

“ולא יכולתי לעשות עם זה כלום”: על תרומתה של סליחה עצמית לצמיחה פוסט-

טראומטית ולמצוקה נפשית בקרב שארי התאבדות

רקע: התאבדות אדם קרוב הנה אירוע טראומטי אשר מותיר את האבלים (שארי ההתאבדות) להתמודד עם רגשות כואבים וחריפים של כעס, בושה ואשמה. לצד הכאב, ישנה עדות לכך שלעתים התמודדות עם טראומה או משבר קשה, אשר נשאה בחובה מצוקה נפשית משמעותית, מהווה קרקע לשינוי פסיכולוגי חיובי. שינוי זה, הנקרא צמיחה פוסט-טראומטית (PTG), מתאפשר כתלות במאפיינים פסיכולוגיים ובין-אישיים. היכולת התכונתית לסלוח לעצמי, בהיותה קשורה בתכונות אישיות אדפטיביות ובבריאות נפשית וכן בבלימת מצוקה רגשית נוכח משברים, עשויה להוות גורם נוסף התורם לצמיחה פוסט טראומטית בקרב שארי התאבדות.

מטרות והשערות: המחקר נועד לבחון את תרומתה של סליחה עצמית לצמיחה פוסט טראומטית ולמצוקה נפשית בקרב שארי התאבדות, תוך השוואתם לשני סוגי אובדן אחרים - מוות פתאומי ומוות צפוי. במחקר הנוכחי שיערנו כי: א) סליחה עצמית תתרום באופן חיובי לצמיחה פוסט-טראומטית, בייחוד עבור שארי התאבדות בהשוואה ליתר סוגי האובדן. ב) סליחה עצמית תתרום להפחתה במצוקה הנפשית של האבלים בכלל (כלומר תהיה מקושרת עם ירידה ברמות הדיכאון והמחשבות האובדניות), ובפרט בקרב שארי התאבדות. ג) הקשר בין סליחה עצמית לבין צמיחה פוסט טראומטית יהיה מתווך על-ידי עלייה בחשיפה עצמית, בתמיכה חברתית נתפשת ובשימוש באסטרטגיות התמודדות אדפטיביות עבור כלל האבלים, ובמיוחד עבור שארי התאבדות.

שיטה: 309 אבלים בגילאים 18-84 חולקו לשלוש קבוצות על-פי סוג האובדן שחוו: שארי התאבדות, מוות פתאומי ומוות צפוי. המשתתפים מלאו שאלוני דיווח-עצמי מקוונים המודדים צמיחה פוסט טראומטית, סליחה עצמית, תמיכה חברתית, חשיפה עצמית ואסטרטגיות התמודדות, וכן ענו על שאלות לגבי רמת המצוקה הנפשית בשנה האחרונה (מצב רוח דיכאוני ומחשבות אובדניות) ועל שאלות הקשורות באובדן שחוו.

תוצאות: סליחה עצמית נמצאה כבעלת קשר חיובי לצמיחה פוסט טראומטית, ללא תלות בסוג האובדן. ניתוח רגרסיה היררכית העלה כי לסליחה עצמית תרומה ייחודית מובהקת לשונות של צמיחה פוסט טראומטית, מעל ומעבר ליתר המנבאים במחקר, אשר הסבירו יחדיו 45% מן השונות של צמיחה. כמו כן, סליחה עצמית נמצאה קשורה באופן שלילי למצוקה נפשית. יתרה מזו, נמצאה תרומה משולבת של סליחה עצמית וסוג האובדן למדדי מצוקה נפשית, כך ששאר התאבדות בעלי סליחה עצמית נמוכה חוו את הרמות הגבוהות ביותר של דיכאון ומחשבות אובדניות מבין כלל תת-הקבוצות. ואולם, בהינתן סליחה עצמית גבוהה, דיווחו המשתתפים על רמות נמוכות יחסית של דיכאון ומחשבות אובדניות, ללא הבדלים בין סוגי האובדן. לבסוף, מודל תיווך העלה שסליחה עצמית תורמת לצמיחה פוסט טראומטית הן באופן ישיר, והן באופן המתווך על-ידי שני נתיבים: דרך עלייה בחשיפה עצמית ותמיכה חברתית מחד, ודרך עלייה בשימוש באסטרטגיות התמודדות אדפטיביות מאידך.

דיון: מן הממצאים עולה כי סליחה עצמית תורמת משמעותית לשינוי פסיכולוגי חיובי עבור אבלים בכלל, וכן היא עשויה לשמש כגורם חוסן בפני דיכאון ואובדנות עבור שארי התאבדות בפרט. כמו כן, ממצאינו מציעים שהיכולת לסלוח לעצמי מאפשרת פתיחות לאחרים וקבלת תמיכה מצדם, וכן מקלה על תהליכים קוגניטיביים מסתגלים, שבתורם מקלים על אבלים לצמוח מהאובדן. ממצאים אלו מצביעים על האפשרות שטיפול הממוקד בסליחה יכול לסייע להתמודדות מיטבית עם האבל, במיוחד בקרב שארי התאבדות אשר מתמודדים עם רמות גבוהות של אשמה, כעס ובושה.