



בין שתיקה להצפה: פרספקטיבה משפחתית על דפוסי תקשורת בעקבות טראומה

פרופ' רחל דקל

"העימות בין הרצון להכחיש מעשים נוראיים ובין

הרצון להכריז עליהם בקול רם" (הרמן, 1992)

ברמת הנפגעים, ברמת העדים, ברמת העומדים מהצד

ברמה אישית, ברמה המשפחתית, ברמה החברתית





“אני חושבת שהשאלה הבאה שעולה לכולם בראש
זה : האם הטרידו אותך? ואנשים לא שואלים את
השאלה הזאת.

אני גם לא הייתי שואלת אותה אם הייתי אתם.
אני חושבת גם שאף אחד לא שואל אותה בעיקר
כי אף אחד לא רוצה לשמוע את התשובה”.

רומי גונן עובדה דצמבר 2025

- א. להעמיק בנושא של חשיפה עצמית ברמה האישית והזוגית
- ב. התייחסות טיפולית לנושא של שיתוף באדוות להחלמה



חשיפה עצמית – self disclosure

- מהלך בו אדם מתקשר באופן מילולי עם אדם אחר, מידע אישי הנוגע לו.

- המונח מתייחס לעומק והיקף המידע שנחשף ותדירות החשיפה (Jourad, 1964).

- היכולת לשתף היא גם מאפיין אישיותי וגם מאפיין של מערכות יחסים

- מחקר רב מחזק ששיתוף ביחסים קשור לביטחון ואמון שמעלה אינטימיות

ביחסים (Masaviru, 2016)



הכרה חברתית

חברה בועשה

הכרה
פנימית

שתיקה

קשר
חשיפה
טראומה

שיתוף
הסתגרות

תקשורת

משפחה
סוד
הכרה

שיתוף לאחר טראומה

- הצורך והרצון לבנות סיפור קוהרנטי- הוא אחד התפיסות המשותפות לגישות השונות בטיפול בטרומה
- בקשת עזרה- היא תהליך שיתוף –"אני צריכה עזרה"
- תהליכי הטיפול כוללים "עיבוד הטרומה" בדרכים שונות
- חשיפה עצמית מאפשרת גיוס תמיכה חברתית (Tedeschi & McNally, 2011).
- שיתוף וחשיפה כמנגנון להגברת אינטימיות בקרב זוגות שאחד סובל ממצוקה פוסט טראומטית (Solomon et al., 2008)



האתגרים בחשיפה עצמית לאחר טראומה

- מעגל המצוקה הפוסט טראומטית פוגע ביכולת להרגיש ולשתף

(Putica et al., 2021.)

- הימנעות קשורה לניתוק רגשי ולקושי בזהוי ושיום רגשות

- תחושה שזר לא יבין – פגיעה ביחסים – relational risk

- תפיסות אישיות ותרבותיות לגבי שיתוף – "הכל או לא כלום"

- הכרה עצמית – הבנה של מה שעברתי לפני שאני יכולה לשתף

- החשש מחשיפה ומהצפה בטיפול - כמונע הגעה לטיפול (Smith et al., 2020)

דיאלקטיקה של השיתוף

חשיפה ושיתוף מאפשרים יצירת תקשורת, הקשורה לאיכות
יחסים גבוהה, אמון, תוצאות חיובית וטובות יותר – ברמה
האישית וברמת הקשר

אבל

היא מלווה גם ב *relational risks* אנשים חוששים מאשמה,
מבוכה, איבוד שליטה ובטחון סטיגמטיזציה ואיום על היחסים



חשיפה עצמית, זוגיות והסתגלות לאחר טראומה

220 זוגות -מחקר אורך

- עליה בחשיפה של הלוחם הייתה קשורה בירידה במצוקה של בת הזוג.

- האפקט הזה לא נמצא עבור בן הזוג

- Stein, J. Y., Lahav, Y., & Solomon, Z. (2017)

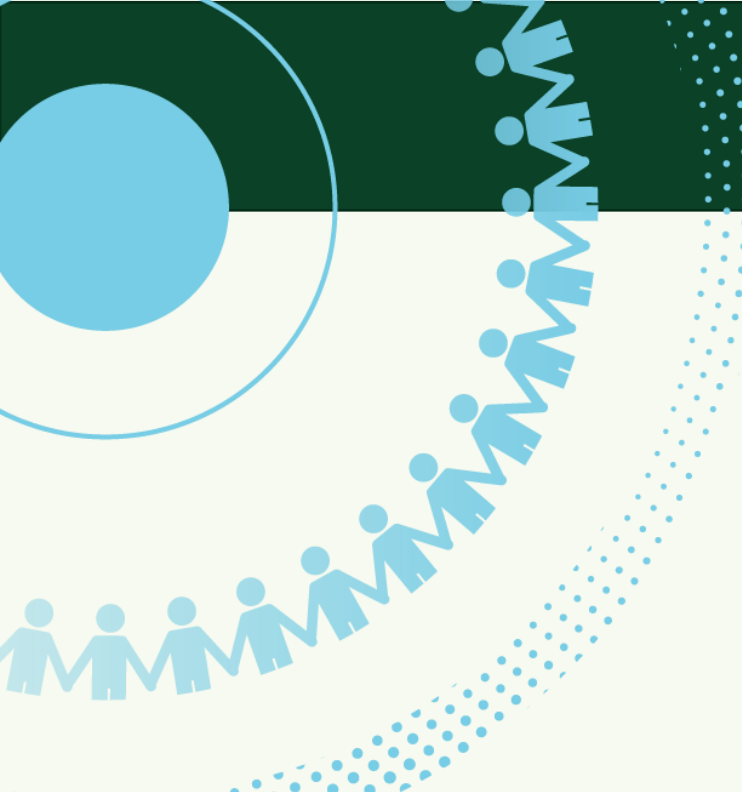
123 משפחות (שני הורים ובוגר)

- תרומה דיפרנציאלית של מצוקת ההורה –ישיר מהאם, האב דרך חשיפה עצמית ושביעות רצון

- שביעות רצון מהזוגיות הייתה קשורה למצוקת הבוגר

- Bachem, R., Levin, Y., Zhou, X., Zerach, G., & Solomon, Z. (2018).





- אינפורמציה שנשמרת – שבוחרים לא לספר בצורה אקטיבית –
- שמירת סוד היא לא רמה נמוכה של שיתוף
- האינפורמציה רלוונטית לאנשים מהם היא מוסתרת
- יש נטייה לחשוב על סודות רק כאינפורמציה שלילית אולם לא בהכרח
- כמות המידע, משך הזמן, עומק ורמת האינטימיות של האינפורמציה נמסרת וההשפעה של אינפורמציה (חיובית או שלילית)
- שמירת סוד- קוראת ביחסים
- יש יחסים שבהם שמירת סודות – היא חלק מהתהליך התפתחותי- מתבגרים ובוגרים צעירים



63 זוגות כולם הגבר שרת בצבא, מהאוכלוסייה הכללית. רמת מצוקה נמוכה.

- כלים: חשיפה (למשל שתפתי את בת הזוג שלי בפרטים על השירות הצבאי/מילואים

/שתפתי את בן הזוג שלי על אירועים שהיו לי בתקופה שהוא היה בצבא

הסתרה: "יש פרטים מהחוויות שבכוונה לא שתפתי בהם את הפרטנר שלי "

- ממצאים: תרומה ייחודית להסתרה: יותר הסתרה של הגבר הייתה קשורה לפחות

שביעות רצון מהקשר של שני בני הזוג ומצוקה יותר גבוהה של הגבר

יותר הסתרה של בת הזוג הייתה קשורה ליותר דכאון שלה ושלו

Lapid Pickman, L., Dekel, R., Even-Haim Avraham, G., Brown, A. D., & Horesh, D. (2024).

Disclosure and concealment in military couples: A dyadic study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.



גורמים מעכבים שיתוף

האירוע כואב מדי לאדם עצמו מכדי לדבר עליו: "ברגע שאתה מוציא את זה החוצה, אז אתה צריך לא לספר את זה למישהו אחר, אלא בעיקר לספר את זה לעצמך .. זה פוגע, פוגע בעצמך... להודות בזה. להעלות את זה. זאת חוויה שמשחזרת את הטראומה.. אז זו הסיבה העיקרית למה לא לספר"

תחושות אשמה או בושה: "פחדתי נורא שזה יהיה אירוע כזה שאני לא אצא ממנו טוב"

רצון להגן על המשפחה: למה הם צריכים לדעת את זה. מה זה יעזור להם? זה רק יכאב להם?

תפיסות חברתיות: "אני צריך להישאר חזק, גברים לא משתפים ברגשות. ככה גדלו אותי במשפחה"



גורמים מקדמים שיתוף

דמות שאפשר לספר לה : בפעם הראשונה שסיפרתי את זה, זה היה לחברה שאיתה התחתנתי אחר כך... היא הייתה מאוד מכילה.. היא הייתה כתף תומכת... הרגשתי בטוח לספר לה"

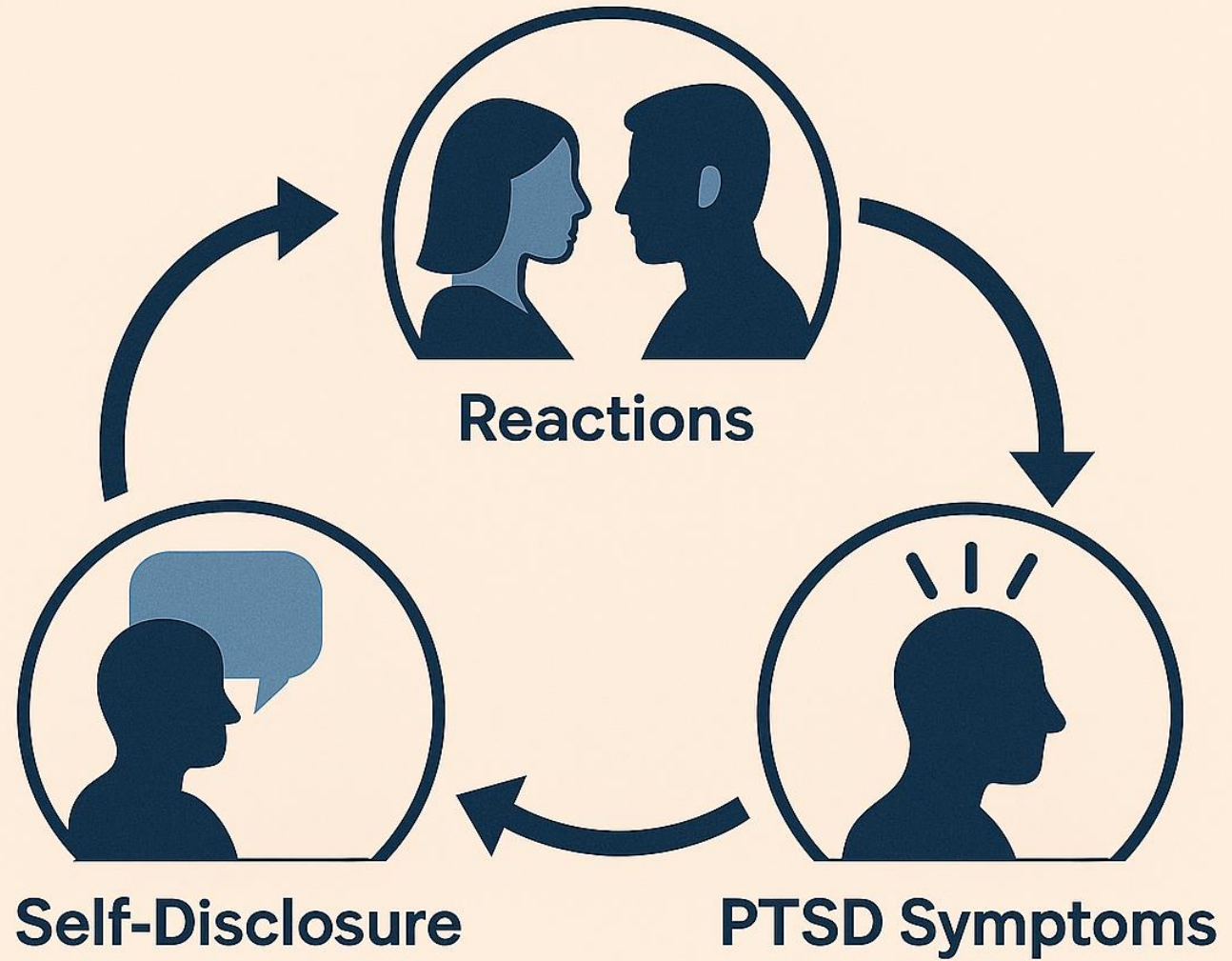
מודלינג של שיתוף: ברגע שמשהו משתף האינפורמציה הזו הופכת להיות חלק בשיקולים של השומע, האם ומה לשתף (Omarzu, 2000)

שינוי חברתי: כשזה התפוצץ, קודם כל מיד החלטתי שאני לא הולך להתחבא מאחורי ראשי תיבות או צלליות.. את הסיפור שלי אני לא יכול לתקן, הדבר היחידי שאני יכול לעשות זה לתקן, לנסות לתקן את העולם בשביל הילדים שלי"



- תגובות מתקפות מחזקות מול תגובות של מול האשמה, סטיגמטיזציה, לקיחת שליטה, מתן עצות, מינימליזציה, אי אמון.
- תגובה ראשונית **תומכת** –מסייעת בחיפוש עזרה נוספת (Bonnar-White, et al., 2018).
- **תגובות חיוביות** קשורות למצוקה נמוכה והסתגלות טובה יותר ויש להן תרומה ייחודית (Adelstein et al., 2024).
- מחקר אורך בקרב זוגות הראה קשר בין הצמיחה של כל אחד משני בני הזוג : צמיחה של האחד נבאה תגובותיות גבוהה יותר שלו –שהורגשה גם על ידי בן/בת הזוג – וסייעה לו לצמוח (Canevello et al., 2016)
- תגובות קשורות לסוג הטראומה ולמגדר





שאלות שנשאר

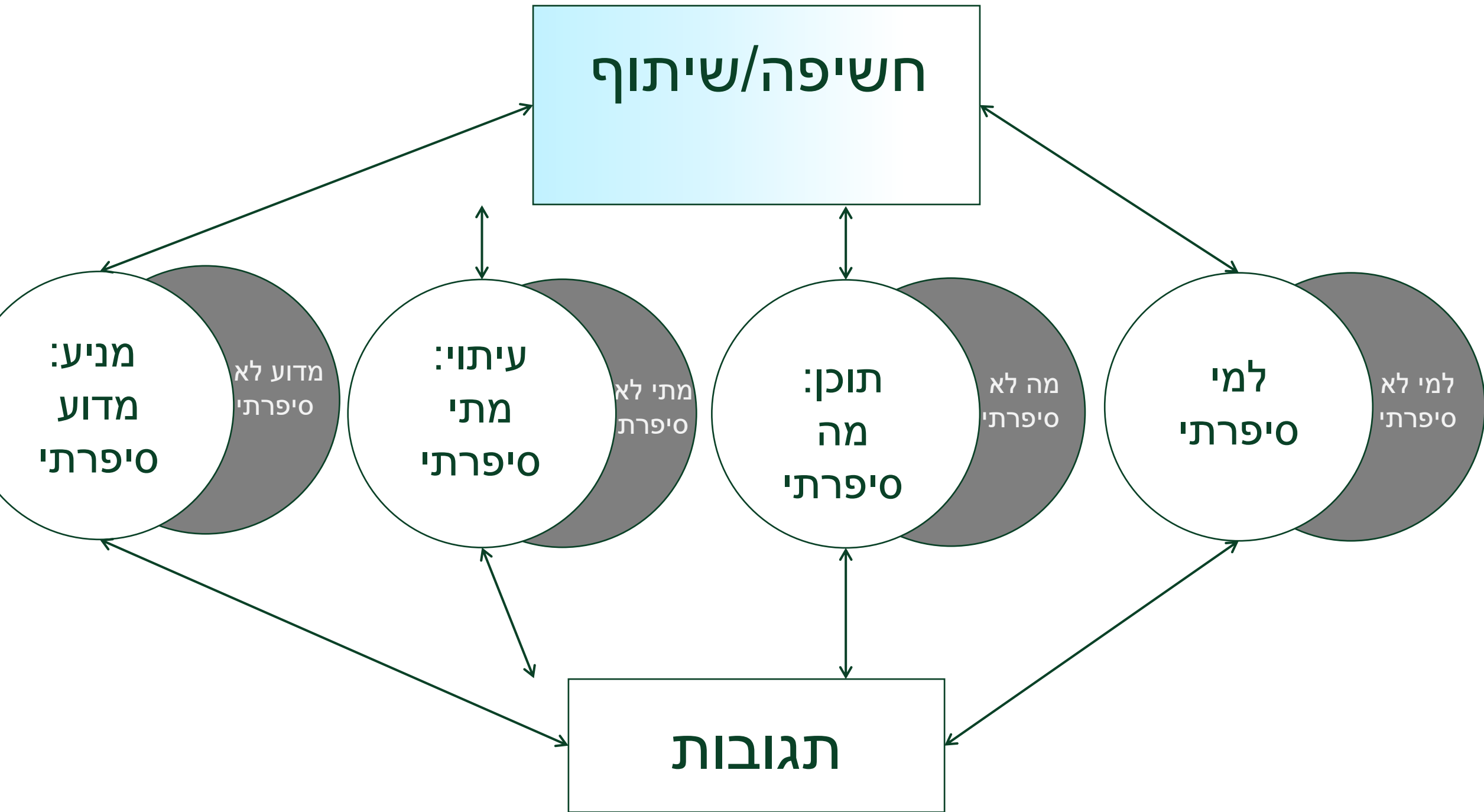
- מתי שיתוף הוא אדפטיבי ותורם ומתי הוא הופך לרומינציה – לחזרתיות ומתיש?
- אבחנה בין שיתוף מועיל ושיתוף לא מועיל
- מחקר אורך – רומינציה זוגית – הייתה קשורה לעליה במדדי חרדה ודכאון . לא היה שינוי במדדי שביעות הרצון (Whiewolf et al., 2025)
- מי קובע מה זה "עודף" שיתוף? איך מתנהל המו"מ על שיתוף?
- שיתוף ותגובות של בני משפחה נוספים, דייטינג ומעסיקים
- התפקיד של מגדר
- התפקיד של תרבות

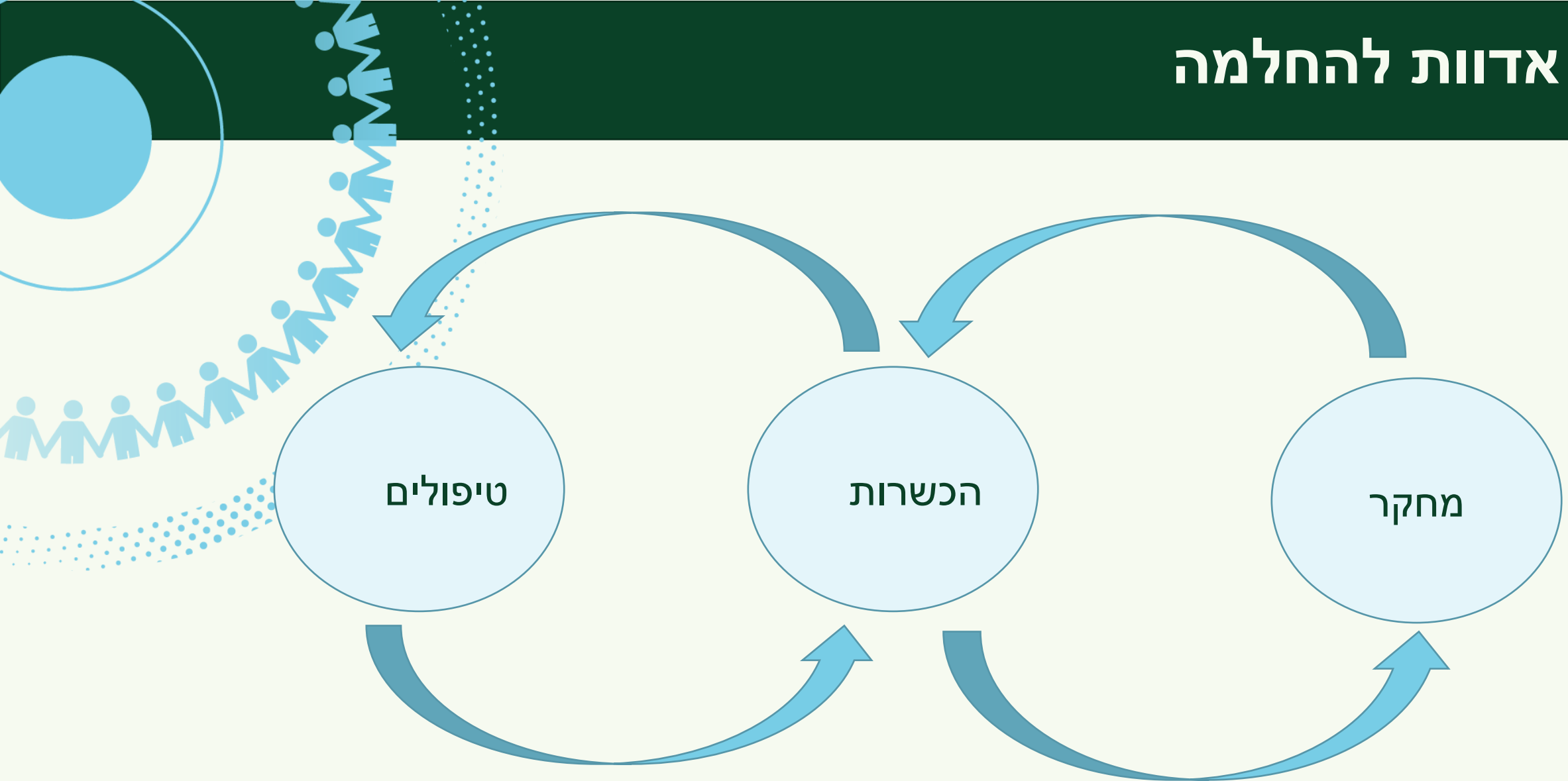


אז מה למדנו על חשיפה ושיתוף?

- חשיפה ושיתוף צריכים להיות מומשגים כתהליך ולא כאירוע חד פעמי.
- התהליך הזה הוא דו כיווני –ומעגלי.
- איתור גורמים המקדמים ומעכבים שיתוף- ברמה האישית, המשפחתית, הקהילתית והחברתית
- התייחסות למגוון מימדים







מיזם לפיתוח, הכשרה ומחקר של טיפולים מגישה משפחתית לאחר טראומה

מגוון מענים בגישה משפחתית לאחר טראומה:

התערבות משפחתית מיודעת טראומה

התערבות מיודעת טראומה - עבור בני משפחה



אדוות להחלמה: צוות



פרופ' דני חורש



דר' יעל שובל



פרופ' רחל דקל



לכל אחד מאתנו יש אמא, אבא, אח, בת זוג, סבתא... אדוות



עקרונות מנחים להסתכלות

- אדם הוא חלק ממערכת - ובמערכת יש השפעות הדדיות.
- הסתכלות משפחתית: הורים, אחים, בת זוג, וילדים.
- לכל אחד/אחת יש אחר משמעותי
- התייחסות מערכתית- היחידה הדיאדית יכולה לסייע בהתמודדות האישית של כל אחד, ושל הדיאדה "כצוות".



אז למה חשוב להסתכל על בני משפחה?

לעזור לנפגע/ת

לעזור לבני המשפחה

לחזק את מערכת היחסים

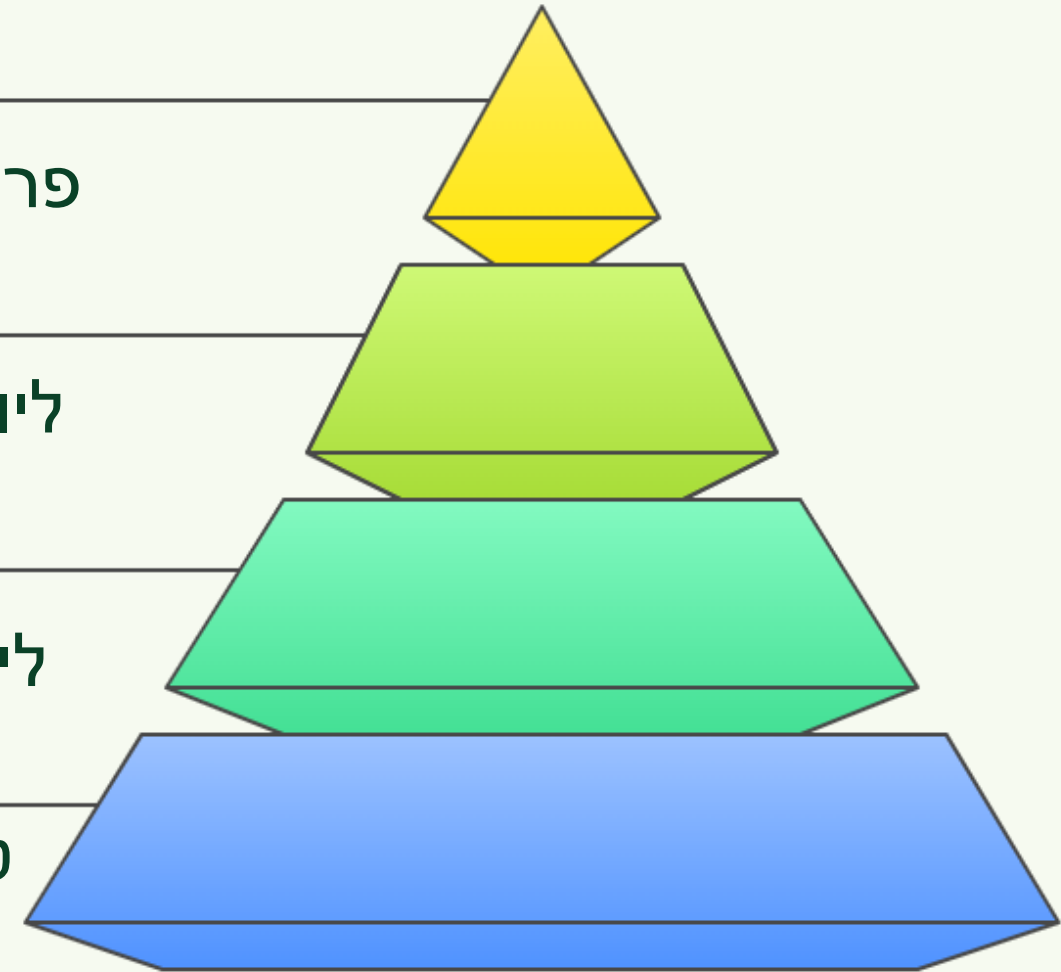


פרויקטים ברמת שירות

ליווי וטיפול לבני משפחה

ליווי וטיפול משפחתי

טיפול דיאדי עם קרוב משמעותי



Made with Napkin

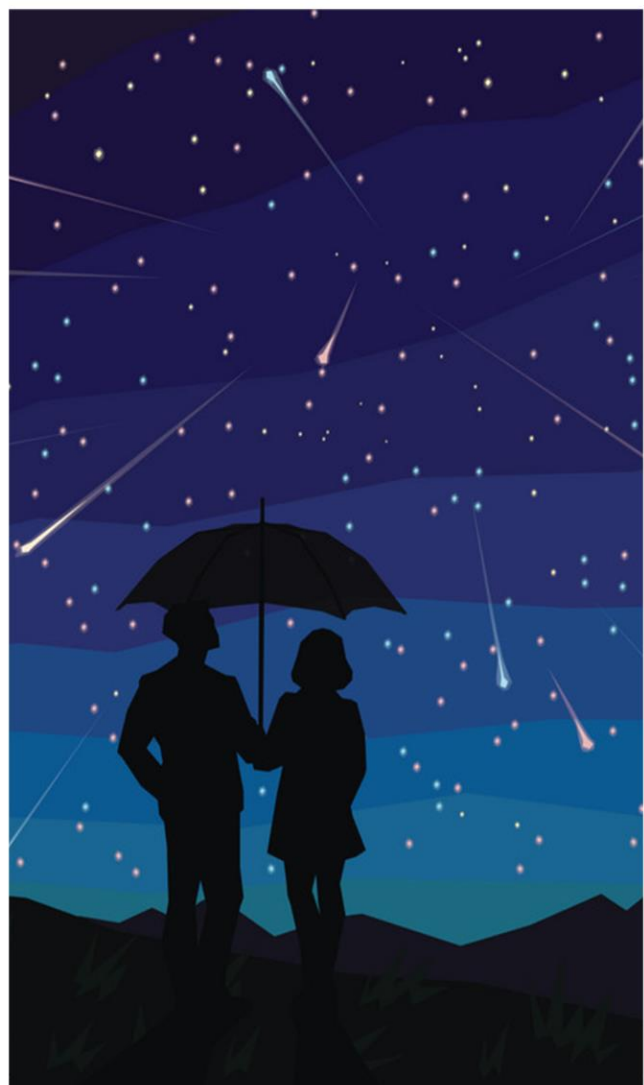


התערבות מיועצת משפחה

- יש פה משהו שצריך לדבר עליו- ביחד – כזוג- כמשפחה. הוא יוצא רק מהעולם הפנימי שלך !
- יש מקום לעוד קול – עוד סיפור - מה הסיפור של בת הזוג, הילדים והמשפחה ?
- היררכית כאב ומצוקה –איזה סיפור אנחנו מספרים? ואיזה סיפורים אנחנו מוכנים לשמוע בזוגיות שלנו? במשפחה?
- עבודה על בטחון –אישי , זוגי ומשפחתי כדי לדבר
- הכרות של בת הזוג/המשפחה את השירת המוצע
- חשיפת האירוע הטראומטי- ממעוף הציפור
- לדוגמא: 2Before1



טיפול זוגי מיועד טראומה



- עבודה על בטחון – אישי, זוגי ומשפחתי כדי לדבר
- יצירת צוות – לצמצום המצוקה – הטרומה היא "ישות" חיצונית המפריעה (גם) לקשר הזוגי
- השלכות המצוקה על החיים הזוגיים והמשפחתיים
- חשיפת האירוע הטרומטי- ממעוף הציפור
- כיצד אני רוצה את העזרה?
- ההבדל בין שמיעה להקשבה/תרגילי תקשורת
- מחשבות מאוזנות – לגבי שיתוף רגשי



- תודה לזהבה שהיה לה האומץ לשאול, להמשיך ולשאול ולהקשיב !!
- תודה לזהבה שלמדה אותי – לשאול ולא לפחד מהתשובות
- תודה על יצירת השותפות אתך והחוקרים הנוספים
- תודה לכל התלמידים והצוות שעובד איתי

פרופ' רחל דקל: rachel.dekel@biu.ac.il

מידע נוסף והפניות: centerf@biu.ac.il

<https://sites.biu.ac.il/ripples-recovery>

תודה רבה!

אדוות להחלמה
בית הספר לעבודה סוציאלית
הפקולטה למדעי החברה
אוניברסיטת בר-אילן



מימד הזמן

