

טראומת הגירושים – דרכי התמודדות של נשים וילדים

סולי דרימן

במאמר מוצגים ממצאים מחקריים וקליניים, שנועדו לענות על השאלה, כיצד מתמודדים אנשים עם אירועים טראומטיים בכלל ועם גירושים בפרט. יש אנשים שמנסים לשמור על סטטוס-קוו תוך שימוש בדפוסי התנהגות מוכרים ובמנגנוני הגנה, כמו הכחשה. אסטרטגיה זו עשויה להפחית לחצים וחרדה בשלבים הראשונים, אך בטווח הארוך עלולה להוביל לחוסר-הסתגלות, בגלל אי-התחשבות בשינויים בסביבה הפוסט-טראומטית, הדורשים שינויים בעמדות ובהתנהגות. התצפיות הקליניות וממצאי המחקרים שנעשו מרמזים שגם גירושים הם אירוע טראומטי, שההורים המתגרשים וילדיהם דומים לקרבנות פוסט-טראומטיים, הנוקטים בתחילה התנהגויות מתגוננות. היה סביר להניח, כי כאשר פוחתים הלחצים והחרדות הראשונים ניתן להגיע לאינטגרציה קוגניטיבית ורגשית של המציאות הפוסט-טראומטית. הדיון להלן מתמקד בהשלכות הקליניות, המחקריות והתאורטיות של תהליכי התמודדות אלו ובתרומתם לשיקום ולהסתגלות.

טראומה

המאמר מציג ממצאים קליניים ומחקריים עדכניים התורמים לעיצוב מודל של התמודדות בטווח קצר ובטווח ארוך עם אירועים טראומטיים בכלל ועם הגירושים בפרט. טראומה נפשית מתחוללת כאשר אנשים נחשפים לאירועים עוי-עצמה וחשים חסרי ישע מול סכנות ופחדים איומים לבלי-שאת ולעוררות אינסטינקטואלית (Eth & Pynoos, 1985). הועלתה השערה, שהתערבות אבריאקטיבית מוקדמת, שמעודדת לחוות מחדש את האירועים הטראומטיים ולהשיג תחושה של שליטה במצב, עשויה לסייע במניעת תסמונת לחץ פוסט-טראומטי (Burgess & Holstrom, 1979) ולקדם הסתגלות בטווח ארוך (Grinker & Spiegel, 1943; Pynoos & Eth, 1986). פיגלי (Figley, 1983, 1985) טוען שקרבן הטראומה חייב להשתנות מ"קרבן" פאסיבי, מאובן ונכה-רוח, ל"שורד" פעיל המתגבר על הזכרונות הטראומטיים ולומד

מהחוויה, איך להתמודד עם האסון. נראה, כי שיקום פוסט־טראומטי פירושו, מעבר מחוסר אונים לפעילות שבה נעשית אינטגרציה קוגניטיבית ורגשית של האירועים הטראומטיים ושל השינויים הסכיבטיים המתרחשים בעקבות האירוע (Dreman, 1989; Dreman & Cohen, 1990), תהליך שיעודד שינויי עמדות והתנהגות ויתרום לשיקום פוסט־טראומטי לטווח ארוך.

טראומה והתנהגות מתגוננת

קרבנות טראומה, מנסים לשמר את המצב הקודם, ולכן עשויים לדבוק בדפוסי התנהגות קודמים, כי המוכר פחות מלחיץ, או להכחיש את האירוע. כך פוחתות אי־הוודאות והחרדה הנלוות להתנהגויות חרשות ולהתמודדות עם מצב חדש. ברמה האישית "התנהגות מגוננת" כזו נועדה לשמור על ה"עצמי" יותר מאשר להגיב כהתאמה לשינויים המתחוללים מסביב (Allman & Jaffe, 1978). ברמה המערכתית, מסייעת התנהגות כזו לקיים את התפקודים והתהליכים המשפחתיים הקיימים על מנת לשמור על חזות של משפחה "מתפקדת". מגמות משמרות אלו מוגדרות, "שינויים מסדר ראשון" בניגוד ל"שינויים מסדר שני", כאשר בסוג השני נכללים שינויים משמעותיים בעמדות ובהתנהגויות, שנועדו להתמודד ביעילות עם מצבי מעבר וטראומה (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974).

מחקרים מראים, כי התנהגות מתגוננת, כמו הכחשה, המתעלמת מהשלכות השינוי הפוסט־טראומטי, עשויה בטווח קצר לסייע לאדם ולמשפחתו להתמודד ביתר יעילות ובאופטימיות עם המשבר, ולמנוע חרדה ולחצים עזים בתקופה הראשונה (Bar-On, 1985; Lazarus, 1987; & Dreman, 1987). ואולם מחקרי אורך מגלים, שהכחשה מתמשכת או אי־הפעלתן של דרכי התנהגות חרשות, עלולות למנוע בטווח הארוך הסתגלות פוסט־טראומטית, הדורשת להתחשב בנסיכות המציאות המשתנית. לדוגמה, בר־און ודרימן (1987) מצאו, כי כאשר שני בני זוג התכחו לחומרת התקף הלב שעבר הבעל, תרמה ההכחשה להחלמתו בטווח הקצר, ואולם בטווח הארוך עיכבה הסתגלות נאותה. לעומת זאת, כשהאישה סירבה לשתף עם הכחשת הבעל תרמה בכך באופן משמעותי לשיקומו בטווח ארוך. ייתכן, כי בשלב הראשון סיעה ההתעלמות מחומרת ההתקף להתמודד עם עוצמת החרדה, עם הלחצים ועם חוסר הוודאות — כלומר תרמה להחלמה הראשונית, ואולם בטווח הארוך, על מנת להתמודד עם המציאות החדשה, דורשת ההסתגלות מודעות מסוימת, לפחות של אחד מבני הזוג, לשינויים הפיזיולוגיים שחלו אצל החולה.

עוד מראות התצפיות הקליניות, שלעתים קרובות בתקופות מעבר רגילות בחיים.

כמו לידה או התבגרות, מתמודדות משפחות עם הלחצים הגדולים בעזרת הכחשה, או דרכי התנהגות קודמות "מסדר ראשון", וכך מפחיתות את הלחצים (Carter & McGoldrick, 1988). אנו רואים נסיונות התמודדות מסוג זה אצל אב לתינוק ראשון, התובע מאשתו, שתמשיך להתייחס אליו כאל "בן יחיד", ואצל הורים הממשיכים גם בגיל ההתבגרות להתייחס לילדיהם כמו אל ילדים קטנים. אמנם, בטווח הקצר עשויה התמודדות כזאת להקטין חוסר ודאות וחרדה בתקופות מעבר, ואולם הסתגלות נאותה בטווח הארוך דורשת אינטגרציה רגשית וקוגניטיבית לנסיבות החדשות. התורמת לשינוי עמדות ולהתנהגות "מסדר שני".

הגירושים כאירוע טראומטי

אירועים טראומטיים, בין אם הם תולדה של מעשי אדם, כגון: אלימות במשפחה, חטיפה או אונס ובין אם הם תולדה של כוח עליון, כגון: שיטפון או רעידת אדמה, גורמים תכופות לתסמונת לחץ פוסט-טראומטית (תלפט = Post Traumatic Stress Disorder). הפרעה כזו מאופיינת בתסמונת התנהגותית הכוללת הכחשה, בוש, חרדה, פחד מאבדן שליטה, פטימיות ודיכאון, אשמה, זכרונות טרוודניים חוזרים ונשנים של האירוע הטראומטי וירידה בולטת בפעילות (Eth & Pynoos, 1985; Green, 1983; Horowitz, Wilner, Kultreider & Alvarez, 1980; Terr, 1981, 1986; Pynoos & Eth, 1986).

השפעת הגירושים על ילדים

תצפיות קליניות וממצאי מחקר עדכניים, מגלים שהגירושים הם בגדר אירוע טראומטי בעל השפעות חמורות למבוגרים וילדים. את ופינוס (Eth & Pynoos, 1985) השוו תגובות של ילדים שהוריהם התגרשו, לתגובות פוסט-טראומטיות של ילדים שהיו עדים לרצח אחד מהוריהם. הילדים שראו בהירצח ההורה רואיינו על-ידי החוקרים במוסד קליני והילדים שהוריהם התגרשו היו במעקב ממושך שבדק את השפעת הגירושים עליהם. (Pynoos & Eth, 1985; Pynoos & Eth, 1986). החוקרים הופתעו מהדמיון בתגובות של הילדים שאחד מהוריהם נרצח ושל הילדים שעברו חוויות קשות מאוד בעקבות גירושים (Wallerstein & Kelly, 1980; Kelly & Wallerstein, 1976;). אישור לתצפיות קליניות אלו נמצא במחקרי גירושים עדכניים (Wallerstein, 1983).

המראים כי מיד אחרי הגירושים מגיבים ילדים בהתאם לתסמונת PTSD (תלפט) הבאה לביטוי בתגובות שונות כגון: הכחשה (Wallerstein, Corbin & Lewis, 1988; Luepnitz, 1979), בושה (Wallerstein & Kelly, 1974, 1976), חרדה (Wallerstein, Kelly & Wallerstein, 1980), פסימיות ודיכאון (et al., 1988; Wallerstein & Kelly, 1980), אשמה (Wallerstein, 1980), והיזכרות טורדנית תכופה באירועים הטראומטיים (et al., 1988; Wallerstein, 1983).

אצל מרבית הילדים שהתנסו בגירושי הוריהם, האירוע הטראומטי ביותר היה רגע הפרידה של ההורים, כשאחד מהם עזב את הבית. ואלרשטיין (1983) מתארת את "הזיכרון הגרעיני" של המאורע הזה כמתמיד ביותר וכמפורט ביותר, הדומה לזיכרון הפוקד אנשים שכולים או מי שחוו אסון טבע. השפעתו של תהליך זה משתקפת במחקר עדכני של אודין (Udwin, 1993), שבדק תגובות של ילדים לאירועים טראומטיים. בסקר נמצא, שֶׁ-30 עד 50 אחוז מהילדים הנחשפים לאירועים טראומטיים מפתחים תסמונת PTSD (תלפט), העשויה להימשך שנים. מחקרים אחרים מראים, שילדים מתחת לגיל 6 מסתגלים פחות מילדים שהיו בני 6 ויותר בזמן הגירושים (Zill, Morrison & Coiro, 1993). אחד ההסברים הוא שהכישורים הקוגניטיביים והחברתיים המוגבלים של ילדים צעירים מונעים מהם להבין את האירועים הטראומטיים ולהתמודד אִתם וכן בולמים פיתוח של אפיקים חברתיים אלטרנטיביים מחוץ לבית הקונפליקטואלי. כלומר, ילד הנחשף למאורעות טראומטיים, כמו גירושים, במיוחד ילד בן פחות משש שנים, עלול לסבול מסתמונת PTSD (תלפט) בעלת השלכות ארוכות טווח. בין הבעיות בטווח הארוך שהספרות המקצועית מדווחת עליהן נמנו בעיות התנהגותיות, בעיות לימודיות והצורך בעזרה פסיכולוגית (Allison & Furstenberg, 1989; Zill, Morrison & Coiro, 1993).

השפעת הגירושים על אמהות

תצפיות קליניות מראות, שגם מבוגרים חווים את הגירושים כאירוע טראומטי. הרץ בראון (1988) לדוגמה, מביאה מודל להתמודדות של נשים גרושות בשלב שלאחר "הטערה". בשנה הראשונה אחרי הפרידה או הגירושים, מתואר תהליך הרסני השווה בעצמתו לאסון טבע. המשפחה עלולה לחוש כמו לאחר רעידת אדמה או סופת הוריקן, ורק מעטים מסוגלים לתאר את הרגשות ובלבולם בשעת ההלם. ניתן לומר, שתקופה זו מאופיינת ברמת תפקוד ויעילות נמוכה יחסית של האמהות. ממצאי מחקרים, התומכים בתצפיות קליניות אלה, מראים כי מיד אחרי הגירושים,

מפתחות אמהות חסמונת דומה מאוד לתסמונת תלפט (PTSD) הכוללת תופעות כמו: הכחשה (Hetherington, Stanley-Hagan & Anderson, 1989; Dreman, Orr, 1989, 1990), חרדה (Dreman et al., 1989; Wallerstein & Kelly, 1980), פסימיות ודיכאון (Hetherington Stanley-Hagan & Anderson, 1989; Wallerstein, 1980), אשמה (Wallerstein et al., 1988) וירידה בולטת ברמת הפעילות והיעילות (Hetherington, 1981; Hetherington, Cox & Cox 1978, 1982; Kohen, 1980), גם אצל הנשים יש עדות להשפעה שלילית על ההסתגלות בטווח הארוך. נשים, למשל, שמורות כעס וטינה אפילו עשר שנים אחרי הגירושים (Wallerstein, 1986).

פיגלי (Figley, 1983, 1985) ציין, שאירועים טראומטיים "מעשי ידי הדם", כגון גירושים, עלולים להיות הרסניים מבחינה רגשית אף יותר מאסונות טבע, כמו רעידות אדמה והוריקנים, שמקורם ב"כוח עליון" כי הם כרוכים ברגשות אשמה כבדים ובהכאה על חטא. הלחצים העצומים המלווים את הגירושים מתבטאים גם בממצא, שתהליך הגירושים עלול לגרום לבעיות פיזיולוגיות, להרס מערכת החיסון, ולהפוך את בני המשפחה פגיעים יותר למחלות (Speicher & Glaser, 1987; Kiecolt-Glaser, Fiscer, Ogrocki, Stout Speicher & Glaser, 1987).

טראומת הגירושים והתנהגויות מתגוננות

בגירושים, כמו באירועים טראומטיים אחרים, עשויים אמנם אנשים, בין אם מדובר בילדים (Luepnitz, 1979) או במבוגרים (Hetherington et al., 1989), להגיב תחילה בהתגוננות, אך כעבור זמן, אחרי שהלחצים והחרדה יתפוגגו קמעה, יהיו מסוגלים לאינטגרציה קוגניטיבית-רגשית פעילה. הרץ בראון מציגה מודל התפתחותי בגירושי נשים (Herz Brown, 1988), המעיד על מעבר מהתמודדות סבילה לפעילה, המובילה בטווח הארוך להתסגלות נאותה. כאמור, השלב של לאחר "הסערה" – הוא משבר מצבי רב עצמה הנמשך כשנה אחרי הפירוד או הגירושים, ומאפייניו הם הלם, בלבול וירידה ניכרת בתפקודה של האם. כאשר פג ההלם הראשוני ועצמת הלחצים יורדת, מגיעות הנשים לשלב מעבר של "התמצאות מחדש" ("realignment"), הנמשך כשנתיים-שלוש, שבו הן עוברות מעין "גירושים רגשיים". שלב זה כרוך בהפקת לקחים מגסיון ומשגיאותיהן בעבר.

שלב ה"התייצבות", המתחיל שלוש, ארבע שנים אחרי הפירוד או הגירושים,

מאופיין בניצול המאמצים הקודמים, שהושקעו בשלב ההתמצאות מחדש בעיבוד רגשי-קוגניטיבי, כדי להביא לשינוי התנהגותי משמעותי בתחומי מיומנויות שונים, כגון: תחום ההורות, התחום החברתי והתחום המקצועי. תהליכי ההתמודדות הללו, המתחוללים אחרי הגירושים, דומים למעבר מ"קרבת" סביל ל"שורד" פעיל, שתואר לעיל בדיון על התמודדות הפוסט-טראומטית הכללית (Figley, 1983, 1985).

מחקר על גירושים, שנעשה באחרונה בארץ והשווה קבוצה אמהות שנפרדו מבני זוגן, כארבעה חודשים לפני המחקר עם קבוצת אמהות גרושות כ-22 חודשים אחרי הפירוד וקבוצת ביקורת של אמהות נשואות לא פרודות (Dreman et al., 1989, 1990) מאשר חלק את המודל של הרץ בראון (1988). ההערכות שנתנו האמהות למדדים סובייקטיביים של הערכה עצמית הושוו עם הערכותיהן למדדים אובייקטיביים יותר, כמו פעילותן האמהית והכללית אחרי הגירושים, חרדתן והערכותיהן למצבן הנוכחי (לתיאור מפורט של כלי המחקר, מהימנותם ותקופתם, ראה Dreman et al., 1989, 1990). נמצא, שלנשים שנפרדו לא מכבר, היתה הערכה עצמית גבוהה כהורה, למרות שפעילותן ההורית אחרי הגירושים היתה נמוכה, רמת חרדתן גבוהה והערכת המצב הנוכחי אף היא היתה נמוכה. לעומתן אצל הנשים הגרושות, ההערכה העצמית היתה נמוכה יותר ושיקפה נאמנה יותר את פעילותן ההורית הנמוכה ואת רמת חרדתן הגבוהה, שאיפיינו את שתי הקבוצות בשלבים הראשונים של תהליך הגירושים (Dreman, 1989, 1990). ציוני ההערכה העצמית של האמהות הגרושות נמצאו במתאם חיובי עם רמת פעילותן והמתאם היה גבוה באופן מובהק מזה שנמצא אצל האמהות שנפרדו לא מכבר. בדומה לכך, נמצא מתאם חיובי בין ההערכה העצמית של האמהות הגרושות והערכותיהן לגבי מצבן הנוכחי ומתאם שלילי בין אותן הערכות לבין רמת החרדה. לעומת זאת, אצל אמהות שנפרדו לא מכבר התקבלו מתאמים לא מובהקים בין ההערכה העצמית לבין אותם המשתנים. תוצאות אלו מראות, כי האמהות שנפרדו לא מכבר מטוגלות פחות מאמהות גרושות למזג קוגניטיבי-רגשית משוב סביבתי שלילי בתוך הערכתן העצמית.

האמהות שנפרדו לא מכבר ימוקמו, לפי המודל של הרץ בראון, בשלב לאחר "הסערה" של התהליך הפוסט-טראומטי. עדות לכך הן הערכותיהן השליליות למצבן הנוכחי והחרדה הגבוהה שלהן. התמודדותן המתגוננת מתבטאת באי יכולתן לקלוט משוב סביבתי שלילי למצבן היורד ובהערכתן העצמית הגבוהה על אף מצבן הקשה. האמהות הגרושות ממוקמות בשלב ה"התמצאות מחדש", שלב מעבר בתהליך הגירושים. כושרן המוגבר לקלוט משוב סביבתי, תומך בהשערה, שאינטגרציה קוגניטיבי-רגשית של המציאות החדשה שלאחר הגירושים, מתאפשרת כאשר יורדות רמות הלחץ והחרדה. הסברה, שהאמהות שנפרדו לא מכבר מתגוננות מפני הטראומה מוצאת תימוכים נוספים בממצא, שחרף הערכותיהן הנמוכות למצבן, פעילותן הנמוכה ורמת החרדה הגבוהה יחסית לנשים הגרושות, הערכתן העצמית היתה יותר גבוהה באופן מובהק מזו של קבוצת האמהות הגרושות (Dreman et al., 1989).

כמ־כֶּן, הערכתן העצמית של הנשים הפרודות היתה גבוהה מזו של הנשים הנשואות בקבוצת הביקורת, על אף שפעילותן היתה נמוכה בהרבה.

מסקנות

מחקרי גירושים, שנעשו באחרונה, מספקים עדות אמפירית למודלים תהליכיים של התמודדות עם לחץ וחרדה בעקבות טראומה, כמו שהציעו פיגלי (1985, 1983) והרץ בראון (1988). נשים שנפרדו לא מכבר ועדיין שרויות בשלב האקוטי לאחר ה"סערה" לפי מודל הגירושים של הרץ בראון, התמודדו עם חרדותיהן, מצבי לחץ ועם יעילותן הירודה לאחר הגירושים באמצעות התנהגות מתגוננת, המתכחשת לחומרת המצב. לעומתן נשים גרושות בשלב ה"התמצאות מחדש" המאופיין בירידת רמת הלחץ הנפשי והחרדה, מתמודדות באמצעות עיבוד קוגניטיבי-רגשי פעיל של המציאות הפוסט-טראומטית (Dreman et al., 1990). בהגדרו את השלב הסופי של "התייצבות" הגירושים כישום אינטגרציה קוגניטיבית-רגשית קודמת למען שינוי התנהגות משמעותי חיובי בתחומים, כמו: פעילות הורית, חברתית ומקצועית, יש למודל של הרץ בראון השלכות על ההסתגלות בטווח הארוך.

לעומת ממצאי מחקר אחרים (Bar-On & Dreman, 1987) המעידים, כי התמודדות עם אירועים טראומטיים על-ידי הפחתת ההתגוננות תורמת להסתגלות בטווח ארוך, מחקרי הגירושים שהובאו לעיל (Dreman et al., 1989, 1990) לא חקרו את הקשר בין דרכי ההתמודדות להסתגלות. דרוש, איפוא, מחקר שיטתי על מנת לאשש את התצפיות הקליניות, שהפחתת ההתגוננות בד בבד עם אינטגרציה קוגניטיבית-רגשית של המציאות החדשה אחרי הגירושים מקדמת את ההסתגלות בטווח ארוך. מחקר עדכני (Dreman & Aldor, in press-a) התומך בטענה זו הראה, שבשלב ה"התייצבות", כ-8 שנים לאחר הגירושים, הפגינו נשים גרושות הערכה עצמית הורית וכללית גבוהה. הערכות אלו שיקפו נאמנה את פעילותן הגבוהה של הנשים בתחומים שונים, כמו: אָם מפרנסת ועקרת בית. ייתכן שההסתגלות הטובה בשלב ה"התייצבות" קשורה להפחתת ההתנהגות המתגוננת בשלב ה"התמצאות מחדש", תפנית המאפשרת בדיקת המציאות החדשה והסתגלות נאותה בטווח הארוך. יש מחקרי גירושים, המראים שלמרות שנשים מסתגלות כיאות במרבית התחומים, הן שומרות טינה וכעס יותר זמן מגברים, ואפילו עשר שנים אחרי הגירושים (Kitson & Sussman, 1982; Wallerstein, 1986). מחקר עדכני, שנערך בארץ, מצא שכעסה של האם משפיע לרעה על הסתגלותם של הילדים לגירושים. תכניות התערבותיות וטיפוליות חייבות לקחת בחשבון קשיים פוסט-טראומטיים, כמו: כעס של האם,

העשויים להשפיע על ההסתגלות בטווח הארוך של ההורים והילדים כאחד. תכניות ההתערבות חייבות להתחשב גם בגילו של הילד בזמן הגירוש, מכיוון שכבר ראינו, שילד צעיר מוגבל מבחינה קוגניטיבית וחברתית, ולכן פגיע וחשוף יותר לאירועים הטראומטיים הקשורים בגירוש.

למחקר שיבסס נאמנה את הקשר שבין צורת ההתמודדות לבין מידת ההסתגלות בשלבים השונים של תהליך הגירוש, ובאירועים טראומטיים אחרים, תהינה השלכות קליניות חשובות. ראוי להמליץ למטפלים, כי בעת מאמצי האבחון והטיפול יתחשבו בשיקולים הנוגעים לשלבי התהליך. לדוגמה, מן הדין הוא, שהכחשת מטופל לא תאובחן אוטומטית כתופעה פאתולוגית, אלא יש לשים לב לפרק הזמן שחלף מאז האירוע הטראומטי, מפני שכבר ראינו, שצורת התמודדות כזו עשויה להיות תגובה נורמטיבית או אפילו הסתגלותית בתחילת התהליך הפוסט-טראומטי. הכחשה עלולה להיחשב פתולוגית, אם היא מתמידה ונמשכת גם כאשר רמת הלחץ הנפשי והחרדה יורדות, ויש אפשרות להעריך באופן מציאותי את המצב. בדומה לכך, אם מאמצים טיפוליים המעודדים אבריאקציה מוקדמת של החוויה הטראומטית, הורסים מנגנוני הגנה השומרים על האדם מפני מתחים עזים בתחילת המשבר, הם עלולים לפגום ביכולת ההסתגלות שלו. כאשר רמת המתחים יורדת, פתוח יותר הקרבן הפוסט-טראומטי לטיפולים המעודדים אבריאקציה ואינטגרציה של הנסיבות הפוסט-טראומטיות. ואולם, עדיין יש לחקור מתי, באיזה שלב של התהליך הפוסט-טראומטי, עשויה התערבות אבריאקטיבית לתרום בצורה אופטימלית להסתגלות בטווח ארוך.

כיום, יש אך מעט מחקרי אורך, שבדקו את השפעתה של ההתערבות הקלינית על ההסתגלות הפוסט-טראומטית, ומרביתם בעלי אופי קליני תיאורי (Pynoos & Eth, 1986; Terr, 1983; Ayalon, 1983; Dreman, 1989; Dreman & Cohen, 1990). לדוגמה, מחקרים על הסתגלות פוסט-טראומטית של ילדים שנערכו באחרונה, מראים, ששיחות גלויות-לב מוקדמות על האירוע הטראומטי עשויות להעניק להם הקלה מיידית מעוגמת הנפש שנוצרה (Ayalon, 1983; Pynoos & Eth, 1986). אלא שכל עוד אין בידינו מחקרי תיקוף, המספקים אישור פורמלי, ראוי לסייג מסקנות כאלה בדבר ההשפעות בטווח ארוך של התערבות מוקדמת כזו. על מנת להעריך כראוי את שיטות ההתערבות למיניהן, יש צורך במחקרים ארוכי טווח, הבודקים התערבות אבריאקטיבית בשלבים שונים של התהליך הפוסט-טראומטי עם קבוצות טיפוליות אחרות.

כמו כן נדרש מחקר, שיחקור את המהלך הנורמטיבי של התמודדות והסתגלות פוסט-טראומטית בלי שום התערבות טיפולית. מחקרי גירוש שנערכו בעבר מראים, אמנם, שהסתגלותם של הורים גרושים גדלה ככל שחולף הזמן (Hetherington, 1981; Hetherington et al., 1989; Dreman & Aldor, in press-a; Dreman & Aldor, in press-b; Kohen, 1981; Kurdek, 1981; Wallerstein, 1986; Wallerstein & Kelly,

1980), אך הקשר בין ההסתגלות לבין שיטות ההתמודדות עדיין לא נחקר כראוי. לדוגמה, מחקר הגירושים, המובא במאמר זה (Dreman et al., 1989, 1990; Dreman & Aldor, in press-a; in press-b) מציג, אמנם, ממצאים על ההתמודדות הפוסט-טראומטית, אך הקשר בין דרכי ההתמודדות, כגון הכחשה, לבין ההסתגלות אחרי הגירושים, לא נחקרה דיה. כמו כן, המערך המחקרי בעבודות אלה, כמו במחקרי גירושים רבים, היה מחקר "חתך", המחייב התייחסות זהירה למסקנות הנוגעות לתהליך הפוסט-גירושים. עדיין דרושים מחקרי אורך, שיבססו נאמנה את הקשר בין התמודדות להסתגלות בתהליך הפוסט-גירושים.

עוד צריך לחקור את תהליך השיקום הפוסט-טראומטי הנורמטיבי שאחרי אירועים טראומטיים מסוגים שונים. לדוגמה, "אירועים מעשי-אדם" דוגמת גירושים, לעומת "אירועים בני כוח עליון" דוגמת רעידות אדמה, על מנת לבדוק את ההתמודדות וההסתגלות הייחודיות לכל מקרה ומקרה. מידע מהימן על תהליכים פוסט-טראומטיים כאלה יביא תועלת לא רק למטפלים קליניים ולמחנכים, אלא גם לנפגעים עצמם, כי יקטין את מידת אי הוודאות והלחצים שגוררים אירועים אלו.

אף כי ייתכן, שקיים תהליך התפתחותי נורמטיבי לדרכי ההתמודדות עם מצבים טראומטיים, הרי אין האירועים הסביבתיים ואף לא התכונות האישיות קובעים באורח בלעדי, כיצד יתמודד אדם עם מצבים טראומטיים. אף אם הטראומה עשויה לעורר תחילה אצל מרבית האנשים הכחשה מתגוננת, ייתכנו הבדלים אישיים בדרכי ההתמודדות בכל מצב ומצב. לדוגמה, יש אנשים שיתמודדו ישירות עם מצבים בעלי עצמה טראומטית עזה ביותר, ואילו אחרים עשויים להתכחש אף במצבים נוחים למדי. לכן חשוב לקחת בחשבון גם גורמים אישיותיים וגם גורמים סביבתיים, כדי להעריך נכונה את התגובות הייחודיות לאירועים טראומטיים.

מקורות

- Allison, P.O. & Furstenberg, F.F. (1989). How marital dissolution affects children: Variations by age and sex. *Developmental Psychology*, 25, 540-549.
- Allman, L.R. & Jaffe, D.T. (1978). *Abnormal psychology in the life cycle*. New York: Harper & Row Publishers.
- Ayalon, O. (1983). Coping with terrorism. In D. Meichenbaum & M. Jaremko (Eds.), *Stress Reduction and Prevention*. New York: Plenum.
- Bar-On & Dreman, S. (1987). When spouses disagree: A predictor of cardiac rehabilitation. *Family Systems Medicine*, 5, 228-237.
- Burgess, A.W. & Holstrom, L.L. (1979). *Rape: Crisis and Recovery*. Maryland: Robert S. Brady.
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1988). Overview: The changing family life cycle — A

- framework for family therapy. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle: A Framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Dreman, S. (1989). Children of victims of terrorism in Israel: Coping and adjustment in the face of trauma. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 26, 212-222.
- Dreman, S. & Cohen, E. (1990). Children of victims of terrorism revisited: Integrating individual and family treatment approaches. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 204-209.
- Dreman, S. & Aldor, R. (in press-a). Work or marriage? Competence in custodial mothers in the stabilization phase of the divorce process. *Journal of Divorce and Remarriage*.
- Dreman, S. & Aldor, R. (in press-b). A comparative study of custodial fathers and mothers in the stabilization phase of the divorce process. *Journal of Divorce and Remarriage*.
- Dreman, S., Orr, E. & Aldor, R. (1989). Competence or dissonance?: Divorcing mother's perceptions of sense of competence and time perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 405-415.
- Dreman, S., Orr, E. & Aldor, R. (1990). Sense of competence, time perspective, and state-anxiety of separated vs. divorced mothers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60, 77-85.
- Eth, S. & Pynoos, R. (1985). Developmental perspectives on psychic trauma in childhood. In C.R. Figley (Ed.), *Trauma and its wake: The study and treatment of post-traumatic stress disorders. Volume I*. New York: Brunner/Mazel.
- Figley, C.R. (1983). Catastrophes: An overview of family reactions. In C.R. Figley & H.I. McCubbin (Eds.), *Stress and the family: coping with catastrophe. Volume II*. New York: Brunner/Mazel.
- Figley, C.R. (1985). From victim to survivor: Social responsibility in the wake of catastrophe. In C.R. Figley (Ed.), *Trauma and its wake: The study and treatment of post-traumatic stress disorder. Volume I*. New York: Brunner/Mazel.
- Green, A. (1983). Dimensions of psychological trauma in abused children. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 22, 231-237.
- Grinker, R.R. & Spiegel, J.P. (1943). *War neuroses in North Africa: The tunisian campaign*. The Air Surgeon, Army Air Forces. New York: Josiah Macy, Jr. Foundation.
- Herz Brown, F. (1988). The post divorce family. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Hetherington, E.M. (1981). Children and divorce. In Henderson, R.W. (Ed.), *Parent-child interaction*. New York: Academic Press.
- Hetherington, E.M., Cox, M. & Cox, R. (1978). The aftermath of divorce. In J.H. Stevens & M. Mathews (Eds.), *Mother-child Father-child relationships*. Washington, D.C. National Association for the Education of Young Children.
- Hetherington, E.M., Cox, M. & Cox, R. (1982). Long-term effects of divorce on parents and children. In M. Lamb (Ed.), *Nontraditional families*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hetherington, E.M., Stanley-Hagan, M. & Anderson, E.A. (1989). *American Psychologist*, 44, 303-312.
- Horowitz, M.J., Wilner, M., Kultureider, N. & Alvarez, W. (1980). Signs and symptoms of post-traumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 37, 85-92.
- Kelly, J.B. & Wallerstein, J.S. (1976). The effects of parental divorce: Experiences of the child in early latency. *American Journal of Orthopsychiatry*. 46, 20-32.

- Kiecolt-Glasser, J.K., Fiscer, L.D., Ogrocki, P., Stout, J.C., Speicher, B.S. & Glaser, R. (1987). Marital quality, marital function, and immune function. *Psychosomatic Medicine*, 40, 13-34.
- Kitson, G. & Sussman, M. (1982). Marital complaints, demographic characteristics and symptoms of mental distress in divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 87-111.
- Kohen, J.A. (1981). From wife to family head: Transitions in self identity. *Psychiatry*, 44, 230-240.
- Kurdek, L.A. (1981). An integrative perspective on children's divorce adjustment. *American Psychologist*, 36, 856-866.
- Lazarus, R.S. (1985). The costs and benefits of denial. In A. Monat R.S. Lazarus (Eds.) *Stress and Coping: An anthology*. New York: Columbia University Press.
- Luepnitz, D.A. (1979). Which aspects of divorce affect children? *The Family Coordinator*, 28, 79-85.
- Pearlin, L.I. & Johnson, J.S. (1977). Marital status, life-strains, and depression. *American Sociological Review*, 42, 704-715.
- Pynoos, R.S. & Eth, S. (1986). Witness to violence: The child interview. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 25, 306-319.
- Terr, L. (1981). Psychic trauma in children. *American Journal of Psychiatry*, 138, 14-19.
- Terr, L. (1983). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school bus kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 140, 1543-1550.
- Udwin, O. (1993). Annotation: Children's reactions to traumatic events. *Journal of Child Psychiatry*, 34, 115-127.
- Wallerstein, J.S. (1983). Children of divorce: Stress and developmental tasks. In N. Garnezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill.
- Wallerstein, J.S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56, 65-77.
- Wallerstein, J., Corbin, S.B. & Lewis, J.M. (1988). Children of divorce: A ten-year study. In E.M. Hetherington & J. Arasteh (Eds.) *Impact of divorce, single-parenting, and stepparenting on children*. Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Wallerstein, J. & Kelly, J.B. (1974). The effects of parental divorce: The adolescent experience. In E.J. Anthony & C. Koupernic (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. New York: John Wiley.
- Wallerstein, J. & Kelly, J.B. (1976). The effects of parental divorce: Experience of the child in later latency. *American Journal of Orthopsychiatry*, 46, 256-269.
- Wallerstein, J.S. & Kelly J. (1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. New York: Basic Books.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. & Fisch, R. (1974). *Change: Problems of problem formation and problem resolution*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Zill, N., Morrison, D. & Cairo, M. (1993). Long-term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*, 7, 91-103.

