

אלמנות ארוכת טווח כפי שבאה לידי ביטוי בקבוצה מקוונת  
הוגש ע"י אילה כץ כחלק מהלימודים לתואר שני בשלוחה הישראלית של אוניברסיטת לסלי

Open Windows to Widows:  
Long-Term Widowhood as Expressed and Manifested in an Online Group

A THESIS

Submitted by

AYALA KATZ

Thesis Advisor: ARIELLE WARNER

In Partial Fulfillment of the requirements  
For the degree of  
Masters of Arts  
Focus:  
Group Leadership

LESLEY UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF ARTS & SOCIAL SCIENCES  
October  
2008

## תקציר

מטרת המחקר הייתה לגלות מהי החוויה של אלמנות צה"ל אשר השתתפו בקבוצה מקוונת. המחקר ביקש לזהות את התמות המרכזיות אשר הובאו על ידי הנשים לפורום ביחס לחייהן וביחס לחוויית השתתפותן בקבוצה המקוונת. מעבר לכך, שאיפתי הייתה גם למצוא משמעות מעבר לתמות, מעבר להתנסות, מעבר לסיפור. המחקר, בקונטקסט של קבוצה מקוונת, סייע, במהלך מסע החיפושים, לחשוף תהליכים ותופעות קבוצתיות, המוכרים מהעולם של מפגשי פנים אל פנים בקבוצות. החקירה האינטואיטיבית (Intuitive Inquiry), המעוגנת בשדה המחקר היוריסטי, שימשה מסגרת-על לתהליך כולו. תהליך ניתוח תמטי מובנה (Grounded Theory) שימש לאיסוף, ארגון וניתוח כתיבתן של הנשים בקבוצה המקוונת. כתיבה של כשנה וחצי בפורום פתוח באינטרנט נאספה, סוננה ונחקרה במסגרת עבודה זו. הנשים כתבו על חייהן, על הדרך הייחודית בה הן רואות את החברה הישראלית, על הדרך בה הן מתייחסות וחשות את הציפיות מהן, כאלמנות צה"ל. הן כתבו גם על הקבוצה המקוונת עצמה, על מה שהכתיבה, שלהן ושל אחרות, מעוררת בהן. הן התייחסו בכתיבתן אחת לשנייה, חלקו כאב ושמחה, יחד עם חלקי חיים וחלקי עצמי מגוונים. הן בכו יחד, צחקו יחד, חלקו ברשת מפגש בין אישי מרגש. הקסם והעוצמה של מפגש קבוצתי פנים אל פנים גילו את עצמם, חשפו את נוכחותם, גם בקבוצה המקוונת, מאפשרים למשתתפות לגלות את עצמן דרך המגע, הקשר, ההחזקה וההכלה, ודרך ההדהוד בינן לבין האחרות.

## הקדשה

עבודה זו מוקדשת לזכרו של בעלי, רמי כץ ז"ל, אשר נפל במהלך שירות מילואים, בעת ששירת את מדינתו, מדינתנו. לזכרם של חללי צה"ל אשר נפלו לאורך עשורים רבים במשימת הגנת המולדת. למשפחות חללי צה"ל, אלמנות ויתומים, אשר

סיפוריהם עוררו בי השראה לאורך השנים. מפגש עם מוות של אדם אהוב בגיל צעיר אינו קל. בשביל לחיות, לא רק לשרוד, אחרי מפגש כזה, נדרשות עוצמות ותעצומות נפש. אני מקדישה עבודה זו לחיים, לחיים עצמם, לחדוות החיים. ולתפארת מדינת ישראל.

## תודות

תמיכתם, עידודם, סבלנותם והבנתם של בני משפחתי, גילי וילדינו, אפשרו ליצירה זו להיוולד. אמונם בי ובחשיבות הנושאים אשר נחשפו במחקר זה העצימו אותי לאורך המסע. מודה להם על כך ועל נוכחותם בחיי, ממש כמו שהם. אוהבת אתכם יותר מכפי שמילים יוכלו לתאר.

מנחת המחקר הייתה ד"ר אריאל וורנר, אשר לא וויתרה. תמכה וייעצה, הקפידה על עמידה בכללים, ואתגרה אותי לאורך הדרך. יחד היו איתי גם מורי ובני כיתתי בשלוחה הישראלית של אוניברסיטת לסלי. למדנו יחד, צחקנו ובכינו יחד, היינו שם אחד בשביל השני. תרומתכם כקבוצה וכפרטים הייתה משמעותית עבורי בתהליך הארוך והמייגע. כמו שלמדנו, ידידי, Trust the process.

תודתי העמוקה לנשים אשר השתתפו בקבוצה המקוונת, אותה יצרנו יחד. מילותיכן העירו בתוכי כמעט כל רגש אפשרי. צחקנו יחד, בכינו יחד וכעסנו יחד, ואחת על השנייה. תשוקתכן לשתף אחרות בעולמכן, הדרכים בהן התייחסתן לעצמכן ולמשתתפות האחרות, הדרך בה חלקתן את תמיכתן וחמלתכן הייתה, ועודנה, מעוררת השראה.

## תוכן העניינים

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 2  | תקציר                                                              |
| 2  | הקדשה                                                              |
| 4  | תודות                                                              |
| 5  | תוכן העניינים                                                      |
| 7  | רשימת טבלאות                                                       |
| 7  | רשימת איורים                                                       |
| 1  | פרק 1: מבוא                                                        |
| 3  | נושא ומטרת המחקר                                                   |
| 5  | רקע והגדרות                                                        |
| 5  | תהליכי אבל ושכול (הבט פסיכולוגי על אובדן)                          |
| 6  | להיות אלמנה                                                        |
| 9  | אלמנות צה"ל                                                        |
| 10 | קבוצה מקוונת                                                       |
| 12 | שיטת המחקר                                                         |
| 13 | חשיבות ומשמעותיות (Significance) המחקר                             |
| 17 | פרק 2: סקירת ספרות                                                 |
| 17 | שכול, אבל ואובדן: האפקט הפסיכולוגי                                 |
| 17 | מודלים של שכול                                                     |
| 21 | אפקטים של שכול                                                     |
| 24 | אלמנות (Widowhood)                                                 |
| 24 | השנים הראשונות                                                     |
| 26 | אלמנות ארוכת טווח (Long-Term Widowhood)                            |
| 29 | אלמנות צה"ל                                                        |
| 30 | קבוצות וקבוצות מקוונות                                             |
| 31 | פסיכולוגיה של הרשת                                                 |
| 36 | קבוצות וקהילות מקוונות: המגוון                                     |
| 37 | קבוצה מקוונת מבוססת טקסט                                           |
| 37 | האם קבוצה מקוונת היא קבוצה?                                        |
| 38 | קבוצות תמיכה לעזרה עצמית (Self-Help Support Groups)                |
| 39 | קבוצות תמיכה מקוונות לעזרה עצמית (Self-Help Support Groups Online) |

|     |                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 41  | סיכום.....                                                                     |
| 42  | פרק 3: שיטת המחקר.....                                                         |
| 42  | נושא המחקר ומטרתו.....                                                         |
| 42  | מחקר איכותני: חקירה אינטואיטיבית.....                                          |
| 46  | חקירה אינטואיטיבית: כלים בהם נעשה שימוש.....                                   |
| 47  | אוכלוסיית המחקר.....                                                           |
| 47  | חברי הקבוצה.....                                                               |
| 48  | מאפיינים דמוגרפיים.....                                                        |
| 49  | עדשות ראשוניות (Preliminary Lenses).....                                       |
| 50  | איסוף הנתונים.....                                                             |
| 52  | ניתוח הנתונים.....                                                             |
| 54  | מהימנות, תקפות ויכולת הכללה (Reliability, Validity, and Generalizability)..... |
| 56  | הליך המחקר (Procedure).....                                                    |
| 56  | תכנון / עיצוב (design).....                                                    |
| 56  | תהליך (process).....                                                           |
| 57  | פרק 4: ממצאים.....                                                             |
| 60  | קטיגוריה: עולמה הפנימי של האלמנה הוותיקה.....                                  |
| 63  | תימה: רגשות.....                                                               |
| 66  | תימה: התמודדות.....                                                            |
| 73  | תימה: זיכרונות.....                                                            |
| 75  | קטיגוריה: העולם שבחוץ.....                                                     |
| 77  | תימה: מה מוסתר ומה נגלה לעולם.....                                             |
| 80  | תימה: ענייני משפחה.....                                                        |
| 85  | תימה: הסביבה הרחבה.....                                                        |
| 86  | תימה: מפגש עם אלמנות צה"ל אחרות.....                                           |
| 88  | תימה: החברה הישראלית.....                                                      |
| 93  | קטיגוריה: פרדוקסים.....                                                        |
| 100 | קטיגוריה: הקבוצה המקוונת.....                                                  |
| 103 | תימה: מערכת היחסים עם הקבוצה.....                                              |
| 106 | תימה: אינטראקציה בין אישית.....                                                |
| 108 | תימה: אני בתוך הקבוצה המקוונת.....                                             |
| 111 | תימה: חוץ ופנים בקבוצה המקוונת.....                                            |
| 114 | תימה: קבוצה מקוונת – הפן המעשי.....                                            |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| 116 | פרק 5: דיון                                   |
| 116 | מערך עדשות סופיות                             |
| 117 | הקבוצה המקוונת                                |
| 121 | אלמנות ארוכת טווח (Long-Term Widowhood)       |
| 137 | אלמנות ארוכת טווח והקבוצה המקוונת: האינטגרציה |
| 139 | יישומים אפשריים (Practical implementations)   |
| 142 | מחקר נוסף (Future research) – תרגום מקוצר     |
| 143 | מגבלות המחקר                                  |
| 143 | חוזקות המחקר                                  |
| 144 | מסקנות לסיום                                  |
| 147 | References                                    |
| 152 | נספח א' – הודעה על המחקר בפורום               |
| 153 | נספח ב' – דיאלוג עם פסל ויומן                 |

## רשימת טבלאות

| Table                                                    | Page |
|----------------------------------------------------------|------|
| 1 Category - The Internal World of the Veteran IDF Widow | 42   |
| 2 Category - The External World                          | 51   |
| 3 Category - Paradoxes                                   | 63   |
| 4 Category - The Online Support Group                    | 67   |

## רשימת איורים

| Figure                                      | Page |
|---------------------------------------------|------|
| Figure 1. Mr. Haim Schleien                 | 154  |
| Figure 2. Ms. Sadness                       | 155  |
| Figure 3. Compassion                        | 155  |
| Figure 4. the beginning                     | 156  |
| Figure 5. the beginning, cont.              | 157  |
| Figure 6. Reflection                        | 158  |
| Figure 7. A new point of view               | 158  |
| Figure 8. California, April 2007            | 159  |
| Figure 9. Data collection, organization and | 160  |
| Figure 10. How should chapter 4 look like?  | 161  |
| Figure 11. Snow                             | 161  |

## פרק 1: מבוא

בעלי, רמי, נהרג במהלך שירות מילואים בשנת 1990, בתאונת אימונים, אסון צאלים א'. רמי היה בן 32 במותו. כאבי היה עצום. עולמי חרב, ואמונותיי התרסקו כולן. מה שפעם היה מובן וברור מאליו, היה עכשיו שברי הריסות. אנשים סביבי אמרו לי שעלי להיות חזקה, שעלי לחיות למען הילדים. אמרו לי שאחזור לחיים אחרי שתהליך עיבוד האבל יושלם. כן, חזרתי לחיים, מתוך הכרה בכך שעלי ליצור מחדש משמעות לחיי. לא היה לי מושג שחיי השתנו לנצח. לא היה לי מושג כי המסע בו פתחתי בקיץ 1990 ייקח אותי למקומות רבים כל כך, מגוונים כל כך. לא היה לי מושג כי זו תהיה נקודת פתיחה למסע אשר ייקח אותי לעמקי נשמת. המסע החל במאבק לשרוד את חיי היומיום, והפך עם השנים למסע פסיכולוגי ורוחני. רבות מחברותי, אלמנות צה"ל אף הן, פוסעות במסעות משלהן, כל אחת במסעה הייחודי, במסלולה הייחודי, נפגשות בדרכים. אחת מנקודות המפגש הייתה בפורום לא רשמי אשר הוקם עבור אלמנות צה"ל בנובמבר 2005. השנים חלפו, הילדים גדלו. אחרי למעלה מעשרים שנות עבודה בעולמות המחשבים והטכנולוגיה, והקמת משפחה חדשה, מורכבת, לקחתי לעצמי זמן ללמוד בשלוחה הישראלית של אוניברסיטת לסלי (2005). במהלך כתיבת עבודות גיליתי כי כמעט ואין בנמצא מחקרים ארוכי טווח על שכול ואובדן, על אלמנות ארוכת טווח. כמעט ואין כתיבה על נשים אשר התאלמנו צעירות, כמעט אין דיבור על עולמן. שיחות חשפו נשים שגם אחרי 30 שנות אלמנות עדיין נאבקו "להחזיק את ראשן מעל המים", אחרות עדיין חיפשו משמעות לחייהן ולאובדן. נשים רבות חיו את היומיום, התחתנו, הביאו ילדים לעולם, עבדו ויצרו. יחד עם את, חוו עצבות וגעגועים לבעל שנפל, חוו את תחושת ההחמצה, שלהן, של ילדיהן, ושל רגשות



זיכרונות עלו בעוצמה בימי השנה, ביום הזיכרון, באירועים של הילדים, כמו בר מצווה, גיוס, חתונה, או לידת ילד (נכדה של האלמנה). נחשפתי למחלות, ל PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), לבעיות אכילה ושינה אצל חברותי. נחשפתי לנשים

אמיצות אשר עשו את הלא יאומן בחייהן. דרך מחקר זה ברצוני להביא את סיפוריהן של נשים חזקות, אשר מצאו את עצמן בסיטואציה כמעט בלתי נתפשת, ומצאו בתוכן את הכוח לחיות, לא רק לשרוד. נשים אשר מצאו בתוכן את הכוח ליצור, לא רק לשמר את מה שקיים.

אתר האינטרנט לאלמנות צה"ל נוצר למטרת העברת מידע בין האלמנות. כאשר יצרתי את האתר לא ידעתי שאני יודעת לבנות אתרים, למרות עשרים שנות מומחיות בפיתוח תוכנה, ולא ידעתי לאן הוא יתפתח במהלך שלוש שנות קיומו. בסיום הסמסטר הראשון שלי בלימודי הנחיית הקבוצות בלסלי, נדהמתי לגלות כי קבוצה עובדת נוצרה ברשת. תיאוריות שלמדתי ומפגשים של דינאמיקה קבוצתית בכתה, הופיעו כולם ברשת. התחלתי לשאול את עצמי שאלות רבות לגבי הקבוצה המקוונת, לגבי חוויית ההשתתפות בה, והתנהגות המשתתפות. תהיתי איך יכולה להתקיים קבוצה עובדת ללא הסטינג (setting) הבסיסי המוגדר כחיוני להכלת קבוצה (Yalom & Leszcz, 2005).

תהיתי אם הקבוצה המקוונת השפיעה על משתתפיה, האם תרמה להעצמתם, האם תרמה לחייהם. העבודה על מחקר זה אפשרה לי לשלב את סקרנותי העצומה בתחום הקבוצות, את המומחיות והניסיון בתחום טכנולוגיות המחשוב, ואת חווייתי האישיות כאלמנת צה"ל מזה שנים רבות. מצאתי את עצמי מתבוננת בסקרנות רבה בעולם ובפלא של חוויית הקיום האנושי, מתוך תערובת רגשות של צער עמוק יחד עם שמחה וחמלה ללא גבולות.

כל אלה הביאו אותי להכרה בחשיבות המחקר על העולם הלא מדובר של אלמנות ארוכת טווח.

### נושא ומטרת המחקר

המטרה העיקרית של מחקר זה הייתה לבחון את החוויה של אלמנות צה"ל אשר השתתפו בקבוצה מקוונת, בהצלבה עם חווייתי שלי כאלמנת צה"ל, משתתפת בפורום, בהיותי גם היוצרת והמנהלת שלו. האתר הנחקר כבר אינו קיים, אולם נשים רבות היו חלק ממנו, והוא היה חלק מהן, במשך כשלוש שנים, החל בנובמבר 2005. המחקר שאף לגלות את התמות העיקריות אשר הובאו לקבוצה המקוונת על ידי האלמנות בשני נושאים: חייהן שלהן, והקבוצה המקוונת. המחקר שאף לחשוף גם את המשמעות שמאחורי התמות, מאחורי החוויה. התופעות והתהליכים התרחשו בהקשר קבוצתי, התגלו ונחשפו במהלך החיפוש אחר החוויה והמשמעות. בחינתם הייתה גם היא חלק מהמחקר (Weinberg, Group analysis, large groups, and the Internet unconscious, 2006) (Yalom & Leszcz, 2005).

אובדן בן זוג הוא חוויה מטלטלת (Gentry (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004) (Shulman, 1988), מדורגת שנייה, אחרי מותו של ילד, בסולם אירועי חיים גורמי דחק (Miller & Rahe, 1997). אלמנות משפיעה על תחומי חיים רבים: רגשיים, תפקודיים, ורוחניים. במקרים רבים, לאורך ההיסטוריה, מצבה הכלכלי, מעמדה החוקי והחברתי של אלמנה משתנים מיידית עם האובדן (Buitelaar, 1995). למרות ההכרה בעוצמת השינוי על חייה של האלמנה, מרבית המחקר מתייחס לשנים הראשונות לאחר האובדן, ולא מתייחס לחייה של האלמנה לאורך השנים (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004) (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006).

ניסיוני שלי מספר לי על הציפיות אשר ציפו ממני משפחתי וחברי, יחד עם מעגלי היכרות רחבים יותר, להניח את אלמנותי מאחור, ללכת הלאה, קדימה, עם החיים. המיתוס רווח בחברה, בהקשר זה, מבוסס על האמונה כי תהליך האבל מוגבל בזמן מבחינת רוב האנשים, בעיקר מבחינת אלמנות, לבטח אם הן צעירות. אם לא הסתיים, כנראה מדובר בפתולוגיה. המיתוס ממשיך ואומר כי על תהליך האבל להסתיים בכל מקרה כאשר לאלמנה בן זוג חדש. מחקר זה סייע לי לגלות כי לא רק דעתי האישית היא שמיתוסים חברתיים אלה שגויים. המציאות של אלמנות רבות מרוחקת מאד ממיתוסים אלה, מהציפיות החברתיות. מצאתי שמחשבות, רגשות ותחושות אלה קיימות אצל אלמנות רבות לאורך עשורים אחרי האובדן.

המחקר ניסה ללמוד על החוויה של אלמנות צה"ל אשר השתתפו בקבוצה מקוונת. שאלות המחקר היו: (א) מהם הנושאים העיקריים עמן מתמודדות האלמנות בהקשר חייהן ואלמנותן שנים רבות לאחר האובדן, כפי שהתגלו בקבוצה המקוונת; ו(ב) מהי משמעות המפגש בקבוצה זו. המחקר חשף תופעות קבוצתיות בקבוצה המקוונת, וניסה לחפש גם תהליכים קבוצתיים. הקבוצה המקוונת הייתה המיכל אשר אפשר לאלמנות להניח בתוכו נושאים משמעותיים מחייהן, לחקור יחד את העקבות וההשפעות של התאלמנותן בגיל צעיר, על המשך חייהן. הקבוצה אפשרה למשתתפות רבות להצטרף לפעילות אשר אורגנה ותוקשרה באמצעות הקבוצה. פעילות זו נוצרה למען שינוי חוק ההסדרים 2006, ובהמשך למען שינוי בארגון אלמנות ויתומי צה"ל.

## רקע והגדרות

### תהליכי אבל ושכול (הבט פסיכולוגי על אובדן)

ספרים ומאמרים רבים משתמשים במושגים שכול (bereavement), יגון (grief) ואבל (mourning) לחילופין. על פי סטרובה, הנסון, סטרובה ושוץ (Stroebe, Hansson, Stroebe, & Schut, 2001), שכול מתאר את המצב האובייקטיבי לאחר אובדן. יגון הוא התגובה הרגשית לאובדן. המושג אבל מתאר את הפעילויות הננקטות ואת הדרך בה היגון בא לידי ביטוי, בהתבסס בעיקר על ההקשר החברתי והתרבותי של האבלים. בתרבות הישראלית משוייך המונח "שכול" לאובדן בהקשר הלאומי, כמו למשל בביטוי "משפחת השכול", המתייחסת למשפחותיהם של חללי צה"ל ומערכות הביטחון.

תיאוריות פסיכולוגיות רבות נוצרו במהלך השנים במטרה להבין את תהליכי השכול, היגון והאבל, ובמטרה לסייע, לתמוך ולטפל באנשים הסובלים כתוצאה מאובדן. פרויד (פרויד, 2002/1917) היה הראשון לתאר את האבל כתהליך בן מספר שלבים, אשר על המתאבל לעבור. כאשר התהליך מגיע לסיימו, וכלל הליכודו נמשך חזרה מהאובייקט אשר אבד, האדם שוב חופשי. תפיסה זו השפיעה רבות על המשך התפתחות המחקר ושיטות הטיפול בתחום. חוקרים ניסו לפתח את תיעוד ותיאור השלבים אותם צריך לעבור האבל על מנת להתמודד עם האובדן, או לפחות לקבל אותו, להשלים עם האובדן. גל חדש של חוקרים פיתח תיאוריות מורכבות יותר של התהליכים בעקבות אובדן, בעקבות ההבנה כי אין בנמצא מידע אמפירי התומך בתיאוריות השלבים, וכי יש צורך בחשיבה מחודשת על הנושא (Rubin, The Two-Track Model of Bereavement: Overview, (Bonanno & Kaltman, 1999) retrospect and prospect, 1999).

התפיסה החדשה הדגישה את השוני האישי והאישייתי המשפיע על המגוון

העצום אשר נמצא בין תהליכי עיבוד שכול ואובדן. בוננו וקלטמן (Bonanno & Kaltman, 1999) הציעו ארבעה רכיבים בתהליך השכול: הקשר, משמעות, ייצוג של מערכת היחסים האבודה, ותהליכי התמודדות רגשית. הם מעלים שאלות וספקות לגבי מושג "עבודת האבל", המומלץ כחלק מתהליך "נורמלי" לויתור על הקשרים עם הנפטר. רובין (Rubin, The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect, 1999) הוסיף התבוננות משמעותית, המתמקדת על שני מסלולים של התמודדות עם אובדן: (א) הדרך בה אנשים מתנהלים בחייהם לאחר אובדן של אדם משמעותי; ו (ב) הדרך הייחודית בה היבטים יחסיים ובין-אישיים של מערכת היחסים עם הנפטר משתמרת במוחותיהם ובלבבם של האבלים.

#### להיות אלמנה

המחקר על תופעת האלמנות מושפע, מן הסתם, מהמחקר הכללי על תהליכי שכול ואובדן. עד שנת 2006 כמעט ולא היה מחקר ארוך טווח, מעבר לחמש שנים, על אלמנות (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006) בהתבסס על ההנחה כי בנקודת זמן כלשהי משלים האבל את התהליך, והסימפטומים נעלמים. דרמן (Derman, 1999) חקרה אלמנות צעירות, עד 38 שנים לאחר האובדן, כאשר גילן הממוצע של האלמנות היה 38. תוצאות הניתוח הסטטיסטי מראים כי רמות היגון לא ירדו עד השנה החמישית עד העשירית לאחר האובדן, ולא נעלמות לעולם. "יגון והתקשרות נמצאו ביחס חיובי ו significantly correlated בעשר השנים הראשונות לאלמנות. היחס היורד אחרי השנה העשירית, מציע שמערכות יחסים אחרות בין משתנים אלה מתקיימים בשלב זה של האלמנות (pp. iv-v). דרמן סיכמה את הראיונות שערכה עם האלמנות באמירה כי האלמנות משמרות היקשרות

רגשית עם בעליהן המתים, ללא קשר לאורך הזמן שעבר מאז ההתאלמנות. האלמנות מתייחסות אל בעליהן המתים ברמות יותר סימבוליות ומופשטות, טענה דרמן.

מאסטקאסה (Mastekaasa, 1994) טען כי הספרות המחקרית הקיימת לא הוכיחה עדיין כי השיפור ב well-being (רווחה נפשית) הינו קצר טווח או לחילופין, בעל מאפיינים קבועים יותר לאורך זמן. לטענתו, רוב המחקרים מסכימים על כך שהשפעת אובדן בן זוג, רק בחלקה זמנית. בויטלאר (Buitelaar, 1995) מסביר שהשורש הלטיני למילה האנגלית 'widow' הוא *vidua*, המתייחס לשורש שמשמעו 'to place apart'. דרך הצגת מחקרים היסטוריים ואנתרופולוגיים על אלמנות (widows) ואלמנות (widowhood) מראה בויטלאר כי במרבית המקרים אכן מורחקות האלמנות, ולא רק מבעליהן. מאסטקאסה (Mastekaasa, 1994) הצהיר כי אובדן בן זוג הוא אירוע מעורר לחץ (stressful) בפני עצמו, ומוסיף כי אובדן בן הזוג יכול לדרוש שינויים משמעותיים בחיים, מעבר לאובדן הרגשי. כרנלי ועמיתיו (Carnelley, 2006) מסכמים את המחקר בתחום, המתייחס למעורבות הקוגניטיבית והרגשית עם מציאות (reality) האובדן, ומסיקים כי הקשר הזוגי (the bond) מורגש לאורך שנים. הם דנו גם בצמיחה כתוצר פוטנציאלי בעקבות האובדן. מידע המרכז נתונים ממספר עשורים לאחר האובדן מראה, לראשונה, כי האלמנה ממשיכה לחשוב, לדבר על בעלה המת, להרגיש ולחוש תחושות מגוונות הקשורות אליו, גם בטווח הארוך. מחשבות ורגשו אלו, המופיעים במשך עשורים לאחר האובדן, מושפעים גם מימי שנה ומועדים אחרים לאורך חייה. הם מצטטים את ג'אנוף-בולמן (Janoff-Bulman) הטוענת כי לבני האדם שלוש הנחות בסיסיות לעולמם הפנימי: (א) הם בעלי ערך וראויים (They are worthy); (ב) העולם טוב ומיטיב; ו(ג) יש הגיון במה

שקורה להם (what happens to them makes sense). אובדן בן זוג עלול לרסק (shatter) הנחות אלה, ומשאיר את הפרט לבנות מחדש את עולם ההנחות הפנימי שלו, ליצור מחדש (reestablish) משמעות בחייו. סטרובה ושוץ (Stroebe & Schut, 2005) סוקרים את ההיסטוריה של התיאוריות והמחקרים בתחום. הם מתארים את השונות של תהליכי השכול והאבל בין פרטים, בהקשר לאופי המוות (פתאומי או טבעי), גיל ההתאלמנות ומשתנים אחרים אשר ייסקרו בהמשך.

באופן אישי, יכולתי למצוא חלקים מהתהליך אותו עברתי מאז התאלמנותי במחקרים אלה, אולם החוויה (experience) כולה, לא הייתה שם. לילות ארוכים ובודדים ללא שינה, תוך כדי התבוננות כואבת בילדים הישנים, חשה בכאבם האינסופי, בכאבי שלי, בריקנות הממלאת אותי, התחושה שאני אבודה בעולם ללא משמעות. תחושת הכאב העצומה על חלומות אשר אבדו לנצח, געגוע לחיבוק, אפילו קטן. רגשות, תחושות ומחשבות שהתרוצצו גם שנים אחרי האובדן. את כל אלה קשה מאד לתאר דרך מחקר כמותני. המחקר הנוכחי יכול להשלים מבחינת התיאור האיכותני את גוף המחקר, הקטן למדי, הנוכחי. מחקר זה לא התמקד בשנים הראשונות לאחר האובדן, אלא על הניסיון והחוויה ארוכי הטווח בעקבות אובדן והתאלמנות, אשר כמעט ולא תוארו בספרות וכמעט שלא נחקרו (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006).

אלמנות ארוכת טווח אינה מושג אשר הוגדר בספרות עד היום. הגדרות הקשורות לזמן (time related) בהקשר של אבל או שכול (bereavement or grief) דנות בדרך כלל במצבים פתולוגיים. השערתי היא כי נשים אשר התאלמנו בצעירותן, בקונטקסט הלאומי, נושאות את אלמנותן לאורך חייהן. אין ביכולתי להגדיר אם מצב זה הינו נורמלי או פתולוגי, אבל מתוך מפגשים אישיים עם אלמנות רבות, ברור

לי כי זה המצב. בניסיון להבין את משמעות הטווח הארוך (*long-term*), טענתי היא כי פרק זמן של 10-15 שנים לאחר האובדן יכול להיות מוגדר כ"אלמנות ארוכת טווח".

### אלמנות צה"ל

בישראל חיות היום כ 4000 אלמנות צה"ל, מוגדרות ככאלה על פי חוק. ישנם גם גברים המוכרים כאלמני צה"ל, אולם מספרם מצומצם. מידע רשמי, פומבי, על מספר אלמנות ואלמני צה"ל, כמו גם על התפלגויות של מידע דמוגרפי, אינו קיים. ניתן למצוא אלמנות צה"ל בכל חלקי המדינה, מכל שכבה סוציו-אקונומית, ומכל הסקטורים בחברה בה קיים חוק שירות צבאי חובה. היכרותי האישית עם אלמנות רבות מאפשרת לי לטעון כי קיימות אלמנות יהודיות (הרוב) אך גם דרוזיות, בדואיות ואחרות. חלק ניצולות שואה, חלק נולדו בארץ, וחלק בחו"ל. רוב הנשים התאלמנו בצעירותן, רבות איבדו את בעליהן באירועים טראומטיים, במלחמה או בתאונה. ישנן נשים רבות אשר איבדו את בן זוגן, איש צבא, כתוצאה ממחלה. באופן מפתיע, כמעט ואין בנמצא בישראל כתיבה על אלמנות צה"ל, בין אם בספרות ובין אם בכתיבה האקדמית. על פי חוק, אלמנת צה"ל אשר נישאה איבדה את ההכרה בה כאלמנת צה"ל ואת התגמולים אשר היו משולמים לה על ידי מדינת ישראל, דרך משרד הביטחון (החוק היה בתוקף בתקופת המחקר, ותוקן על ידי כנסת ישראל ב 23.11.2009). סיבה זו גרמה לאלמנות רבות לבחור בחיים עם בן זוג, ללא חתונה רשמית, בפרק ב' של חייהן הזוגיים. האוכלוסייה שהושפעה יותר מכל מהחוק הייתה אוכלוסיית הנשים הדתיות אשר בה לא מותרת זוגיות ללא נישואין כהלכה. בשבילי, לסטטוס אלמנת צה"ל יש משמעויות נרחבות הרבה יותר מאשר סטטוס



משפחתי (marital status). הוא מגדיר חלק ממני אשר יישאר לאורך חיי, בלי קשר לקשר זוגי אחר. המשמעות היא מעבר לתיאור העובדה שהיה לי בעל שנהרג במסגרת צבאית. המונח אלמנת צה"ל יכלול, במחקר זה, את הנשים אשר איבדו את בעליהן במסגרת שירותם הצבאי, יהא מצבן המשפחתי והזוגי הנוכחי אשר יהיה.

### קבוצה מקוונת

ברשת האינטרנט קיים מגוון עצום של קבוצות וקהילות מקוונות, עם מגוון עצום של טכנולוגיות התומכות במשחקים, משחקי תפקידים, ושיחות על תחביבים, פוליטיקה או כל נושא אחר. ישנן קבוצות החולקות מידע וידע, מאפשרות טיפול פסיכולוגי, ייעוץ ועוד. אתרי האינטרנט המאכלסים קבוצות וקהילות אלה שונים זה מזה במגוון פרמטרים: חלקם פתוחים לציבור וחלקם פותחים את שעריהן למנויים רשומים בלבד. חלקם מאפשרים אנונימיות, וחלקם מחייבים חשיפה של זהות האמתית של הגולש, לפחות בפני מנהלי האתר. החיים ברשת עשירים וניתן למצוא בהם מקום לכל תחום עניין עליו ניתן לחשוב. המרחב המקוון (Cyberspace) נמצא בתהליך התפתחות תמידי, משתנה ומתפתח, מרחיב את האפשרויות לתקשורת מקוונת באופן מתמיד [נכתב לפני עידן הפייסבוק]. רבים מתייחסים למרחב המקוון כאל עולם ווירטואלי. ניתן למצוא התייחסויות למונחים כמו קבוצה ווירטואלית, קהילה ווירטואלית, או כפי שוויינברג (Weinberg, Group processes in an internet discussion list, 2001) מכנה זאת, מרחב ווירטואלי. המונח ווירטואלי רומז ללא אמיתי, ולכן העדפתי היא המושג מקוון, החף מאסוציאציות. יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) מצאו כי קבוצות מקוונות לעזרה עצמית (self-help support groups online) חשובות כמו קבוצות פנים-אל-פנים בהיבטים רבים. לקבוצה מקוונת יתרונות

וחסרונות, כמו גם אתגרים רבים, אותם אתאר בפרק 2. סולר (Suler, 2000) מציע את ההשערה כי שיחה כתובה היא אמנות, ומצהיר כי אנשים נבדלים זה מזה ביכולתם לבטא את עצמם בכתב, אולם זוהי מיומנות הניתנת ללמידה.

ברשת ניתן למצוא קבוצות עזרה עצמית רבות לאלמנות. הן שונות זו מזו בשפה ובקהל המטרה. לדוגמא, קיימות, בעיקר באנגלית, קבוצות לאלמנות צעירות, למבוגרות, לאלמנות אנשי צבא, או לאלמנות צעירות עם ילדים קטנים. בעברית ניתן למצוא מעט קבוצות כאלה, מעט פורומים באתרי הפורומים המובילים, המיועדים לאוכלוסייה כללית של אלמנים ואלמנות. עד נובמבר 2005 לא היה ברשת אתר לאלמנות צה"ל, למעט אתר ארגון אלמנות ויתומי צה"ל אשר העביר מידע בלבד, ומופעים של פורומים שעלו וירדו במהירות מהאוויר. במהלך 2006 היו שלושה פורומים לאלמנות, במהלך 2008 היו שניים. הפורום אשר הכתיבה בו נותחה במחקר זה כבר לא קיים, האתר בו היה כלול, נסגר.

הקבוצה המקוונת במחקר זה נבנתה כפורום טקסטואלי, א-סינכרוני, מבוסס דפדפן (web-based). הפורום היה חלק מאתר אינטרנט ייעודי, אשר אפשר לכל גולש לקרוא את ההודעות אשר נכתבו בפורום. המשתתפים יכלו לכתוב הודעות רק לאחר רישום לאתר. מדיניות האתר איפשרה רישום עם כינוי, ללא הכרח לציין את השם האמיתי או פרטים מזהים אחרים. משתתפים יכלו ליצור הודעה מובילה בפורום, להוסיף תגובה להודעה אחרת, ובכך להיות חלק מעץ הודעות (thread).

שרשור (thread) מוגדר ככל ההודעות המופיעות תחת הודעה מובילה אחת, כמו שיחה. הודעות המתווספות כתגובות, מורחקות מעט מהשוליים, יוצרות תחושה של הבנת ההיררכיה של השרשור. לעתים מתכוון המשתמש להגיב להודעה אחרת, אך מתוך חוסר תשומת לב, קושי טכני או חוסר הבנה, מועלות כהודעה ראשית.

לצורך מחקר זה נבחרו שרשורים שלמים להמשך ניתוח. יחידת המשמעות הבסיסית (basic units of meaning) היא חלקי משפטים, ללא קשר למיקומם בשרשור, כמקובל במחקר ניתוח התוכן מעוגן בשדה (Grounded Theory research). מכאן, הטקסט עלול להיות מוצא מהקשרו (Auerbach & Silverstein, 2003). הודעות ראשיות אשר הועלו בפרק הזמן של השיחה הפעילה, ואשר כללו תכנים דומים בהקשרם, נחשבו במחקר זה כחלק מהשרשור.

### שיטת המחקר

הפורום המקוון נוצר בנובמבר 2005. מאז נאספו כל ההודעות אשר נכתבו בו לקבצים של מעבד תמלילים (Microsoft Word), במקביל להיותן זמינות ברשת, עד לסגירתו של האתר כולו. שרשורים מתקופות שונות לאורך חיי האתר נבחנו ונותחו כדי לחקור את הנושאים אשר הובאו על ידי הנשים לקבוצה המקוונת. השרשורים נבחרו על פי קריטריונים המובאים בפרק 3, בהתבסס על שיטת המחקר האינטואיטיבית (Intuitive Inquiry research method), אשר פותחה ע"י רוזמרי אנדרסון (Anderson, 1998) (Anderson, 2001). השרשורים הנבחרים אורגנו ונותחו על מנת למצוא מהם הנושאים העיקריים עליהן כתבו האלמנות, ועל מנת למצוא מה הן כתבו על הקבוצה המקוונת עצמה. תהליכים קבוצתיים ותופעות קבוצתיות, אשר אפשרו או עיכבו שיתוף וצמיחה, נחשפו בתהליך ניתוח הנתונים. אלה מתוארים בפרק 4. נושאים מהותיים אשר לא דוברו, אך הייתי מצפה כי יעלו, יוזכרו אף הם, בהתייחסות למחשבתם של פוקס ואנתוני (Foulkes & Anthony, 1984) על החורים במטריצה הקבוצתית (Group Matrix).

מסגרת תהליך המחקר הכולל (framework) מבוססת על שיטתה של אנדרסון (Anderson, 2004), שיטת המחקר האינטואיטיבית (Intuitive Inquiry) למחקר איכותני. שיטת המחקר האינטואיטיבית מבוססת על שיטת המחקר ההיוריסטית (Heuristic research method) (Moustakas, 1990). השיטה מציעה חמישה מחזורים פרשניים (interpretative cycles) לתהליך המחקר, אשר עוצב בעיקר לדיסרטציות (dissertations). לאור מגבלות הזמן וההיקף של מחקר זה, יושמו במהלכו הרעיונות הבסיסיים בלבד. הנתונים אורגנו בשיטות אשר הוגדרו ע"י שיטת התיאוריה המעוגנת בשדה (Grounded Theory) לניתוח תוכן (Auerbach & Silverstein, 2003) (Creswell, 1998). הנתונים נותחו ועובדו על פי התהליך המתואר בפרק 3, על מנת לאתר נושאים (issues), דפוסים, תמות וקטגוריות, להעמקת הבנת החוויה של אלמנות ארוכת טווח, והעמקת ההבנה של החיים במרחב המקוון. בהתאמה לתהליך המחקר, נעשו מעברים חוזרים ונשנים על הנתונים, ארגוןם במגוון דרכים, עד שהדרך ההולמת ביותר לניתוח הנתונים גילתה את עצמה. עבודה עם יחידות המשמעות הקטנות ביותר, בניתוק מההקשר בו הופיעו, הייתה הדרך לאתר נושאים לא מוכרים, על מנת לבנות מתוכם תמות וקטגוריות.

#### חשיבות ומשמעותיות (Significance) המחקר

המחקר מתמקד בצומת המחקר מספר מרכיבים: (א) מבט מקרוב על התכנים והדינאמיקה של פורום אינטרנטי פתוח, בו הביעו אלמנות צה"ל את מחשבותיהן ורגשותיהן; (ב) יישום פרספקטיבה של התבוננות על תהליכים קבוצתיים ועל דינאמיקה קבוצתית בקבוצה מקוונת; ו (ג) עבודה עם תהליך המחקר האינטואיטיבי לחקירת החוויה ביקום הטכנולוגי נדמית מרוחקת מאד ממחקרים אחרים אשר התנהלו תחת הפילוסופיה היוריסטית.

לתוצאות המחקר חשיבות בשלושה תחומים: (א) יישום המחשבה וההתבוננות על תהליכים ותופעות חברתית ברשת; (ב) הבנת המהות של אלמנות ארוכת טווח; ו (ג) התבוננות על התודעה (consciousness) האישית והלאומית של אלמנות צה"ל.

המחקר מדגים את הפוטנציאל של קבוצות מקוונות להרחבת ההעצמה העצמית של אוכלוסיות. להערכתי הוא מעודד פיתוח והקמה של קבוצות תמיכה מקוונות על בסיס מקצועי. מחקר זה הולך בעקבות מחקרים אחרים (Weinberg, 2005) אשר מרחיבים את הגדרת הקבוצה לרשת, מרחיבים בכך את החשיבה הקבוצתית, ומדגימים תהליכים קבוצתיים ואישיים במרחב המקוון. במהלך ניהול האתר והקבוצה המקוונת שאלתי את עצמי שאלות רבות, הן על האלמנות ארוכת הטווח, והן על הדינאמיקה של הקבוצה המקוונת. מחקר זה איפשר לי לענות על חלק מהשאלות, השאיר אחרות פתוחות, ומבחינתי, פותח את הדלת למחקר נוסף בשדה המשולב.

למחקר זה פוטנציאל של תרומה להבנה טובה יותר של תהליכי השכול, היגיון והאבל בטווח הארוך על ידי השלמה של אספקטים אותם אין אנו מוצאים במחקרים כמותניים, ועל ידי הארכת משך הזמן הנחקר לאחר האובדן. על ידי העמקת ההבנה של הניסיון האנושי, המחקר יכול לסייע בפיתוח מודלים תרופויטיים (therapeutic modalities) ושירותים הולמים יותר לאוכלוסייה זו, הן בטיפול אישי והן בקבוצות, מסורתיות או מקוונות. אלמנות רבות, כמו גם מטפלים רבים, עדיין כבולים במידה רבה לתיאוריות הישנות בתחומי השכול והאבל, למודלים החד ערוציים או לתיאוריות השלבים (רובין, שיחה אישית, 2006).

המודעות לתיאוריות החדשות יותר, המתארות אחרת את ההשפעות המורכבות על חיי האלמנות בפרט, והשכול ככלל, לאורך החיים, עדיין לא חלחלה. במחקר זה מצוי הפוטנציאל לאפשר לאלמנות להבין טוב יותר את עצמן ואת חוויותיהן דרך מפגש עם הסיפורים והתמות של נשים אחרות. נשים יוכלו למצוא דרך מפגש עם חוויותיהן והתנסויותיהן של נשים אחרות, גם חלקי עצמי אבודים. בעקבות מחקר זה ניתן יהיה להרחיב את המחקר על אלמנות ארוכת טווח, לפתח מודלים ארוכי טווח, הן בהקשר הספציפי של אלמנות צה"ל, והן לגבי אלמנות באופן כללי. צלילה נוספת לתוך הנתונים, התמות והקטגוריות אשר בחלקם ייחשפו כאן לראשונה בציבור, תאפשר את הבנתם העמוקה יותר, תאפשר הבנה של משמעותם. המחקר חושף את סיפוריהן של נשים אשר השתתפו בקבוצה המקוונת, מעלה אותם למודעות החברתית. חשיבות השיח על נושאים אלה משמעותית לנשים אשר מרגישות כי אין הן זכות להכרה הראויה. השיח משמעותי גם לחברה הישראלית, בתוכה תבוא לידי ביטוי ההכרה בסבל החבוי של נשים רבות החיות בתוכה. בראיית חושף המחקר מסעות אנושיים, לפחות חלקים מהם, אשר ביכולתם לתרום להעצמה של אנשים אחרים, אשר אינם קשורים בשכול הלאומי בישראל.

מבחינתי האישית, משמעות המחקר הייתה עצם האפשרות לחקור בדרך לגיטימית את ניסיוני שלי. מסיבות רבות, אליהן לא אכנס כאן אולם רמזים להן אפשר יהיה למצוא בהמשך המחקר, מצפה החברה מהאלמנות להשאיר את אלמנותן מאחור, לשחרר את העבר, ולחיות את ההווה ואת העתיד. מעבר דרך שלבי המחקר האינטואיטיבי, כחלק מתהליך המחקר, היה מבחינתי חוויה בלתי נשכחת של כניסה עמוק פנימה אל תוך נשמת, אל תוך רגשותיי. הייתה זו חוויה

של צלילה חוזרת אל תוך הטראומה. חייתי מחדש את העבר, חציתי שוב אירועים מהעבר, אולם אחרת. כעת, בתוך תהליך המחקר האינטואיטיבי היו בי הכוחות והחוזקות לחוש הכל, בעוצמה בה לא חשתי בעבר, כאשר התמקדתי בחיי היומיום, כאשר עוצמתם איימה להכריע אותי. במהלך המחקר נעתי אחורה וקדימה בזמן. ביקרתי שוב בזמן בו ישבתי עם בני הבכור, מספרת לו שאביו לא ישוב משירות המילואים, מודעת לשלט קבלת הפנים הענק שהכין עבורו, ותלה על דלת ביתנו. חזרתי לבית העלמין הצבאי, מביטה בבני, האומר קדיש על קברו הטרי של אביו, ביום הולדתו השביעי. חזרתי לזמן בו עברה בתי ניתוח לב פתוח, שלוש שנים אחרי שאביה נהרג. הפעם יכולתי לאפשר לעצמי להרגיש את מלוא קשת הרגשות והתחושות. הכאב היה עצום במידה שמילים לא מסוגלות לתאר. זה היה גם תהליך ריפוי.

מעבר לכל האמור לעיל, המעבר מהעולם הרציונלי של מחשבים, מערכות מידע וטכנולוגיה, לקיצון השני של עולם המחקר היוריסטי, האינטואיטיבי, היה גם הוא מהמם בעוצמתו. התהליך עצמו איפשר לי לפתח בתוכי דרכים אחרות לדעת, דרכים אינטואיטיביות לתפיסת חוויותיי שלי, להיכרות עם הניסיון האנושי בדרכים שונות מאלה שהכרתי קודם, שונות מכל מה שנחשפתי אליו בעבר.

## פרק 2: סקירת ספרות

הנושאים העיקריים אשר יכוסו בסקירת הספרות הם: (א) תיאוריות ומודלים לתיאור שכול, אובדן ואבל; (ב) תיאוריות ומחקר המוכוונים לנושא האלמנות; ו (ג) קבוצות וקבוצות מקוונות, קבוצות מקוונות לעזרה עצמית.

שכול, אבל ואובדן: האפקט הפסיכולוגי

חלק זה יתאר את ההיסטוריה של התחום, החל בפרויד (1917/2002) וההולכים אחריו. נתבונן בתיאוריית השלבים ובתיאוריות הוויתור על הקשרים (relinquish bonds). בעקבות תיאוריות אלה, פיתחו החוקרים בתחום תיאוריות של קשרים נמשכים (continuing bonds) (Rubin, The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect, 1999). סטרובה ושוץ (Stroebe & Schut, 2005) ניסו ליצור סינתזה בין תיאוריות הוויתור על הקשרים לבין תיאוריות הקשרים הנמשכים, ניסיון המהווה את השלב הנוכחי במחקר השכול והאובדן. מחקרים בתחום השפעת הטראומה והאובדן על הרווחה האישית (well-being) יתוארו אף הם. יועלו גם שאלות ותהיות לגבי הגדרת מחקרים קיימים כי טווח ארוך הוא כחמש שנים.

מודלים של שכול

תיאוריות המתמקדות בויתור על הקשרים (relinquish bonds) עם הנפטר, כמו גם תיאוריות המתמקדות בהמשכיות הקשרים (continuing bonds) ניסו להסביר את החוויה האנושית המורכבת של השכול, ניסו למצוא דרכים להבין ולצמצם את ההשפעות ארוכות הטווח של האובדן. תיאוריות אלה ניסו לבחון, בין השאר, את השפעת "עבודת האבל". הפלורליזם התיאורטי הנוכחי בתחום (Stroebe M. S., 2001) מציפה בו זמנית בלבול יחד עם הבנה חדשה לתוך מחקר השכול.



סקירה היסטורית קצרה של החשיבה והמחקר בתחום מתחילה עם פרויד (1917/2002). במאמרו המפורסם אבל ומלנכוליה מתאר פרויד את האבל כנסיגה (withdrawal) כואבת מהאובייקט האהוב. הכאב מלווה בסימפטומים של מלנכוליה, או דיכאון, שמה הנפוץ יותר של המלנכוליה. כאשר שלבי התהליך מסתיימים, כלל הליבידו נמשך מהאובייקט האהוב וחוזר למתאבל. המתאבל שוב חופשי, ויכול להשקיע את הליבידו המשוחרר באובייקטים אחרים. התפיסה הבסיסית של גישה זו מתמקדת בתהליך שחרור רגשי מהנפטר במטרה לחזור לחיים תוך התמודדות עם האובדן, השלמה אתו, והימנעות מההשלכות הבריאותיות ארוכות הטווח של תהליך לא פתור.

תיאוריות הוויתור על הקשרים הלכו בעקבות פרויד (1917/2002) אשר "המשיג את האהבה כהתקשרות, כקשירת אנרגיית הליבידו לייצוג מנטאלי של אדם אהוב (האובייקט)" (Stroebe & Schut, 2005, p. 478). אנרגיית הליבידו נשארת קשורה לאובייקט גם כאשר האדם האהוב נפטר, ובכך מופחתת מכלל מאגר האנרגיה של האדם. תהליך האבל הוא תהליך שחרור ההתקשרויות, שחרור אנרגיית הליבידו, ונטרול הרגשות, בלי לשכוח את המת. סטרובה ושוץ (Stroebe & Schut, 2005) סקרו את ההיסטוריה של תיאוריות השכול ואת הנתיבים אותם בחרו פסיכואנליטיקאים להדגיש את החלק של שחרור הקשרים (detachment) בתוך תהליך ההתמודדות עם האובדן, הדגישו את הצורך לעבור דרך הוויתור על הקשרים, לפרק את ההיקשרות על מנת לשלב בחיים את שלא ניתן לשנות, להשלים עם האובדן, ולהחלים (to recover) מהאובדן. עדויות להיקשרות נמשכת ולסימפטומים של יגון אשר ניצפו מעבר למספר שנים לאחר האובדן, דובר על יגון/אבל פתולוגי או כרוני (Derman, 1999).

היבטים של שינוי והתפתחות היו חלק מהתיאוריות אשר תיארו שלבים (stages or phases) דרכם עובר כל מתמודד עם אובדן, או לפחות אמור לעבור דרכם, כדי להשיג את המטרה של השלמה עם האובדן, להתמודד עם השכול. עבודת היגון (או במונח הנפוץ יותר בארץ "עבודת האבל") הייתה עיסוק מוביל במחקר היגון והשכול במהלך המאה העשרים, כאשר המבנים התיאורטיים (theoretical construct) ניסו להסביר את דפוסי ההתמודדות עם האובדן. קאפס ובוננו (Capps & Bonanno, 2000, p. 1) הסבירו כי "תיאורטיקנים מסורתיים בתחום השכול הציעו כי שכיחות הרגשות והמחשבות השליליות מוקדם בתהליך האבל הכרחיים לעבודת האבלות, וכי דיבור על התנסויות כואבות אלו הכרחי להבראה שבסופו של תהליך, תגיע". הם המשיכו את קו המחשבה של אותם תיאורטיקנים, ובשמם כתבו כי ההנחה היא שהכישלון בהבעת רגשות חריפים וכואבים מצביע על פתולוגיה, ועלול להוביל לחוסר הסתגלות / התאמה (maladjustment) ארוכת טווח. קרמר (Kramer, 2004) תיאר את השלבים אותם הגדירה קובר-רוס (Kübler-Ross) כתגובה למוות: (א) הכחשה; (ב) כעס / זעם; (ג) התמקחות; (ד) דיכאון; ו (ה) קבלה (acceptance). התיאוריה מבוססת על הרעיון שעל האדם לעבור דרך שלבים אלה כדי שיוכל לקבל את מותו של האדם האהוב, להשלים עם המצב (come to terms) ולחזור לחיים. תהליך ההתנתקות (detachment) נחשב כהליך צפוי הנמשך בין שנה לשנתיים (Rubin, 1981). רובין (Rubin, 1993) תיאר את תרומת תיאוריית ההתקשרות (attachment theory) של בולבי (Bowlby) והמחקרים בתחום להבנת השכול. ארבעת השלבים של בולבי, הלא ואי קבלה (numbing), חיפוש אחרי כל מה שקשור למת (searching), התפוררות והתמוטטות הארגון הנפשי הקיים (disorganization), וארגון מחדש (reorganization), מתארים את התהליך המורכב אשר מטרתו להתמודד עם

סוגיית ההתקשרות לנפטר. במהלך שני העשורים האחרונים של המאה העשרים החלו שאלות המחקר להשתנות, לכלול גם הבדלים בין אישיים, נסיבות בהן הופכת התגובה לקיצונית, השפעת התמיכה החברתית. המחקר החל לכסות מספר רב יותר של שנים לאחר האובדן, מעבר לשנה הראשונה. נשאלו שאלות גם לגבי שיטות הטיפול וההתערבות המקובלות באותה תקופה, אולם עדיין העיסוק היה בעיקר בסימפטומים, תפקוד הפרט, והאספקטים ההתנהגותיים של השכול. במרבית המקרים נמשכה ההתעלמות מהאספקט הרגשי אשר מקושר למערכת היחסים הפנימית / המופנמת עם הנפטר (Rubin, 1993).

שנות השמונים של המאה העשרים הביאו עמן תיאוריות חדשות, לאחר שלא הוצג אישום אמפירי לתיאוריות השלבים (Bonanno & Kaltman, 1999). רובין (Rubin, 1981) הציע מודל דו-מסלולי (two-track model) להבנת השכול. המודל הכיר בהתקשרות הרגשית לנפטר, כמו גם באספקטים התנהגותיים ובשינויים אישיותיים, המאגדים את שני המסלולים למסגרת (framework) אחת. רובין (Rubin, 1993) מדגיש כי תהליך ההסתגלות לאובדן מושפע משני היבטים אשר תוארו לעיל. איזון או שיווי משקל (homeostasis) ייווצר עם הזמן בהיבטים שונים, כמו התמודדות (coping), קשרים בין אישיים, היבטים התנהגותיים, פיזיים ותוך-אישיים, אולם לא בהכרח ברמות שהיו לפני האובדן. עדיין, ממדים אלה, או אפילו מערכות יחסים חדשות, אינם הממדים התקפים היחידים המצביעים על כך שהתהליך הסתיים. ארגון מערכת היחסים המופנמת עם הנפטר היא בעלת חשיבות שאינה נופלת משאר היבטי התהליך. זו אולי אף מטרת התהליך. שנים לאחר האובדן יגיעו שני המסלולים לרמת איזון, לרמה כלשהי של שיווי משקל, אולם אלה יכולים להשתנות במהלך השנים שלאחר האובדן. המודל הדו-מסלולי מעביר את מיקומו

של הנפטר מהעבר, ומאפשר לו להתמקם בהווה, להיות חלק מהכאן ועכשיו של המתמודד עם האובדן. קשרים מתמשכים (continuing bonds) לא רק קיימים, אלא גם עוברים תהליכי שינוי והתפתחות לאורך חיי הנשאר (Rubin, 1993).

סטרובה (Stroebe M. S., 2001) מציגה סיווג (classification) של מחקר השכול, המשתרע מ"הבנה מדעית של התמודדות עם השכול" כתמה מרכזית בתחום, ועד למחקר "טבעו ומשמעותו של שכול נורמאלי בהשוואה ליגון מורכב (complicated grief) והפרעות קשורות". תוך העלאת שאלות על תפיסת עבודת האבל (grief work) המבוססת על כתיבה ומחקר אמפירי, טענה סטרובה כי התעמתות עם היבטים מסויימים של שכול, כמו למשל "הבנייה מחדש של מחשבות, רגשות וציפיות הינם מרכיבים הכרחיים של התאבלות בתרבותנו" (עמ. 861). שאר הסיפור הוא מרכיבים נוספים הבונים את החוויה המורכבת של יגון ושכול. מרכיבים אלה, אשר נעדרו מהכתיבה ומהמחקר עד כה, הם לעתים ברמת המיקרו של ניתוח התהליכים הקוגניטיביים והרגשיים. תיאוריית ההתקשרות עדיין יכולה לתרום להבנת תהליכי הקשרים המתמשכים (continuing bonds) ; תיאוריית הלחץ הקוגניטיבי (cognitive stress theory) יכולה לתרום להבנת השפעת המשמעות על התהליך; ומחקר הטראומה תורם גם הוא להבנת תהליכי ההתמודדות עם אבל, יגון ואובדן.

### אפקטים של שכול

מודל עכשווי של היגון ניסה להוסיף את הצעדים של מתן המשמעות (sense-making acts) כגורם מתווך המסביר את היחס בין המצב האובייקטיבי של פטירה לבין הסימפטומים של היגון המורכב (complicated grief) (Currier, Holland, & Neimeyer, 2006). החוקרים הגדירו את היגון המורכב (complicated grief, CG) כמהות

של שכול המסומן כבעל חרדת נטישה (separation distress), תפקוד פגוע מאד, וקושי להמשיך בחיים, בעקבות מותו של אדם אהוב (Currier, Holland, & Neimeyer, 2006). החוקרים הסיקו כי מחקרם מציע תמיכה למודל שכול בו יגון מורכב המגיע בעקבות מוות אלים מומשג כנובע מחוסר יכולתו של הפרט להפיק משמעות (to make sense) מההתנסות. הם טענו גם כי טבעו של המוות האלים מקשה על מציאת משמעות, ומכאן הסיקו כי זו הסיבה למצוקה גבוהה יותר. הם מצאו כי תוצאות מחקרם עקביות עם המודלים החדשים יותר של התמודדות עם אובדן. טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) הגדירו צמיחה פוסט-טראומטית (Posttraumatic Growth) כהתנסות בשינוי חיובי המתרחש כתוצר של מאבק / התמודדות עם משבר מאתגר בחיים (challenging life crises). החוקרים מתארים את הדרכים השונות בהן יכולה לבוא לידי ביטוי (can be manifested) צמיחה פוסט-טראומטית, כולל עלייה בהערכת החיים באופן כללי, מערכות יחסים משמעותיות יותר, ותחושה מועצמת של עוצמה אישית. כמו כן, הם מצאו שינויים בהגדרת סדרי העדיפויות וחיים עשירים יותר מבחינה אקזיסטנציאלית ורוחנית. החוקרים סיפקו מידע אמפירי אשר תומך בתפיסתם. הצמיחה הפוסט-טראומטית חשובה בהקשר מחקר זה משום שלאדם פוסט-טראומטי קשה מאד להכיר בכך שהסבל יכול להוביל לתוצאות מעצימות. הקושי כנראה מתגבר כאשר מדובר בטראומה הקשורה למותו של אדם אהוב. לא קל להודות שבעקבות מותו של אדם אהוב, יכול אדם לשפר את איכות חייו (well-being) שלו בטווח הארוך. הספרות הנסקרת מקטע זה יכולה לסייע לאדם להכיר גם את החלק הזה בתהליך, לתת לגיטימציה לצמיחה, וליהנות באופן מודע ופתוח מאותם דברים בהם רבים מתקשים להודות. ההקשר בו מועצמת חשיבות הקישור בין כתיבה על PTG (Posttraumatic Growth)

לבין מחקר זה מומחש באמצעות הגורמים התראפויטיים בקבוצה של יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005). עצם ההכרה של משתתף בקבוצה כי הוא לא לבד בהתמודדותו עם נושא כלשהו, היא בעלת אפקט ריפויי. אמנם יאלום ולשץ התייחסו בעיקר לכאב ולנושאים בעייתיים, אולם כאן ברצוני להרחיב את מסקנותיהם לתחושת רווחה (well-being) משופרת, תוך הכרה בתוצאה מעצימה הנובעת מאירוע מכאיב. היבטים נוספים התווספו בתחילת המאה העשרים למחקר ולכתיבה בתחום השכול וההתמודדות עם אובדן. בוננו (Bonanno G. A., 2004) העלה את האפשרות לדון בחוסן (resilience) במקום בהחלמה מאובדן, או בשיקום (recovery). בוננו הצהיר כי החוסן נפוץ, וכי מימד חשוב מקושר אל החוסן, העצמה עצמית (self-enhancement). חיפוש החוסן, במקום השיקום, יכול להרחיב את היכולת של המחקר ללכת עם תהליך השכול. סנדלר ועמיתיו (Sandler, Wolchik, & Ayers, 2008) תיארו מסגרת הקשרית של חוסן (contextual resilience framework) על מנת להסביר את התהליך בו משתנים השכולים עם הזמן. המודל מתמקד בהסתגלות לשינויים המתרחשים בסביבה לאחר אובדן, כמו המודל הדו-מסלולי והמודל של המסלול הכפול (dual process model). המודל אותו הציעו מניח כי גם התהליכים התוך אישיים וגם התהליכים הבין אישיים "מעוגנים במערכת האמונות התרבותית, בתפקידים (roles) ובטקסים" (עמ. 64). ההתמרה האישית (self-transformation) הבאה בעקבות אובדן היא המאפיין היחיד המשתקף בעקביות בתהליכים אלה (Paletti, 2008). מסגור מחדש (reframing) ולמידה מחדש את מקומו של הפרט בעולם, הופכים להזדמנות בעקבות אובדן. פאלטי ציטטה את היידגר (Heidegger) אשר אמר שלהיות עצמו (being itself) זה תהליך המתרחש בקהילה, ואת קרל רוג'רס (Carl Rogers) אשר טען כי אפשר להתבונן על האדם עצמו כעל

תהליך של התהוות (a process of becoming). פאלטי מצטטת גם את תיאורו של קמפבל (Campbell) את הגיבור הארכיטיפי "מותמר דרך התנסויותיו, הופך ל new being, לאחר שהפיק ידע עצום מאותן התנסויות" (עמ' 22). תיאורים אלה נדמים כעולים בקנה אחד עם ניסיוני שלי ועם נסיוןן של רבות מחברותי, במסעותינו לאחר האובדן. תיאורים אלה מאפשרים מתן לגיטימציה לצמיחה של אישה אשר התאלמנה בצעירותה. לגיטימציה שכיום, בחברה שלנו, מעורבת במסרים הפוכים.

### אלמנות (Widowhood)

חלק זה יתאר מחקרים על אלמנות מהעולם הרחב, כולל ישראל. התיאוריות העכשוויות בנושא אובדן בן זוג יתוארו במקומות בהם יש פערים בין לבין תיאוריות מקבילות העוסקות בשכול באופן כללי. מחקר חדש משנת 2006 העוסק באלמנות מעבר לחמש השנים הראשונות, יסוקר בהמשך.

מותו של בן זוג הוא אירוע מכריע (overwhelming) בחייו של אדם, בחייה של אשה (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004) (Gentry & Shulman, 1988), המדורג שני, אחרי אובדן ילד, כאירוע מעורר לחץ (stressful life event) (Miller & Rahe, 1997). למרות ההכרה בחשיבותו ועצמתו של האירוע על חייו של אדם, מרבית המחקרים מתמקדים בשנים הראשונות לאחר האובדן (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004) (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006).

### השנים הראשונות

מקטע זה יעסוק בתיאור התהליך אותו עוברת האישה במהלך השנים הראשונות לאחר אובדן בן זוגה. אתייחס גם להבדלים בהשפעת אובדן צפוי מול אובדן בלתי צפוי.

גולן (Golan, 1975) תיארה את תהליך האבל והשכול, אשר תכליתו היא יצירת מערכת יחסים זוגית חדשה בסיומו. גולן הביאה למשימה את התהליך בן שלושת השלבים של בולבי: (א) מחאה והכחשה; (ב) ייאוש והיעדר ארגון; ו(ג) ארגון מחדש ושיקום, כתמיכה במסגרת התיאורטית אותה הציגה. כדי לספק תמיכה נוספת במסגרת התיאורטית, מציגה גולן עדויות ממחקרה של סילברמן (Silverman) על האלמנות. השלב הראשון יכול להמשך בין יום לחצי שנה או יותר, טוענת גולן. שלב זה מעורר תחושות של הליכה לאיבוד, השעייה מהחיים, חוסר יכולת להתרכז, ותחושה שהחיים לעולם לא יהיו שווים יותר לחיותם. השלב השני יכול לבוא בחפיפה לראשון, בטווח זמן של החל מחודש לאחר האובדן ועד כשנה או יותר. בתקופה זו מתעוררת תחושת בדידות עצומה, דחף עמוק לדבר על הנפטר, ודחף לחזור ולעבור על העובדות הקשורות למותו, דחף היכול להפוך לאובססיה. שלב השיקום האחרון, טענה גולן, יכול להתרחש בין שלושה חודשים עד שנתיים לאחר האובדן. שלב זה מסמן את הזמן בו מתחילה האלמנה להסתכל קדימה, לעתיד. מציאת חיים רגשיים וחברתיים בעלי משמעות, הלמידה להיות אמא ואבא לילדים, והיכולת לעצמאות רבה יותר הם הנושאים העיקריים להתמודדות בשלב זה. כאשר האלמנה עוברת את תהליך היגון והשכול, תחושת העצמי (sense of self) שלה משתנה, העולם החיצוני משתנה גם הוא והופך לאחר. הסתגלות לעובדה כי חייה לעולם לא יהיו כשהיו היא נקודה מרכזית של שינוי.

רשימת מצאי של חיי היומיום של האלמנה נוצרה על ידי קסטרה ולונד (Caserta & Lund, 2007). הם הציעו רשימה של מאפיינים הנובעים ממודל התהליך הדואלי (dual process model) (Stroebe & Schut, 1999). רשימת המצאי מתארת את שני התהליכים המתרחשים בו-זמנית: אוריינטציה האובדן ((loss-orientation (LO)



ואוריינטציית השחזור (restoration-orientation (RO)). מחקרם בחן כל פריט כמו גם את היחסים בין שני התהליכים. משתתפי המחקר היו במרחק חודשים מהאובדן, כאשר החוקרים מתכננים להרחיב את המחקר לטווח זמן ארוך יותר במחקר עתידי.

#### אלמנות ארוכת טווח (Long-Term Widowhood)

מירב המחקר על האלמנות (widowhood) עסק באוכלוסייה המבוגרת, ומכסה מספר שנים מועט לאחר האובדן. מספר חוקרים ניסו לאתר אסטרטגיות התמודדות אשר יתרמו להקטנת הכאבים והמצוקות הבאים יחד עם ההתאלמנות. גנטרי ושולמן (Gentry & Shulman, 1988) בחנו את המחשבות על נישואים מחדש ואת השימוש בהם כדרך התמודדות עם מותו של הבעל. אמנם מחקרם לא הקיף נשים שהיו למעלה מחמש שנים לאחר האובדן, הציעו החוקרים כי נישואים מחדש יכולים להיות דפוס התמודדות אפקטיבי עם דאגות האלמנות (widowhood). דפוס התמודדות זה הראה אפקטיביות בהתמודדות עם בעיות או דאגות (concerns) ספציפיות, ופחות בהקשר של לחץ רגשי (emotional distress).

מחקרה של דרמן (Derman, 1999) סקר נשים אשר התאלמנו בין הגילאים 23 עד 50, בטווחי זמן של חודשיים עד 38 שנים לאחר האובדן. "בחלוף הזמן, היגון לא פסק לגמרי. גם ההתקשרות פחתה עם הזמן, אבל לא באופן משמעותי/מובהק עד השנה החמישית עד העשירית לאלמנות" (עמ' v). החוקרת מצאה שאלמנות "משמרות התקשרות רגשית עם הבעל שנפטר, ללא תלות באורך הזמן מאז ההתאלמנות". היא הוסיפה כי האלמנה נמצאה מתייחסת לבעלה המת בדרך יותר סימבולית ומופשטת עם חלוף הזמן.

בר נדב (Bar Nadav, 2007) חקר אלמנות אשר התאלמנו עד 15 שנה לפני המחקר. מחקרו התבסס על המודל הדו-מסלולי (two-track model) של רובין (Rubin,

(Rubin, 1999) 1981), ובחן תגובות לאובדן הקשורות לתפקוד הביולוגי, הפסיכולוגי והחברתי (bio-psycho-social functioning) במסלול אחד, הכולל גם את ההערכה העצמית (self-esteem) ואת תחושת המשמעות (meaning sensing) בחיים. במסלול השני חקר בר נדב את התהליך הקשור בנפטר, ייצוגיו (representations) בתוך העולם הפנימי של האלמנה, התנהגויות ורגשות האלמנות הקשורות לזיכרון והנצחה של הנפטר. בר נדב חקר בנוסף גם את רגשות האלמנות ביחס לתמיכה ולהבנה שהן מקבלות מסביבתן הקרובה, כמו גם מהחברה הישראלית, ואת הקשר בין אלה לבין תהליכי ההתמודדות שלהן. בר נדב הסיק כי המשימות אותן פוגשות האלמנות בדרכן הן מורכבות. הוא מצא כי הזמן משרת רבות מהאלמנות, ומהווה גורם מועיל. עם זאת, התהליך אותו עוברת האלמנה בעקבות מותו של בן זוגה אינו יכול להיות מוגדר כתהליך ליניארי. מרבית ההוכחות במחקרו תומכות בתהליך ספיראלי כמטאפורה מדויקת יותר. שנים רבות לאחר האובדן ניתן למצוא התייחסויות לכאב, והוכחות לכך שמושגים כמו שיקום או החלמה, אינם מדויקים. בר נדב מציע כי שימוש במונחים תהליך וצמיחה, יחד עם רגישות ופגיעות כמעצבים התנסויות משמעותיות המלוות את האלמנות לאורך שנים. לאלמנות צעירות קושי לחוש את המשמעות של להיות אפקטיבית, לחשוב ולהיות פרודוקטיביות בחייהן, ליהנות מהעבודה או ללמוד. ממחקרו של בר נדב עולה גם כי יצירת זוגיות שנייה הינה מורכבת יותר ואורכת זמן רב יותר לאלמנות מאשר לחברות של נפטרים. בר נדב מצא גם כי נשים אשר התאלמנו עם ילדים צעירים חוו אחרת את ההתמודדות עם אובדן שלהן. היותה של האשה אם לילדים אשר איבדו את אביהם, הצורך לטפל במטלות היומיום המורכבות, משפיעים על יכולתה של האלמנה הצעירה להתמודד עם אובדנה שלה, בהשוואה לאלמנות אשר

התאלמנו ללא ילדים צעירים. אתגרים אחרים ניצבו בפני אלמנות אשר התאלמנו ללא ילדים, או בפני חברות אשר איבדו את בן זוגן. בר נדב השווה גם בין האלמנות והחברות השכולות כקבוצה, לבין נשים אשר לא איבדו את בן זוגן. נשים אשר לא חוו אובדן בן זוג דיווחו על יותר משמעות בחיים ועל יותר סיפוק בחיים לעומת השכולות. הן גם מדווחות על תפקוד טוב יותר בהיבטים רבים של חיי היומיום. מחשבותיהן על בן זוגן היו רגועות ונעימות יותר. לאובדן השפעה ארוכת טווח על בת הזוג, בין אם היא בזוגיות שניה ובין אם לאו. השפעה זו מלווה את האלמנה שנים רבות, מלווה אותה באירועים רבים ומגוונים לאורך החיים.

בעקבות הבנה כי רוב המחקרים על אלמנות (widowhood) התמקדו בשנים הראשונות לאחר האובדן, בדקו קרנלי ועמיתיו (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006) האם לאלמנות השפעות ארוכות טווח באמצעות ביצוע סקר על מדגם לאומי מייצג בארה"ב (nationally representative U.S. sample). התוצאות הראו כי אלמנות ואלמנים ממשיכים לדבר ולחשוב על בן הזוג שנפטר, ממשיכים להרגיש מגוון רגשות כלפיו וכלפי האובדן גם מספר עשורים לאחר האובדן. עשרים שנה לאחר האובדן חשבו הנשאים על בני זוגם כפעם בשבוע, וקיימו שיחה על הנפטר בממוצע פעם בחודש. החוקרים מצאו כי השכולים הגיעו בתוך 50-70 שנה לרמות הנמוכות ביותר במספר משתנים. למשל, לקח כ-53 שנים לתגובות ליום השנה כמעט להיעלם. החוקרים בחנו את המשך המעורבות הרגשית עם הנפטר, את ההתנהלות הרגשית (emotional resolution), את מציאת המשמעות ואת תחושת ההעצמה והצמיחה האישית. החוקרים סיכמו את מסקנותיהם באומרם כי התוצאות הנוכחיות מציעות כי תהליך האבלות והשכול בעקבות אובדן בן זוג נמשך לאורך שנים רבות. גם בחלוף עשורים, מקובל שיהיו זיכרונות ושיחות על בן הזוג הנפטר,

מקובל שיעלה עצב ודכדוך כתוצאה מכך. לעתים חווים מצוקה כאשר תזכורות מופיעות, כמו למשל יום השנה למותו. הדברים נכתבים "בתקווה כי המחקר יעלה את המודעות ויוביל להתערבויות טובות יותר, כמו גם למבט חומל יותר כלפי אלה המנסים להשלים עם אובדן בן זוגם" (עמ' 491).

### אלמנות צה"ל

במאמר נדיר תיארה גולן (Golan, 1975) מחקר על אלמנות מלחמת יום הכיפורים (1973). במחקרה הציגה את הדרך בה עברו האלמנות את תהליך השכול. בעקבות מחקריהם של לינדמן (Lindemann) ובולבי (Bowlby), תיארה גולן את השלבים אותם היו האלמנות אמורות לעבור לאחר נפילתו של הבעל במלחמה. על האלמנה להתמודד עם אובדנו הפיזי של הבעל, עם הריסוק הרגשי, אולם עליה לעבור דרך תהליך התמרה (transitional) דו-שלבי ומורכב היכול להימשך חודשים עד שנים, הוסיפה. מהות ההתמרה היא להפוך מרעיה (wife) לאלמנה, ואחר כך, להפוך מאלמנה לאשה, המגלה נכונות להיקשר רגשית לאחרים, כולל לגבר אחר. השלמת מעבר תפקידי (role transition) זה עלול להמשך זמן רב. על פי ניתוחה של גולן, השלמת התהליך כרוכה במערכת יחסים זוגית חדשה, וזו גם מטרת התהליך. שלושים וארבע שנים אחרי המלחמה ההיא גם אני שומעת את סיפוריהן של הנשים על מערכות היחסים הזוגיות אותן יצרו אחרי המלחמה. חלקן האמינו כי בנישואיהן החדשים הסתיים מסע האלמנות. שנים רבות חלפו, ורבות מהן גילו כי נישואין אלה היו שבורים, כי נישאו מוקדם מדי, לעתים מהסיבות הלא נכונות. באמצע שנות השבעים הובלו הנשים להאמין, גם על ידי אנשי מקצועות טיפוליים וגם מתוך הציפיות החברתיות, שמערכת יחסים זוגית היא סימן להחלמה בריאה מהאבל, לשיקום. מספר עשורים מאוחר יותר, הן ראו תמונה אחרת.

[אחרי סיום כתיבת בתזה גיליתי את ספרה של לאה שמגר-הנדלמן ז"ל, ולא

יכולתי להשאיר קטע זה ללא איזכור. Shamgar-Handelman, Lea, Israeli War Widows:

Beyond the Glory of Heroism, South Hadley, MA: Bergin & Garvey Publishers, 1986

קטע מתוך וויקיפדיה: עבודת הדוקטור של שמגר-הנדלמן חדשנית [...] [מבחינת]

ההשלכות החברתיות והאידיאולוגיות שבו. מחקרה היה מחקר מציאותי על נושא

שהיה רווי מיתוסים: המעמד החברתי של אלמנות מלחמה. שמגר-הנדלמן שברה

מיתוסים במחקרה. בניגוד למה שהיה מקובל בחברה, לא נישאו האלמנות על

כפיים על ידי חבריו לנשק של בעלה המנוח. בניגוד למה שהאמינו, לא חברו

ההורים השכולים והאלמנות בברית הנצחת זכר המת, ובניגוד למה שהחברה

הישראלית רצתה לראות - רבות מן האלמנות רצו להשאיר מאחוריהן את מאורעות

העבר, ולפתוח דף חדש ללא העול המעיק של היות אשת גיבור מת. כיום

הסוציולוגיה עוסקת רבות בביקורת חברתית, מחקרה של שמגר-הנדלמן נעשה

בתקופה שעדיין לא היה מקובל שהקהילה האקדמית יוצאת בביקורת נגד האמונות

המוצהרות של המוסדות ושל החברה. כתוצאה מביקורתיות זו לא נמצא מו"ל

מקומי שהיה מוכן לפרסם בישראל את המחקר כספר. בשנת 1986, שבע שנים

לאחר סיום הדוקטורט, יצא ספרה של שמגר-הנדלמן לאור באנגלית. גם לאחר

יציאת הספר לאור העדיפו אנשי הקהילה הסוציולוגית בישראל להתעלם מן ממנו,

להחזיק במיתוס, באידאליזציה של אלמנות מלחמה, ולא לקבל את הביקורת.]

### *קבוצות וקבוצות מקוונות*

התמקדות הקטע הבא היא במשתתפים ובפורומים טקסטואליים מבוססי

Web. נתחיל בהתבוננות כללית על הפסיכולוגיה של רשת האינטרנט ונמשיך

בתיאור כללי של מגוון הקבוצות המקוונות וקהילות ווירטואליות. נתבונן בקבוצות תמיכה לעזרה עצמית, ונצלול לקבוצות תמיכה מקוונות לעזרה עצמית ( self-help support groups online). יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) מצאו התעניינות גוברת בקבוצות תמיכה לעזרה עצמית ומספרים גדלים והולכים של אנשים המשתתפים בהן, הן בקבוצות פנים אל פנים והן ברשת.

### פסיכולוגיה של הרשת

שימוש ברשת האינטרנט מערב תופעות ייחודיות והיבטים פסיכולוגיים ייחודיים. למרחב המקוון (cyberspace) השפעה על המשתמשים בו. לעתים הוא מבנה צורת חיים שונה (forming a different life form), לא תמיד שונה בהרבה ממה שאנו מכירים בעולם "האמיתי". שולר (Suler, 1999) חוקר מימד חדש של החוויה האנושית, כפי שמתפתחת במרחב המקוון. על פי שולר, המרחב המקוון הוא 'מרחב' פסיכולוגי, מערך עם משמעויות ומטרות, 'מקום' בו אנשים חשים כי הם מטיילים בתוכו. בעודו מתבונן בתיאורים ובמטאפורות המרחביות (spatial metaphors) של הרשת, שולר מצביע על כך שאפשר להתייחס למרחב זה כאל מרחב מעבר (מרחב פוטנציאלי?) (transitional space) בין העצמי של הפרט לבין האחרים. הוא מתאר גולשים המתארים את המחשב שלהם כהרחבה / שלוחה (extension) של שכלם (mind) ושל אישיותם, מרחב המשקף את טעמיהם, עמדותיהם, ואת תחומי העניין שלהם. בעודם משוטטים במרחב המעבר, משתמשים משליכים פנטזיות, ומפגינים תגובות העברה המוקרנות לתוך המרחב. משתמשים ברשת יכולים לנצל את ההזדמנות להבין את עצמם טוב יותר, להשתמש ברשת כנתיב לחקירת זהותם, הנפגשת עם זהויותיהם של אנשים אחרים. אחרים משתמשים במרחב הפסיכולוגי של הרשת פשוט כדי לאורר ולהתנסות בפנטזיות שלהם, בתסכולים, בחרדות

ובתשוקות המתדלקות את הפנטזיות. שולר (Suler, 2005) מתאר את המאפיינים המרכיבים מודל מושגי (conceptual model) היכול לסייע לנו בהבנת ההתנהגות האנושית ברשת האינטרנט, המודל הסייברפסיכולוגי (Cyberpsychology Model). התנהגות האנשים ברשת נובעת מהמאפיינים אותם הוא מתאר, ומאינטראקציה המורכבת עם המאפיינים האישיים של הגולשים. בין שאר המאפיינים מציין שולר את התחושות המופחתות (reduced sensations) של הראייה והשמיעה, יחד עם הקומבינציה המרומזת של שאר החושים אשר לא באים לידי ביטוי ברשת. תימלול (texting) הוא צורה רבת עוצמה להבעה עצמית (self-expression) ולהתייחסות בין-אישית, משולבת ביכולת להציג את זהותו של היחיד בדרך ייחודית. השימוש באמצעי זה מאפשר גמישות זהות (Identity Flexibility), מאפשר בחירה של הפרט אילו חלקים מעצמו הוא מעוניין לחשוף במפגש זה או אחר ברשת. אדם יכול גם לבחור להיות כמעט בלתי נראה, לשמור על האנונימיות שלו. לאנונימיות, טען שולר, אפקט משחרר (disinhibiting) בשני כיוונים: לעתים אנשים משתמשים בה דרך המאפשרת הצגת התנהגויות (act out) החושפות צורך או רגש לא נעימים, לרוב תוך התעללות או פגיעה באנשים אחרים. במקרים אחרים מאפשרת האנונימיות לאנשים להיות כנים ופתוחים לגבי נושאים אישיים עליהם הם יכולים לשוחח עם אחרים במפגשי פנים אל פנים.

מאפיינים אחרים של המודל הם דרכי תפיסה אחרות (altered perceptions), סטטוס מושווה (equalized status), מרחב ??? (transcended space), גמישות מבחינת זמן (temporal flexibility), גיוון חברתי (social multiplicity), שימור הכתוב (recordability), ושיבוש במדיה (media disruption). מאפיין אחרון זה, המודגם בתסכול ובכעס אותם אנו חווים בתגובה לשיבושים בחומרה או בתוכנה, אומר

משהו על מערכת היחסים שלנו למכונות שלנו ולאינטרנט, משהו על התלות שלנו בהם, על הצורך שלנו לשלוט בהם. שולר מדגיש שחוסר תגובה מצד משתמשים אחרים למשהו שכתבנו, פותח דלת גם להקרנת (project) דאגותינו וחרדותינו על המכונה שאינה מגיבה. הוא קורא לתופעה אחרונה זו חוויה של "חור שחור" (black hole) בסייברספייס.

שולר (Suler, 2000) בחן את ניהול הזהויות המקוון (online identity management) של הפרט ברשת. מגוון המקומות בהם יכול אדם לבחור להשתתף ברשת מאפשר לו לחשוף אספקטים מרובים של זהותו, להחליט אילו חלקי עצמי לחשוף בכל מקום, ואפילו לשחק עם חלקי עצמי בדויים, כולל מגדרו. חלקים אלה יכולים להיות מנותקים, מורחבים או משולבים (integrated) במקוון. בעודו מנהל, או משחק, עם חלקי עצמי שלו, אדם יכול לפעול (act out) מתוך חלקים שליליים בזהותו, יכול לעבוד עם (work through) חלקים אלה, ויכול לבטא ולפתח חלקים חיוביים. שאלות הנוגעות למהות זהותנו האמיתית הועלו על ידי שולר, כמו גם שאלות הנוגעות למשמעות של מהי האמת ומהי הפנטזיה, ברשת ובחיים מחוצה לה. שולר הצהיר גם כי אנשים שונים זה מזה ברמה בה עולים לפני השטח צרכיהם ורגשותיהם הלא מודעים כחלק מהזהות המקוונת (Suler, 2000). בחירת המדיה הספציפית לצורך הבעה מקוונת של מיהו האני הגולש, יכולה לספק רמז עליו או עליה, המשיך שולר והסביר כי אנשים המסתמכים על תקשורת טקסטואלית מעדיפים את הסמנטיקה של השפה, וניתן להניח כי העדפתם היא למימדים הליניאריים, ה?? (composed), הרציונאליים והאנליטיים של העצמי, הצפים אל פני השטח דרך השיח הכתוב. לעתים אין לאדם בחירה, מהיות הנושא המעסיק או



מעניין אותו מאפשר רק בצורה אחת, למשל בפורום טקסטואלי מחד, או במערכת גרפית מתקדמת מאידך.

סוגייה חשובה נוספת היא שאלת הנוכחות בסייברספייס. בניית מערכות יחסים תחושת הנוכחות האישית מושפעת מגורמים של גירויים חושיים (sensory stimulation) מהסביבה, שינויים בסביבה, אינטראקציה עם הסביבה, ורמת ההיכרות (familiarity). היבטים אלה נבנים על ידי מפתחי תוכנה, מעוצבים בדרכים שונות להזמין אנשים פנימה, לאפשר להם להרגיש את נוכחותם, ולאפשר לגולשים לפעול הדדית (interact) באתר. שולר סיכם באומרו שהאיזון חשוב. יצירת התמהיל בין המוכר והחדש, בין מציאות לפנטזיה, יכולה להיות עוצמתית ליצירת התחושה אצל הגולש כי הוא נוכח במקום במלואו. נוכחות בין-אישית ברשת הינה יותר מורכבת, אם כי בעלת מאפיינים דומים. כאשר אנשים פועלים, יוזמים, ומגיבים ברשת, הם מתנהלים בסביבה בה משתנה הרמה בה פעילויות אלה מוצגות למשתמשים אחרים. ההבדלים בין אתרים הם טכנולוגיים, אולם הם נוצרו מתוך מחשבה, בתוך קונספט של אתר או של דפוס שימוש. בחדרי צ'ט רואים כולם מתי כל אחד נכנס לשיחה, בעוד בפורום מקוון מידע כזה בדרך כלל אינו בנמצא. פורומים מקוונים הם אסינכרוניים, רבים קוראים מבלי שאחרים יודעים אפילו שהם ביקרו בפורום. אנשים יכולים לראות שהיית שם כאשר אתה משאיר הודעה משלך או תגובה לאחר. הדרך בה הטכנולוגיה מאפשרת לאחרים להיות עדים לפעילותם של אחרים משפיעה על היכולת לראות ולחוות, על רמת תחושת הנוכחות באתר. בנוסף לנגישות הטכנולוגית לסימנים שונים של נוכחות, גם ברשת אנחנו יכולים לראות שהנוכחות יחד עם אחרים יכולה להיות מורכבת, יכולה להקיף קשת שלמה של רגשות. גם ברשת יכול אדם לחוש כי אחרים מקבלים אותו, ויכול לחוש

כי אף אחד לא רואה אותו, כאשר מתעלמים ממנו. אדם יכול לחוש אבוד, חסר כוח, מתוסכל, כועס, בודד או מדוכא כאשר אחרים מתעלמים ממנו ברשת (Suler, 2003). הבדלים אישיים פועלים הדדית עם המשתנים המשפיעים על היכולת לחוש נוכחות, כך שנוצרת חוויה ייחודית של נוכחות, תוך האינטראקציה בין העצמי, האחרים והסביבה. משתנים נוספים כמו הזדהות אמפטית (empathic attunement) וסובלנות לזהויותיהם וסגנונות ההבעה של המשתתפים משחקים גם הם תפקיד חשוב בתחושת הנוכחות. כך משפיע גם הצורך והתשוקה להתחבר עם אדם אחר. ה"כאן ועכשיו" רב מימדיים, דורשים אימון במעברים בין העולמות המקוונים השונים בהם אנו לוקחים חלק לבין הסביבה הפיזית (setting) בה אנו חיים. ברוח מעט פילוסופית הסיק שולר כי העולמות המקוונים ומערכות היחסים ברשת מזכירים לנו כי המושגים הוויה (being), כאן ועכשיו המקושרים לנוכחות שוכנים בראשו של האדם (human mind). הבנת הממלכה החברתית החדשה והשלכותיה הפסיכולוגיות עוזרת לנו לבחון ולהסביר מעט טוב יותר מה אנחנו רואים בקבוצות וקהילות מקוונות [נכתב לפני עידן הפייסבוק].

האינטרנט, מוסיף וינברג (Weinberg, Group analysis, large groups, and the Internet unconscious, 2006) היבטים נוספים, מספק לגולש אפשרות ליצור מספר דמויות, לשחק מספר תפקידים, לשנות את פרטינו האישיים, כמו גיל, מגדר וכדומה. נראה כי ללא החיבור לגופם, אנשים יכולים לחקור (explore) יותר אפשרויות של העצמי ושל התנסותם הסובייקטיבית בדרכים אשר היו חסומות בפניהם לפני עידן האינטרנט. מהפכת האינטרנט משנה את דרכי החשיבה שלנו לא רק על העצמי, אלא גם על מערכות יחסים, אינטימיות והחיבור האנושי. וינברג שאל אף הוא על מהות הנוכחות ברשת. בחברה המערבית אנו מוצאים נורמה

סמויה הכוללת במושג נוכחות (being present) את הגוף. וינברג מוסיף את מושג המטריצה של פוקס (Foulkes) להבנת הנוכחות ברשת. המטריצה היא המחברת אנשים בסיטואציות שונות. המטריצה היא מארג התקשורת (communication web) בקבוצה, מאפשרת גם את החיבוריות (connectedness) של אנשים בחברה. המטריצה החיצונית אינה פיזית (unembodied matrix), קיומה אינו תלוי בנוכחות פיזית. כך יכולה היא לשרת אותנו בהתבוננותנו בקשרים הבין אישיים באינטרנט. וינברג (Weinberg, Group analysis, large groups, and the Internet unconscious, 2006) הוסיף כי קיום משקיף הוא הדבר המפריד בין האובייקט לסובייקט. למעשה, זה המקיים את הגבול (boundary) בין האובייקט לסובייקט. אם כך, איך יכול הגבול להתקיים באינטרנט, בלי קול ובלי מראה? וינברג מתאר היבטים פילוסופיים ופסיכולוגיים של נוכחות, כאשר הכל מוביל לקיום / להוכחת נוכחות ללא גוף, באינטרנט (existence of unembodied presence).

### קבוצות וקהילות מקוונות: המגוון

מגוון הקבוצות והקהילות המקוונות ברשת האינטרנט הוא עצום, משתנה ומתפתח. בחלק זה אשווה בקצרה בין קבוצות פנים-אל-פנים (face-to-face) לקבוצות מקוונות, בהקשר למאפיינים, יתרונות וחסרונות כמו גם אתגרים של כל מבנה.

התנהגות המשתמשים ברשת מרתקת, מפתיעה, ומתחדשת לבקרים. במקביל, הולך ומתפתח גוף המחקר בתחום. אנסה כאן לגעת במקצת המאמרים והמחקרים הרלוונטיים בעיקר לפורום, המבנה האינטרנטי ברכו התבצע מחקר זה. סורוקה ורפאלי (Soroka & Rafaeli, 2006) מצאו מרבית משתתפי פורום אינם כותבים בו (post), אינם מתדיינים או משוחחים. הם יכולים להיות בפורום, לקרוא כל פוסט

וכל דיון, אולם הם שומרים את דעותיהם לעצמם. התנהגות זו קרויה התגנבות/שכיבה במארב (lurking).

### קבוצה מקוונת מבוססת טקסט

מערכות יחסים המבוססות על טקסט מתקיימות במפגשי רשת רבים, סינכרוניים וא-סינכרוניים. שולר (Suler, 2000) הציע השערה, מחולקת לשבע קטגוריות, המתארת איך ולמה עובדות מערכות יחסים מבוססות טקסט. ההשערה הראשונה, תחת קטגוריית החוויה הסובייקטיבית, היא ששיחה טקטואלית היא צורה של אמנות הבעתית (expressive art). מיומנות ההבעה העצמית באמצעות כתיבת טקסט הינה מתוחכמת (sophisticated), עם שונות אישית גבוהה. שולר (Suler, 2007) הרחיב את כתיבתו על הנושא, והצהיר כי הגיע עידן חדש של מערכות יחסים מבוססות טקסט (text relationship). בהתמקדו על שיחות מבוססות טקסט למטפלים במקוון, שולר מנתח את מאפייני המיומנות והאמנות עתיקת הימים, המורחבת מעצם השימוש במחשבים וברשתות תקשורת. עבור אנשים הנהנים מכתיבה, יכולה התקשורת האסינכרונית לפתוח הזדמנות להנאה מאזור של הרהור והעמקה (zone for reflection), ממקום בו הם יכולים לתהות על הדרך בה הם יכולים לבטא את עצמם.

### האם קבוצה מקוונת היא קבוצה?

אחד מעמודי התווך של מחקר זה מבוסס על ההשערה כי ניתן להתייחס לקבוצה מקוונת כאל קבוצה. חלק זה יבחן את ההשערה, על בסיס הספרות בתחום הקבוצות. וינברג (Weinberg, 2001) טוען כי קבוצה מקוונת הינה, במובנים רבים, קבוצה 'אמיתית'. וינברג רואה בקבוצה המקוונת קבוצה גדולה, המתנהגת כקבוצה קטנה. בקבוצה המקוונת ניתן לראות דינאמיקה קבוצתית, כמו גם תופעות

קבוצתיות, אותם ניתן למצוא בקבוצת פנים-אל-פנים. אותם תהליכים ותופעות קבוצתיים הנמצאים בספרות העוסקת בקבוצות הקלאסיות. וינברג מוסיף להסבר את המושג אותו טבע ויניקוט (Winnicott), המרחב הפוטנציאלי (potential space) בין הפרט והסביבה, להבנת המרחב של הקבוצה המקוונת. שולר (Suler, 2005) תיאר בפירוט מספר אספקטים של הפסיכולוגיה בסייברספייס, כולל פעילות קבוצתית ברשת, תיאור התומך בהשערה כי קבוצה מקוונת היא קבוצה. ניתן לזהות תהליך קבוצתי כמו גם מאפיינים ותכונות של קבוצת פנים-אל-פנים בקבוצה המקוונת. התבוננות בקבוצה המקוונת מאפשרת לאתר את הגורמים התראפויטיים של יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005), את המטריצה של פוקס (Foulkes & Anthony, 1984), על פונקציות ההכלה (containment) וההידוד (resonance) שלה. תהליך השתנות הנורמות בקבוצה, תהליכי היווצרות תפקידים, כמו השעיר לעזאזל ואחרים, ספליטים (splits), תוקפנות ואינטימיות, הם כולם חלק מהרשת הטרנספרסונלית (transpersonal network) בקבוצה המקוונת. תצפיותיו והבחנותיו של פוקס על קבוצות פנים-אל-פנים ניתנות לתצפית גם בקבוצה מקוונת, אם כי משתני הזמן והמרחב שונים מאלה שהיו ידועים לפוקס.

#### *קבוצות תמיכה לעזרה עצמית (Self-Help Support Groups)*

קבוצות תמיכה וקבוצות תמיכה לעזרה עצמית מחוץ לרשת נחקרו במהלך העשורים האחרונים. יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) טענו לגבי מחקר האפקטיביות של קבוצות לעזרה עצמית, בהם רבים מהמשתתפים אנונימיים, כי קשה לעקוב אחר התוצאות, ובמקרים רבים כלל אין תיעוד. הם דיווחו כי עם כל הקשיים, בכל זאת קיימים מחקרים, החושפים את האפקטיביות של קבוצות אלו. משתתפים מדווחים כי הם מעריכים מאד את הקבוצות, מדווחים על שיפור בכישורי

ההתמודדות שלהם, כמו גם ברווחתם (well-being). משתתפים מדווחים גם על הפחתה בצריכתם של שירותי עזרה אחרים. את קבוצות העזרה העצמית ניתן למצוא בתחומים רבים ומגוונים, בתחומי עניין שונים, כמו גם לסיוע במחלות רבות, פיזיות ומנטליות.

גם בקבוצות התמיכה לעזרה עצמית אנו מוצאים את הגורמים הטיפוליים (therapeutic factors) אשר אותרו והוגדרו על ידי יאלום (Yalom & Leszcz, 2005). הבדל מהותי ניתן למצוא בלמידה הבינאישית, אשר אינה חזקה בקבוצה לעזרה עצמית, יחסית לקבוצה בה המנחה מקצועי ומיומן. הסיבה העיקרית לכך היא שקבוצה ללא מנחה מקצועי אינה עוסקת ב'כאן ועכשיו'. גורמים מעצימים בקבוצות העזרה העצמית הם השימוש במשאבים פנימיים, הן משאבים אישיים והן קבוצתיים, במקום במשאבים מקצועיים, חיצוניים. המשתתפים הם בו זמנית ספקים וצרכנים של עזרה, תהליך התורם להעצמתם.

#### קבוצות תמיכה מקוונות לעזרה עצמית (Self-Help Support Groups Online)

חלק זה מנסה לבחון מה עובד ומה לא עובד ברשת. יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) ניסו להסביר את השימוש המאסיבי בקבוצות תמיכה מקוונות לעזרה עצמית. הם טענו כי קבוצות אלה מספקות פתרון לאנשים עם מוגבלויות, עם אילוצים פיזיים אחרים, לאנשים עם פוביות חברתיות ועוד. היותה של מערכת עזרה זו זמינה כל הזמן, השהות שיש לאנשים להרהר ולחשוב, לכתוב ולכתוב מחדש את שהם רוצים לומר, מהווים גם הם גורמי משיכה, מהווים מניע לכניסת אנשים לקבוצות המקוונות. יאלום ולשץ תיארו כמה מהבעיות העומדות בפניהן של הקבוצות המקוונות. לטכנולוגיה יש מגבלות, האמינות והמהימנות (trustworthiness) מוגבלות, והאמצעים לשמירת הפרטיות אינם טובים מספיק. בנוסף, ברשת ניתן גם

להמציא זהויות וסיפורים. אותות שאינם וורבליים נעדרים מהשיח, כך שפרשנות שגויה עלולה להיות רבה יותר מאשר במפגשי קבוצות פנים-אל-פנים. הם הוסיפו כי קבוצה מקוונת היא קבוצה, כך שגם תהליכים הרסניים ניתן למצוא בהן. נורמות הרסניות, התנהגות אנטי-גרופ (anti-group), לחצים קבוצתיים לא בריאים, גירוי יתר ותופעת השעיר לעזאזל - כולם חלק מהקבוצה המקוונת.

נושאים ושאלות רבות עדיין פתוחים למחקר נוסף, כתבו יאלום ולשץ, תוך הסבר כי מאחר וכל השיח הוא בכתיבה, קל יותר לחקור קבוצות אלה. הם העלו את השאלה מהי השיטה הטיפולית המתאימה ביותר לקבוצות המקוונות, תוך סקירת מספר מחקרים אודותיהן. הם גם הבחינו בין טיפול מקצועי ברשת לבין קבוצות תמיכה לעזרה עצמית, הכפופות פחות למגבלות האתיקה המקצועית. מחקרים תיארו יתרונות וחסרונות, כמו גם אתגרים העומדים בפני קבוצות מקוונות, הקיימות בעיקר לנושאים רפואיים. וויט ודורמן (White & Dorman, 2001) תיארו מחקרים על מגוון קבוצות מקוונות העוסקות בנושאים רפואיים. הם סקרו את המאפיינים של הקבוצות אותן בחנו. חלק מהקבוצות פתוחות לקהל הרחב, וחלקן סגורות למשתתפי המחקר בלבד. חלק היו סינכרוניות (אנשים הנוכחים במרחב בזמן, בשעות מוגדרות מראש) וחלקן א-סינכרוניות. אפשר להוסיף כי גם בעולם המקוון קיימות קבוצות מוגבלות בזמן, וקבוצות הקיימות ללא הגבלה כזו. קיימות קבוצות הפתוחות לקריאה ולכתיבה כל שעות היממה. אחרות מגדירות כללים כמו בקבוצת פנים-אל-פנים, ומגבילות את הכתיבה לזמנים מסויימים, מוגדרים מראש. ישנן קבוצות תמיכה ברשת המשתמשות במשאביהן שלהן לניהול הקבוצה, ישנן המזמינות מטפל מקצועי ואחרות נעזרות במנחה (facilitator). מגוון האפשרויות המוצעות ברשת מאפשרות לכל גולש למצוא את הקבוצה בה הוא מרגיש נוח.

ניקולאס, הנטינגטון, וויליאמס ובלקבורן (Nicholas, Huntington, Williams, &

Blackburn, 2001) התעניינו בהשפעת מידע בריאותי (health information) על הגולשים. הם ציטטו את קוויק (Quick) אשר חקר את תפקידן של קבוצות התמיכה המקוונות למען הסובלים ממחלות כליות. תוצאות מחקרו לא סיפקו אישוש התומך בהשערה כי המשתמשים הפיקו תועלת מאחרים הסובלים ממחלה דומה, אם כי הנחקרים השתתפו בדיונים, ונשארו חברים בקבוצה לאורך עבודת השדה. הם הביאו גם את תוצאות מחקרו של בקון (Bacon) אשר תיאר קבוצת תמיכה לעזרה עצמית של אלמנות עם ילדים. שמונים וששה אחוז מהאלמנות דיווחו כי התמודדותן עם האובדן השתפרה מתוך קיום הקשר עם אלמנות אחרות, מתוך התמיכה ההדדית ביניהן לבין חברותיהן לקבוצה המקוונת. הממצא פחות מפתיע אם מתבוננים על אוכלוסיית המשתתפות, אלמנות עם ילדים התלויים בהן. החולשה המרכזית של הקבוצה המקוונת, כפי שדווחה על ידי 57.1% מהמשתתפות, היה משך הזמן אשר הושקע בקריאת המיילים ובמענה להם. שלושים ושלושה אחוז ציינו כי בעיות טכניות מדי פעם הגבילו את השתתפותן.

### סיכום

מחקר השכול מתפתח והתשוקה להבנת היגון, האבל והשכול נדמית כמתרחבת לכיוונים שונים. המחקר בוחן היבטים רבים בתהליכים הפסיכולוגיים והרוחניים של השכול, כמו גם את ההשפעה התרבותית על התהליך אותו עובר הפרט. האינטרנט מתפתח אף הוא בקצב מהיר, ומשנה את הדרכים בהן אנו יכולים ליצור תקשורת וחיבורים לעצמנו ולאנשים אחרים. מערכות WEB 2.0 ורשתות חברתיות מתפתחים כל הזמן, כאשר יחד איתם מתפתח בקצב גובר והולך גוף מחקר פסיכולוגי וסוציולוגי של תופעות אלו. [נכתב לפני עידן מהפכות הפייסבוק].



הבנה וקבלה של קבוצות מקוונות לתמיכה ולעזרה עצמית מתפתחות אף הן, בעוד הדיון על מתן שירותי ייעוץ וטיפול פסיכולוגי באמצעות האינטרנט גובר אף הוא. מטרתו של מחקר זה לקדם את ההבנה של האינטראקציה בין שני תחומי פעילות ומחקר אלה, להבין מעט יותר את נקודת המפגש של שני העולמות.

### פרק 3: שיטת המחקר

#### נושא המחקר ומטרתו

מטרתו העיקרית של מחקר זה הייתה ללמוד מהי החוויה של אלמנות צה"ל אשר לקחו חלק בפעילותה של קבוצה מקוונת. מהות התהליך הייתה חיפוש התמות הבולטות (major themes) אותן הביאו הנשים לפורום האינטרנטי, הן בנוגע לחייהן והן בנוגע לפורום עצמו ולהשתתפותן בפעילותו. מתוך כך שהפעילות אשר נחקרה בעבודה זו הייתה בקונטקסט של קבוצה, הרי שגם תהליכים קבוצתיים ותופעות קבוצתיות נחשפו ונחקרו, בהיותם מאפשרים או מונעים התרחשויות. שאלות המחקר היו: (א) מהן הסוגיות העיקריות אשר העסיקו את האלמנות ביחס לחייהן ולא למנות (widowhood) שנים אחרי האובדן, כפי שבאו לידי ביטוי בקבוצה המקוונת; (ב) מהי משמעות המפגש במרחב הווירטואלי, מהי משמעות פגישתן עם אלמנות אחרות בקבוצה המקוונת.

#### מחקר איכותני: חקירה אינטואיטיבית

החקירה האינטואיטיבית (Intuitive Inquiry) (Anderson, 2004) מעוגנת במחקר היוריסטי (Heuristic research) (Moustakas, 1990), ומבוססת על דרכים שונות ומגוונות לדעת (ways of knowing). גישת המחקר האיכותני נראתה כהולמת ביותר לחקירת

(exploring) התנסות אנשית אשר טרם נחקרה במלואה, בעודה מייצרת השערות (Auerbach & Silverstein, 2003). זאת בניגוד לגישה המחקר הכמותנית, הבוחנת השערות. בחינת הספרות העדכנית לצורך יצירת השערות מחקר בנושא האלמנות ארוכת הטווח העלתה מספר מחקרים אשר בחנו את חמש השנים הראשונות לאחר האובדן, או פחות. עבודת דוקטורט אחת עסקה במחקר עד 38 שנים לאחר האובדן (Derman, 1999) ואחת (Bar Nadav, 2007) חקרה עד 15 שנים לאחר האובדן. מרבית המחקרים עוסקים באובדן פרטי, רבים מתמקדים באובדן בן זוג בגיל המבוגר. מטרתו של מחקר זה ללמוד על התנסויותיהן של נשים אשר התאלמנו בגיל צעיר, רובן בהקשר הלאומי. למעשה לא ניתן לייצר השערות מחקר משמעותיות בהתבסס על הספרות המחקרית הנוכחית ביחס לאלמנות ארוכת טווח, עשורים לאחר האובדן, וביחס לאובדן על רקע לאומי. מכאן שיש לייצר השערות מחקר כחלק מעבודה זו, ולפעול על פי הפילוסופיה והשיטות של המחקר האיכותני, הנדמית הולמת ומדייקת יותר עבורה.

מניע חזק נוסף לשימוש בשיטת מחקר איכותנית היה התחושה כי מחקר כמותני יכול להציף מקטע חלקי ביותר מתוך החוויה האנושית של אלמנות ארוכת טווח. בהיותי אלמנה כבר 18 שנה [בעת הכתיבה], לא יכולתי למצוא את עצמי ואת חווייתי שלי במאמרים אותם קראתי לצורך מחקר זה. הייתה זו המהות של החוויה שלא הייתה שם, מהות שלא מצאתי בתיאוריות, בממצאים ובמסקנות של אותם מחקרים.

במהלך המחזור הפרשני הראשון של המחקר (Anderson, 2004), בנוסף להתמקדות על נושא ושאלות המחקר, נעזרה החוקרת באותם כלים למציאת שיטת המחקר ההולמת ביותר. בחינת שיטות מחקר איכותניות נוספות (Anderson, 1998)

(Auerbach & Silverstein, 2003) (Creswell, 1998) (Moustakas, 1990) למציאת מסגרת מחקר כוללת (framework) ודרך לעיצוב המחקר, הביאה להכרה אינטואיטיבית של החוקרת כי שיטת המחקר המתאימה ביותר לה ולמחקר היא השיטה של החקירה האינטואיטיבית (Anderson, 1998). במהלך שלב זה הסיקה החוקרת כי כל נסיון לספור מילים או לגזור יחידות משמעות (units of meaning) (Auerbach & Silverstein, 2003) (Creswell, 1998) כשיטות לגילוי תמות וקטגוריות, ללא ההקשר של השיחה (thread) בה הופיעו, ללא התהודה (resonance) הפנימית מול מה שנכתב, ישטח וירדד (flatten) את החוויה. [תהודה או הדהוד? תרגום מילולי ל resonance הוא תהודה. המונח המקובל בהקשר הקבוצתי הוא הדהוד]. אחד כלים בהם השתמשה החוקרת לאורך המחקר היה ההדהוד הפנימי, ההרגשות, התחושות, המחשבות והתגלמותם בגוף, כלים המופעלים גם בעת הקריאה ברשת, וגם מכאן הייתה הדרך קצרה למסקנה כי כלים אלה הולמים גם כחלק ממערך המחקר. החוקרת מצאה ערך רב בשימוש בכלים לארגון וניתוח הנתונים, אשר הוצעו כחלק משיטת המחקר 'תיאוריה המעוגנת בשדה' (Grounded Theory) (Auerbach & Silverstein, 2003) (Creswell, 1998), יחד עם שמירה על הצימוד של הטקסט וההקשר (text and context). קבוצה ברשת מאופיינת, שלא כמו קבוצת פנים-אל-פנים, אנו מוצאים רק טקסט והקשר, כאשר הצימוד ביניהם מאפשר מציאת רמזים לתמות הנוכחות בהקשר של התהליכים הקבוצתיים.

אנדרסון (Anderson, 2004) תיארה חמישה שלבים חוזרים (iterative) כמסגרת (framework) לשיטת המחקר 'חקירה אינטואיטיבית', כתהליך עומק רפלקטיבי (in-depth reflective process). החיבור בין שיטת המחקר הפסיכו-רוחנית לבין העולם הטכנולוגי לא היה בהיר וחד משמעי בתחילת דרכו של מחקר זה. במהלך הזמן

נחשפו נושאים רבים של נוכחות ומשמעות, הווים במקביל, מצויים בשני העולמות. בנוסף, אינטואיציה היא חלק הכרחי מההשתתפות בקבוצה מקוונת, מאחר ורוב החושים בהם נהוג להשתמש בקבוצת פנים-אל-פנים לא מתאפשרים ברשת. מהות זו מאפשרת לחושים אחרים, כמו האינטואיציה, להתפתח במקום בו נעדרים חושים אחרים. חקירת האלמנות (widowhood), חוויה מורכבת ורב-מימדית, נדמתה כמתאימה להגדרותיה של אנדרסון לגבי הסוגיות להן נותנת מענה שיטת החקירה האינטואיטיבית, לעומקן היא יכולה לסייע לרדת.

חמשת השלבים במחזור החיים של המחקר (Anderson, 2004) כוללים הבהרה וחבירה לנושא המחקר, שאלות המחקר ואוכלוסייתו, בשלב הראשון (cycle 1). השלב השני משקף את הבנת הנושא על ידי החוקרת, בהתבסס על התנסותה האישית ועל הספרות המקצועית. הבנה זו באה לידי ביטוי בהגדרת עדשות ראשוניות (preliminary lenses). בשלב השלישי נאספים הנתונים למחקר, מאורגנים ומנותחים. תוצר שלב זה הוא דוח מסכם, הבא לידי ביטוי בפרק 4, פרק התוצאות. מחקר זה, שלא כמו רבים מהמחקרים המתוארים ע"י אנדרסון, אינו מערב אנשים נוספים, כך שהדוח המסכם הינו בעל מהות ייחודית, בהתבסס על התהליך של שלב 3. במהלך השלב הרביעי מיוצר סט סופי של עדשות פרשניות (final set of interpretative lenses). העדשות הראשוניות אשר נוצרו בשלב השני מומרות דרך תהליך העבודה של החוקרת עם הנתונים אשר נאספו, אורגנו ונותחו בשלב 3. השלב החמישי מסכם את התהליך על ידי אינטגרציה של הסט הסופי של העדשות עם הספרות האמפירית והתיאורטית. אינטראקציות בעלות טבע ספיראלי בין שלבים שונים, כמו גם הישנות (iterations) ספיראלית של שלבים, צפויות בתהליך החקירה האינטואיטיבית, ואכן התרחשו בהמוניהן גם במחקר זה. התוצר

של שלב 1 הוא הגדרת נושא המחקר ושאלות המחקר המתוארים בפרק 1. התוצרים של שלב 2 מוצגות בפרק זה. התוצרים של שלב 3 מוצגים בפרק התוצאות. התוצרים של שלבים 4 ו 5 מוצגים בפרק הדיון, כמצע על ידי אנדרסון (Anderson, 2004)

### חקירה אינטואיטיבית: כלים בהם נעשה שימוש

שיטת החקירה האינטואיטיבית מציגה סדרה של כלים בהם יש לעשות שימוש במהלך המחקר, כאשר על כל חוקר להתאימם למחקר שלו. במחקר זה נעשה שימוש בשני סטים של כלים: כלים אינטואיטיביים וכלים אנליטיים, המבוססים על שיטות התיאוריה המעוגנת בשדה (grounded theory). כלים המבוססים על החקירה האינטואיטיבית. חקירה אינטואיטיבית דורשת מבנה על (overall structure) למחקר. דרישה זו מהווה את הכלי הראשון, הנתיב לצעוד פנימה, לתוך המחקר. בחירת השימוש בכלים נוספים תלויה במחקר ובחוקרת. במחקר זה בחרה החוקרת להשתמש בתהודה הפנימית, ברגשות, בתחושות, במחשבות ובהתגלמותם בגוף (embodiment) בתהליך המחקר. דיאלוג צילומי עם פסלים (נספח ב) היה כלי עיקרי ליצירת המעברים בין מצבי תודעה (conscious modes), כלי עזר למיקוד. כלי נוסף בו נעשה שימוש הוא כתיבה מגולמת בגוף (embodied writing) המוגדרת ככתיבה "המבקשת לחשוף את ההתנסות החיה של הגוף על ידי ציור במילים של הנימים הדקים של התנסות הגוף בחוויה והעלאת הידהוד אוהד (evoking sympathetic resonance) אצל הקורא" (Anderson, 2001, p. 83). קריאת טקסט יכולה להיות פעילות רגשית, יכולה לעורר תגובה בגוף, משונה ככל שזה אולי נשמע. רגשות עדינים עולים גם במהלך הקריאה בקבוצה המקוונת,

מתחברים לחוויית המחקר כולו. כך גם זמנים של דגירה (incubation), כלי נוסף בתהליך המחקר.

כלים המבוססים על התיאוריה המעוגנת בשדה (Grounded Theory).

התיאוריה המעוגנת בשדה מבוססת על רעיון אחד, אולם גם על כמה דרכי מימוש, מספר דרכים קבילות לביצוע מחקר, כפי שניתן למצוא בספרות בתחום (Auerbach (Creswell, 1998) & Silverstein, 2003). המחקר משתמש בניתוח נושאי (thematic analysis) דרך שיטות קידוד, בעודו מתאים את עצמו לניתוח טקסט כתוב, לעומת ניתוח ראיונות. תהליך איסוף, מיון וניתוח הנתונים מערב העברת משפטים בין קבצי word או בתוכנות ייעודיות, קצת בעייתיות עם עברית.

### אוכלוסיית המחקר

#### חברי הקבוצה

כמו בקבוצות מקוונות רבות, קשה לאפיין ולהגדיר את אוכלוסיית המשתתפים. רבים מעדיפים להישאר אנונימיים (Shaw & Shaw, 2006). מחקר זה לא חשף את זהות משתתפי הקבוצה. החלטה כזו הינה אישית, לעתים סמויה, של הפרט. לצורך מחקר זה, חבר קבוצה הוא כל אדם אשר שלח בקשה להצטרף כחבר בפורום, וכתב בו הודעות באותם שרשראים (thread) אשר נבחרו למחקר. מידע אישי וממפגשים מחוץ לפורום, שיחות טלפון עם משתתפות, החלפת מיילים פרטיים, ומתוך מה שנכתב בפורום עצמו, אני יכולה לאפיין את הנשים, להניח שכמעט כולן אכן אלמנות צה"ל. היו גם כמה יתומי צה"ל שכתבו, מעט בני זוג נוכחיים של אלמנות צה"ל. היה נדיר למצוא אנשים אשר אינם משתייכים לאחת האוכלוסיות אשר הוזכרו לעיל ובכל זאת כתבו באתר. מצד שני, אני יודעת על רבים שנכנסו לקרוא, חלקם עובדי משרד הביטחון, חברים, עורכי דין, אלמנות

שאינן אלמנות צה"ל, ועוד. לצורך מחקר זה נבחרו שרשורים אשר רובם המכריע של הפוסטים בהם נכתב על ידי אלמנות צה"ל, ברובן שנים רבות לאחר האובדן, בידיעה שיתכן ונכנס גם מעט חומר בטעות. מהיכרות אישית עם נשים רבות ומתוך מה שכתבו בפורום, במקרים רבים אני יכולה לאשר כי רובן אלמנות כבר שנים רבות.

חלק מהמשתתפות נרשמו בשמן שלהן, אולם רבות אחרות השתמשו בכינוי. כמנהלת הפורום היו לי הכלים הטכנולוגיים והיכולת לזהות מקרים מעטים בהם משתתפות השתמשו לחילופין בשמן האמיתי ובכינוי מדיניות האתר איפשרה לכל אדם להירשם, ללא צורך לציין את השם האמיתי או כל פרט מזהה אחר, בפורום הפתוח לקריאה לקהל הרחב. באתר היה פורום נוסף, סגור לקהל. בפורום זה העבירה כל אלמנה שרצתה להצטרף את שמה האמיתי למנהלת הפורום כדי לקבל אישור. פרטים אלה לא נחשפו, אפילו לא בפורום הסגור, אלא על ידי המשתתפת עצמה. הפורום הסגור אינו חלק ממחקר זה, וכל נתון, מידע או ידע שנבע ממנו, לא יובאו כאן. במהלך המחקר ניסיתי לאסוף מידע נוסף על המשתתפות, להוסיף תיאור דמוגרפי כללי לאוכלוסיית המחקר. המידע בו השתמשתי לצורכי המחקר הוא אך ורק זה אשר היה גלוי ברשת, ולא במידע אשר היה גלוי בפני כמנהלת הפורום והאתר. מאפיין חשוב ומעניין של אוכלוסיית המחקר הוא היעדר נסיון הקודם של נשים רבות בשימוש באינטרנט בכלל, ובפורומים בפרט.

#### מאפיינים דמוגרפיים

מרבית המאפיינים הדמוגרפיים אינם ידועים, גם משום היותה של האנונימיות בקבוצה מקוונת בסיס איתן לעצם קיומה הפעיל של הקבוצה. מידע אישי ניתן

לומר כי רבות איבדו את בעליהן במלחמת יום הכיפורים (1973). אחרות איבדו את בעליהן במלחמת שלום הגליל (1982 ואילך). אחרות איבדו את בעליהן עקב תאונות או מחלות, או בפעולות מבצעיות בין המלחמות. רובן התאלמנו כאשר היו בשנות העשרים לחייהן, או בתחילת שנות השלושים. אני יכולה להניח התפלגות גילאים רחבה, כמו גם מרווחים גדולים במספר השנים מאז האובדן. רבות סיפרו על ילדים שהיו קטנים בעת נפילת הבעל/האב. מעטות סיפרו כי התאלמנו ללא ילדים. בחינת הנוכחות של אנשים ספציפיים לאורך זמן בקבוצה מקוונת אינו קל משום שניתן בכל רגע לשנות את הכינוי בו משתמשים. למרות זאת, ניתן לומר כי היו נשים רבות אשר נשארו, כתבו, שיתפו והגיבו לאורך זמן רב. מחקר זה לא מתייחס לאנשים ספציפיים, אלא לקבוצה כשלם, לטקסט אשר הופיע בשיחות מסויימות.

חלק ממשתתפי הקבוצה נפגשו מחוץ לפורום. הן נפגשו באירועים שאורגנו על ידי משרד הביטחון או צה"ל, כמו גם בכנסים לקראת בחירות בארגון אלמנות ויתומי צה"ל, אשר נערכו באותה תקופה. נשים גם ביקרו אחת את חברתה, נפגשו בקבוצות קטנות, ואף עזרו ונעזרו בחברות מהפורום, לאחר שהכירו בו. המפגשים היו מרגשים, אם כי הסירו במידת מה את מעטה האנונימיות בין המשתתפות. הסרת אנונימיות זו לא באה בהכרח לידי ביטוי בפורום עצמו, לפחות מבחינת הכתיבה בו. היו שאף לא שינו את הכינוי בו השתמשו, גם לאחר שהכירו רבות באופן אישי.

### עדשות ראשוניות (*Preliminary Lenses*)

התוצר של שלב 2 (Anderson, 2004) הוא הגדרה של עדשות ראשוניות. שימוש בכלים כדוגמת דיאלוג עם פסל (נספח ב), מדיטציות, הגות והירהור עצמי



עמוק (self-reflection), רגשות והתנסויות במהלך קריאת מאמרים על נושא המחקר, הביאו ליצירת רשימת העדשות הראשוניות. למעשה נוצרו שתי רשימות, אחת לנושא האלמנות והשנייה לנושא הקבוצה המקוונת.

אלמנות: (א) לאלמנות השפעות ארוכות טווח; (ב) אירועים חיצוניים משפיעים על האלמנות גם עשורים לאחר האובדן; (ג) ההקשר הלאומי של האובדן משפיע על האלמנות לאורך חייהן; (ד) לצד הכאב מופיעה שעת כושר לצמיחה פסיכולוגית ורוחנית מהשכול, ישנם גלים של כאב וצמיחה; (ה) כאשר האלמנה יוצרת זוגיות שניה, במקרים רבים נשמרת מערכת היחסים המופנמת עם הנפטר, כמו גם חלק מההשפעות של האלמנות (widowhood); (ו) מרבית אלמנות צה"ל הן נשים, ושיוכן המגדרי משפיע על מעמדן; (ז) קיים פער בין הציפייה של אלמנות צה"ל להכרה לבין ההכרה בהן ובמעמדן במציאות; ו (ח) השפעת הזמן החולף על האלמנות אינה ליניארית.

קבוצה מקוונת: (א) קבוצה מקוונת היא קבוצה, בה ניתן למצוא דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים, תופעות קבוצתיות וגורמים מרפאים; (ב) השתייכות לקבוצה מקוונת מעצימה את הקשר לאלמנות צה"ל אחרות, מעלה את ההערכה העצמית ומעצימה את הקבוצה כולה; (ג) תהליכים קבוצתיים בקבוצה המקוונת משפיע על ההשתתפות ועל השיתוף; ו (ד) ייתכן ויש קשר בין נוכחות באינטרנט לבין הנוכחות של המת.

### איסוף הנתונים

שלב 3 של שיטת המחקר האינטואיטיבית (Anderson, 2004) מתמקד בנתונים. החוקרת מזהה את מקורות הנתונים, מפתחת קריטריונים לבחירת הנתונים למחקר, אוספת את הנתונים, ומכינה את הדוחות המסכמים. מקורות הנתונים בהם נעשה

שימוש במחקר זה הם: (א) הקבוצה המקוונת; (ב) יומני הפרטי המתעד את תהליך המחקר; ו (ג) הדיאלוג המצולם עם הפסלים, אשר נבחרו כחלק מתהליך שיטת המחקר האינטואיטיבי. התהליך האישי המתואר ביומן והדיאלוג המצולם מוצגים בקצרה בנספח ב'. הדוח המסכם את נתוני הקבוצה המקוונת מוצג בפרק הממצאים, פרק 4.

הקריטריון לבחירת הנתונים מהקבוצה המקוונת היה הרלוונטיות של השרשור לשאלות המחקר, מחובר למהות שאלות המחקר. לצורך המחקר פותחה אסטרטגיה בת מספר שלבים למעבר על החומר ובחירת הנתונים. בראשית הייתה קריאה של כל החומר אשר נכתב בפורום המרכזי, מתחילתו ועד סופו. בקריאה נוספת נבחרו שרשורים (threads) שלמים, והועברו לקובץ word. השלב הבא היה ניתוח נושאי (thematic analysis) של כל משפט אשר נכלל בקובץ. במקרים רבים ההקשר הוא השרשור, ולא המסר הבודד. שרשור מוגדר כאוסף כל ההודעות המופיעות תחת הודעה ראשית אחת, כמו שיחה. לעתים מכוון הכותב לשרשור מסויים בהעלאתו פוסט חדש, אולם עקב חוסר תשומת לב או קושי טכני, הוא מעלה אותו כהודעה ראשית. הודעות ראשיות אשר הוכנסו באותו פרק זמן בו היה שרשור מסויים אשר הכיל תוכן דומה פעיל, הוכפפו בניתוח לאותו שרשור. הודעות בודדות נבחרו למחקר כאשר התייחסו לשרשור פעיל בטווח זמן של ימים. לשרשור כיחידת התייחסות משמעות בכך שיכול לחשוף הדהוד בין משתתפים, או תופעות קבוצתיות אחרות.

החומר אשר נקרא על ידי החוקרת כלל שרשורים מדצמבר 2005 ועד פברואר 2007. הקריטריון להכללת שרשור במחקר היה כתיבה על נושא האלמנות (widowhood) או כל הקבוצה המקוונת, או על שני הנושאים גם יחד. קריטריון זה

הוביל לחשיפת תהליכים ותופעות קבוצתיות אשר איפשרו את הפעילות בקבוצה, או הפריעו לה. קריטריון הבחירה הבטיח כי המיקוד יישאר על האלמנות (widowhood) אולם לא התעלם מההקשר של הקבוצה. קריטריונים נוספים לבחירה וסינון של הנתונים למחקר היו: (א) חומר שנראה היה שנכתב על ידי אלמנות; (ב) מסרים המהווים חלק משרשור או מתחברים אליו מבחינת נושא ומסגרת זמן; ו (ג) תוכן אשר עסק בנושאים פוליטיים או בנושאים כלליים לא נכלל במחקר.

שלב ארגון הנתונים בא אחרי איסוף הנתונים, ולפני ניתוחם. כאן נעשה שימוש בשיטות המבוססות על שיטת התיאוריה המעוגנת בשדה (Grounded Theory) (Auerbach & Silverstein, 2003) (Creswell, 1998) תוך כדי שמירה על צימוד הטקסט וההקשר (text and context). מהותו של תהליך בחירת הנתונים ומיונם, כמו גם ארגונם, בוצע באיטרציות מעגליות קטנות, על מנת להבטיח כי רק שרשרורים המכילים נתונים המתייחסים לשאלות המחקר יוכנסו לקובץ ארגון הנתונים, קובץ הבסיס לניתוח הנתונים. מבחינתי, משמעות הנתונים היא באפשרות למצוא כי הקבוצה המקוונת יכולה לשמש כלי להעצמת המשתתפים, למציאת המהות של חוויית האלמנות ארוכת הטווח.

### ניתוח הנתונים

שלב ניתוח הנתונים החל לאחר שלב ארגון הנתונים. המעבר לא היה חד, ועירב הליכה הלך ושוב בין שני השלבים. כאשר הנתונים היו מאורגנים בקובץ גדול אחד, אשר הכיל 2323 שורות, החל שלב הקידוד. הנתונים הועברו מקובץ המקור לקבצים אחרים, בהתאם לתכולה שלהם. כך נוצרה רשימה ראשונית של מאפיינים (attributes) או רעיונות חוזרים (Auerbach & Silverstein, repeated ideas) (2003).

המאפיינים עלו מתוך הנתונים עצמם, מלמטה למעלה, השתנו בהתמדה, עד שהמבנה נתן תחושה שהוא מצליח לתאר כהלכה את מהות הנתונים. משפטים, או חלקי משפטים, קודדו בהתאם לסכמה של התיאוריה המעוגנת בשדה (Grounded Theory scheme). משפטים אשר הכילו יותר מרעיון בסיסי אחד, יותר ממחשבה אחת, שוכפלו בהתאם לתוכנם. שלב ניתוח הנתונים כלל מספר איטרציות, וסוגים שונים של אינטראקציות עם הנתונים, למציאת משמעות. הזדהות אמפטית (empathetic identification) היה אחד מהכלים בהם נעשה שימוש בשלב זה. התהליך ארך מספר חודשים. לא היה קל לקרוא שוב ושוב את התכנים שעלו. הרגשות הציפו אותי בלי הרף. באיטרציות הראשונות היה קשה להפריד בין ניתוח הנתונים מנקודת המבט של חוקרת, לבין קריאת הדברים מנקודת המבט האישית, בהיותי אלמנת צה"ל. עברו סבבים רבים עד שיכולתי לחוש כי תחושותי ורגשותי אינם ממסכים את הנתונים, ואינם משפיעים על דיוק ונכונות הניתוח. רק כאשר הרגשתי כי נכון להמשיך הלאה, עברתי לאיטרציה האחרונה, הווה אומר הליכה במקביל על שני הקבצים, ווידוא כי כל המאפיינים אכן רלוונטיים, ומכילים מידע השייך להם. שלב זה התנהל מול מסך המחשב, לעתים מול שניים. נבחנו בעיון קובץ הנתונים שנאספו, קובץ הנתונים המאורגנים, ולעתים המקור בפורום. התהליך התבצע כדי להבטיח שההקשר לא נעלם במהלך הניתוח. דיאלוג פנימי ואינטראקציות עם הפסלים, צילומם ועריכת התמונות במחשב, היו משמעותיים בשלב זה. מעברים חוזרים ונשנים על הנתונים, תוך שינוי מצבי תודעה, הביאו לנקודה בה הופיע מידע משמעותי מתוך הנתונים. השלב השני בניתוח הנתונים היה חילוץ רשימת המאפיינים מתוך הקובץ. לכל מאפיין, או תכונה, נוצר כרטיס קטן. התחלתי לחפש תמות וקטגוריות מרמה

גבוהה יותר, מתוך התכנים שהעלו המאפיינים. בשלב זה היו כ-120 מאפיינים בשני נושאי המחקר. שעות התבוננתי בקלפים הקטנים, בווה בהם, ולא מוצאת שום סדר או הגיון בערימה. מספר איטרציות של סידור וסידור מחדש של כרטיסי המאפיינים הביאו ליצירתו של המבנה המתואר בפרק הממצאים, פרק 4.

שלב השלישי של ניתוח הנתונים היה יצירה של דו"ח מסכם (Anderson, 2004). התחלתי מיצירת דוח מובנה, אשר כלל תיאור של התמות והמאפיינים בטבלאות, בארגון וסיכום המידע תוך שימוש בניתוח תוכן נושאי (thematic content analysis) מקובל. שיטה זו נראתה חיוורת ולא זורמת. שיניתי את שיטת הדיווח לדרך יותר תיאורית, דרך של דיוקן / תיאור מורכב (composite depiction) על פי מוסטאקאס (Moustakas, 1990). כל תמה תוארה באופן כללי, וכל מאפיין הוסבר דרך ציטוטים מהקבוצה המקוונת.

החלק הרביעי של שלב ניתוח הנתונים מבוסס על השלב הרביעי של אנדרסון (Anderson, 2004). בשלב זה עוברות העדשות הפרשניות הראשוניות עיבוד ועידון. אנדרסון מדגישה את חשיבות פריצות הדרך האינטואיטיביות, את ההארות המסתוריות בהתגלות דפוסים מתוך התהליך. רגעים כאלה לא ניתן לתכנן, אולם הם מופיעים, מיטיבים עם המחקר כמו רגעי הצלילות הלוגית והאנליטית בזמן ניתוח הנתונים.

*מהימנות, תקפות ויכולת הכללה (Reliability, Validity, and Generalizability)*

אוורבך וסילברסטיין (Auerbach & Silverstein, 2003) ניתחו את סוגיית המהימנות, התקפות וההכללה במחקר האיכותני. הם הגדירו את המטרה של השימוש במושגים אלה כדרך לשכנע אנשים אחרים, אולם בדרך מעט שונה. בהתבסס על ההנחה כי סובייקטיביות, פרשנות והקשר הן חיוניות במחקר איכותני,

הם ממליצים סטנדרטים חדשים, כאלה שיהיו עקביים עם הפרדיגמה של מחקר איכותני. הם מגדירים 'ניתן להצדקה' (justifiability) כאלטרנטיבה למהימנות ולתקפות, ו'ניתן להעברה' (transferability) ליכולת ההכללה. מושג הניתן להצדקה כולל את השקיפות (transparency), יכולת התיקשור (communicability) והעקביות (coherence).

בהמשך למונחים אלה, בשילוב התפיסה של החקירה האינטואיטיבית, מחקר זה כולל ציטוטים מהקבוצה המקוונת, הגדרה ברורה של אמות המידה ותהליך בחירת הנתונים, ארגוןם וניתוחם. כמו כן הוצגו העדשות אשר נוצרו בשלב השני, חושפים את ההבנה הראשונית של החוקרת, מבהירות את סוגיית הסובייקטיביות, ומאפשרים לקורא להסיק אם החוקרת תיארה, סיכמה והגיעה למסקנות הנובעות מהנתונים. תהליך בחירת הנתונים תועד, כולל בחירה אינטואיטיבית, להגברת השקיפות. מחקר זה כולל תיאור עקבי של התופעות הנחקרות, בהדרכת האתגר אותו הציבה אנדרסון, לספר את האמת, ללא קשר לנסיבות (tell the truth no matter what). נקודה מרכזית נוספת היא הימנעות ממעגליות (circularity), בעיקר סביב אידיאולוגיה ראשונית, עימה ניגש החוקר למחקרו, הימנעות המהווה אתגר לחוקר העובד על פי המסגרת של החקירה האינטואיטיבית. השוואת העדשות משלב 2 עם העדשות משלב 4 יכולה לסייע לקורא להחליט אם נשארה החוקרת כבולה להבנה ולאידאולוגיה הראשונית, אם לא.

הדהוד (resonance) היה גם הוא מרכיב משמעותי בתהליך האיטרטיבי, בתהליך שאיפשר השגת תקפות. סופו של תהליך זה היה במסקנה כי התופעות הנחקרות משתקפות בדרך מדויקת, בעלת משמעות וערך, מהדהדות את האמת

## הליך המחקר (Procedure)

### תכנון / עיצוב (design)

המחקר התבסס על נתונים שכבר היו קיימים בקבוצה המקוונת ברשת האינטרנט, ועל נתונים שנוצרו במהלך המחקר על ידי החוקרת. לא נוצר קשר עם ארגונים חיצוניים או עם אנשים אחרים במהלך המחקר. ארגון הנתונים וניתוחם התבצעו בכלים אשר נוצרו במהלך המחקר, במקרים רבים בהתבסס על תוכנת Microsoft Word. המסגרת הכוללת (overall framework) של המחקר נבנתה על בסיס החקירה האינטואיטיבית, על חמשת השלבים הפרשניים (interpretative cycles) האיטרטיביים מהם היא מורכבת.

תהליך המחקר נוהל באותה דרך בה משתמשים הגולשים ברשת, באותה דרך בה משתתפים בקבוצה מקוונת. הישיבה לבד, מול המחשב, התקשורת עם האחרים דרך המקלדת והמסך, דרך הטקסט הכתוב, לקריאה או לכתיבה, הייתה גם דרך המחקר. לא תוכננה פגישה אישית עם מי מהמשתתפות, או עם כל גורם אחר, כחלק ממחקר זה, ולא ראיונות. רק החוקרת עם המחשב הנייד והחיבור לרשת.

### תהליך (process)

1. הגדרת העדשות הראשוניות של שלב 2
2. הצבת הודעה בקבוצה המקוונת על המחקר ומטרותיו (נספח א')
3. סריקת ההודעות בפורום הפתוח (תחילת שלב 3)
4. הגדרת הקריטריונים לבחירת הנתונים
5. בחירת נתונים בהתאמה לקריטריונים
6. ארגון הנתונים בקובץ

7. ניתוח הנתונים, בקריאה חוזרת ונשנית שלהם (סוף שלב 3)
8. בניית סט סופי של עדשות פרשניות (שלב 4)
9. כתיבת דוחות מסכמים, תוך שילוב העדשות עם הספרות האמפירית והתיאורטית (שלב 5)

#### פרק 4: ממצאים

מטרתו של מחקר זה כפולה, ומשלבת את הבנת החוויה של אלמנות ארוכת טווח עם הבנת משמעות ההשתתפות בקבוצה מקוונת, משמעות המפגש, דרך ניתוח דבריהן של אלמנות צה"ל, אשר כתבו בפורום בתקופה של כשנה וחצי. לא ניתן להגדיר במדויק, מתוך אופי ההשתתפות בפורומים באינטרנט, המאופיינים בין היתר על שמירה על הזכות לאנונימיות, את ההרכב הדמוגרפי של אוכלוסיית המחקר. מתוך הכרות אישית ומתוך הדברים אשר נכתבו ע"י הנשים בפורום, ניתן להסיק כי רוב האלמנות הן אלמנות צה"ל וותיקות. רובן התאלמנו במלחמת יום הכיפורים (1973), חלקן במלחמת לבנון (החל משנת 1982). משתתפות בודדות התאלמנו כבר במלחמת ששת הימים (1967). כל הכותבות שדבריהן מובאים במחקר זה הן נשים, רובן היו צעירות ואמהות לילדים קטנים בעת ההתאלמנות. כיום מרבית הנשים הכותבות בפורום הן בשנות הארבעים, החמישים והשישים לחייהן. הקורא בפורום לא יכול לדעת אם מספר הנשים כמספר הכינויים. מאחר והאופציה להחליף כינויים קיימת כל הזמן. מתוקף תפקידי כמנהלת הפורום יכולתי לראות החלפות כאלה, להסיק כי אשה אחת כתבה תחת כמה כינויים, בתקופות שונות או בדרכים שונות באותה תקופה (חביבות תחת כינוי אחד ותוקפנות תחת כינוי אחר). מאחר ומידע זה אינו נגיש לקהל הגולשים, לא אעשה בו שימוש



בעבודה זו. למחקר זה נאספו דברים שכתבו כחמישים נשים, בודדות תחת כינויים שונים.

תוצאות הניתוח התמתי אשר יוצגו בפרק זה חולקו ל 4 קטגוריות בהתאם לשאלות המחקר. חוויית האלמנות ארוכת הטווח הציגה את עצמה מתוך הסיפורים, לעתים מתוך רסיסי רגשות ומחשבות, מתוך הדברים אותם הן בחרו לכתוב, הן לגבי חייהן והן לגבי משמעות הקבוצה המקוונת מבחינתן. מתוך התימות עלו מספר קטגוריות אשר מקיפות את החוויה ומתארות את אותם מרכיבים בחייהן אשר הן בחרו להביא לקבוצה המקוונת, להעלות מיוזמתן, להגיב על דברי אחרות ולשתף בפורום. שלוש מהקטגוריות עוסקות בחיי האלמנות שכתבו, והרביעית מציגה את המיכל לשיח האלמנות, את רגשותיהן ומחשבותיהן על הקבוצה המקוונת, על משמעותה בעיניהן.

לאחר איסוף הנתונים בוצעו קידוד, ארגון וניתוח נתונים תימטי, בשיטת ה Grounded Theory. המחקר מצא כמות גדולה של מאפיינים ותימות, אשר חרגו מהיקפו של מחקר זה, ולכן אוגדו למאפיינים ולתימות כלליים למדי. רבים מהמאפיינים יכלו להיות תימות בפני עצמן, רבות מהתימות יכלו להיות קטגוריות, אולם האיחוד היה הכרחי כפשרה לאור מגבלת ההיקף של עבודה זו, והביא לבניית מודל קטגוריות קומפקטי. הנתונים עליהם מבוסס מחקר זה צופנים בחובם עוד רבות, יכולים לספר בהיקף מלא הרבה יותר לפחות חלק מסיפורן של אלמנות צה"ל.

הפרק מתחיל בהצגה קצרה של הקטגוריות והתימות אשר עלו מהנתונים, וממשיך בתיאור מעמיק יותר של הקטגוריות, התימות והמאפיינים.

ארבעת הקטגוריות אשר עלו מתוך הנתונים מתייחסות ל (א) עולמה הפנימי של אלמנת צה"ל; (ב) התייחסותה של אלמנת צה"ל לסביבתה; (ג) פרדוקסים מועצמים בתוכם היא חיה; ו(ד) הקבוצה המקוונת.

הקטגוריה הראשונה מתארת את המבט של האלמנה אל ועל עולמה הפנימי. התימות שעלו במסגרת קטגוריה זו הן (א) רגשות; (ב) התמודדות; ו(ג) זכרונות. הקטגוריה השניה בוחנת את עולמה החיצוני של האלמנה ומתמקדת ב: (א) נסתר וגלוי; (ב) משפחה; (ג) הסביבה הרחבה; (ד) מפגשים עם אלמנות צה"ל אחרות; ו(ה) החברה הישראלית. הקטגוריה השלישית עוסקת בפרדוקסים הקיימים מעצם מהות הקיום האנושי, אך מועצמים אצל האלמנות: (א) חיים ומוות; (ב) העוצמה והחולשה; (ג) שמחה ועצב; (ד) נוכחות ונעדרות; (ה) זמן לינארי וההווה המתמשך; ו(ו) הפרדוקס המגדרי; (ז) חוץ ופנים; (ח) זיכרון ושכחה; ו(ט) ביחד ולחוד. הקטגוריה הרביעית מתארת את החוויה של ההשתתפות בקבוצה המקוונת. במסגרתה עלו התימות: (א) מערכת היחסים עם הקבוצה; (ב) מערכות היחסים הבין אישיות, ההידהוד בקבוצה; (ג) תחושת הפרט בקבוצה; ו(ד) חוץ ופנים בקבוצה המקוונת. תיאור כל קטגוריה יכלול טבלה המרכזת את הקטגוריה, התימות המוכלות בה ורשימת המאפיינים הקשורים לכל תימה.



### קטיגוריה: עולמה הפנימי של האלמנה הוותיקה

עולמה הפנימי של האלמנה כולל את הרגשות, ההתמודדות והזיכרונות כפי שעלו מהתכנים שנכתבו בקבוצה המקוונת. אין עולמן הפנימי של האלמנות שכתבו בקבוצה המקוונת מנותק מהעולם בו הן חיות, וההפרדה היא מעט מלאכותית, אולם העוצמה של הנושאים הניתנים לשיוך לעולם הפנימי נדמית חשובה מספיק כדי להופכה לקטגוריה בפני עצמה. מבין הרגשות, הכאב על צבעיו וגווניו השונים, בהקשרים השונים בהם הוא בא לידי ביטוי, היה ללא ספק הנושא המדובר ביותר בפורום. ההתמודדות הוגדרה ברוב המקרים כקשה וכואבת, "התמודדות יומיומית כואבת - built in - בסיפור החיים ל ת מ י ד". רסיסי חיים באים לידי ביטוי בכתיבה על ההתמודדות בשנים הראשונות לאחר ההתאלמנות, בכתיבה על ההתמודדות בתקופת הזמן הנוכחית. מקטע ההתמודדות מעלה גם סיפורים של בנייה מחדש, מציאת משמעות בחיים ונסיון למצוא השלמה או לפחות נחמה בחיים. הזיכרונות

נשארו במקרים רבים ברמת כותרות "מתגעגעת לימים אחרים", ולא פורקו לזכרונות ספציפיים. לאור הנתונים שאפשר לראות תחת קטגוריה זו, נראה כי כל אחד מן הנושאים שעלו ראוי למחקר בפני עצמו. מפרט הנושאים המרכיבים את הקטגוריה הראשונה מתואר בטבלה 1.

כמות הכתיבה בפורום עצומה, מתוכה נבחרו חלק מהדיונים בלבד, לאור היקף עבודה זו. הציטוטים המובאים בקטגוריה זו ובאחרות מהוות חלק קטן בלבד מהכתוב. באמצעותם ניסיתי לתת טעימה מהנאמר, להביא קדימה קולות של חלק מהאלמנות, לנסות לייצג את מה שנאמר. ליבי כאב על כל ציטוט שלא נכנס, על כל פירוט נוסף של חלק מהמאפיינים שלא הובא לכאן. הפילוסופיה העומדת מאחורי דרך ההצגה של הנתונים מבוססת על התפיסה כי אפילו קול אחד בקבוצה מבטא קול קבוצתי. חשוב לזכור גם כי הדברים נאמרו בקונטקסט של שיח, של אינטראקציה בין האלמנות בקבוצה המקוונת. בשלושת הקטגוריות הראשונות זהו המצע לדברים המובאים במחקר זה.

## טבלה 1

## טבלה 1 עולמה הפנימי של האלמנה הוותיקה

| מספר<br>איזורים | מאפיינים                             | תימה     |
|-----------------|--------------------------------------|----------|
| 22              | תחושת החמצה אישית                    | רגשות    |
| 6               | כאב ההחמצה על התאלמנות ללא ילדים     |          |
| 21              | קשה לראות את החיים ממשיכים           |          |
| 19              | כאב על הדורות הבאים                  |          |
| 202             | קשיים ומצוקות                        |          |
| 55              | לבד / בדידות                         |          |
| 176             | כאב, עצב וצער                        |          |
| 47              | הישרדות, קושי להתמודד                | התמודדות |
| 15              | השפעה פיזית של ההתמודדות עם האובדן   |          |
| 44              | הדחקה כחלק מההתמודדות                |          |
| 46              | בכי                                  |          |
| 131             | בנייה מחדש – המשכיות                 |          |
| 37              | נחמה והשלמה                          |          |
| 27              | הומור                                |          |
| 4               | מציאת משמעות בחיים                   |          |
| 102             | מאבק והתחזקות                        |          |
| 42              | תפיסת עולם של כוח חיצוני הרסני       |          |
| 87              | תפיסת עולם של בחירה, חיים ואופטימיות |          |
| 60              | זיכרון וגעגוע                        | זכרונות  |
| 27              | חזרה לעבר                            |          |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 28 | זכרונות מתקופת ההתאלמנות |
| 29 | נזכרות בחלל              |

### תימה: רגשות

קשת של רגשות רבים ומגוונים עלו מהדברים שנכתבו ע"י אלמנות צה"ל בקבוצה המקוונת. הנפוץ ביותר הוא הכאב, המתייחס לשורה ארוכה ומגוונת של רגשות אחרים.

המאפיינים הבולטים בתימת הרגשות הם: (א) תחושת החמצה אישית; (ב) כאב ההחמצה על התאלמנות ללא ילדים; (ג) קשה לראות את החיים ממשיכים; (ד) כאב על הדורות הבאים; (ה) קשיים ומצוקות; (ו) העולם חרב, קפא; (ז) תחושת הבדידות; ו(ח) כאב, עצב וצער.

**תחושת ההחמצה האישית.** אלמנות כותבות על תחושות קשות וכואבות של החמצה "הוא ציווה לי את החיים, אך חיי נעצרו. מאותו יום הם כבר לא החיים שיכלו להיות לי-לנו". אחת האלמנות מספרת כי "למרות שעברו 33 שנה הרגשת ההחמצה קשה ומתסכלת". חלקן מזכירות את העתיד עליו חלמו, אשר לפתע נעלם גם הוא "על תחושת החמצה וחוסר מימוש נוראית, של חיים יפים שנגדעו בעודם באיבם, ולא מומשה כל האהבה שהייתה בהם".

**כאב ההחמצה על התאלמנות ללא ילדים.** מעטות מבין הכותבות התאלמנו ללא ילדים. אחת האלמנות מספרת על התאלמנות כואבת ללא ילדים "אחרי שבעלי נהרג, וכשהבנתי סופית שילדים לא יהיו לנו, זה היה אובדן נוסף עבורי - אבל על אבל. כאב ואבל שלא נגמרים". אחרת משתפת "בעלי היה כל עולמי, בכל המובנים, עולם זה, שהיה מלא ומאושר, שהיה הגשמת כל חלומותי אבד לבלי שוב

ולא נותר לי זכר ומושא אהבה במציאות שימשיך את אהבתינו הנצחית. וכך היא נותרה, חתומה בלבבי חקוקה בגופי ממאנת להינחם".

*קשה לראות את החיים ממשיכים. החיים של מי שנשאר נמשכים, מהווים תזכורת מתמדת לאובדן, מהרגע בו יוצאים מהבית אחרי השבעה ונדהמים לראות שהכל ממשיך כרגיל, דרך מפגשים עם חברים ועד ההתבוננות בילדים לאורך השנים.* "אבדן האיש שאיתו קיינו להזדקן ולחוות את השמחות הקטנות של החיים כמו בר מצווה חתונה של ילד הולדת נכד סתם כוס קפה ושיחה שקטה בין איש לאשתו", הירהור המשלב הסתכלות על החיים הנמשכים, יחד עם היעדרו של הבעל שנפל, שלא זכה לחוות את המשך החיים. אחרת מספרת על המפגש עם החברים, על הכאב הכרוך בהתבוננות על האחרים שחיהם נמשכים, כאילו כלום לא קרה, ומספרת "אני פוגשת את חברי מדי פעם אחד שיצא לפנסיה אחרי 30 שנות שירות וזה שהקים חברה עצמאית כולם הקימו משפחות יפות וחיים את חייהם". הכאב של האלמנה מכיל את הכאב גם על כך שהוא לא זכה, הוא נעצר והאחרים המשיכו, כמה כואב "לראות איך כל החברים שלו בגרו חיתנו ילדים הפכו לסבים..... והוא לא זכה לכך.....".

*כאב על הדורות הבאים.* הוא "לא מכיר ילדים שבגרו, נכדים שנולדו", והכאב מתעצם. ושוב עולה הכאב כשעולה המחשבה על הילדים, על הנכדים, על ההחמצה שלהם לאחר נפילת האב, על הכאב שהם חווים "ועל שבתו לא הכירה אותו ולא זכתה לגדול עם האהבה שלו". הכאב של הילדים מתערבב עם הכאב של האלמנה, המספרת על כך ש"כשהילדים גדלים, אתם באות החוויות, ההתפתחות שלהם, והוא אינו אתם כדי לחלוק ברגעים אלה, נלקחה ממנו הזכות ליהנות מילדיו, הם גדלו מבלי שהוא היה אתם". ומוסיפה אחרת כי "הכי הכי כואב,

לילדים שלו, הילדים שילדו את נכדיו, פתאום הכאב פורץ מהם בכל העוצמה, כה כואב להם שאביהם אינו חולק אתם את אושר ילדיהם, כה כואב להם שאינם יכולים להתגאות בפני אביהם על הילדים שלהם, נכדיו".

*קשיים ומצוקות.* המצוקה באה לידי ביטוי בדרכים רבות, חלקן בשיח ישיר עליה וחלקן דרך התחושות אשר עולות בקורא בעת הקריאה, כמו מול המשפט "האהבה אינה גוועת וגם הגעגועים. אין מזור ואין נחמה". עם הקריאה מתחזקת התחושה כי יש הרבה מאד רגשות התורמים לתחושת המצוקה, מהימצאות של אלמנות "בחרדה תמידית של אובדן ופרידה", דרך תחושה כי "אני חיה, חיה פצועה ומדממת יום יום". רגשות קשים רבים באים לידי ביטוי ע"י הכותבות בקבוצה המקוונת, ביניהם ניתן למצוא פחדים וחרדות, התשה, כניעה, מסכנות, חולשה, אומללות וייאוש, תסכול ורגשי אשמה. מפאת היקף העבודה, רובם לא יבואו לידי ביטוי. כותבת בציניות אחת הנשים: "אלמנה, חד הורית, מסכנה, פגיעה, מעוררת רחמים, חשופה, בלי אהבה, בלי גבר, לבד, בודדה, אומללה!". עולות מתוך הכתיבה גם אפשרויות מגוונות להתמודד עם המצוקה הרגשית, והן יתוארו בתימה הבאה.

*תחושת הלבד והבדידות.* האלמנות משוחחות על תחושת הלבד שלהן בעולם, אחרי האובדן. "לא שתפתי כמעט איש ברגשותי" כותבת אחת, ואחרת מוסיפה כי "היו המון רגעים בחיים שהבדידות והמחסור בתמיכה נתנו את הטון". אחרת מתוודה כי "את השכול הפרטי שלי עברתי בבדידות עצומה". ומוסיפה בכאב אחרת כי "הגעגועים הבכי הרגעים העצובים, החרדות הם כולם שלי לבד ...".



חלק מתחושת הלבד מוסבר ע"י האלמנות בהסתרת חלקים מעולמן הפנימי מהעולם סביבן, ועל כך בתימה של הנסתר והנגלה, בקטיגוריה הבאה.

כאב, עצב וצער. הכאב מלווה ומוזכר בהקשרים רבים ומגוונים. על "העצב העמוק המתלווה לכל אירוע" כותבות רבות. יש המתארות את מצבן, את המקום של "אבל מתמשך" או 'אבל מאוחר' ואני מעזה להרחיק לכת ולכנותו 'אבל-עד' כי הוא לנצח לא ירפה מאיתנו עד יומנו האחרון". יש נשים המתארות "כאב חד שמפלח את הלב", אחרות מספרות על "קשיים וכאב אנחנו מתמודדות" ואחרות מתארות ש"אנחנו נשארנו עם חור ענק בלב".

### תימה: התמודדות

ההתמודדות נמשכת כל החיים, כפי שכותבות הנשים בקבוצה המקוונת. היא מקבלת גוונים וצורות שונות במהלך הדרך, עוברת שינויים במהלך השנים, מלווה את האלמנה לאורך חייה, אולם "כל כך מעט נאמר על האלמנה שנשארת לבדה להתמודד יום עם החיים ועם החלל, עם היתומים...". ההתמודדות מורכבת מ: (א) הישרדות; (ב) השפעה פיזית של ההתמודדות עם האובדן; (ג) הדחקה רגשית כחלק מההתמודדות; (ד) בכי; (ה) בנייה מחדש – המשכיות; (ו) נחמה והשלמה; (ז) הומור; (ח) מציאת משמעות בחיים; ו(ט) מאבק והתחזקות.

הישרדות. תחושת ההישרדות מופיעה בעיקר בשלבים הראשונים של האבל. העוצמה של תחושת ההיאחזות בציפורניים בכל מה שנקרא חיים, בתיפקוד, בלקיחת כל נשימת אוויר, פוחתת עם השנים. האלמנות הוותיקות מתארות את ההתמודדות בתחילת הדרך, מספרות כי "כך מתוך כוחות ההישרדות והחיים שכנראה הינם מובנים לתוך הנפש האנושית – המשכתי". כאשר הן נזכרות בדרך

שעברו, מזכרות בנקודת ההתחלה, מזכרות ב"נקודה אחת של שבר - ממנה כל אחת ניסתה ומנסה לעשות כמיטב יכולתה כדי לשרוד - אם לא למעלה מזה".

*השפעה פיזית של ההתמודדות עם האובדן.* מספר אלמנות כתבו בפורום כי הן מושפעות מבחינה פיזית ונפשית מהאובדן. אלמנת מלחמת יום הכיפורים כתבה כי "מאז נהרג אהובי לפני 32 שנה אני ישנה בהפסקות לא יותר מ 4 שעות בלילה". אבל אפילו בלי הכתיבה הישירה על הפרעות שינה, ניתן לראות שעות הכתיבה בקבוצה המקוונת כדי להבין שיש בעיה. אחרות דיברו על הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD) אשר ליוותה או מלווה אותן בדרך. חלקן חוו התפרצות של PTSD אשר איפשרה התמודדות מסוג אחר, כמו שכותבת אחת הנשים "הייתי צריכה טריגר שנקרא PTSD".

*הדחקה רגשית כחלק מההתמודדות.* הדחקת הרגשות כחלק מההתמודדות לאחר האובדן עולה פעמים רבות לאורך הדברים. בדיון על הבכי שלפעמים מציף, מציינת אחת האלמנות כי "לדעתי זה סימפטום שהיה בעבר כהדחקה. והיום הוא צף ועולה". הן מנסות להבין את המתרחש בתוכן "כן. קבלנו לגיטימציה להיות בקשר עם החלק המוכחש" ואולי גם לגיטימציה להתחבר מעט לעצמן, לחלקים בתוכן שהיו חבויים במשך השנים. בניגוד למגמה זו של חשיפה וחיפוש חלקי עצמי חבויים, מציינת אחת הנשים כי "בדיעבד אני יודעת שאני אותה אחת. גיליתי שכפי שהייתי לפני הייתי אחרי. כל התכונות שהיו בי וכל דרכי ההתמודדות שהיו לי קודם הן אילו שעמדו לי גם אחרי. בטוב וברע, החולשות שלי ונקודות החוזק המשיכו לתפקד לטובתי וגם לרעתי לפעמים, כי לא הייתי מושלמת אף פעם ולא נעשיתי כזו אחרי האסון. מרכיבי הניתוק וההדחקה עולים לעתים עם מעט ציניות "תוך עשרה ימים יכולתי בעצם להתחיל את חיי מחדש! כול מה שהיה עלי לעשות היה

קודם כל להפטר מ'הגוש' הזה בגרון שמפריע לי כל כך לנשום, ולבלוע ... וכך למדתי להתנתק, ברחתי באופן אובססיבי, טמנתי מזכרות מכתבים ותמונות, החלפתי כתובות בכל פעם ש'נשרפתי' וידעו עלי יותר מדי בסביבה". חלקים מסויימים נשארים לעתים חבויים, לעתים נגלים, אך בכל מקרה הם משפיעים, כמו שניתן לראות במבט לאחור "וההכחות הרסו את נפשי". אחרת מספרת "כי ישנם נושאים שלא העזתי לגעת בהם ולהודות בהם .... למשל, החיים עם הבעל המת והבעל החי". בכתובה מנסות חלק מן הנשים להסתכל אחורה, לנסות ולהבין מה עבר עליהן, למה הדחיקו, מתמודדות בכתובה גם עם השינויים ביכולתן להתמודד לאורך הזמן. "האמת היא שלא היה לי זמן ויכולת להתאבל, ואח"כ פשוט המשכתי בחיי, לטובת ביתי ולטובת הוריו". הן גם מזכרות ברגע בו חשו כי השינוי חייב לבוא: "זהו כאב שקשה מאוד להסתיר. הסתרתי את הכאב הקורע הזה במשך שנה, לא הורדתי דמעה אחת אפילו לא לכרית. כמעט יצאתי מדעתי בגלל הכאב הכלוא בתוך הנשמה. ואז אמרתי לא עוד".

יש המופתעות מההליך אותו הן עוברות, כפי שמציינת אחת הנשים "כעת הכול גולש ויוצא, אחרי 33 שנה .... מוזר". חלק מן השינויים מתעוררים בגלל נסיבות חיצוניות, כמו למשל חוק ההסדרים לתקציב 2006, אשר "הציף אצלי הרבה דברים שהיו חבויים לא מעט שנים". אחרות רוצות לשנות משהו, בכותבן כי "אולי הגיע הזמן לזעוק בראש חוצות את הכאב הזעם והתסכול שהצטברו אצלנו". על התמודדות חוזרת עם מקומות מוכרים מהעבר, כותבת אחת האלמנות לאחר הקריאה בפורום: "אבל האמת שהפסקתי לכתוב משום שהרגשתי הצפה כזו של רגשות בכל פעם שאחת מן החברות כותבת על עוול שנעשה לה, כמו [...], על בעיות קשות כמו אצל [...] ועוד ועוד דברים כואבים שעולים כאן בפורום וגורמים לי

שלא מרצון להיכנס למקום שנדמה היה לי שכבר עברתי אותו. מסתבר שלא!!!".  
תכנים נוספים שעלו בהקשר של הפורום והשפעתו על האלמנה יובאו בקטגוריה הרביעית.

מספר אלמנות כותבות גם על הכאב שבהתמודדות עצמה, לעתים דרך אחרות, כאשר הן מדברות על "מצוקתן של האלמנות המבוגרות" ולעתים על הקושי שלהן עצמן, בהווה "קבלו אותי כמו שאני, גם ככה קשה לי". בעזרה מאחרים הן כמעט לא דנות. שתיים מביאות מצוקה מעצם בקשת העזרה, אחת מהן, דרך שיח על האלמנות המבוגרות, כותבת "אלא שהמבוגרות גם לא מבקשות עזרה. אולי מתביישות במצוקתן, מותשות, נכנעות.", והשנייה כותבת כי "לפעמים הקושי הוא שלי – לפנות".

בכי. הבכי מלווה את הנשים לכל אורך הדרך. חלק מדברות עליו בהקשר של אירועים משפחתיים, כאשר "עדיין ברגעים אלו זולגות הדמעות. הבכי נדם אך הדמעות זולגות. אין שליטה!!!". אחרות שומרות על החזות החיצונית, אבל בעצם, "התאפקתי לא בכיתי בכלל", בבר המצווה של הבן. אחרת מנסה להסביר את הסתרת הבכי "לכי תסבירי למה את בוכה...", מספרת בעצם כי הוא קיים שנים רבות אחרי האובדן.

בנייה מחדש – המשכיות. הסתכלות עם מעט אופטימיות ואולי מעט תקווה לשינוי, מביאה אחת המשתתפות, המנסה להתבונן במקום אשר אולי איפשר "לפתוח את הפצעים הישנים שלנו, שכנראה מעולם לא ממש הגלידו, ורק היום אנו מבינות עד כמה". לאופטימיות ולתחושת המשכיות בחיים פנים רבות בפורום. מתוך הלך רוח פיוטי מעט, מביאות את הדרך בה הן מסתכלות על תהליך ההתמודדות, מספרות כי "לעיתים מתוך חשכת הכאב מבקיע לו אור חדש. אור

שלא ראינו אותו קודם. כי אורות כידוע לכם מבחינים בהם טוב יותר כאשר נמצאים בחשיכה". "שלא חשוב כמה עמוק אני בשיט, הראש שלי תמיד יהיה בחוץ והא יוציא את שאר הגוף החוצה". אחרי סדרה של תיאורי התמודדות קשים, כותבת אחת האלמנות כי "מתואר כאן יגון קודר. אני חייבת להודות כי לא כאלה חיי. יש בהם הרבה עשייה, שמחה, יצירה, בצד געגועים וזיכרון תמידי". אחרת מספרת כי "מה שאותי מעודד בימי השנה המשפחתיים שלנו, שכל שנה באים יותר ויותר משתתפים. שלא שוכחים. שהילדים של האחים שלו, וילדי הילדים שלו, והילדים שלי, והנכדים שמפזים סביב הקבר, וסביב האנדרטה ברמת הגולן.... כל זה יוצר מפגש משפחתי אמנם סביב העצב, אך יש בו גם שמחה גדולה והמשכיות.....".

*נחמה והשלמה.* ההשלמה עם המציאות מוצאת גם היא את דרכה לפורום "אך זו המציאות שלנו, למדנו לחיות אתה, היא חלק מאתנו", ויש גם סיפורי בנייה, עם סוג של "בכל זאת בנינו חיים חדשים, אחרים ממה שהיו, או יכולים היו להיות". לעתים מצטרפת הציניות לדברים "רציתי חיים נורמאליים, רגילים ולכן המצאתי את עצמי מחדש, עשיתי לי משפחה גדולה ומאושרת..." ומעלה קצת חיוכים בקבוצה המקוונת. "אני אומרת לעצמי 'וואלה, אני לא לבד...' זה הופך אותי לאישה נורמטיבית, ונורמאלית בעיני עצמי .... וזה מנחם במידת מה". "אבל אני מתנחמת שככה בדיוק הוא אהב אותי ואני אותו".

לפעמים עוברת דרך המילים הכתובות גם התרגשות, כמו בקריאת מילותיה של אלמנה מהצפון "כשאני, וילדי כולם, וגם נכדי מגיעים ביום הזכרון למקום המדהים הזה ונשמעת הצפירה שמפלחת את אויר העמק, עמק החולה, ומרחוק מבליחים אורות רמת הגולן, כל הנוף הזה, בלילה, עליו נלחם ונפל כדי שנקיים את הציווי, במותם ציוו לנו את החיים ....".

הומור. ההומור מופיע מדי פעם בקבוצה המקוונת. לעיתים כהערה סתמית כמו "מה זה, הפסקתן לכתוב ??? או שיש לי וירוס !!!!!!!!!!!". לעיתים ההומור עולה סביב נושא שאינו קל למשתתפות, כמו זוגיות שניה "חיה בזוגיות מלאה, לא נשואה עי רב {אם כי רבה לעיתים עם .. סתם משחק מילים...}", או "מחופשת כל השנה .....לנשואה". לעיתים עולה מקבץ של הומור שחור, אשר מקל גם הוא על ההתמודדות עם הכאב.

*מציאת משמעות בחיים.* מציאת משמעות בחיים איננה מדוברת הרבה בקבוצה המקוונת. ניתן למצוא את האלמנות המספרות כי "באמת החלטתי במודע וגם בתת מודע לקחת את האסון הנורא שנפל עלינו ולנסות לחיות ולנסות לצמוח ולנסות לתת משמעות ותוכן לחיים שלי ושל הבנות". יש המסתכלות על החלטות עבר שקיבלו "אבל אני כמו שאני, החלטתי שאלה הם חיי, ואני אחייה אותם כפי הבנתי", ומספרות גם כי "עוד אז החלטתי, שלא להיות מצבה חיה, ואכן אינני כזאת. אני כואבת ודואבת אבל חיה וקיימת מאד"

*מאבק והתחזקות.* מלחמה ושלווה עם השכול, אולי מיצוב כלשהו של יכולת בחירה בתוך הכאוס, באים לידי ביטוי בדבריה של אחת הנשים, המספרת כי "אני שייכת לאלה שלא נתנה לשכול לנהל אותי במידה רבה ניסיתי להשתלט עליו. היו חלקים שהצלחתי וחלקים שלא". על יכולת הבחירה מוסיפה אחרת כי "אני שמחה בחלקי על שהחלטתי לבחור בחיים" ואחרת מוסיפה "לדעתי הדבר החשוב הוא קודם כל ההחלטה להמשיך לחיות". "נאבקת בכל יום לקום ולא לוותר על חיי כפי שאולי הייתי רוצה, לעיתים יותר ולעיתים במידה פחותה יותר". בעת מלחמת לבנון השנייה (2006) לקחה על עצמה אחת האלמנות, עם כל הקושי, לסייע לאלמנה

חדשה. חברותיה הביעו דאגה לרווחתה שלה, והיא ענתה "חבריה, תודה על הדאגה, אני נינג'ה. ממשיכה לתפקד כרגיל, חייבת אין לי ברירה".

מעט מאד כותבות על העצמה, על שינוי בסדרי עדיפויות, על שינויים מהותיים בחייהן כחלק או בעקבות ההתמודדות עם הטראומה, עם האובדן. אחת הנשים מרמזת על תהליך מסוג זה, בכותבה "היום אני במצב שאני עושה מה שטוב לי, ולא מה שצריך". עם זאת, נשים רבות כותבות על מה שעברו במהלך השנים, מתארות "כי הרי אנחנו נשים אחרות היום", מספרות לחברות כי "ברגע שהתאלמנה - האשה לעולם לא תחזור להיות מי שהייתה קודם לכן".

הנשים מספרות גם על חיפוש מקומות של ריפוי ופורקן. חלק קשורים לעשייה, כמו האלמנה שמספרת כי "התרפיה שלי הייתה לתקן חוק שהחזיר את הזכויות לאלמנות שנישואיהן השניים פקעו". חלק להוויה, למקומות אשר השהייה בהם יכלה להקל מעט, כמו שכותבת אחת הנשים, "הפורקן היחידי שלי היה בבית הקברות לבד אני והוא".

שתי תפיסות עולם באו לידי ביטוי בדברי האלמנות, תפיסות עולם מנוגדות, שמשפיעות על דרך ההתמודדות של כל אחת. חלק הציגו תפיסת עולם של כוח חיצוני הרסני, וחלק הציגו תפיסת עולם של בחירה, חיים ואופטימיות. תפיסת החיים של הכוח ההרסני באה לידי ביטוי במילים כמו "עולמי האחר זה שחרב ב-1973", או "לדאוג לכך שינתן מקום של כבוד לאותן אמהות, רעיות שכולות שכל עולמן התמוטט ברגע אחד של הודעת קצין העיר". ואילו תפיסת העולם של יכולת הבחירה באה לידי ביטוי במילים "עתידנו תלוי במה שאנחנו בוחרות לעשות אחרי שקרה האובדן", או "אבל אני כמו שאני, החלטתי שאלה הם חיי, ואני אחייה אותם

כפי הבנתי". במישור אחר, כותבת אחת האלמנות כי "לדעתי הדבר החשוב הוא קודם כל ההחלטה להמשיך לחיות".

רבות דיברו על ההתמודדות כמלווה לאורך החיים, מתארות את ההתמודדות כ"built in - בסיפור החיים ל ת מ י ד", או מציינות כי "העובדה שהנישואים השניים אינם מפסיקים את כאב האובדן וההתמודדות".

### תימה: זיכרונות

התימה מכילה את הזיכרונות שעלו, את המאפיינים הבאים: (א) הזיכרון והגעגוע; (ב) חזרה לעבר; (ג) זכרונות מתקופת ההתאלמנות; ו(ד) נזכרות בחלל. *הזיכרון והגעגוע*. בקבוצה המקוונת עלו זיכרונות וגעגועים, עלו סיפורים על קטעי חיים, ולפעמים דוברו הזיכרונות באופן כללי, כמשהו שמעלה כאב. מבט לאחר מחדד את המחשבות על הזיכרונות, מאיר משהו חדש "ככל שהזמן עובר מתגעגעים יותר ויותר וכל שנה יותר קשה". הגעגוע לא רק שלא פוחת עם השנים, אלא גם קיים בהווה, עשרות שנים לאחר האובדן "ואני מאד מתגעגעת אחורה לימים האחרים". גם ההתמודדות עם הגעגועים לבעל שנפל, לתקופה אחרת בחיים, מעמידה אלמנות במצבים חדשים "התמודדתי ככל יכולתי עם געגועים שלא הכרתי, געגועים שצורבים בבשר החי בעיקר בגלל הידיעה הנוראה שהם לא יסתיימו לעולם". ימי שנה מעלים גם הם געגועים, יום החתונה של אחת האלמנות החזיר אותה לזיכרונות "מחר זה יום החתונה הראשונה שלי מאד קשה לי עם כך וכל שנה זה יותר קשה נעשה אפילו שעברו 41 שנה אבל הזיכרון לא מרפה".

*חזרה לעבר*. חוק ההסדרים לתקציב 2006, מלחמת לבנון השניה (2006) ואירועים אחרים שקרו במהלך התקופה הנחקרת העלו לקבוצה המקוונת את התופעה המוכרת לרבות של חזרת הכאב, הזיכרונות והגעגועים עקב אירוע



המתרחש, גם אם אין לו קשר אישי לאלמנה. השיחה על התופעה הזו חזרה מספר פעמים לאורך הזמן שנחקר, העלתה משפטים רבים כמו "כל פעם שיש מלחמה או תקרית עם חיילנו, עולה לנו שוב ושוב לכל אחת מאיתנו זיכרונות ועצב מהעבר". מזדהה וכותבת אלמנה אחרת "אכן הפלשבקים האלה חוזרים. אני עוד שומעת את האזעקות של המלחמות הקודמות. והכול כל כך מתערבב", ומוסיפה אחרת כי "כל כך עצוב, כל כך כואב, כל כך בלתי נגמר, הכול צף ועולה מחדש הזיכרונות הדמעות, האובדן". לעתים גם התחלפות ומעבר עונות השנה מחזיר לאותם מקומות, כמו שכותבת אחת האלמנות וכל כך מרגשת את הקוראות "שוב סתיו. שוב סתיו, ואיתו המועקה הכבדה הזו. שנה ועוד שנה. ... הזיכרון החזק של המלחמה ההיא הוא הירח המלא. כשירדנו למקלט בטבעון הירח היה מלא. והוא שהאיר את הקרבות והגופות שנותרו בשטח. עוד ימים".

*זכרונות מתקופת ההתאלמנות.* מבט לאחור, אל רגע ההתאלמנות, על איפה

הן היו אז, נשים צעירות, רובן עם ילדים קטנים חוזר לא מעט בקבוצה המקוונת. "נותרתי אלמנה צעירה בת 23 בסך הכול, מטופלת בשני עוללים רכים, ילדה בת ארבע וילד בן שנתיים", מספרת אחת, והכאב עובר מאחת לשניה, מעלה גם אצל האחרות את הזיכרונות מההתאלמנות שלהן "אני זוכרת לילות וימים שטופי דמע ובכי, ייאוש ודיכאונות קשים. גם על הילדים, שלא השלימו עם נפילת האב שכה אהבו ושכה אהב אותם עברו ימים קשים מלאי עצב ודמעות". מספרת אלמנת מלחמת יום הכיפורים "ליויתי אותו לג'יפ שדמעות בעיני והרגשה רעה ממלאה אותי. הוא ליטף לי את הבטן וביקש שאשמור על עצמי ועל התינוק והלך".

*מזכרות בחלל.* גם כשעוברות השנים קשה לחלק מן האלמנות הפרידה מן

החלל, והוא מלווה אותן עם השנים. על השנים הראשונות לאחר ההתאלמנות

כותבת אחת הנשים כי "אני כל כך רציתי להחזיק את הבעל שלי כאן שלא הפסקתי לדבר עליו בכל מקום אפשרי...". אלמנה אחת כותבת בצער כי "הוא היה נשמה טובה ורק חבל שמה שקרה". אחרת, לקראת יום השנה כותבת כי "כל מי שהכיר אותו יודע שאהב אוכל טוב ותמיד עשה דיאטה לפני הועדה הרפואית....". אחרת מתארת משהו שמלווה אותה עד היום, כ 20 שנה לאחר האובדן, מספרת כי "עדין המוח מתקשה לעכל שהוא כבר לא יפתח את הדלת ויצעד בדילוג את מפתן הבית ...".

### קטיגוריה: העולם שבחוץ

האלמנות אשר כתבו בפורום התייחסו גם לסביבה החיצונית, כמתואר

בטבלה 2.

## טבלה 2 העולם שבחוץ

| מס<br>איזכורים | מאפיינים                              | תימה                 |
|----------------|---------------------------------------|----------------------|
| 18             | הצורך לשחק                            | מוסתר ונגלה          |
| 91             | היענות לדרישות החברה, להיות כמו כולם  |                      |
| 5              | לא רוצות להכביד                       |                      |
| 4              | להסתיר כדי להגן על הילדים             |                      |
| 10             | הגיע הזמן להפסיק לשחק                 |                      |
| 32             | גידול הילדים                          | ענייני משפחה         |
| 14             | ילדים בצבא                            |                      |
| 6              | דור שני לשכול                         |                      |
| 12             | נכדים                                 |                      |
|                | תמיכת המשפחה, קשר עם משפחת החלל       |                      |
|                | העדר תמיכה, קשיים מול המשפחה          |                      |
| 29             | אירועים משפחתיים                      |                      |
| 48             | חיים עם בן זוג                        |                      |
| 26             | שבריריות מערכת זוגית שניה             |                      |
| 31             | תמיכה מהסביבה                         | הסביבה<br>הרחבה      |
| 88             | סביבה לא תומכת ולא מפרגנת             |                      |
| 14             | מציאת מקום לאחר מגורים בבסיס צבאי     |                      |
| 34             | ריחוק מאלמנות אחרות                   | אלמנות צה"ל<br>אחרות |
| 72             | אחוות אלמנות / אחיות לגורל            |                      |
|                | שינוי במשך הזמן בתפיסת הריחוק / קירבה |                      |
| 77             | יום הזיכרון                           | החברה<br>הישראלית    |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 33 | מורשת וערכים                       |
| 40 | ייחודיות והקרבה                    |
| 11 | חובה המוסרי של המדינה לאלמנות צה"ל |
| 16 | משרד הבטחון                        |
| 65 | חוק ההסדרים לתקציב 2006            |

---

### תימה: מה מוסתר ומה נגלה לעולם

מתוך עולמן הפנימי בוחרות האלמנות לחלוק רק חלקים מסויימים עם העולם הסובב אותן, ולשמור לעצמן חלקים ורגשות אחרים, כל אחת על פי בחירתה או על פי מה שנראה לה נכון. התימה כוללת את המאפיינים הבאים: (א) הצורך לשחק; (ב) היענות לדרישות החברה; (ג) לא רוצות להכביד; (ד) להסתיר כדי להגן על הילדים; ו(ה) הגיע הזמן להפסיק להסתיר. המאפיין הראשון מתאר את התופעה והבאים אחריו מנסים להסביר אותה, דרך עיניהן של האלמנות אשר כתבו בפורום.

הצורך לשחק. רגשות רבים, אפילו אם הן מודעות להם, בוחרות האלמנות לא לחשוף מול זרים, לא לשתף בכאבן או בתחושת הלבד שלהן בעולם. בקבוצה המקוונת הן מתארות את התופעה ומנסות לבחון את המניעים להסתרה, מניעים הכוללים משחק כדי לרצות אחרים, כדי לא להכביד על אחרים, כדי להרגיש כמו כולם, כדי לא להיות לבד. אחת הנשים מסכמת במעין השלמה "אז גם אנחנו משחקים ... כל העולם במה ...". אחרי יום אזכרה או יום זיכרון, משותפת לרבות השאלה "אז איך חוזרים לשיגרה? שוב צריך לאסוף כוחות, להעמיד פנים, לחנוק את הכאב והדמעות, להתלבש, להתאפר, ללבוש ארשת של 'הכל כרגיל' ו'בסדר'. ככה זה. ואיך חוזרים לשיגרה? לא ברור, פשוט חוזרים שנה אחר שנה, עונה אחר

עונה". "אנחנו אלופות ביצור תדמיות בהתחזות ובלבישת מסכות" מסכמת אחרת את הפוזיציה שלה בעולם. שנים של הסתרה הביאו להבנה של אחת התוצאות, מתארת אחת האלמנות "אני שנים חשה, את המועקה באי שיתוף אנשים אפילו קרובים אלי, במחשבות ותחושות הכי כמוסות שלי", היא תחושת הלבד. היום הן רוצות לשנות, רוצות להוציא "את כל מה שחנקנו כל השנים, הסתרנו, בכינו בשקט וחשבנו ש'זה לא מכובד לבכות ולספר על הקושי'". "השכול שלי היה הסוד הכי גדול שלי חייתי בסוד ענק. שנים אנשים נכנסו אלי הביתה ולא ידעו מי אני", מספרת אלמנה ממלחמת יום הכיפורים (1973) שהיום כבר לא מסתירה. יש גם כאלה שמספרות על הדרך שעשו כדי לחזק את "היכולת להגיע אל ההפנמה כי אין מה להסתתר".

*היענות לדרישות החברה.* במהלך הדיון בנושא המשחק וההסתרה ניסו כמה אלמנות לחפש את הדרך בה ראו אז את הדברים, לנסות לבחון איך הן רואות היום את הנושא "היום אני יכולה להגיד במעט ציניות שהייתי 'אלמנה למופת...' 'מתמודדת למופת...' ", ואחרת מספרת על הדרך בה תפסה את דרישת החברה ממנה "תשתקמי מהר, הוראה בלתי כתובה שניתנת לך ע"י החברה. ולך אין ברירה אלא לציית. אחרת לא תשרדי את החברה". מוסיפה אחרת זיכרון ישן, בו אמר לה חבר טוב "אל תראי שאת בוכה אחרת כולם יברחו ממך. ויותר לא בכיתי". אחרת מצטרפת בכותבה "הייתי 'גיבורה', כי זה מה שנדרש". הרצון להיות "כמו כולם" משותף לרבות מהכותבות. אחת מהן מתארת את התקופה "שרציתי לשמור על 'נורמאליות' לחיות בנורמה, בסטטוס של נשואה, אחת רגילה". אחרת מצטרפת ומספרת "רציתי חיים נורמאליים, רגילים".

לא רוצות להכביד. מספר אלמנות רואות את הצורך לא להכביד על

הסביבה כדבר שהשפיע על ההסתרה של עולמן הפנימי, "לכן אנחנו 'נענות' לבקשת הסובבים אותנו. לא מכבידות בכאבינו. מסתירות אותו היטב, ובכך מונעות את האי נוחות ואת הצורך 'לסבול' מנוכחותינו האמיתית", או "אנשים שיש להם חברים שעברו חווית שכול, מאוד רוצים לדעת שאת 'מסתדרת', זה מקל על חוסר האונים שלהם". אלמנה אחת מתוודה כי "תמיד העדפתי שלא לספר על עובדת היותי אלמנה, משום שכמו שכבר כתבו כאן, הרגשתי שזה מעיק ומבעית ולא ממש יודעים מה לומר ואיך להתנהג".

להסתיר כדי להגן על הילדים. הגנה על הילדים היא מרכיב משמעותי בחיי האלמנה. בתוך הסערה, בתוך הקיום הכול כך לא בטוח הן מספרות על הצורך להגן על הילדים, לתת להם חיים רגילים. שואלת אחת האלמנות "למי לא לקח חודש על חודש לפני כל אירוע כזה עם התמודדות נפשית וזאת מבלי להפגין בחוץ כלפי יתומינו שלא יסבלו ושלפחות יהיה להם חיים 'נורמלים' כמה שאפשר?" בתוך שיחה על אירועים. "הייתי צריכה לתפקד כאמא וכאבא, לחייך לילדים הקטנים שלי, לאהוב אותם, לטעת בהם בטחון ושהנה למרות הכול, 'אצלנו הכול בסדר'", מספרת אחרת.

אחת האלמנות מנסה להסביר לעצמה ולאחרות את הסיבות החבויות, הלא מדוברות של המשחק וההסתרה מפני האחרים, משלבת כמה סיבות: "האמנם רצינו לנחם אותם? או שהחבאנו היטב את כאבנו שלא להכביד עליהם. למה אנחנו עושות או עושים את זה? מפחד הדחייה. שמא יקטלגו אותנו כמסכנים".

מתוך הכתוב עולה כי היו אלמנות שלא רצו להיות לבד, ולכן הסתירו את מה שקורה להן בפנים, אבל הן מוצאות את עצמן מאד לבד בעולם, מוצאות את

עצמן במקום בו "בזמן שאני לבד זולגות הדמעות ובאות כל המחשבות הרעות ואין עם מי לדבר". אולי בקבוצה המקוונת מצאו מעט פיצוי, ועל זאת, בהמשך.

### תימה: ענייני משפחה

המשפחה תופסת מקום רחב בקבוצה המקוונת. שיחות על הילדים, על הורי החלל, על המשפחה המורחבת, מופיעות כמעט לכל אורך התקופה שנחקרה. הנושאים הבאים מוכלים בתימת ענייני המשפחה (א) גידול הילדים; (ב) ילדים בצבא; (ג) דור שני לשכול; (ד) נכדים; (ה) תמיכת המשפחה, קשר עם משפחת החלל; (ו) העדר תמיכה, קשיים מול המשפחה; (ז) אירועים משפחתיים; (ח) חיים עם בן זוג; ו(ט) שבריריות מערכת זוגית שניה.

**גידול הילדים.** הילדים, נדמה, הם אחד החלקים החשובים בחיים, בשבילים מקריבות האלמנות שכתבו בפורום לא מעט. "הייתי 'חזקה' עבור בני, אך חיי כמו הוקפאו", מספרת אחת האלמנות. לעתים דרך הסיפורים עצמם, לעתים דרך כאב על כך שמעבר ליום הזיכרון אין מי שישאל "איך הם מתפקדים בבית הספר, מה קורה איתם כך סתם בחיים. האם יש להם דמות של אב שילך וישחק איתם כדורגל או יקח אותם לטיול או לים? לעשות לילד בר/בת מצווה ללא האב" עולות הנקודות הרגישות. בראייה לאחור מספרת אלמנה כי"הכי חשוב היה בעיני, לגדל את הילדים ושלא יחסר להם דבר".

**ילדים בצבא.** כאשר הילדים מגיעים לגיל גיוס מתעוררות התמודדויות חדשות, לא מוכרות, אם כי מדוברות בין האלמנות במפגשים ובנופשים השונים. על אלמנת צה"ל לחתום אצל נוטריון כי היא מאשרת לילדיה, באם הם יתומי צה"ל, לשרת שירות קרבי. אם היא לא חותמת, הם ישרתו שירות שאינו קרבי. ילדי אלמנת צה"ל שאינם יתומי צה"ל יכולים לשרת שירות קרבי גם ללא חתימת האם. בכל

מקרה, הנושא מעלה התמרמרות רבה על עצם האילוץ של האלמנה לקחת, במידה מסויימת, את גורלם של ילדיה בידיה שלה. הנושא מעורר וויכוחים רבים בתוך משפחות, כאשר המתגייס רוצה שירות קרבי והאם לא מוכנה לחתום, בעיקר אם המתגייס רוצה להמשיך את דרכו של האב "הבת שלי רצתה להתגייס רק לגדוד אז אחרי הטירונות הייתי צריכה ללכת לעו"ד ולחתום עם דמעות מוסתרות שלא תראה אותן". תהליך הגיוס של הילדים מעלה זיכרונות, מעלה כאב חדש, עולה גם הכאב על "בן שמתגייס ואבא לא מלווה לבקום". אפשר למצוא גם תיאורים מלאי הומור וציניות, המתארות את הקונפליקטים ופתרון אפשרי אחד "בני, יתום, התגייס לפני כשנה וחצי, הוא חלם, כמו חבריו על שירות הרואי בקו האש, אפוצטו"ת (מה זה?), מארבים וקריאות 'אחרי!!!...' ואני אכן סידרתי לו שירות בחזית - חזית רחוב איבן גבירול בת"א.... על הברוגז שלו הצלחתי להתגבר צ'יק צ'אק תוך שנה. יצאתי בזול לא?!" אלמנה אשר גייסה ילדים שאינם יתומי צה"ל מספרת על חוויתה "כאשר ילדי התגייסו לצה"ל נאלצתי להתמודד עם הפחד והדאגה פעם נוספת ... כאשר המגנן של 'לי זה לא יקרה' נפגע החיים קשים פי אלף".

דור שני לשכול. "אתן יודעות, אנחנו מגדלות דור שני, ואולי כבר שלישי - לשכול - על זה משהו חושב? מה המחיר שמשלמים ילדינו, גם הלא יתומים, על אלמנותנו?". אלמנה אחרת הרחיבה את היריעה בספרה על ביתה, שאינה יתומת צה"ל "אתמול היא אמרה לי שהיא הייתה רוצה להכיר אותו כי אם אני אוהבת אותו כל כך הוא בטח היה אדם מיוחד". אחרת מספרת בכאב כי "הילדים שלי חיים עם קיומו של בעלי כל הזמן, תמיד. אחת מבנותיי אמרה לי פעם, כשהייתה ממש קטנה שכל כל עצוב לה ש[...]. נהרג כי אני אוהבת אותו כל כך, אבל קשה לה כל כך כי אחרת היא לא הייתה קיימת, אז היא גם עצובה אבל גם שמחה. ואני רק רציתי



לבכות שהרי איך זה לגדול בתחושה שחיך תלויים במותו של אהבת חייה של אמך?".

נכדים. נכדים הם שילוב של שמחה ועצב. לידתם מעלה זיכרונות, מעלה שוב את כאב ההחמצה "הכאב הגדול ביותר, ושמעי לי מניסיון, הם הנכדים שהוא לא זכה לראות, [...] אך הכאב מתחזק כשנולדים נכדיו, הנכדים שאינם מכירים את הסבא הזה, הסבא שאינו זוכה להחזיקם בידיו". השמחה סביבם רבה, ולעתים מוצאות בהם האלמנות נחמה "הדבר היחיד שמצליח לשמח אותי הוא נכדתי [...] המקסימה בת שנה ו 3 חודשים שתבוא היום".

תמיכת המשפחה, קשר עם משפחת החלל. המשפחה המורחבת, בעיקר משפחתו של החלל עולה גם היא רבות בקבוצה המקוונת. יש אלמנות שקיבלו הרבה תמיכה מהמשפחה "אני קיבלתי תמיכה מדהימה ... וכמובן בראש ובראשונה ממשפחתי המדהימה וגם ממשפחתו של [...] ", מספרת אחת, ואחרת מתארת כי "בני המשפחה של בעלי הם שותפים לפרק חיי החדש". קשרי המשפחה נמשכים שנים רבות, וגם אחרי 20 שנה מתארת אחת האלמנות את יום השנה לבעלה שנהרג, כאשר "בערב חמותי הגדולה ההחיים, אמא של [...] מזמינה את כולנו למסעדה חדשה מעולה ושם נחשוב ונדבר על [...] באוירה שיותר התאימה לו". העדר תמיכה, קשיים מול המשפחה. עלו גם סיפורים על פגיעות, מריבות וקשיים גדולים "שבעתי מרורים מהוריו ואחיו ועד היום יש תוצאות הרסניות שאני מנסה לתקן ללא הרבה הצלחה לצערי". עלו סיפורים על חוסר הבנה "אני גם ידעתי שהם לא מבינים אותי באמת (אפילו לא בני משפחתי הקרובים ביותר)". הכאב מגיע גם כי "אפילו חמי חשב שאני צריכה להישאר אלמנה עד סוף ימי, כי הייתי נשואה לבן שלו". אלמנה אחרת מוסיפה לדיון את המקום שלה "אני חולקת

אתך את החוויה הכואבת של הורים, חמי ז"ל וחמותי, שכעסו על עצם קיומי ומיררו לי את החיים, בהנהגתה האדיבה של אחותי". הרבה כאב עולה מתיאורים אלה, משאיר את הנשים הכותבות במקום בו מעבר לכאב האובדן של הבעל נוסף הכאב על אובדן הקשר עם משפחתו, או על היווצרות קשיים שנדמים כמיותרים בחיים הקשים ממילא.

**אירועים משפחתיים.** אירועים משפחתיים מעסיקים חלק מהאלמנות שכתבו, לעתים שנים לפני האירוע עצמו, והזיכרונות עולים גם שנים אחרי: "כשבתי הייתה קטנה, בכל אירוע משפחתי הייתי חושבת, מה אעשה בבת המצווה שלה? איך אעבור את הערב הזה בלי אבא שלה? מה אכתוב בהזמנה?", נושא שעורר דיון גדול על ההזמנה ומשמעות ציון שם החלל כחלק בלתי נפרד ממנה ומן השמחה עצמה. **חיים עם בן זוג.** חיים עם בן זוג, בהווה או בעבר, מעוררים דיון נמרץ המעלה הרבה רגשות ומחשבות אל מעל פני השטח. הפער בין התפיסה החברתית והחוק במדינת ישראל, המניחים כי אלמנה שהתחתנה הינה "משוקמת" או שהיא כבר לא אלמנה, ועל רקע חוק ההסדרים לתקציב 2006, עצום. מהדברים אשר נכתבו בקבוצה המקוונת עולה התמונה ההפוכה, עולה הכעס על התפישה החברתית והחוקית של הנושא. מעבר לכך, עולים גם קשיים עצומים במערכת של זוגיות חדשה, תחושה של בדידות אפילו בתוכם "הגעגועים הבכי הרגעים העצובים, החרדות הם כולם שלי לבד... כי לו אחד לא היה נהרג אז השני כלל לא היה בתמונה, ואף אחד לא רוצה לחשוב עצמו במעמד הזה". עולים סיפורים על נישואים שניים אשר התפרקו עם הזמן "אני נישאתי 3 שנים אחרי שהתאלמנתי ודיברנו מאוד בפתיחות על הבעל שנפל ועל רצוני להמשיך ללכת לבית הקברות ולעשות אזכרות ולהיות בקשר עם החברים, לא הייתה בעייה מיוחדת עם זה אבל אף פעם לא

הרגשתי שאני יכולה לשתף אותו במחשבותי בזכרונותי הפרטיים. תמיד עמדתי על המשמר כדי שלא יפלט משהו שחשבתי שעלי לשמור לעצמי". השילוב של זוגיות שניה יחד עם השפעות האובדן והמשך ההתמודדות איתו, מביאים לעתים למצבים לא פשוטים, כפי שמתארת אחת האלמנות את הזוגיות הטובה בה היא נמצאת, יחד עם המחיר הלא פשוט שהיא משלמת "כשהכרתי את בן זוגי, אני זוכרת שבכל פעם שנפגשנו, דיברתי בלי סוף על בעלי, ונדהמתי לגלות שהאיש לא בורח, אלא מתעקש להישאר וגם רואה עתיד בנוסף לכל. עם זאת ולמרות הכול, הוא היה און קשבת, אבל לא איש מקצועי. כך חזרתי להדחיק, כי כמה את יכולה ל..... את המוח לבן הזוג שלך. תמיד עשיתי מה שצריך, לפני מה טוב לי. למרות שבתוך המסגרת הלוחצת הזו, פרגנתי לעצמי כמעט כל מה שרציתי, בתמיכתו ועידודו של בן זוגי". יש גם סיפורים על חברות טובה, על זוגיות שניה עם תקווה "אדם זה מהווה עבורי חבר טוב וקרוב המפיג את בדידותי ומקל על חיי הכואבים ואני יודעת כי מישהו ימצא על ידי ויעזור לי בעתות צרה ומצוקה. זה אדם שאני מקווה להזדקן לצידו בנחת ובכבוד ולא אפול לנטל על ילדי".

*שבריריות מערכת זוגית שניה.* "שום דבר אינו מוחלט או מובן מאליו ביחסים החדשים" מספרת אחת האלמנות, ואחרת מוסיפה "אבל כל כך מסובכת, מורכבת ועדינה היא רקמת החיים החדשה הזאת, עד כי נדמה לי לפעמים שהיא שברירית מדי, שכל טלטול או זעזוע קטן יפיצו את חלקיקיה לכל עבר ... כל יום שעובר הוא יום מבחן לעמידותה". סיפורי כשלון מערכות יחסים נוספות משותפים לרבות "נישאתי לאלמן שהיה מטופל בשלושה ילדים. בדיעבד התברר לי כי הנישואין היו מיקח טעות. מהר מאוד הפכו החיים בבית לגיהנום, גם בשל העובדה שילדי לא השתוו עם ילדיו, והן בשל העובדה שעקב הפסקת תגמולי משרד הביטחון בעקבות

הנישואין נוצרה בעיה כלכלית קשה והגענו עד פת לחם, היות ופרנסתו של בן זוגי לא אפשרה לו לפרנס את ילדיו וילדי. בסופו של דבר הוביל מצב בלתי אפשרי זה לגירושין וכל אחד פנה לדרכו. שבתי אפוא, שנית אל הבדידות ואל ההתמודדות השוחקת היום יומית עם גידול הילדים וקשיי החיים".

#### תימה: הסביבה הרחבה

הסביבה מורכבת ממעגלים רבים הסובבים את האלמנה מעבר לעצמה ולבני משפחתה. התימה מתארת את מערכת היחסים המורכבת בין האלמנה לסביבה בה היא חיה: (א) תמיכה מהסביבה; (ב) סביבה לא תומכת ולא מפרגנת; ו(ג) מציאת מקום לאחר מגורים בבסיס צבאי.

**תמיכה מהסביבה.** הסביבה סיפקה לעתים תמיכה רבה לאלמנה, הכותבת כי "עד היום יש מספר אנשים לא קטן שיעמדו לצדי ולעזרתי אם אפנה", ואחרת מוסיפה ומספרת כי "נתנו לי תמיכה מופלאה שאזכור תמיד". אחרת מזכרת כי "הרגשתי חום וחיבוק ענק, עצום ממש. הייתי עטופה". "אולי שפר גורלי ואלה שהיו מצופים להיות לצדי, אכן עשו זאת" מזכרת אחת האלמנות. ואחרת, שבעלה היה איש קבע מתארת כי "הצבא בשבילנו היה הבית, וגם שם עטפו וחיבקו אותנו בגולני ובכלל". ימי שנה לנפילה מעלים גם סיפורים על החברים שלו, "מדהים איך 19 שנים הם ממשיכים להגיע בלי הזמנה.....".

**סביבה לא תומכת ולא מפרגנת.** אחרות הרגישו מחסומים מסוגים שונים בין לבין החברה המקיפה אותן, חלקם מחסומים שנדמים חיצוניים, כמו ציפיות חברתיות, ואחרים נדמים כמחסומים פנימיים, כמו שמתוודה אחת הנשים: "אני עצמי לא תמיד הרגשתי, כאלמנה, חופשייה לדבר על נושאים כמו יחסים בין גברים ונשים, נשיות, סקס ובכלל, עם אנשים שיודעים שאני אלמנה והם אינם שכולים

בעצמם. אני גם ידעתי שהם לא מבינים אותי באמת (אפילו לא בני משפחתי הקרובים ביותר), חסרה להם נקודת המבט המיוחדת". "המדינה מתייחסת אלינו כאל נטל, החברה כאל חבורת נצלניות ורודפות בצע..." , מביעה אלמנה אחרת את המצוקה בדרך בה היא תופסת את תפיסת החברה. "זה לא מה שהיה פעם שהרגשת שבאמת כל הישוב איתנו מבכה את הנופלים משתתף בצער", מתארת בראייה לאחור אלמנה אחרת. "שמתי לב לתגובה של אנשים כאילו האלמנות והיתמות זה מחלה מידבקת ושומר נפשו ירחק", מתארת אחת האלמנות.

*מציאת מקום לאחר מגורים בבסיס צבאי. מגורים בבסיס צבאי מעלים סוגיה*

נוספת, מחייבים בעצם מעבר למקום אחר. אלמנות חיל האוויר עסקו בנושא לא מעט, מתוך נסיון להבין ולקבל את הצורך לחפש לעצמן מקום אחר. יחד עם הצורך לעזוב, לקטוע מערכות של חברויות, לנתק ילדים מחבריהם דווקא לאחר האובדן, מבינות האלמנות כי אין ברירה אחרת. "במילא לא התכוונתי להישאר, מה היה לי עוד לחפש שם? ...הרי כבר מאותה שניה שנתבשרתי על האסון, הרגשתי לא שייכת". "לכל אשת טייס בתקופה ההיא היה ברור שלא נשארים לגור בבסיס אחרי אסון". "לאחר השבעה לא רציתי לחזור לשם, לראות איך החיים ממשיכים לזרום כאילו דבר לא קרה, כאילו לא נפלו עלי לפתע השמיים, לראות את מה שהיה ביתי עומד בשימונו ואת הגינה הקטנה והצבעונית שכה טיפחתי נבולה".

*תימה: מפגש עם אלמנות צה"ל אחרות*

האלמנות מתארות את האמביוולנטיות של מפגשים עם אלמנות צה"ל אחרות ואת ההשתנות האפשרית של תפיסת מפגשים מסוג זה. משרד הבטחון וצה"ל מארגנים ומאפשרים מפגשים בין אלמנות צה"ל המעוניינות בכך. למשרד הבטחון יש קבוצות תמיכה לאלמנות, לאלמנות עם יתומים ועוד. צה"ל מארגן אחת

לשנה קייטנה לאלמנות וליתומים במתקן האגודה למען החיים בגבעת אולגה. גם לאחר שהילדים גדלו ממשיכות האלמנות להגיע לקייטנה, להיפגש עם אחרות. לא כולן מגיעות. רבות בוחרות לא להגיע, לא להיפגש עם אלמנות אחרות. חלק משנות את דעתן לאחר שנים ומתחילות להגיע לקייטנה בעקבות חברה טובה שמשכנעת או קצינת נפגעים שמצליחה כמעט לגרור לשם את האלמנה. בקיץ 2006 פגשתי אלמנה ממלחמת השיחרור (1948) שהגיעה בפעם הראשונה לאולגה. בנוסף מארגן כל חיל מפגש, טיול או נופש אחת לשנה, המחבר בין אלמנות שבעליהן שירתו באותו חיל. מפגשים עם אלמנות צה"ל אחרות יכולים להיות מקור של כוח ותקווה, ולאחרות הן עלולות להוות איום. הקבוצה המקוונת פתחה את הפתח לשיח על הנושא, אולי גם שינתה משהו (על זה בקטיגוריה הרביעית). המאפיינים בתימה זו הם: (א) ריחוק מאלמנות אחרות; (ב) אחוות אלמנות / אחיות לגורל; (ג) שינוי במשך הזמן בתפיסת הריחוק / קירבה.

**ריחוק מאלמנות אחרות.** יש אלמנות שמההתאלמנות לא יצרו קשר עם אלמנות אחרות "לא היה לי קשר אף לא ל'זנב' של אלמנה. הסיבה היא פחד מטביעה. ואני מתכוונת לטביעה ביגון של מועדון ה'דפוקים' הזה". אחרות חשו לא בנוח עם נסיבות הנפילה של הבעל "אחד הדברים, שתמיד גרמו לי אי נוחות מסויימת במפגש עם אלמנות צה"ל אחרות, היה השוני בנסיבות האסון. בקבוצת תמיכה שארגן משרד הביטחון, ושם עלתה אצלי לראשונה תחושת האי-נוחות. לא יכולתי לספר שם על מעשה מלחמה או מבצע הרואי, מצב מסוכן ומתוח, הווי צבאי או כל דבר שמתקשר לצבא – רק תאונת דרכים טיפשית. דרך מיותרת למות בה". ומנחמת אותה אחרת "כולנו אלמנות של גברים שמתו במדים, ולא משנה העובדה מה היה הגורם שהמיט את האסון עלינו", מקרבת במשהו.

אחוות אלמנות / אחיות לגורל. "אחיות לאותו גורל כולנו" כותבת

אחת הנשים, ואחרת מספרת על הקייטנה באולגה, כי "שם אני יכולה לצחוק, לרקוד, לבכות, לקטר, להתגנדר, להתפנק, לדעוך, להתעצל ושוב לצחוק, לבכות וחוזר חלילה". אחרת מוסיפה כי "אני שמחה בקיום הפורום הזה, במפגשים היחידתיים, באולגה...איפה שאפשר להרגיש חופשיה עם הכאב...", מתארת את התרומה של המפגשים.

שינוי במשך הזמן בתפיסת הריחוק / קירבה. אלמנות מספרות כי גישתן לקשר עם אלמנות צה"ל אחרות השתנתה במהלך השנים "וכמו שכל חיי נרתעתי מקשר, כך היום קורה לי ההפך". יש הרואות את הפוטנציאל לחבור אל אחרות ודרכן לקבל תובנות על עצמן, כמו שנכתב ע"י אחת הנשים שמעולם לא באה לקייטנות "השנה אני מקווה להגיע לנופש באולגה ולהיפגש עם אלמנות אחרות ולנסות לברר לעצמי מה אני מרגישה בדיוק". "והתחושה שאת לא לבד בכאבך, אלא שיש עוד כמותך מתמודדות עם הרגשות העזים האלה" נדמית כמנחמת מעט את האלמנות הכותבות בקבוצה המקוונת.

תימה: החברה הישראלית

מערכת היחסים בין אלמנות צה"ל לחברה הישראלית אינה פשוטה. למען הגנה על מדינת ישראל נפל הבעל, אולם אצל רבות מקננת תחושה שלא מכירים בהקרבתן שלהן, בקשיים שלהן, בהתמודדות הייחודית עם האובדן, אשר בחלק מן המקרים חל באופן לא צפוי, לעתים מחובר לטראומה לאומית. התימה מתארת תימה מורכבת מאד, שראויה למחקר משל עצמה. המאפיינים הכלולים בה הם: (א) יום הזיכרון; (ב) מורשת וערכים; (ג) ייחודיות והקרבה; (ד) חובה המוסרי של המדינה לאלמנות צה"ל; (ה) משרד הבטחון; ו(ו) חוק ההסדרים לתקציב 2006.

תפישת התדמית של אלמנת צה"ל בציבור מעוררת כעס ותחושת עלבון, כמו גם אמירות לא פשוטות לקריאה: "העדפתי גם שלא לציין שאני אלמנת צה"ל, משום שעוד לפני שהתאלמנתי, כבר הכרתי את התדמית שיש לנו בציבור, והיא לא הייתה ממש מחמיאה או מעוררת הזדהות".

**יום הזיכרון.** יום הזיכרון המתקרב מעורר סערה פנימית אצל אלמנות רבות, סערה המוצאת את דרכה גם לקבוצה המקוונת. דעות שונות ומגוונות ממחישות את המורכבות של חיי אלמנת צה"ל ביום זה. כעס, ציניות, תחושה שיש הרבה צביעות באוויר עולה "רחוק מהעין רחוק מהלב, חוץ מאשר ביום הזיכרון. פתאום כולם זוכרים אותנו ואת תרומת בעלינו. אנו הופכות לאתוס לאומי, מוציאים אותנו מהנפטלין יום אחד בשנה, מחביאים אותנו כל השנה, עד לפעם הבאה". אחרת משתפת ומספרת כי "אני לפחות פתרתי לעצמי את ההתמודדות עם הצביעות והשקר. משתדלת בימי הזכרון לא להיות בארץ וכך מונעת מעצמי את ההצפה. לצערי הרב לא מאמינה לתעשיית השכול בארץ. הטכסים והמילים ריקות מתוכן". יחד עם זאת, רבות רואות גם את חשיבות היום לעם ישראל, למורשת עליה נפלו הבעלים. "בשבילם יש יום זיכרון אחד בשנה. לנו יש 365 יום בשנה של זיכרון". "אנחנו אומנם לא צריכות את השבוע הזה בלבד בשביל לזכור, אנחנו זוכרות כל השנה, אבל לפחות פעם בשנה גם כל עם ישראל זוכר יחד איתנו". מעט מתנהל שיח גם על החיבור ליום העצמאות, וגם כאן יש אמביוולנטיות בין הנשים. לחלק קשה עם החיבור "אולי יש כאלה שחושבים שאנחנו צריכות לשים סוויצים במוח לפעול כמו רובוטים בערב יום הזיכרון עד למחרת אחר הצהרים לבכות ואחרי שעה לצהול לקולות הזיקוקים". חלק, עם הקושי, מנסות להשלים מתוך הבנת הצורך



הערכי בחיבור. אינני רואה שיש דרך אחרת מזו, לאחד אותנו, המשפחות השכולות, וכל עם ישראל, סביב השכול, חוץ מדרך זו".

*מורשת וערכים.* הרגישות והרגשנות סביב היום הקשה מעלה גם הירהורים ארוכי טווח ופרקטיים גם יחד: "אנחנו עוד חוליה של עם עתיק יומין. אל הצוואה שבמותם ציוו לנו חיים אנחנו צריכות לצקת את תוכן החיים". אחרות מנסות לראות את המשמעות של היום: "המילים הנאמרות בטכסים מקבלות משמעות לכאב הפרטי שלי ולכאבם של רבים מחברי וחברותי. זהו בהחלט יום בעל משמעות שבו כל אחד ואחת מאיתנו עושה את חשבון הנפש הפרטי שלו ויודע שההישגים במדינה באו לא מעט בזכות אותם יקירים שאבדו במלחמה וכדי לשמור על החוסן הלאומי של ילדינו ונכדינו וכל בית ישראל חייבים לזכור לצד הנופלים את אלה שנשארו לשאת את זכרון הבנים, הבעלים והאחים". "מסורת בת עשרות שנים שאני מאמינה שתתקיים לעד. זוהי מורשת שעוברת מדור לדור ונשמרת במשך שנים. מול הכתובת על האבן ... 'טוב למות בעד ארצנו'". אחת האלמנות מספרת "מצאתי לפתע בעקבות דברייך את החיבור בין אבלי לכלל, לשורשים למורשת. אולי מוזר, אבל זה בא מהבטן". אחרת מביאה נקודת מבט הפוכה "אך לצערי, לא נותר דבר קדוש והערכים עליהם גדלנו פשטו את הרגל".

*"יחודיות והקרבה.* "אנו חוות אלמנות שונה מכל אלמנות אחרת, אנו אלמנותיה של המדינה, וזר לא יבין זאת" כותבת אלמנה, בנסיון להמחיש את השוני בין אלמנות צה"ל לאלמנות אחרות. מוסיפה אחרת ומבקשת "שלא יישכחו לעולם, שגם אנחנו הקרבנו למען המדינה הזאת!"

*חובה המוסרי של המדינה לאלמנות צה"ל.* אחד הנושאים הכואבים לאלמנות הוא נושא היחס של החברה הישראלית, הבא לידי ביטוי בהרבה תחומים,

כולל בחוק. תחושת התסכול על חוסר ההבנה של הרשויות, ואולי של החברה כולה, כי חייה של האלמנה מושפעים וצבועים בכאב האובדן, מעלים הרבה כאב, הרבה כעס "אני רוצה שהמדינה, שאהובי הגן עליה בכל מאודו, תפצה אותי על המחיר ששלמתי, על החיים שהחמצתי". הכאב והכעס נוספים על הכאב על האובדן עצמו ועל השפעותיו האחרות "ולכן כולנו כאן פחדנו לדרוש את המגיע לנו כי חשנו בצורה כזו או אחרת אשמה". "אנחנו האלמנות צריכות לדרוש פיצויים והכרה על הלא השכול !!!" בתוך קונסטלציה המורכבת מאלמנות בגיל צעיר, תחושה של חוסר הכרה, תחושה של חוסר הלימה בין מערכת הערכים במסגרתה נפל הבעל ובין מערכת הערכים היום, יחס החברה היום.

*משרד הבטחון.* משרד הבטחון והשירות הניתן בו לאלמנות צה"ל מופיע רבות בשיח בפורומים השונים, אבל לא נכלל בחומר אשר נאסף למחקר זה. בצד ביקורת יש גם הרבה שבחים והכרת תודה על הטיפול. מבצע ביקור בבתים שזים אגף "משפחות והנצחה" העלה חרדות רבות בקרב האלמנות, מפחד פן כבר באים לבדוק אם ועם מי הן גרות. הנושא הזה מזמין גם הוא מחקר, ולצערי לא נכלל במחקר זה. כמה הערות בכל זאת עלו, כולל תיאור התלות במשרד "פיתחתי תלות טוטאלית במשרד הבטחון, אני מקבלת תגמולים שלושים ושלוש שנה, מאז מלחמת יום כיפור ומעולם לא פיתחתי לעצמי כישורי השתכרות", וכן "קיים גם הקושי והפחד להיתנתק מהגוף שאמור להיות תחליף לבית שקרס הוא משרד הביטחון והבטחון הכלכלי המינימלי". "אני נמחקתי מהתודעה שלהם. רק בימים האחרונים נודע לי למשל, שאלמנה מקבלת סכום כסף שנתי לאזכרה... " כותבת בכאב אלמנה שהתחתנה. שילוב של תלות יחד עם צורך בהכרה עולה חזק מדברי האלמנות.

**חוק ההסדרים לתקציב 2006.** תסכול, כעס וחרדה עלו בעקבות השינוי המוצע בחוק ההסדרים לתקציב 2006, אשר נתפס כמייצג את יחס החברה כולה לאלמנות צה"ל, מעבר להיותו איום אמיתי לרבות החיות עם ידוע בציבור. "הרגשת הביטחון הבסיסי הדרושה כל כך לתפקוד היום יומי נעלמה וחרדות קיומיות משתקות אותי", תיארה אחת האלמנות ואחרות הזדהו עם התחושות. תלות במשרד הבטחון יחד עם הרבה כעס על החוק המוצע התערבבה למקום בו הייתה ציפייה ממשרד הבטחון לפעול לסיכול החוק "קבוצת נשים ענקית החוסה בצילם מצויה בימים אלו בסטטוס של חרדה קיומית". הכאב, הכעס, הייאוש וחוסר האונים הולידו גם ציניות, קשה לקריאה "לא [...], במתים הם לא יגעו. הם מגש הכסף שעליו נתנה המדינה היהודית. אבל חלקם ינסו שאנחנו שנותרנו חבולות נהיה השטיח שהאומה תנגב בו את רגליה". הציניות במקום הזה עולה שוב ושוב "במידה שלא תוסר 'ההצעה המגונה' שלהם מחוק ההסדרים, אז שירחיבו את החוק, שיקבעו להמית ולקבור את האלמנה יחד עם בעלה, במעמקי האדמה והזיכרון, ואם הנופל הותיר אחריו יתומים, מתחת לגיל שנה ימסרו הם לאימוץ, מעל לגיל שנה, יומתו אף הם, שלא יפלו חס וחלילה למעמסה על הקופה הציבורית, כי הבה נהיה כנים, זה בדיוק מה שהם היו רוצים. לשלוח את הבעלים אל מותם ולא להיות חייבים כלום לשארם". ("אני אלמנת מלחמת יום כיפור) אני חיה עם 'ידוע בציבור' שגם הוא פנסיונר ואם יפסיקו לתת את התגמולים הפתרון היחידי הוא לעזוב את הבית ולהתחיל הכול מהתחלה. האם זו כוונת הממשלה ומשרד הבטחון שנהיה בנות ערובה של המדינה?". "יש בי תחושה קשה שנבגדתי על ידי המדינה, בכך שהיא הופכת אותי לנטל, ויותר מכך, נותנת לי את התחושה הזו ביתר שאת, בעיקר כאשר עומדת לפתחנו בעיה כבדת משקל כמו 'חוק ההסדרים' הנורא, ששוב מאלץ

אותנו 'לפתוח פצעים' זה עוול גדול מאוד שנגרם לנו, ציבור האלמנות". הכאב מתעצם ככל שמתקרב מועד ההכרעה על החוק "הוא תמיד אמר לי שאין לי מה לדאוג במידה וקורה לו משהוא המדינה תתמוך בי ובילדים שלו..... אז איך היא בדיוק תומכת איך..... [...] זה מה שמגיע לי ולבנות שלי להישאר בלי בעל ובלי אבא..... ועוד יחליטו בשבילי איך להמשיך לחיות". בסופו של דבר, הסעיף הוסר מחוק ההסדרים לתקציב 2006, אך לא הוסרו הפגיעה באלמנות, הפצעים שנפתחו, והחשש שאיום כזה יכול לחזור.

### קטיגוריה: פרדוקסים

פרדוקס, בניגוד לקונפליקט, אינו ניתן להכרעה. הוא יכול להיות באיזון או לא, מה גם שלא תמיד ניתן לראות או לקבל את ההיבטים השונים שלו בו זמנית. "הפרדוקס הוא חלק מרכזי בניסיונותיה של הפילוסופיה המזרחית למצוא את האמת שמעבר לתפיסה שלנו, הנוטה לצמצם את המציאות" כתבו בריגס ופיט (Briggs & Peat, 1999), משפט אשר הידהד בתוכי כאשר קראתי חלק מן המשפטים אשר נכתבו ע"י אלמנות צה"ל הוותיקות בקבוצה המקוונת. התפיסה המערבית המנסה להגדיר טוב ורע, נכון ולא נכון, מעצימה את תחושת הספליט. משהו בתיאורי הזמן, תיאורי היכולת לשהות בו זמנית עם השמחה ועם העצב, עם החיים ועם המוות, הראה לי שיש במילים שנכתבו יותר ממה שהעין יכולה לראות במבט ראשון. "קיומו או היעדרו של איזון בפרדוקסים פנימיים הקשורים לחוויות ה'עצמי' השונות" כתב ירושלמי (Yerushalmi, 2007) "הוא הציר המשותף לתהליכי משבר". כאשר מתערער האיזון בפרדוקסים השונים בשעת משבר, הרי יכולתו של האדם להשיב איזון היא המפתח ליכולת ההכלה, ליכולת הנשיאה של השינויים, ולצמיחה מתוך המשבר. תיאורי הפרדוקסים אשר עלו בפורום יסופרו בקטיגוריה זו. בכל

אחד מהתיאורים אפשר למצוא דוגמאות להשלמה עם שילוב הקטבים וגם חוסר יכולת להשלים עימו.

## טבלה 3

## טבלה 3 פרדוקסים

| מספר<br>איזכורים | מאפיינים        | תימה |
|------------------|-----------------|------|
| 14               | חיים – מוות     |      |
| 7                | חולשה - עוצמה   |      |
| 24               | שמחה – עצב      |      |
| 11               | נוכחות – נעדרות |      |
| 11               | פרדוקס הזמן     |      |
| 3                | פרדוקס מגדרי    |      |
| 10               | פנים - חוץ      |      |
| 14               | מודע – לא מודע  |      |
| 2                | זיכרון - שכחה   |      |
|                  | לבד - ביחד      |      |

**חיים ומוות.** פרדוקס החיים והמוות נדמה כבעל השפעה חזקה במיוחד על

נשים שהתאלמנו בגיל צעיר, לרוב באופן פתאומי. אפילו התפיסה המקובלת שחיים זה "טוב" ומוות זה "רע", נדמית כלא מחייבת תמיד. לא תמיד החיים הם הבחירה הטובה יותר, כמו שכותבת אחת הנשים "בעלי הוא שוכב שם ברוגע בשקט ואני כאן מתמודדת עם כל החרא". האלמנות מתמודדות לאורך שנים עם העובדה כי הבעל אינו עוד בחיים ואילו הן ממשיכות לחיות את חייהן, "הוא מת ואני הולכת לנופש", עולה הכאב על כך "שהוא מת ואני חיה". כאילו נושאות איתן בתוך החיים גם את המוות, ולעתים "השכול משתלב בשגרת החיים". אנחנו "חיות ומתות

בעת ובעונה אחת ...", כותבת אחת האלמנות. "אני חיה, חיה פצועה ומדממת יום יום" מספרת אחרת.

**חולשה – עוצמה.** "הייתי 'חזקה' עבור בני, אך חיי כמו הוקפאו" מתארת אחת

האלמנות מצב בו נשארה באחד הקטבים של הפרדוקס. האלמנות מדברות על חולשה, מדברות על התחזקות ועוצמה, אבל גם מתארות כי אנחנו "חזקות וחלשות בעת ובעונה אחת". תהליך ההשתנות בתוך ובין הקטבים של פרדוקס זה מומחש בדבריה של אחת האלמנות, המספרת כי "בהתחלה שמעתי כל הזמן, את חייבת להיות חזקה ... אבל כשאת לא זקוקה לעזרתו של איש ומשקמת את עצמך לבד, מתחילים הרינונים".

**שמחה – עצב.** פרדוקס נוסף מכיל את השמחה ואת העצב. גם כאן ניתן לראות נשים המגדירות את חייהן, מספרות כי "יש בהם הרבה עשייה, שמחה, יצירה, בצד געגועים וזיכרון תמידי". אחרת מספרת כי "יש הרבה יופי ושמחה בחיי היום יום ויש בעיקר הרבה געגועים". גם בתגובותיהן לנשים אחרות אשר כתבו בפורום, הן מתארות את תגובותיהן שלהן לקריאה, מתארות "כמה כאב יש בסיפור של [...] ואיך הצחוק והכאב מתערבבים שבא לי לבכות". "לי קראו מאחורי הגב בשלב מסויים 'האלמנה העליזה'", נזכרת אחת האלמנות בנסיונותיה למצוא תא דרכה בין הקטבים, ואחרת מספרת כי "כך אני חיה את חיי בין דמעות לשמחה". אחרת מוסיפה "אני כואבת ודואבת אבל חיה וקיימת מאד", מתארת מצב בו בו זמנית קיים הכל.

**נוכחות – נעדרות.** נושא הנוכחות והנעדרות משלב את חווית החיים של

האלמנות עם חווית הנוכחות והנעדרות בקבוצה המקוונת. מהי הנוכחות הלא פיזית? מהי המשמעות של הנעדרות הפיזית? האם היא מבטלת את הנוכחות

הנפשית, הרוחנית? כנראה שלא. אחת האלמנות מתארת כי באירוע משפחתי "הרגשתי את [...] שלי הולך לא הולך לידי". היא מזכרת בעבר רחוק יותר, "כאשר עזבנו אני וילדיי את הבית שלי ושל [...], חשבת... ואם הוא יחזור? האם ימצא אותי? ומי יספר לו איפה אנחנו?". בחתונת הבת, מספרת אלמנה אחרת "הסתכלתי למעלה בשמים ודברתי עם בעלי ז"ל. כל החתונה בכיתי זה היה קשה לי מאוד. כל החתונה בעלי היה צמוד אלי שוחחתי איתו בליבי. כולם שאלו אותי: תגידי את נמצאת פה בכלל????? האמת כלל וכלל!!! 'לא' אני הייתי מחוברת לבעלי. שלא זכה לראות את הבת שלנו נישאת הוא כל כך אהב אותה". מפגשים מתוארים לא אחת, "לנו יש מפגש נוסף ביום הולדתו, יום תחילת זוגיות, יום נישואין, יום נפילה", ולימים מיוחדים יש משמעות שנים רבות לאחר האובדן "מציינת 33 שנות נישואין למרות ששלושים ושתיים שנים אני לא איתו פיזית אפילו לא זכינו לחגוג יום נישואין אחד ביחד", ממחישים את הנעדרות הפיזית יחד עם הנוכחות הפנימית בחיי האלמנה.

*פרדוקס הזמן*. פרדוקס הזמן מהווה אתגר לאלמנות. התפיסה החברתית המקובלת כי "הזמן יעשה את שלו" מאותגרת בקבוצה המקוונת. "כבר 24 שנים ואני מאמינה הרגשתי כל שנה שחלפה. כל שנה היא קשה יותר הזמן אינו מכהה את הכאב". ניתוח הכתוב מעלה את המימד האחר, הלא לינארי של הזמן. לעתים הדברים באים דרך התייחסות לאחרים, למי שהצטרף למעגל השכול במלחמת לבנון השנייה (2006). דרכם מצליחה האלמנה להתחבר גם לעצמה, "חושבת על האלמנות הצעירות, החדשות, על היתומים הקטנים החדשים, שלא מבינים עדיין למה הכוונה 'אבא לא ישוב עוד לעולם', על הבכי שלי, של ילדי יתומי, אז בימים ההם, כאילו לא חלפו עשרים וארבע שנים. נקרע הלב וזה לא נגמר. הצער אין לו



סוף". אחרי עשר שנים מתחילה להופיע התחושה כי "עשר שנים הן כמו נצח ובה בעת כמו הזמן עמד מלכת והאובדן זה אך היה". תחושה המלווה אלמנות רבות, לאורך חייהן, כי למרות הזמן שעבר, האובדן כאילו קרה רק אתמול, כפי שמתארת אחת הנשים "אמנם עברו כבר 33 שנים, אך כאילו היה זה אתמול". הזמן שעובר מחדד את התחושה כי הזמן שחלף נדמה כלא מציאותי "השבוע מלאו לי 62. לא מאמינה. עברו 24 שנים מאסון צור". אלמנה מוסיפה זווית של השוואת ההמשכיות למה שנעצר "הוא יישאר תמיד צעיר, גם כשהיו לך נכדים, ותהפכי לסבתא, הוא יהיה סבא צעיר", בדבריה לאלמנה צעירה ממנה.

*פרדוקס מגדרי*. בפרדוקס המגדרי שני היבטים משמעותיים. הראשון הוא הצורך של האלמנה לתפקד כאמא וכאבא: "אני הייתי צריכה להיות האבא האמא של הבנות האלה". ההיבט השני הוא הפער שנוצר בין תפיסת החיילים כגיבורים, והאלמנות כמסכנות. "דורות מתחנכים במדינה שלנו על ערכי ההקרבה של החייל בשדה הקרב, מורשת קרב נלמדת כל אימת שמבקשים להנחיל ערכים, עליהם מבססים את תקומת העם היהודי ... במדינתנו ... 'למען המולדת'". האלמנות מביאות פן נוסף, פן של התמודדות וגבורה גם בחייהן כאלמנות "כל כך מעט נאמר על האלמנה שנשארת לבדה להתמודד יום יום עם החיים ועם החלל, עם היתומים ...".

*פנים – חוץ*. הקטיגוריה הראשונה במחקר זה תיעדה חלקים מעולמה הפנימי של האלמנה. בקטיגוריה השנייה הופיע נושא ההסתרה, המשחק. הפער בין העולם הפנימי לחיצוני נתפס כגדול מאד, פער שקשה לגשר עליו אם לא רוצים להישאר לבד. "לשחק אותה בפני כולם שאנחנו בסדר שאנחנו חזקות ובלילה לבכות לתוך הכרית", "לאסוף כוחות, להעמיד פנים, לחנוק את הכאב והדמעות, להתלבש,

להתאפר", "חיצונית כרגיל צחקתי ושמעתי אותם מדברים על נכדים וכו אבל בלב בלב הכול בכה....." כותבות האלמנות, מנסות להתבונן בפערים, למצוא, אולי דרך הקבוצה המקוונת, דרך שתאפשר למזער אותם.

*מודע – לא מודע.* מהלך החיים לאחר אובדן בן זוג בגיל צעיר מכיל מרכיבים ותהליכים גלויים כמו גם מרכיבים ותהליכים נסתרים מהעין, לא מודעים, כפי שבא לידי ביטוי בדברים שכתבו האלמנות בקבוצה המקוונת. אירועים בחיים, כמו גם הקבוצה המקוונת איפשרו לחלקים אלה לעלות, איפשרו לאלמנות לכתוב "קבלנו לגיטימציה להיות בקשר עם החלק המוכחש", "והכי מרגש בשיח הזה ואולי גם הכי קשה זו המראה שפתאום מוצבת מולנו. פתאום אנחנו נוגעות מסתכלות וגם רואות. מה שסירבנו לעשות עד כה".

*זיכרון – שכחה.* זיכרון ושיכחה חיים להם יחד בנפשה של האלמנה, בחייה.

הזיכרון נוכח יותר בחיים, אולי קל יותר לדיבור, אולי מושפע מחיי היומיום, מיום השנה, מיום הזיכרון. "עדיין המוח מתקשה לעכל שהוא כבר לא יפתח את הדלת ויצעד בדילוג את מפתן הבית...". על השיכחה קשה יותר לדבר, קשה להודות כי "מצד אחד הרצון לשכוח מעט כדי לאפשר לנשמה מעט אושר, מצד שני, הפחד לשכוח, פן דמותו תיעלם לנו, להוציא מהמחבוא שבזיכרון, את הזיכרונות, הקולות, המראות".

*לבד – ביחד.* האלמנות כתבו לא פעם כי הן אינן רוצות להיות לבד, אולם הן לבד. הנושא עלה בקטיגוריה השלישית בעוצמה רבה. יום הזיכרון מעלה קושי נוסף של תנועה בתוך הפרדוקס הזה, קושי אותו ביטאה אחת האלמנות בכותבה "אני מכירה את תחושת הבדידות אל מול ה'יגון הקולקטיבי'". אחרת העלתה פן נוסף

של תחושת הלבד בהמון "יש משהו בהמון שמנתק אותי מעצמי. אבל יש גם משהו בהמון הזה שמחבר בין כולם".

לפעמים עוברת דרך המילים הכתובות גם התרגשות, מתוך היכולת להגיע לשילוב בין הניגודים, כמו בקריאת מילותיה של אלמנה מהצפון "כשאני, וילדי כולם, וגם נכדי מגיעים ביום הזכרון למקום המדהים הזה ונשמעת הצפירה שמפלחת את אויר העמק, עמק החולה, ומרחוק מבליחים אורות רמת הגולן, כל הנוף הזה, בלילה, עליו נלחם ונפל כדי שנקיים את הציווי, במותם ציוו לנו את החיים ...."

### קטיגוריה: הקבוצה המקוונת

הקבוצה המקוונת איפשרה להעלות, כמיכל, את הקטגוריות שתוארו עד כה. היא גם איפשרה להעלות התייחסויות רבות למיכל עצמו, לקבוצה המקוונת, איפשרה לכתוב התייחסויות לפרטים בקבוצה, לדמיון ולשוני בין המשתתפות. במהלך הזמן ניתן היה לראות תופעות קבוצתיות, אנושיות, של הזדהות, התייחסות בדרך של הידהוד בין המשתתפות, תופעות של קירבה וניכור, של "אנחנו" מול "האחרים" בוואריאציות שונות. בקבוצה צצו קונפליקטים, הייתה תוקפנות בלא מעט מקרים, והרבה אהבה בין המשתתפות. במהלך הזמן הנחקר היו גלים של השתתפות, לעתים הפעילות הייתה רבה, לעתים פחותה, לעתים ניתן היה לאתר את הגורמים להשתנות ביחס האלמנות לכתיבה או לקריאה בפורום. היו ארועים חיצוניים ש"תידלקו" את הכתיבה, כמו חוק ההסדרים לתקציב 2006, תהליכים משפטיים הקשורים לארגון אלמנות ויתומי צה"ל, מלחמת לבנון השנייה (2006), הבחירות בארגון (2007), ימי זיכרון ועוד. היו גילויי תוקפנות שגרמו לחלק מן האלמנות להתנתק מהפורום, חלקו כתבו על כך וחלקן פשוט הפסיקו לכתוב. היה

קושי פנימי להתחבר לאורך זמן עם הנושאים שעלו בקבוצה המקוונת, אשר תוארו בקטגוריות הקודמות, אם כי אותם נושאים העלו את הלכידות, תיגברו את ההשתתפות בתקופות מסויימות.

מסכמת אחת האלמנות, וכותבת כי "המיוחד בפורום שלנו הוא הסלט המתובל שאנו מערבבות, של סיפורים מרגשים וכואבים שכולנו כותבות בדם הלב".

טבלה 4 מציגה את התימות והמאפיינים תחת קטגוריה זו.

## טבלה 4

## טבלה 4 הקבוצה המקוונת

| מספר<br>איזכורים | מאפיינים                        | תימה                        |
|------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 28               | הבעת רגש לקבוצה ככלל            | מערכת היחסים<br>עם הקבוצה   |
| 19               | הבעת רצון לשתף                  |                             |
| 42               | גורמים מרפאים בקבוצה            |                             |
| 19               | חשש / קושי לשתף או לקרוא        |                             |
| 21               | קונפליקטים                      |                             |
| 128<br>שניהם     | תגובות לאחרת, התייחסות אליה     | אינטראקציה בין<br>אישית     |
|                  | תגובה לאחרת, התייחסות גם לכותבת |                             |
| 15               | תחושות עוברות דרך הכתיבה        |                             |
| 5                | כשאני כותבת ...                 | אני בתוך הקבוצה<br>המקוונת  |
| 53               | לא לבד / דמיון בקבוצה           |                             |
| 24               | שונות בקבוצה                    |                             |
| 66               | על ההשתתפות בפורום              |                             |
|                  | היתרון הווירטואלי               |                             |
| 7                | התמכרות לפורום                  |                             |
| 22               | שייכות                          |                             |
| 1                | קשר שנמשך בחוץ                  | חוץ ופנים בקבוצה<br>המקוונת |
| 10               | אחרי פגישה בחוץ                 |                             |
| 10               | שיתוף בן הזוג בנעשה בפורום      |                             |

|    |                        |                             |
|----|------------------------|-----------------------------|
| 13 | קריאה לפעולה / הפעילות | קבוצה מקוונת -<br>הפן המעשי |
| 5  | העברת מידע / עצות      |                             |

### תימה: מערכת היחסים עם הקבוצה

המאפיינים של מערכת היחסים בין הכותבות והקבוצה כולה הם (א) הבעת

רגש לקבוצה ככלל; (ב) גורמים מרפאים בקבוצה; (ג) הבעת רצון לשתף את הקבוצה; (ד) חשש / קושי לשתף או לקרוא; ו(ה) קונפליקטים בקבוצה. רבות יותר קוראות מאשר כותבות. אלה שכותבות משתפות את האחרות במה שעובר עליהן במהלך הקריאה או הכתיבה. לפעמים הנשים עוצרות לרגע, מתבוננות על הפורום, על הדינמיקה בתוכן, לעתים מוסיפות משהו על הקבוצה "אני חייבת לציין כי הדינמיקה שנוצרה כאן בפורום מעוררת בי עניין רב וגם השתאות".

הבעת רגש לקבוצה. הנשים פונות אחת לשניה דרך הפורום, אך הן גם כותבות לקבוצה כולה "אני אוהבת אותכם!!!", "שלכן אחותכן", מביעות רגשות לגבי קריאה כללית בפורום "נרגשת... כל פעם שאני פותחת את האתר שלנו וקוראת אתכן אני נרגשת מחדש עד דמעות". הן מבקשות בקשות מהקבוצה ככלל, "קבלו אותי כמו שאני, גם ככה קשה לי. תודה לכן, אתן מכניסות הרבה אור לחיי". מודות לחברות "תודה לכן חברות יקרות על השתתפותכן ותמיכתכן האחת ברעותה". מגיבות על התגובות להן זכו בקבוצה המקוונת "התגובות שלכן באמת מחממות את הלב".

גורמים מרפאים בקבוצה. מעבר לתחושת השיחרור מעצם הסיפור, ניתן היה לראות עוד מספר גורמים מרפאים (Yalom & Leszcz, 2005) והתייחסות לשינוי שחל מעצם קיום הפורום. כפי שכתבה אחת הנשים, "הדברים השתנו מאז הפורום הזה עלה ועל כך תודה ענקית להוגות הרעיון הנפלא שמאפשר שיתוף ויצירת חברות

ושותפות. לי זה משמש כקבוצת תמיכה הכי טובה שיש". אחת המשתתפות תיארה את התרומה המהותית בעיניה של הקבוצה המקוונת במשפט "והכי מרגש בשיח הזה ואולי גם הכי קשה זו המראה שפתאום מוצבת מולנו. פתאום אנחנו נוגעות מסתכלות וגם רואות". מתארת אחרת את הפורום כ"גורם מרגיע בזכות המידע שזורם כל הזמן". אחרת מחפשת את המגע באמצעות הקבוצה המקוונת "אולי כעת בזכות האתר הזה, מחיצות יפלו, דברים יתבהרו, ואולי נוכל 'לגעת' אחת בשנייה". במהלך אחת השיחות בקבוצה המקוונת מתארת אחת האלמנות כי "השאלה הזו מבורכת. מאז שהיא עלתה כאן אני מרגישה שאני עושה 'עבודה' עם עצמי, ועצם הצורך לכתוב את הדברים (כי זו המדיה) מכריחה אותי לחשוב בצורה מסודרת. תודה !". אחרת כותבת כי "אני חייבת לומר לך, [...], ושידעו הכול, כי ההשתתפות שלי בפורום, הכתיבה, התגובות לאחרות, הבדיחות, הפידבקים... עושים לי טוב אפילו יותר מטיפול אצל פסיכולוג". אחרת כותבת כי "הכניסה והשוטטות בפורומים מפעימה ומחזקת - חיזוקית ויזואלית".

הבעת רצון לשתף. כמו בקבוצה רגילה, גם בקבוצה המקוונת מעידות לפעמים המשתתפות על עצם רצון לשתף, כפי שכתבה אחת מהן "ברצוני לשתף אתכן בסיפור שלי על אלמנות". אחרת ציינה כי "הייתי קצת לירית, אך הרגשתי צורך לשתף". "אני מוכרחה להתוודות", כתבה אחת האלמנות והתחברה לכתיבה באתר. "השתפכות נפש. זה ממש לא אני, אבל נגעתן במיתרים רגישים אצלי", כתבה אלמנה שבדרך כלל הייתה יותר פורמלית בכתיבתה. במהלך הזמן שנחקר היו אלמנות שכתבו את סיפורן האישי, כתבו רסיסי חיים והעלו אותם לקבוצה המקוונת. היו שהביעו רצון לשתף, הסבירו למה הן כותבות, "הרגשתי צורך לכתוב את הסיפור שלי". היו שכתבו את דעתן ותחושתן לגבי עצם הקיום של המדיום

הדיגיטלי "מה לעשות טוב שיש אתר כזה שאפשר לספר פה דברים כאלו ולשפוך את ליבנו. זה ממש עוזר. להשתחרר". משפטים שנכתבו ממחישים את התרומה לפרט, כפי שמתארת אחת הנשים את עצמה "יושבת ליד המסך, נכנסת ויוצאת מהפורום. מעולם קודם לא נשאבתי למחשב ולמה שהוא מציע, אפילו סלדתי/נרתעתי מכך. אני חושבת שיש כאן מענה לרבות מאיתנו. אני מניחה שעוד רבות כמוני שמרו קודם לכן, את הדברים בין לבין עצמן".

חשש / קושי לשתף או לקרוא. הקשיים בהשתתפות עולים לא מעט, והשפעת "האינטראקציה כאן בפורום, מביאה באופן טבעי אותנו האלמנות, לחשוב, להיזכר, לכאוב מחדש". חשש עולה גם מעצם החשיפה "גם אני מאוד חששתי לפני שסיפרתי לכם". קיימת גם התייחסות למימד גילוי השם או שמירה על אנונימיות והשפעתם על הכתיבה "אני מופיעה בפורום מתחילתו בשמי המלא ובכל זאת, ואולי בגלל זה? (לא ממש יודעת) קשה לי מאוד לשתף בסיפור האישי - משפחתי שלי". קשיים אחרים כרוכים בעוצמת הרגשות שמעלים דברים שכותבות אחרות "קשה לי מאד לכתוב עכשיו, המילים לא יוצאות, אבל חשוב לי לשתף בתחושה, בהתחברות לכאב העצום שלך על הילדים שלא נולדו ועל אלה שנולדו אחרי". אחרת מספרת על תהליך שעברה מול הקבוצה מבחינת היכולת לשתף "רציתי כל כך לכתוב את זה ולא הייתי מסוגלת עד עכשיו".

קונפליקטים. כאשר קונפליקטים מתעוררים בקבוצה המקוונת, הם אינם פשוטים, ולפעמים הגיעו עד כדי תוקפנות של ממש. חלק ניכר מהתוקפנות בא לידי ביטוי בחלקי שיח שלא מצאו את דרכם למחקר משום שהיו מול גורמים שאינם אלמנות צה"ל או שהיו סביב נושא הבחירות לארגון, שגם הוא מחוץ להגדרת הנתונים למחקר. בחלק מן המקרים דובר הקונפליקט, נשאלו שאלות והיה דיון



סביבן, כפי שמשקפים דבריה של אחת האלמנות, הכותבת "אינני בטוחה שאני מבינה איך היית רוצה שהפורום יראה [...] אך אחד הדברים שמרשימים אותי הוא המקום שיש לכל אחת, גם אם חלק מהדברים אינם מדברים או אינם מוצאים חן בעיני חלק מאיתנו. הרי ניתן באמת לא להגיב או להשתתף בכל מה שנכתב". אלמנה אחרת כותבת כי "מאוד מעציב אותי טון הכתיבה (במקום דיבור), באתר שאמור לשמש כמקום בו אנו משתפות, 'מקשיבות', עונות, עוזרות ומפרגנות האחת לשנייה". ויש גם קצת נסיונות להרגיע "בלי לגרום סערה בכוס תה - האמת שכמויות הרעל שהסתובבו מתחת לפני השטח עשו לי 'איכס' גדול. אני לא מצליחה להבין, באמת, את רמות האמוציות הגבוהות שרצות כאן לפעמים". נסיונות להסביר מה קורה מופיעים גם הם בקבוצה המקוונת "היות האתר פתוח לכל, והזכות לא להזדהות בשם, מביאה לעיתים להשתלחויות חסרות מעצורים ולהתבטאויות מבישות", או "נסיון קטן ליישר הדורים, אולי מה שחסר בפורום זו ה'מוסיקה', בה נאמרים-נכתבים הדברים".

#### תימה: אינטראקציה בין אישית

מעבר למערכת היחסים עם הקבוצה, והכתיבה על הקבוצה, קיימים בקבוצה המקוונת גם מקטעים של אינטראקציות בין המשתתפות על בסיס אישי. המאפיינים בתימה זו הם: (א) תגובות לאחרת, התייחסות אליה; (ב) תגובה לאחרת, התייחסות גם לכותבת; ו(ג) תחושות עוברות דרך הכתיבה. תגובות לאחרת, התייחסות אליה. פנייה אישית לכותבת אחרת, תגובה של מחשבה או סיפור על רגש שעולה עם קריאת הדברים, הזדהות או הרחבה למקום של הקוראת, עולים בשיחות הכתובות לכל אורך הדרך. בחלק מן המקרים

ההתייחסות היא לזו שכתבה, והדברים נכתבים כתגובה אליה "[...]", אני בוודאות יודעת שקשה לך, אין לי ספק בכך" או "יפה כתבת, יפה שיתפת אותנו בלבטייך".

*תגובה לאחרת, התייחסות גם לכותבת. במקרים אחרים, תגובה ישירה לכותבת אחרת מהווה התחלה לחיבור של המגיבה דרך עצמה, כך כותבת אלמנה [אני] "מזדהה עם הכתוב [...]", אני מזדהה עם כל מילה". אחרת מתארת כי "כאילו הדברים שאני חשתי שנים, שוטפים כעת על המקלדת - ממך...". סביב השיחות על יום הזיכרון מגלה אחת הכותבות את החיבור שלה דרך האחרת ומספרת כי "אני שתמיד מרגישה לא מחוברת לכלום ביום הזכרון ומרגישה כמו בבלק אאוט, מצאתי לפתע בעקבות דברייך את החיבור בין אבלי לכלל, לשורשים למורשת. אולי מוזר, אבל זה בא מהבטן". סיפור עצוב של אחת האלמנות העלה את התגובה מאחרת "[...]", ליבי עמך. חוויתי חוויות דומות לשלך".*

*תחושות עוברות דרך הכתיבה. המשתתפות בקבוצה המקוונת מספרות לאחרות מה הן הרגישו כאשר קראו את שאחרת כתבה, מספרות על התחושות שעוברות דרך הכתיבה, פונות באופן ישיר לאחרת "כשכתבת על הדור השני לשכול הרגשתי את המכה בבטן", ואחרת הוסיפה "אני שותפה לצערך, על הישארותך ללא ילדים, מבעלך המנוח, ומרגישה צורך לחבק אותך חזק חזק" או "[...] יקרה. כיף לקרוא את דברייך ולחוש את האנרגיות החיוביות שלך". אחת הכותבות משתפת את האחרות וכותבת כי "האמת היא שחשבתי כי בחודשים האחרונים נחשפתי לכל הכאב, המועקה, הטראומה והכאוס שנכנס לחיי מי שאיבדה בעל-אהוב-אב לילדים, אולם כשקראתי את דבריה של 'דברים מן הלב' הרגשתי איך שוב אני חוטפת זבנג בבטן". הכאב הנכתב מעלה כאב אצל הקוראות "המון כאב עובר במה שכתבת, המילים נגעו בי-באמת" או "הבאת אותי לכדי בכי*

דברייך כואבים במיוחד", כמו גם "למקרא דברייך הנוגעים בנימי הנפש לא יכולתי שלא לשקוע ולצלול אל תוך מחשבותיי ורגשותיי שלי, וחשתי הזדהות עמוקה אתך".

*תימה: אני בתוך הקבוצה המקוונת*

התימה מתארת את התחושות של הכותבות בתוך הקבוצה המקוונת: (א) כשאני כותבת; (ב) לא לבד / דמיון בקבוצה; (ג) שונות בקבוצה; (ד) על ההשתתפות בפורום; (ה) היתרון הווירטואלי; (ו) התמכרות לפורום; (ז) שייכות. כל אחת מרגישה אחרת בתוך הקבוצה המקוונת.

*כשאני כותבת.* אחת האלמנות מתארת את מה שעובר עליה בעת הכתיבה במילים "כשאומרים שהזמן עושה את שלו, והכאב נעשה עמום, זה לא נכון, אני ממתינה 35 שנה, אך הכאב ממשיך לחתוך, מעיין הדמעות אינו יבש, גם עתה, כשאני כותבת לך, דמעות חונקות אותי". אלמנה אחרת מתייחסת למקום שהיא תופסת בקבוצה המקוונת "האמת היא שאני מרגישה לא בסדר שאני כותבת ומגיבה כאן בלי סוף". אחרת מתארת כי היא "כותבת ומשתפכת בסיפורי האישי".

*לא לבד / דמיון בקבוצה.* הרבה אלמנות, בעיקר כאלה שלא היה להן קשר רב עם אלמנות צה"ל אחרות מגלות את הדמיון בינן לבין האחרות, כותבות כי "מה שמרתק בפורום הזה שפתאום בגלל שהתחלנו לדבר זו עם זו אנחנו מוצאות קווים ומאפיינים דומים לפגיעת השכול: האבל הקפוא, הפחד הקיומי, הפגיעה בקריירה המקצועית, ההתרחקות מסטיגמת המסכנות. חבישת המסכות ועוד". השיתוף בקבוצה המקוונת מאפשר לנשים רבות לגלות כי הן לא לבד, מאפשר להן לגלות "שיש עוד כמותך, מתמודדות עם הרגשות העזים האלה". אחרת מתארת כי "שמחתי לגלות את האתר, פתאום הרגשתי שאני לא לבד וכל מילה שכתבתן

שיקפה לי את עצמי". אלמנות כותבות את סיפורן האישי, משוות לדברים אחרים שנכתבו בפורום "וכמו רבות מכן, גם אצלי האבל התחיל פתאום אחרי משהו כמו 25 שנה", כותבות על "התחושה שאת לא לבד בכאבך, אלא שיש עוד כמותך". מגלות אחת לשנייה כמה רב המשותף "לו ידעת כמה הגולה הזו שאת מדברת עליה מוכרת לרבות מאלה שקוראות אותנו כאן".

*שונות בקבוצה.* בקבוצה המקוונת עולה גם "סיפור שונה". הנשים מאפשרות לעצמן לכתוב כי "[...] ניסיוני קצת אחר". אפילו לכתוב כי "אני חושבת שיש כאן איזו תחרות למי כואב יותר מי עצובה יותר מי זקוקה יותר לניחומים ... מי שאיבדה פעמיים בעל, מי שאיבדה פעם בעל ופעם אח ... מי שאיבדה רק .... קצת ילדוטי לא?". ולענות "אינני חושבת שיש פה תחרות ילדותית. יש פה וידויים, שמגמדים את העצב שלך, לעומתם". ויש גם כאלה שמקבלות את חוסר ההסכמה כחלק מהשיח "מתה עלייך, במיוחד כשאת מנסה לחשוב אחרת ממני....". לעתים מסבירות אחת לשנייה כי "יש מי שאומץ ליבה מאפשר לה להיחשף, ולהיפתח לשיתוף ולקבל אהבה, סימפטיה... ויש שמעדיפות שלא".

*על ההשתתפות בפורום.* אלמנות רבות חשו כי עצם קיום הפורום והשיתוף של אלמנות רבות היה גורם לשינוי, "והכי מרגש בשיח הזה ואולי גם הכי קשה זו המראה שפתאום מוצבת מולנו. פתאום אנחנו נוגעות מסתכלות וגם רואות. מה שסירבנו לעשות עד כה. חלק מהתהליך הוא שהפסקנו להתחבא". הן מתארות כי "הפורום הוא אכן המקום להתפרקות בטוחה, הוא המקום בו אנחנו לא צריכות להתנצל על היותנו אלמנות על כל מה שכרוך בכך, עם כל המשמעויות, המקום בו אנחנו פטורות מלהתבייש בפחד, בחרדות שמלוות את חיינו, כאן אפשר להראות פצעים, אף אחד לא נגעל". מספרות על "ההזדמנות הזאת שלנו בפורום הזה, היא

לשתף בצער ובשמחה, בלבטים, בתסכולים". מוסיפה אחת האלמנות "רק בזמן האחרון ניפתחתי והתחלתי לדבר פה בפורום ורק איתכם וזה מתוך תחושה של שיתוף בכאב הזה שלא מרפה למרות השנים".

היתרון הווירטואלי. קבוצה מקוונת מאפשרת אנונימיות, אשר לא קיימת במקומות של מפגש פנים אל פנים, והמשתתפות רואות את היתרון, מספרות כי "היום אנו מרשות לעצמנו, תחת מעטה האנונימיות, לפתוח את הפצעים הישנים שלנו, שכנראה מעולם לא ממש הגלידו, ורק היום אנו מבינות עד כמה". יתרון נוסף של קבוצה ווירטואלית בא לידי ביטוי בדבריה של אחת האלמנות "עוד כיף של הפורום שאפשר גם להתחבר כשיש צורך, וגם להתנתק כשחשים הצפה, וכל זאת בלי לתת דין וחשבון לאף אחד". דיון ישיר על המקום בקבוצה כמעט ולא היה, אם כי ניתן ללמוד מעט מהתייחסות כוללת לנושא, כפי שכתבה אחת הנשים, "אחד הדברים שמרשימים אותי הוא המקום שיש לכל אחת, גם אם חלק מהדברים אינם מדברים או אינם מוצאים חן בעיני חלק מאיתנו".

התמכרות לפורום. תופעה מוכרת בקבוצות מקוונות, הפתוחות 7 ימים בשבוע, 24 שעות ביממה, היא תופעת ההתמכרות "אני מכורה לאתר שלנו, קוראת כל מילה, משתפת בכאב שלי". הן כותבות, מדווחות "אילה סוף סוף שחררו לי את המחשב, ואפשר להתחבר למנת הסם היומית, ישר למוח". הן גם מזהירות משתתפת חדשה כי "החיזוקית הווירטואלית הזו ממכרת. ראי הוזהרת". מדי פעם הן מנסות להתנתק מעט, "אני מנסה גמילה מהפורום לשישי – שבת".

שייכות. ביטויים כמו "האתר שלנו" מרמזים על קשר הדוק, על שייכות. אמירות המגדירות את האתר כבית, מעוררות התרגשות "כשהכול בחוץ כל כך מאולץ וצבוע אני מעדיפה להיות כאן אצלנו בבית". יש הכותבות בפירוש על

ההשתתפות בכתיבה ה"מעניקה תחושה של שייכות לאירגון, לקבוצה, שיש לה מכנה משותף שמאחד את כולנו". ההתייחסות היא לשייכות לקבוצת אלמנות צה"ל באופן כללי ולאתר, לקבוצה המקוונת בפרט. "האתר הזה הוא קשר ושייכות" כתבה אחת הנשים. הקשר החדש שנוצר באתר, הקריאה והכתיבה בפורום, מעוררים הסתכלות על תפיסות קודמות של קשר עם אלמנות אחרות, בעיקר אצל נשים שחשו רתיעה מקשר כזה בעבר. מסכמת אחת הנשים, וכותבת כי "הכי חשוב, שבמקום לחוש שמהי 'לוקחת' אותי למטה, מצאתי תמיכה, פרגון, ואזן קשבת, לדברים שלא יכולתי לומר מעולם לאף אחד/ת". המקום המאפשר את הפתיחות, את השיתוף, מוציא מהאלמנות משהו אחר, משהו שלא היה מוכר להן, כפי שמתארת אחת מהן "אני חושבת שרבות מאיתנו, וזה קרה גם לי, בעקבות ההשתתפות באתר, שנפתחתי לספר לאחיותי לגורל, את סיפורי".

הן מנסות להבין מהי המהות של הפורום הזה, איפה הוא תורם לחייהן, לאלמנות צה"ל ככלל "הפורום הזה מאפשר לאלמנות להיות אקטיביות להתגייס לפעילות למען עצמן וממילא גם תופס תפקיד של קבוצת תמיכה".

#### תימה: חוץ ופנים בקבוצה המקוונת

האינטרנט לכאורה משולל גבולות, אבל קל להבחין בין מה שקורה בין דפי הפורום לבין מה שקורה מחוץ להם. התימה מתארת את החיבור בין הפנים לחוץ בקבוצה המקוונת: (א) קשר שנמשך בחוץ; (ב) אחרי פגישה בחוץ; ו(ג) שיתוף בן הזוג בנעשה בפורום.

קשר שנמשך בחוץ. קשרים בין הנשים נוצרו באמצעות מסרים אישיים באתר, באמצעות מיילים, שיחות טלפון ומפגשים אישיים, בין אם פרטיים או

בקבוצות. במסגרת הפעילות בה תמך האתר גוייסו מתנדבות באמצעותו, מתנדבות אשר דאגו לטלפן לאלמנות אחרות, לספר על הפעילות. מתוך שיחות אלה נוצרו גם קשרים חדשים, נוצרה הנכונות לסייע אחת לשנייה, לתמוך במי שזקוקה למעט יותר עזרה. מעט מהשיחות האלה הגיעו גם לפורום, אולם לא היו חלק מהנתונים למחקר, עקב היותם מידע על צד ג', ולא תיאור אישי של המשתתפות את עצמן ואת עולמן. הקשרים האלה הביאו לפעמים נשים נוספות להתחבר לאתר "לי אישית הפורום נתן הזדמנות להכיר בחורות נפלאות שאני איתן בקשר טלפוני ויותר מכך".

*אחרי פגישה בחוץ.* מעבר למפגשים אישיים בין אלמנות אשר הכירו בקבוצה המקוונת, היה מפגש ראשון לפני יום הזיכרון (2006), בכנס של משרד הבטחון, אגף משפחות והנצחה, אליו הוזמנו גם אלמנות צה"ל. המפגש היה מרגש. פעם ראשונה התחברו כינויים מהפורום עם שמות, עם נשים "אמיתיות". "סוף סוף נפגשנו. היה כיף להפגש ולהכיר את הבנות מאחורי הניקים", "שמחתי להזדמנות שוב להיפגש ולהכיר עוד כמה מכרות וירטואליות, שהפכו לבשר ודם". האלמנות שהיו במפגש שמחו לשתף את כולן בחוויה "יותר מכך שהיה לי כיף לפגוש את הבנות ולהכיר חדשות. אני חייבת להגיד שזה מאד חיזק אותי ועודד". הן שיתפו בהתבוננות שלהן, מעבר למפגש עצמו "באמת אני חושבת שאנחנו לא רגילות בכלל. הסתכלתי עליכן וחשבתי על מה שכל אחת מאתנו עברה, ועם מה כל אחת מאתנו מתמודדת. אנחנו מאד מיוחדות וצריכות להיות גאות בעצמנו, להרים ראש, להופיע ולהיות בכל מקום כזה בשביל עצמנו ובשביל ילדינו". ההתרגשות במפגש הייתה גדולה, ההיכרות העמיקה, ובמידה מסויימת השפיעה באותה תקופה על הפורום. מחקר משמעותי יכול לחקור את ההשפעה של היעלמות האנונימיות. היו

גם מפגשים נוספים, באולגה, בטיולים של החיילות השונים, אולם הם והתגובות עליהם לא היוו חלק מהנתונים למחקר.

*שיתוף בן הזוג בנעשה בפורום.* באחד הערבים העלתה אחת האלמנות שאלה שהטרידה אותה מאד: "האם מי מכן, משתפת את בן הזוג בהתמכרות שלנו בפורום? האם הוא קורא את השיתופים שלך, בהגיגים ובמחשבות הכי כמוסים? האם אתן משתפות אותו בכל המחשבות שלך? אני מוכרחה להתוודות, שאני לא". הדיון בעקבות השאלה העלה תשובה שלילית ממספר נשים, לדוגמא: "השיתוף הזה הינו בלתי אפשרי, ואפילו בן זוג הכי נאור, היה קשה לו לעמוד בזה". הדיון הוציא את הנושא מגבולות השאלה, כאשר האלמנות ניסו לחקור את היכולת לשתף את בן הזוג בעולמן הפנימי הקשור לאובדן גם מחוץ לקבוצה המקוונת. "כל מחשבותיי על עברי ועל אהוב ליבי שנפל, אינן עולות בשיחות בינינו. אני מרגישה שאילו הייתי משתפת אותו בכל תחושותיי, הוא היה שואל את עצמו, ואולי אותי, 'איפה אני בכל זה...?'. אלמנה אחרת כותבת כי הנושא "... שאני, עם כל הפתיחות שלי, לא מוכנה עוד לדון עליו, בגלוי, בחברה בחוץ, ואפילו לא בבית, הגעגועים הבכי הרגעים העצובים, החרדות הם כולם שלי לבד... כי לו אחד לא היה נהרג אז השני כלל לא היה בתמונה, ואף אחד לא רוצה לחשוב עצמו במעמד הזה. זה קשה קשה, לכן אני שמחה בקיום הפורום הזה, במפגשים היחידתיים, באולגה...איפה שאפשר להרגיש חופשייה עם הכאב...". "בן הזוג יודע מה קרה, אולי הוא דווקא רוצה שתשתפו אותו אבל הוא מחכה שזה יבוא מכן?" שאלה אחת האלמנות שבאותה תקופה לא היה לה בן זוג.



### תימה: קבוצה מקוונת – הפן המעשי

התימה מתארת את הפן הפרקטי של הפעילות בקבוצה המקוונת. גם תימה

זו ראויה למחקר משל עצמה, וכאן מובא מעט ממה שנכתב בקבוצה על נושאים

אלה: (א) קריאה לפעולה / הפעילות; (ב) העברת מידע / עצות.

**קריאה לפעולה / הפעילות.** אתר האינטרנט במסגרתו פועל הפורום נשוא

המחקר נועד גם למטרות תכליתיות של שינוי חברתי. בתחילה היווה מוקד

לפעילות של קבוצת אלמנות אשר התקבצה לפעילות למניעת יישום הסעיף בחוק

ההסדרים לתקציב 2006, ואח"כ הפך מוקד לפעילות ליצירת שינוי בארגון אלמנות

ויתומי צה"ל. שתי המטרות הושגו. משהו מהסערה של אותה תקופה עדיין נמצא,

משהו מהמילים הרבות שנאמרו באותן תקופות סוערות נמצא גם כאן. הרבה לא

הובא למחקר משום שבמידה מסויימת הנושא לא קשור קשר הדוק לשאלות

המחקר. כן חשוב להביא את הדברים משום שהם היו ומשום שבכוחם לתת דוגמא

מוחשית של יכולת ההשפעה והיכולת ליזום ולהניע שינוי חברתי באמצעות

האינטרנט, הטכנולוגיה שיכולה להיות מנוכרת, ויכולה להשפיע לטובה על חייהם

של אנשים. הנשים התחברו לפעילות דרך מילים כמו "אני מקווה שכאן ביחד נוכל

לעשות הרבה ממה שלא יכולנו לעשות כשפעלנו לבד ומבודדות" או "הפורום הזה

מאפשר לאלמנות להיות אקטיביות להתגייס לפעילות למען עצמן". הייתה גם

התייחסות למנהיגות המאבק "יסדו כאן תנועה, תנועה חזקה, והן מראות לנו את

הכיוון, תראי איך נראינו ללא מנהיגות אמיתית ... אכן עלינו לאחד כוחות, וכולנו

כאחת לפעול למען כולנו". הסתכלות מפרספקטיבה מעט שונה מביאה אחת

האלמנות בדבריה "אנחנו עוד חוליה של עם עתיק יומין. אל הצוואה שבמותם ציוו

לנו חיים אנחנו צריכות לצקת את תוכן החיים. אולי הגיע העת שנתגייס גם להשפיע על תוכן זה".

העברת מידע / עצות. פן נוסף של החלק המעשי של הקבוצה המקוונת נמצא בהעברת מידע בין המשתתפות ובמנן עצות בנושאים שונים לאורך חיי הפורום. הזכר לעיל כי היו דיונים, בעיקר בפורומים אחרים באתר על זכויות המוענקות ע"י משרד הבטחון, בהם אנשים שאלו ואחרים ענו בהתאם לידע שלהם או לנסיונם. במחקר באות לידי ביטוי מידע או עצות הקשורים לאובדן עצמו. כותבת אלמנה וותיקה "אחד השלבים בשיקום כפי שאני למדתי היא היכולת לבקש עזרה. אחת הבעיות של נפגעי שכול היא הרגשת האשמה, והרצון כביכול לא ליפול לנטל, ולכן כולנו כאן פחדנו לדרוש את המגיע לנו כי חשנו בצורה כזו או אחרת אשמה". אלמנה וותיקה אחרת כותבת בתגובה לדברי אחת הנשים "[...], עצה לי אליך, יתכן שאת כבר עושה זאת, אך אם לא, שבי עם עצמך, מידי פעם, העלי מהזיכרון את הקול שלו, הזכרי בתנועותיו, חיוכו, קול צחוקו, ריחו, הרגשת מגע גופו, למרות הכאב, עשי זאת, עצמי עיניים ודמייני שהוא לידך, אומנם זה יגרום לך לבכות, אך אלו זיכרונות שלך, זוהי האינטימיות בינך ובינו, הרגעים שלכם שאף אחד אינו יכול לקחת ממך, לקחו לך את אהובך, אך אף אחד לא ייקח לך את הזכרונות".

## פרק 5: דיון

מחקר זה בחן את החוויה של אלמנות צה"ל אשר השתתפו בקבוצה מקוונת.

שאלות המחקר היו: (א) מהן הסוגיות העיקריות בהן עסקו האלמנות בהקשר לחייהן ולאמנותן (widowhood) שנים רבות לאחר האובדן, כפי שעלה בקבוצה המקוונת; ו (ב) מהי המשמעות של המפגש ביניהן בקבוצה המקוונת. השלב הרביעי (Cycle 4) של המחקר האינטואיטיבי (Anderson, 2004) מציג סט של עדשות סופיות. עדשות אלה מבוססות על העדשות הראשוניות אשר הוצגו בפרק 3, על ממצאי המחקר, ועל העיבוד אשר שילב את שניהם. שלב 5 יצר את האינטגרציה ביניהן לבין סקירת הספרות המחקרית (literature review). שלבים 4 ו 5 של המחקר יוצגו בפרק זה.

## מערך עדשות סופיות

בתחילת המחקר, לפני שלב ניתוח הנתונים, נדמה היה כי שני מערכי עדשות פרשניות, אחד בנושא האלמנות והשני בנושא הקבוצה המקוונת, מהווים שלמות אחת, אשר תבטא את נושא המחקר. בעקבות שלבי איסוף וניתוח הנתונים הייתה התוצאה שלושה מערכים של עדשות פרשניות מסכמות: (א) תופעות ודינאמיקה של הקבוצה המקוונת; (ב) אלמנות ארוכת טווח; ו (ג) אינטגרציה, המפגש בין שני המערכים הראשוניים. האינטגרציה היא המקום בו האינטראקציה בין האלמנות בקבוצה המקוונת יצרה את המגע האישי, הביאה את הנושאים של האלמנות ארוכת הטווח ואת המשמעות של המפגש בקבוצה המקוונת, לאוויר העולם.

מערכי העדשות הפרשניות נבנו על בסיס הנתונים אשר תוארו בפרק 4, כפי שעובדו בכלי החקירה האינטואיטיבית (Anderson, 2004). הם מכילים גם את הבנתי האישית, כפי שעלתה מתוך תהליך העבודה. בהיותה מחקר איכותני, אין עבודה זו מתיימרת להציג עדשות של סיבה ותוצאה, אלא עדשות המתארות פרשנות, או הצהרות לגבי מציאות כפי שעלתה מתוך הנתונים ועיבודם. העדשות מקובצות, מתארות קשרים וקישורים בין סוגיות, אשר התגלו בדרך. מחקר נוסף של העדשות, הקשרים וההקשרים יעמיק את הבנת הנושאים שנחקרו.

### הקבוצה המקוונת

כתיבה אודות ההשתתפות בקבוצה המקוונת, כמו גם אודות השפעתה האישית והקבוצתית, הייתה חלק מהפורום, בצד הכתיבה על מקטעים אישיים אחרים של המשתתפות. כתיבה זו הוצגה בפרק 4. משמעות המפגש בקבוצה המקוונת, כפי שנכתבה על ידי המשתתפות תוצג בחלק זה, כמו גם פרספקטיבה רחבה יותר, המתבוננת על הקבוצה המקוונת כעל קבוצה. העדשות הראשוניות אשר הוצגו בפרק 3 נסקרו מחדש, ושונו בהתאם למשתקף מהנתונים, כפי שהוצגו בפרק 4.

העדשה היחידה שלא נמצאה כל התייחסות אליה, היא העדשה אשר צפתה חיבור בין נוכחות בקבוצה המקוונת לבין נוכחות הנפטר בחייה של אלמנתו. נמצאו ציטוטים מקבילים, כתיבה על הבעל ה"הולך לא הולך לצידי" בתוך תחושת הנוכחות החזקה בקבוצה המקוונת, הנקראת גם "קבוצת תמיכה אמיתית", מילים המרמזות על נוכחות. סוגיית החיבור, או הדמיון, בדרך כלשהי עובר, אך לא מדובר. וינברג (Weinberg, 2006) תיאר את קיום הנוכחות הלא-מגולמת (בגוף) ברשת דרך מספר נקודות מבט, כפי שמתואר בסקירת הספרות. האלמנות תיארו

את נוכחות בעליהן המנוחים בדרך דומה לתיאורו של וינברג את הנוכחות בסייברספייס.

בנט ובנט (Bennett & Bennett, 2000) טענו כי תחושת הנוכחות אינה מתהווה בשלב מסויים בתהליך האבל. מדובר בתהליך ארוך יותר מזה המוכר בספרות כיום. הם הציגו דרכים מגוונות בהן ניתן לפרש את התחושה של נוכחות המת, דרכים אשר הוצגו על ידי חוקרים ועל ידי אנשים באבל. לדוגמא, הם טענו כי זווית הראייה הנפוצה בשיח המדעי היא הטוענת כי החוויות האלה חמקמקות (illusory), סימפטומים של לבבות שבורים, של מוחות בכאוס (broken hearts and minds in chaos), או חלק מחיפוש עקר אחר הנפטר, המאפיין את השלבים הראשונים של השכול. הם הציעו מסגרת פרשנית (interpretational framework) אלטרנטיבית לתופעה, במסגרתה היא 'אמיתית' ו'טבעית' גם יחד. תפיסה זו נמצאת מתואמת עם הנתונים אשר הוצגו בפרק 4 במחקר זה, כמו גם עם המודל הדו מסלולי של רובין (Rubin, 1993). בנט ובנט טענו כי שני מסלולי השיח הינם יצירי תרבות, במידה שווה 'רציונאלי' כמו גם 'מסורתי' ('equally 'rational' and equally 'traditional'). הנרטיבים אותם זיהו החוקרים מתוך סיפורים אשר סופרו על ידי נשים אשר התאלמנו בעשרים השנים טרום המחקר, תיארו את נוכחות הנפטר באמצעות שמיעת קול, הרחת ניחוח ייחודי, ראיית הנפטר, תחושת הבעל המנוח במיטה. החוקרים הסיקו כי לשכולים גישה לשתי מסורות תרבותיות הבאות לסייע להם לפרש את מה שקרה, דרך השיח המטריאליסטי ('materialist'), ודרך השיח העל טבעי ('super-naturalist'). הם הבחינו כי אנשים אשר בחרו בכל רגע נתון בין שתי דרכי הפרשנות, לפי ההקשר בו התרחשה תחושת הנוכחות של הנפטר. במחקר הנוכחי נמצא כי

אלמנות התייחסו לתופעת תחושת הנוכחות של המת, אולם לא היו לכך פרשנויות בקבוצה המקוונת.

מערך העדשות הסופי הנוגע לקבוצה המקוונת הינו: (א) קבוצה מקוונת היא

קבוצה, וניתן למצוא בה דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים, תופעות קבוצתיות וגורמים מרפאים (therapeutic factors); (ב) משתתפי קבוצה מקוונת מקשרים בין ההשתתפות להעצמה אישית ולעלייה ברמת החיבור החברתי עם חברים אחרים בקהילה הווירטואלית (אלמנות צה"ל); ו (ג) שינוי חברתי וחזוק הקהילה (community strength) מתקשרים גם הם לפעילות הקבוצה המקוונת. הקבוצה המקוונת היא קבוצה. דינאמיקה קבוצתית, תהליכים קבוצתיים, תופעות קבוצתיות וגורמים מרפאים אשר תוארו בפרק 4 נמצאו עקביים עם תיאורם של יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) ועם וינברג (Weinberg, 2001) (Weinberg, 2006). כל קבוצת תמיכה באינטרנט מפתחת לעצמה נורמות ודינאמיקה, כתבו יאלום ולשץ. התבוננות בסגנון הכתיבה של המשתתפות, קצב התקשורת המקוונת, ועל ההתייחסויות הבין-אישיות, מראה שונות (diversity) בצד נורמות מקובלות ודינאמיקה ייחודית אשר התפתחו כמעט ללא מילים. הדהוד ושיקוף באים לידי ביטוי בהתייחסויות ההדדיות של המשתתפות, כאשר הן מגיבות אחת לדבריה של חברתה (קטגוריה 4 בפרק 4). קונפליקטים ופתרונותיהם נמצאו גם הם בקבוצה המקוונת. ירידה לעומק התהליכים והדינאמיקה הקבוצתית אינה תוצר טבעי בתהליך ניתוח תמאטי (thematic analysis). ניתוח תוכן המתמקד בשרשור או בקבוצת שרשורים אשר נכתבו באותו פרק זמן, יכול לאתר סוגיות רחבות ומשמעותיות יותר, וגם לשם ניסיתי להגיע במחקר זה. אמנם הרחבה זו הינה מחוץ להגדרת הטווח של עבודה זו, אולם מחקר עתידי בתחום מומלץ שיבחן כיוון זה.

השתתפות המקושרת להעצמה עצמית (self-empowerment). השתתפות בקבוצה המקוונת נתפסה על ידי המשתתפות כתורמת לקשר חברתי הדוק יותר עם חברות נוספות בקבוצה. בין שאר הגורמים המעצימים קבוצות מקוונות לעזרה עצמית, המתוארים ע"י יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005), נמצא השימוש במשאבים הפנימיים, האישיים והקבוצתיים, ואינם נסמכים על משאבים חיצוניים, מקצועיים. המשתתפים הם בו זמנית מקבלים עזרה, ומעניקים עזרה, תהליך התורם להעצמתם. ניתן למצוא לכך עדויות כאשר אנו קוראים את דבריה של אחת המשתתפות, הכותבת "תודה לכן חברות יקרות על השתתפותכן ותמיכתכן האחת ברעותה". אחרת מוסיפה כי "ההשתתפות שלי בפורום, הכתיבה, התגובות לאחרות, הבדיחות, הפידבקים ... עושים לי טוב אפילו יותר מטיפול אצל פסיכולוג". אחת הנשים התייחסה לקשריה עם אלמנות צה"ל אחרות, לפני היות הפורום, מתארת את עצמה חוששת מקשר כזה. היא מצאה כי "הכי חשוב, שבמקום לחוש שמישהי 'לוקחת' אותי למטה, מצאתי תמיכה, פרגון, ואוזן קשבת, לדברים שלא יכולתי לומר מעולם לאף אחד/ת".

השתתפות בקבוצה מתקשרת לשינוי חברתי ולהעצמת הקהילה. התמקדות על התרומה לקהילה ככלל, במקרה זה קהילת אלמנות צה"ל, אנו יכולים לראות קשר בין השתתפות בקבוצה המקוונת לבין שינוי בקהילה. במחקר זה לא נכללו שרשורים אודות הבחירות בארגון אלמנות ויתומי צה"ל, או על נושאים קשורים, אולם ניתן היה לראות כי נושאים אלה העיקו מאד על האלמנות בקבוצה המקוונת. מעניין היה לראות כי הקבוצה אשר שויכה לאתר בו התנהלה הקבוצה המקוונת, הייתה הקבוצה שזכתה בבחירות לארגון, ברוב מוחץ. המשתתפות כתבו פעמים רבות כי חייב להתרחש שינוי חברתי, וכי החברה הישראלית אינה מודעת למה שהן

עוברות בחייהן. הכתיבה המספקת עדות לעדשה זו כוללת משפטים כמו "הפורום הזה מאפשר לאלמנות להיות אקטיביות, להתגייס לפעילות למען עצמן, וממילא גם תופס תפקיד של קבוצת תמיכה". כותבת אחרת מעריכה את התרומה של הקבוצה המקוונת לפעילות הפוליטית סביב ארגון אלמנות ויתומי צה"ל, בכותבה "אני מקווה שכאן ביחד נוכל לעשות הרבה ממה שלא יכולנו לעשות כשפעלנו לבד ומבודדות", מעלה גם היא למודעות את הכוח של הקבוצה, של הקהילה, לשנות את הסביבה החברתית הקשורה לאלמנות.

אלמנות ארוכת טווח (Long-Term Widowhood)

מערך העדשות השני התמודד עם הבנת האלמנות ארוכת הטווח, כפי שעלתה מתוך הדברים אשר נכתבו בקבוצה המקוונת: (א) אלמנות (widowhood) היא חלק מהחיים לאורך זמן, ברמות משתנות ועם השפעה משתנה; (ב) לצד הכאב ישנן הזדמנויות לבנייה ולצמיחה; (ג) השפעת הזמן העובר אינה אוטומטית ואינה ליניארית; (ד) מספר פרדוקסים טבועים (inherent) בחוויית האלמנות; (ה) ישנם פערים בחיי האלמנה; ו (ו) ההקשר הלאומי הינו חלק מהווייתה (being) של אלמנת צה"ל.

אלמנות (widowhood) היא חלק מהחיים לאורך זמן, ברמות משתנות ועם השפעה משתנה. התמה המרכזית המופיעה בעקביות לאורך תקופת המחקר, היא היותה של האלמנות חוויה לכל החיים. הסוגיות העיקריות שעלו: (א) תהליכי הדחקה וגילוי משתנים לאורך השנים; (ב) התמודדות, כאב ועצב מלווים את האלמנה לאורך חייה; (ג) רגשות החמצה קיימות בדרגות משתנות ובזוויות שונות



לאורך החיים; ו (ד) מערכת יחסים זוגית נוספת מורגשת כשבירה ועדינה, ואינה מבטלת את הכאב.

ממצאים אלה עומדים בהלימה (consistent) עם המודל הדו מסלולי, המעתיק (displaces) את המתים ממקומו בעבר ומתיר להם להיות ב"כאן ועכשיו", מאחר והקשר המתמשך (continuing bonds) לא רק קיים, אלא גם מתפתח ומשתנה במהלך חיי השכול (Rubin, 1993). ממצאים אלה תואמים את מחקרה של דרמן (Derman, 1999), כמו גם מחקרים אחרים אשר מצאו השפעות ארוכות טווח של אובדן בן זוג (Bar Nadav, 2007) (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006). בר-נדב תיאר את התהליך אותו עוברת אלמנה צעירה במהלך חייה כספיראלי, בניגוד למודלים קודמים אשר תיארו את התהליך כמורכב משלבים (stages or phases). מושג זה הולם את הסוגיות אשר עלו במערך עדשות זה. אחת האלמנות תיארה את תגליתה "[...] ועוד דברים כואבים שעולים כאן בפורום וגורמים לי שלא מרצון להיכנס למקום שנדמה היה לי שכבר עברתי אותו. מסתבר שלא!!!". אשה זו, כמו אחרות, תיארה את התחושה של 'הליכה אחורה' למקומות בהם כבר ביקרה, חשבה שכבר התמודדה, עיבדה, ועברה הלאה. ההכרה כי 'פצעים ישנים' למעשה לא נרפאו אצל חלקן, הביאה את אחת האלמנות לראות את ההזדמנות "לפתוח את הפצעים הישנים שלנו, שכנראה מעולם לא ממש הגלידו, ורק היום אנו מבינות עד כמה", מעלה במילותיה שלה את המהות של תפיסת הספיראלה.

ממצאי מחקר זה מעלים שאלות המתקשרות לדיון על 'עבודת האבל' (grief work) (Bonanno & Kaltman, 1999), שאלות לגבי הליכה דרך היגון על מנת 'להחלים', תהליך אשר הומלץ כחלק מתהליך שחרור הקשרים לנפטר (relinquishing the bonds). אמנם דיון זה השתנה עם חלוף השנים, אולם חלק

מהאלמנות סיפרו כי הן חשבו שכבר עברו את התהליך, ועכשיו הן מגלות כי יש עוד עבודה לעשות. אחרות מזכירות את ההדחקה, ההכחשה, ואת ההסתרה המכוונת יותר, אותן חוו לאחר שהתאלמנו בצעירותן, לרוב עם ילדים קטנים בהם היו צריכות לטפל, לעתים גם לרצות (comply) את הסביבה החברתית. הנשים הצביעו על תחושתן כי בקבוצה המקוונת "קבלנו לגיטימציה להיות בקשר עם החלק המוכחש", הולכות קדימה ואחורה בחיים, לתוך האובדן והחוצה, הרחק ממנו. בעקבות חוקרים אחרים בתחום, טענו טדשי וקלאהון (Tedeschi & Calhoun, 2008) כי ההכרה שעבור רוב האנשים האובדן הוא תמיד סוגייה פתוחה, הגעגועים לאהוב המת, הישארות תחושת החיבור לנפטר, כולם חלק מהאדם השכול, חלק מהתנסות אופיינית במהלך חיי השכול, מהלך נורמטיבי. הם העלו גם את התהייה אם תהליך השכול מוביל לסיום (conclusion), או אמור להוביל לסיום, בעודם מצביעים על האפשרות שמשכו של התהליך כמשכם של חיי אדם (lifelong process). אפשרויות לשינוי וצמיחה נידונות בהמשך, מתחברות להנחה לחבוייה כי לאובדן אפקט ארוך טווח.

לצד הכאב ישנן הזדמנויות לבנייה ולצמיחה. כפי שאפשר להבין מקריאת הדברים שכתבו הנשים בקבוצה המקוונת, תהליכי הבניה מחדש בחייהן, כמו גם תהליכי הצמיחה והטרנספורמציה מתקיימים לצד שאר האפקטים של האלמנות (widowhood). הן כתבו על הנתיב לצמיחה, כאשר הן מתארות התמודדות, כפי שהודגם בקטגוריה הראשונה של פרק 4. אלמנות רבות כתבו על בנייה מחדש של חייהן, על המשכיות תחושת האושר יחד עם הכאב והעצב. כמה כתבו על מציאת משמעות בחייהן, על סיבות להמשיך בדרך. אחת הנשים סיפרה כי "באמת החלטתי במודע וגם בתת מודע לקחת את האסון הנורא שנפל עלינו ולנסות לחיות

ולנסות לצמוח ולנסות לתת משמעות ותוכן לחיים שלי ושל הבנות". אלמנות אחרות סיפרו על הדרך בה מצאו נחמה וקבלה. גם להומור הייתה נוכחות בקבוצה המקוונת.

המשתתפות תיארו תנועות ותזוזות ב'עולם האמיתי', פעולות של בניה, של בניה מחדש. רבות חלקו בקבוצה המקוונת על ילדים שנולדו שנים אחרי האובדן, על מערכות יחסים זוגיות נוספות עם גברים אחרים. תוארו גם מושגים קצת יותר מופשטים ומעודנים של צמיחה וטרנספורמציה. "לעיתים מתוך חשכת הכאב מבקיע לו אור חדש. אור שלא ראינו אותו קודם. כי אורות כידוע לכם מבחינים בהם טוב יותר כאשר נמצאים בחשיכה". משתתפת אחרת כתבה כי יש בחייה "הרבה עשייה, שמחה, יצירה, בצד געגועים וזיכרון תמידי". רבות תיארו את הדברים המתקיימים בחייהן בו זמנית, זה לצד זה. נושא זה יזכה לפירוט נוסף בדיון על הפרדוקסים.

על צמיחה בעקבות כאב עצום, טראומה או משבר ניתן להתבונן ממספר זוויות. זווית אחת היא דרך הדיון המאתגר את השימוש במונח שיקום (recovery), בו נעשה שימוש לאורך שנים. המונח בא לתאר את התוצר הרצוי של תהליך עיבוד השכול. מונחים חדשים מאפשרים דרכים נוספות ומגוונות להתמודדות עם אובדן. טדאסצ'י וקלאהון (Tedeschi & Calhoun, 2004) מגדירים צמיחה פוסט-טראומטית (Posttraumatic Growth) כהתנסות בשינוי חיובי המתרחש כתוצאה של מאבק (struggle) עם משבר חיים מאתגר מאד. בעוד בוננו (Bonanno G. A., 2004) מעלה את המונח חוסן (resilience) במקום שיקום, הוא מציין כי החוסן שכח למדי. אחד המימדים המתחברים לחוסן הוא העצמה אישית (self-enhancement), תופעה בה ניתן לצפות גם בתוצאות מחקר זה. טדאסצ'י וקלאהון (Tedeschi & Calhoun, 2008)

טענו גם כי המונח שיקום אינו הולם, מאחר ולצד סיבות נוספות, אין הוא מאפשר בקלות את התוצאות הטרנספורמטיביות (transformative outcomes) של השכול. הם מעדיפים את המונחים שינוי (change) או פתרון (resolution). את המונח שינוי הם טבעו לצורך תיאור המאבק עצמו, כמו גם לתיאור טרנספורמציה אישית חיובית, כתוצאות אפשריות של התמודדות עם שכול. מונחים אלה יכולים לתרום להבנת האלמנות אשר כתבו בפורום על צמיחה. מונחים אלה יכולים לסייע לנו גם בהבנת הפרדוקסים, המתוארים בהמשך. הם טענו כי רוב האנשים משתנים לאחר מותו של אדם אהוב, וכי תגובות חיוביות ושליליות אלה נוטים להתקיים בצוותא (coexist). המונח שהם הציעו מאפשר פתיחה של מרחב גדול יותר להתמרה (to transform), כפי שעולה מהנתונים במחקר זה ובמחקרים אחרים (Bar Nadav, 2007). טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2008) תיארו סיטואציה בה כאב האובדן מתמיד, אולם הוא שם לצד הבנה מעמיקה יותר ומספקת יותר של מקומו ותכליתו של הפרט בעולם. באמירה זו הם מעניקים לנו פרספקטיבה אחרת על תהליך שיכול להתרחש לאחר אובדן. יחד עם זאת חשוב לזכור כי לא כל אדם החווה שכול עובר דרך תהליך הצמיחה הפוסט-טראומטית, כמו שלא כל אדם חווה תופעות של פוסט-טראומה. הם הזהירו כי אין לבנות, מתוך פרספקטיבה זו, ציפייה חדשה מהשכול, ציפייה לצמיחה.

טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2008) תיארו חמש קטיגוריות כלליות של התנסות בצמיחה: התנסות בהופעתן של אפשרויות חדשות, שינויים ביחסים הבין אישיים, עלייה בתחושת החוזקה האישית (personal strength), הערכה גבוהה יותר לחיים, ושינויים באוריינטציות הקיומיות (existential) והרוחניות. קריאה בפרק 4 מראה את חמשת הקטגוריות המתקיימות כחלק מעולמן של חלק מאלמנות צה"ל.

האלמנות תיארו דרכים מגוונות של התמודדות, גידול ילדים, הבאת חיים חדשים לעולם, בניית זוגיות שניה, חגיגות ואירועים משפחתיים, ועוד. הן תיארו גם את ההשתנות לאורך זמן, בדרך בה הן תפשו את עצמן.

השפעות הזמן אינן אוטומטיות ואינן ליניאריות. נושא הזמן שב ועלה בכתיבתן של הנשים בקבוצה המקוונת. עדשה זו מכילה שני מרכיבים: (א) עם חלוף הזמן חלק מהדברים משתנים, אחרים נשארים כשהיו; ו (ב) ארועים חיצוניים מחזירים את האובדן, כאילו הוא מתרחש עכשיו. שנים רבות לאחר האובדן ניתן למצוא התייחסויות לכאב, בעוד מונחים כמו שיקום או החלמה נשמעים לא הולמים. בר נדב (Bar Nadav, 2007) הציע להשתמש במונחים עיבוד וצמיחה, לצד רגישות ופגיעות, כמעצבים התנסויות משמעותיות, ומלווים את האלמנות לאורך שנים רבות. אלמנות רבות מתייחסות, בכתיבתן בקבוצה המקוונת, לזמן החולף ולשינויים אותם חוו לאורך חייהן, אולם במקרים רבים הן גם כתבו "אמנם חלפו 33 שנים, אולם ההרגשה היא שזה קרה אתמול". בר נדב השתמש במטאפורה הספיראלה לגבי הזמן והשפעתו בתהליך ההתמודדות עם האלמנות. הזמן משרת אלמנות רבות, מועיל לרבות, אולם לא לכולן ולא כל הזמן. טדשי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2008) הסבירו את הקונספט על פיו אובדנים משמעותיים מובילים למצוקה משמעותית אצל רוב האנשים, מצוקה בעלת נטייה להישאר לאורך זמן, ואצל מקצת מהאנשים, גם לאורך שנים. הם הוסיפו כי נכון גם שעבור רבים המאבק (struggle) עם האובדן והיגון יכול להיות מלווה בשינוי חיובי, כלומר בצמיחה פוסט-טראומטית.

טראומה ותסמונת דחק פוסט-טראומטי (Posttraumatic Stress Disorder) עלולים לבוא בעקבות חשיפה לגורמי לחץ (stressor) טראומטיים קיצוניים (Russell,

(2002), כמו חשיפה למותו הפתאומי, הבלתי צפוי, של בן משפחה. האירוע הטראומטי יכול להיחווה מחדש בדרכים רבות, ובמקרים נדירים רכיבים של האירוע נחווים כאילו האדם חי אותם מחדש, ומתנהל ממקום בו הוא חווה את האירוע ברגע ההווה. על פי ראסל, מצוקה פסיכולוגית או תגובה פסיכולוגית מתרחשת לעתים קרובות כאשר האדם נחשף לטריגר (triggering events) הדומה לאירוע הטראומטי, או לכזה המסמל עבורו אספקט כלשהו של האירוע. מספר אלמנות סיפרו כי אובחנו כסובלות מ PTSD, אחרות הזכירו סימפטומים שונים של PTSD, כמו הפרעות שינה, למשל. לוין (Levine, 2006) תיאר את העובדה שחשיפה, ולו מהירה, לאירוע מכריע (overwhelming event) יכול להשליך אדם מתפקד לתוך מעמקי הסבל הרגשי והפיזי. פטירת בן-זוג הינו אירוע מכריע (overwhelming) כפי שהגדירו מספר חוקרים, (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004) (Gentry & Shulman, 1988), מדורג שני רק לאובדן ילד כאירוע חיים מעורר לחץ (stressful life event) (Miller & Rahe, 1997). כמובן שאין ברצוני לטעון כי כל אלמנות צה"ל סובלות מטראומה או מ PTSD, אולם בכוונתי לטעון כי התופעה קיימת, ברמות שונות, אצל חלק מהן. ייתכן והכרה בכך יכולה להסביר נושאים כמו ההתייחסות לזמן ולהשפעותיו, כמו גם לתגובה הרגשית והפיזיולוגית אשר הועלתה בימי מלחמת לבנון השנייה (2006), כמו גם את גל התגובות בתוך הקבוצה המקוונת ומחוצה לה להצעת השינוי בחוק ההסדרים לתקציב 2006 (בסוף 2005). הנתונים מספקים הוכחה לעדשה זו, להרחבתה על בסיס התיאוריות אשר תוארו לעיל. הטריגרים אשר תרמו לטראומטיזציה המחודשת של רבות מהמשתתפות היו אלה שהוזכרו, יחד עם הסתו, אשר הוזכר על ידי מספר אלמנות מלחמת יום הכיפורים (1973) כגורם המעלה מחדש את האובדן. "כל פעם שיש מלחמה או תקרית עם חיילנו, עולה לנו

שוב ושוב לכל אחת מאיתנו זיכרונות ועצב מהעבר", כתבה אחת הנשים, והיו שהתחברו והרחיבו כי "אכן הפלשבקים האלה חוזרים. אני עוד שומעת את האזעקות של המלחמות הקודמות. והכול כל כך מתערבב", ומוסיפה אחרת כי "כל כך עצוב, כל כך כואב, כל כך בלתי נגמר, הכול צף ועולה מחדש הזיכרונות הדמעות, האובדן". ההכרה כי מרכיב זה הוא חלק מהתהליך אותו עוברות נשים גם מספר עשורים לאחר האובדן, יכולה לשנות את הדרך בה תופשות האלמנות את עצמן, מפרשות את שעובר עליהן, ומתמודדות באותן תקופות קשות. הכרה זו יכולה לאפשר גם לחברה סביבן ולאנשי המקצוע בתחומי הטיפול השונים, להתמודד באופן הולם יותר עם מצוקות תקופתיות אלה. ראוי כי לאור ממצאי מחקר זה יערך מחקר מעמיק יותר בתחום זה.

לא רק אירוע יוצא דופן יכול להוות טריגר. גם אירועים שכיחים יכולים ליצור

אפקט טראומטי, מחליש כמו האירוע המקורי, לעתים שנים או עשורים לאחר האירוע הממשי (actual event) (Levine, 1999). ליון הצהיר כי תוצרי טראומה יכולים להיות בתרדמת ולהצטבר בגוף במהלך שנים רבות, אפילו במהלך עשורים, ולהופיע במפתיע בזמני לחץ או כאשר אירוע אחר מתרחש. עבור אלמנות רבות, לדבריהן, הייתה הצעת השינוי בחוק מעין אירוע כזה, הפותח מחדש פצעים ישנים, פותח ויוצר משברים, אותם ניתן היה לראות בקבוצה המקוונת. משבר יכול להפר את האיזון של הפרדוקסים בחיים (life paradoxes), כפי שניתן לראות בחלק הבא. ליון (Levine, 2006) הוסיף כי הליכתו של אדם הרחק מהקצה האפל (dark edge) של כמעט אי שפיות, או נפילתו של אחר עמוק יותר לתוך 'הבור השחור' של הטראומה, היא עדיין מסתורית. הנחתו היא כי המאויים חייב להניע ולפרוק את כל האנרגיה הנרתמת להתמודדות עם האיום, או שישאר קורבן לטראומה. רמז

המתחבר לתיאוריה זו נמצא בדבריה של אחת המשתתפות, אשר כתבה על הדרך אותה ראתה לאחר האובדן: "תשתקמי מהר, הוראה בלתי כתובה שניתנת לך ע"י החברה. ולך אין ברירה אלא לציית. אחרת לא תשרדי את החברה". היו אלמנות שתיארו את דרכן לשחק, להסתיר, להתאים את עצמן עם ציפיות החברה, כפי שתפשו אותן. להיות חזקות, להיות גיבורות, לזוז מהר קדימה, הערות אשר שמעו סביבן ונתנו להן הוביל אותן בדרכן. זאת יחד עם הנושאים שעלו בדיון על הזמן, אולי מצביעים על כך שכמעט בלתי אפשרי להיות בו-זמנית גם גיבורה, וגם פורקת את אנרגיית הטראומה. [רמז: חיות יודעות לפרוק אנרגיה ולהמשיך הלאה, להתנער, גם פיזית ... לאפשר לחולשה ולפחד להיראות ... ולהתנער ... לפרוק ...]. מספר פרדוקסים טבועים כחלק בלתי נפרד מהאלמנות (widowhood): נושא הפרדוקסים עלה בשלב ניתוח הנתונים של מחקר זה. הקטגוריה השלישית אשר תוארה בפרק 4 תיארה פרדוקסים קיומיים אשר הינם חלק מחייו של כל אדם. פרדוקסים אלה מתחדדים בחייהן של אלמנות צה"ל: (א) חיים ומוות; (ב) עוצמה/חוזק וחולשה; (ג) עצב ושמחה; (ד) נוכחות והיעדרות/אינות; (ה) זמן ליניארי והווה מתמשך (present progressive); (ו) פרדוקס הג'נדר; (ז) פנימי וחיצוני; (ח) זיכרון ושכחה; ו (ט) ביחד ולבד. התבוננות בפרדוקסים שעלו מהכתיבה בקבוצה המקוונת, מעלה כי מספר דרכי ארגון חלקי עצמי הוצגו על ידי האלמנות. המידע במחקר זה מעלה כי ישנן נשים המכילות סתירות לכאורה בתוכן. הן יכולות להיות חזקות וחלשות גם יחד, שמחות ועצובות בו-זמנית. כמו כן, הן יכולות לשהות במחיצת החיים והמוות גם יחד. אחרות משתמשות במכניזמים מגוונים כמו הדחקה (repression) או הכחשה/הפרדה (dissociation), כפי שעולה מסיפוריהן בפורום, כותבות על תקופות שונות בחייהן. קיום או היעדר איזון בפרדוקסים הפנימיים



מתקשר להתנסויות שונות של ה'עצמי' הינו ציר מרכזי בתהליך התמודדות עם משבר (Yerushalmi, 2007). ירושלמי הוסיף כי כאשר איזון בפרדוקס מתערער במהלך משבר, יכולתו של אדם להחזיר את האיזון היא מפתח ליכולת ההכלה, ליכולת לעבור שינוי, וליכולת לצמוח מתוך המשבר. הפרדוקס, שלא כמו הקונפליקט, אינו יכול להיפתר (resolved). הוא יכול להיות באיזון, או לא.

ירושלמי טען כי ההתייחסות למציאות מושפעת מתפיסות (concepts) פנימיות של המציאות, כל אחת מסמלת הגדרה-עצמית, היכולות לסתור אחת השנייה, ולהתקיים בו זמנית במבנה המנטאלי של העצמי. תפיסות פנימיות אלה יכולות לייצג אמיתות שונות אודות 'עצמי ביחס לעולם'. במקרים רבים אחת ההגדרות מוסתרת, כמנגנון הגנה, או כדרך הסתגלות. התנסויות עצמי פרדוקסליות נוכחות כחלקי עצמי נפרדים, לעתים מנותקים, בעוד התנסויות עצמי משתנות, מיוחסות לנסיבות, מצבים והקשרים משתנים. הסבר המבוסס על המשגת 'התנסות עצמי פרדוקסאלית' משמעה שבתוך אותו מבנה מנטאלי יכולות להתקיים התנסויות 'עצמי' סותרות. להתנסויות אלה יכול להיות ביטוי בחיי היומיום, במצבים שונים. בדרך כלל אחד מביטויים אלה לא יהיה במיקוד התודעה, מאחר ואין הוא תואם לנרטיב המרכזי של האדם. במצב משבר תעלה אותה התנסות 'עצמי' מוסתרת לפני השטח, ויופר האיזון. מה שמשתנה הוא רמת המודעות להתנסות ה'עצמי' החבויה, דבר המעלה את רמת חוסר הנוחות, בעוד האדם במשבר מוצא סתירות פנימיות מול התנסויות 'עצמי' מוכרות. הפרדוקס יכול להישאר ביציבות לאורך שנים, אולם מצבים שונים יכולים להפחית את היכולת לשמר את המבנה היציב. ירידת היכולת להחזיק ולהכיל את הסתירות ולהכיל פרדוקסים בתוך ההתנסות העצמית, תאלץ את האדם לחפש איזונים ופתרונות חדשים. כאשר מופר איזונו של

פרדוקס, כאשר עולה המודעות לקיומם של החלקים הסותרים, עלול להתפרץ קונפליקט פנימי, אותו יש לפתור כדי לחזור לתפיסה עקבית של העצמי. אפשר להתבונן על אחד ההיבטים של היכולת להחזיק חלקים פנימיים סותרים, או הופכיים, דרך השימוש בכינויים בקבוצה המקוונת. [בקבוצת פנים-אל-פנים מציגים האנשים את עצמם בשמם, נוכחותם גלויה. בקבוצה מקוונת יכולה להתקיים מדיניות המאפשרת אנונימיות, תוך שימוש בכינוי. בקבוצה המקוונת עליה נערך המחקר ניתן היה לבחור אם להשתמש בשם או לבחור כינוי. טכנית לא ניתן להגביל את מספר הכינויים שאדם יכול לבחור לעצמו, ובדרך כלל גם לא ניתן לדעת אם מספר כינויים שייכים לאדם אחד] היו מספר אלמנות אשר יצרו לעצמן מספר כינויים. הכתיבה תחת הכינוי האחד הייתה כתיבה נחמדה, מנומסת ותומכת. תחת הכינוי האחר הייתה כתיבה אגרסיבית ועוינת. נושא זה לא הוגדר כחלק מהמחקר, מאחר והמידע על זהות האנשים הנמצאים מאחורי הכינויים אינה גלויה לגולש הרגיל. למרות זאת, נראה היה כי התנהלות זו מציגה חלקי עצמי שונים תחת כינויים שונים, ומעבר לאמירה כללית זו, ייתכן ומחקר נוסף יוכל לשפוך אור על תופעה מעניינת זו. ייתכן כי ניתן לקשור התנהלות זו ליכולת להכיל ולהחזיק חלקי עצמי פנימיים מנוגדים.

יונג (Jung, 1934/1971) התייחס ליכולת ההחזקה או מציאת פתרון לניגודים פנימיים. יונג תיאר את הדרישות הסובייקטיביות הלא מודעות של העולם הפנימי, בניגוד לדרישות האובייקטיביות, הבאות מהתרבות בה חי אדם, מהעולם שמחוץ לו. מתוך הקונפליקט בין שני אלה, עולה גם האפשרות לנהל את ההכרחי והאופציונאלי. הנתיב למציאת דרך האמצע ניתנת לתיאור דרך מושג הטאן, כאשר אנו חסרים מונח מערבי תואם. דרך אחת לאיפשור אחדות הניגודים היא להפוך את

הלא מודע לידוע ולאובייקטיבי. את השינוי העיקרי המתרחש בעקבות הדיאלוג עם הלא מודע ניתן למצוא בהתנהלות הטרנסנדנטית (transcendent). מהות פילוסופיית האלכימיה, מהות תהליך ערבוב וחיבור חומרים אצילים ואפלים (noble and cloudy matters), מודע ולא מודע. הימצאות ברמה גבוהה יותר של מודעות, היכולת לראות תמונה רחבה יותר, מבלי להזדהות עם התכנים המצויים במודע בלבד, נראה כחלק מחייהן של חלק מהאלמנות בקבוצה המקוונת. משפטים היכולים להעיד על כך הם משפטים כמו "אני חיה, חיה פצועה ומדממת יום יום" כמו גם יש בהם [בחי] הרבה עשייה, שמחה, יצירה, בצד געגועים וזיכרון תמידי". אלמנות אלו אינן חשות קשורות רק לצד אחד של התמונה. הן יכולות להחזיק ולהכיל צדדים מרובים. היכולת להכיל פרדוקסים נחשבת כרמה גבוהה יותר של התפתחות על ידי תיאוריות פסיכו-רוחניות, כמו גם על ידי תיאוריות פסיכולוגיות יונגיאניות ופילוסופיות אלכימיות (Marrone, 1999) (Netzer, 2004) (Jung, 1934/1971).

נצר (Netzer, 2004) תיארה את הלא מודע כפרדוקסלי מטבעו, מעבר ללוגיקה ולחוקיות הזמן, המרחב והסיבתיות. האלכימיה היא השפה של הלא מודע. הוא מנסה ליישב את הפרדוקס של ניגוד החיים והמוות באיחוד-על. בהתבסס על תיאוריות יונגיאניות, מעלה נצר את השאלה אם הכרה (recognition) בטבעו הפרדוקסאלי של הקיום בעולם ובנשמה היא היעד של תהליך האלכימיה. קבלת ההופכיות החיונית (essential oppositeness) של טבע האדם משמעה קבלת העובדה כי הנשמה היא במצב של בחינה מתמדת של תכליתה לעצמה. בחיים, הוסיפה נצר, כל דבר סותר את עצמו. העצמי הוא פרדוקסאלי למכלול (wholeness), החובק את כל ההפכים. נצר הגדירה את אחדות הניגודים כתהליך בו מזרק האדם בתחילתו בין ההפכים, בין הניגודים, בין הרגשות. בהדרגה, מתוך התחושה

הכאוטית העלולה לגרום חוסר מנוחה (restlessness) או שיתוק, נוצרת פוּזִיָּה חדשה בתהליך האלכימיה, פוּזִיָּה המאפשרת לניגודים להתקיים יחדיו, צד בצד, להיחוות בו זמנית. לעמדה זו ניתן למצוא עקבות בכתיבת האלמנות בקבוצה. עמדה זו נחוות כמקום בו יש הקלה, אולם גם משא, או עול. מודעות נמשכת לכוחות הפנימיים המנוגדים, החיים עם הקונפליקטים ועם האירועים הבלתי פתורים, אינו קל. דרך הפרדוקס, מצד שני, גם היא פתרון. זוהי ההכרה שההפכים משלימים אחד את השני, מאזנים אחד את השני, ומייצרים דיאלוג פורה. אחדות הניגודים היא ארכיטיפ, ומכאן, היא בעלת כוח. דיון זה הוא מעבר לטווח עבודה זו.

אלמנות רבות כתבו כי הן מעדיפות לבחור אילו חלקים מעולמן הפנימי יוצגו לעולם, כך הן מציגות/משחקות כלפי חוץ, כאשר בפנים, מרגישות אחרת. על כך, בחלק הבא.

קיימים פערים בחיי האלמנה בין העולם הפנימי לבין החזית המוצגת (façade). מספר דיונים היו על נושא זה בקבוצה המקוונת. אלמנות סיפרו על המאמץ אשר הושקע בהסתרת חלקים מחייהן מפני סביבתן. הן כתבו גם על הפער העצום הקיים בעיניהן בין הציפיות החברתיות מהן, לבין רגשותיהן. פערים בין חלקי עצמי פנימיים לבין החזית (façade) המוצגת לעולם, קיימים אצל רבות/ים. זוהי תופעה אנושית אוניברסלית, המוסברת על ידי תיאוריות סוציולוגיות ופסיכולוגיות. תיאור הפערים בין העולם הפנימי ודרישותיו, לבין העולם החיצוני ודרישותיו שלו, הוצגו על ידי יונג (Jung, 1934/1971), ותוארו לעיל. חלק מהפערים אשר תוארו על ידי האלמנות נוצרו במכוון, חלקם נוצרו בדרך לא מודעת, כמנגנון הגנה, כמו הכחשה או הדחקה. במקרים רבים סיפרו אלמנות צה"ל על מאמץ פעיל להחביא מחשבות

ורגשות מילדיהן, על מנת להגן עליהם. הועלו סיפורים על הסתרה מהמשפחה, מהחברים, כדי להגן על עצמן.

מספר נשים תיארו מקומות בהם יכלו להחצין בחופשיות חלקים חבויים

אלה, מקומות בהם יכלו להיות הן עצמן. מקומות אלה היו בעיקר החופשות השנתיות אותן ארגן הצבא לאלמנות צה"ל. חלק מהנשים יכלו למצוא גם בקבוצה המקוונת מקום לחשיפת חלקים אלה, על פי הדברים שכתבו. היו שמצאו, לאחר שנוצרו מערכות יחסים בין האלמנות שהיו חלק מהקבוצה המקוונת, כי יחסים אלה יכולים להוות נחמה וסיוע. כך נולדו מפגשים רבים בין הנשים מחוץ לעולם הווירטואלי.

ציפיות חברתיות משפיעות על תהליך השכול (Bar Nadav, 2007). בכתיבת

האלמנות בפורום ניתן היה למצוא עיסוק רב בציפיות אלה, בדרך בה תפסו הנשים את הציפיות החברתיות מהן. חלק מנושא זה היה העיסוק בפער בין הדרך בה הן למעשה חיות, מה שהן עוברות לבין הדרך בה הן חשו כי החברה רואה אותן ואת מה שעובר עליהן. כפי שכתבה אחת האלמנות "העדפתי גם שלא לציין שאני אלמנת צה"ל, משום שעוד לפני שהתאלמנתי, כבר הכרתי את התדמית שיש לנו בציבור, והיא לא הייתה ממש מחמיאה או מעוררת הזדהות". מילים אלה פתחו שיחה לגבי הפער בין הדרך בה החברה הכללית רואה את האלמנות, לבין הדימוי שלהן לגבי עצמן. רבות חשו חוסר הבנה הבאה מהמשלה, מהחברה הישראלית ככלל. חלק מהשיחה היה דיון בצורך של אלמנות צה"ל לנקוט פעולה בנושא, לשנות משהו. ניתן לנתח נושא זה בדרכים רבות, דרך תיאוריות סוציולוגיות ופסיכולוגיות מגוונות. ניתן לקשר חלק מהפערים לקונפליקט בין האובדן הפרטי

מחד, וההקשר הקולקטיבי, הלאומי של האובדן, מאידך. ההקשר הלאומי מייצר ציפיות חברתיות ותרבותיות, אותן נוכל לראות בחלק הבא.

ההקשר הלאומי של האובדן הינו חלק מהמהות של אלמנת צה"ל. ההקשר הלאומי נוכח לאורך חייה של אלמנת צה"ל. ההקשרים בהם בא נושא זה לידי ביטוי בקבוצה המקוונת היו: (א) פער הציפייה של האלמנות להכרה לאומית לבין המציאות; (ב) משיכה ודחייה כלפי יום הזיכרון לחללי צה"ל וליום העצמאות; (ג) ההקשר הלאומי של הערכים והמסורת היהודית; ו (ד) רגשות של ייחודיות ושל הקרבה עצמית. ההקשר הלאומי של האובדן מחד, וחלקי החיים הפרטיים עם תוצאות האובדן לאורך שנים, הופיעו לא מעט בקבוצה, היו חלק מהשיח. סוגיות אלה היו טעונות ברגשות, מלווה בתחושה עמוקה של שייכות לאחדות, ותחושות של דחייה, הדרה וניכור אצל אחרות.

טכסים וריטואלים מתקיימים כל שנה, לאורך השנה. יום הזיכרון לחללי צה"ל מתקיים יום לפני יום העצמאות, מסמל את תרומת החללים ובני משפחותיהם לקיומה של מדינת ישראל. לכל מלחמה ואירוע גדול שקרה, יש יום זיכרון משלהם, אירועי זיכרון משלהם. גינצבורג, גירון וסולומון (Ginzburg, Giron, & Solomon, 2002) תיארו את ההשפעות האפשריות של הטקסים הרשמיים על הורים שכולים. בקיום טקסים וריטואלים ניתן מענה למחויבות החברה לגיבורים המתים ולמשפחתם המתאבלת. גישה זו מצמידה משמעות חברתית ולאומית למוות, אולם גם יכול לעודד יגון נצחי, ללא סוף (never-ending, eternal grief). קריאת דברי האלמנות בקבוצה המקוונת מצביעה על כך שההורים השכולים אינם לבד, שלא מעט אלמנות מוצאות משמעות לאומית לאובדן שלהן, וחיות עם רגשות אינסופיים הקשורים לאובדן, בעודן ממשיכות בחייהן. גינצבורג ושות' (2002) מצטטים את

מלקינסון ובר-טור אשר מציעים את ההשערה כי החברה הישראלית עלולה לעודד (may encourage) התאבלות מתמשכת (persisting mourning) בקרב הורים שכולים אשר איבדו את בניהם בשירות צבאי.

ראסל (Russell, 2002) כתב כי הימנעות מגירויים המתקשרים לטראומה הינה מתמדת. בדרך כלל האדם מתאמץ במכוון להימנע ממחשבות, רגשות או שיחות אודות האירוע הטראומטי ונמנע מפעילויות, מצבים או אנשים המעוררים היזכרות מחדשת. עם כל אירועי הזיכרון נדמה כי קשה, כמעט בלתי אפשרי, להימנע מגירויים הקשורים לאובדן. המשאלה להימנע מתזכורות חוזרות ונשנות של האובדן יכולות להתקשר להבעות הדחייה של חלק מהנשים כלפי יום הזיכרון על טקסיו. יתכן וניתן לקשור זאת גם לתחושת הבידוד אותה חשות חלק מהאלמנות. אולי גם לחוסר הרצון של חלקן ליצור קשר עם אלמנות אחרות. אף על פי כן, אלמנות צה"ל הן חלק מהחברה הישראלית, בה 'תרבות השכול' התפתחה (Ginzburg, Giron, & Solomon, 2002). הם כתבו כי מותו של חייל בפעולה צבאית נתפס כסמל של גבורה, והוריו השכולים כסמל של הקרבה בקרב על הגנת העם והמדינה. חלק מהנשים בקבוצה המקוונת כתבו "אנו אלמנותיה של המדינה" ומכאן, "אנו חוות אלמנות שונה מכל אלמנות אחרת". מושג ההקרבה היה גם הוא נוכח בקבוצה המקוונת, אם כי לא הרבה. כמה מהאלמנות התבוננו שוב בהקשר הלאומי של אובדןן כאשר אחת כתבה מענה לאחרת: "מצאתי לפתע בעקבות דברייך את החיבור בין אבלי לכלל, לשורשים למורשת. אולי מוזר, אבל זה בא מהבטן". ההבנה כי מציאת משמעות רחבה יותר לאובדנה, שיפרה את הרגשתה. מסע החיפוש (quest) למציאת משמעות נמצא מספר פעמים בקבוצה המקוונת, כפי

שתואר לעיל. כאן נוסף ההקשר הלאומי המרחיב את המשמעות של האובדן הפרטי, של החיים הפרטיים.

### אלמנות ארוכת טווח והקבוצה המקוונת: האינטגרציה

העדשה האחרונה, המייצגת את האינטגרציה בין האלמנות ארוכת הטווח לקבוצה המקוונת, קושרת זמן, מרחב ותנועה. נדמה כי בעולם הווירטואלי מתקיימים הזמן, המרחב והתנועה בדרך שונה מאשר בעולם האמיתי. השיחות הן לרוב אסינכרוניות, תגובה יכולה להיכתב שעות, ימים או שבועות לאחר שנכתבה ההודעה המקורית. תוכן ההודעות נשאר זמין ברשת לאורך זמן, כך שאנשים יכולים לקרוא גם זמן רב לאחר שנכתבו. הנוכחות הפיזית היא תמיד מול המחשב, לא מול אנשים אחרים. עם זאת, אנשים חשים שהם נמצאים 'היכן שהוא' (somewhere), נוכחים בסביבות מגוונות בכל פעם שהם מתקשרים לאתר כלשהו. הייתה שם תחושה כי "כשהכול בחוץ כל כך מאולץ וצבוע אני מעדיפה להיות כאן אצלנו בבית", כפי שכתבה אחת המשתתפות. המרחב הקיברנטי (cyberspace) הוא מרחב פסיכולוגי, מערך עם משמעויות ומטרות, 'מקום' בו אנשים מרגישים כמו מטיילים (traveling in) (Suler, 1999). את הקבוצה המקוונת ניתן לראות גם כמרחב פוטנציאלי, בין העצמי לבין האחרים (Suler, 1999) (Weinberg, 2001). המרחב הפוטנציאלי, המתווך בין המציאות הפנימית לחיצונית, המרחב בו נמצא חפיפה בין הפרטים, הוא המרחב בו נוכל למצוא אובייקטי מעבר (transitional objects) ותופעות מעבר (transitional phenomena) (Winnicott, 1971). בעת שמנהלים, או משחקים, עם חלקים שונים של העצמי, אדם יכול להחצין התנהגות (act out), או לעבוד דרך האספקטים השליליים של זהותו ויכול לבטא ולפתח את החלקים החיוביים (Suler, 1999). משחק במרחב פוטנציאלי זה פותח את הדלת לתנועה, למעבר (transitions).



שימוש במילה הכתובה בקבוצה המקוונת הוא למעשה שימוש בסמלים, משחק עם סמלים, יצירת משהו חדש. שולר (Suler, 2000) הציע השערה כי שיחה טקסטואלית היא אמנות (expressive art). בעקבות השערה זו, אנו יכולים לקשור את השימוש בכוחה של האמנות לחזקו של המיכל, המאפשר את השיח. בעודנו מוסיפים את האפשרות לשמור על האנונימיות, יתכן והוספנו חיזוק למיכל. אחת המשתתפות כתבה "היום אנו מרשות לעצמנו, תחת מעטה האנונימיות, לפתוח את הפצעים הישנים שלנו, שכנראה מעולם לא ממש הגלדו, ורק היום אנו מבינות עד כמה". הנשים שיתפו פיסות מחייהן, מחשבות ורגשות בהקשר של הקבוצה המקוונת, התייחסו לטרנספורמציה אותה חוו לאור השתתפותן בקבוצה המקוונת, כפי שניתן לראות בפרק 4. הקבוצה המקוונת הייתה הפלטפורמה לתהליך הגילוי. תגליות פנימיות, כמו גם הגילוי שכל אלמנה אינה לבד, הובאו בפרק 4. מצאנו גם הערות של הכרה (acknowledge) בקיומן של תגליות אלה. היו אלמנות שהזכירו את העובדה שמעולם לא דיברו על סוגיות אלה בעבר, לפני היות הקבוצה המקוונת. הבנת הטריגרים אשר איפשרו לאלמנות רבות כל כך להציף את סיפוריהן, מחשבותיהן ורגשותיהן, את הסוגיות הקשורות לאלמנות ארוכת הטווח, בקבוצה המקוונת היא מעבר לטווח של עבודה זו. הקבוצה המקוונת נוצרה כאחד הכלים להתמודדות עם החרדה שעורר הצפי לשינוי בחוק התקציב, חוק ההסדרים לשנת 2006. החוק איים לייצר מציאות חדשה לאלמנות צה"ל, מציאות של הפסקת ההכרה בהן, הפסקת הגמלה המשולמת להן על פי חוק ממשד הביטחון. מציאות חדשה זו נראתה לרבות איומה, מבעיתה וכזו שאפילו לא ניתן לחשוב עליה. להערכתי ניתן לקשר מציאות זו עם פנייתן של אלמנות כה רבות להשתתפות בקבוצה המקוונת בתקופה עליה נערך המחקר. יתכן וניתן לקשר גם לתחושת

הקשר (bond) שנוצרה בין הנשים באותה תקופה, קשר אשר איפשר שיתוף וחשיפה. יתכן והקבוצה המקוונת היוותה שסתום ביטחון לאלמנות בתקופה של משבר. בחלק בו דנתי בפרדוקסים, אפשר היה לראות כי ישנן מצבים הנמשכים באיזון לאורך זמן, אולם ארועים ותנאים מסויימים מערערים את האיזון, אינם מאפשרים שמירה על המבנה היציב. חוסר היכולת להחזיק ולהכיל את הסתירות, להכיל פרדוקסים מסויימים בתוך ההתנסות העצמית, יובילו אדם לחפש איזונים ופתרונות חדשים (Yerushalmi, 2007). הקבוצה עזרה למשתתפות להחזיק ולהכיל התנסויות 'עצמי' מגוונות אשר עלו למודעות בזמן משבר.

הפעילויות לשינוי החוק המוצע, ולאחר מכן להחליף את הנהגת ארגון אלמנות ויתומי צה"ל, סיפקו גם הם תחושה של עשייה ('doing'). האתר אשר החזיק את הפורום הנחקר חיבר את קבוצת הפעילות עם רוב האלמנות, וסיפק תמיכה וסיוע הדדיים. תחושת התקווה והכוח לשנות, יצרו חוויה ייחודית לאלמנות רבות, חוויה אותה לא הכירו עד אותה עת.

### יישומים אפשריים (Practical implementations)

פצעים ישנים נפתחו במהלך הזמן בו הייתה הקבוצה המקוונת פעילה. סיפורים, מחשבות, רגשות ותחושות אשר חבויים לאורך שנים רבות, עלו בה. חבויים מאחרים, חבויים לעתים אף מהאלמנות עצמן. מחד, הפתיחות והעלאת המודעות לרגשות והבעתם הייתה חלק מתהליך מועיל ומקל לרבות. מאידך, יתכן גם שהקבוצה עצמה היוותה טריגר שלילי לרגשות ולקשיים, מתוך החשיפה. כפי שתיארו זו מספר אלמנות, שברה הקבוצה המקוונת את מנגנוני ההגנה שלהן, עזרה להן לראות דברים שהן לא רצו לראות בעבר. היו שכתבו כי התהליך נתן להן יותר עוצמה, יותר חוזק להמשיך בדרך. ניהול קבוצה מקוונת חייב לקחת סוגיה זו

בחשבון. דרכים לבניית כוחות בקבוצה להחזקת כל זה, בניית כוח קבוצתי לבנייה של כוחות בתוך כל משתתפת בעוד מנגנוני ההגנה הוותיקים שלה קורסים או נחלשים, הוא נושא משמעותי למחשבה ולהתייחסות. ישנן קבוצות רבות לעזרה עצמית ברשת. רבים מהמפעילים שלהן אינם מודעים לתהליכים קבוצתיים, לתופעות קבוצתיות, לדינאמיקה קבוצתית, אותם יש לנטר ולהחזיק. המלצה מעשית אחת היא להפעיל קבוצות מעין אלה עם מפעיל / מנחה שעבר הכשרה. מנחה אשר יכיר ביתרונות ובנקודות להן יש לשים לב, לטפל. המלצה נוספת היא לשלב איש מקצוע, לפחות לניטור הקורה בקבוצה מקוונת.

כאשר הקמתי את הקבוצה המקוונת הייתי בתחילת לימודי הנחיית הקבוצות. כאשר שמתי לב שהפורום הופך לקבוצה, ביקשתי מתרפיסטית מקצועית, אלמנת צה"ל אף היא, לבחון אם אין סיכון בהפעלת הקבוצה, לחשוב יחד אם ואיך להתערב, או לנתב. מאוחר יותר הקמתי פורום סגור, עם מטפלת מוסמכת, שהובילה, השיבה והנחתה קבוצה של אלמנות שרצו פרטיות נוספת, אולי בטחון נוסף. פורום זה אינו חלק ממחקר זה. הפורום הסגור היה דומה יותר לקבוצת תמיכה. אמנם גם בו התאפשרה אנונימיות מול הקבוצה, אולם המשתתפות היו חייבות להזדהות בפני, כדי לוודא שאכן רק אלמנות צה"ל חברות בקבוצה זו.

הבטחון הנוסף שלהן נבע מהדיעה שאני מכירה את כולן. להערכתי השילוב בין קבוצה פתוחה לבין האפשרות להצטרף לקבוצה סגורה, יצר מקום של בחירה חופשית, של חופש למצוא את דרכן למקום הנוח עבורן לקריאה, כתיבה, התבוננות ושיתוף. ננקטו עוד מספר אמצעי זהירות והבהרה. בראש הפורום הסגור הייתה הודעה כי אין להתייחס לפורום כאל טיפול, ואין הוא מחליף טיפול, באם נדרש. בפורום הפתוח כתבתי מדי פעם כי התכנים עלולים להעלות סוגיות קשות, וכי על

המשתתפים לחשוב על פניה לעזרה מגורמי מקצוע מוסמכים בעת הצורך. הצבעה על סוגייה רגישה זו איפשרה למשתתפות לנהוג על פי שיקול דעתן ורצונן החופשי. ההצהרה על כוחה של הקבוצה המקוונת שירת את הפרטים, את הקבוצה, ואת קהילת אלמנות צה"ל כולה, כמתואר בקטגוריה הרביעית בפרק 4. בכוחה של קבוצה, גם מקוונת, יש לנהוג בתשומת לב, עם הרבה מחשבה, חמלה וסבלנות. [עבודה זו נכתבה לפני מהפיכות הפייסבוק. מהפכות אלה הוכיחו כוח עצום של קבוצה גדולה, כוח אשר בכוחו ליצור מהפכות ולהפיל משטרים ...]. מסקנה אופרטיבית הנובעת מכך, היא שהפעלת קבוצה מקוונת ראוי לה שתבסס על מאגר הידע העצום הקיים בתחום הנחיית הקבוצות והטיפול הקבוצתי, כמו גם על בסיס הידע העצום הקיים בתחומי הפסיכולוגיה והסוציולוגיה של האינטרנט. חשוב לפתח קורסים למנחי ומובילי קבוצות ברשת, שיאחד הידע משני תחומים אלה. התמקדות ביישום מסקנות מחקר זה באלמנות צה"ל, מחקר זה מראה שיש צורך להעלות ולשוחח על הסוגיות אשר הועלו בפרק 4 כתמות אשר נוצרו דרך כתיבתן של האלמנות עצמן. במהלך השנים האחרונות הוקמו על ידי משרד הבטחון קבוצות פנים-אל-פנים לאלמנות הוותיקות במספר מקומות בארץ. הקמת קבוצה רשמית לאלמנות הוותיקות תוכל להרחיב את מעגל הנעזרות בשירות. ייזום מפגשים מחוץ למרחב הקיברנטי הינו פופולרי בקרב קבוצות מקוונות רבות, כחלק מהתרבות הנהוגה במקומות אלה. בפרק 4 ראינו כי מפגש עורר התרגשות רבה, העלה את תחושת החיבור והקשר בין הנשים. החיסרון במפגש כזה הוא שינוי מידת האנונימיות בקבוצה. מעבר להעלאת הנושא לחשיבה, לא נראה לי שנכון להגדיר כאן כללים. כל קבוצה, על פי החלטתה, תנהג.

שימוש בקבוצה מקוונת להעצמת משתתפים וקבוצות חברתיות, כמו גם ליצירת שינוי חברתי, הינו מרתק. המסקנות ממחקר זה מראה כי שני התהליכים מתדלקים זה את זה. לקבוצה מקוונת פוטנציאל לחבר אנשים מאזורים גיאוגרפיים מרוחקים, סביב מטרה אחת. אנשים יכולים להישאר בבית, ולתרום להעצמת הקהילה. עבור אנשים שאינם ניידים, אינם יכולים להרשות לעצמם את עלויות הנסיעות או את הזמן לכך, ועדיין רוצים לקבל סיוע, להעניק תמיכה, לחלוק סיפורים ולהתמודד עם חייהם – זהו פתרון נפלא. [שוב, נכתב לפני עידן מהפכות הפייסבוק].

השיח בקבוצה מקוונת שונה מהשיח בקבוצת פנים-אל-פנים. ה'כאן ועכשיו' שונה. קשה יותר לדון בנושאים בין אישיים כאשר אין קשר עין, כאשר לא נוכחות דרכי תקשורת אחרות, למעט המילה הכתובה. כמה נסיונות ליזום שיחות מסוג זה, לא צלחו, לעתים עוררו כעס.

#### מחקר נוסף (*Future research*) – תרגום מקוצר

מחקר נוסף נדרש בשני תחומי מחקר זה, אלמנות ארוכת טווח וקבוצות מקוונות. מחקר נוסף עם פוטנציאל העצמה לאוכלוסיות נוספות הוא חקר האינטגרציה בין השניים. מחקר נוסף יכול להציע גם הבנה עמוקה יותר של חוויה אנושית, כמו גם כלים לשיפור רווחתם של רבים. מחקר זה יכול להתרחב למחקר כמותני, דרך שאלונים או ראיונות משתתפים. הרחבת המחקר להובלת והנחיית קבוצות מקוונות תתרום גם היא לרתימה משמעותית יותר של הטכנולוגיה לרווחת פרטים וקבוצות. מחקר הסיבות להצטרפות לקבוצות מקוונות יכול לתרום אף הוא, כמו גם איפיון הסיבות לנכנסים רק לקרוא, אלה שגם כותבים. מחקר הבוחן את

מידת האחיזה באלמנות מול מידת ההשתתפות בקבוצה המקוונת יכול להוסיף אף הוא להבנת החוויה האנושית.

ממצאי מחקר זה מערערים על מיתוסים חברתיים רבים הקשורים באלמנות ארוכת טווח, מאירים חיים שלמים שנחו בחושך, רחוק מהעין הציבורית. מחקר נוסף ורחב יותר על חייהן של נשים שהתאלמנו בצעירותן, יכול לתרום לחוסן שלהן, כמו גם לחוסנה של החברה כולה. בחינת מצבן הגופני והנפשי של אלמנות צה"ל, רובן כבר מעל גיל 60, יכול לשפר משמעותית את הטיפול בהן על ידי משרד הבטחון. כנ"ל לגבי מחקר שכול באופן כללי. תוצאות מחקר זה נוטות לכיוון התיאוריות הד-מסלוליות, מושגי החוסן והצמיחה הפוסט-טראומטית, מאשר לכיוון תיאוריות השלבים. חשוב להמשיך ולחקור, להפיץ את המידע למטפלים, כמו גם לציבור הרחב.

### מגבלות המחקר

חוקרת אחת, עם וולידציה פנימית בלבד. אין משתתפים במובן הקלאסי, היכולים לקרוא דוחות ביניים ולבחון את שלמות החוויה או את ההדהוד בתוכם למקרא הסיכומים. הכלים המקוריים של החקירה האינטואיטיבית מתאימים לדוקטורט, לא לתזה לתואר שני, מבחינת היקפם, ולכן לא נעשה בהם שימוש כאן. לא ניתן להכליל ממצאי המחקר לכלל אלמנות צה"ל, ולא לאלמנות באופן כללי, מבלי לבצע מחקרים נוספים. ההטיה של self-selected group נוכחת מן הסתם במחקר זה.

### חוזקות המחקר

המחקר כיסה כשנה וחצי של כתיבה בקבוצה מקוונת. אורך הזמן איפשר התבוננות על מערך רחב של תהליכים קבוצתיים ותופעות קבוצתיות. מקור נתונים

רחב איפשר להגיע למצב של רוויה (saturation) כפי שנדרש ממחקר מסוג זה (Auerbach & Silverstein, 2003) בשלב ניתוח הנתונים.

היות המחקר איכותני, איפשר להישאר עם פתיחות לכל מה שעלה, ללא היצמדות להשערות מוקדמות.

האינטגרציה בין שיטות המחקר, החקירה האינטואיטיבית והתיאוריה המעוגנת בשדה, הרחיבו את האפשרויות לחקור נושאים חבויים, לגביהם לא היה כל מידע קודם. תנועה אל מעבר לדרך החשיבה הלוגית והרציונאלית איפשרה לדברים חדשים לעלות, דברים אשר היו בחלקם מוכרים לי ממסעי הפרטי, חלקם חדשים. כניסתם לחיי ולמסעי בתקופת המחקר השפיעו בתורם גם על מסעי הפרטי וגם על המחקר.

### *מסקנות לסיום*

אלמנות ארוכת טווח של נשים אשר התאלמנו בצעירותן היא טריטוריה שביקרו בה מעט מאד חוקרים. הקבוצה המקוונת איפשרה לנשים, לעתים עשורים לאחר האובדן, לבקר בחלקים מעולמן, לחלוק ולהתחבר גם לחלקים פנימיים שלהן, דרך מערכות יחסים עם אלמנות אחרות ברשת. מחקר זה מצא כי הקבוצה המקוונת הינה מקום מלא מחשבות, תחושות, רגשות ומערכות יחסים, כמו מקומות אחרים, לא מקוונים. כוחה של הקבוצה היה בנגישות שלה, באנונימיות, ובמאפיינים הפסיכולוגיים והטכנולוגיים אשר איפשרו למשתתפות לחלוק, ליצור קבוצת תמיכה "כמו קבוצת תמיכה אמיתית".

המחקר חשף את עולמן הסמוי של אלמנות צה"ל דרך טקסט אותו הן עצמן כתבו בקבוצה מקוונת. זמן, מרחב והתמרה (transformation) זכו לביקורים חוזרים ונשנים מזוויות רבות לאורך המחקר, דרך קיבוץ דברי האלמנות לשלוש קטגוריות.

הקטגוריות תיארו את עולמן הפנימי של האלמנות, הדרך בה הן רואות את העולם ופועלות בו, ואת הפרדוקסים איתם הן חיות. אלמנטים של מוות, כאב וצער התערבבו עם אלמנטים של חיים, שמחה, בנייה מחדש, צמיחה ובניית משמעות. שינוי והתמרה היו נוכחים לצד יציבות וקביעות, כמו משחק פנימי בלתי פוסק בין מרכיבים רבים של הפרט, הקהילה והחברה הרחבה. מחקר זה מראה כי ההשפעה של אובדן בעל בגיל צעיר נשאת עם האלמנה לאורך חייה. מסעה מוביל אותה למקומות שונים, לפוזיציות מגוונות. היא יכולה להקים משפחה חדשה, להביא עוד ילדים לעולם, לבנות קריירה, ולצמוח רוחנית, אך האובדן נמצא שם, איתה, בדרכים ועוצמות משתנות.

מתחילת מסעי שלי, בזמן כתיבת עבודה זו, חיפשתי את הסיפור שמאחורי הסיפור. שאלתי את עצמי שאלות רבות בנוגע למשמעות: מהי המשמעות של חיי? מהי המשמעות של המוות? מה ישנו והוא גדול מכל העובדות שאנחנו רואים? כמובן ששאלתי את עצמי שאלות לרוב לגבי קבוצות מקוונות. שאלות רבות היו לגבי 16 שנות אלמנותי (2006/7) וההשפעות על חיי, על המשמעות והמקום של האלמנות בחיי. הייתה בי גם סקרנות עצומה לגבי המפגש בין הטכנולוגיה והצרכים האנושיים, החוויה האנושית. הייתה בי סקרנות לגבי הדרך בה הרשת הטכנולוגית יצרה גם רשת של קשרים אנושיים.

בהגיעי לסיום כתיבת עבודה זו הבנתי כי קיים קסם בבני אדם הנוגעים זה בחייו של זה, במקוון או פנים אל פנים. מצאתי כי חברותי, אלמנות צה"ל, כמו ארכיטיפ הגיבור, נוסעות בזמן ובמרחב, בדומה לאנשים אחרים, אך גם בשונה מהם. מצאתי את עצמי מתבוננת בחברותי למסע, מאפשרות לעצמן להשתנות, לעבור התמרה, מתוך ההתנסויות להפוך להוויה חדשה (a new being), לשאוב מידע



בעל ערך ומשמעות מהחוויה (Paletti, 2008). ההתמרה יכולה להתרחש בעת הנגיעה  
בנשמתו של האחר בדרך, במפגש עם חלקי עצמי שלי באחרים, בגילוי חלקי  
אחרים, בתוכי. מסע הגיבור יכול להתרחש גם ברשת.  
מסקנתי האישית היא שהאומץ לצאת למסע, לחפש, להתבונן, לראות,  
לחוש ולהרגיש, להשתנות ולצמוח – הם כל מה חיינו הינם ( is what our lives are all  
about). אני מאמינה כי רבות מהתשובות לשאלותי נחות במסע עצמו, בערכים  
המובילים אותנו בדרך, בגישתנו לאתגרים שבמסע. צמיחה והתמרה יחד עם  
מודעות לכך שיש משהו נשגב ממני, מודעות לכך שהיקום מכיל הרבה יותר ממה  
שאני יכולה לראות, הם הפרס הגדול.

## References

- Anderson, R. (1998). Intuitive Inquiry: A transpersonal approach. In R. Anderson, & W. Braud (Eds.), *Transpersonal research methods for the social sciences* (pp. 69-94). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Anderson, R. (2001). Embodied writing and reflections on embodiment. *Journal of Transpersonal Psychology*, 33(2), 83-98.
- Anderson, R. (2004). Intuitive Inquiry: An epistemology of the heart for scientific inquiry. *The Humanistic psychologist*, 32(4), 307-341.
- Auerbach, C. F., & Silverstein, L. B. (2003). *Qualitative data*. NY: New York University.
- Bar Nadav, O. (2007). Spousal loss and the two track model of bereavement: longitudinal effect of bereavement on young women. *Submitted in partial fulfillment of PhD by Publication requirements*.
- Bennett, G., & Bennett, K. M. (2000, July). The presence of the dead: an empirical study. *Mortality*, 5(2), pp. 139-157.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260-271.
- Bonanno, S., & Kaltman, G. A. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-776.
- Briggs, J., & Peat, F. D. (1999). *Seven life lessons of chaos*. (Y. Drori, Trans.) Tel Aviv: Am Oved.
- Buitelaar, M. (1995). Widows' worlds. In J. N. Bremmer, & L. Van Den Bosch (Eds.), *Between poverty and the pyre: Moments in the history of widowhood* (pp. 1-18). London, New York: Routledge.
- Capps, L., & Bonanno, G. A. (2000). Narrating bereavement: Thematic and grammatical predictors of adjustment to loss. *Discourse Processes*, 30(1), 1-25.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N., & Burke, C. T. (2006). The Time Course of Grief Reactions to Spousal Loss: Evidence from a National Probability Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476-492.

- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (2007). Toward the development of an inventory of daily widowed life (idwl): Guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 31, 505–535.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death studies*, 403–428.
- Derman, D. S. (1999). Grief and attachment in young widowhood. Temple University.
- Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. A. (2003). Continuing Bonds and Adjustment at 5 Years After the Death of a Spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(1), 110–117.
- Foulkes, S. H., & Anthony, E. J. (1984). *Group psychotherapy, the psychoanalytic approach* (2 ed.). London, New York: Karnac.
- Freud, S. (1917/2002). *Mourning and Melancholia*. Tel Aviv: Resling.
- Gentry, M., & Shulman, A. D. (1988). Remarriage as a Coping Response for Widowhood. *Psychology and Aging*, 3(2), 191-196.
- Ginzburg, K., Giron, Y., & Solomon, Z. (2002). Patterns of complicated grief among bereaved parents. *Journal of death and dying*, 45(2), 119-132.
- Golan, N. (1975). Wife to widow to woman. *Social work*, 20(5), 369-374.
- Jung, C. G. (1934/1971). *Memories, Dreams, Reflections*. Ben-Shemen: Modan.
- Kramer, K. (2004). You cannot die alone. *Omega: the journal of death and dying*, 50(2), 83-101.
- Levine, P. A. (1999). *Waking the Tiger: Healing trauma*. (A. Gasner, & S. Meir, Trans.) Hod HaSharon: Astrolog.
- Levine, P. A. (2006). *Nature's Lessons in Healing Trauma*. Retrieved 7 6, 2008, from A naturalistic approach in healing trauma: [http://www.traumahealing.com/art\\_nature.html](http://www.traumahealing.com/art_nature.html)
- Marrone, R. (1999). Dying, mourning, and spirituality: A psychological perspective. *Death studies*, 23, 495-519.
- Mastekaasa, A. (1994). The subjective well-being of the previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce. *Social Forces*, 73(2), 665-692.

- Miller, M. A., & Rahe, R. H. (1997). Life changes scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(3), 279-292.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. Newbury Park, CA: Sage.
- Nelson, P. (2000). Inspiration as Transpersonal Knowing. In T. Hart, P. L. Nelson, & K. Puhakka (Eds.), *Transpersonal Knowing: Exploring the horizon of consciousness* (pp. 55-84). Albany, NY: State University of New York.
- Netzer, R. (2004). *The quest for the self: Alchemy of the soul*. Moshav Ben-Shemen: Modan.
- Nicholas, D., Huntington, P., Williams, P., & Blackburn, P. (2001). Digital health information provision and health outcomes. *Journal of Information Science*, 27(4), 265-276.
- Paletti, R. (2008). Recovery in context: Bereavement, culture, and the transformation of the therapeutic self. *Death studies*, 32(1), 17-26.
- Rubin, S. S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of orthopsychiatry*, 51(1), 101-109.
- Rubin, S. S. (1993). Loss and bereavement: Milestones in theory, reserch and therapy. In R. Malkinson, S. S. Rubin, & E. Witztum (Eds.), *Loss and bereavement in the Israeli society*. Tel Aviv: Kana, Minisrty of Defense.
- Rubin, S. S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681-714.
- Russell, L. (2002). *309.81 DSM-IV Criteria for Posttraumatic Stress Disorder*. Retrieved 7 6, 2008, from Post Traumatic Stress Disorder Today: <http://www.mental-health-today.com/ptsd/dsm.htm>
- Sandler, I. N., Wolchik, S. A., & Ayers, T. S. (2008). Resilience rather than recovery: a contextual framework on adaptation following bereavement. *Death studies*, 32, 59-73.
- Shaw, H. E., & Shaw, S. F. (2006). Critical Ethical Issues in Online Counseling: Assessing Current Practices with an Ethical Intent Checklist. *Journal of Counseling & Development*, 84.
- Shkedi, A. (2003). *Words of meaning: Qualitative research - theory and practice*. Tel Aviv: Ramot.
- Soroka, V., & Rafaeli, S. (2006). *Invisible participants: How cultural capital relates to lurking behavior*. Retrieved February 27, 2007, from <http://www2006.org>
- Stroebe, M. S. (2001). Bereavement research and theory: Retrospective and prospective. *American behavioral scientist*, 44(5), 854-865.

- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (Eds.). (2001). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington: American Psychological Association.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies*, 23, 197–224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29, 477-494.
- Suler, J. (1999). *Cyberspace as psychological space*. Retrieved March 13, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psychspace.html>
- Suler, J. (2000). *Hypotheses about online text relationships*. Retrieved March 18, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/textrel.html>
- Suler, J. (2000). *Identity management in cyberspace*. Retrieved March 18, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/identitymanage.html>
- Suler, J. (2003). *Presence in cyberspace*. Retrieved March 18, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/presence.html>
- Suler, J. (2005). *The basic psychological features of cyberspace*. Retrieved March 13, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/basicfeat.html>
- Suler, J. (2007). *The psychology of text relationships*. Retrieved March 13, 2007, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psytextrel.html>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32(1), 27 - 39.
- Weinberg, H. (2001). Group processes in an internet discussion list. *Mikbatz (in Hebrew)*, 19-37.
- Weinberg, H. (2006). Group analysis, large groups, and the Internet unconscious. *Submitted in partial fulfillment of PhD*.
- White, M. M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: Implications for health education. *Health Education Research, Theory & Practice*, 16(6), 693-707.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tel Aviv: Am Oved.
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5 ed.). (B. Z. Herman, Trans.) New York: Basic Books.

Yerushalmi, H. (2007). *Crisis and growth*. Tel Aviv : Hakibbutz Hameuchad.

וויניקוט, ד' ו'. (1995/1971). *משחק ומציאות*. תל אביב: עם עובד.

ירושלמי, ח'. (2007). *משבר וצמיחה*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

נצר, ר'. (2004). *מסע אל העצמי, אלכימיית הנפש - סמלים ומיתוסים*. מושב בן-שמון: מודן.

פרויד, ז'. (2002/1917). *אבל ומלנכוליה*. תל אביב: רסלינג.

## נספח א' – הודעה על המחקר בפורום

שלום לכולכם,

אתן בוודאי זוכרות את חיפושי הנואש מראשית ימי הפורום אחר מחקרים פסיכולוגיים, סוציולוגיים או אחרים על אלמנות, כפי שבאה לידי ביטוי שנים אחרי האובדן. בתקופה ההיא אמנם לא מצאתי, אבל בעקבות פגישה עם פרופסור שמשון רובין מאוניברסיטת חיפה, נולד המסמך "אלמנות ארוכת טווח" והועלה לאתר. הסקרנות שלי הלכה וגברה. בינתיים התקדמתי בלימודי, והחלטתי לחקור את נושא האלמנות ארוכת הטווח כחלק מעבודת התזה לתואר שני. אמנם מצאתי, בחלקו הראשון של המחקר שלי, מחקרים רבים מספור על שכול ואובדן ועל אלמנות (widowhood), אבל כמעט לא מצאתי דבר על נשים שהתאלמנו צעירות, כפי שהן שנים, עשרות שנים, אחרי האובדן. מצאתי גם מעט מאד איזכורים במחקרים על אלמנות הנמצאות בפרק ב' בחייהן.

אחרי הרבה חשיבה וחיפושים הגעתי להבנה כי חלק מהמחקר שלי עוסק בעצם בנושאים אשר הועלו כאן בפורום לאורך קיומו. חשבתי להיעזר בכך כדי להביא את הדברים הכי אמיתיים שאפשר, כדי להשמיע את שנאמר כאן, את הקול הייחודי שלנו, במקומות נוספים. מאחר ואין דרך להגיע לכל אחת באופן אישי, הייתי רוצה לבקש ממי **שאינה רוצה** שאצטט את דבריה, להודיע לי במייל ([ayalaks@gmail.com](mailto:ayalaks@gmail.com)).

מובן מאליו שהשמות של מי שהזדהתה באתר בשמה, כמו גם כל פרט מזהה אחר, ישונו ויעוותו, כך שלא ניתן יהיה לזהות במי מדובר. ברור גם כי לא אעשה כל שימוש במידע שלא מופיע באתר באופן גלוי לכולם, ובוודאי לא במידע מתוך פורום התמיכה הסגור לקהל הרחב.

שני הנושאים לגביהם אחפש כאן ציטוטים הם:

1. ההתייחסות שלנו לאלמנות בכלל, לנושאים ולרגשות הקשורים לאלמנות, לשנים שעברו, לאירועי חיים המושפעים מהאלמנות, הרגשות העולים בתקופות מיוחדות, כמו יום הזיכרון, גיוס ילד, לידת נכדים
2. התייחסויות שלנו למקום הזה שפתחנו כאן, לאתר, לפורום, האם הוא תורם משהו למשתתפים, באיזה אופן (ואין הכוונה למתכונים או לבחירות: - ) מטרת המחקר היא בעצם לחקור את החוויה האנושית של ההתאלמנות בגיל צעיר, את החוויה של החיים שלנו עם, לצד ובעקבות החוויה הזו לאורך השנים. אני מקווה כי המחקר יביא להבנה טובה יותר של הנושא. העמקת הידע בתחום קבוצות מקוונות, יוביל אולי לשימוש רחב ומקצועי יותר בכלי הזה לטובת אוכלוסיות נוספות, לטובת העמקת הקשר בין ארגונים לאנשים העובדים מולם (במקרה שלנו,

משרד הביטחון למשל) ולטובת העמקת הסיוע והתמיכה הענייניים (זכויות, אירועים) והרגשיים.

חשוב לי להראות, בעזרתכן, כי תהליך האבל אינו כמו שפעם תפסו אותו: כמה שלבים וחוזרים לחיים. כן, חוזרים לחיים, אבל אחרת. עם מטען נוסף, עם הסתכלות אחרת, עם פגיעות שנשארות לאורך שנים ארוכות וגם עם צמיחה כתהליך שנובע מההתמודדות עם כל מה שעלינו להתמודד איתו.

אני מאמינה כי הסיפורים שעלו כאן, סיפורי החיים, סיפורי ההתמודדות, יאירו את אלמנות צה"ל בדרך אחרת, יעמיקו את ההיכרות, שלנו ושל אחרים, עם אותם דברים שאף פעם לא דיברו עליהם. אני מאמינה כי הסיפורים והנושאים שעלו כאן יכולים לתת תקווה לאנשים אחרים בהתמודדות שלהם הן עם שכול ואובדן והן עם נושאים נוספים. עם כל הכאב והצער, הפגיעות והכעס יש כאן גם הרבה גילויים של עוצמה, של התמודדות, של תקווה.

את כל הקולות האלה הייתי רוצה שישמעו גם בחוץ.

אם יש לכן שאלות הנוגעות למחקר שלי, אתן מוזמנות להפנות גם אותן למייל. אתן מוזמנות גם כאן להוסיף ולהשמיע את קולכן, את הקול המיוחד של כל אחת מכן, שראוי לו להישמע.

תודתי מקרב לב, אילה

נספח ב' – דיאלוג עם פסל ויומן

A journey from stone to emotions

מסע מאבן לרגש

סבא שלי, חיים שלאין (1899-1991) החל את דרכו האמנותית לאחר פרישתו מעבודה, בגיל 75. סבא היווה השראה לחיי, בין היתר באומרו שגיל אינו מגבלה, מוכיח זאת בחייו שלו, חי את האמת שלו "כשיש רצון, יש דרך" (when there is a will there is a way). חוכמתו ורוחו המיוחדת מלווה אותי בחיי. בזמן קריאת תיאורה של אנדרסון (Anderson, 2004) והנחייתה למציאת פריט אמנותי לדיאלוג, ידעתי שאחד מפסליו של סבא ילווה אותי במהלך העבודה על התזה.



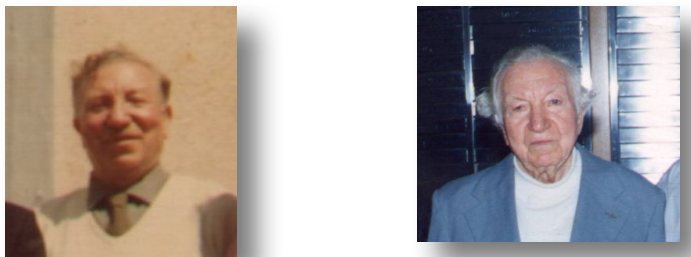


Figure 1. סבא חיים

בכל מקרה, קבלת ידע פנימי זה והשלמה פנימית עם הרעיון של דיאלוג עם חתיכת אבן, לא היה קל. התחלתי עם מיקוד בהיר וברור על הקבוצה המקוונת כנושא (subject and object) המחקר. הדוגמאות היו אמורות לבוא מתוך הפורום של אלמנות צה"ל. הקבוצה המקוונת הקסימה וריתקה אותי. אמנות הכתיבה, הדינאמיקה הקבוצתית, והשפעת המילים הכתובות בקבוצה המקוונת הגבירו את הסקרנות. בפגישה השנייה של קבוצת התזה יצרנו קולאז' מעיתונים ישנים. תוך כדי הגזירה וההדבקה הציף את ראשי ואת גופי משפט אחד: "פתחי את הדלת לעולמן הלא מוכר של האלמנות, תני ליופי לצאת, שחררי את כל השדים (demons). השעון מתקתק...". ראשי וגופי כמו דיברו אלי, כאילו אמרו "תנסי למצוא את ההתמרה (transformation), ההתמרה שתעלה מתוך התהליך, ההתמרה שהקבוצה המקוונת יצרה". המיקוד של התזה השתנה באותו רגע, עבר מהקבוצה המקוונת להוויית האלמנות ארוכת הטווח, כפי שנחשפה ונכחה בקבוצה המקוונת. היה זה הרגע בו פשוט ידעתי שעלי להשתמש במשאבי בדרך שונה, לשמוט את המיקוד מהחשיבה האנליטית, הרציונלית, והלוגית בלבד. ההיתוך עם החקירה האינטואיטיבית העצים את יכולתי לפצוח במסע לתוך עצמי, לתוך המחקר, והחוצה. עכשיו יכולתי לקבל את רעיון הדיאלוג עם הפסל. שני פסלים היו בחירתי הראשונה. קראתי לאחד

"חמלה" ולשני "גברת עצב" (Ms. Sadness). הפסל כאילו שיקף את מחשבותי, את רגשותי, את חשתי באותו זמן. "חמלה" תחכה" כתבתי ביומני.



Figure 2. Ms. Sadness



Figure 3. Compassion

לקחתי את גב' עצב איתי לטיולים ברחבי הבית. צילמתי אותה, עיבדתי את התמונות במחשב, משהה חשיבה, משהה תיכנון. זכרונות חזרו, כמו נפתחו בתוכי דלתות, בתוך גופי ובתוך ראשי, מאפשרת לכל מה שעולה להגיע מתוך המחבוא, לראות את העולם, לנשום את האוויר, להתבונן במרחב הפתוח סביבי וסביב ביתי.

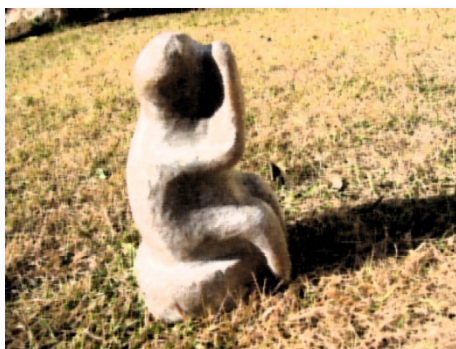


Figure 4. the beginning

בתחילה היו הצבעים אפורים, עגומים, ועצובים. המחשב שיתף פעולה עם מצב הרוח העגמומי שלי במהלך שני השלבים הראשונים של החקירה האינטואיטיבית. "האם המציאות החיצונית שלי תשרוד את צלילתי לתוך האלמנות (widowhood) למשך שנה שלמה?" כתבתי ביומני, חשה בפחד ובחרדה.

התהלכתי בבית עם גב' עצב, מרגישה קצת כמו שוטה. הראש שלח הפרעות (interrupts) כל הזמן, דורש תשומת לב לעצמו. מיקדתי את תשומת הלב בידי, עיני, אוזני, ולבי, מנסה למצוא נקודות יפות לצילומים. ניסיתי לאמן את מוחי, להרגיע אותו מעט. קול קטן מבפנים לא חדל ללחוש ולצחוק. הייתי עצובה, הכאב המשיך ועלה, עד שכל גופי כאב. הלחץ בו חשתי בתוך גופי דמה ללחץ שחשתי אחרי שרמי נהרג. הכאב הלך והעמיק, חדר לכל תא בגופי, הפך לנוכח בכל נשימה שנשמתי. לזמן לא הייתה משמעות. הוא שוב היה מעוות, עקום. השעות חלפו, ואני עוד הסתובבתי בבית, מצלמת את גב' עצב. תחושת הנוכחות בהווה, בכל רגע ורגע, הייתה מאד מוחשית. כוח החיים התערבב בתוכי יחד עם כוחו של המוות. "למה היא כה עצובה? יושבת כאן, לנצח, באבן, דבר לא משתנה בעבורה", אני מוצאת את עצמי כותבת ביומן. "היא קפואה באבן, אבל היא כל כך חיה. הניגוד זעק עלי היום. איך אפשר לחיות כשיש כל כך הרבה כאב? כשיש כל כך הרבה עצב?". כל שאיפה שאני לוקחת, היא חיים. כל נשיפה היא המוות. עומדת במרפסת, מתבוננת במרחב הפתוח, בעץ הלימון בחצרי. "כל הניגודים מצויים עכשיו באוויר הפתוח" כתבתי. "חיים ומוות, טכנולוגיה ורגש. נחישות, אופטימיות ושנחת החיים עומדים מול הפחד, הכאב והעצב". אני ממשיכה לקרוא ביומן שכתבתי אז, בתחילת הדרך, מופתעת מעצמי. "חשיבה אנליטית עומדת מול

תחושות ואינטואיציה, עוצמה מול חולשה, תחושת תלות מול עצמאות. יש כאן גם כמה קונפליקטים: לראות או לא, לבכות או לא, לשחרר או לשמר שליטה, להיות טכנית או יצירתית, רגשות ודרכי הבעתם". הכל הולך לנקודה שבין העבר, ההווה והעתיד. "היכולת לחוש, בכל רגע נתון, את הכאב ואת החמלה" ממלאת את גופי בחמימות, לחוש כאילו כל תא גדול יותר, משמעותי יותר.



Figure 5. the beginning, cont.

"האם אשרוד?" כתבתי. דמיינתי את התהליך כמנהרה ארוכה, אפלה. כמו מערה הנמשכת עמוק לתוך כדור הארץ. לא היה לי מושג מה אמצא שם, שום מושג מה אאבד שם. "אני מרגישה שעכשיו נכון לשים את העצב במיקוד. במקביל, עלי לזכור את כל הטוב שיש לי, את כל הטוב שהיה לי. בסופו של דבר, אגיע לאנרגיה העצומה של החמלה, החמלה שהייתה שם, נמצאת שם, ותהיה שם". היה זה הזמן בו התחלתי לשחק עם השתקפויות, חיצוניות ופנימיות. רציתי לראות את ההשתקפויות של גב' עצב בשעות שונות של היום. שמתי אותה בכל מיני מקומות, יוצרת זוויות חדשות במוחי, פותחת מסלול חדש ויצירתי להסתכלות על נתוני המחקר.



Figure 6. Reflection



Figure 7. A new point of view

במהלך שלב איסוף הנתונים, ארגונים וניתוחם, החלו התמונות להיות בהירות יותר. הייתה לי הרגשה טובה רוב הזמן, אפילו בתקופות של היעדר התקדמות, זמני דגירה (incubation), ובזמנים בהם לא יכולתי אפילו להסתכל על התזה. בחנתי דרכים רבות להצגת הנתונים. אף דרך לא נראתה נכונה ומדויקת מספיק. המילה "משמעות" חזרה וצצה בראשי לאורך התהליך. "פתחי את הדלת על מנת לפגוש עוד דרכים" היה משפט ששב וקרא לי. אחד הקטעים הקשים היה כאשר הפנמתי את הצורך לשלב את דרך החשיבה האנליטית, עם דרך הידיעה האינטואיטיבית. כאשר חדלתי מלאחז במוכר ובידוע, או במה שחשבתי שידעתי, היה זה צעד חשוב בדרך להיתוך (fusion), לקראת תהליך המיזוג של דרכים שונות כל כך. היה בי פחד אמיתי מלשחרר את הדרכים המוכרות לדעת, בלי שמץ של ידיעה מה מצפה לי בהמשך, מה תהיה הדרך החדשה.



לקליפורניה (אפריל 2007) נסעתי לבד, בלי תכנון. 8 ימים בסונומה (Sonoma

County) איפשרו לי לחוש לעומק את הפחד ואת ההתרגשות מהמסע אל הלא נודע. ביליתי את ימי בבית עץ בתוך יער של עצי סקוויה (redwood forest), נהגתי לאורך החופים והצוקים של האוקיינוס, עוצרת לתצפית על לוייתנים, בוחנת את השפל והגאות; ביליתי יום בעמק סונומה (Sonoma Valley), ביקרתי ביקבים (עם טעימות, כמובן), בלי לדעת איפה אהיה למחרת. הטבע הפראי חיבר אותי טוב יותר לעצמי. הרגשתי עמוק את הכאב ואת העצב, ובו זמנית חשתי את הוקרת התודה להיותי חיה, ליכולתי להיות בתוך כל היופי הזה, לחוות את היותי אני עצמי, לחוש את הנצחיות של הטבע.



Figure 8. California, April 2007

השיבה הביתה עימתה אותי עם סוגיות רבות, העיפה עוד כמה פיסות פאזל למקומן. יכולתי להסיר כמה פיסות מהשולחן, ולפתע יכולתי להוסיף כמה פיסות חדשות.



Figure 9. Data collection, organization



analysis phase

סיפורים קטנים נכתבו, טבלאות שונות ומשונות נוצרו. שום דבר לא עבד. לא הייתה בנמצא דרך בה אוכל להעביר את החוויה של האלמנות ארוכת הטווח. דרך אחת אחר השניה נכשלה ונפסלה. התסכול היה עצום. סל המיחזור של המחשב הנייד שלי הלך והתמלא. התבוננתי בתמונות, שמתי את הפסל על שולחן הכתיבה שלי, ובהיתי בו. נדמה היה לי שזה מסייע במעט. אולי מה שעזר היה בכלל הרייקי שעשיתי על הכלבה שלי? נוכחותה של סנואי בחדרי בזמן הכתיבה הייתה ברכה.



Figure 10. How should chapter 4 looks like?



Figure 11. Snow

התבוננות במידע שנאסף ונותח, בלי רמז איך אפשר להמשיך, הרגיש כמו עמידה מול דף ריק (blank), מול הריק (void). חסרת אונים ככל שהרגשתי באותו זמן, ידעתי שאמצא את האומץ לעמוד מול הריק, את האומץ לאבד את מה שאני יודעת ואת מה שיש לי. שנה אחרי שכתבתי את המשפט הזה ביומני יכולתי לחוש באמת את האומץ, ולא רק את הפחד. אני יודעת עכשיו שכתובת התזה הייתה מסע פנימה. אני יודעת עכשיו כי הייתה זו תחילתו של מסע לחיים, לאורך החיים. למסע זה אין מטרות ספציפיות. משאלתי היא להישאר עם ראש פתוח, עם לב פתוח, למצוא את עצמי ולהישאר עם סקרנותי האינסופית, ועם התשוקה לחיים וליצירתיות. אני יודעת שזהו מסע אשר יוליך אותי לכתיבת ספרי, להוראה, לעבודה עם קבוצות. אין לי מושג איך, איפה ומתי. ידיעה ללא ידיעה היא התחושה של להיות בבית.

כאשר פרק 4 היה כמעט גמור, גיליתי שגב' עצב מייצגת לא רק עצב, אלא גם רצון חבוי להתחבא מהעולם. באותו רגע יכולתי לחזור לעולם ... לסיים את



התזה. ברור לי שמסעי האישי יימשך. ביום האחרון באוניברסיטת לסלי (יולי 2008)  
נדמה לי שגיליתי מהי קבוצה, מהו הקסם ...