

אבל טראומתי ושכול הורי

המושגים 'טראומה' ו'אבל' מופיעים לעיתים תכופות בצמידות בשפה המיקצועית ושלא בפי אנשי מקצוע. ישנה קטגוריה נפרדת בספרות המיקצועית שמתייחסת ל"אבל טראומתי" הנגרם כתוצאה מאובדן שנחווה כטראומתי. יש כמובן גם קטגוריה שמתייחסת לאבל "לא טראומתי" שבא בעקבות אובדן שלא נחווה כטראומתי. (מאמר: רובין, מלקינסון וויצטום, 2003)

מאוד חשוב לכן, לברר: מה בחווית אובדן הוא 'טראומתי'. זה כולל את כל המשתנים והגורמים בסביבה שעלולים היו לגרום לחווית הטראומה. בדרך כלל כאשר אדם נמצא בסיטואציה שבה הוא חש שחיו מאויימים, הוא יחווה את המצב כטראומתי.

לכל אובדן יש את הפוטנציאל להיות טראומתי ולכן כל אבל יכול להיות גם טראומתי. הנסיבות יכולות להיות דומות ובכל זאת שני אנשים יגיבו באופן שונה: האחד יחווה את האובדן כטראומתי גם אם הארוע לא היווה איום ישיר על חייו והשני – לא.

תהליך ההסתגלות או הצורך לאירגון החיים מחדש בעקבות אובדן כתוצאה ממוות, יכול לגרום לתגובות אבל טראומתיות.

מדגישה בריאות והסתגלות למצב שיטת התערבות מסורתית – קצרת מועד, החדש; משתמשת בטכניקות להשגת שליטה עצמית; התגברות על חרדה ועידוד. אלה שיטות קוגניטיביות המדגישות צורך בשינוי צורת החשיבה, תפיסה ופרשנות של ארועים. זהו סוג שיטות שמתמקדת בסילוק סימפטומים בלי לחקור מה גרם לסימפטומים המסויימים להופיע.

, כוללת כמה מן האלמנטים הקודמים אך מדגישה את שיטת התערבות חדשנית, חשיבות הקשר עם הנפטר (ים) – את אובדן הנפשות הקרובות ואובדן היחסים הבינאישיים. השיטה משתמשת בטקסי פרידה-עזיבה – אמירת 'שלום' לנפטר. הנקרא: "המודל פרופ. שמשון רובין היא מסתמכת בעיקר על המודל התאורטי של הדו-מסלולי". המודל הזה מתייחס לרב-מימדיות של תהליך האבל בכללותו, לאו, זיהוי מכלול היחסים האחדדוקא באבל טראומתי, והוא מתמקד בשני מסלולים: , תיפקוד של המתאבל. בהתערבות פסיכולוגית על פי כללי והשניעם הנפטר המודל הזה, החוויה הטראומתית מתפרשת מחדש לא כחשיפה לאיום לחיים, אלא כתגובת אבל לאובדן טראומתי של יחסים בינאישיים. המתאבל, במקום לחוש אשמה על מה שעשה או אמור היה לעשות – או, מה 'תרומתו' לאסון שקרה, מתפנה כעת ל"מיקום מחדש" של הנפטר, בתודעתו. אם יש לו צורך להפרד מן הנפטר, הוא יכול לעשות זאת בלי רגשות אשם.