מנת להגן על העצמי או על מערכת היחסים. על פי תפיסה זו, בהיות אבדן ילד התנסות משפחתית מורכבת ומאיימת ביותר, עשוי להתפתח טאבו משפחתי ביחס לנושא זה.

סקירת הספרות מובילה לשאלות המחקר, אשר עוסקות באופן שבו תופסים הורים ואחים שכולים את תהליכי האבל שהם חווים ובמידת הדמיון בין תהליכים אלה, וכן בדינמיקה התקשורתית המשפחתית ביחס לאבדן ולאבל.

## שיטת המחקר

### שאלות המחקר

סקירת הספרות מובילה לשאלות העומדות בבסיס מחקר זה:

א. מהי מידת הדמיון בין חוויות האבל של הורים ואחים בעקבות אבדן בלתי צפוי של ילד בוגר?

ב. כיצד תופסים הורים ואחים את השיח המשפחתי ביחס לאבדן בלתי צפוי של ילד בוגר?

### שיטת המחקר

המחקר עסק, כאמור, במשפחות שחוו אבדן בלתי צפוי של ילד או ילדה בוגרים ובחן את המשמעות שהבנו משפחות אלה לאבדן. רגישות הנושא, ההתעניינות בתפיסה הסובייקטיבית של המשמעות המיוחסת למוות מתוך תפיסת עולם הבנייתית וכן שאלות המחקר – כל אלה הביאו להחלטה ליישם במחקר מתודולוגיה איכותנית לאיסוף הנתונים ולניתוחם (Creswell, 1998; Lichenthal, Currier, Neimeyer & Keesee, 2010; Rosenblatt & Fischer, 1993). הגישה האיכותנית לחקר משפחה נתפסת כיעילה ביותר בחקר שאלות סובייקטיביות, דוגמת משמעות, תובנות ותפיסות (Lichenthal, 2010; Currier, Neimeyer & Keesee, 2010; Rosenblatt & Fischer, 1993).

### המשתתפים

המחקר כלל 14 משפחות ישראליות יהודיות שאיבדו באופן בלתי צפוי בן או בת בוגרים שגילם היה מעל 18 שנה ושלא הקימו עדיין משפחה חדשה. גודל המדגם התבסס על המקובל במחקר איכותני, מתוך הנחה כי הדגש הוא על המשמעות שמייחסים המשתתפים לתופעה הנחקרת, ולא על אישוש השערות או הפרכתן בתהליך סטטיסטי הדורש מדגם רחב. לצורך המחקר הנוכחי הוגדרה משפחה כזוג הורים וילדיהם.

בסך הכול השתתפו במחקר 13 אבות, 12 אמהות (שתי אמהות סירבו להשתתף במחקר, ועם אב אחד נותק הקשר של המשפחה) ו-12 אחים. לצורך המאמר הנוכחי צוטטו דבריהם של אחים בין הגילים 17–28, היינו בשלב המעבר לבגרות הצעירה ובשלב הבגרות הצעירה. חלקם התגוררו עדיין בבית ההורים, ואחרים גרו בבתים נפרדים. שלושה אחים לא השתתפו במחקר מפאת גילם הצעיר. יתר האחים (עשרה) לא השתתפו בו מסיבות שונות (שירות צבאי, עבודה או סירוב להשתתף).

האבדן במשפחותיהם של משתתפי המחקר אירע בנסיבות לא טבעיות וכלל תאונות (תאונות דרכים ותאונות נשק) ואירועים ביטחוניים (לחימה ופיגועים). סיבת המוות לא

היוותה משתנה שהשפיע על בחירת המשפחות, שכן הדגש במחקר הושם על המשמעות המיוחסת לאבדן. זאת מתוך הבנה שקיימים הבדלים קלים בלבד במשמעות המיוחסת למוות מן ההיבט של נסיבותיו, גם אם עצמת ביטויי האבל עשויה להיות קשורה לנסיבות אלו (Currier et al., 2006; Lichenthal et al., 2013; Wickie & Marwit, 2000–2001).

## כלי איסוף הנתונים

המחקר התבסס על ראיונות אקטיביים עם המשפחות (Holstein & Gubrium, 1995), שהסתמכו על מדריך ראיון. הראיון האקטיבי נמצא בהלימה לפרדיגמה ההבנייתית, מדגיש את השותפות בין המראיין לבין המרואיין בתהליך יצירת הידע ובמקביל – נותן מקום לדברי המרואיין. על פי התפיסה ההבנייתית, המשמעות מובנית בהקשר חברתי, כלומר האינטראקציה בין-אישית מהווה אמצעי ליצירת ידע ולהעברתו. תפיסת ראיון כמפגש בין-אישי אקטיבי הופכת אותו לכלי יעיל להעברת ידע ולהבניית משמעות (Holstein & Gubrium, 1995). במהלך הראיונות נעשה מאמץ לעודד ביטויי רב קוליות, תוך דיון במשמעותה ובהשלכותיה ושימת דגש על קידום אינטראקציה בין בני המשפחה.

מדריך הראיון כלל שאלות שעסקו בממדים שונים של משמעות האבדן, לדוגמה:

- ◀ שאלות המתייחסות להבנת האירוע: כיצד מת יקירכם? מדוע לדעתכם הוא מת? האם לדעתכם ישנה משמעות למותו?
- ◀ שאלות הבודקות הפקת לקחי חיים מהאירוע: האם מותו השפיע על האופן שבו אתם תופסים את החיים? מהם השינויים שחלו במשפחה לאחר האבדן?
- ◀ שאלות הקשורות להבניה מחודשת של הזהות המשפחתית: כיצד אתם תופסים את עצמכם כמשפחה היום, בהשוואה לתקופה שלפני האסון? מהי המשמעות של היותכם משפחה שכולה? כיצד הילד שמת ממשיך להיות חלק מחיי המשפחה?

## הליכי איסוף הנתונים

המשפחות רואיינו כשנה עד שלוש שנים לאחר האבדן. תקופת הזמן שעברה בין האבדן לראיונות נקבעה בהתאם לתאוריות של אבדן ותהליכי אבל ובהתאם לכללים אתיים. הראיונות התקיימו בבתי המשפחות, על פי בחירתן. הם הוקלטו ברשמקול, חלקם אף צולמו בווידאו, ולאחר מכן הם תומללו באופן מלא.

## אופן ניתוח הנתונים

ניתוח הראיונות נערך תוך הישענות על גישה נרטיבית-הוליסטית-תוכנית (The Holistic-Content perspective), על פי ליבליך, תובל-משיח וזילבר. הגישה הנרטיבית רואה באדם מספר סיפורים מטבעו. סיפוריו האישיים על חייו וחוויותיו מהווים אמצעי כניסה לעולמו הפנימי. סיפורים אלה מציגים מציאות פנימית בפני העולם החיצוני, ובד בבד עם כך הם מבנים מציאות זו (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998).



תהליך הניתוח התבצע בשלושה שלבים: ניתוח אורך (כל משפחה בנפרד) מתוך פריזמה תיאורית, ניתוח רוחב (התבוננות במכלול הטקסטים במקביל) תיאורי וכן ניתוח פרשני. ניתוח האורך בוצע בחמישה שלבים: בשלב הראשון נעשתה קריאה רציפה של הריאיון כמה פעמים, לשם יצירת ראייה רחבה, הבנת הנרטיב ואיתור דפוסים משמעותיים; בשלב השני הוגדרו תמות שעלו מן הנרטיב; בשלב השלישי סומנו התמות השונות בטקסט, ונעשתה קריאה חוזרת וביקורתית של הביטויים המתאימים לכל אחת מהתמות, על מנת לחדד את האבחנה בכל תמה; בשלב הרביעי נבדקו סתירות, תכנים בלתי סגורים ומשמעויות בלתי מילוליות שעלו בריאיון, כבסיס להפעלת פרשנות; בשלב החמישי התקיים מעקב אחר תוצאות הניתוח.

לאחר ניתוחי האורך נערכו, כאמור, ניתוחי רוחב תיאוריים. ניתוחים אלו הציגו את התמות המשותפות שעלו בראיונות ואת המשמעויות שבאו לידי ביטוי בכל תמה. בשלב השלישי הופעלה פרשנות. הפרשנות התייחסה לכל הראיונות ועסקה בבחינת המסגרת התאורטית שהנחתה את המחקר באמצעות הממצאים. מטרת הפרשנות הייתה הרחבת ההבנה באשר למושגים תאורטיים רלוונטיים.

על מנת לענות על קריטריונים של תקפות הניתוח, כותבת המחקר ניתחה את הראיונות, ולאחר מכן הניתוח נבדק על ידי מנחת המחקר.

## סטנדרטים להערכת איכות המחקר

המחקר הנוכחי עונה על אמות מידה להערכת איכות המחקר שמציבה הגישה האיכותנית-פרשנית; אשר לאיכות הניתוח התיאורי, איכותו של מחקר איכותני, העוסק במשמעות סובייקטיבית, מוערכת על פי המידה שבה הוא משקף באופן הקרוב ביותר את חוויות המשתתפים. לפיכך מידת ההלימה בין הניתוח התיאורי למשמעויות שמייחסים המשתתפים היא אמת מידה מהותית בהערכת איכות המחקר (Daly, 1992). בהתאם לכך, ממצאי הניתוח התיאורי הובאו בפני משתתפי המחקר, לצורך קבלת התייחסותם למידה שבה הוא משקף את חוויותיהם. משתתפי המחקר אישרו את איכות הניתוח ומצאו כי הוא משקף לאשורם את התכנים שעלו בראיונות. כמו כן ננקטו פעולות מגוונות נוספות על מנת להבטיח את איכות המחקר, אך מפאת קוצר היריעה לא יורחב בנושא. להלן ייסקרו הממצאים, בהלימה לשאלות המחקר ותוך התייחסות לתיאור התהליכים הרלוונטיים, כפי שתפסו אותם המשתתפים.

## ממצאים

### פער בחוויות האבל של הורים ואחים

אחד מהממצאים המרכזיים במחקר מתייחס לשוני המהותי בין אבלם של הורים לזה של אחים ולדינמיקה התקשורתית המשפחתית המלווה פער זה. ההתמודדות עם האבדן היא מורכבת ביותר עבור כל בני המשפחה, אולם נמצא כי הורים ואחים חווים את אבלם באופן שונה – בעוד שהורים חווים אבל עמוק ואינטנסיבי, הממלא את הווייתם ומעמיק עם הזמן, אבלם של אחים הוא אינטנסיבי פחות, ועצמתו יורדת עם הזמן.

הורים שכולים שרויים באבל עמוק ואינטנסיבי בעקבות אבדן ילדם. האבל ממלא את עיקר חייהם והווייתם. הם חווים אותו בכל רגע. רבים מהם מאבדים עניין בחיים ובהנאותיהם ואף מביעים רצון למות. הם חווים את האבל כמלחמת הישרדות יום-יומית קשה, הכרוכה בקושי רגשי ותפקודי רב ובמאמץ אינטנסיבי לשמור על איזון בין כניעה לאבל להתמודדות אתו. הזמן החולף אינו מקהה את עצמת הכאב, אלא מעמיק אותה. כתוצאה מכך, רבים מהם מאבדים תקווה לעתיד ואינם מתכננים תכניות לקראתו. הזמן נתפס כאויב, כיוון שהוא מאפשר לכאב להכות, לכן הורים רבים ממלאים את זמנם בפעילויות כאמצעי להימנע מהתמודדות עמו. עם זאת, בשבתות ובחגים, כמו גם באירועים ובשמחות, היעדרותו של הבן בולטת, והכאב צף ועולה:

אנחנו בצער כל הזמן. צער וכאב. והצער והכאב הזה, זה השכול שאיבדנו דבר יקר. הכאב יישאר כל הזמן... איך אפשר להתגבר על הכאב? אני עדיין, אפילו שגמרתי את השנה, אני לא מצליח להתגבר... אני מפחד. הכאב נשאר אצלי. עדיין אני בוכה, בדרך. כל הזמן אני בוכה בדרך. זה כמו פצע בלב. מכה קשה מאוד. לא יכול להשתחרר מהכאב שנפל עלי (אב שכול).

זה כאב שהולך אתך עד הסוף. והגעועים, והגעועים נוראיים... זה קשה, זו לא מילה. זה כאב שמנקר כזה, זה דבר שלא מניח לך. זה הגעועים... הגעועים... לא עוזר לי שום דבר. אני מדברת, אבל לא מרגישה שזה עושה לי פחות... זה כואב כל הזמן (אם שכולה).

בפנים אני שבור. אין, אין דברים שמעניינים אותי. אני שבור. אני לא אותו אדם... אני עושה דברים, אבל זה כבר לא אכפת לי. זה לא אותו הדבר... אפשר להגיד שאיבדתי עניין בחלקים מאוד גדולים של החיים. בהחלט, הרבה דברים מהחיים נעלמו (אב שכול).

ההתמודדות היא מאוד קשה. מאוד מאוד. היא יום-יומית, ואין הפוגה (אב שכול). אתה חייב פשוט לעשות משהו, אתה חייב לעשות משהו. אסור שיהיה זמן, אסור שיהיה זמן, זמן זה זמן זה זמן לחשוב. לחשוב זה סכנה, צריך לזרום עד שזה יקהה קצת (אם שכולה).

לעומת הורים, אחים מתארים את אבלם כעמוק ואינטנסיבי פחות. האבל ממלא חלק קטן יותר מחייהם, והם אינם חשים בו ברמה היום-יומית. נראה כי הם אינם מוכנים לשקוע באבל כהוריהם, אלא שבים לשגרה וחוזרים לעסוק בבניית חייהם תקופה קצרה יחסית לאחר האבדן. בהתאם לכך, הם חווים את אבלם כפוחת בעצמתו עם הזמן. נראה כי עם הזמן האבל על האח המת ממשיך להתקיים ולהוות חלק מהותי מחייהם, אולם מודחק לפינה צדדית ואינו מהווה מרכיב מרכזי בהם:

אני בתור אח גדול, היה לי יותר זמן להיות אתה מאשר האחים הקטנים. זאת אומרת, תיחרט בזיכרון יותר. אז יש את הרגעים האלה שעולים למעלה ונזכרים בדברים שהיא עשתה, אבל... זה לא... לא כל רגע. זה לעתים רחוקות (אח שכול).

לאט לאט אתה רוצה יותר ליהנות מהחיים, יותר לחזור לשגרה, להסתכל קדימה... וזהו. אתה לא רוצה לתת לזה לגרור אותך ולמשוך אותך לתמיד. ברור שלוקח זמן לעשות את זה, אבל בסופו של דבר אתה מבין שאתה חייב לחזור לאיזושהו מסלול. אתה רוצה לחזור. אתה מבין שאתה לא יכול להישאר באבל... יש עוד דברים מעבר לזה (אח שכול).

זה נכון שאין, הוא לא פה. אבל החיים, הם ממשיכים. אין מה לעשות. אתה גם צוחק לפעמים, ויש רגעים שאתה שמח, שאתה באמת, כיף לך, ואתה נהנה (אח שכול).

נקטע משהו. זה לוקח קצת זמן וממשיכים. אחר כך זה פחות רגיש, אבל עדיין אתך. כשאומרים שהזמן מרפא, אתה מרגיש את זה. באיזושהו מובן, אתה פחות רגיש לזה. ככל שקרובים בזמן, הרגישות גבוהה יותר, וככל שעובר זמן הרגישות פוחתת (אחות שכולה).

## מדוע קיים פער כה מהותי בין אבלם של הורים ואחים?

בני המשפחה מודעים לפער בין חוויות האבל של הורים ואחים. הם מספקים שני הסברים לפער זה. הסבר ראשון מתייחס לשלבים השונים במעגל החיים שבהם נמצאים הורים וילדים. רוב ההורים במחקר נמצאים בשנות החמישים והשישים לחייהם. למעשה, הם סיימו את רוב המשימות החשובות בחייהם, לכן הם נתפסים כעומדים בשולי החיים וחווים את חייהם דרך ילדיהם, המסמלים עבורם את התקווה וההמשכיות לעתיד. לעומת ההורים, האחים נמצאים בראשית חייהם ועסוקים בבנייתם. אי-לכך, את חייהם של אחים ממלאים תכנים רבים נוספים המספקים עניין ומשמעות, בעוד שעבור הורים, ילדיהם מהווים את עיקר העניין והמשמעות בחיים:

ההורים... יש להם יותר זמן פנוי לחשוב על זה. זה מה שיש להם בחיים. אבל אתה, אתה מתחיל לרצות יותר למצות, למצות את עצמך (אח שכול).

היא [האחות] מקימה משפחה. יש לה את הדאגות, יש לה ילדים. זה כבר שלושה ילדים קטנים, הדאגות שלה הן אחרות. לי אין דאגות של ילדים קטנים. לי הבן [שמת], זה דבר שהוא קיים. הם מתפתחים, לכן זה בכלל לא יכול לעבוד (אב שכול).

לאחים יש את החיים שלהם, הם יותר עסוקים: יש בית ספר, יש עבודה, הנישואים – הם בעולם שלהם (אח שכול).

ההורים הם יותר בבית, ואז הזיכרונות יותר גדולים (אח שכול).

הסבר נוסף שמציעים בני משפחה לשוני בחוויות האבל מתייחס לתפקידים במשפחה וליחסים הנגזרים מהם. נראה כי השוני במערכת היחסים בין הורים וילדיהם לבין זו שבין אחים נתפס כהסבר לפער בחוויות האבל של הורים וילדיהם;

היינו הילד שמת מילא עבור הוריו תפקיד שונה מזה שמילא עבור אחיו. משוני זה נגזרת מערכת היחסים בין הצדדים. אופיין השונה של מערכות היחסים מהווה הסבר לשוני בחוויות האבל:

אני לא חושב שמלכתחילה, זה [האבל] בכלל צריך להיות אותו הדבר. מכיוון שהורים וילדים מסתכלים על האבדן בצורה שונה לחלוטין. מכיוון שהוא [הבן שמת] היווה עבור בתי דבר שונה ממה שהוא היווה עבורי. ההסתכלות היא אחרת, שונה לחלוטין... אנחנו פשוט בשני קווים מקבילים. ולכן האבדן של בני, עבור בתי ועבורי, הוא חייב להיות שונה... לכן זה לא יכול להוות אותו אבדן. זה פשוט לא יכול להוות אותו אבדן. מכיוון שהיא ראתה אותו בשונה ממה שאני ראיתי אותו. זה... האבדן שמסתכלים עליו ממקומות שונים (אב שכול).

אני יכולה להבין, זה הורים. אז ברור שהגעגועים יהיו יותר גדולים ככל שזה מתרחק (אחות שכולה).

נראה כי הורים רבים חשים קושי לקבל את התרחקות ילדיהם מעיסוק באבדן, למרות ההבנה כי הדבר עונה על הצורך שלהם להמשיך בחייהם. עם זאת, מתוך הבנת הסיבות לשוני בין חוויות האבל של הורים לזו של ילדיהם, רוב ההורים מקבלים את דרך ההתמודדות של ילדיהם כטבעית וכנכונה עבורם, מכבדים את צרכיהם ואינם מתייחסים בשיפוטיות להתרחקותם מן האבל:

לדעתי זה צריך להיות לגיטימי שלכל אחד יש את צורת ההתמודדות שלו, גם הילדים. לכל אחד יש את צורת ההתמודדות שלו (אם שכולה).

היא [האחות] ביקשה את האישור שלי להתאבל בדרך שלה... כל אחד מגיב אחרת... היה לנו מאוד קשה... את רוצה ללכת? תלכי... יש לה את החיים שלה, והיא לא צריכה לשלם את המחיר (אם שכולה).

מהדברים עולה כי הורים ואחים חווים את תהליך האבל באופן שונה. המקומות השונים במעגל החיים שבהם הם נמצאים וכן מערכת היחסים עם הילד והאח המת מסבירים את המקום שממלא עבורם העיסוק באבל ובאבדן.

ממצא נוסף של המחקר מתייחס לדינמיקה התקשורתית המשפחתית המלווה את הפער בחוויות האבל שבין הורים ואחים. נמצא כי במקביל לפער בחוויות האבל של הורים ואחים, קיים טאבו משפחתי על השיח בנושא האבדן. הורים וילדיהם נמנעים מלשתף אלה את אלה באבל ובכאב ואינם מקיימים ביניהם שיחות על האבדן. כך כמעט לא קיים למעשה שיח משפחתי ביחס לאבדן ולאבל, והנושא הופך לטאבו. מעניין לציין כי שני הצדדים בקשר – ההורים והילדים גם יחד – שותפים להימנעות זו: הילדים, מבחינתם, מתנגדים לשיח על האבדן ואינם משתפים פעולה עם ניסיונות הוריהם לשוחח על הכאב, בעוד שההורים, המזהים את התנגדות ילדיהם לשוחח על האבדן, לומדים להימנע משיח על הנושא, נמנעים מלשתף את ילדיהם בכאב וממעטים לבטא את תחושותיהם בנוכחותם. כך יוצא שעיקר השיח המשפחתי על הבן והאח

המת מתמקד באנקדוטות מחייו, באופן המותיר לו מקום כחלק מהמשפחה, אך אינו מצריך עימות עם רגשות האבל והכאב:

עוד לא ישבנו [בני המשפחה], למשל. אנחנו יכולים לשבת ולדבר בדיוק שתי דקות וזהו. צריך, אבל אנחנו לא מדברים. אני לא יכולה לדבר עליו יותר משתי מילים, לא מדברים יותר (אם שכולה).

אתה לא מדבר על זה אחד עם השני. אף אחד לא (אח שכול).

אני לא מדברת על זה עם ההורים כל כך, מנסה לעבור נושא (אחות שכולה).

בתי היא אדם מאוד סגור. מאוד סגור. אתי היא לא מדברת עליו [על הבן שמת], על כאבים. אנחנו לא... לא מדברים עליו. כשצריך משהו לעשות, על העניינים של הקרן, אז היא במלוא המרץ עושה ומדברת. למשל, את המצבה אני נתתי לה שהיא תבחר, מה שיהיה כתוב על המצבה, היא בחרה. אבל אנחנו לא מדברים. אנחנו מדברים עליו, אנחנו לא מדברים על הכאב (אב שכול).

אנחנו יכולים לדבר על אחי, לספר עליו, לדבר עליו. אבל נגיד לשבת עם אימא שלי ולהגיד לה: "תשמעי, אני כל היום יושבת וחושבת עליו וקשה לי", אני לא יכולה להגיד דברים כאלה. אני לא יכולה. אני לא יכולה לבוא ולבטא את הכאב שלי או מה מפריע לי או מה חסר לי. אני יכולה להגיד מי הוא היה, מה הוא עשה. אני יכולה לספר עליו כל מיני דברים. אבל לא על דברים שקשה לי, ואיך הוא חסר, ואיך מרגישים שהוא לא נמצא בכל מקום. אני לא אדבר על זה (אחות שכולה).

יש עניין שמדברים עליה. למשל בשבת, אז היא הייתה נוהגת לעשות ככה, או הנה היא עכשיו הייתה עושה את זה... זה לא ממש לדבר עליה, כאילו, דברים שהייתה עושה (אח שכול).

## מדוע קיים טאבו משפחתי על נושא האבדן?

ממצאי המחקר מצביעים על מספר הסברים לטאבו המשפחתי:

**הפער בין הורים לילדים בחוויות האבל:** בני משפחה חשים כי השוני בחוויות האבל מקשה על שיתוף רגשי. ההורים, כאמור, שקועים באבל עמוק ואינטנסיבי, בעוד שילדיהם עוסקים בניסיון להדחיק את הכאב ולשוב לעסוק בבניית חייהם. כתוצאה מכך לשני הצדדים ישנם צרכים הפוכים: ההורים זקוקים לעיסוק באבדן, בעוד שהילדים זקוקים להימנעות מעיסוק בכך:

אי-אפשר לדבר על זה. כל אחד כואב את זה אחרת. יש אבא, יש אימא, יש אח. זה לא אותו דבר (אח שכול).

אני לא יודע אם היא מבינה אותי בתחושות, ולכן גם אנחנו לא מדברים על זה (אב שכול).

**שלבים במעגל החיים:** הורים וילדים נמצאים, כאמור, בשלבים שונים במעגל החיים. הילדים רוצים להמשיך בחייהם ולבנות את עתידם. הם אינם מעוניינים לשקוע באבל, ולכן הם נמנעים מעיסוק בו:

לי זה לא חסר שלא מדברים עליה. לא, לא חסר... אני רוצה להמשיך בחיים שלי, לא רוצה לשקוע באבל ובכאב הזה... השאלה למי זה יותר קשה. ההורים פה בבית, אז הם יותר מדברים, לא יודע. האחים, כל אחד בעיסוקים שלו, אז זה פחות מעסיק (אח שכול).

אנחנו לא רוצים לאבד אותן [את הבנות]. זאת אומרת, הן לא אשמות... הן בשלב שהן עסוקות בחיים שלהן. אנחנו רוצים שמבחינתן, הן ינהלו את החיים שלהן. ואני חושב שברגע שאנחנו מכניסים אותן לתוך זה [האבל], זה לא לעניין. זה לא במקום. אז אנחנו מאפשרים להן להתמודד בדרכן (אב שכול).

**הגנה על העצמי:** הסבר מרכזי נוסף להיעדר תקשורת משפחתית מילולית הוא שהורים וילדים נמנעים משיח משפחתי בנושא על מנת להגן על עצמם מהכאב הכרוך בכך:

אם אני לא אדע מה לעשות? ואם הן יבכו? כשלבנות קשה, גם אני "מאבדת את הראש". כשהגדולה נפרדה מהחבר שלה, גם אני בכיתי. הרגשתי שאני לא מתפקדת, בעצמות מאוד חזקות (אם שכולה).

אנחנו לא יושבים ומדברים על זה. גם מהבחינה הזאת שזה מוריד אותך חזרה, ברגע שאת מתחילה לדבר על זה, שוב סבל ושוב בוכה ושוב קשה (אם שכולה).

**הגנה על בני המשפחה:** במקביל להגנה על העצמי, בני משפחה, בעיקר הורים, חשים צורך להגן על יקיריהם מפני הכאב הכרוך בביטוי משותף של האבל, דבר המוביל להימנעות משיח משפחתי:

את לא רוצה לעורר את הכאב. גם ככה כואב להן, את רוצה לגונן על הבנות – שלא יחוו כאב מעבר למה שהן חוות. יש לך הרגשה שאת צריכה לעזור להן (אם שכולה).

ההורים – עוד פעם זה [הכאב] יעלה להם, וזה לא יהיה שיחה, זה יהיה יותר בכי מאשר שיחה (אח שכול).

**שימור מסגרת חיים "נורמלית":** הימנעות מעיסוק באבדן אף תומכת בצורך לשמר מסגרת חיים מתפקדת ו"נורמלית" ככל האפשר, אשר עוסקת במטלות היום-יום ובאורח החיים הרגיל:

רוצים לשמור שבבית, איך אומרים, תהיה מסגרת נורמלית של "מחייכים" ו"צוחקים". והיא יכולה לספר לי בדיחה, ואנחנו יכולים לצחוק, והוא [הבן שמת] ברקע. אבל אני חושב, שאם אנחנו לא רוצים להעיק, ככה זה צריך להיות (אב שכול).

**היעדר משאבים רגשיים:** נראה שהתמודדות עם הכאב הכרוך בשיח משפחתי ובשיתוף רגשי דורשת משאבים רגשיים רבים, אשר הורים אבילים חסרים אותם. באופן זה הופכת הימנעות מתקשורת משפחתית מילולית לחלופה פשוטה ונוחה יותר:

יכול להיות שהיינו צריכים ללכת לטיפול משפחתי. אבל זה קשה, צריך המון כוחות, שאין לנו. אין לי, לפחות. אבל גם הדרך השנייה שאני מרגישה שהיא יותר פשוטה, זה בדרך הזאת. יכול להיות גם שזו דרך מוטעית, אבל אני בשבילי מצאתי את הדרך לא להתמודד, מצאתי את הדרך להבריח את זה (אם שכולה).

**איכות התגובה:** אכזבה מתגובה הנחווית כאדישה ובלתי תומכת מתוארת על ידי המשתתפים כגורם נוסף המביא להימנעות משיח ביחס לאבדן:

אני לא יכולה פשוט לזרוק להם שאתמול בערב מאוד בכיתי, אני לא יכולה. זה לא יוביל אף פעם ל"למה? מה קרה? מה הרגשת?" לא. זה יסתכם בלזרוק את הדברים כמו שהם (אחות שכולה).

הבן שלי למשל, ישר מנסה להסיט את הנושא... אם אני שומעת איזה שיר שמזכיר לי משהו, אז אני אומרת לו: "תראה איזה מוזר, זה היה שיר שהוא [הבן שמת] אהב". הוא אומר: "אימא, מה, איזה שטויות! תפסיקי כבר כל דבר לקשר לזה, וכל דבר לחשוב על זה". וכאילו מנסה שלא לדבר על זה (אם שכולה).

מהדברים עולה כי שיח משפחתי בין הורים וילדיהם בנושא האבדן והאבל כמעט אינו קיים. עיקר השיח המשפחתי על הבן והאח המת מתמקד באנקדוטות מחייו, באופן המשמר את מקומו כחלק מהמשפחה, אך אינו מצריך התמודדות עם הכאב.

## עם מי בכל זאת מדברים על הכאב?

### המקום שבו אפשר לדבר: קבוצת שווים

במקביל לקושי לשוחח על האבדן עם בני המשפחה, הורים ואחים חשים צורך לבטא את רגשות הכאב והאבל עם אנשים שמחוץ לגבולות המשפחה. עבור אחים מדובר בעיקר בחברים ובני זוג, בעוד שעבור הורים מדובר לרוב בהורים שכולים אחרים. נראה כי הקשר עם עמיתים שמחוץ למשפחה הגרעינית מספק תמיכה ומסגרת להתייחסות, להשוואה ולהבניית משמעות. קשרים אלה, אשר מאופיינים בהיעדר שיפוטיות, מאפשרים כנות, פתיחות ולגיטימציה לביטויי אבל שונים:

היא [הבת] לא רצתה תמיכה, אבל מה שאני ראיתי, שהיא מדברת עם החברות שלה (אם שכולה).

המחנכת שלה [של הבת] כל הזמן אומרת לי, שבכל הזדמנות שהיא יכולה לדבר עליו [על הבן שמת], היא מדברת עליו בכל הזדמנות. היה יום אחד, ביום רבין בשנה שעברה, די קרוב למה שקרה. והיא בחרה לעמוד מול הכיתה ולספר את הסיפור... והיא לא סיפרה לי. היא באה, נכנסה ונעלמה. המורה סיפרה לי (אם שכולה).

החברים שלי מדברים אתי לפעמים. ואני כל החיים שלי הייתי סגור (אח שכול).

יש פעמים שאני מדבר עם אשתי עליה (אח שכול).

יש לנו את החבר'ה שלנו מבית העלמין. הם עברו את השלבים האלה, ואפשר להתייעץ אתם. אנחנו עוד בשלבים של ניסוי וטעייה. ואנחנו גם שואלים, מתייעצים. מהם אנחנו שואבים הרבה כוח והרבה עצמה. הם למעשה מבינים אותנו, מה שאנחנו מרגישים (אב שכול).

מהדברים עולה כי חרף הקושי לשוחח על האבדן עם בני המשפחה, הורים ואחים אינם מוותרים על הצורך לבטא את רגשות הכאב והאבל שהם חווים. הם מוצאים מענה לצורך זה במסגרת יחסיהם עם עמיתים מחוץ למסגרת המשפחה. יחסים אלה נחווים כתומכים ובלתי שיפוטיים, וכך הם מאפשרים תקשורת פתוחה וכנה.

בפרק הדיון תיעשה אינטגרציה של הממצאים, תוך דיון במשמעותם, בהלימה לשאלות המחקר ומתוך התייחסות לתאוריות המוצגות בסקירת הספרות.

## דיון

ממצאי המחקר מצביעים על שוני בחוויות האבל של הורים ואחים שכולים. נראה, כי בעוד הורים שקועים באבל עמוק ואינטנסיבי הממלא את חייהם ואינו קהה עם הזמן, אחים חווים את אבלם כבעל עצמה פחותה מזה של ההורים, כממלא חלק מוגבל בחייהם וכפוחת בעצמות עם הזמן. במקביל לשוני בחוויות האבל של הורים ואחים, קיים טאבו משפחתי ביחס לאבדן ולאבל; הורים ואחים נמנעים משיח משותף בנושאים אלה ומסתפקים בשיח על אנקדוטות שונות מחייו של הבן והאח המת. הצורך לבטא את הכאב מקבל מענה במסגרת יחסים שמחוץ לגבולות המשפחה הגרעינית, בעיקר עם עמיתים ובני זוג.

ממצאים אלה מספקים מענה לשאלות המחקר. שאלת המחקר הראשונה ביקשה לבחון את מידת הדמיון בחוויות האבל של הורים ואחים. הממצאים, כאמור, מעידים על שוני איכותי בחוויית האבל. למעשה ניתן לתאר את תהליכי האבל של הורים ואחים כמצויים באופן מטפורי על "שני צירים שונים": בעוד אבלם של הורים נחוה כטוטלי-עמוק, אינטנסיבי ביותר וממלא את הווייתם והולך ומעמיק עם הזמן, נראה כי אבלם של אחים ניתן לתיאור באמצעות ציר הפוך: תופס חלק מוגבל בחייהם ופוחת בעצמתו עם הזמן. הורים ואחים מודעים לשוני זה בחוויות האבל שלהם ומסבירים אותו באמצעות שני הסברים: הראשון קשור לשלבים השונים במעגל החיים שבהם נמצאים הורים ואחים, היינו בעוד הורים נמצאים לקראת זקנתם ועברו את שיא חייהם, אחים נמצאים בראשית חייהם ועסוקים בבנייתם. הסבר נוסף שמציעים משתתפי המחקר עוסק בתפקידים במשפחה ובמערכות היחסים הנגזרות מהם, היינו שוני בין מערכות היחסים שבין הורים לילדיהם לבין מערכות היחסים שבין אחים.

במקביל להסברים המוצעים על ידי משתתפי המחקר, תאוריית מעגל החיים המשפחתי, המוצגת בסקירת הספרות (Price et al., 2009), מספקת זווית ראייה נוספת להבנת השוני בין אבלם של הורים לבין זה של אחים. על פי גישה תאורטית זו, ההורים והאחים שהשתתפו במחקר נמצאו, כאמור, בשני שלבים שונים במעגל החיים:



שלב הבגרות הצעירה ושלב אמצע הבגרות. על פי גישה תאורטית זו, בעוד צעירים בשלב הבגרות הצעירה נמצאים בשיא חייהם ועסוקים בבנייתם ובעיצוב עתידם, אנשים בשלב אמצע הבגרות מצויים מעבר לשיא חייהם וחווים היבטים רבים בהם באמצעות ילדיהם (McGoldrick & Carter, 1999). במקביל לכך, התאוריה מתייחסת למערכות יחסים בין בני משפחה. בנושא זה נטען, כאמור, כי מערכות היחסים בעלות החשיבות הרבה ביותר הן אלה שבין הורים לילדיהם, בעוד שמערכות יחסים בין אחים נתפסות כבעלות חשיבות פחותה (McGoldrick et al., 1999).

נראה כי ההסברים שסיפקו משתתפי המחקר נתמכים על ידי תאוריית מעגל החיים המשפחתי, והם חוברים יחדיו ומציעים זווית ראייה חדשה להבנת הממצא שעיקרו שוני איכותי בחוויות האבדן והאבל של הורים ואחים. על פי גישה זו, אבדנם של הורים נתפס ככבד יותר, כקשה יותר וכהרסני יותר מאבדנם של אחים. תמיכה לכך עשויים לספק מחקרים שהשוו בין אבלם של מבוגרים בעלי סוגים שונים של קרבה למת, כגון: מות הורה, בן זוג או ילד. מחקרים אלה מתארים את אבלם של הורים כחמור וממושך באופן קיצוני, ולמעשה, כאבדן הקשה ביותר שאדם יכול לחוות (Henderson, 1993; Middleton, Raphael, Burnett & Martinek, 1998; Murphy, 2008; Rubin, 1996; Sanders, 1979–1980). זאת משום שבמות ילדם, הורים מאבדים חלקים מעצמם בהווה ובעתיד (Edelman, 1994; Rando, 1986b; Raphael, 1983): "אבדן ילד מקביל לאבדן העתיד עצמו, ואין התנסות אנושית המשתווה ליכולתו לעורר רגשות של חוסר תקווה ודיכאון" (Breznitz, 2000, p. x). אף אחים שכולים חווים אבדן עצום ורב ממדי במות אחיהם, אך הם אינם מאבדים את העתיד (Herberman Mash et al., 2013).

שאלת המחקר השנייה עסקה באופן שבו תפסו משתתפי המחקר את השיח המשפחתי ביחס לאבדן. בנושא זה נמצא כי הורים ואחים נמנעים משיח משפחתי על האבדן והאבל באופן ההופך את הנושא לטאבו. נראה כי הצורך להימנע משיח משפחתי בנושא נובע בעיקר מהאחים וזוכה לשיתוף פעולה מצד ההורים. משתתפי המחקר היו מודעים לטאבו בנושא וסיפקו מספר הסברים לקיומו. בין ההסברים נכללו מודעות משתתפי המחקר לשוני בחוויות האבל של הורים ואחים, השלבים השונים במעגל החיים שבו הם נמצאים, הגנה על העצמי, הגנה על בני המשפחה, שימור מסגרת חיים "נורמלית" ומתפקדת, היעדר משאבים רגשיים הדרושים לעיסוק בכאב וכן איכות התגובה.

זווית ראייה תאורטית להבנת הדינמיקה התקשורתית המשפחתית שתוארה מוצעת על ידי תאוריית תקשורת של ניהול פרטיות (Petronio, 1991). על פי גישה תאורטית זו, הימנעות משיח בנושא מסוים מתרחשת כאשר ישנה אי-הסכמה בין השותפים לקשר ביחס לעיסוק בנושא זה, ומטרתה להימנע מן ההשלכות השליליות של העיסוק בו. הימנעות משיח בנושא מסוים מתרחשת בעיקר בשלוש נסיבות: הגנה על העצמי, הגנה על מערכת היחסים ואיכות התגובה (Petronio, 1991).

תאוריית תקשורת של ניהול פרטיות מספקת הסבר לממצא המתאר התפתחות טאבו משפחתי ביחס לשיח על האבדן והאבל, אולם ההסברים שהעלו משתתפי המחקר עשויים להרחיב את ההבנה באשר לתהליכים המשפחתיים העומדים בבסיסה של

דינמיקה זו. נראה כי כאשר מדובר בדינמיקה תקשורתית משפחתית, קיימים תהליכים נוספים התורמים להיווצרות הטאבו ביחס לאבל. בין תהליכים אלה נמנים השוני בחוויות האבל של הורים ושל ילדיהם וכן מודעותם לשוני זה. מצב זה יוצר בקרב בני המשפחה תחושה שבני משפחה אחרים לא יוכלו להבין, לכן הם מעדיפים שלא לשוחח עמם על אבלם. מצב נוסף התורם לטאבו המשפחתי הוא השלבים השונים במעגל החיים שבהם נמצאים הורים וילדיהם. משתתפי המחקר היו מודעים לכך והבינו כי להורים ולאחים ישנם צרכים התפתחותיים שונים. באופן ספציפי יותר, נראה כי הורים מבינים שילדיהם זקוקים להתרחקות מן העיסוק באבדן, על מנת לבנות את חייהם. צורך התפתחותי זה עלול להיות מאוים על ידי שיח משפחתי בנושא האבל.

בהקשר זה עשוי מחקרן של לוהן ומרפי, שנזכר קודם לכן, לספק תמיכה נוספת. המחקר בדק, כאמור, את תפיסותיהם של הורים שחוו אבדן בלתי צפוי של ילד בוגר באשר לאבלם של ילדיהם המתבגרים. הורים אבליים שהתבקשו לתאר את אבל ילדיהם המתבגרים, ציינו כי לא הבחינו בשינוי משמעותי באבל ילדיהם במהלך שנתיים שחלפו מאז האבדן, וכי ילדיהם המשיכו לסבול מביטויי אבל ומבעיות התנהגות. עם זאת, בדומה לממצאי המחקר הנוכחי, סברו הורים כי ביטויי אבלם של ילדיהם קלים יחסית לאבל שהם עצמם חווים. בהתייחסן לשלב במעגל החיים שבו נמצאים הילדים, הסבירו החוקרות כי באופן טיפוסי, מתבגרים עסוקים במטלות התפתחותיות העשויות לעמוד בסתירה לאבל משפחתי. מטלות מרכזיות בשלב זה, כגון ספרציה-אינדיווידואציה, קרי התרחקות ממשפחת המוצא וגיבוש זהות עצמאית, הן חיוניות להצלחת תהליך ההתבגרות. בתהליך זה, המתבגר לומד להפריד את העצמי הרגשי שלו מן המשפחה, משקיע אנרגייה רגשית ביצירת מערכות יחסים עם עמיתים שמחוץ למשפחה ומגבש זהות עצמאית כבוגר. מטלות התפתחותיות אלה, של התרחקות, גיבוש זהות אינדיווידואלית ויצירת מערכות יחסים בוגרות מחוץ למשפחה הגרעינית, עומדות בסתירה לדינמיקה של אבל משפחתי, המעודדת מעורבות עמוקה יותר בתוך המשפחה (Lohan & Murphy, 2002). מחקר זה עשוי לספק תמיכה נוספת לא רק להבנה באשר לפער בין חוויות האבל של הורים ואחים, אלא אף לתפקיד שיש לשלבים השונים במעגל החיים ולצרכים ההתפתחותיים הנובעים מהם בהסבר מאפייני האבל והמידה שבה בני משפחה מעורבים ומושקעים בתהליך האבל.

הצורך לשמר מסגרת חיים נורמטיבית ומתפקדת מתואר כתהליך נוסף העומד בבסיס המוטיבציה להימנע משיח משפחתי בנושא האבדן והאבל. בני המשפחה תיארו צורך שמשפחתם תמשיך לתפקד באופן נורמטיבי, חרף האבדן. עיסוק ושיח משפחתי בנושא זה נתפס כמנוגד לתפיסת ה"משפחה הנורמלית", וכך נמנעים בני משפחה משיח בנושא. הצורך לשמר מסגרת חיים נורמלית ורגילה מתואר בספרות כביטוי לאבל נורמטיבי וכאסטרטגיית התמודדות עם אבדן (Carrington & Bogetz, 2004). תפיסה זו מאפשרת לראות בטאבו המשפחתי ביחס לאבדן תהליך שאינו בהכרח שלילי, אלא כזה אשר בבסיסו עומדת מוטיבציה בעלת אופי הישרדותי ומתמודד, היינו הפחתת העיסוק באבל המשפחתי על מנת להגביל את השקיעה המשפחתית באבל ולהקנות למשפחה מאפיינים נורמטיביים ומתפקדים.

תהליך נוסף המתואר כעומד בבסיס הטאבו התקשורתי המשפחתי הוא היעדר משאבים רגשיים הדרושים לשיח משפחתי בנושא האבדן. נראה כי כל התהליכים שתוארו – הצורך להגן על העצמי ועל בני המשפחה, איכות התגובה, מודעות משתתפי המחקר לפערים בחוויות האבל ולצרכים ההתפתחותיים השונים של בני משפחתם וכן הצורך לשמר מסגרת משפחתית מתפקדת – כל אלה חוברים יחדיו ומעלים את ה"מחיר הרגשי" שגובה שיח משפחתי בנושא האבדן. בני משפחה אבלים, הסובלים ממילא ממחסור במשאבים רגשיים, מתקשים לגייס משאבים אלה ובוחרים בחלופה הקלה יותר – הימנעות משיח משפחתי בנושא האבדן.

ממצאי המחקר ניתנים להבנה באמצעות המודל הדו-מסלולי לתיאור תהליך האבל (Rubin, 1999; Rubin et al., 2012). מודל זה עשוי לספק מסגרת להערכה ולתכנון של התערבות טיפולית, הן בראייה משפחתית והן בראייה פרטנית. כך ניתן ליישם את המודל הדו-מסלולי על מנת לערוך פרופיל משפחתי, קרי להעריך את תהליכי האבל של הורים ואחים בכל מסלול, תוך עמידה על מידת הדמיון והשוני בממדים השונים של תהליכי האבל שהם חווים, ובמקביל לכך ניתן לערוך פרופיל אישי לכל בן משפחה, היינו להעריך את מוקדי הכוח והקושי האישיים בתהליך האבל של כל בן משפחה. בהמשך עשוי המודל לאפשר תכנון התערבות טיפולית, הן בראייה אישית והן בראייה משפחתית. להלן יורחב על התערבות טיפולית מוצעת, בהסתמך על המודל הדו-מסלולי.

## השלכות טיפוליות

המלצות המחקר בנוגע להתייחסות טיפולית-משפחתית בעבודה עם משפחות שכולות עוסקות בצורך בבידוד הפער בין אבלם של הורים ובין זה של אחים והצרכים והמטרות שדרכי התמודדות שונות משרתות ובעידוד בני משפחה לכבד דרכי הסתגלות שונות, ללא שיפוטיים או האשמה, וכן בצורך לברר את התמונה התקשורתית המשפחתית, לעמוד על המידה שבה היא עונה על צרכיהם של בני המשפחה ובעקבות כך – לכבדה או לערוך בה שינויים.

המלצות אלה ניתנות, כאמור, ליישום, תוך שימוש במודל הדו-מסלולי ככלי להערכה ולתכנון התערבות טיפולית – משפחתית או פרטנית (Rubin, 1999; Rubin et al., 2012). תהליך ההערכה עשוי להתבסס על שני המסלולים: במסלול הראשון מוצע להעריך את ממדי התפקוד של הורים ואחים, היינו עצמת ביטויי האבל שהם חווים (כגון: חרדה, דיכאון, תגובות סומטיות), מערכות היחסים שלהם בתוך המשפחה ומחוץ לה וכן תפקודם בעבודה ובמטלות החיים השונות; במסלול השני מומלץ להעריך את מערכות היחסים המתמשכת שלהם עם הבן והאח המת, קרי המידה שבה הם מושקעים במערכת היחסים עמו, כמהים אליו, שקועים בעיסוק בו באמצעות דמיון, זיכרון ותחושה של נוכחותו וחשים כלפיו קרבה רגשית, עסוקים בשחזור סיפור מותו, חווים קונפליקט ביחס למערכת היחסים עמו, תופסים את עצמם בעקבות האבדן וכן עסוקים בהנצחתו. כאמור, בעקבות הפרופיל האבחוני ניתן להעלות למודעותם של בני

המשפחה את הממדים שבהם קיימים דמיון ושוני בתהליכי האבל של הורים ואחים וכן להציב מטרות טיפוליות מתאימות, ברמה משפחתית או ברמה פרטנית.

השלכה טיפולית נוספת עולה מהחשיבות הרבה שמייחסים משתפי המחקר לקשר עם קבוצת השווים שמחוץ למשפחה. לאור זאת מוצע לעודד בני משפחה שכולים להשתתף בקבוצות תמיכה התואמות את תפקידם החברתי ביחס לבן המשפחה הנפטר (הורים או אחים).

## מקורות

- איצקוביץ, ר' וגלובמן, ח' (1992). **אחים שכולים**. תל אביב: רשפים.
- בר טור, ל' ומלקינסון, ר' (2000). "שכול מזדקן", חיים לאחר מות ילד במהלך שירות צבאי. **שיחות**, יד, 114–121.
- בראון, ר' (2005). **משמעות האובדן עבור אמהות אשר שכלו ילד בוגר בפיגוע טרור**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת תל-אביב.
- גרנות, ת' (2000). **בלעדיך: השפעת אובדן על ילדים ונוער**. ירושלים: משרד הביטחון.
- ויצטום, א' (2004). **נפש, אבל ושכול**. תל אביב: משרד הביטחון.
- קובלר-רוס, א' (1969). **לחיות עם המוות**. תל אביב: צ'ריקובר.
- רובין, ש' (1987). **הסתגלויות ארוכות טווח של הורים לשכול מלחמה: השפעתם של הקשר לנפטר, דפוס התמודדות ומצב משפחתי: דוח מחקר**. תל אביב: משרד הביטחון.
- שלו, ר' (2012). **אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים**. נדלה ב-30.4.2014 מאתר פסיכולוגיה עברית <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2873>
- Affif, W. A., & Burgoon, J. K. (1998). "We never talk about that": A comparison of cross-sex friendships and dating relationships on uncertainty and topic avoidance. *Personal Relationships*, 5(3), 255–272.
- Affif, W. A., & Guerrero, L. K. (2000). Motivations underlying topic avoidance in close relationships. In S. Petronio (Ed.), *Balancing the secrets of privacy disclosure* (pp. 165–179). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Agger, E. M. (1988). Psychoanalytic perspectives on sibling relationships. *Psychoanalytic Inquiry*, 8(1), 3–30.
- Anderson, M. J., Marwit, S. J., Vandenberg, B., & Chibnall, J. T. (2005). Psychological and religious coping strategies of mothers bereaved by the sudden death of a child. *Death Studies*, 29(9), 811–826.
- Arnold, J., & Buschman-Gemma, P. (2008). The continuing process of parental grief. *Death Studies*, 32, 658–673.
- Arnold, J., Buschman-Gemma, P., & Cushman, L. F. (2005). Exploring parental grief: Combining quantitative and qualitative measures. *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(6), 245–255.
- Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. London: Oxford University Press.
- Attig, T. (2001). Relearning the world: Making and finding meanings. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 33–53). Washington, DC: American Psychologist Association.

- Barry, L. C., Kasl, S. V., & Prigerson, H. G. (2002). Psychiatric disorders among bereaved persons: The role of perceived circumstances of death and preparedness for death. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 10*, 447–457.
- Baxter, L. A., & Wilmot, W.W. (1985). Taboo topics in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 2*(3), 253–269.
- Berg, J. H., & Archer, R. L. (1980). Disclosure or concern: A second look at liking for the norm breaker. *Journal of Personality, 48*(2), 245–257.
- Blackler, L. (1999). The launching phase of the life cycle. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 287–306). Needham Heights, MA: Allyn & Beacon.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and the loss*: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. London: Hogarth.
- Brady, E. M., & Noberini, M. R. (August, 1987). *Sibling support in the context of a model of sibling solidarity*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, New York.
- Breznitz, S. (2000). Foreword. In R. Malkinson, S. S. Rubin & E. Witztum (Eds.), *Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice* (pp. ix–x). Madison, CT: Psychosocial Press.
- Buckle, J., & Fleming, S. (2010). *Parenting after the death of a child*. New York: Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 157–171). Washington, DC: American Psychologist Association.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). Author's response: The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry, 15*(1), 93–102.
- Canine, D. J. (1990). *I can, I will*. Birmingham, MI: Ball.
- Carrington, N. A., & Bogetz, J. F. (2004). Normal grief and bereavement: Letters from home. *Journal of Palliative Medicine, 7*(2), 309–323.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1989). *The changing family cycle: A framework for family therapy* (2nd ed.). New York: Gardner.
- Charles, D. R., & Charles, M. (2006). Sibling loss and attachment style: An exploratory study. *Psychoanalytic Psychology, 23*(1), 72–90.
- Christ, G. H., Bonanno, G., Malkinson, R., & Rubin, S. (2002). Bereavement experiences after the death of a child. In M. J. Field & R. E. Behrman, (Eds.) *When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families* (pp. 553–579). Washington, DC: National Academy Press.
- Christian, C. (2007). Sibling loss, guilt and reparation: A case study. *International Journal of Psychoanalysis, 88*(1), 41–54.
- Clements, P. T., DeRanieri, J. T., Virgil, G. J., & Benasutti, K. M. (2004). Life after death: Grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care, 40*(4), 149–154.
- Cohen, R. M. (1988). The death of an adult child, acute grief and a closure to parenting. In O. S. Margolis, O. H. Kutcher, E. R. Marcus, H. C. Raether, V. R. Pine, I. B. Seeland et al. (Eds.), *Grief and the loss of an adult child* (pp. 31–35). New York: Praeger.

- Coq, J. M., Romano, H., & Scelles, R. (2011). The death of a child: Mourning processus in the family group. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 59(6), 356–361.
- Corr, C. A. (1993). Coping with dying: Lessons that we should and should not learn from the work of Elisabeth Kübler-Ross. *Death Studies*, 17(1), 69–83.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403–428.
- Daly, K. J. (1992). The fit between qualitative research and characteristics of families. In J. F. Gilgun, K. Daly & G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research* (pp. 3–11). Newbury Park, CA: Sage.
- Davidson, G. W. (1979). Hospice care for the dying. In H. Wass (Ed.), *Dying: Facing the facts* (pp. 158–181). Washington: Hemisphere.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726–741.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574.
- Dean, M., McClement, S., Bond, J. B., Daeninck, P. J. & Nelson, F. (2005). Parental experiences of adult child death from cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 8(4), 751–765.
- Dindia, K. (2000). Sex differences in self-disclosure, reciprocity of self-disclosure and self-disclosure and liking: Three meta-analyses reviewed. In S. Petronio (Ed.), *Balancing the secrets of privacy disclosure* (pp. 21–36). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Edelman, H. (1994). *Motherless daughters*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2011). Parental grief after a child's drug death compared to other death causes: Investigating a greatly neglected bereavement population. *Omega*, 63(4), 291–316.
- Fletcher, P. N. (2002). Experiences in family bereavement. *Family and Community Health*, 25(1), 57–70.
- Frantz, T. T., Farrell, M. M., & Trolley, B. C. (2001). Positive outcomes of losing a loved one. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 191–209). Washington, DC: American Psychologist Association.
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. In *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 73–102). London: Hogarth Press.
- Fulmer, R. (1999). Becoming an adult: Leaving home and staying connected. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 215–230). Needham Heights, MA: Allyn & Beacon.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65.
- Goodwin, R. (1990). Taboo topics among close friends: A factor-analytic investigation. *Journal of Social Psychology*, 130(5), 691–692.

- Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., & Herbiest, T. (2011). Indicators of family resilience after the death of a child. *Omega: Journal of Death and Dying*, 63(4), 343–358.
- Guerrero, L. K., & Afifi, W. A. (1995a). Some things are better left unsaid: Topic avoidance in family relationships. *Communication Quarterly*, 43(3), 276–296.
- Guerrero, L. K. & Afifi, W. A. (1995b). What parents don't know: Taboo topics and topic avoidance in parent-child relationships. In T. J. Socha & G. Stamp (Eds.), *Parents, children and communication: Frontiers of theory and research* (pp. 219–245). Hillsdale, NJ: Lawrence.
- Guerrero, L. K., & Afifi, W. A. (1998). Communicative responses to jealousy as a function of self-esteem and relationship maintenance goals: A test of Bryson's dual motivation model. *Communication Reports*, 11(2), 111–122.
- Henderson, B. J. (1993). *Older adult bereavement: A comparison of bereaved parents and spouses*. Lubbock, TX: Texas Tech University.
- Hendrickson, K. C. (2009). Morbidity, mortality, and parental grief: A review of the literature on the relationship between the death of a child and the subsequent health of parents. *Palliative and Supportive Care*, 7(1), 109–119.
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and Anxiety*, 30(12), 1202–1210.
- Hogan, N. S., & DeSantis, L. (1994). Things that help and hinder adolescent sibling bereavement. *Western Journal of Nursing Research*, 16(2), 132–153.
- Holland, J. M., Neimeyer, R. A., Boelen, P. A., & Prigerson, H. G. (2009). The underlying structure of grief: A taxometric investigation of prolonged and normal reactions to loss. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31, 190–201.
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (1995). *The active interview*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jordan, J. R., Kraus, D. R., & Ware, E. S. (1993). Observations on loss and family development. *Family Process*, 32(4), 425–440.
- Laurie, A., & Neimeyer, R. A. (2008). African Americans in bereavement: Grief as a function of ethnicity. *Omega: Journal of Death and Dying*, 57(2), 173–193.
- Li, J., Precht, D. H., Mortensen, P. B., & Olsen, J. (2003). Mortality in parents after death of a child in Denmark: A nationwide follow-up study. *The Lancet*, 361 (no. 9355), 363–367.
- Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Keesee, N. J. (2010). Sense and significance: A mixed methods examination of meaning-making following the loss of one's child. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 791–812.
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K., & Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death Studies*, 37, 311–342.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Naturalistic research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lohan, J. A., & Murphy, S. A. (2002). Parents' perceptions of adolescent sibling grief responses after an adolescent or young adult child's sudden, violent death. *Omega: Journal of Death and Dying*, 44(1), 77–95.



- Lohan, J. A., & Murphy, S. A. (2006). Mental distress and family functioning among married parents bereaved by a child's sudden death. *Omega: Journal of Death and Dying, 52*(4), 295–305.
- Lohan, J. A., & Murphy, S. A. (2007). Bereaved mothers' marital status and family functioning after a child's sudden, violent death: A preliminary study. *Journal of Loss & Trauma, 12*(4), 333–347.
- Mahon, M. (2011). Death in the lives of children. In V. Talwar, P. L. Harris & M. Schleifer (Eds.), *Children's understanding of death* (pp. 61–97). New York: Cambridge University Press.
- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (1999). The aging of grief in Israel: A perspective of bereaved Parents. *Death Studies, 23*(1), 413–431.
- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (2000). The aging of grief: Parents grieving on Israeli soldiers. In J. H. Harvey & B. G. Pauwels (Eds.), *Post-traumatic stress theory: Research and application* (pp. 47–161). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- McCarthy, M. C., Clarke, N. E., Ting, C. L., Conroy, R., Anderson, V. A., & Heath, J. A. (2010). Prevalence and predictors of parental grief and depression after the death of a child from cancer. *Journal of Palliative Medicine, 13*(11), 1321–1326.
- McGoldrick, M., & Carter, B. (1999). Self in context: The individual life cycle in systemic perspective. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 27–46). Needham Heights, MA: Allyn & Beacon.
- McGoldrick, M., & Walsh, F. (1999). Death and the family life cycle. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 185–201). Needham Heights, MA: Allyn & Beacon.
- McGoldrick, M., Watson, M. & Benton, W. (1999). Siblings through the life cycle. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 153–168). Needham Heights, MA: Allyn & Beacon.
- Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P., & Martinek, N. (1998). A longitudinal study comparing bereavement phenomena in recently bereaved spouses, adult children and parents. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32*, 235–241.
- Mitchell, L. M., Stephenson, P. H., Cadell, S., & Macdonald, M. E. (2012). Death and grief on-line: Virtual memorialization and changing concepts of childhood death and parental bereavement on the Internet. *Health Sociology Review, 21*(4), 413–431.
- Moules, N. J. (2008). A parent's worst nightmare: Grief, families, and the death of a child. *Relational Child & Youth Care Practice, 21*(4), 63–69.
- Murphy, S. A. (2008). The loss of a child: Sudden death and extended illness perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, W. Stroebe & E. Van den Blink (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 375–395). Washington, DC: American Psychological Association.
- Murphy, S. A., Chung, I. J., & Johnson, L. C. (2002). Patterns of mental distress following the violent death of a child and predictors of change over time. *Research in Nursing & Health, 25*(6), 425–437.



- Murphy, S. A., Das Gupta, A., Cain, K. C., Johnson, L. C., Lohan, J., Wu, L., et al. (1999). Changes in parents' mental distress after the violent death of an adolescent or young adult child: A longitudinal, prospective analysis. *Death Studies*, 23(2), 129–159.
- Nadeau, J. W. (1998). *Families making sense of death*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nadeau, J. W. (2001a). Family construction of meaning. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 95–111). Washington, DC: American Psychological Association.
- Nadeau, J. W. (2001b). Meaning making in family bereavement: A family stems approach. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp.329–347). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neidig, J. R., & Douglas-Pelish, P. (1991). Parental grieving and perceptions regarding health care professionals' intervention. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 14(3), 179–191.
- Neimeyer, R. A. (1995). Constructivist psychotherapies: Features, foundations and future directions. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 11–38). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. New York: McGraw-Hill.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), 541–558.
- Neimeyer, R. A. (2001). Reauthoring life narratives: Grief therapy as meaning reconstruction. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3–4), 71–183.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141–145.
- Neimeyer, R. A., & Anderson, A. (2002). Meaning reconstruction theory. In N. Thompson (Ed.), *Loss and grief* (pp. 45–64). New York: Palgrave.
- Neimeyer, R. A., Keesee, N. J., & Fortner, B. V. (2000). Loss and meaning reconstruction: Propositions and procedures. In R. Malkinson, S. S. Rubin & E. Witztum (Eds.), *Traumatic and nontraumatic loss and bereavement: Clinical theory and practice* (pp. 197–230). Madison, CT: Psychosocial Press.
- Okoro Rellias, B. U. A. (2012). *The trauma of the sudden death of a child: The impact on couple relationship*. Ph.D. dissertation. Loma Linda University.
- Parker, B. S., & Dunn, K. S. (2011). The continued lived experience of the unexpected death of a child. *Omega: Journal of Death & Dying*, 63(3), 221–233.
- Petronio, S. (1991). Communication boundary management: A theoretical model of managing disclosure of private information between marital couples. *Communication Theory*, 1(4), 311–335.
- Price, S. J., McKenry, P. C., & Murphy, M. J. (2009). Families across time: A life course perspective. In S. J. Price, P. C. McKenry & M. J. Murphy (Eds.), *Families across time: A life course perspective* (pp. 2–22). Los Angeles: Boxbury.
- Rando, T. A. (1986a). Death of the adult child. In T. A. Rando (Ed.), *Parental loss of a child* (pp. 221–238). Champaign, IL: Research Press.

- Rando, T. A. (1986b). The unique issues and impact of the death of a child. In T. A. Rando (Ed.), *Parental loss of a child* (pp. 5–43). Champaign, IL: Research Press.
- Rando, T. A. (1987). The unrecognized impact of sudden death in terminal illness and in positively progressing convalescence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 24(1–2), 125–135.
- Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement*. New York: Basic Books.
- Riches, G., & Dawson, P. (2000). *An intimate loneliness: Supporting bereaved parents and siblings*. Philadelphia: Open University Press.
- Roloff, M. E., & Ifert, D. (1998). Antecedents and consequences of explicit agreements to declare a topic taboo in dating relationships. *Personal Relationships*, 5(2), 191–205.
- Rosenblatt, P. C., & Fischer, L. R. (1993). Qualitative family research. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm & S. K. Steinmentz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* (pp. 167–177). New York: Plenum Press.
- Rosenfeld, L. B. (2000). Introduction to secrets of private disclosures. In S. Petronio (Ed.), *Balancing the secrets of privacy disclosure* (pp. 3–17). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rostila, M., Saarela, J., & Kawachi, I. (2012). Mortality in parents following the death of a child: A nationwide follow-up study from Sweden. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 66(10), 927–933.
- Rubin, S. S. (1993). The death of a child is forever: The life course impact of child loss. In M. S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement* (pp. 285–299). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rubin, S. S. (1996). The wounded family: Bereaved parents and the impact of adult child loss. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (Series in Death education, aging, and health care) (pp. 217–232). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Rubin, S. S. (1999). The “Two-Track model of Bereavement” Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714.
- Rubin, S. S., & Malkinson, R. (2001). Parental response to child loss across the life cycle: Clinical and research perspectives. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 219–240). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). *Working with the bereaved: Multiple lenses on loss and mourning*. New York: Routledge.
- Sanders, C. M. (1979–1980). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child and parent. *Omega: Journal of Death and Dying*, 10(4), 303–322.
- Shneidman, E. (1980). *Voices of death*. New York: Harper & Row.
- Silverman, P. R., & Klass, D. (1996). What’s the problem? In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understanding of grief* (pp. 3–27). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Smith, M. E., Nunley, B. L., Kerr, P. L., & Galligan, H. (2011). Elders’ experiences of the death of an adult child. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 568–574.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Troll, L. E. (1994). Family connectedness of old women: Attachment in later life. In B. F. Turner & L. E. Troll (Eds.), *Women growing older* (pp. 169–201). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Valeriotte, S., & Fine, M. (1987). Bereavement following the death of a child: Implications for family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 9(3), 202–217.
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (1988). Loss and the family life cycle. In C. Falikov (Ed.), *Family transitions* (pp. 311–336). New York: Guilford.
- Wickie, S. K., & Marwit, S. J. (2000–2001). Assumptive world views and the grief reactions of parents of murdered children. *Omega: Journal of Death and Dying*, 42(2), 101–113.
- Wijngaards-De Meij, L., Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Van Den Bout, J., Van Der Heijden, P. G. M., et al. (2008). The impact of circumstances surrounding the death of a child on parents' grief. *Death Studies*, 32, 237–252.
- Witztum, E., Malkinson, R., & Rubin, S. S. (2001). Death, bereavement and traumatic loss in Israel: A historical and cultural perspective. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3–4), 157–170.
- Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349–357.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334–345.