

## מודל הצמיחה הפוסט טראומטית – Calhoun, Cann & Tedeschi

המונח צמיחה פוסט טראומטית (Posttraumatic growth) הינו מונח שטבעו Tedeschi & Calhoun בשנת 1995, ומשמעותו הינה צמיחה חיובית הנובעת מהתמודדות עם אירוע טראומטי.

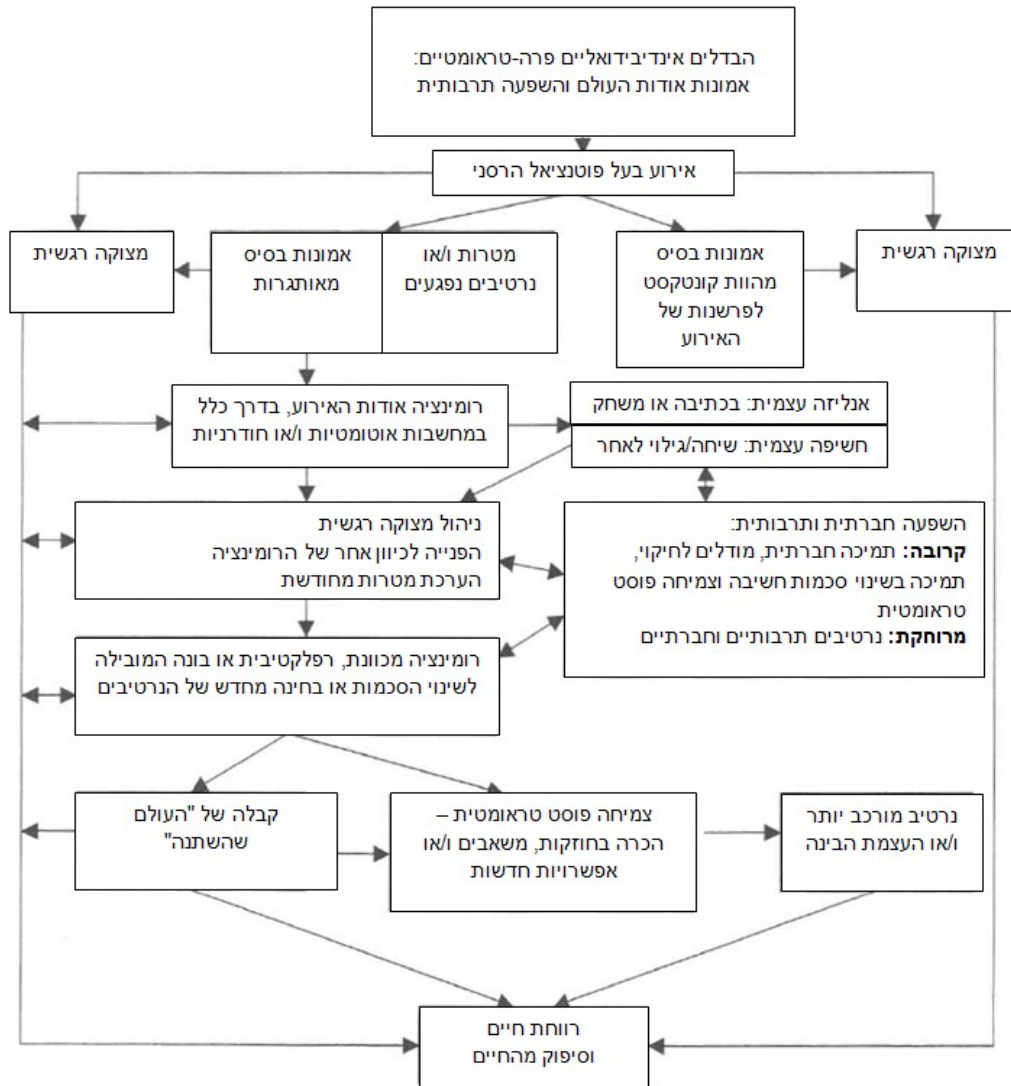
בעקבות התפתחותו של המחקר סביב צמיחה פוסט טראומטית, התפתחו מושגים נוספים ותפיסות הקשורות לצמיחה כתוצאה ממצבי חיים קשים, כמו למשל צמיחה מבוססת דחק (Stress-related growth). למרות העיסוק המחקרי החדש באופן יחסי בנושא, רעיונות אודות צמיחה כתוצאה ממשבר ואירועי חיים קשים משובצים במקומות רבים בתרבות ובהיסטוריה של האנושות – במיתוסים קדומים, בספרות ובדת.

**Calhoun, Cann & Tedeschi** חקרו במשך שנים כיצד מתפתחת צמיחה פוסט טראומטית, וכעת הם מציעים מודל להתפתחות צמיחה פוסט טראומטית וכיצד מאפיינים תרבותיים יכולים להשפיע על צמיחה פוסט טראומטית.

החוקרים משערים שצמיחה פוסט טראומטית נוצרת כאשר אירוע טראומטי מערער באופן משמעותי את אמונות הבסיס והסכמות של אדם באשר לעצמו ולעולם. על האדם לשנות את תפיסתו על מנת שיוכל להכיל את המידע הקשור לטראומה בתוך הסכמות והאמונות שלו. לעיתים קרובות תהליך זה גורם לניסיונות הימנעות מהתוכן הטראומטי ולהפיכת התוכן הטראומטי לבעל אופי רומנטיבי, אם בשל מחשבות פולשניות ואם בשל מחשבות אוטומטיות. אך כאשר מתחילה להתרחש הפנמה והטמעה של המידע החדש, נוצרות סכמות מחודשות. במצב כזה מתרחש לעיתים קרובות תהליך חיפוש ומציאת משמעות וחשיבות באירוע הקשה. כך, אתגור סכמות ותפיסות, המתרחש כתוצאה מהטראומה, מוביל לתנועה ומסגור מחדש של משמעות הטראומה ותוצאותיה, לתובנות ולבניית נרטיב חדש. אף על פי שתהליך זה עלול ליצור מצוקה רבה, הוא גם יכול ליצור צמיחה והעצמה של האדם המתמודד עם הטראומה. עם זאת, צמיחה אינה תוצאה בלתי נמנעת של התהליך הקוגניטיבי של התאמה ושינוי האמונות והסכמות לאחר טראומה. מתוך כך, מנסים החוקרים לבחון מה הם הגורמים המשפיעים על היווצרותה של צמיחה פוסט טראומטית, בין השאר על מנת לקדם תהליכי צמיחה בקרב מטופלים שעברו טראומה.

המודל מתאר את הגורמים המשפיעים על היווצרותה של צמיחה פוסט טראומטית על פי **Calhoun, Cann & Tedeschi**, כאשר הגורמים המתוארים בו מתחילים ממצב פרה-טראומטי ומסתיימים בצמיחה הפוסט טראומטית. הרעיון המרכזי ביותר במודל זה הנו כי צמיחה נובעת מהפרעה לאמונות ולסכמות אישיות במצב הפרה-טראומטי ולא למאפייני האירוע הספציפיים. המודל מסביר מדוע עבור חלק מהאנשים השינוי באמונות ובסכמות הוא קשה ביותר ויוצר חוויה טראומטית, ומדוע עבור חלק אחר של האוכלוסייה, המידע אודות הטראומה מתאים בקלות לתוך האמונות והסכמות הללו.

## מודל מקיף לצמיחה הפוסט טראומטית של Calhoun, Cann & Tedeschi



### חלקי המודל ודגשים תיאורטיים

**אתגור אמונות וסכמות:** ממצאי המחקרים של Calhoun, Cann & Tedeschi מצביעים על כך שהמידה בה אירוע טראומטי מוביל אנשים לבחון מחדש את אמונות הבסיס שלהם, מנבאת באופן נמוך את רמות המצוקה שהם יחוו, אך מהווה מנבא חזק למידת הצמיחה הפוסט טראומטית שיחוו. החוקרים מסבירים זאת בכך שמצוקה קשה יכולה להתקיים גם אם האירוע הקשה אינו יוצר ערעור של אמונות הבסיס וסכמות מרכזיות (כך למשל כאשר אדם אהוב וקרוב נפטר בצורה טבעית), אך לעומת זאת, צמיחה פוסט טראומטית אינה מתקיימת כאשר אין ערעור של אמונות וסכמות בסיסיות.

**מצוקה רגשית:** חשוב לשים לב שאנשים יכולים לחוות וחווים לעיתים קרובות צמיחה כמו גם מצוקה בו זמנית.

**רומינציה:** החוקרים מציעים כי רומינציה בקרבת זמן לאירוע, בצורת מחשבות חודרניות ואוטומטיות, ככל הנראה תגרום למצוקה נפשית ולערעור אמונות בסיס. עם זאת, כאשר הרומינציה הופכת למכוונת ורפלקטיבית, הדבר מצביע על מאמץ למצוא היגיון באירוע וליצור אמונות וסכמות חדשות. תהליך זה יכול להיות מלווה גם הוא במצוקה ניכרת, אך זו יכולה ליצור מוטיבציה להתקדם לעבר הבנה והשלמה עם האירוע.

### **השפעות תרבותיות וחברתיות על המודל לצמיחה פוסט טראומטית**

החוקרים מציעים שמאפיינים ותהליכים תרבותיים משפיעים על התנהגויות ותפיסות של המתמודדים עם אירועים טראומטיים באופן ישיר, קרוב וגלוי וכן באופנים עקיפים, רחוקים וסמויים. החלוקה העיקרית שהחוקרים מציעים היא השפעה קרובה (Proximate) מול מרוחקת (Distal), כאשר השפעה קרובה מגיעה מאנשים איתם ניצול הטראומה נמצא באינטראקציה, והשפעה מרוחקת מקורה במסרים המגיעים ממרחק, כך למשל ממסרים במדיה (סרטים, ספרים, תוכניות טלוויזיה).

### **השפעת הקונטקסט החברתי-תרבותי על צמיחה פוסט טראומטית**

**השפעת מטבעות לשון** - החוקרים מצאו מטבעות לשון הנמצאים בשימוש נפוץ בכל הנוגע להתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, המדגימים תפיסות חברתיות ותרבותיות שונות אודות מצבי דחק וטראומה. כך למשל, באזורים דרומיים ודתיים בארה"ב, הם מצאו כי מטבעות לשון נפוצים בקשר לטראומה היו "לכל דבר בחיים ישנה סיבה" או "אלוהים לעולם אינו מעמיד אותך במצב עמו אינך מסוגל להתמודד". לעומתם, מטבעות לשון ממקומות אחרים שאינם דתיים עסקו במקריות של אירועים קשים. החוקרים מציעים כי מטבעות לשון אלו מהווים שיקוף לתפיסות חברתיות ותרבותיות, שמשפיעות באופן ישיר על אופן ההתמודדות עם טראומה ואירועי דחק של האדם היחיד, כמו גם באופן עקיף, באמצעות המענה החברתי שהמתמודדים מקבלים מסביבתם הקרובה.

**השפעת נורמות וחוקים** - נורמות וחוקים חברתיים משפיעים על ההתמודדות עם טראומה ומצבי דחק. במיוחד משפיעים נורמות וחוקים בקבוצות שייכות משמעותיות של האינדיבידואל המתמודד עם הטראומה. כיוון שהתנהלות לפי החוקים והנורמות של הקבוצה מביאה עמה קבלה חברתית, בעוד שהפרתם של החוקים והנורמות יוצרת חוסר קבלה ואף סנקציות חברתיות, במצבי דחק וטראומה, נורמות וחוקים הנוגעים לקבלה והתמודדות עם משברים (תפיסות רווחות בנוגע לאילו פרקטיקות מסייעות להתמודדות, התנהגויות התמודדות מקובלות וכו...) משפיעות ביותר על ההתמודדות עם טראומה. כך למשל, בכל הנוגע ליכולת לצמיחה פוסט טראומטית, אחד הגורמים המשפיעים על הצמיחה לפי Calhoun, Cann & Tedeschi, הינן נורמות אודות הבעת רגשות בפומבי.

**השפעת נרטיבים חברתיים ותרבותיים** - גם נרטיבים חברתיים ותרבותיים משפיעים על יכולת ההתמודדות עם טראומה והצמיחה ממנה. הנרטיבים החברתיים הסובבים את המתמודדים משפיעים עליהם. כך למשל, בתרבות האמריקאית ישנו נרטיב משמעותי של

התמודדות עם סבל ואירועים קשים וצמיחה מהם – נרטיבים של גאולה. נרטיבים אלו יכולים להשפיע באופן משמעותי על המתמודדים עם אירועי חיים קשים שכן הרעיון של צמיחה מתוך טראומה טמון בתרבות בה הם חיים.

החוקרים מציעים כי ייתכן שהבדלים תרבותיים וחברתיים אלו גורמים לרמות צמיחה פוסט טראומטית שונות בתרבויות שונות בעולם. כך למשל, לעומת ארה"ב, המתמודדים עם טראומה באוסטרליה מראים פחות צמיחה פוסט טראומטית, ובמיוחד פחות שינוי והתפתחות רוחנית. ניתן להסביר שוני זה בהיותה של התרבות והחברה האמריקאית דתית יותר מאשר החברה והתרבות האוסטרלית.

Calhoun, Cann & Tedeschi שיערו כי ייתכן שציפיות חברתיות ותרבותיות בקשר לצמיחה פוסט טראומטית יכולות לעודד את קיומה של זו אצל האנשים המתמודדים עם טראומה. ואכן, במחקר שנערך על ידי Cobb, Tedeschi, Calhoun & Cann, הם מצאו כי מתמודדים עם טראומה שהכירו אדם שעבר טראומה דומה והצליחו לצמוח ממנה, נטו לדווח על רמות גבוהות יותר של צמיחה פוסט טראומטית. כלומר, קיומו של מודל לחיקוי בסביבה החברתית, שהמתמודד עם טראומה, יכול לסייע לצמיחה פוסט טראומטית.

### **מילות סיום לקלינאים**

באמצעות רעיון "המלווה המומחה" – expert companionship, מציעים Tedeschi & Calhoun לקלינאים לספק למטופליהם קונטקסט תרבותי קרוב, שבו באמצעות מערכת היחסים המקצועית בין המטפל למטופל נוצרים חוקים, נורמות ותפקידים המאפשרים למתמודדים עם טראומה את ההזדמנות להיות גלויי לב ולהכיר בגורמי דחק וקשיים הקיימים לאחר האירוע הטראומטי. יש להניח שתהיה יותר צמיחה פוסט טראומטית אם מטופלים אלו יחשפו לתמיכה, קבלה, והזדמנויות לחקירה אקזיסטנציאליסטית של האמונות, במיוחד אם אלו תואמים לקונטקסט החברתי והתרבותי בו המטופל חי.

כיוון שהמטפל הינו מומחה בתחומו, הוא יכול לנטרל רעיונות שהם אומנם מקובלים חברתית ותרבותית, אך מקשים על התמודדות עם הטראומה וצמיחה פוסט טראומטית. כך למשל במידה והמטופל חי בחברה בה כנות רגשית ובמיוחד גילוי רגשות שליליים הנם לא מקובלים, המטפל יכול להמליץ על פתיחות רגשית בתחומים אלו ולהסביר כי הדבר יסייע לריפוי. כמובן שיש לעשות זאת תוך זהירות גדולה בכל הנוגע לקונטקסט החברתי והתרבותי של המטופל, במיוחד כאשר נוצרת סתירה בין ההמלצה לנורמות חברתיות, ויש להעלות פער זה בתוך הטיפול, להכילו ולהתמודד עמו. המידה בה המטפל יעודד את המטופל לגילוי לב צריכה להיות מותאמת לסביבה החברתית-תרבותית ולכן לעיתים קרובות, מדובר במסע ארוך ומלא במודעות לסביבת המטופל.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Calhoun, L.G., Cann, A., & Tedeschi, R.G. (2010). The posttraumatic growth model: Socio-cultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice; Lessons learned from around the globe*(pp. 1-14). Hoboken, NJ: Wiley.