

מצבי משבר כהזדמנות לפיתוח כושר התאוששות משפחתי

אחד הפרדוקסים במצבי משבר הוא שהזמנים הקשים ביותר יכולים להוציא מאתנו את הרע ביותר, אך גם את הטוב ביותר. מצבי לחץ יכולים להוביל לרגזנות, לעורר עימותים וגם לחשוף קשיים קודמים, אך גם יכולים לחשוף את כוחותינו וללמד אותנו על החוסן שלנו. אחד מגורמי המפתח בהתמודדות הוא חוסן משפחתי.

חוסן משפחתי מוגדר כמאפיינים של משפחות המסייעים להן להיות עמידות בפני שיבושים הנובעים משינויים ולהפגין יכולת הסתגלות והתאוששות בעומדן מול מצבי משבר.

כיצד אנחנו יכולים להפוך את המצב להזדמנות לפיתוח חוסן משפחתי? מחקרים על ההבדלים בהסתגלות של משפחות במצבי לחץ בטחוניים, כלכליים ואחרים (וולש, 2012) מצביעים על שלושה מרכיבים עיקריים של החוסן המשפחתי:

1. התארגנות 2. תקשורת 3. משמעות

השאלות הבאות יכולות לסייע לנו להבין מהם המרכיבים האלה תוך התייחסות למרחב המוגן לשיח פתוח במשפחתכם.

התארגנות

א. **היערכות** – כיצד מתארגנת המשפחה בימים אלה? האם בני המשפחה יודעים כיצד לנהוג בעת אזעקה (אם נמצאים בבית או מחוצה לו)? כיצד מתחלקת האחריות? כיצד מתקבלות החלטות (במשותף? ב"הנחתות"? בוויכוחים מתישים?)?

ב. **ניווט בין שגרה וחירום** – כיצד אתם מנווטים בין השמירה על שגרה (עבודה, משימות, סידורים) לבין המציאות המשתנה? האם ישנה התגמשות בתכנון? האם התוכניות מותאמות לגילאים השונים (כולל תינוקות וזקנים)?

ג. **בילוי משותף** - כיצד אתם מבליים יחד? כיצד אתם "מטעינים מצברים"?

תקשורת

א. **מידע** – כיצד עובר מידע בין בני המשפחה? מה רמת הבהירות והדיוק של המידע?

ב. **הקשבה** – כיצד מקשיבים זה לזה במשפחה? (איך מקשיבים לך? כיצד אתה מקשיב לאחרים?). כיצד מגיבים לנוכח מישהו אחר מבני המשפחה שנראה מפוחד, מדוכא וכועס? מתעלמים ממצוקתו? מהי מידת ה"הידבקות" הרגשית?

ג. **סובלנות** – האם יש מקום במשפחה לביטוי מחשבות, רגשות ותגובות שונות למצב מצד בני המשפחה? האם יש מרחב להשמעת "קולות" שונים? כיצד מתמודדים עם דעות שונות

וקונפליקטים (פוליטיים או אחרים)? האם ישנה התבצרות ב"מי צודק", השתקה, גינוי או זלזול? האם מתפרצים כששומעים דברים שקשה לשמוע? מה טון הדיבור בשיחות סביב אקטואליה?

משמעות

- א. **מקורות כוח** – מה חיזק אתכם בתקופות קודמות? מה מחזק אתכם היום?
- ב. **אמונות** – מהם המסרים העוברים במשפחה? (מסרים לגבי הבית והמשפחתיות שלכם? מסרים לגבי התמודדות בתקופות קשות? מציאות משתנה? חוסר וודאות?). מהם מקורות ההשראה? מהן האמונות שמהן אתם שואבים כוח? כיצד אתם מחזקים זה את זה ("נעבור יחד את התקופה", או "נחפש כולנו דרכים")?
- ג. **צמיחה מתוך קושי** – מה אתה לומד מתקופה זו על הצרכים הייחודיים של בני המשפחה, על מה שחשוב לך ועל התמודדות בזמנים קשים? מה מתוך זה היית רוצה לפתח?
- יש לציין כי שלושת המרכיבים של חוסן משפחתי אינם משתנים קבועים כי אם מדובר בתהליכי התמודדות והסתגלות על ציר הזמן.

למרות שהמושג "חוסן" הוא התרגום המקובל ל-Resilience, קיים יתרון בעיניי למונח "כושר התאוששות" המדגיש גם את היכולת לתיקון (repair) שיש לכל פרט (או משפחה) אחרי התמודדות עם משבר. המונח "כושר התאוששות" נאמן לשורש הלטיני של המילה resilience ("לקפוץ" – saliere "חזרה" - re).

פרומה וולש (2012) מרחיבה את ההגדרה של חוסן משפחתי ומדברת על **Bouncing back** אך גם על **Bouncing forward**.

צוות חוקרות מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן (פינצי, סלונים, וכהן, 2001) חקרו כיצד תופסות נשים את כושר ההתאוששות המשפחתית שלהם. מחקרן הוא אחד משורה של מחקרים שניסו לעמוד על הגורמים התורמים ליכולתה של משפחה להתמודד עם משברים ועל מאפיינים היכולים להסביר את השונות בדרכי התגובה של משפחות שונות לאירועי לחץ.

מניתוח התוכן מתואר כושר ההתאוששות המשפחתי במונחים של יכולת המשפחה "לדאוג לבניה, להתפנות אליהם רגשית ולהשקיע משאבים רגשיים בנזקק, תוך התלכדות משפחתית, ערכים משפחתיים של נאמנות המעניקה ביטחון וכן גמישות משפחתית".

יכולת זו אינה סטטית כי אם יכולה להתפתח במסלול שעוברת משפחה, תוך שהיא מתקדמת, מתחזקת ומתפתחת נוכח מצב לחץ, בהווה ולאורך זמן.