

## מעורבים בעל כורחם - ילדות וילדים תחת מלחמה

### ההשלכות של אובדן הורה, בנסיבות של אלימות מכוונת, על נפשם של ילדים

מיכל פרוכטמן פסיכולוגית חינוכית-מדריכה, מטפלת משפחתית וזוגית, פעילה בקבוצת א.נשי בריאות הנפש 'הורים נגד מעצרי ילדים'.  
נירית בן חורין, עו"ס, מטפלת משפחתית וזוגית, מייסדת ויו"ר 'הורים נגד מעצרי ילדים'.

מאז אוקטובר 2023 עשרות אלפי ילדים וילדות התייתמו מלפחות הורה אחד, חוו אובדן אלים ופתאומי של האדם הקרוב ביותר – אותו אדם שאמור או אמורה יותר מכל נפש אחרת בעולם להגן, לגונן, לשמור, לדאוג ולאהוב. עבור ילדות וילדים אובדן של הורה הוא אירוע טראומטי מהקשים ביותר שיש, על אחת כמה וכמה כשהאירוע הוא פתאומי ואלים, ונותר ללא עיבוד רגשי. הסכנה לפגיעה בהתפתחות הקוגניטיבית, הפיזיולוגית והנפשית גדולה ועל כן אנו, קבוצה של א.נשי בריאות נפש, מבקשות להתריע.

אובדן של אדם קרוב מאוד משאיר אצל כולנו כאב עמוק בנפש. ככל שהמוות פתאומי יותר ואלים יותר, כך עמוקה ועיקשת יותר תהיה הצלקת בנפש. המוות הקשה ביותר לעיבוד ולעיכול, שישאיר את המצוקה הנפשית העמוקה ביותר, הוא מוות של אדם קרוב כתוצאה ממעשי אלימות מכוונת של אדם אחר.

מוות פתאומי של הורה בתוך מלחמה הוא כזה, וילדים וילדות הם האוכלוסייה הפגיעה ביותר. באבחה אחת נקרעת מעליהם מעטפת הכחשת המוות, הטבעית והמגינה, והעולם הופך למקום מסוכן, מאיים ומעורר אימה: מי עוד יהרג? האם גם אני? מי ישמור ויגן עלי? מי יטפל בי? מי יאכיל אותי? נעלם הקול המרגיע, זוג הידיים העוטפות, מרימות או מחבקות, ואיתן גם המבט האוהב. נעלם קשר עמוק ובטוח שליווה והזין את הצמיחה וההתפתחות הנפשית של הילד.

הורים מהווים את "עמודי התווך" בחיי ילדיהם וילדותיהן. התפתחותם הפיזית והמנטאלית התקנה תלויה במידה רבה בהימצאותן ונגישותן של הוריהם. אובדן של הורה, וביתר שאת אובדן של שני ההורים, יכול לפגוע קשות בהתפתחות הקוגניטיבית, הנפשית והפיזיולוגית של הילדה או הילד, הן בשל עצם העדר הטיפול ההורי והן בשל היגון העמוק, הגעגעוע ושאר הרגשות הקשים איתם הילדים נדרשים להתמודד.

אשמה היא חלק נפוץ של תהליך אובדן ואבל. בסיטואציות טראומטיות מופיעה גם אשמה קשה במיוחד אצל הניצולים. אצל ילדים האשמה יכולה להיות חודרנית במיוחד בשל נטייתם של צעירים לעמדה אגוצנטרית ולחשיבה מאגית. ילדים נוטים לקשור את המוות של הורה למעשה שלהם, להתנהגות כלשהי או לרגשות או מחשבות "לא טובים". זה נכון במיוחד כאשר המוות פתאומי ואין זמן להתכוון לפרידה. אצל ילדים קיים עדיין קושי להבין את סופיות המוות ועלולה להתפתח תחושת נטישה קשה.

מרכיב משמעותי נוסף באובדן של הורה, כאשר המוות הוא תוצאה מכוונת של מעשי אדם אחר כמו במלחמה, הוא אובדן אמון בסיסי בבני אדם. ביטול האנושיות (הדה-הומניזציה) המגולם בהרג מכוון עלול לחדור פנימה ולהמיט אסון על הנפש הצעירה הנדרשת להיות במגננה תמידית. אובדן

האמון הבסיסי בבני אדם עלול להוביל לאובדן יכולת לאמפתיה, להתפתחותם של מרכיבים אנטי סוציאליים, להתנהגויות סיכוניות הבודקות תמידית את היכולת של העצמי מול העולם, ועוד.

את תוצאות הפגיעה הנפשית הנגרמת מאובדן הורה בנסיבות פתאומיות ואלים נראה במגוון של סימפטומים: חרדות, סיוטים, הרטבת לילה, פלשבקים לנסיבות המוות או לנסיבות ההודעה עליה, אי-שקט פסיכומוטורי, הכחשה או אפטיות, התפרצויות בכי, התפרצויות זעם, הסתגרות, שינויים בהרגלי אכילה, אובדנות ועוד מגוון סימפטומים של PTSD. כל אלה תורמים לפגיעה בהמשך ההתפתחות התקינה בכל גיל בילדות. בגיל הטרנס מילולי הרגשות הקשים המתעוררים לנוכח אובדן הורה עלולים להישאר כלואים בנפש ללא עיבוד ולצלק את הנפש בצורה שקשה יותר לשקם.

ממדי הנזק הנפשי הנגרם מאובדן בגיל הצעיר תלויים גם בגורמים נוספים, כגון המצב המשפחתי טרם האובדן, הנסיבות בהן קרה המוות, האם הילד היה עד להן, הישרדות של בני משפחה אחרים, נסיבות חיי המשפחה לאחר האובדן, יכולת המעטפת השורדת להתפנות רגשית אל הצרכים של הילד, הגישה למשאבי תמיכה וטיפול בשורדים, כמובן גם תכונות נפשיות, קוגניטיביות ופיסיולוגיות של הילד עצמו, גילו ועוד.

ילדות וילדי העוטף חוו באוקטובר 2023 אובדן קשה מנשוא, הכולל הורים שנעדרים עד ליום כתיבת מילים אלו, שמשאיר פצע פעור שלא יכול להגליד. ילדי וילדות עזה חווים אובדנים במהלך למעלה משנה בנסיבות הקשות ביותר שאפשר לדמיין והנפש מתקשה להכיל. לאחרונה התווספו ילדי וילדות דרום לבנון למעגל האובדן והאימה. עבור כל הילדים והילדות האלה אובדן ההורה לא עמד כשלעצמו. כל סביבת חייהם אבדה ונהרסה, ועודנה אובדת ונהרסת - עשרות אלפי ילדות וילדים נשארו בלי מסגרת משפחתית, ללא קורת גג, בלי הסביבה הטבעית התומכת וללא משאבים העשויים לסייע להם בטיפול באובדן.

**למען הילדים והילדות באזור כולו, המעורבים ונפגעים בעל כורחם, אנו זועקות להפסקה מיידיית של הלחימה! אנו קוראות להחזרת החטופים והחטופות ולהפסקת מעגל המוות והחורבן.**