

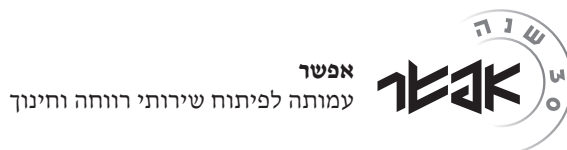
מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כ"ב • גיליון 40

טבת תשע"ה – דצמבר 2014

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



כתובת המערכת

מרים גילת, עמותת "אפשר"
ת"ד 53296, ירושלים 91531
טלפון 02-6728905, פקס 02-6728904
דואר אלקטרוני mgilat@efshar.org.il

המערכת אינה אחראית לדעות המובאות במאמרים ובסקירות המתפרסמות בכתב העת, שהינן על דעת המחברים בלבד.

דמי מנוי לשנה (2 גליונות) 80 ש"ח
מחיר לגיליון אחד 40 ש"ח

עמותת "אפשר"

הסניף הישראלי של האגודה הבין-לאומית לעובדים חינוכיים-סוציאליים
International Association of Social Educators – AIEJI
אתר האינטרנט www.efshar.org.il

כל הזכויות שמורות © לעמותת "אפשר"

אין להעתיק ולהפיץ בדפוס, בדואר אלקטרוני, באינטרנט או בצילום
את המאמרים שבכתב העת (כולם או חלקם)
ללא אישור מפורש מהמערכת

עריכת לשון: אורלי צור
עריכת לשון של התקצירים באנגלית: פגי ויינריך
עיצוב: 2w-design.com

ISSN 0792-6820
ירושלים 2014

תוכן העניינים

5.....	רשימת משתתפים
6.....	רשימת שופטי מאמרים (2013–2014)
7.....	דבר העורכת – שפרה שגיא
	”רק על עצמי לספר ידעתי”: מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המועד
9.....	שפרה שגיא
	הפרטיות כמנגנון חברתי לשמירה על חוסר עקיבות בין זהויות
27.....	סמדר בן אשר ורן וולף
	גלישה אל מעמקי קהילת פרו-אנה באינטרנט: ניתוח תוכן של בלוגים
43.....	מירן בוניאל-נסים ומיכל דולב-כהן
	גוף תהודה: מודעותם של מטפלים במוזיקה לגופם במהלך השעה הטיפולית
59.....	ובעת הנגינה – יעל שר-שלום מוכיח, נחמה יהודה ודורית אמיר
87.....	משאבים פסיכולוגיים והאשמת הקרבן בתקיפה מינית – מיכל עינב
	סקירות ספרים
	חינוך – מהות ורוח
115.....	עורכים: ישעיהו תדמור ועמיר פריימן – דובי ברק
	העם על הספה: הפוליטיקה של הטראומה בישראל
121.....	מאת: קרן פרידמן-פלג – מולי להד
	From evidence to outcomes in child welfare: An international reader
127.....	Editors: Aron Shlonsky and Rami Benbenishty – מלכה מרגלית
	התשמע קולי? מחקרים חדשניים בתרפיה במוסיקה
131.....	עורכות: דורית אמיר וכוכבת אלפנט – רחל לב-ויזל
V-I.....	Abstracts

קול קורא

לפרסום מאמרים בגיליון מיוחד של כתב העת
מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית בנושא

**ילדים ובני נוער נפגעי התעללות מינית בישראל:
על צדק, רווחה ומה שביניהם**

עורכות-אורחות:

פרופ' בלהה דודזון-ערד וד"ר כרמית כץ

בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל, אוניברסיטת תל-אביב

התעללות מינית בקטינים היא תופעה רחבה, אשר מתקיימת בתרבויות שונות ובשכבות חברתיות-כלכליות מגוונות. חרף שכיחותה, מאפיין מרכזי שלה הוא תת-דיווח, שסיבותיו תלויות במקרים רבים במאפיינים ובנסיבות שונים הקשורים לנפגע, למשפחתו ולחברה. ממצאי מחקרים מצביעים על ההשלכות הקשות של ההתעללות המינית ועל כך שעצמת הפגיעה בילד הנפגע מושפעת ממשתנים שונים, כמו גיל הנפגע בעת הפגיעה, משך הפגיעה ואופייה, מידת הקרבה של הפוגע, מידת הסודיות הנדרשת מן הנפגע ומשאבים אישיים, משפחתיים וחברתיים של הילד.

בטיפול המקצועי בילדים נפגעי התעללות מינית, על היבטיו השונים, עוסקים אנשי מקצוע מהאקדמיה ומהשדה הבאים מתחומים שונים, וביניהם אנשי חינוך במסגרות החינוכיות, עובדים סוציאליים, רופאים בבתי חולים ובקהילה, שוטרים, אנשי משפט וקובעי מדיניות במשרדי הממשלה השונים.

גיליון מיוחד של "מפגש", פרי יוזמה של עמותת "אפשר" ובשיתוף מכון חרוב, אשר יצא לאור בחודש יוני 2016, יוקדש לנושאים ולתחומי התערבות אלו. אנשי מקצוע מהאקדמיה ומהשדה בתחומים של רווחה, בריאות, טיפול, חינוך, משפט ואכיפת חוק העוסקים בילדים ובני נוער נפגעי התעללות מינית, מוזמנים בזאת לשלוח מאמרים המבוססים על תאוריה, ממצאי מחקר או תיאורי מקרים ופריקטים מבוססי ראיות.

במקביל להשקת הגיליון המיוחד, יתקיים כנס בנושא זה בשיתוף עמותת "אפשר", מכון חרוב ובית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל באוניברסיטת תל-אביב. מחברי המאמרים שייכללו בגיליון המיוחד של "מפגש" יוזמנו להציגם ביום העיון אשר יתקיים בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל-אביב.

מועד אחרון להגשת המאמרים – 30 ביוני 2015

את המאמרים יש לשלוח בדואר אלקטרוני אל:

מרים גילת, מערכת "מפגש", עמותת "אפשר", דוא"ל: mgilat@efshar.org.il

רשימת המשתתפים

פרופ' דורית אמיר, ראש המגמה לתרפיה במוזיקה, המחלקה למוזיקה, אוניברסיטת בר-אילן

ד"ר מירון בוניאל-נסים, המחלקה למדעי ההתנהגות, מכללת כנרת, והחוג לייעוץ והתפתחות האדם, אוניברסיטת חיפה

ד"ר סמדר בן אשר, המכללה האקדמית ע"ש קיי, מרכז מנדל למנהיגות בנגב ואוניברסיטת בן-גוריון בנגב

ד"ר מיכל דולב-כהן, החוג לחינוך, אורנים – המכללה האקדמית לחינוך

ד"ר רן וולף, מעבדות יאהו, חיפה

ד"ר נחמה יהודה, המגמה לתרפיה במוזיקה, המחלקה למוזיקה, אוניברסיטת בר-אילן, והתכנית לתרפיה במוזיקה, הפקולטה לחינוך מוזיקלי, מכללת לוינסקי לחינוך

ד"ר מיכל עינב, בית הספר למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי פרס, רחובות, והמכללה האקדמית תל אביב-יפו

פרופ' שפרה שגיא, ראש מרכז מרטין ספרינגר לחקר סכסוכים ולדיאלוג, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

יעל שר-שלום מוכיח, מטפלת במוזיקה ותנועה, מחלקת הנוער, בית החולים הפסיכיאטרי, נס ציונה

סקירות ספרים

דובי ברק, לשעבר מנהל בית ספר תיכון "קשת" בירושלים

פרופ' רחל לב-ויזל, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה

פרופ' מולי להד, ראש התכנית לתואר שני בטיפול בדרמה תרפיה, המכללה האקדמית תל-חי, ומייסד ונשיא מרכז משאבים, מיסודו של המרכז לשעת חירום, קריית שמונה

פרופ' מלכה מרגלית, דיקנית בית הספר למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי פרס, רחובות, ופרופסור אמריטוס, אוניברסיטת תל-אביב

רשימת שופטים

(2013 – 2014)

מערכת "מפגש" מודה לשופטי המאמרים על עבודתם המסורה והקפדנית. תרומתם נעשית בהתנדבות, בנדיבות, בהשקעה רבה ובמקצועיות.

ד"ר סארה אבו כף	ד"ר מאיה כהן מלייב	ד"ר עפרה קמר
פרופ' רבקה איזיקוביץ'	ד"ר עידית כ"ץ	פרופ' שלמה קניאל
פרופ' מיכל אל-יגון	ד"ר דקלה כרם	פרופ' דניאלה קרמר-מור
ד"ר יאנה אסא	פרופ' רחל לב-ויזל	פרופ' עמירם רביב
ד"ר מאירה אפרתי	ד"ר מיה לביא-אג'אי	ד"ר אורלי רובינשטיין
ד"ר מירן בוניאל-נסים	פרופ' מולי להד	פרופ' גידי רובינשטיין
ד"ר סמדר בן אשר	ד"ר מירי לוין-רוזליס	פרופ' שרה רוזנבלום
פרופ' רמי בנבנישתי	ד"ר טל ליטבק-הירש	פרופ' שלמה רומי
ד"ר ארנה בראון-לבינסון	פרופ' רונית ליכטנטריט	ד"ר רבקה רייכנברג
ד"ר שולמית ברסלר	ד"ר עדי מאנע	פרופ' אריק דימרמן
ד"ר קרול גולדפוס	פרופ' טובה מוסט	פרופ' שפרה שגיא
פרופ' אביקם גזית	פרופ' יוליה מירסקי	ד"ר שושנה שטיינברג
פרופ' איציק גילת	פרופ' מלכה מרגלית	פרופ' עדינה שמיר
ד"ר אמנון גלסנר	פרופ' אורית נוטמן-שורץ	ד"ר עדי שרעבי
פרופ' יובל דרור	פרופ' יאיר נוימן	
ד"ר אפרת הוס	פרופ' ורד סלונים-נבו	
ד"ר טלי היימן	ד"ר אורלי עידן	
ד"ר אלון הסגל	פרופ' יאיר עמיחי	
ד"ר אורית זיו	המבורגר	
פרופ' אורית טאובמן	ד"ר אילנה פאול	
בן-ארי	ד"ר ליאורה פינדלר	
פרופ' מאיר טייכמן	פרופ' גלי צינמן	
פרופ' רבקה יהב	ד"ר תהילה קוגוט	
פרופ' רבקה יעקובי	פרופ' עפרה קורת	

דבר העורכת

בחוברת זו אני נפרדת מתפקידי כעורכת "מפגש", לאחר מסע קצר של שנתיים. בתקופה זו ראיתי בכתב העת מקום לשילוב בין עולמות שונים ובין תחומי ידע מגוונים, וניסיתי להעמיק ולהרחיב מגמה זו.

ראשית, חשוב ביותר היה עבורי השילוב בין העולם האקדמי – זה המעוגן בכללים מדוקדקים של פרסום מדעי – לבין העולם של השטח, המשמיע קולו בדרך שונה של תיאורי מקרה, הצגת התערבויות טיפוליות ודיון במדיניות. השילוב הזה איננו מובן מאליו, כי כל אחד מהעולמות האלו נאחז במתודולוגיות שונות ושם דגש על אמות מידה אחרות. לאחר ויכוח מתמשך בין שני העולמות והדגשת המפריד ביניהם (ראו למשל Weick, 2003) נראה לי שכיום יש פתיחות רבה יותר לקיומם של השניים זה בצד זה. יתרה מזו, יש מודעות לחיוניות ההזנה ההדדית ביניהם לקידום של פרטים וקהילות בעולם המסוכסך והכאוטי שבו אנו חיים.

שילוב נוסף שנראה לי משמעותי הוא בין תחומי ידע שונים – פסיכולוגיה על גווניה השונים (חינוכית, קלינית, חברתית) עבודה סוציאלית, חוק ומשפט, סוציולוגיה, רפואה ואפילו פילוסופיה. את השילוב הרב תחומי הזה אני מוצאת תמיד כמפרה וכפותח פתחים לרעיונות חדשים ומקוריים.

נראה לי שב"מפגש" הצלחנו לקיים שילובים אלו במידה גבוהה של הצלחה. במערכת כיום מתקבלים לשיפוט מאמרים המשלבים תחומי דעת רבים, ובעיקר משלבים את התאוריה עם הפרקטיקה. כמי שמנסה שילובים אלו לאורך שנים רבות בעבודתי המחקרית והמקצועית, חשבתי להיפרד מ"מפגש" במאמר מסכם של עבודתי בתחום של חקר הסלוטוגניות לאורך 30 שנה (בזמנו יצא גיליון "מפגש" ייחודי בנושא). נראה לי שהמאמר שכתבתי משקף את הגישה הדיאלוגית הזו. כולי תקווה כי ממשיכי בתפקיד ישכיל להרחיב, להעמיק ולפתח את השילובים מרובי הקולות בכתב העת הייחודי שלנו.

ומה עוד בחוברת? החוברת הפעם היא אקלקטית, מרובת קולות וכוללת מאמרים העוסקים בנושאים מגוונים, אשר נעים על הרצף בין התאורטי למעשי, בין האישי למדיני, בין הפרטי לכללי ובין הטיפולי לחינוכי. סמדר בן אשר ורן וולף כתבו על הפרטיות כמנגנון חברתי לשמירה על חוסר עקיבות בין זהויות; מירן בוניאל-נסים ומיכל דולב-כהן ניתחו תכנים של בלוגים במאמרם העדכני, העוסק בגלישה אל מעמקי קהילת פרו-אנה באינטרנט; מאמרן של יעל שר-שלום מוכיח, נחמה יהודה ודורית אמיר עוסק בתחום הטיפול ומתמקד במודעותם של מטפלים במוזיקה לגופם במהלך השעה הטיפולית ובעת הנגינה; מיכל עינב התייחסה במאמרה למשאבים פסיכולוגיים והאשמת קרבן התקיפה המינית.

ארבעה ספרים נסקרו בחוברת זו, כל אחד מהם עוסק בתחום אחר, וביחד הם מציגים תמונה מורכבת ועשירה של המחקר והמעשה החברתיים-חינוכיים-טיפוליים בישראל ובעולם. דובי ברק סקר את הספר בעריכתם של ישעיהו תדמור ועמיר פריימן, "חינוך – מהות ורוח"; מולי להד סקר את ספרה של קרן פרידמן-פלג "העם על הספה: הפוליטיקה של הטראומה בישראל", מלכה מרגלית סקרה את הספר, *From evidence to outcomes in child welfare: An international reader* של ארון שלונסקי ורמי בנבנישתי, ורחל לב-ויזל סקרה את הספר, "התשמע קולי?" בעריכת דורית אמיר וכוכבית אלפנט, העוסק במחקרים חדשניים בתרפיה במוזיקה.

עם פרידתי מעריכת "מפגש", אני מבקשת להודות מקרב לב לכותבות ולכותבי המאמרים, שראו ב"מפגש" אכסניה ראויה ומתאימה להגותם ולכתיבתם. חלקם הגדול של המאמרים שקיבלנו במערכת אכן התפרסמו בכתב העת, לעתים לאחר גלגולים רבים של תיקונים חוזרים ונשנים. התייחסנו בהערכה רבה למאמץ, להשקעה האינטלקטואלית ולחשיבה שהושקעו בכתיבת כל אחד מהמאמרים שנשלחו אלינו, גם אם לעתים נאלצנו לדחות את המאמר. המפגש שלי עם שפע המאמרים שהגיעו לשולחנו ועם מגוון הנושאים שבהם עסקו העשיר אותי מאוד.

תודה מיוחדת נוספת יש לי לקוראים, לשופטים ולסוקרים של המאמרים שהשקיעו מזמנם, ליוו את הכותבים וסייעו להם בשיפור תוצרי כתיבתם. תודתי העמוקה נתונה גם לעמותת "אפשר", השוקדת על הוצאתו לאור של כתב העת לאורך שנים רבות, לעומד בראשה, מר בנימין גדליהו, לאנשי המערכת המלווים את העבודה בעצה טובה וברעיונות חדשניים, לרכזת מרים גילת המפעילה את מערכת כתב העת ביעילות רבה ולעורכת הלשון המצוינת אורלי צור. לכולם ולכולן אני מאחלת המשך עבודה פעילה, יצירתית ומשלבת ב"מפגש" בעתיד.

שלכם,

שפרה שגיא

מקורות

Weick, K. (2003) Theory and practice in the real world. In H. Tsoukas & C. Knudsen (Eds.), *The Oxford handbook of organization theory* (pp. 453–475). New York: Oxford University Press.

"רק על עצמי לספר ידעתי": מיומנה של חוקרת סכסוכים בחדר המוגן

שפרה שגיא

תקציר

המאמר מתאר סדרה של מחקרים, שנערכו לאורך 30 שנה, על רקע הסכסוך האלים שעמו מתמודדת החברה בישראל. המחקרים מעוגנים במשנה הסלוטוגנית (Antonovsky, 1987) ומתייחסים למשאבי ההתמודדות ולמידת החוסן של פרטים ושל קבוצות אוכלוסייה שונות בחברה הישראלית. מעבר לכך, נדונה במאמר השאלה של תחושת קוהרנטיות קולקטיבית לאומית והשלכותיה האפשריות כלפי המשך הסכסוך האלים שבו אנו חיים.

מילות מפתח: סלוטוגניות, תחושת קוהרנטיות אישית ולאומית, חקר סכסוכים

זה זמן רב שאני מתכוונת לכתוב מאמר אשר יסכם את עבודתי בתחום של חקר סכסוכים ויתאר תהליך של פיתוח מודל וכלי מחקרי של תפיסת נרטיבים קולקטיביים בהערכת יחסים בין קבוצות בקונפליקט. זוהי עבודה מחקרית מרתקת, שבה אני עוסקת מאז שנת 1999, יחד עם שותפים ותלמידים, יהודים-ישראלים ופלסטינים (Mana, Sagy, Srour & Mjally-Knani, 2012; Sagy, Adwan & Kaplan, 2002; Sagy, Ayalon & Diab, 2011; Srour, Sagy, Mana & Mjally-Knani, 2013). העבודה עוסקת בקונפליקט הישראלי-פלסטיני, אך גם בקונפליקטים פנימיים בתוך החברה הישראלית ובתוך החברה הפלסטינית, ולאחרונה – גם במקומות קונפליקט אחרים. לאחר שסיימתי את כתיבת המבוא התאורטי למאמר, פיניתי את חודשי הקיץ לעיבודם של הנתונים הסטטיסטיים הרבים שאספו תלמידי, לבחינתם ולהפיכתם לכדי אמירה תאורטית – המבוססת אמפירית, כמובן – על יחסים בין קבוצות שונות (לאומיות, דתיות, אתניות וכו'). חשבתי להציע מודל דיפרנציאלי של מצבי קונפליקט, המתבסס על ניתוח אמפירי של תפיסות נרטיבים ומתייחס למידת עיקשותם של קונפליקטים, עצמתם, רמת הנראות שלהם ובעיקר – ליכולת האבחון שלנו כחוקרים את הנכונות למיתון בקרב הקבוצות המצויות בקונפליקט. אולם המאמר, שאותו התכוונתי לכתוב לגיליון זה, ייכתב כנראה לגיליון אחר.

המציאות הקונפליקטואלית שבה אני חיה, "המעבדה הטבעית" שלי, שיבשה באחת (ולא בפעם הראשונה) את תכניותיי. באותו ערב שבו ישבתי מול האוסף העשיר של הנתונים, מצאתי עצמי כותבת בין אזעקה אחת למשנה, מתלבטת בין ריצה של דקה לחדר מוגן (לא בהתאם להוראות המיגון, אך זה החדר ה"חבוי" ביותר בביתי) לבין סיום המשפט שאותו התחלתי לכתוב. לא המשכתי כמובן במשפט באותו ערב, וגם לא בימים שאחריו. בחצות צלצלו מ"ציפורי לילה" (בגלי צה"ל) כדי שאסביר "משהו כפסיכולוגית-

* "רק על עצמי לספר ידעתי" המופיע בכתורת המאמר הוא כשם שירה של רחל המשוררת.

חוקרת על התמודדות עם המצב". תוך כדי הריאיון נשמעה אזעקה נוספת, וכל שנותר לי לומר למאזינים הוא שאני הולכת לפינה בביתי שנראית לי כמוגנת ביותר באותו רגע. למחרת פניתי את שולחן הכתיבה שלי מכתובה על תפיסות של נרטיבים קולקטיביים בקונפליקט עיקש לכתיבה פרוזאית יותר, על תחום מחקר אחר שאני עוסקת בו – התמודדות עם לחץ בקונפליקט אלים. מתחילת דרכי כחוקרת, התמקדתי בהבנת ההתמודדות של בני נוער עם מצבי לחץ הנוצרים על רקע הסיטואציה הפוליטית של הקונפליקט שבו אנו חיים. כאשר נשמעות סביבי נפילות ואזעקות, אני יכולה לחשוב רק על ביטחון יקירי ושלומו בבאר שבע, בתל אביב, בקיבוצי עוטף עזה. אני גם חושבת על שכני בעזה ובחאן יונס ומנסה לשמור על קשר טלפוני עם חברי שם. "שמרי על עצמך ועל יקיריך", הם אומרים לי בשיחות טלפון בהולות.

בשינוי הנושא למאמר הנוכחי, ויתרתי – לשעה קלה בלבד – על הבנת מקורותיו הנרטיביים והקולקטיביים של הקונפליקט, לטובת הניסיון הפשוט להבין איך אנחנו שורדים בו בחיי היום-יום. האם ניתן לשרוד במציאות אלימה בתוך קונפליקט עיקש ולהישאר בריאים בנפש ובגוף? וכיצד ניתן לעשות זאת?

אין ספק שבחירת שני נושאי המחקר שבהם התמקדה עבודתי באקדמיה, כמו גם נושאי עבודתי כפסיכולוגית בקהילה לאורך שנים ארוכות, נבעה מתוך חיי בארץ הזו וקשורה למעורבותי האישית, החברתית והפוליטית בחיי החברה הישראלית, המצויה בקונפליקטים עיקשים – פנימי וחיצוני. רוסמן ורליס דנו במקומה המשמעותי של הביורפיה האישית של החוקרת בעיצוב עבודתה, בהדגישם את הקשר שבין החוקרת לחברה שבה היא חיה ופועלת במתן המשמעות למחקר ולפרשנותו (Rossman & Rallis, 1998). הביורפיה האישית שלי לא רק קבעה את נושאי המחקר; פעמים רבות מצאתי עצמי מפרשת את הממצאים על פי סיפורי האישי ומקומי מול הפרטים והחברה שאותם אני חוקרת (ראו ריאיון שערכה עמי פרופ' לאה קסן [Kacen & Chaitin, 2006]).

כאן מתבקש קטע ביוגרפי קצר. נולדתי בישראל להורים שהגיעו לארץ כחלוצים בשנות השלושים מארצות הקור (פולין ואוקראינה), ניצולים יחידים ממשפחתם, שנספתה בשואה. הזהות הישראלית-ציונית היוותה ערך רב משמעות עבורם – ערך המעניק נחמה, שייכות ומובנות לעולם הכאוטי שבו חיו. תחושות אלו הועברו אליי בעצמה חזקה, כבת הצעירה הנושאת את "נר הזיכרון" של משפחתי (ורדי, 1990). בבית הספר התיכון למדתי בכפר נוער, ובו הכרתי את גווניה השונים של החברה שבה אני חיה ולמדתי לחפש "צדק חברתי". את לימודי האקדמיים, לאחר השירות הצבאי, השלמתי באוניברסיטאות ישראליות. שנים רבות עבדתי כפסיכולוגית בקהילות חילוניות ודתיות, בקיבוצים ובעיירות בצפון הארץ ובדרומה. כאן הקמתי משפחה וילדתי ילדים, ששירתו אף הם בצבא, ונכדיי ימשיכו כנראה בדרך זו.

האזעקה הזו שהקיפאה את הכתיבה הרציפה שלי באותו יום קיצי, הדהדה בי זיכרונות ילדות מוקדמת מ-1948. אז, בכל פעם שנשמעה הצפירה המקפאה, העולה ויורדת, רצתי עם אמי למחסה של מספר שקי חול בחצר הבית שלנו בתל אביב, בהשאינו אחרינו את צלחת המרק החמה או כל פעילות שגרתית אחרת. סיפור חיי האישי –

ילדות, התבגרות, נישואין, לידות, לימודים, עבודה, כתיבה – שזור כולו בחיים במקום רווי אלימות, שחיי תושביו מוכתבים על פי מידת יכולתם להתמודד עם קונפליקט לאומי-דתי עיקש. מגיל צעיר ולאורך כל חיי בארץ הזו, לא פסקתי לכאוב את ייסורי הפרט והחברה, לא חדלתי ממעורבותי ומפעילותי החברתית והפוליטית, אך גם לא נמנעתי מלהעלות שאלות בנוגע להתנהלותנו במצב הקונפליקטואלי.

את עיקר עבודתי בחקר ההתמודדות של פרטים וקבוצות עם המציאות הקונפליקטואלית ומצבי הלחץ שהיא מייצרת הקדשתי לילדים ובני נוער. עבודת התזה שלי התמקדה בתגובות מתבגרים לפינוי אזור ימית. בהקדמה לעבודה כתבתי כך:

בשנת 1978 נחתם הסכם השלום עם המדינה הערבית הראשונה – מצרים – שבבקבותיו קיבלה הכנסת החלטה לגבי פינוי היישובים בפתחת רפיח. תקופת ההמתנה של שלוש שנים שבין ההחלטה הפרלמנטרית (ספטמבר, 1978) לבין הפינוי לוותה בסערות קשות, הן בקהילה הקטנה באזור ימית והן בארץ כולה. התגובות לפינוי היישובים הצפוי – ראשון מאז כיבוש השטחים ב-1967 – נשאו בהדרגה אופי אלים וסוער, הן במאבק התושבים שבפתחה על הפיצוי הכספי לפינוי והן במאבקים של גופים אידיאולוגיים כנגד הנסיגה. בשני כיווני המאבק – השונים כל כך – היו בפתחה הפרות של הנורמות שהיו מקובלות קודם לכן בחברה הישראלית, ולעיתים קרובות אף הופרו כאן חוקי המדינה (שגיא, 1984, עמ' 1-2).

המראות והקולות שעלו בשלהי 1981 מימית עוררו בי עצמי תחושות של חוסר הבנה ושל חרדה: חוסר הבנה לתהליכים ש"הם" (המתנגדים לפינוי) ו"אנחנו" (שאר אזרחי ישראל) עוברים, חוסר הבנה למשמעויות האישית והחברתית שיש לאירועים חריפים אלו, להשלכות שאולי תהיינה להם, חרדה מפני הזרעים הנטמנים בסערה זו, ועוד יותר – מפני הצמחים שזרעים אלה ינביטו. דומני כי תחושות אישיות אלו, עם הצורך במעורבות עמוקה יותר, הביאו אותי לנסות לבדוק באופן מחקרי את שהתרשש. עבדתי אז כפסיכולוגית בבית הספר האזורי שבו למדו בני נוער מיישובי פתחת רפיח, וניסיתי להיעזר בכלי המחקר הפסיכולוגיים, בניסיון ראשוני ומצומצם לבדוק ולהבין את תחום העניין שלי – תגובות רגשיות בהתמודדות בני נוער במצבי לחץ. המפגש עם האנשים באזור, תוך כדי עבודת המחקר, עורר בי תחושות של הבנה, תובנה ולפעמים אף אמפתיה נוכח הרגשות הקשים שבוטאו בעצמה רבה כל כך. עוינות ותחושות ניכור שהיו בי נעלמו במפגש מרתק זה. הפסקתי לראות אנשים אלו במשקפיים סטראוטיפיות. קשה יותר היה לי להבין, או נכון יותר – לקבל, את התהליך החברתי-פוליטי אשר באותם ימים הכשיר אלימות כדרך מקובלת להשגת מטרה. לי, אישית, היה ברור כי אפשר גם אחרת (שגיא, 1984).

הממצאים הכמותיים באותו מחקר ראשוני הורו על עמדה אחידה בקרב בני הנוער כנגד פינוי היישובים בסיני: רק מיעוט קטן, בטל בשישים, הסכים עם האפשרות שיש סיכויים להסכם שלום יציב בעקבותיו (Sagy & Antonovsky, 1986). כשבועיים לפני הפינוי (אך לא אחריו), רמות החרדה והכעס בקרב המתבגרים היו גבוהות מאוד יחסית לתגובות לחץ במצבים אחרים.

מסקנותיי מעבודה זו היו כי טעיתי בכך שבניתי את השערות המחקר על בסיס של מודלים אינדיווידואליים של תגובות ללחץ בלבד, ולא כללתי במערך המחקר מדדים אחרים – קהילתיים, קולקטיביים ופוליטיים. היה ברור כי במצב שאותו בדקתי, להקשרים החברתי והפוליטי הייתה משמעות רבה בהבנת התגובות הרגשיות, מעבר לתכונות ולמשאבים האישיים-משפחתיים.

מאז פינוי ימית (1982) ועד היום, ערכתי יחד עם עמיתיי, ובעיקר עם תלמידיי בפסיכולוגיה חינוכית ובתכנית לניהול ויישוב סכסוכים, עשרות מחקרים שהתייחסו למצבי לחץ שונים במציאות הישראלית הקשורים לקונפליקט הישראלי-פלסטיני. אנו בוחנים בעיקר תגובות רגשיות של חרדה, כעס ומצוקה בקרב בני נוער, כמו גם תחושות תקווה ומשאבי התמודדות אישיים ומשפחתיים. הרחבנו את המדדים גם לרמה קהילתית, וניסיתי אף לקשר במידת האפשר בין מדדים אלו לבין עמדות פוליטיות וערכים פרטיקולריים ואוניברסליים. במאמר זה אנסה לערוך סיכום זמני של מחקרים אלו ולבחון את ההשלכות הנגזרות מהם לפרט ולחברה בישראל.

חוקרים בתחום הלחץ מרבים, כאמור, לעסוק בעקה, בחרדה ובטראומה. הרקע הפוליטי למצבי הלחץ כמעט ואינו נדון. באותה מידה גם לא נדונות ההשלכות האפשריות של ממצאי המחקר על המצב הקונפליקטואלי. מעט מאוד חיבורים מדעיים מנסים לחבר בין ההקשרים הפוליטיים השונים שברקע איסוף הנתונים לבין הממצאים על תגובות רגשיות של הפרט המתמודד עם מצב הלחץ. אין ספק כי ידע הוא תלוי הקשר (Greenwood & Levin, 2003) והכללות מהקשר מסוים למשנהו אינן פשוטות (Kacen & Chaitin, 2006). יתרה מזו, המחקר הרווח בתחום של חקר לחץ יוצא בדרך כלל מתוך נקודת מבט אישית-פנומנולוגית ומתוך שאלות המתייחסות לנזק העלול להיגרם לפרט כתוצאה מהלחץ. לכן, ההכללות ממחקרים אלו מתייחסות לתגובה פרטנית ללחץ, אך לא למצבים השונים הנחקרים (Sagy, 2005). האם ניתן כלל להכליל ממחקרים שנערכו במצבים בלתי יציבים בהקשר של קונפליקט אלים?

במחקרים שערכתי ניסיתי גם אני לבחון את שאלת ההכללה, תוך התייחסות לשני ממדים: הכללה מעבר למצבים ולהקשרים השונים של המחקר והכללה מהפרט לחברה (Sagy, 2005). על מנת לנסות הכללה כזו, אימצתי לאורך כל המחקרים מסגרת מושגית תאורטית מוצקה – המשנה הסלוטוגנית – ובמסגרתה בחנתי מצבי לחץ שונים, פרטים (אינדיווידואלים) שונים וקבוצות חברתיות שונות. ההשענות על תאוריה ברורה אפשרה לי לחזור מהמרחב המחקרי-אמפירי בסיטואציות ייחודיות ולנסות לחבר ביניהן לכדי הכללה מעבר למצבים. המתודולוגיה הכמותית שבה השתמשתי אפשרה לי חזרה על מדדים דומים במצבים השונים.¹

הסיכום שאנסה לערוך כאן יציג אפוא את המשולש המתקיים בין היחיד, ההתנסות המצבית והחברה. ניסיון ההכללה מהווה עבורי – במונחים שהציעו גרינווד ולוין –

1 במחקרים שאני עורכת כיום משולבת גם מתודולוגיה איכותנית, אולם בשל קוצר היריעה לא אתייחס אליהם במאמר זה.

תהליך פעיל של רפלקציה (Greenwood & Levin, 2003), שבה עליי כחוקרת להחליט בנוגע לרלוונטיות של הידע הקודם שצברתי להקשר החדש שבו אני מתעניינת. המתח שבין איסוף הנתונים לנטייה להכליל מעבר למצבים וליחידים איננו פשוט. המשורר היווני ארכילוקוס תיאר זאת במשפט הידוע, "דברים הרבה יודע השועל, אך הקיפוד יודע דבר גדול אחד" (Berlin, 1953). במאמר הנוכחי אנסה להתמקד יותר בנטייה ה"קיפודית" שקיימת בי כחוקרת ולהותיר את נטיותי ה"שועליות" למקום אחר.

להלן אדון אם כך במסגרת התאורטית ובהנחות הבסיסיות שלה, ששימשו אותי במחקרים השונים, הן בבניית שאלות והשערות המחקר והן בניתוח והבנת הממצאים. בהמשך אבחן את שאלת ההכללה על שני היבטים – ההכללה מעבר למצבים הנחקרים וההכללה מעבר לפרט לרמות החברתיות הרחבות יותר.

מהי המשנה הסלוטוגנית?

המחקר של ילדים ובני נוער החיים במציאות הקונפליקטואלית בישראל הולך וצובר נתונים וידע. כשערכתי את הגיליון המיוחד של "מפגש" בנושא "התמודדות בני נוער במציאות הקונפליקטואלית הישראלית", הופתעתי ממספר המחקרים הרב שהגיע למערכת (שגיא, 2010). מעבר לשונות ולמגוון הרחב של המחקרים, בלט קו מבחין שהפריע לליקוטם לכדי מקשה "קיפודית" אחת, שתאפשר גזירת מסקנות והצעות להתערבות – המסגרות התאורטיות המגוונות שבהן היו מעוגנים.

למעשה, המחקר הרווח בתחום של חקר לחץ יוצא מתוך שאלות המתייחסות לנזק העלול להיגרם כתוצאה מלחץ. מטבע הדברים, החוקרים הישראלים מתעניינים בהיקף התסמינים הפוסט-טראומטיים והמצוקות הרגשיות שמהם סובלים הילדים ובני הנוער באזור הקונפליקט האלים. נתונים אלו גם מזינים היטב את הפוליטיקה המקומית ואת התקשורת, המתעניינת בנושא. אולם, האם הם מציגים את התמונה כולה, או שמא התמונה שונה מסך חלקיה? האם הם מאפשרים תובנות גם על יכולת ההתמודדות של הפרט ושל החברה כולה?

במעקב אחר סקרים ומחקרים העוסקים בבריאות נפשית ובריאות פיזית של בני נוער וילדים בישראל, התמונה הכללית היא מפתיעה. בסקרים האחרונים שערך ארגון הבריאות העולמי (WHO) נמצא כי 90% מבני הנוער בישראל הגדירו את עצמם כמאושרים, נתון שמעמיד אותנו במקום ה-14 בעולם (Curie et al., 2012). גם מחקרים ישראליים מציינים רמה נמוכה של תסמינים פוסט-טראומטיים בקרב נוער ישראלי בתקופת האינתיפאדה השנייה (למשל בראון-לוינסון, 2010), ולאחר מלחמת לבנון (גרין, לביא ודקל, 2010). בסדרת המחקרים שערכתי עם שותפים ותלמידים בקרב נוער ישראלי במצבי לחץ שונים (מלחמת לבנון, מלחמת עזה, ההתנתקות מגוש קטיף ועוד), נמצאו רמות מתונות יחסית לנורמות של חרדות ומצוקות פסיכולוגיות (תסמינים פסיכו-פיזיולוגיים) במצבי לחץ (Sagy & Lewensohn, 2009; Sagy, 2002; ועוד). כלומר, רמת התגובות אמנם השתנתה בהתאם למצב, אך בבדיקה לאורך זמן נמצא שהיא חזרה תמיד לרמות המתונות (שגיא, 2005).

איך ניתן להסביר ממצאים אלו? איך ניתן להבין את התמונה הפרדוקסלית הזו? נראה כי את התשובות לשאלה ואת התובנות הנובעות מהן נוכל למצוא בדיכוטומיה של פתוגניות-סלוטוגניות בחקר לחץ. אנסה להציג כאן בקצרה את עיקריה של הדיכוטומיה הזו.

הגישה הפתוגנית – שעדיין רווחת מאוד בחשיבה הרפואית ובפסיכולוגיה המערבית – תופסת את המערכת האנושית כמערכת נפלאה, מאורגנת היטב ופועלת כראוי, אשר לעתים מותקפת על ידי פתוגן – גורם כלשהו (חיידק או גורם סיכון אחר) המביא לנזק, למחלה כרונית או למחלה אקוטית. הבסיס לכל הגישות הפתוגניות הוא החלוקה הדיכוטומית בין מי שנפגעו מהגורם הפתוגני וכתוצאה מכך חלו (פיזית או נפשית), לבין כל השאר, שנשארו ללא פגיעה. רבים מאלו שעוסקים בחקר לחץ במצבי קונפליקט לוקים בבסיס הגישה שלהם בחלוקה הדיכוטומית הזו; במילים אחרות, הגישה הפתוגנית הבסיסית היא כי אנשים אמורים להיות בריאים. כל שעליהם לעשות הוא להימנע מגורמי סיכון או מגורמים פתוגניים. אם נעבור לרמה החברתית – כל שעלינו לעשות כחברה על מנת למנוע מחלות הוא להפחית או לסלק את גורמי הסיכון; כלומר, כדי שילדינו יהיו בריאים, עלינו לסלק את הגורמים הפתוגניים (במקרה שלנו – הקונפליקט האלים ומצבי הטרור והמלחמה הנלווים אליו) מחיינו. כיוון שחיינו כאן מוצפים בגורמי סיכון, נראה שהסיכוי שלנו ושל ילדינו לבריאות הוא קלוש. ובכל זאת התמונה, כאמור, שונה.

בסוף שנות השמונים של המאה העשרים הציע **פרופ' אהרון אנטונובסקי**, שהיה בין מקימי הפקולטה ללימודי הבריאות באוניברסיטת בן-גוריון בנגב, פרדיגמה חדשה לחשיבה על חולי ובריאות ועל גורמי לחץ כגורמי סיכון פתוגניים. הוא הציע את **התאוריה הסלוטוגנית** (סלוטו=בריאות, גנסיס=מקורות) כתאוריה מכוונת במחקר ובפרקטיקה, במקום הגישה הפתוגנית (Antonovsky, 1987).

ההנחה הפילוסופית הבסיסית של התאוריה הסלוטוגנית היא המהווה את ההבדל, את השוני במכוונות; במקום לתפוס את המערכת האנושית כמערכת תקינה, אלא אם כן תקף אותה גורם פתוגני כלשהו, הגישה הסלוטוגנית רואה את המערכת האנושית כמערכת בלתי תקינה מיסודה, המותקפת תמידית על ידי תהליכים וגורמים מפריעים שאינם ניתנים למניעה (כולל המוות הסופי של המערכת הזו). הגישה בבסיס התאוריה הסלוטוגנית היא שכל אדם חי בעולם של גירויים דוחקים מתמידים ובלתי נמנעים. חלק מהגירויים האלו קשורים בפרט, במשפחה, במקום הלימודים או בעבודה. לית מאן דפליג כי המצב הביטחוני הקשה, הקונפליקט הפוליטי האלים, העיקש והבלתי פתיר והשסעים הפנימיים בחברה שלנו יוצרים, במידה זו או אחרת, מצב לחץ מתמשך, המשפיע על כל אדם בישראל.

אם נתפוס כך את החיים ביקום, נגיע לרעיונות אחרים, ובעיקר **לשאלות אחרות**, הן בתחום של חקר לחץ והן בתחום של מצבי קונפליקט. במקום לשאול על גורמי סיכון – כמו למשל גורמי לחץ למיניהם – נניח כי גורמים אלו סובבים אותנו לאורך כל חיינו, ובדרך כלל גם אין ביכולתנו כפרטים למנוע אותם. או אז השאלה היא, איך, למרות

המצב המתמיד הזה של סיכון ואיום סביבנו, רוב בני האדם אינם נמצאים במצב של חולי ופתולוגיה. התאוריה הסלוטוגנית מציעה להחליף את התשובה הדיכוטומית של בריאות מול חולי במודל רציף הנע בין נוחות לאי-נוחות (ease-dis-ease) ואת השאלה של גורמי סיכון בשאלות **סלוטוגניות**: עד כמה אנו יודעים להתמודד עם העולם הקשה סביבנו, ומהם המשאבים שלנו בהתמודדות זו (Antonovsky, 1996).

התשובות לשאלות הסלוטוגניות יכולות להיות רבות ושונות – גורמים סוציולוגיים, גנטיים, התפתחותיים, נפשיים. הספרות המדעית המתפתחת בעשורים האחרונים בנושא ילדים "עמידים" (resilient children), אשר הצליחו להישרד ולתפקד היטב בסביבות בעלות סיכון (כמו משפחות, בתי ספר או שכונות במצוקה), סיפקה ראיות מצטברות והולכות לגורמים מגנים משמעותיים (Cowen & Work, 1988; Kumpfer, 1994; Riley & Masten, 2005).

התשובה של אנטונובסקי לשאלה הסלוטוגנית הייתה תשובה אחת חובקת כול והתייחסה למושג אינדיווידואלי – המכיל מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים – **תחושת קוהרנטיות**. הוא הגיע לתשובה הזו תוך חיפוש אחר גורם משותף המחבר בין המשאבים השונים המופיעים בספרות כגורמים התורמים להתמודדות טובה ולקידום בריאות (תמיכה חברתית, אמונה דתית, כסף וכו'). המודל הסלוטוגני גורס כי הגורם המשותף לכל המשאבים הללו הוא שהם מספקים חוויות חיים אשר בונות יחד השקפת עולם. את אותה השקפת עולם הוא כינה "תחושת קוהרנטיות" (Antonovsky, 1987). זהו מונח המתאר תפיסת עולם, אוריינטציה קוגניטיבית המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, עולם שאיננו כאוטי ואשר ניתן לניהול רגשי ואינסטרומנטלי. שלושת המרכיבים של תחושת הקוהרנטיות הם: מובנות, נהילות ומשמעותיות:

מובנות – המידה שבה הפרט תופס את העולם כניתן לניבוי

נהילות – המידה שבה הפרט תופס שיש לו גישה למשאבים המתאימים להתמודדות

משמעותיות – המידה שבה הפרט מוצא משמעות רגשית בחייו

כשאדם, משפחה או קהילה עם תחושת קוהרנטיות גבוהה נדרשים להתעמת עם גורם לחץ, הם יאמינו שהאתגר הוא מובן (מובנות) ושיש להם המשאבים הנדרשים כדי להתמודד עמו (נהילות) וישאפו להתמודד (משמעותיות). בהתאם למודל, אדם עם תחושת קוהרנטיות גבוהה יתפוס לחץ כמאיים פחות, יתמודד היטב עם המצב וישיאיר ברמת בריאות טובה. הגירויים והלחצים הקיימים בתוכנו ומסביבנו אינם נתפסים על ידי אדם עם תחושה קוהרנטית חזקה ככאוס, אלא כ-"making sense" והחיים עצמם נתפסים על ידיו כבעלי משמעות.

ממצאים מכל העולם, לאורך יותר מ-30 שנה, מאששים את ההשערה הבסיסית של המודל הסלוטוגני: תחושת הקוהרנטיות תורמת לבריאות נפשית ולבריאות פיזית בכל מצב שהוא, ובפרט במצבי לחץ (לסקירה מפורטת, ראו Ericksson & Lindstrom, 2006).

ממצאי מחקרים בישראל

כאמור לעיל, המודל הסלוטוגני, שאותו אימצתי ממורי ורבי פרופ' אנטונובסקי, אפשר לי לחקור את מצבי הלחץ השונים שהמציאות הישראלית "מספקת", לא רק כמצבים נפרדים, אלא כמציאות קונפליקטואלית מתמשכת, ולנסות לצבור מסקנות מהמחקרים הרבים שערכתי לאורך השנים. הגישה הסלוטוגנית עודדה אותי גם לחקור את כל האוכלוסייה (ולא רק קבוצות סיכון) כנמצאת במקום כלשהו על הרצף חולי-בריאות. במקום לחפש את הגורמים לחולי, כיוונה אותי הגישה להתמקד בגורמים סלוטוגניים ולבחון אותם.

בסדרת המחקרים שערכתי עם עמיתיי ועם תלמידי בקרב מתבגרים בארץ, תרנו בעיקר אחר כוחות ומשאבי התמודדות בקרב בני נוער שעמדו בפני מצבי לחץ שונים, ובחנו את מידת השפעתם על תגובות מצוקה; במילים אחרות, ניסיתי להסביר את הממצאים של בריאות הנפש הגבוהה (יחסית למדדים של בני נוער בעולם) בקרב בני הנוער בישראל, למרות החיים בצל קונפליקט אלים, חוסר הוודאות והשסעים החברתיים הקשים. אם אעבור לרמת המקור, שאלתי על "סודה" של החברה הישראלית בהתמודדות לאורך זמן עם מצב קונפליקטואלי אלים (לכך אתייחס בהמשך).

לאורך השנים, חקרנו מצבי לחץ שונים: פינוי ימית (Sagy & Antonovsky, 1986), החשש ברמת הגולן מפינוי צפוי (Sagy, 1998), האינתיפאדה ביהודה ושומרון (Sagy, 2002), תגובות בני נוער ביהודה ושומרון לרצח רבין (Sagy, 2002), צעירים יהודים וערבים במלחמת לבנון (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2011), בני הנוער בשדרות לאורך שנים של ירי קסאמים (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010), ההתנתקות מגוש קטיף (Braun-Lewensohn, Sagy, Sabato & Galili, 2013), בני נוער יהודים ובדווים בדרום הארץ בזמן "עופרת יצוקה" (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011), בני נוער בדווים שבתיהם נהרסו (Braun-Lewensohn, Sagy & Al Said, 2014) ותגובות בני נוער ובוגרים בזמן "עמוד ענן" (Braun-Lewensohn, Abu-Kaf & Sagy, 2015). אנסה לסכם כאן בקצרה – מעבר למצבים ולקבוצות האוכלוסייה השונות – את הממצאים שאספתי במהלך שנות המחקר הארוכות:

א. באופן כללי, מצאנו כי ההתמודדות של רוב בני הנוער הישראלי (יהודים וערבים) עם מצבי הלחץ השונים היא טובה. רמת תגובות המצוקה, החרדה והכעס משתנה בהתאם למצב, אך לאורך זמן היא מתונה, יחסית לתגובות רגשיות של בני נוער בעולם. האם יש לנו כקולקטיב תחושת קוהרנטיות חזקה? לשאלה זו אתייחס כאמור בהמשך.

ב. רמת התגובות איננה קשורה למידת החשיפה לגורם הלחץ (למשל מספר הקסאמים שנפלו בסביבתך, פגיעה באנשים מוכרים לך וכו') (Braun-Lewensohn & Sagy, 2010).

ג. הגורמים הסלוטוגניים של הפרט שבולטים לאורך כל המצבים בתרומתם למיתון תגובות המצוקה הם (ולפי סדר זה): תחושת קוהרנטיות של הפרט, תחושת קוהרנטיות משפחתית, תחושת שייכות לבית הספר או לקהילה ורמת האמון

במנהיגים ובתהליך הפוליטי. כלומר, המשאבים האישי והמשפחתי של תחושת קוהרנטיות הם המשמעותיים ביותר בהבנת התגובה ללחץ, גם אם מקור הלחץ הוא ברמה הקולקטיבית-פוליטית.

ד. רוב קבוצות הנחקרים במדגמים השונים שבדקנו גילו רמה גבוהה יחסית של תחושת קוהרנטיות אישית ושל תחושת קוהרנטיות משפחתית. מעבר לכך, חשוב לציין כי מצאנו הבדלים מובהקים בין אוכלוסיות שונות בארץ ברמת המשאבים להתמודדות. אביא כאן מספר דוגמאות: תחושת קוהרנטיות נמוכה יותר נמצאה בקרב אוכלוסיות חלשות מבחינה כלכלית (אלפסי, קרומר-נבו, ושגיא, 2009); בקרב בני נוער בשדרות חלה ירידה ברמת תחושת הקוהרנטיות לאורך השנים 2006–2009 (Braun-Lewensohn & Sagy, 2011); לא מצאנו הבדלים ברמת המשאבים בקרב בין בני נוער יהודים וערבים בגליל, אולם בקרב בני נוער בדווים, דווקא אלו בישובים המוכרים, מצאנו רמת תחושת קוהרנטיות אישית נמוכה במיוחד. הסברנו זאת על רקע מצבם כקבוצה חברתית במעבר בין מסורתיות למודרניות, אך גם על רקע התרבות הייחודית של הקהילה הבדווית בדרום הארץ (Braun-Lewensohn et al., 2014).

ה. ברוב המחקרים מצאנו קשר נמוך בין עמדות פוליטיות ואמון במנהיגים ובתהליכים הפוליטיים לבין התגובות הרגשיות למצב הלחץ. גם ערכים אישיים ואוניברסליים לא הסבירו את השונות ברמות החרדה או הכעס שביטאו בני הנוער. ממצאים אחרים ומעניינים קיבלנו בסקר שערכנו בקרב בני נוער בדרום בעת מבצע "עמוד ענן". הסקר נערך באמצעות האינטרנט וכלל מטבע הדברים מדגם בעל שונות גבוהה (יחסית למחקרים האחרים שלנו) בעמדות כלפי פתרון הסכסוך. בסקר זה הקשר בין עמדות לתגובות הרגשיות היה גבוה יחסית; ככל שהנער או הנערה ביטאו עמדות חיוביות כלפי פתרון הסכסוך באמצעים מתונים יותר (ולא במלחמות), כך התגובות הרגשיות של חרדה, כעס ומצוקה היו מתונות יותר. יתרה מזו, עמדות מתונות התקשרו עם רמות תחושת קוהרנטיות אישית ותחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהות (Braun-Lewensohn et al., 2015). לעומת ממצאים עדכניים אלו, התוצאות שקיבלנו בעבר בקבוצות שבהן בלטה אחידות בעמדות (רמת הגולן, ימית, יהודה ושומרון) היו שונות. בימית, למשל, כל בני הנוער ביטאו עמדות שהתנגדו לפינוי, וכולם ראו סיכוי נמוך לשלום עם מצרים. במקביל, כל בני הנוער – ללא שונות רבה – גילו רמות כעס וחרדה גבוהות. באופן דומה, רוב בני הנוער בגוש קטיף לא חשו חרדה לפני הפינוי, במקביל לרמת האמונה המשותפת לכולם ש"היה לא תהיה". אולם לאחר ההתנתקות, כשמצב הלחץ היה כרוני, ולא אקוטי, רמות תחושת הקוהרנטיות האישית ותחושת הקוהרנטיות המשפחתית תרמו להבנת השונות ברמות החרדה והמצוקה שגילו המתבגרים (לדיון מפורט על נושא זה, ראו שגיא, 2005).

ו. כאמור, ברוב המחקרים מצאנו כי תחושת הקוהרנטיות מסבירה את תגובות הלחץ של הפרט. ממצאים מעניינים, הראויים למחקר נוסף, עלו דווקא באותם מחקרים

שבהם תחושת הקוהרנטיות לא ניבאה את תגובות הלחץ של הפרט. מקרים אלו קשורים לאפיוני המצב הנבדק ולאפיוני האוכלוסייה הנחקרת.

באשר למצב – במצבים כרוניים של לחץ (למשל בשדרות, לאורך שמונה שנות נפילת הקסאמים) תחושת הקוהרנטיות הסבירה את המצב הבריאותי ברמת ניבוי גבוהה יותר מאשר במצבים אקוטיים. במצבים אקוטיים (מלחמת לבנון, "עופרת יצוקה", "עמוד ענן"), יכולת הניבוי פחתה במידה מסוימת. נראה כי במצבים אלו, לסיטואציה עצמה יש השפעה כוללת על האוכלוסייה (כולנו חרדים עם שמיעת האזעקה), ולכן המשאבים האישיים משפיעים פחות על המצב הרגשי הבא לידי ביטוי ברמות החרדה, תסמינים פיזיולוגיים וכו'. ממצאים חוזרים אלו הביאו אותי לניסוח מודל דיפרנציאלי של מצבים על פי מידת האקוטיות של מצב הלחץ (לפירוט ראו Sagy, 2002, 2005).

המקרה השני שבו מצאנו כי תחושת הקוהרנטיות לא ניבאה שונות בתגובות ללחץ, מתייחס לקבוצת אוכלוסייה ייחודית – בני נוער בקהילה הבדווית בנגב שחיים בישובים מוכרים ולא מוכרים. במחקרים שערכנו בקרב בני נוער אלו, לא הסבירו תחושת הקוהרנטיות האישית ותחושת הקוהרנטיות המשפחתית את יכולת ההתמודדות ואת רמת החרדה במצבי לחץ, הן כרוניים (הרס בתים) והן אקוטיים (נפילת גראדים). נראה כי למרות כוונתו של אנטונובסקי לפתח מושג שהוא אוניברסלי במהותו (Antonovsky, 1987), תחושת הקוהרנטיות היא בעיקרה גורם סלוטוגני שמאפשר לנו ניבוי של יכולת ההתמודדות בקרב אוכלוסיות בעלות תרבות מערבית או קרובות לה (כמו בני הנוער הערבי בצפון). בקרב תרבויות אחרות, יש מקום לבדיקת הנושא ביסודיות ולאורך זמן (Eriksson, Sagy & Lindström, 2012).

תחושת קוהרנטיות ברמה הקולקטיבית – מה משמעות המונח?

"רק על עצמי לספר ידעתי" זו הכותרת שבחרתי למאמר הנוכחי, שאותו הקדשתי בעיקר להבנת ההתמודדות של האדם הפרטי עם המצב הקונפליקטואלי האלים. הגישה הסלוטוגנית אכן מעמידה את האדם השלם במרכז ההתעניינות, ולא את גורמי הלחץ. השאלות שאותן הציג אנטונובסקי כמרכזיות היו: "עד כמה מסוכן הנהר?" ובעיקר, "עד כמה טובה יכולת השחייה?" (Antonovsky, 1996). המודל המקורי אכן התמקד באופי האינדיווידואלי של מושג תחושת הקוהרנטיות, תוך התעלמות מסוימת מההקשר החברתי-מערכתי שבו נמצא האדם החווה את הלחץ (אנסון, אור ושגיא, 1998).

אולם כבר בעבודת המחקר הראשונה בימית עלתה בי השאלה באשר למקומו של ההקשר החברתי בהבנת הממצאים (שגיא, 1984). המשך ישיר לכך הייתה עבודת הדוקטור (שגיא, 1989). כפסיכולוגית משפחתית וקהילתית בפרקטיקה ביקשתי לבחון בעבודת המחקר שלי את תחושת הקוהרנטיות ברמה קולקטיבית. עבודה זו התמקדה במשפחה וביכולת ההתמודדות שלה בשלב המעבר של יציאה לגמלאות של אחד מבני הזוג. בשנת 1989 (שבה כתבתי את עבודת הדוקטור), אנטונובסקי שהה בשנת שבתון בשוודיה. בהתכתבות בינינו ניהלתי אתו אז ויכוח מעורר השראה, שפיתח בי חשיבה

סביב השאלה של המרת המדד האישי של תחושת הקוהרנטיות למדד קולקטיבי. אנטונובסקי חידד עבורי את השאלה ברמה הפילוסופית: האם לקולקטיב – משפחה, קהילה, מעמד חברתי, לאום – יש תודעה ("mind")? התשובה התאורטית – שאותה כתבתי בעבודתי – הייתה כי התבססות של המדען על ההנחה ש"הפרט תופס את העולם כקוהרנטי" היא הפשטה באותה מידה כמו ההנחה ש"המשפחה, הקהילה או האומה תופסת את העולם כקוהרנטי" (שגיא, 1989, עמ' 5). ממצאי עבודת הדוקטור (Sagy & Antonovsky, 1992) שכנעו את אנטונובסקי, הסוציולוג, שאכן ניתן לחקור תחושת קוהרנטיות ברמה קולקטיבית.

מעבר לשאלה התאורטית, התמודדתי בעבודה זו עם בעיה מתודולוגית קשה וסבוכה: כיצד ניתן לתרגם באופן אופרציונלי מושג מורכב המייצג תפיסת עולם אישית לרמה קולקטיבית? בספרות המקצועית (בעיקר זו העוסקת בחקר המשפחה) קיימות טכניקות בסיסיות המשקפות בעיקר שתי גישות תאורטיות שונות: הגישה ההוליסטית, הננקטת על ידי בדיקה חיצונית ו"אובייקטיבית" (דוגמה מעניינת לכך היא עבודתו הידועה של ריס בקרב משפחות [Reiss, 1981]), והגישה הרדוקציוניסטית, שהיא סובייקטיבית ופנימית יותר (בגישה זו בולטת עבודתם של מקובין ופטרסון [McCubbin & Patterson, 1983]). שתי גישות אלו משקפות למעשה קצוות ברצף של פתרונות אפשריים בנושא של מיפוי קוגניטיבי של קולקטיב.

בעבודת הדוקטור בחרתי להתבסס על גישתו של מילר, שניתח מערכות חיות בכלל ומשפחות בפרט, והדגיש את הצורך בבחינת היחסים בין תת-המערכות על מנת להבין את המערכת הכוללת (Miller, 1965). הממצאים העלו כי תחושת הקוהרנטיות הפרטנית זהה ליכולתה של תחושת הקוהרנטיות המשפחתית בהבנת ההתמודדות. יתרה מזו, במקרים רבים, מדדי תחושת הקוהרנטיות המשפחתית ניבאו את ההסתגלות טוב יותר מתחושת הקוהרנטיות הפרטנית. במחקרים המשכיים השתמשתי בגישות נוספות לחקר תחושת הקוהרנטיות המשפחתית (ראו למשל, Sagy & Antonovsky, 1992).

בהמשך – יחד עם שותפיי ותלמידיי – הרחבנו את המושג גם לרמות חברתיות-קולקטיביות רחבות יותר, של קהילות (עיירות, שכונות, קהילות דתיות וכו'). גישה דומה ניתן למצוא כיום בחקר החוסן (ראו למשל מאמרן הממצה בנושא זה של מסטן ומון [Masten & Monn, 2015]). במסגרת עבודות דוקטורט של תלמידיי (אלפסי, 2011; פלד, 2013; סרור, 2014) פיתחנו כלים לחקר תחושת הקוהרנטיות הקהילתית, שאותה בדקנו בקרב בני נוער בדרום החיים ביישובים תחת אש (שדרות ועוטף עזה) (Peled, 2012; Sagy & Braun-Lewensohn, 2012), ולאחרונה – בקרב קהילות דתיות, כמו מוסלמים ונוצרים בישראל (Mana et al., 2012; Srour et al., 2013).

אביא כאן דוגמה אחת לכלי קהילתי שפותח במסגרת עבודת הדוקטור של ימית אלפסי (2011). ימית היא ילידת דימונה וכיום מנהלת תחום מקצועי במטה התכנית "עיר ללא אלימות". היא חיפשה דרך לבדוק את תחושות בני הנוער בדרום כלפי העיר שבה הם חיים. הכלי שפיתחה לבחינת תחושת הקוהרנטיות הקהילתית, ואשר נבדק

בשלוש קהילות בדרום הארץ, כולל את שלושת המרכיבים של תחושת הקוהרנטיות – מובנות, נהילות ומשמעות – ברמה הקהילתית:

א. **משאבי מובנות קהילתיים** – הקהילה נבדקה כמקור למשאבים המקדמים את התחושה כי המקום שבו חיים בני הנוער (או חברי הקהילה) הוא מקום צפוי, מוגן ובטוח. הפריטים בחנו עד כמה הקהילה נתפסת על ידי בני הנוער כבטוחה וצפויה עבורם, עד כמה המבוגרים בה נתפסים כמודעים לצורכי בני הנוער וכמבינים אותם, ועד כמה בני הנוער רואים בקהילה את עתידם.

ב. **משאבי נהילות קהילתיים** – ברכיב זה נבדקה הקהילה כמקור למשאבים המסייעים למתבגרים להתמודד עם מצוקות ומשברים האופייניים לתקופת ההתבגרות. המשאבים המקדמים נהילות בקהילה הוגדרו על ידי תפקידים, אנשי מקצוע ותכניות שבהם בני הנוער יכולים להיעזר כאשר הם מצויים בעתות משבר ומצוקה.

ג. **משאבי משמעותיות קהילתיים** – ברכיב זה בחנו עד כמה הקהילה נתפסת כמקור למשאבים המאפשרים לבני נוער לבטא ולממש את עצמם ולחוש סיפוק, אתגר ועניין. בני הנוער נשאלו על מקומה של הקהילה כמקור לתחושות של מימוש עצמי, על תרומה לקהילה, יכולת השפעה עליה, סיפוק, עניין ואתגר.

הכלי לבחינת תחושת קוהרנטיות קהילתית שנבנה בעבודה זו נמצא כבעל מהימנות גבוהה מאוד (אלפא של קרונבאך=0.93). באמצעות כלי מחקרי זה, ניסינו לבחון את השפעת הקהילה על פיתוח וצמיחה אישית של בני הנוער ועל יכולתם להתמודד עם לחצים המאפיינים גיל זה. הממצאים שקיבלנו אכן העידו על כך שתחושת הקוהרנטיות הקהילתית הייתה שונה בין היישובים שנבחנו. ביישוב הדרומי שבו נמצאה רמת תחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהה במיוחד (ירוחם), התחושה הקהילתית ניבאה את התפתחותם של משאבים אישיים גבוהים בקרב בני הנוער במידה רבה יותר מאשר במקומות אחרים. מעבר לכך, שאלנו גם בנוגע למניעה של שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים. הנתונים לימדו אותנו כי תחושת קוהרנטיות קהילתית גבוהה התקשרה עם רמה נמוכה של שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים וחשיפה לסמים בקרב המתבגרים (אלפסי, קרומר-נבו ושגיא, 2009). ממצאים אלו היוו תשובה משמעותית לשאלה הסלוטוגנית בנוגע לקהילה כמשאב אפשרי לרווחה ולבריאות בקרב בני נוער.

באשר ליכולת ההתמודדות במצבי לחץ ייחודיים, מצאנו כי דווקא בשדרות (ופחות בקיבוצי עוטף עזה) התפתחה לאורך השנים תחושת קהילה חזקה, המבטאת בעיקר שייכות, מעורבות ואכפתיות ביחס לקהילה, תחושה שאפשרה לבני הנוער שנשארו בעיר (לאחר משבר עזיבה גדול) להתמודד עם המצב הכרוני של ירי הקסאמים (Peled et al., 2012).

בעת מבצע "עמוד ענן", אספנו בקרב מדגמים של מבוגרים ובני נוער באזור הדרום נתונים אשר איששו את השערתנו באשר לחוסן קהילתי חזק ברוב היישובים שאותם בחנו. רמת תחושת הקוהרנטיות האישית וזו הקהילתית התקשרו עם רמות מתונות (יחסית למצב) של מצוקה פסיכולוגית. נראה כי חוסן זה אפשר התמודדות אישית עם

המצב האלים, ובאופן כללי, שמירה על בריאות פיזית ובריאות נפשית של אוכלוסיות הדרום שנמצאו תחת מתקפת טילים אינטנסיבית (Braun-Lewensohn et al., 2015).

בימים אלו אנו בוחנים שאלה נוספת: מה הקשר בין רמת תחושת הקוהרנטיות הקהילתית לרמת הפתיחות שמגלים חברי קבוצת הפנים כלפי קבוצות אחרות? זו שאלה, שכלל הידוע לי, נבחנה מעט מאוד בספרות המחקרית. בפיתוח המודל הסלוטוגני, אנטונובסקי טען כי אין קשר בין תחושת הקוהרנטיות הפרטנית לערכים חברתיים (Antonovsky, 1987). אין ספק ששאלה זו – ובעיקר כשמדובר ברמה הקולקטיבית של תחושת הקוהרנטיות – משמעותית להבנת קבוצות בסכסוך. במחקר שערכנו לאחרונה בדקנו את הקשר בין תחושת קוהרנטיות קהילתית לבין היחס לקבוצה ה"אחרת" בקרב שתי קהילות דתיות – נוצרים ומוסלמים – השותפות בזהות הלאומית שלהן: פלסטינים אזרחי ישראל. הממצאים הראשוניים מעלים כי ככל שתחושת הקוהרנטיות הקהילתית גבוהה יותר, כך הנטייה להיבדלות מהקבוצה הדתית ה"אחרת" חזקה יותר (Mana et al., 2012).

האם יש לנו תחושת קוהרנטיות לאומית חזקה?

התאוריה שבמסגרתה אני מנסה להבין את סיפור חיי האישי היא התאוריה הסלוטוגנית. במרכז של תאוריה זו עומדות הבנת הפרט ויכולת ההתמודדות שלו עם לחץ, ולכן היא מיטיבה להסביר לי את העמידות שלי ושל מעגלי השייכות שלי לאורך שנים ארוכות במקום הקשה הזה שבו בחרו הוריי. ההנחה הבסיסית של חיי היא זו העומדת בבסיס הגישה הסלוטוגנית: החיים שלי כיצור אנושי בעולם הם חיים של כאוס, של מציאות רוויה בגורמים דוחקים. תפקידי הוא להתמודד אתם, שכן אין בידי כפרט אפשרות לסלקם.

סקירות ממצאי המחקרים שהבאתי במאמר זה אכן מלמדות על חוסנם של יחידים ושל קהילות בישראל. עדיין נותרה עבודה לא ברורה השאלה על תחושת הקוהרנטיות ברמות המקרו הלאומיות. בעשור האחרון, מושג החוסן הלאומי קיבל תאוצה הן בפרקטיקה (להד ובן נשר, 2005) והן במחקר (Lahad, 2008). אולם מה משמעותה של תחושת קוהרנטיות לאומית חזקה?

לקראת סיום, אנסה להבין את המושג בחברה הישראלית, החיה עדיין במציאות קונפליקטואלית קשה ומדממת. הניסיון לניתוח זה הוא זהיר ומסויג. בשונה מהדיון לעיל, הוא איננו מבוסס על מחקרים אמפיריים, אלא על תובנות שלי ושל עמיתי בתחום של חקר סכסוכים.

התרבות הציונית-החילונית שבה נולדתי סיפקה לי כביכול סיפור קוהרנטי של זהות. היה זה ניסיון של דור ההורים לאחר השואה באירופה לבנות עבורנו, ילידי הארץ, "סדר מתוך הכאוס"². החברה הישראלית שבה גדלתי בשנות החמישים והשישים של המאה העשרים אכן פיתחה בנו תחושת קוהרנטיות קולקטיבית, שאותה אימצנו

2 כשם שירו של ג'ון דון (John Donne) משנת 1611, "Order out of chaos"

במונוליות כמעט מוחלטת (בר-און, 1999). ניתן לבחון את תחושת הקוהרנטיות הזו בהתבסס על שלושת המרכיבים שאותם פירט אנטונובסקי בפיתוח המושג הפרטני:

א. **מובנות** – החברה סיפקה לנו ידע ברור על הקונפליקט שבו אנו חיים, שתמך באופן מוחלט בצדקתנו. התפתח זיכרון קולקטיבי שתחזק את הקונפליקט: תודעת השואה התפתחה עם דגש על מניעת קרבנות והצדקה מוחלטת של המטרות ושל האמצעים להשגתן. יחד עם התפתחות של דימוי קולקטיבי חיובי, התפתח גם רפרטואר קולקטיבי קוהרנטי שארגן והסביר את המציאות והצדיק את התנהגותנו ואת הנרטיב שלנו (בר-טל, 2007). חיזוק הדימוי החיובי שלנו כקבוצה לאומית הצטרף לחינוך לדה-לגיטימיזציה של האויב (Bar-Tal, 2000), שהלכה והתעצמה עם השנים. חוסר היכרות מוחלט של ה"אחר" (עד ללימודי באוניברסיטה לא הכרתי פלסטינים כלל, וגם שם – רק מתי מעט) אפשר גם דה-לגיטימציה של כל נרטיב "אחר", כמו זה הפלסטיני (Sagy et al., 2002). דה-לגיטימציה של ה"אחר" כללה גם נרטיבים בתוך החברה המונוליתית עצמה (כמו זה המזרחי למשל [שנהב, 2004]).

ב. **נהילות** – החברה המונוליתית פיתחה משאבים המאפשרים להתנהל בקונפליקט אלים: צבא, ביטחון וחינוך לפטריוטיזם יחד עם בדלנות וסגירות כלפי קבוצות "אחרות" (Bar-Tal, 2000). בשנים האחרונות הנהילות מתבצעת גם על ידי ניסיונות לחקיקת חוקים בדלניים.

ג. **משמעותיות** – חיזוק השייכות והסולידריות בתוך החברה היהודית-ישראלית נבנה יחד עם עידוד של פחד מכל מי ש"אחר" מאתנו (הגלות, המזרחי, הערבי, הזר וכו'). המשמעותיות הזו מספקת לנו תחושה (מדומה) של סולידריות וביטחון (בר-און, 1999).

אין ספק שתחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית-המונוליתית הזו התפרקה בהדרגה בעשורים האחרונים, ככל שהמונוליות התערערה. הקבוצות שהודרו קראו תיגר על הזהות הזו. הפחד, הכעס והחרדות שהתעוררו מול ההתפרקות הזו הם שהביאו, כפי הנראה, לפני כשנתיים את הדור הצעיר לשדרות רוטשילד, אולי מתוך חיפוש אחר תחושת קוהרנטיות וזהות קולקטיבית חדשה, עם עקרונות בסיסיים אחרים, עם סדר עדיפויות שונה ועם שפה חדשה. אולם גם ניסיון זה דעך, והמציאות האלימה החזירה אותנו שוב לאותה תחושת קוהרנטיות קולקטיבית-מונוליתית, המותאמת ככל הנראה להתמודדות עם קונפליקט אלים.

בניסיוני להרחיב את המושג של תחושת קוהרנטיות לרמה הלאומית, אני מוטרדת מהשאלה, האם תחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית החזקה שלנו כאומה היא המאפשרת לנו – ואולי אפילו מחזקת אותנו – כקולקטיב, להמשיך בקונפליקט האלים, באותן הדרכים שהורגלנו בהן עד כה. תחושת הקוהרנטיות הלאומית החזקה גם איננה מאפשרת לנו להקשיב לנרטיב של ה"אחר", לא כל שכן להכיר בו או לגלות אמפתיה לסבלו (Mana et al., 2012). כלומר, תחושת הקוהרנטיות הקולקטיבית החזקה היא המאפשרת את המשך תחזוקו של הקונפליקט.

בסיומו של מבצע "צוק איתן" התגאו מנהיגיו ב"חוסן הלאומי" שגילינו כולנו, אזרחי המדינה הישראלית. עיתונאים כתבו כתבות צבע על לכידות העם. האם תחושת קוהרנטיות קולקטיבית חזקה מחזירה אותנו שוב ושוב לנרטיב של "מלחמה שאף פעם לא די לה"³, להישענות על הנשק ולתחושה שלנצח תאכל חרב? האם תחושת הקוהרנטיות החזקה הזו מונעת מאתנו חשיבה אחרת בניהול הסכסוך הארוך והמדמם שבו אנו מצויים? אלו תהינה שאלותיי כחוקרת במחקרים הבאים. אלו הן גם שאלותיי האישיות כישראלית החווה את הקונפליקט האלים בכל אימתו ושורדת אותו.

מקורות

- אלפסי, י' (2011). **הקשר בין תפיסת מתבגרים את הקהילה בה הם חיים כמקור למשאבי התמודדות לבין תחושת הקוהרנטיות שלהם ודפוסי חשיפתם ומעורבותם באלימות ובשימוש בסמים**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- אלפסי, י', קרומר-נבו, מ' ושגיא, ש' (2009). "לא רואים בעיניים": בני הנוער העוסקים בסחר בסמים בקהילה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 29, 103–128.
- בר-און, ד' (1999). **על ה"אחרים" בתוכנו: תמורות בזהות הישראלית מנקודת ראות פסיכולוגית-חברתית**. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- בר-טל, ד' (2007). **לחיות עם הסכסוך: ניתוח פסיכולוגי-חברתי של החברה היהודית בישראל**. תל אביב: כרמל.
- בראון-לבינסון, א' (2010). תסמינים רגשיים והתנהגותיים ודפוסי התמודדות בקרב בני נוער ישראליים במהלך האינתיפאדה השנייה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 183–200.
- בראון-לבינסון, א' ושגיא, ש' (2010). תגובות לחץ ומשאבי התמודדות בקרב מתבגרים יהודים ובדואים בעת ירי טילים ובעת רגיעה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 15–33.
- גריין, א', לביא, ת' ודקל, ר' (2010). להתבגר ולהתגבר – הקשר בין מאפייני החשיפה של בני נוער לאירועי מלחמת לבנון השנייה ותגובות המצוקה שלהם שנה לאחר סיומה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 13–27.
- ורדי, ד' (1990). **נושאי החותם**. תל אביב: כתר.
- להד, מ' ובן נשר, א' (2005). מאלתור תחת טראומה לפיתוח תורה: התמודדות קהילתית עם טרור – הכנה, התערבות ושיקום. בתוך א' זומר וא' בלייך (עורכים), **בריאות הנפש בצל הטרור: הניסיון הישראלי** (עמ' 271–300). תל אביב: רמות.
- סרור, ע' (2014). **תחושת קוהרנטיות קהילתית, תפיסות הנרטיב הקולקטיבי ופיתוח לקבוצה "האחרת": המקרה של יחסי מוסלמים-נוצרים בישראל**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- פלד, ד' (2013). **מאפיינים קהילתיים (תפיסת הקהילה וסוג הקהילה) כמשאבי התמודדות בקרב בני נוער במצב לחץ מתמשך של ירי טילי קסאם בנגב: גישה סלוטוגנית-אקולוגית**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- שגיא, ש' (1984). **תגובות מתבגרים למצב לחץ: לפני ואחרי פינוי סיני**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- שגיא, ש' (1989). **תחושת קוהרנטיות והסתגלות ללחץ במערכת המשפחתית: המעבר של יציאה לגמלאות**. עבודת דוקטור. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

- שגיא, ש' (2005). בין התמרדות להתנתקות: בני נוער מתמודדים עם מציאות פוליטית משתנה. **אקדמיה: כתב העת של ראשי האוניברסיטאות**, 16, 12–25.
- שגיא, ש' (2010). פתח דבר – ילדים ונוער מתמודדים עם לחץ במציאות הישראלית: גישה סלוטוגנית. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 31, 8–14.
- שנהב, י' (2004). הגלימה, הכלוב וערפל הקדושה: השליחות הציונית במזרח כפרקטיקה גבולית בין "לאומיות חילונית" ל"תשוקה דתית". בתוך י' יונה וי' גודמן (עורכים), **מערבולת הזהויות** (עמ' 46–74). ירושלים: מכון ואן ליר והקיבוץ המאוחד.
- Antonovsky, A., (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 246–253.
- Bar-Tal, D., (2000). *Shared beliefs in a society: Social psychological analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Berlin, I., (1953). *The hedgehog and the fox*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Braun-Lewensohn, O., Abu-Kaf, S., & Sagy, S. (2015) Attitudes toward war and peace and their relations with anxiety reactions among adolescents living in a conflictual area. *Journal of Youth Studies*, 18(1), 68–79.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2010). Sense of coherence, hope and values among adolescents under missile attacks: A longitudinal study. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(3), 247–260.
- Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 300–310.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Al Said, H. (2014). Stress reactions and coping strategies among Bedouin Arab adolescents exposed to demolition of houses. *Stress and Health*, 30(4), 333–342.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., & Roth, G. (2011) Adolescents under missile attacks: Sense of coherence as a mediator between exposure and stress related reactions. *Journal of Adolescence*, 34(1), 195–197.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S., Sabato, H. & Galili, R. (2013). Sense of coherence and sense of community as coping resources of religious adolescents before and after the disengagement from the Gaza Strip. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(2), 110–116.
- Cowen, E. L., & Work, W. C. (1988) Resilient children, psychological wellness and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 141–157.
- Currie, C., et al. (Eds.) (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1

- Ericksson, M., & Lindstrom, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(5), 376–381.
- Eriksson, M., Sagy, S., & Lindström, B. (2012). A salutogenic perspective on mental health across the life time: Cultural aspects on the sense of coherence. In C. H. Mayer & C. Krause (Eds.), *Exploring mental health: Theoretical and empirical discourses on salutogenesis* (pp.142–156). Lengerich: Pabst Publishers.
- Greenwood, D. J., & Levin, M. (2003). Restructuring the relationships between universities and society through action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The landscape of qualitative research* (pp. 131–166). Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Kacen, L., & Chaitin, J. (2006). "The times are changing": Undertaking qualitative research in ambiguous, conflictual and changing contexts. *The Qualitative Report*, 11(2), 209–228.
- Kumpfer, K. L. (1994). Resiliency and AOD use prevention in high-risk youth. In K. Kumpfer (Ed.), *Building resiliency to alcohol and other drug use*. New York: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- Lahad, M., (2008). Post traumatic responses in disasters: A community perspective. In K. Gow & D. Paton (Eds.) *Resilience: The phoenix of natural disasters* (pp. 33–46). New York: Nova Science Publishers.
- Mana, A., Sagy, S., Srour, A., & Mjally-Knani, S. (2012). Community sense of coherence and perceptions of the "other" narrative: The case of Palestinian Muslims and Christians in Israel. *Mind & Society*, 11(2), 165–182.
- Masten, A. S., & Monn, A. R (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice and professional training. *Family Relations*, 64, 5–21.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX Model of adjustment and adaptation. In H. I. McCubbin, M. B. Sussman & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: Advances and development in family stress theory and research* (pp. 7–37). New York: Haworth.
- Miller, J. G. (1965). Living systems: Basic concepts. *Behavioral Sciences*, 10, 193–237.
- Peled, D., Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2012). Community perceptions as a coping resource among adolescents living under rocket fire: A salutogenic approach. *Journal of Community Positive Practices*, 4, 681–702.
- Reiss, D. (1981). *The family construction of reality*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Riley, J. R., & Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In B. L. Peters & R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families and communities* (pp. 13–25). New York: Kluwer Academic Plenum.
- Rossmann, G. B., & Rallis, S. F. (1998). *Learning in the field: An introduction to qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sagy, S. (1998) Effects of personal, family and community characteristics on emotional reactions in a stress reaction: The Golan Heights negotiations. *Youth & Society*, 29, 311–329.

- Sagy, S. (2002). Moderating factors explaining stress reactions: Comparing chronic-without-acute-stress and chronic-with-acute-stress situations. *The Journal of Psychology*, 136(4), 407–419.
- Sagy, S. (2005). Chronic versus acute stress situations: A comparison of moderating factors. In K. V. Oxington (Ed.), *Psychology of stress* (pp.101–112). New York: Nova Science Publishers.
- Sagy, S., Adwan, S., & Kaplan, A. (2002). Interpretations of the past and expectations for the future among Israeli and Palestinian youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1), 26–28.
- Sagy, S., & Antonovsky, H. (1986). Adolescents' reactions to the evacuation of the Sinai settlements: A longitudinal study. *The Journal of Psychology*, 120(6), 543–556.
- Sagy, S., & Antonovsky, A. (1992). The family sense of coherence and the retirement transition. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 983–993.
- Sagy, S., Ayalon, A., & Diab, K. (2011). Perceptions of the narrative of the “other” among Arab and Jewish adolescents in Israel: Between peace talks and violent events. *Intercultural Education*, 22(2), 191–206.
- Sagy, S., & Braun-Lewensohn, O. (2009) Adolescents under rocket fire: When are coping resources significant in reducing emotional distress. *Global Health Promotion*, 16(4), 5–15.
- Srour, A., Sagy, S., Mana, A., & Mjally-Knani, S. (2013). Collective narratives as indicators of examining intergroup relations: The case of Palestinian Muslims and Christians in Israel. *International Journal of Conflict Management*, 24(3), 231–244.

הפרטיות כמנגנון חברתי לשמירה על חוסר עקיבות בין זהויות

סמדר בן אשר ורן וולף

תקציר

בעוד בעבר נבחנה סוגיית הפרטיות בעיקר מן ההיבטים המשפטי והפילוסופי, המחקר הנוכחי ניסה לבחון את המנגנונים החברתיים שמגדירים את גבולות הפרטיות באמצעות תאוריית הייצוגים החברתיים (social representations). ייצוגים חברתיים מתייחסים בו-זמנית לפעולת הפרט ולפעולת הקבוצה, ומכאן שהשתייכות בו-זמנית לכמה קבוצות חברתיות משמעותה קיומם המשותף של ייצוגים חברתיים נבדלים, שלעיתים גם סותרים אלה את אלה. כל זמן שהייצוגים אינם מעומתים באי-ההלימה ובחוסר העקיבות שלהם – לא פעם הודות לפרטיות – הם יכולים להתקיים בו-זמנית. הסוגיה מתעוררת במצבי קונפליקט שבהם על הפרט לבחור דרך פעולה מתוך אפשרויות אחדות שאינן מתיישבות זו עם זו.

הטענה העומדת בבסיס המאמר היא כי הפרטיות משמשת כמנגנון חברתי המיועד לאפשר לפרט לנוע בין זהויות שונות שאין ביניהן עקיבות. נדגים באמצעות שלושה מקרי בוחן את האופן שבו פועלת החברה באמצעות סוכניה, באמצעות בנייה מתמדת של גבולות הפרטיות והריסתם. מקרי בוחן אלה מאירים מערכת מורכבת, אשר פועלת בדיאלקטיקה של זיקות הדדיות המפעילות לחץ דו-כיווני: מצד הפרט אל עבר החברה ומצד החברה כלפי הפרט.

החידוש המוצג במאמר הוא בראיית הפרטיות כמנגנון המיועד לשמירה על חוסר עקיבות בין זהויות; זאת כאשר במרכז עומד אינטרס משותף של הקבוצה והיחיד לאפשר את קיומן הבו-זמני של הזהויות השונות של הפרט שיש ביניהן ייצוגים חברתיים שאינם מתיישבים זה עם זה.

מילות מפתח: פרטיות, ייצוגים חברתיים, זהויות חברתיות לא עקיבות

מבוא

בספר בראשית מסופר כי לאחר שאכלו אדם וחוה מעץ הדעת, "וַתִּפְקְחָה עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיֵּדְעוּ כִּי עֲרֻמָּם הֵם וַיִּתְּפוּ עַל הָאֵלָה וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חֲגֹרֹת" (בראשית ג, ז). פעולתם הראשונה לאחר שנפקחו עיניהם הייתה הסתרת עירומם, כלומר כינון חיץ בינם ובין העולם. על פי המקרא, הפרטיות איננה רק רצונו של האדם, והחובה לשמור עליה מוטלת על החברה כולה, כחלק מהתפיסה של כבוד האדם.

ככלל, אפשר להגדיר את הזכות לפרטיות כזכותו של כל אדם לשמור ולהגן על זהותו בכל הנוגע לגופו, למחשבותיו, לרגשותיו, לסודותיו הכמוסים, לאורח חייו ולמעשיו האינטימיים, ולבחור לאילו חלקים ומקומות במתחם הפרטי הוא מאפשר גישה לאחרים (שוורץ-אלטשולר, 2012). הפרטיות במהותה היא אפוא סימון גבולות,

והשאלות, מי מגדיר אותם, היכן יסומנו, מי המסמן אותם, ומי מגן עליהם, אינן יורדות מסדר היום מאז היוולדו של מושג זה.

מזמן שהוכרה הפרטיות כערך בחברה הליברלית הדמוקרטית, קיימת הסכמה רחבה יחסית בנוגע למיקומה ולתפקידה במרחב החברתי של זכויות האדם (Solove, 2007). ואולם אף שהמושג ידוע לכול והשימוש בו שכיח ויום-יומי, הוא חמקמק: חלק קטן ממנו מוגדר בחוק, ורובו נמצא במשא ומתן מתמיד בין הפרט לעצמו, בינו לבין הקבוצה, בין הקבוצה למוסדות ובין המוסדות לפרט. הגדרות הפרטיות תלויות במידה רבה בהקשר שהיא מתוארת בו (למשל: מערכת החוק, מערכת הבריאות, התרבות או יחסים בין-אישיים), ועל כן הניסיון להגדיר פרטיות כמושג אחד, משותף, המקובל על כלל החוקרים העוסקים בתחום, נתקל בקושי רב.

גוף המחקר העוסק בבסיס העיוני והמעשי של הפרטיות, בעיקר בתחום המשפט (בירנהק, 2007, 2010; רוטסהלדר, 2009), הדגיש כי הדיון בנושא זה בחברה המודרנית החל במאמרו המפורסם של סמיואל וורן ולואיס ברנדייס מסוף המאה התשע עשרה. במאמר זה, ששמו "הזכות לפרטיות", טענו השניים שבדומה לזכות הקניינית, גם אישיותו של האדם היא פרטית. על פי הגדרתם, הזכות לפרטיות היא זכותו של הפרט להיעזב במנוחה ולהיבדל מהחברה (Warren & Brandeis, 1890). חוקרים מאוחרים יותר ראו בפרטיות גורם המעצב את המשחק החברתי, כלומר גורם יסוד בעיצובה של החברה. אנו מרחיקים לכת עוד יותר וטוענים שהזכות לפרטיות היא גם מנגנון חברתי, כלומר תולדה של אינטראקציות חברתיות.

כיום, בכל המדינות הדמוקרטיות, הזכות לפרטיות מעוגנת בסדרה של חוקים המכירים בזכותו של כל אדם לפרטיות ולצנעת חייו, וקובעים כי אין נכנסים לרשות היחיד שלא בהסכמתו. השופטים מחויבים ליישם זכות זאת בפסיקות בית הדין הרבות הקשורות בה, אבל גם בשדה העיוני של המשפט היא מתוארת ככזאת הנוגעת כמעט בכל תחום ותחום: "זו היא זכות מורכבת שפועלת באופן שונה במעגלים חברתיים, תרבותיים, כלכליים שונים אשר בהם תוכנו של כל מעגל מעוצב לפי ההקשר החברתי" (בירנהק, 2007). ניסיון לתחום ולהגדיר את הפרטיות עשתה גם רות גביזון. לטענתה, הפרטיות מתפרשת על פני שלושה תחומים: חדירה פיזית לגוף או למקום פרטי, מידע פרטי על האדם – רכישת מידע, שימוש בו ופרסומו, וזכותו של האדם לאנונימיות (גביזון, 1988). פרוסר בדק את כל המקרים שבהם נזכרה הזכות לפרטיות במשפט הפרטי במשך 70 שנה (1890–1960). בבדיקה זוהו ארבע קטגוריות: פרטיות במרחב הציבורי, שימוש במידע אישי למטרת רווח, פרסום מידע פרטי והצגת אדם באור כוזב (בירנהק, 2007). אבל למרות הסקירה המקיפה, עד מהרה התברר שגם חלוקה זאת משאירה את הגדרת הפרטיות מצומצמת ובלתי מספקת.

במאמר זה ננסה להראות כיצד אפשר לראות בזכות לפרטיות מנגנון חברתי, מתוך התבוננות בה מנקודת מבטה של הפסיכולוגיה החברתית בכלל וזרם הייצוגים החברתיים (social representations) בפרט. תפיסה זו בוחנת את גבולות הפרטיות

בהקשר של גבולות זהות הפרט בחברה ובזה של הדרך שבה החברה והאדם בונים במשותף גבולות אלה, משנים אותם ומקבעים אותם מחדש. נראה כי תוך כדי התהליך הם מאמצים לעצמם מנגנוני פיקוח חברתיים דינמיים, שגם הם זמניים ועשויים להשתנות בהתאם לכניסתם של ייצוגים חברתיים חדשים.

ריבוי זהויות בחברה המודרנית

זהות קבוצתית (social identity) היא האופן שהאדם תופס את עצמו במסגרת יחסיו עם האחרים. זהו החיבור של ה"אני" עם ה"אנחנו", כשהזהות מרחיבה את העצמי מעבר לפרט ומכילה בתוכה גם את שאר החברים בקבוצה (Smith & Mackie, 1995). זהות קבוצתית זו שוזרת יחדיו את הידע של האדם על החברה, על הרעיונות ועל האחרים, כוללת הבנה רחבה של תחומי חיים רבים ומאפשרת לאדם להרגיש ביטחון ולתת משמעות למעשיו ולמאורעות חייו. הזהות היא הבסיס המוסכם בנוגע לדרכים שעל האדם לפעול (Turner, 1991), וכך קבוצה מעבירה אחידות (sameness) לחברה, מעבר לרמת התודעה של יחידים (Brewer, 2001; Haslam, Oaks, Reynolds & Turner, 1999; Tajfel & Turner, 1986).

חברות מסורתיות אפשרו ריבוי זהויות, בתנאי שתהינה עקיבות. קונפוציוס (479–551 לפנה"ס), גדול הפילוסופים של סין, תיאר כיצד אדם פועל בריבוי של זהויות:

כשישב קונג דזה בכפרו, נהג בפשטות ובמניעות, וכמי שאינו יכול לדבר. במקדש האבות ובחצר השליט היה מדבר ברהיטות אך היה נזהר בלשונו [...] בחצר, כשדיבר עם השרים הזוטרים נהג בנינוחות ובנועם, וכשדיבר עם השרים הבכירים נהג בעדינות ובישירות. במחיצת השליט נהג ביראת כבוד ובהיסוס, מקפיד בהידור גינוניו (קונפוציוס, 2006, פרק 10, 1–2).

עם עלייתו של הליברליזם הדמוקרטי, נקבעו זכויות אדם בסיסיות, בכללן ההגנה על זכויות הפרט ועל חירויותיו. המדינה והשלטון תוארו כרע הכרחי, וזכויות האדם אופיינו בעיקר בהגבלת השלטון מפגיעה בקניין, בחיים ובחירות. עם הזמן נכללה בזכויות אלה גם הזכות לפרטיות¹ – זכות שנועדה להגביל את השלטון ואת החברה מחדירה לחיי הפרט (רוסטהולדר, 2009). הזכויות המוגנות נתפסות אפוא כערך שעל המדינה להגן עליו.

הסובלנות למגוון בחירותיו של האדם הביאה עמה את האפשרות להתפתחותו של פלורליזם אישי, וכיום אדם יכול להחזיק בעת ובעונה אחת בכמה זהויות, הנראות לעתים בלתי מתאימות. כך למשל נוכל לפגוש אדם אשר ממלא תפקיד בכיר במפעל כימיקלי המזהם את הסביבה, ובה בעת הוא פעיל חברתי לאיכות הסביבה; אדם אחר מתגורר בשכונת יוקרה ונהנה ממנעמי החברה, ובה בעת הוא פעיל מרכזי בתנועה לצדק חברתי. בדרך כלל, החברה יוצאת נשכרת מהשתתפותו של הפרט בכמה קבוצות חברתיות, גם אם זהויותיהן סותרות חלקית זו את זו.

1 בישראל, הזכות לפרטיות כלולה בחוק יסוד: כבוד האדם וחירותו, שנחקק ב-1992.

בחינת הפרטיות מנקודת מבטו של האדם כפרט מאפשרת לצאת ממודלים פסיכולוגיים תוך-נפשיים למודלים חברתיים. העיסוק בחברה הוא מרכזי, משום שהפרטיות כמושג עוסקת בתחילת הגבול בין האדם לחברה ובהעברת מידע מהקשר חברתי אחד למשנהו. בהקשר של ראיית ההתנהגות כפונקציית חברתית, ניתן כמובן להזכיר את גופמן (1980), מהסוציולוגים הבולטים בסוף שנות החמישים, שתיאר כיצד חברים בקבוצה מגנים על זהותם ועל זהות שותפיהם לאינטראקציה באמצעות הסתרת חלקים מאישיותם או מזהויות חברתיות שאינם מתאימים לאופן שבו הם מציגים את עצמם בקבוצה. גופמן השווה את הזהויות במצבים שונים לתאטרון, שבו האדם משחק כמה דמויות התואמות את ציפיות הקהל, בהתאם למצבים משתנים, ואת זה הוא עושה באמצעות העמדת פנים התואמת להערכתו את התפקיד הרצוי. כשגופמן תיאר קבוצות של שחקנים (למשל רופאים), הוא ראה פרטים המשתפים פעולה מול קהל. גם הקהל מורכב כמובן מפרטים, אך כקבוצה הם האוכפים – ובמידה רבה גם הקובעים – את נורמות ההתנהגות שהשחקנים פועלים לפיהן.

כשדנים בפרטיות, המודל של גופמן אינו נותן תיאור מספק של ההתרחשויות, שכן אנשים נעים מהקשר חברתי אחד למשנהו, ובכל הקשר הם מקיימים מערכת מורכבת שהם עצמם חלק ממנה. המשחק אינו מתנהל אפוא **אל מול** קהל אחד, אלא **בתוך** קהלים שונים. חקר הפרטיות עוסק בשאלה, מתי ראוי להעביר מידע מעבר לגבולות הקבוצה אל קבוצה אחרת. כאשר בין כמה קבוצות קיימת חפיפה רבה, קיימת מערכת פשוטה למדי של נורמות התנהגות, ולכן ההתנהגות יכולה להיות עקיבה. אולם כאשר חברויות בקבוצות מרובות אינן חופפות, מבנה הזהות נעשה כוללני ומורכב יותר, והאדם עומד לפני האתגר של חיים בו-זמניים בזהויות חברתיות מורכבות (Roccas & Brewer, 2002). תאוריית הייצוגים החברתיים, כמו שנראה בהמשך הדברים, מאפשרת לזהות הקשרים חברתיים שבהם יש לפרט זהויות קבוצתיות מרובות שאינן חופפות, ועל כן דרושה הבניה של גבולות פרטיות.

תאוריית הייצוגים החברתיים: הפרטי הוא החברתי

את המונח "ייצוגים חברתיים" טבע מוסקוביץ', והוא מתאר מערכת סימבולית – קוגניטיבית ורגשית – של היחיד, הכוללת את זהותו האישית ואת השתייכותו החברתית (מוסקוביץ', 1984; 1961; Moscovici). מערכת ייצוגים זו – שהיא מכלול של אמונות, תפיסות ורגשות – משותפת במידה רבה ליחידים בקבוצה חברתית, והיא הזהות הקבוצתית והמסד שעליו בנויה תפיסת האדם את עצמו כחלק מקבוצה.

הייצוגים מטבעם דינמיים ומשתנים בתהליך חברתי, בהתאם לאחת משלוש הפונקציות שהם משרתים: הבנת העולם, יצירת תקשורת חברתית ובניית הזהות הקבוצתית (אור, 2007; Ben-Asher, Waggner & Orr, 2006). קבוצות חברתיות נבדלות זו מזו באופן שהן מבינות תופעות חברתיות ומסבירות אותן בעזרת ייצוגים, וההבנה המשותפת לחברי הקבוצה בונה את רכיבי התקשורת המשותפת ביניהם. כך הייצוגים החברתיים נבנים בתוך שיח בלתי פוסק (Wagner et al., 1999). הייצוגים

החברתיים אינם רק סכמות של מידע, אלא גם "מדריך לפעולה" (a guide for action), ותפקידם להציע תרחישי התנהגות חברתית במצבים שונים (Wagner, 1998). בליבת מערכת הייצוגים החברתיים נמצאים הערכים, והם היוצרים ומגדירים את המטרות הרצויות המוסכמות על חברי הקבוצה (Moscovici, 1984). הייצוגים הם המעניקים את הפרשנות החברתית של הקבוצה לסוגיות ערכיות וממקמים את חבריה ביחס לקבוצות אחרות, בנתנם תשובות לשאלות כמו, מהי הזהות הייחודית לנו כקבוצה (פריינטה ואור, 2007).

הייצוגים החברתיים, הכוללים גם אמונות וידע, נבנים כאמור באמצעות משא ומתן חברתי, דרך אינטראקציות אישיות, היסטוריה משותפת, תרבות ומעשים משותפים. מאחר שהאינטראקציה בין פרטים בחברה ובין קבוצות חברתיות בה דינמית ומשתנה, עולים לא פעם גם ייצוגים שאינם מתיישבים עם ייצוגים אחרים. מצב זה של ריבוי ייצוגים שונים, ולעתים סותרים, נקרא פוליפזיה (polyphasia) (Friling, 2012; Jovchelovitch, 2008; Moscovici, 1985). הפוליפזיה, המאפיינת בעיקר את החברה המודרנית, יכולה להביא לא פעם לידי בחירות אישיות סותרות. כך לזמן מסוים קבוצת ייצוגים אחת מקבלת דומיננטיות, בזמן שקבוצה אחרת, המייצגת זהות אחרת, נשארת "בצל" ואינה מקבלת ביטוי: אדם יכול להיות פעיל כמייצג של החוק והסדר החברתי (למשל מתנדב במשמר האזרחי), ובו בזמן להגיש למס ההכנסה דוח שחלקים ממנו כוזבים; מורה יכול לטעון בלהט לאוטונומיה בית ספרית ולא-מתן זכות להתערבות הורים בשיקולים הפדגוגיים של בית ספרו, ובערב לטלפן בזעם למורה של בנו ולתבוע ממנו לשנות החלטה שהתקבלה בבית הספר בנוגע לכיתת הלימוד של הבן.

רובנו מנהלים את זהויותינו (בית, עבודה, חברים וכו') בחוסר התאמה ביניהן, אבל עם זאת, לעתים קרובות מגוון הזהויות "חיות בשלום" זו לצד זו. קושי נוצר כשפעולה שביצענו בזהות מסוימת, המתאימה להקשר חברתי אחד, מתועדת ומגיעה לידיעת שותפינו בהקשר חברתי אחר. במצב כזה, חוסר העקיבות אינו ניתן להסתרה, להכחשה או להדחקה, ולעתים עלינו לבחור דרך פעולה שתתאים לאחת הזהויות החברתיות שלנו, ולספוג נזק באחרת. רוז ועמיתותיה טענו כי לעתים התוצאה של מפגש קונפליקטואלי בין ייצוגים חברתיים של שתי זהויות מביא לידי יצירתו של קונצנזוס חברתי חדש (Rose, Efraim, Gervais, Jovchelovitch & Morant, 1995). תהליך זה מביא לידי כך שהקונצנזוס בחברה הוא תמיד דינמי, ויצירותו מאוימת, משום שהוא מתאים למציאות מסוימת; עם השתנותה של זו יידרשו הכרעות חדשות של ייצוגי הפעולה, בבחינת עדכון של "מדריך הפעולה", המורה כיצד יש לפעול.

במאמר זה נטען כי הפרטיות היא עוד מנגנון שמטרתו לסייע במצב של פוליפזיה. מטרתה של הפרטיות לאפשר לייצוגים שאינם מתאימים זה לזה להתקיים באופן זמני ללא מאבק ביניהם; זאת באמצעות ארגון זהויותיו של היחיד באופן המאפשר להמשיך ולקיימן ללא צורך בויתור על האחת למען האחרת. הפרטיות היא אפוא מנגנון חברתי המאפשר קיום בו-זמני, לעתים פרדוקסלי, של כמה זהויות, מבלי שהאדם או החברה יעומתו עם חוסר העקיבות שביניהן.

החברה כבונה את גבולות הפרטיות

את הפרטיות כמנגנון המשרת את קיומן הבלתי מתקבל על הדעת של שתי זהויות נדגים באמצעות סיפור שסופר בסרט התיעודי, "הדירה"². הסרט מתאר כיצד בעת פינוי החפצים מדירתה של סבתו, נחשפים לפני הבימאי סודות משפחתיים, עדות למערכת יחסים הדוקה בין קצין נאצי ובין סבו וסבתו. הידידות בין המשפחות התקיימה עשרות שנים, אף שהקצין הנאצי פעל לרצח המוני יהודים, בכללם משפחות הסבים עצמם. הסב והסבתא, שידעו על עברו הצבאי של חברם, התעלמו מכך במפגשיהם השנתיים. אמו של הבימאי העידה שבילדותה היו קווי גבול ברורים, מה מותר לשאול ומה אסור: "הם לא סיפרו כלום, ואני לא שאלתי". הסרט ממחיש כיצד אפשר לתפקד לחלופין בזהויות סותרות – בת למשפחה יהודית ניצולת שואה וחברה קרובה של קצין נאצי לשעבר ומשפחתו – כשגבולות הפרטיות בין הזהויות הם המאפשרים זאת.

כיום, בעידן הגלובליזציה והתקשורת המקוונת, קבוצות הזהות נוצרות יותר מתמיד על בסיס יחסים פונקציונליים הנוגעים לקשרי עבודה, עניין והתמחות (Durkheim, 1989). כך, קבוצות דיון ברשת מאפשרות לאנשים, לעתים ממדינות רבות, להתאגד ולתקשר על בסיס נושא משותף, מתוך הפרדה גמורה בין זהויות שונות. בניגוד לקהילות של פעם, כיום אנשים מקושרים ביניהם בעיקר הודות לתחושה של זהות משותפת, שמאופיינת בבחירה אישית בתוך מרחב ציבורי המשתנה כל העת (Jovchelovitch, 2007). מצב זה מאפשר את קיומן של קבוצות זהות השונות זו מזו, ולעתים – במידה ניכרת, בעת ובעונה אחת.

במטרה לעבור מההלכה למעשה, בחרנו בשני מקרי בוחן, הראשון מארצות הברית והשני מישראל, שמציגים מפגש רווי מתח בין כמה זהויות ציבוריות ואישיות המתנגשות זו בזו, אך למרות אי-ההתאמה ביניהן, החברה מעוניינת בקיומן. בשני המקרים, הגבול בין הפרטי לציבורי לא שורטט כגבול הנימוס או מנהגי התרבות ולא ניתן לפרשנות אישית, אלא שורטט ונקבע באמצעות חקיקה. שני המקרים מדגימים כיצד החברה בונה גבולות פרטיות, כדי לאפשר את קיומן של זהויות חברתיות שאינן "הולמות" זו את זו, אך לכל אחת מהן ערך חברתי משלה. עוד ידגים הניתוח כיצד המנגנונים החברתיים המעצבים את גבולות הפרטיות הם דינמיים ומתקיימים במשא ומתן מתמיד, תולדה של ערכים, תרבות ואינטרסים המושתתים על רווח והפסד בתחום החברתי.

המקרה הראשון הוא מדיניות "אל תשאל, אל תספר" (DADT – Don't Ask, Don't Tell), שנכללה בחוק הצבאי האמריקני בימיהם של הנשיאים קרטור וקלינטון ובוטלה בשנת 2009, בימיו של הנשיא אובמה. המקרה השני עניינו מדיניות השיקום של משרד הביטחון בנוגע לאלמנות צה"ל (מדיניות ששונתה במאי 2009). ראוי לציין שהדוגמאות שנבחרו עוסקות בפרטיות הבאה לידי ביטוי חוקי, שכן זו מתועדת היטב.

2 סרטו של ארנון גודלפינגר, "הדירה", או בשמו הגרמני, "Die Wohnung", 2011.

"אל תשאל, אל תספר" (DADT): הומוסקסואלים בצבא ארצות הברית

להתמודדותו של צבא ארצות הברית עם שירותם של הומוסקסואלים היסטוריה ארוכה ורצופת מהמורות. מאז שנות החמישים של המאה העשרים הורה חוק השיפוט הצבאי שכל צורה של מעשה סדום (כלשון החוק) היא עילה למשפט צבאי (Secretary of Defense, 1950, art. 125). ב-1981 קבעה הצהרת מדיניות רשמית של משרד ההגנה האמריקני כי גילויי הומוסקסואליות (בכללם כאלה שאינם כוללים אקטים מיניים) יביאו לידי שחרור בקלון, כלומר ללא זכויות. דוח רשמי של החשב הכללי של ארצות הברית מסר כי בשנים 1982–1992 שוחררו בכל שנה אלפי חיילים על בסיס זה (US GAO, 1992). הטיעונים נגד הומוסקסואליות בהקשר זה היו במובהק מתחום הזהות: מעשים כאלו אינם הולמים, כדברי הנשיא קרט, את דמות החייל. לתפיסה זו של הזהות החיילית היה מחיר, ומהמידע החלקי הקיים ברור שבתקופת מלחמת העולם השנייה ובתקופת מלחמת קוראה שוחררו אלפי חיילים בקלון עקב הומוסקסואליות (Berube, 1990). נוסף על המשמעויות האישיות לחיילים ולעמיתיהם, שחרור בהיקף כזה משפיע על מצבת כוח האדם, על אבדן הכשירות ועל פוטנציאל הגיוס, ומכיוון שהצבא בחר לשלם מחיר זה, יש להניח שהערך שיוחס לדמות החייל כהטרסקסואל היה גבוה יותר.

אל מול הזהות החיילית ניצבה במפגיע הזהות האזרחית. בארצות הברית (כמו בישראל) השירות בצבא הוא מסלול לניעות חברתית, ולכן הזכות לשרת היא משאב ציבורי, כמו הזכות ללמוד בבית ספר ובמכללה. שוויון הזכויות, ובעיקר הגישה למשאב ציבורי, הם יסוד חשוב בזהות האזרחית האמריקנית, ובהקשר זה די להזכיר שהמשפט השני של הצהרת העצמאות האמריקנית נפתח במילים:

"We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal"

העמדה הנשענת על עקרון השוויון נהפכה לנושא דיון עיקרי במסע הבחירות של הנשיא קלינטון ב-1991, ונדרש מוצא שיאפשר לחברה הדמוקרטית האמריקנית לשמור על הערך הגלום בחברה המקנה שוויון הזדמנויות לכול יחד עם הערך הגלום בזהות חיילית הטרסקסואלית (חייל הוא "גבר-גבר"). הפתרון שאפשר קיום בו-זמני של שתי הזהויות הבלתי מתאימות הללו היה "חוסר ידיעה": אם הצבא "לא ידע" שהחיילים המשרתים בו הומוסקסואלים, הוא לא יאלץ לנקוט נגדם הליכים, ועל כן יש לעשות מאמץ כדי שהצבא יישאר חסר ידיעה בנוגע לזהותם המינית. על הצבא להימנע אפוא מחקירות בנושא, ואילו על החיילים להימנע מלהביא את נטייתם המינית לידיעתן של רשויות הצבא. פתרון זה זכה לכינוי "אל תשאל, אל תספר" (DADT). במקרה זה אנו מוצאים מדיניות מפורשת של שמירת פרט מידע בסוד, כדי שיתאפשר קיומן של שתי זהויות – חיילית הטרסקסואלית ואזרחית שאינה מבדילה בין בני אדם על פי נטייתם המינית (Graham, 2003).

מדיניות זו שירתה את צורכי החברה האמריקנית בתקופת שלטונם של שני נשיאים – קלינטון הדמוקרטי וג'ורג' בוש הבן הרפובליקני, תקופה שכללה מלחמות בעירק ובאפגניסטן. ואולם לקראת 2010 החלו סקרי דעת הקהל להראות

שהציבור האמריקני תומך בשירות שווה וגלוי של הומוסקסואלים (תמיכה בשיעור של 67% (Gallup survey, 2010)). עוד התברר שמדיניות ההשתקה גרמה נזק חמור להומוסקסואלים המשרתים, שכן הם לא יכלו להגיב על מקרי התעללות שהיו קשורים בנטייתם המינית, בשל חשש מהדחה (לפחות במקרה אחד הביאה ההתעללות אף לידי רצח). הנשיא אובמה הפך את הנושא לסוגיית בחירות, ולאחר היבחרו העביר חוק לביטול המדיניות.

מנקודת מבטם של הפועלים לשוויון זכויות היה למדיניות DADT תפקיד חיובי בכל הנוגע לזהות חברתית: היא הצהירה שבצבא משרתים הומוסקסואלים. כיוון שכך, איבדה הזהות החיילית את המכוונות ההטרסקסואלית שלה, שהרי אין עוד טעם להניח ששיעור ההומוסקסואלים בצבא נמוך במידה ניכרת מזה שבאוכלוסייה הכללית. לאחר שאבד המסמן ההטרסקסואלי, לא נותר עוד גורם להתנגשות בין הזהויות. מדיניות DADT איבדה אפוא את ההצדקה לקיומה ונזנחה.

מדיניות השיקום של אלמנות צה"ל

מחויבותה של המדינה ואחריותה לאלמנות צה"ל עוצבו כבר בשנות החמישים. מטרת החוקים הייתה לשקם מבחינה כלכלית את הנשים שנפגעו מהפעילות הצבאית ושיקיריהן נפלו במערכה. בכל הקשור לזכויותיה של האלמנה לתגמולים, אלה הותנו בכך שהאלמנה לא תינשא מחדש. הממסד לא נימק את הסיבה, אבל אפשר לשער שלו הקימה האלמנה משפחה חדשה, הייתה זהותה זו עלולה להיפגע. מאז קום המדינה, ובייחוד מאז מלחמת ששת הימים, מעמדה הציבורי של האלמנה, נוכחותה בטקסי הזיכרון ובולטותה בשיח הציבורי אותה כסוכנת זיכרון המשתלבת בשיח של ההנצחה, הגבורה והפטריוטיזם (Ben-Asher & Lebel, 2010).

שלילת התגמולים מאלמנה שנישאה הביאה לידי כך שאלמנות צה"ל רבות הצניעו במשך השנים את זוגיותן החדשה ונמנעו מלהינשא בשנית, מחשש לאבד את הגמלה. הן אף מזערות את הימצאותן בציבור לצדו של בן הזוג חדש, מחשש לביקורת חברתית על מה שנתפס כ"חילול החלל" ומרידה של האלמנה בתביעות התפקיד המוקנות לה. אלה הועידו לה תפקיד יחיד: אלמנות (Lebel, 2011). היטיבה להסביר זאת לאה שמגר-הנדלמן, בתארה את הפיכתה של האלמנה ללקוח המחויב בהתנהגויות ייחודיות, בתמורה למעמדו הציבורי ולזכאותו לסיוע מהזירה הביורוקרטית-ממסדית (Shamgar-Handelman, 1986).

במחצית השנייה של שנות התשעים התרחשו בישראל כמה תהליכים חברתיים, פוליטיים וממסדיים, בכללם פיחות באתוס ההוקרה לנופלים בקרב. בלחץ אלמנות רבות החלה הזירה הפוליטית להיחשף לקולותיהם של הייצוגים החברתיים שמחו נגד המשוואה הרפובליקנית שבצדה האחד גמלה כלכלית והיכללות סמלית בקבוצת "אלמנות צה"ל" ו"משפחת השכול הישראלית" ובצדה האחר הימנעות האלמנה מנישואים (Ben-Asher & Lebel, 2010). יש לציין ששמירת הזוגיות החדשה כסוד פרטי אינה עולה בקנה אחד עם ההבנה המקצועית שעליה הצביע המחקר כבר בשנות

השבעים (אמיר ושרון, 1979), ואשר לפיה נישואים והקמת משפחה חדשה הם רכיב חשוב בשיקומה של האלמנה.

הרוחות החדשות והשינויים בשיח החברתי באמצע העשור הראשון של שנות האלפיים באו לידי ביטוי פומבי באמצעי התקשורת ההמוניים. כך למשל סיפרה בתכנית רדיו אחת האלמנות, מראשי מאבק האלמנות לתיקון חוק התגמולים:

במציאות הישראלית אלמנות צה"ל לא יצאו להפגנות, אבל מצאנו דרכים עוקפות שהפכו לנורמה מקובלת ונעשו קבל עם ועדה, מבלי להסתיר. אני מכירה יותר מאלמנה אחת שעובדת השיקום אמרה לה: "הלו, אל תהיי, סליחה, מטומטמת ותפסידי את כל הזכויות שלך" (קול ישראל, 2006; ראו גם חרות-סובר, 2006).

נראה שהעובדת הסוציאלית, נציגת המדינה, מצאה את עצמה מדריכה את האלמנה כיצד לבנות את הגבול בין הפרטי לציבורי. הפרטיות נמצאה פרקטיקה יעילה לארגון אי-ההתאמה בין הזהות הלאומית, שדרשה מהאלמנה להישאר בסטטוס זה, ובין מדיניות השיקום, שראתה בזוגיות החדשה מהלך ראוי וחיובי בתהליך שיקומן של האלמנות. הממסד, שביכולתו לחלק תגמולים ולאכוף נורמות חברתיות, הושפע אפוא מאינטרסים סותרים: מצד אחד – האתוס על משרתי הציבור ומן הצד האחר – האתוס של שיקום האלמנה (Ben-Asher & Lebel, 2010). יצירת הנורמות הקשורות באי-העברה של מידע פרטי על קשר זוגי, כלומר יצירת הגבול של הפרטיות, אפשר אפוא את קיומם המקביל של אינטרסים סותרים אלה.³

שני המקרים שתוארו מדגימים כיצד הפרטיות איננה רק ייצוג חברתי, כמו שטענו אוטזל וגונז'ה (Oetzel & Gonja, 2011), אלא מערכת ייצוגים המתפקדים כמנגנון חברתי. לחברה יש עניין בקיומם של גבולות פרטיות בין הזהויות, שכן גבולות אלה מאפשרים להציב לפני הפרטים ציפיות שונות, ואף נוגדות, שבכל אחת מהן החברה רואה ערך בפני עצמו.

שמירת גבולות הפרטיות לנוכח חדירתם של טכנולוגיית המידע והאינטרנט

כיום כמעט אי-אפשר לעסוק בנושא הפרטיות בלי להתייחס למקומה של טכנולוגיית המידע בהקשר זה. חברות מסחריות דולות מידע ממאגרי מידע פרטיים לצורכי מסחר, וגם האנשים עצמם פורצים את גבולות פרטיותם שלהם על גבי הקירות הציבוריים בפייסבוק, ברשתות החברתיות האחרות ובכל אמצעי התקשורת. לידה או הצעת נישואים המשודרת בשידור ישיר, ולהבדיל, התאבדות או עימותים על רקע גירושים – הכול נראה כאילו הוא פרוץ ומותר.

רוב הצרכנים מוכנים לחלוק נתונים אישיים שלהם עם האחרים, אם ידעו כי ירוויחו מכך רווח כלשהו. הפונקציות החשובות ביותר שאנשים מוכנים לוותר למענן על פרטיותם הן הגישה לערוצי תחבורה (כגון: מטוסים, רכבות ואוטובוסים), כניסה

3 שינוי חוק תגמולי האלמנות, שאושר בכנסת ב-2009, אפשר את קבלתו של קשר זוגי חדש כייצוג הגמוני בחברה.

לאתרים ציבוריים (כגון אצטדיונים ונמלי תעופה), ביקורת גבולות וגישה לחשבונות אינטרנט. דוגמה נוספת של אינטרס לחשיפה נראה בפיסבוק: הרשת החברתית מעניקה הון חברתי גבוה למי שחושף מידע אישי, שכן תשומת לבם של הגולשים מתקבלת בהתאם למידה שאתה מוכן לספר על עצמך – ככל שתצטיין בסיפורים קורעי לב, כך תרוויח ב"אולימפיאדת הכאב", וההזדהות החברתית שתתקבל מחברים ברשת תגבר.

נראה שבקרב זה, קו הגבול בין הציבורי לפרטי, בין הרצון לשתף ובין הצורך להגן מפני חשיפה, אינו ברור ונבחן בכל פעם מחדש, בהתאם למצבים המשתנים. בירנהק הגדיר מצב זה של הטכנולוגיה כחופש, ולעתים – כאנרכייה (2005, 2010). עם זאת הוא טען כי אף שהטכנולוגיה מאיימת על הפרטיות, היא גם פועלת לפיתוח אמצעים לשמירתה. נראה שהמציאות הטכנולוגית מקדימה תמיד את הדמיון, וכללים חברתיים שתוחמים את הטכנולוגיה בבואה לדלות מידע, להצליבו ולהפיק ממנו מידע חדש על חייהם של אנשים ועל התנהגותם, מוגדרים בדרך כלל בדיעבד. הדוגמה הבאה, שתוסבר גם היא בעזרת תאוריית הייצוגים החברתיים, ממחישה את שבריריות הגבולות שבין הפרטי לציבורי בעידן הטכנולוגיה המודרנית.

איך ידעה "טרגט" על היריון של נערה לפני אביה?

"טרגט" היא הרשת הקמעונית השלישית בגודלה בארצות הברית. כמו רשתות אחרות, גם היא מתמחה בפילוח של שוק הצרכנים, ומחלקת הסטטיסטיקה שלה אוספת מידע על לקוחותיה, כדי לפעול להגדלת הרווח. הסטטיסטיקאים של "טרגט" הפכו אפוא את המאגר הממוחשב של קניות הלקוח למידע אסטרטגי. אבל מה קורה כשמחלקת המחקר של "טרגט" מזהה אינטרסים הנמצאים בתחום הפרטיות?

בכתבה בעיתון "ניו יורק טיימס" (Duhigg, 2012) תואר כיצד בניתוח הנתונים שערכו מומחי "טרגט" בהקשר של אופי הקניות של לקוחותיהם, הופיע דפוס של קניות גדולות יותר של קרם "unscented" יחד עם קניות של תוספי מזון, כמו: מגנזיום, סידן ואבץ. מכאן הגיעו למסקנה כי מדובר בסבירות גבוהה בנשים הנמצאות בחודשי ההיריון הראשונים. מניתוח נתונים נוסף זיהו אנשי "טרגט" כ-25 מוצרים שקנייתם מסמנת אפשרות סבירה של היריון. עוד יכלו להעריך את תאריך היעד של הלידה ולשלוח קופונים למוצרים נדרשים בכל אחד משלבי ההיריון ועם הלידה.

באחד הימים הגיע לסניף החברה אדם כועס ודרש לשוחח עם המנהל: "הבת שלי קיבלה את הקופונים האלה בדואר", טען האב והראה למנהל הסניף את פרסומות הריהוט לחדר ילדים עם תמונות של תינוקות מחייכים. "הבת שלי עדיין בתיכון! האם אתם מנסים לעודד אותה להיכנס להריון?" המנהל התנצל לפני האב והסביר זאת כטעות אפשרית של "טרגט" בפילוח שוק הצרכנים. לאחר כמה ימים צלצל מנהל הסניף לבית הלקוח להתנצל פעם נוספת. האב ענה לו, נבוך מעט: "שוחחתי עם בתי", הוא אמר. "מתברר שבביתי היו כמה פעילויות שלגמרי לא הייתי מודע להן. ג'ני אמורה ללדת באוגוסט".

איזה גבול הפרה "טרגט" במקרה של ג'ני? חברה בנויה על ייצוגים משותפים של אמונות ודרכי הפעולה המקובלות כנורמות. אף שאיננו מכירים את המקרה לפרטיו, אפשר לשער אילו ייצוגים התנגשו במקרה של ג'ני. על פי הייצוגים החברתיים המוסכמים, תפקידה של האם לטפל קודם כול בתינוק, ולכן להישאר עמו בבית לפחות תקופה מסוימת. ייצוג משותף אחר רואה בנערות בנות שש עשרה תלמידות תיכון שעיסוקן לימודים. לפני ההיריון החזיקה הנערה בשתי זהויות חברתיות שבהן ייצוגים חברתיים שונים: במשפחה תאמה התנהגותה את זו של תלמידת תיכון, ובמעגל החברים – את זו של נערה חופשייה ומשוחררת. לכל קבוצת זהות ייצוגים אחרים: לחבריה של הנערה אין עניין רב באופן שהיא עוזרת לאחיה הקטנים, ולהוריה אין עניין בשיחותיה עם חברותיה על המורה הצעיר שהגיע לבית הספר.

עם זאת, הייצוגים של תלמידת תיכון ושל נערה חופשייה סותרים זה את זה ביחסם אל מיניות הנערה. במעגל המשפחתי מיניותה אמורה להיות מרוסנת. במעגל החברים מיניות פעילה היא חלק מהתפיסה של נערה משוחררת. מנגנון הפרטיות הוא שאפשר לנערה את קיומם הבו-זמני של הזהויות, האמונות וייצוגי הפעולה שלהן. את הסתירה בין הייצוגים החברתיים בנוגע למיניותם של בני נוער הרווחים בקרב צעירים לבין אלו הרווחים בקרב מבוגרים ואת גבולות הפרטיות המופעלים כדי ליישב סתירה זו, מתארת שלט בספרה על הורים ומתבגרים (Schalet, 2011). אחת הנערות האמריקניות, קימברלי, סיפרה בריאיון לחוקרת, שמעולם לא קיבלה חינוך מיני בבית. יש לה חבר, והם מקיימים יחסי מין, אבל היא מאמינה שלהוריה יהיה קל יותר אם הם לא ידעו, שכן בעיניהם היא "נסיכה קטנה". לדעתה, הוריה נוקטים מדיניות של "Don't Ask, Don't Tell".

אפשר לשער שגם ג'ני נמנעה מלספר על הריונה מסיבות דומות, וכי בשני המקרים הופעלו בשני המעגלים החברתיים (המשפחה וקבוצת בני הגיל) לחצים לקונפורמיזם של הייצוג החברתי: אם תגלה הנערה ביטויים של חופש מיני – כמו לבוש חושפני – בביתה, ייתכן שהוריה יגבילו אותה, והיא תפסיק להיות בשבילם "הנסיכה הקטנה", ואם תנהג בשמרנות במעגל החברתי שלה, היא עלולה להיתפס בקבוצה כשמרנית וכ"חנונית". בשתי קבוצות הזהות לחצים אלו אינם מקריים. הם נובעים מצורכיהם של המשתתפים האחרים לאשר את זהותם שלהם ומהצורך של כל השותפים במערכת היחסים לשמר את ייצוגיה המשותפים של הקבוצה. גבולות הפרטיות הם שמונעים את ההתנגשות בין הייצוגים החברתיים בכל אחת מהזהויות.

מתי במקרה של "טרגט" פג תוקפו של מעטה הפרטיות שהגן על הנערה ואפשר לה לבחור את הזמן המתאים לגלות על קיום ההיריון? הוויכוח אם הורות בגיל תיכון רצויה שייכת לייצוגים הפולמוסיים – ייצוגים הנוצרים תוך כדי מחלוקת או מאבק בין קבוצות בחברה על הדרך הנכונה לפעול (Ben-Asher, 2003). לו הייתה "טרגט" שולחת את הקופונים רק לאחר הלידה, סביר להניח שהמידע כבר היה ידוע לסביבה ונהפך לייצוג מקובל, הגמוני, של מידע חדש המעוגן בידע קודם. אנשים מסביבה היו אומרים: "לג'ני ממילא לא היה סיכוי לגמור תיכון" או לחלופין: "משפחתה של ג'ני כה תומכת, שלמרות התינוק החדש ג'ני תסיים את לימודי התיכון ואפילו תמשיך הלאה".

המחיר ששילמה הנערה על שפרטיותה הופקעה ממנה שיך למחירים שאנשים משלמים כשגבולות הפרטיות שלהם נפרצים כבדרך אגב, שלא מתוך כוונה למוטט את המחיצות ולחדור לפרטיותו של האחר. במקרה זה נעשה הדבר לכאורה לטובת הלקוח, או כאינטרס עסקי "ניטרלי".

דיון

מאמר זה דן באופן היווצרותם של גבולות הפרטיות – המידע שהפרט מאפשר לחשוף ומערכת הלחצים החברתיים המופיעה כעיצומים או כתגמולים בעת המשא ומתן על היקף החשיפה ועל עיתויה. לפנינו מערכת מורכבת הפועלת בדיאלקטיקה של זיקות הדדיות אשר מפעילות לחץ דו-כיווני: מצד הפרט אל עבר החברה ומצד החברה כלפי הפרט. לעתים האדם רוצה לפרוץ את גבולות הפרטיות שהחברה סימנה לו, ואילו זו כופה עליו מנגנונים שומרי סף של גבולות, ולעתים החברה או גופים הפועלים בה מנסים להפעיל כוח כדי לפרוץ את גבולות הפרטיות שהאדם שם לעצמו.

ייצוגים חברתיים מתייחסים בעת ובעונה אחת לפעולותיו של הפרט ולפעולותיה של הקבוצה, ומכאן שהשתייכות בו-זמנית לכמה קבוצות חברתיות משמעותה קיום משותף של ייצוגים חברתיים נבדלים, שלעתים גם סותרים אלה את אלה. כל זמן שהייצוגים אינם מעומתים באי-ההלימה ובחוסר העקיבות שלהם – לא פעם הודות לפרטיות – הם יכולים להתקיים בעת ובעונה אחת. הסוגיה מתעוררת במצבי קונפליקט שבהם על הפרט לבחור דרך פעולה מתוך אפשרויות אחדות שאינן מתיישבות זו עם זו. לעתים ההעדפות ברורות, אבל לעתים קשה לנבא איזו זהות תיבחר, או מהי הזהות החשובה יותר.

רוב המחקרים שעסקו עד כה בפרטיות בחנו אותה מנקודת הראות של זכויות הפרט. החידוש המוצג במאמר זה הוא בראיית הפרטיות כמנגנון חברתי, כהסדר הפועל למען השמירה על קיומן של זהויות שונות, ואפילו סותרות. בניגוד לתפיסה המשפטית, המבססת את הבנת הפרטיות על חוקים, כאן אנו מתייחסים אל הפרטיות כאל מושג משתנה, הבוחן את גבולותיו בכל פעם מחדש. שני המקרים הראשונים שתוארו הציגו את הפרטיות כמנגנון הבא לשרת אינטרס חברתי, ואת פעולתה ככזאת המתרחשת כשעולה אי-התאמה בין ייצוגי זהות הגמוניים הסותרים זה את זה; כך החייל בעל הזהות ההומוסקסואלית משמר הן את זהותו של החייל כ"גבר-גבר" והן את זהותו של האזרח הבוחר את נטייתו המינית. בדוגמת האלמנות שאיבדו את בעליהן בפעילות צבאית לאומית, אפשר היה לראות שהחברה רצתה את שיקומן, ובה בעת – רצתה לראות בהן "אנדרטות חיות" של תזכורת לגבורת הלוחמים ולהוקרת המדינה להקרבתו של הפרט למען הכלל. העובדה שהחוקים בנוגע לשירותם של הומוסקסואלים בצבא ארצות הברית ובנוגע לנישואים מחדש של אלמנות צה"ל שוננו, מעידה על כך שכמו שהייצוגים החברתיים המגדירים את הזהויות הם דינמיים, כך גם גבולות הפרטיות הבאים לידי ביטוי בחוק משתנים בהתאם לנסיבות החברתיות המורכבות.

המקרה של "טרגט" ממחיש כיצד אינטרס של חברה מסחרית להתאים את מוצריה ללקוח ולצרכיו – אינטרס לגיטימי ולעתים בעל ערך חברתי וכלכלי, ללא סתירה ביניהם – פוגע בלי כוונה באינטרס של הפרטיות. דוגמה דומה לזאת הביא בירנהק (2010), כשתיאר כיצד הפיתוח הטכנולוגי של "עוגייה" (cookie) הקל מאוד על הגלישה באינטרנט, אבל בו בזמן נעשה גם אמצעי למעקב ולפגיעה בפרטיות. רוסטהולדר (2009) טען כי המתח בין הפרט לחברה הוא היוצר את ההכרח להכריע בנוגע לקו שבו הציבוריות מסתיימת והפרטיות מתחילה. אנו סבורים כי מתח זה אימננטי ואינו ניתן להכרעה, וכי יש לקבלו כנובע מציאות חברתית דינמית, הן בתחום החברתי והן בתחום הטכנולוגי.

כניסתם לזירה החברתית של שחקנים ממוחשבים משנה ככל הנראה מהותית את כללי המשחק. בקרב ענקים זה על הגבול בין הציבורי לפרטי, בין הרצון לשתף ובין הצורך להגן מפני חשיפה לכול, שמירת הפרטיות היא אחת הסוגיות העיקריות, המורכבות והמאתגרות. מאמר זה הציג שני מקרי בוחן פשוטים וברורים יחסית המתועדים בחוק – הומוסקסואלים בצבא האמריקני ואלמנות צה"ל בזוגיות חדשה – שבהם הייצוגים עוגנו ברמה פורמלית, והאדם במהותו אינו אנונימי, אלא זהותו ידועה וברורה. המקרה של "טרגט" ברור הרבה פחות ונמצא על הגבול העמום של העולם חסר החוקים של טכנולוגיית המידע.

במבט לאחור, אפשר לסכם ולומר שהסיבות להיווצרותן של נורמות הפרטיות הן היסטוריות, וכי הן שימשו כדי לענות על מטרות תרבותיות, חברתיות ופרטיות חשובות (Nissenbaum, 2004). עם זה, גם כיום, כ-120 שנה לאחר תחילתו של חקר הפרטיות, מנגנון ההיווצרות של נורמות אלה עדיין לא פוענח. מאמר זה גורס, תוך הסתייעות בתאוריית הייצוגים החברתיים, שהפרטיות היא מנגנון המיועד לשמור על חוסר עקיבות בין זהויות; מנגנוני הפרטיות שהחברה יוצרת מאפשרים לאדם להפריד בין זהויות סותרות ולהחזיק בהן, יכולת שאיננה רק אינטרס של הפרט, אלא גם של החברה. עוד תורם המאמר לחקר התאוריה של הייצוגים החברתיים, שהיא בבחינת כר למחקר עשיר ומפתח, ולהעמקה נוספת בה.

מקורות

- אור, א' (2007). מבוא: ייצוגים חברתיים של קבוצות בישראל. בתוך א' אור וס' בן-אשר (עורכות), **המוכר והזר: ייצוגים חברתיים של קבוצות בישראל** (עמ' 1–15). שדה בוקר: מכון בן-גוריון לחקר ישראל והציונות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- אמיר, י' ושרון, א' (1979). גורמים בהסתגלותן של אלמנות צה"ל. **מגמות, כה(1)**, 119–130.
- בירנהק, מ' (2005). חורים ברשת: פורנוגרפיה, מידע ועיצוב מדיניות בסביבה הדיגיטלית. **פוליטיקה, 13**, 101–125.
- בירנהק, מ' (2007). שליטה והסכמה: הבסיס העיוני של הזכות לפרטיות. **משפט וממשל, יא**, 9–73.
- בירנהק, מ' (2010). **מרחב פרטי: הזכות לפרטיות בין משפט לטכנולוגיה**. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן ונבו.

- גביזון, ר' (1988). הזכות לפרטיות ולכבוד. בתוך הנ"ל (עורכת), **זכויות אדם בישראל – קובץ מאמרים לזכרו של חמן שלח** (עמ' 61–80). תל אביב: נבו.
- גופמן, א' (1980). **הצגת האני בחיי היומיום**. תל אביב: דביר.
- חרוטי-סובר, ט' (2006). **אלמנות צה"ל נאבקות: "המדינה מבזה אותנו"**. נדלה נובמבר, 2012 מאתר: <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L,3245743,00.html>
- פריינטה, ב' ואור, א' (2007). ייצוגי זהות, ייצוגי קונפליקט וערכיהם של אנשי הציונות הדתית. בתוך א' אור וס' בן-אשר (עורכות), **המוכר והזר: ייצוגים חברתיים של קבוצות בישראל** (עמ' 116–239). שדה בוקר: מכון בן-גוריון לחקר ישראל והציונות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- קונפוציוס (2006). **מאמרות קונפוציוס**. ירושלים: מוסד ביאליק.
- קול ישראל (3 במאי, 2006). מאז שהלכת: אלמנות צה"ל מתמודדות עם האבדן (מגישות: י' קורנט וא' בן אשר). ירושלים: קול ישראל.
- רוסטוולדר, פ' (2009). הנורמטיביות היתרה של הזכות לפרטיות. נדלה נובמבר, 2012 מאתר: www.lawmaster.co.il/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=6
- שוורץ-אלטשולר, ת' (2012). פרטיות בעידן של שינוי. בתוך הנ"ל (עורכת), **פרטיות בעידן של שינוי** (עמ' 11–24). ירושלים: המכון הישראלי לדמוקרטיה.
- Ben-Asher, S. (2003). Hegemonic, emancipated and polemic social representations: Parental dialogue regarding Israeli marine soldiers training in polluted water. *Journal of Social Representations*, 12, 6.1–6.2.
- Ben-Asher, S., & Lebel, U. (2010). Social structure vs. self rehabilitation: IDF widows forming an intimate relationship in the sociopolitical discourse. *Journal of Comparative Research in Anthropology & Sociology*, 1(2), 17–38.
- Ben-Asher, S., Wagner, W., & Orr, E. (2006). Thinking groups: A rhetorical enactment of collective identity in three Israeli kibbutzim. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(2), 112–122.
- Berube, A. (1990). *Coming out under fire: The history of gay men and women in World War Two*. New York: Free Press.
- Duhigg, C. (2012, February 16). *How companies learn your secrets*. *New York Times*. Retrieved on August, 2013 from <http://www.nytimes.com/2012/02/19/magazine/shopping-habits.html>
- Durkheim, E. (1989). Repre'sntations individuelles et repre'sentations collectives. *Revue de Metaphysique et de Morale*, 6, 272–302.
- Friling, D. (2012). Complex reality: The Israeli case. *Papers on Social Representations*, 21, 2.1–2.24.
- Gallup survey (2010). In U.S., broad, steady support for openly gay service members. *Gallup*, Retrieved on November 2012 from <http://www.gallup.com/poll/127904/broad-steady-support-openly-gay-service-members.aspx>
- Graham, H. (2003) *The brothers' Vietnam War: Black power, manhood, and the military experience*. Gainesville, FL: University Press of Florida.
- Haslam, S. A., Oaks, P. J., Reynolds, K. J., & Turner, J. C. (1999). Social identity salience and the emergence of stereotype consensus. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 809–818.

- Jovchelovitch, S. (2007). *Knowledge in context: Representations, community and culture*. London: Routledge Publications.
- Jovchelovitch, S. (2008). The rehabilitation of common sense: Social representation, science and cognitive polyphasia. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38(4), 431–448.
- Lebel, U. (2011). Militarism versus security? The double-bind of Israel's culture of bereavement and hierarchy of sensitivity to loss. *Mediterranean Politics*, 16(3), 365–384.
- Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse: Son image et son public*. Paris: Presses Universitaire de France.
- Moscovici, S. (1984). The phenomenon of social representations. in R. M. Farr & S. Moscovici (Eds.), *Social representations* (pp. 3–69). Cambridge: Cambridge University Press.
- Moscovici, S. (1985). *The age of the crowd: A historical treatise in mass psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nissenbaum, H. (2004). Privacy as contextual integrity. *Washington Law Review*, 79(1), 101–139.
- Oetzel, M. C., & Gonja, T. (2011). The online privacy paradox: A social representations perspective. In *ACM CHI 2011 Extended abstracts on human factors in computing systems* (pp. 2107–2112). Vancouver, BC: ACM.
- Roccas, S., & Brewer, M. B. (2002). Social identity complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 88–106.
- Rose, D., Efrain, D., Gervais, C., Jovchelovitch, S., & Morant, N. (1995). Questioning consensus in social representations theory. *Papers on Social Representations*, 4, 150–155.
- Schalet, A. (2011). *Not under my roof: Parents, teens, and the culture of sex*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Secretary of Defense (1950). *Uniform code of military justice: Text, references and commentary based on the Report of the committee on a uniform code of military justice to the Secretary of Defense*. Retrieved on December, 2012 from http://www.loc.gov/rr/frd/Military_Law/pdf/morgan.pdf.
- Shamgar-Handelman, L. (1986). *Israeli war widows: Beyond the glory of heroism*. South Hadley, MA: Bergin and Garvey.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (1995). *Social psychology*. New York: Worth publishers.
- Solove, D. J. (2007). "I've got nothing to hide" and other misunderstandings of privacy. *San Diego Law Review*, 44, 745–773.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of inter group behavior. in S. Worchel & W. Austin (Eds.), *Psychology of inter group relations* (pp. 7–24). Chicago: Nelson-Hall.
- Turner, J. C. (1991). *Social influence*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- US GAO (United States Government Accountability Office) (1992, June 12th). *Homosexuals in the Armed Forces*. Washington, DC: US GAO.

- Wagner, W. (1998). Social representation and beyond: Brute facts, symbolic coping and domesticated worlds. *Culture & Psychology*, 4(3), 297–329.
- Wagner, W., Duveen, G., Farr, R., Jovchelovich, S., Lorenzi-Cioldi, F., Markova, I., et al. (1999). Theory and method of social representations. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 95–125.
- Warren, S. D., & Brandeis, L. D. (1890). The right to privacy. *Harvard Law Review*, IV(5), pp. 193–220.

גלישה אל מעמקי קהילת פרו-אנה באינטרנט: ניתוח תוכן של בלוגים

מירן בוניאל-נסים ומיכל דולב-כהן

תקציר

קהילת פרו-אנורקסיה ("פרו-אנה") נוצרת באינטרנט בין משתתפות הזקוקות לעידוד ותמיכה בתהליכי דיאטה והרזיה. המשתתפות הן נערות בגילי העשרה הסובלות מדימוי גוף שלילי, אשר חשות בדידות וניכור חברתי כלפי מצבן וכלפי תפיסתן את אידאל היופי. בקהילות פרו-אנה האנורקסיה מועלית על נס: תמונות, שירים ומכתבים מופנים ל"אנה", עוסקים בהאדרת הרזון ובדרכים לדבקות במטרה המיוחלת של ירידה במשקל. קהילות אלו מהוות קבוצת השתייכות לנערות המבקשות אחר מידע אשר עוסק בדיאטה, שיטות להפחתה במשקל ומרחב לשיתוף בתחום הרגשי ובתחום החברתי, מבלי שישפטו את מחשבותיהן ורצונותיהן. בעוד אתרים ופורומים של פרו-אנה הם מחתרתיים וקשה למצוא אותם ברשת ולעקוב אחר התכתובת המתרחשת במסגרתם, הבלוגים – יומני הרשת – חשופים לכול וכך מהווים צוהר לחיי הקהילה.

המחקר הנוכחי נערך במטרה להיטיב את ההיכרות עם הנושאים המעסיקים נערות המייעדות עצמן לאורח חיים אנורקטי ואשר מנהלות בלוג בנושא. מטרתו הייתה למפות את הנושאים המרכזיים העולים בבלוגים של נערות בקהילת פרו-אנה ולגלות את שכיחותם. המדגם כלל 30 בלוגים, מתוכם נדגמו חמש רשומות מכל בלוג (N=150). מניתוח הטקסטים עלו 11 תמות: מערכות יחסים עם המשפחה, תפריטי דיאטה, ספורט, התייחסות ל"אנה", צום, חברות בקהילת פרו-אנה, חברים במציאות הפיזית, תיאורי גוף, שיטות לזירוז תהליך הירידה במשקל והונאת הסביבה, מצב רוח ותמונות השראה. השכיחות שבין תמות אלו היו אלו אשר עסקו בדיאטה, מצב הרוח, חברות בקהילת פרו-אנה, יחסים עם חברים במציאות הפיזית ותיאורי גוף. מחקר זה מספק היכרות עם עולם התוכן של קהילת פרו-אנה. עולם זה נסב סביב הפרעות אכילה – תופעה שהשפעתה הרסנית ואשר עקב העלייה בממדיה כונתה לא מכבר "מגפה" – ורב הנסתר בו על הגלוי. הצורך במחקרי המשך ויישומם בשדה החינוכי-טיפולי גובר, ומכאן חשיבות המחקר וממצאיו.

מילות מפתח: פרו-אנה, קהילה וירטואלית, אנורקסיה, הפרעות אכילה, בלוג, ניתוח תוכן

מבוא

בגיל ההתבגרות חלה האצה בשינויים הפיזיים – בממדי הגובה והמשקל ובמבנה הגוף. זהו גיל של גדילה, הבשלה מינית והתפתחות רגשית וקוגניטיבית, המפרים את האיזון הקיים, לקראת יצירה של איזון מחודש בבגרות (טייכמן, 2007). שינוי מבנה הגוף הוא ללא ספק אחד מהשינויים הבולטים ביותר ובעל ההשפעה הרבה ביותר על מצבם הרגשי-חברתי של המתבגרים ועל דימוים העצמי. הצמיחה הגופנית המהירה בראשית

* רצוננו להודות ליועצת החינוכית נורית גור-אריה, אשר אספה את הנתונים במסגרת לימודיה לתואר שני במכללה האקדמית בית ברל.

גיל ההתבגרות מתחילה בפתאומיות, עובדה שלעתים גורמת למתבגרים להרגיש כי השינויים המתרחשים אצלם אינם בשליטתם. ההתפתחות הפיזית והמינית המואצת בגיל זה והצורך בהשוואה חברתית כדרך להבניית זהות מחזקים את מודעותם של המתבגרים הן למראה החיצוני שלהם והן להשלכותיו על מעמדם החברתי (טיאנו, 2006, עמ' 119–131). החשיפה למודל הגוף האידאלי באמצעי התקשורת השונים עלולה להוביל אף היא לניסיון להידמות לכוכבי הנוער ולממדי גופם (וייסבלאי, 2010). בשל כך, שלב התפתחותי זה רגיש להתפתחותן של הפרעות אכילה.

סקר מטעם ארגון הבריאות העולמי (WHO-HBSC) אשר מתקיים מדי ארבע שנים ביותר מ-40 מדינות, וביניהן ישראל, על מתבגרים בכיתות ו, ח ו-י הראה שכ-21% מהמתבגרים בארץ השיבו שהם מבצעים דיאטה או פעילות אחרת על מנת להפחית את משקלם. בנות מהמגזר היהודי דיווחו על כך בשכיחות גבוהה יותר (כ-27%) מבנים מהמגזר היהודי (כ-17%) וכן מבנים ובנות מהמגזר הערבי, שביניהם לא נמצא הבדל משמעותי (16% בנים וכ-19% בנות). נתונים אלו מורים על יחסים מורכבים של המתבגרים עם נושא התזונה ודימוי גוף (הראל-פיש ועמיתים, 2013).

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות ופיזיולוגיות, הבאות לידי ביטוי בהרגלי תזונה לקויים, בעיוותים בדימוי הגוף ובהתעסקות כפייתית במשקלו. הפרעות האכילה המובחנות, שהן בעלות תסמינים מוגדרים, המוצגות ב-DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) (APA, 2013) הן אנורקסיה נרבוזה (Anorexia Nervosa) ובולימיה נרבוזה (Bulimia Nervosa). הסובלים מהפרעות אכילה אלו חוששים מכל עלייה במשקל וממשיכים בדיאטות, בהתקפי אכילה ובהקאות למרות הידרדרותם הפיזית והנפשית ולמרות הפגיעה הניכרת בתפקוד היום-יומי ובתחומי חיים רבים (סרוסי, ארז, בינשטוק ואוריאלי, 2000). הפרעות האכילה נוצרות בעקבות שילוב בין גורמים פסיכולוגיים, בין-אישיים, חברתיים ותרבותיים, והן מלוות בתהליכי הסתרה, הכחשה והסחה ממושכים, המקשים את איתורן. הפרעות האכילה עשויות לגרום נזקים פיזיים קשים, ולעתים אף להוביל לסכנת מוות, בעקבות מצבים של תת-משקל ופגיעה במערכות גופניות פנימיות. נוסף על הסיכונים הבריאותיים והבעיות הפיזיות שלהם חשופים הלוקים בהפרעות אכילה, הם עלולים לפתח גם הפרעות רגשיות שונות (וייסבלאי, 2010).

הפרעות האכילה הקליניות (eating disorders) אמנם נדירות באוכלוסייה (יחסית להפרעות אחרות), אולם הן זוכות להתעניינות רבה בספרות המקצועית, עקב עלייה דרמטית בשכיחותן בעולם המערבי ועקב שיעורי התמותה הגבוהים יחסית הקשורים בהן. בעוד הפרעות האכילה אנורקסיה נרבוזה ובולימיה נרבוזה מוגדרות היטב, ישנה קטגוריה נוספת רחבה יותר, המכילה סממנים מגוון הפרעות אכילה, אשר נקראת "Eating Disorder Not Otherwise Specified" (EDNOS). במקרה זה מדובר בהפרעה פתולוגית המכילה מרכיבים ממספר הפרעות אכילה, כמו: אנורקסיה, בולימיה ואכילה כפייתית. קטגוריה נוספת, אשר אינה משויכת לפרוגנוזה הפתולוגית, אולם כוללת סממנים רבים המשוויכים להפרעות האכילה הפתולוגיות, היא "אכילה מופרעת" (Disordered Eating), אשר נפוצה בקרב פלח אוכלוסייה רחב יותר (לצר, הוכדורף, בכר וקונטי, 2003; 2003; Slink, Van-Hoeken & Hoek, 2012; Latzer, Witztum & Stein, 2008).

בנות מציגות שכיחויות גבוהות יותר של הפרעות אכילה, ממצא העולה בעקבות גם בארץ. מחקר אשר נערך בירושלים בקרב 251 בנים ו-280 בנות בכיתות ה-ח הראה כי בנות מציגות התנהגויות של שליטה במשקל באופן מובהק יותר מבנים. מעניין לציין כי בכיתה ז', התנהגויות הקשורות בשליטה בהרגלי אכילה ומשקל גוף היו הגבוהות ביותר יחסית לשאר שכבות הגיל אשר נבדקו במדגם, דבר המרמז על פגיעות מיוחדת בגיל זה (הלוי והלוי, 2000). כמו כן, ההרכב הייחודי של האוכלוסייה בישראל מאפשר בחינה בין-תרבותית ובין פלחים שונים באוכלוסייה ביחס לשכיחות התנהגויות של שליטה במשקל והפרעות אכילה. למרות הציפייה להבדלים בין מגזרים שונים, עולה היעדר הבדלים מובהקים בין נשות קיבוץ, מהגרים ממדינות שהשתייכו לברית המועצות ומאתיופיה וכן בקרב דרגות דתיות שונות. לעומת זאת, נותר הבדל מובהק ועקיב בין ערביי ישראל לשאר האוכלוסייה, שכן הראשונים מציגים שכיחות פחותה של התנהגויות לשם שליטה במשקל הגוף (Latzer et al., 2008).

אנורקסיה נרבוזה

כיוון שמחקר זה עסק בקהילות וירטואליות אשר קוראות לאורח חיים אנורקטי, המידע בקשר להפרעות אכילה התרכז רק בהפרעת האכילה מסוג אנורקסיה נרבוזה, ולא בהפרעות אכילה אחרות. אנורקסיה נרבוזה היא הפרעת אכילה המתאפיינת בהגבלה קיצונית של צריכת המזון ובהרעבה עצמית. ה-DSM-IV מציג ארבעה מאפיינים לאבחנת הסובלים מאנורקסיה: (א) סירוב לשמור על משקל גוף מינימלי הנחשב תקין, בהתאם לגיל ולגובה, או לעלות מעל למשקל זה. אבדן משקל, או כשל בהגעה למשקל הנחשב תקין (על פי מדד ה-BMI – Body Mass Index), יביאו את הגוף למצב שבו משקלו הוא פחות מ-85% מהמצופה; (ב) פחד עז מעלייה במשקל ומהשמנה, למרות מצב נתון של תת-משקל. פחד זה אינו שוכך בעקבות הירידה במשקל, אלא גובר, בעוד האדם ממשיך לאבד ממשקל גופו; (ג) הפרעה בתפיסת משקל הגוף או תפיסה מעוותת באשר לצורתו של הגוף ומצבו. לתפיסה זו השפעה מכרעת על ההערכה העצמית, ואחת מהשלכותיה היא הכחשה של משקל הגוף הנמוך ושל חומרת ההפרעה; (ד) בקרב נשים, הפרעה בתפקוד ההורמונלי, המתבטאת בהפסקה של הווסת למשך שלושה מחזורים רצופים לפחות. ה-DSM-IV מסווג את הפרעת האנורקסיה לשני סוגים: (א) אנורקסיה מהסוג המגביל (the restricting type), המאופיין בהרעבה עצמית, דיאטה קיצונית או ביצוע פעילות פיזית אינטנסיבית לצורך הורדה במשקל; (ב) אנורקסיה מסוג זלילה-טיהור (the binge-purging type), המאופיין בהתקפי זלילה ושימוש באמצעי טיהור, כגון הקאה ושימוש בתרופות משלשלות, משתנים וחוקנים (Nilsson, Sundbom & Hägglöf, 2008).

אנורקסיה נרבוזה שכיחה בעיקר בקרב מתבגרות ונשים צעירות, ומחקרים עדכניים בתחום מצביעים על עלייה בשכיחות בקרב קבוצת הסיכון של בנות בגילים 15–19. שכיחות התופעה בקרב נשים באוכלוסייה משתנה בין המדינות, למשל: בשוודיה היא 1.2%, באוסטרליה – 1.9% ובפינלנד – 2.2% (Smink et al., 2012). בישראל השכיחות עומדת על כ-1.2% בקרב נשים ועל כ-0.2% בקרב גברים (וייסבלאי, 2010). לעתים

קרובות גברים אינם מאובחנים כסובלים מאנורקסיה, בעיקר בשל נדירות התופעה בקרבם. אולם ישנה עדות לעלייה בהיקף התופעה וכן במודעות לאבחון התופעה בקרב גברים מתבגרים (Crisp et al., 2006).

ניכר אם כן, כי תופעת האנורקסיה רווחת בקרב צעירים, וכי יש למצוא לה מענה הולם. עם זאת, נמצא שחלק ניכר מהסובלים מהפרעות אכילה לא יבקשו עזרה טיפולית במרכזים הפורמליים. ייתכן שזאת משום שאין הם חשים במצוקה, או שהסיבה לכך היא המבוכה שנקשרת לעתים עם בקשת עזרה בתחום גהות הנפש. בניגוד לכך, רשת האינטרנט מהווה מרחב לגיטימי להיוועצות ובקשת תמיכה הקשורות בהפרעות האכילה, אם לצורכי טיפול והבראה ואם לצורכי השרשת ההפרעה וקיבועה.

קהילת פרו-אנורקסיה

רשת האינטרנט מאפשרת למשתמש מרחב לגיטימי למפגש עם תכנים שונים ומגוונים, שחלקם מאפשרים לפרט לשפר את איכות חייו, ואילו אחרים עלולים לפגוע בו (ברק, 2000). אופן התקשורת מאפשר אנונימיות, אי-נראות והיעדר קשר עין ומזמן היכרות אינטימית, עצמית ונטולת מעצורים. כך נוצר חיץ השומר על המשתמש ומאפשר לו תחושת בחירה, שלפיה הוא בעל השליטה על סוג המרחב, המועד ומשך השלייה, כמו גם על האפשרות לבחור עם מי ליצור קשר ומתי לסיים את ההתקשרות (בוניאל-נסים וברק, 2009). אפיונים מיוחדים אלו מאפשרים למתבגר הצעיר לבחון מידע אשר אינו חשוף אליו בחיי היום-יום שלו וכן ליצור ולשתף מידע בעצמו. כך למעשה, מוצע באינטרנט מידע רב העלול לסכן צעירים, כגון האופן שבו ניתן להתאבד, לייצר מטעני חבלה או לחלופין להסתיר צלקות של פציעה עצמית; זאת ועוד, הרשת מאפשרת לצעירים לא רק לצרוך תכנים, אלא מזמנת התנסות ביצירת תכנים מסוכנים, כדוגמת שיתוף במחשבות אבדניות (Cash, Thelwall, Peck, Ferrell & Bridge, 2013), הפצת תכנים מיניים (Lenhart, 2009) ועידוד פרובוקטיבי של התנהגויות סיכון של האחר (ברק, 2000). בארץ מוכר סיפורו של החייל ערן אדרת, אשר קיבל במסגרת שיחה בצ'ט מקוון מידע ועצות על דרכים להתאבד (ברק, 2000).

המרחב המקוון מאפשר לקבוצות להתגבש סביב עניין המשותף להן, והן מסגלות מערכת כללים וגבולות (Barak, Boniel-Nissim & Suler, 2008; Barzilai-Nahon, 2004). המשתתפים מתכתבים זה עם זה ומעלים את עולמם הפנימי באמצעות מילים, סמלים ותמונות.

קהילת פרו-אנורקסיה מוגדרת ככת להרעבה עצמית. זו סביבה חברתית סגורה, אשר תומכת ("פרו") באידאל הרזון, עד כדי אנורקסיה ("אנה"). ברשת האינטרנט מצויות קהילות רבות, שבהן משתתפות נערות שהתאגדו יחד תחת מטרה שהפכה, להגדרתן, השקפת עולם הכוללת את הזכות לשלוט במראה גופן ובמשקלו. המונח "אנורקסיה" מיוצג בכינוי החיבה "אנה", המייצר פן אנושי למונח בעל קונוטציה פתולוגית. "אנה" הופכת לדמות המתפקדת כחברה, מדריכה, שליטה ולעתים אף קדושה ואליה גבולות למצבן הנפשי, החברתי והפיזי (בוניאל-נסים וברק, 2009).

רשת האינטרנט פורשת בפנינו מידע רב ומציעה מגוון אפשרויות להורדה במשקל, לאורח חיים בריא, להחלמה מהפרעות אכילה ולטיפול בהן, אך גם טיפים מעשיים לירידה לא מבוקרת במשקל. בבואה של נערה לחפש מידע על ירידה במשקל, היא ניצבת אל מול היצף המידע עם יכולת מוטלת בספק לסננו ועם דחף ומוטיבציה לממש את מטרתה המיוחלת. כאשר אותה נערה חווה לחץ (בין אם פנימי, חברתי או תרבותי) לעמוד באידאל הרזון, השיטוט שלה באינטרנט מונע מדחפים שיבואו על סיפוקם דרך מידע אשר יאשר את תחושותיה הסובייקטיביות, שהן לעתים שגויות בעליל, ואף ייתן להן מענה מהיר. אתרי פרו-אנה עונים בדיוק על הצרכים הללו, כך שהם מספקים אישור לצורך בירידה במשקל ודרכים מעשיות לביצוע (Boniel-Nissim & Latzer, 2011). את אתרי פרו-אנה מפעילות לרוב נערות אשר מיטיבות לשקף את האידאליים, המודלים והלכי הרוח התרבותיים הקוראים למראה רזה, נוצץ ומלוטש (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006). מספרות המחקר עולה כי לאתרים אלו יש השפעה שלילית על הדימוי הגופני של נערות (Bardone-Cone & Cass, 2006).

מעבר להשפעות של אתרי פרו-אנה על המשתתפות הפעילות בהם, נבדקה גם ההשפעה של צפייה בלתי פעילה באתרים אלו או של חשיפה להם. צפייה ללא השתתפות פעילה באתרים המעודדים אנורקסיה נקשרה לתחושות של חוסר שביעות רצון מהגוף, והובילה לחשיבת יתר על משקל הגוף, לעיסוק בהשוואה של מראה חיצוני ולסבירות גבוהה יותר לביצוע פעילות גופנית, כמו גם לרגשות שליליים, הערכה עצמית נמוכה בתחום החברתי ותפיסה של כבודות פיזית (Bardone-Cone & Cass, 2006). ברמה ההתנהגותית, נראה שחשיפה לאתרים מסוג פרו-אנה מובילה לשינויים בהרגלי אכילה, עד כדי התפתחות של הפרעת אכילה. במחקר שבדק קשר בין חשיפה לאתרים שמעודדים הפרעות אכילה (Pro-ED) לבין התנהגויות אכילה בקרב סטודנטיות, נמצא שנבדקות אשר נחשפו לאתרים אלו במשך שבוע, חוו ירידה מובהקת בצריכת קלוריות בזמן הניסוי, דיווחו על שימוש בטכניקות של הפחתה באוכל לאחר החשיפה לאתרים ואף התמידו בהתנהגות זו כשלושה שבועות לאחר תום הניסוי (Jett, LaPorte & Wanchisn, 2010).

מבנה האתרים המקדמים אורח חיים אנורקטי כולל לרוב לוח מודעות, חדרי צ'אט, יומנים אישיים, פורומים, מדור "טיפים וטריקים" בנושאי הרזיה והסתרה ותמונות השראה של נשים רזות במיוחד המהוות מודל, שמכונות "thinspiration" (Boniel-Nissim, & Latzer, 2011; Dias, 2003). בקרב הבנות בישראל תמונות אלו מכוונות "טינספּו". חלק מהאתרים מציג בדף הראשי מסר המתריע על תוכן האתר, בעיקר בפני גולשים אשר מעוניינים להטיף נגד תפיסת הקהילה ולהתנגד לה ובפני אלה המחלימות מהפרעת אכילה (בוניאל-נסים וברק, 2009; Mulveen & Hepworth, 2006). לרוב, תוכן האתר מכוון להמשכת המצב האנורקטי, תוך שימוש במידע מוטה, אשר אינו מדויק ואף מסוכן. ניתוח תוכן שנעשה באתרי פרו-אנה העלה שהנושא המדובר ביותר היה דיאטות וספירת קלוריות. הנושא השני המדובר ביותר נמצא תחת קטגוריה מוכרת בקהילת פרו-אנה, המכונה "טיפים וטריקים", היינו עצות שימושיות לביצוע צומות, לנטילת כדורי הרזיה וחומרים חלופיים לקידום תהליכי ההרזיה וכדומה.

הנושא השלישי המדובר היה הטעיה והונאה של הסביבה הפיזית הקרובה בכל הקשור באורח החיים האנורקטי (Harshbarger, Ahlers-Schmidt, Mayans, Mayans & Hawkins, 2009). ניתוח תוכן של פורום באתר פרו-אנה הראה שעבור משתתפי האתר, אנורקסיה מייצגת יציבות ושליטה, וכי אתרים מסוג זה מציעים הדרכה ותמיכה לפעילים בהם (Fox, Ward & O'Rourke, 2005). מעבר לכך, נמצא שחיזוק ועידוד של זהויות פרו-אנה באתרים אלו נעשה על ידי נרמול המחשבות וההתנהגויות של משתתפי פרו-אנה שבוטאו בהצגה העצמית בפורומים (Gavin, Rodham & Poyer, 2008).

נוכח עלייתן של קהילות אלו, בשנת 2001 האגודה לאנורקסיה והפרעות אכילה (ANAD – National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorder) החליטה לפעול להסרת אתרי פרו-אנה מן הרשת. קריאתה בתקשורת למנהלי האתרים והפורטלים הביאה לסגירת אתרים רבים. עם זאת, חלקם הועברו ממקומם לפורטלים אזוריים, הרחק מעין הסערה, והחלו לפעול באופן מחתרתי (בוניאל-נסים וברק, 2009). כיום מידע על פרו-אנה ניתן למצוא באינטרנט דרך מנועי חיפוש, אולם את המרחבים שבהם הנערות מדברות ומעבירות את הלכי הרוח של קהילת פרו-אנה, קשה מאוד למצוא (Lapinsky, 2006; Wilson, Peebles, Hardy & Litt, 2006); זאת משום שפורומים אלו מטשטשים לעתים קרובות את עקבותיהם באמצעות שמות אחרים וקישורים לפורטלים צדדיים. ניתן לומר שהאיסור הביא קהילות אלו למודעות הציבור והפך אותן למסקרנות יותר, במיוחד עבור אוכלוסיית הסיכון להפרעות אכילה, שבראשה מתבגרים ומתבגרות. למרות המחתרתיות המאפיינת את קהילת פרו-אנה, ניתן למצוא את חברות הקהילה כותבות באופן גלוי ואותנטי ביומני רשת, דבר המאפשר ללמוד על מאפייני הקהילה ולהיחשף למצבן הרגשי והפיזי של הכותבות, לאורח חייהן ולשאיפותיהן להגיע לאידאל הרזון המיוחל, שהוא למעשה אנורקסיה.

בלוגים בשירות קהילות פרו-אנה

הבלוג (blog) הוא יומן אינטראקטיבי שבו הכותב מציג את מחשבותיו, דעותיו ורגשותיו. הוא מאפשר לכל אדם להתבטא באופן חופשי, בדומה לכתיבת יומן אישי מסורתי (בוניאל-נסים וברק, 2011; Lai & Turban, 2008). כאמור התכנים המועלים בבלוג הם תכנים הקשורים בעולמו הפנימי של הכותב (Muratore, 2008), אולם בשונה מן היומן המסורתי, הנחבא לרוב במגירה, ביומן המקוון ניתנת האפשרות לקוראים להגיב ישירות על כל רשומה (פוסט) ולקיים תכתובת ישירה עם מנהל הבלוג (הבלוגר) (בוניאל-נסים וברק, 2011, 2008).

בבלוגים של נערות בקהילת פרו-אנה יופיעו תכנים ברוח הקהילה, כדוגמת מחשבוני קלוריות, תיאורי צומות, מעקבים אחר הירידה במשקל, חישובי קלוריות לארוחה, תכנוני דיאטה ועוד. החששות המאפיינת את הנערות שסובלות מהפרעות אכילה, אשר מסתירות את אורח חייהן מהסביבה, כמו גם החששות הנלוות לכתיבת היומן המסורתי בכתב, מוחלפות כעת באנונימיות. נערות בקהילת פרו-אנה מוצאות בבלוג ערוץ תקשורת לעולם החיצוני ומקום פרטי לשיתוף אותנטי של רגשותיהן ותחושותיהן. הבלוג אינו מהווה תחליף לקהילה הסגורה של פרו-אנה, אלא מרחב

נוסף לביטוי. במחקר שבמסגרתו רואיינו 33 נערות המשייכות עצמן לקהילת פרו-אנה וכותבות בלוג על כך, הן הסבירו שהבלוג מהווה עבורן כלי לביטוי קתרטי (Yeshua-Katz & Martins, 2013). בעוד הפורום הסגור נותן לכל החברות בקהילה בימה שווה לחלוק, לתמוך ולשתף, הבלוג מפנה את אור הזרקורים למנהלת שלו. מחקר אשר השווה בין ביטויי רגש בבלוגים של נערות פרו-אנה לבין אלו אשר נכתבו בטקסטים בפורום מחתרתי של הקהילה, מצא הבדלים מובהקים, כך שהפורום הכיל ביטויי רגש חיוביים רבים יותר לעומת הבלוגים, אשר הרבו במובהק בביטויי רגש שליליים. מכאן ניתן להסיק שבבלוגים חשות חברות הקהילה נוח יותר לשתף בקושי הרגשי. בקהילה הסגורה המתקיימת בפורום יש הכרח בהבעת תמיכה באורח החיים התובעני ובעידוד ההדדי (בוניאל-נסים, בדפוס).

מטרת המחקר הייתה אפוא לאתר עולמות תוכן נפוצים ושכיחים בקהילת פרו-אנה. שלושה מאפיינים בתרבות הישראלית הובילו לביצוע המחקר: (א) אכילה לא מאוזנת והפרעות אכילה קליניות אינן מודרות מהתרבות המקומית בארץ (הראל-פיש ועמיתים, 2013; וייסבלאי, 2010; Latzer et al., 2008); (ב) בני הנוער מהווים את פלח האוכלוסייה הגדול ביותר העושה שימוש באינטרנט, יחסית לפלחי אוכלוסייה אחרים (Kristen, 2012), וניכר כי בני נוער בארץ פעילים באינטרנט בשכיחות העולה על מתבגרים בעולם (הראל-פיש ועמיתים, 2013); (ג) תפוצת אתרים ופורומים מחתרתיים של פרו-אנה בארץ היא נמוכה, בעוד ידוע כי התופעה קיימת, אך באה לידי ביטוי בעיקר בבלוגים פומביים.

שיטת המחקר

מתודולוגיה

המחקר הנוכחי נועד לאתר את התמות המרכזיות העולות מתוך בלוגים של מתבגרות אשר משייכות עצמן לקהילת פרו-אנה ולגלות את שכיחותן. עקב הקושי בגיוס חברות הקהילה להשתתפות במחקר מרצון (לריאיון פנים אל פנים או לריאיון מקוון, למילי שאלון וכדומה), מחקרים רבים פונים לחומר כתוב שהן מפרסמות כדרך להעמקת ההיכרות עמן, תוך שימוש בניתוח תוכן (ראו: בוניאל-נסים, בדפוס; Custers & Bulck, 2009; Dias, 2003; Harshbarger et al., 2009; Lapinsky, 2006; Mulveen & Hepworth, 2006; Norris et al., 2006). לפיכך, המחקר הנוכחי נשען על פרסומיהן של נערות אשר הבלוגים האישיים שלהן שויכו על ידיהן לקהילת פרו-אנה.

במחקר הנוכחי נעשה ניסיון לבדוק אילו תמות נפוצות בקהילת פרו-אנה בארץ וללמוד, תוך מיפוי עולמות התוכן, על הנושאים המשמעותיים ביותר עבורן. המחקר נערך בגישה הכמותית, בעזרת ניתוח תוכן של תמות החוזרות על עצמן ומדידת שכיחותן במדגם. שלבי העבודה היו: (א) קריאה מעמיקה של התכנים שנדגמו; (ב) קריאה חוזרת של התכנים, תוך סימון עולמות תוכן החוזרים בהם: (ג) המשגת עולמות התוכן לכדי תמות מוגדרות; (ד) חזרה לתכנים במטרה לוודא את התאמת הספירה לתמות המגובשות. תהליך זה נעשה על ידי סטודנטית לתואר שני בחינוך,

אשר עברה הדרכה על ידי החוקרות. עם סיום התהליך, התכנים, ניתוחם והממצאים הועברו לתיקוף אצל אחת החוקרות, כדי לוודא התאמה.

משתתפות

לצורך המחקר אותרו 30 בלוגים בפורטל "ישראלוג", המחוברים יחד בטבעת בלוגים המכונה "פרו-אנה". פורטל הבלוגים המדובר הוא פופולרי מאוד ומוכר, ולפיכך המידע בו נגיש וקל לקבוצת הסיכון הנחקרת כמו גם לאיתור לצורכי מחקר. הבלוגים נבחרו למחקר על פי מספר קריטריונים, שעליהם הוחלט בטרם החיפוש: (א) בלוגים של מתבגרות בטווח הגילים 14 עד 18 – מנהלות הבלוג ציינו את גילן או שניתן היה להבין מן הכתוב שהן בטווח הגיל (לדוגמה: "אני לומדת בכיתה ט'" או "יצאנו לטיול כל שכבת י"א"); (ב) הייתה שייכות מוצהרת לקהילת פרו-אנה; (ג) הבלוג היה פעיל בעת המחקר ולאורך חמישה חודשים לפחות. מתוך הבלוגים שנבחרו, נדגמו חמש רשומות (פוסטים) – רשומה ראשונה מכל חודש מתוך חמשת החודשים האחרונים. כלומר, בסך הכול נבחנו 150 רשומות מתוך 30 בלוגים שהשתייכו לטבעת פרו-אנה.

ממצאים

תוכנן של 150 הרשומות נבחן במקביל, ומתוכו נדלו עולמות תוכן אשר חזרו על עצמם (דוגמאות לכל תמה בלוח 1):

א. מערכת היחסים עם המשפחה – תיאור האינטראקציות הישירות עם משפחה, המאבקים נגד המשפחה בנושא האוכל והרצון לרדת במשקל, התסכול העולה נוכח תקשורת לקויה ואי-הבנה מהסובבים בבית, תיאור מערכות היחסים בבית לאור אורח החיים האנורקטי.

ב. תפריטי דיאטה – רישומי קלוריות ושיתוף בתכניות הדיאטה, תיאור מה נאכל.

ג. ספורט – תיאור פעילות גופנית שמטרתה לתמוך בתהליך הירידה במשקל, תרגילי ספורט.

ד. התייחסות ל"אנה" – באמצעות מכתבים הממוענים ל"אנה", פנייה ישירה לעזרתה, מכתבים שלכאורה התקבלו ממנה, התרסה כלפיה.

ה. צום – הבעת רצון לביצוע צום במטרה לרדת במשקל או תיאור ביצוע צום בפועל.

ו. תקשורת עם חברות בקהילת פרו-אנה – פנייה ישירה לחברות הקהילה.

ז. חברים במציאות הפיזית – תיאור אינטראקציות עם חברים במציאות הפיזית, תיאור רגשות כלפי חברים בסביבה הפיזית נוכח אורח החיים האנורקטי, ייחולים לריחוק או לקרבה מחברים בסביבה הפיזית, רגשות קנאה, כעס ותסכול כלפי חברים במציאות הפיזית, הנובעים מתחושות של חוסר הבנה מצדם.

ח. תיאורי גוף – באמצעות צילום עצמי, תיאור חלקי גוף, מטפורות המתייחסות למראה האישי, מדידות של משקל והיקפים.

- ט. "טיפים וטריקים" – דרכים לזירוז תהליך הירידה במשקל וכן עצות להסתרת אורח החיים האנורקטי מהסביבה הקרובה ומזו הטיפולית.
- י. מצב רוח – תיאורי רגש שליליים ומצבי רוח משתנים, קריאה לעזרה, הצהרה של בנות על מצוקה רגשית נוכח המצב הפיזי והרגשי שבו הן מצויות.
- יא. תמונות השראה ("טינספו") – הצגה של תמונות של מודל לחיקוי והשראה, לצורך עידוד תהליך הירידה במשקל.

לוח 1: דוגמאות טקסטואליות לכל תמה

נושא	דוגמה לטקסט בנושא
משפחה	"אני מסתירה מאמא שלי אבל היא רואה הכל, מה עושים?" "אחרי שנים שאימא שלי משווה אותי לאחותי כי היא יותר רזה ומוצלחת, למה היא מתפלא[ת] שאני רוצה להיות אנורקסית? מה היא רוצה ממני?"
תפריטי דיאטה	"אכלתי קצת אורז, ש[ע]ועית ירוקה וקציצה של תרד. שתיתי קולה זירו לפני [האוכל] ותוך כדי [האוכל] וככה זה פוצץ אותי ואכלתי פחות. אח"כ תקעתי מסטיק בפה וזה הכל".
ספורט	"בוקר – קפה – 25 קל', ביניים – דיאט קולה, צהריים – 5 כפות אפונה עם רסק עגבניות (80 קל'), עגבניה ומלפפון חתוכים, 50 קל', ביניים – דיאט קולה, ערב – חביתה ללא שמן (25 קל'), עגבניה חתוכה, 25 קל'". "ספורט מתוכנן: שעה ספינינג".
התייחסות ל"אנה"	"אני קוראת לאנה שתעזור לי לא לאכול..." "אני מבינה למה אנה ברחה... אבל אני כ"כ צריכה אותה עכשיו, יותר מאי פעם. אבל למה שהיא תחזור ותעזור לי אחרי שטחנתי כבר איזה חודשיים כאילו אין מחר?"
צום	"אני מתחילה מעכשיו 4 ימי צום שאני חייבת לעמוד בהם..." "אני בצום 24 שעות עד מחר בצהריים, אני חושבת שזה יצא לי בסוף 30 שעות אבל נראה כבר מחר..."
חברות בקהילת פרו-אנה	"למה אתן לא מגיבות, אני צריכה את התגובות שלכם, לדעת שאתם איתי..." "מה הייתי עושה בלעדיכן? אין אפאחד בעולם שמבין אותי. גם לא מי שאמור להבין ☹".
חברים במציאות הפיזית	"הלכתי עם חברים לפרגו וכולם הסתערו על הפיצות והפסטות המוקרמות..." "אני לא יכולה לשכב ליד החבר שלי ולראות איך הבטן שלו שטוחה יותר משלי. זה מטריף אותי. וברגע שאני מתחילה להגיד לו איזה בטן שמנה יש לי הוא מנפנף אותי שנמאס לו כבר מהשטויות שלי..."
תיאורי הגוף	"אוף אני פרה שמנההה עם ירכיים ענקיים" "47 קג' ירדתי חצי קילו! עכשיו רק צריכה להמשיך לעבוד על הצרת היקפים במיוחד ברגליים".
"טיפים וטריקים"	"טיפים איך להתחמק מארוחות משפחתיות", "איך לעבוד על האחות לפני שקילה..."
מצב רוח	"אם מישהי מעוניינת לעזור לי לצאת מהמצב החרא הזה מוזמנת, שונאת ת'חיים האלה". "רע לי הכי בעולם. אני מרגישה דוחה, מגעילה. אני לא רוצה לדעת כמה אני שוקלת, מי יודע אולי הגעתי אפילו 50?"
תמונות מוטיבציה	"העליתי קצת טינספו כדי שיהיה לנו לאן לשאוף..."

על מנת לבחון עד כמה נושאים אלו מעסיקים את המתבגרת באותם בלוגים, נבדקה תדירות ההתייחסות אליהם (ראו לוח 2). הנושא שהופיע במרב הבלוגים (90%) הוא מצב הרוח המעורער של הנערה. נושא שכיח נוסף הוא תפריטי הדיאטה ותיאורי התזונה (ב-80% מהרשומות בתוך 83% מהבלוגים) ותיאורי גוף (80% מהבלוגים). עם זאת נראה כי התקשורת עם חברות קהילת פרו-אנה הייתה משמעותית להן (60% מהרשומות) ואף נדונה יותר מאשר האינטראקציות עם החברים במציאות הפיזית (51% מהרשומות). מערכות היחסים עם המשפחה הופיע ברשומות מעטות אף יחסית לחברים (20%).

תמות המקושרות לדרכים שונות להפחתת המשקל הופיעו ביותר ממחצית הבלוגים: תרגילי ספורט (57%), עצות וטיפים לירידה במשקל (63%), צום (53%) ותמונות השראה (33%).

לוח 2: אחוז הרשומות ואחוז הבלוגים שבהם הופיעו הנושאים

נושא	מספר הפעמים שהנושא עלה ברשומות (n=150)	אחוז הרשומות שבהן הופיע הנושא (n=150)	אחוז הבלוגים שבהם הופיע הנושא (n=30)
תפריטי דיאטה	120	80%	83%
מצב רוח מעורער	105	70%	90%
חברות בקהילת פרו-אנה	90	60%	77%
חברויות במציאות הפיזית	77	51.3%	80%
תיאורי הגוף	56	37.3%	80%
ספורט	53	35.3%	57%
טיפים וטריקים	39	26%	63%
יחסים עם המשפחה	30	20%	63%
צום	28	18.6%	53%
תמונות השראה	28	18.6%	33%
התייחסות ל"אנה"	11	7.3%	27%

דיון

המחקר הנוכחי עסק בתופעת נערות המשייכות עצמן לקהילת פרו-אנה, צעירות בגיל ההתבגרות אשר סובלות מהפרעות אכילה ברמות שונות ומשתמשות בבלוג גלוי לכול, המלווה וחושף את התמודדותן היום-יומית. מטרת המחקר הייתה לבחון בלוגים אלו וללמוד בעזרתם, מהם הנושאים המרכזיים והשכיחים המדוברים בקהילת פרו-אנה; זאת על מנת שניתן יהיה ללמוד על התופעה, על מצבן הרגשי ועל דרכי ההתמודדות שלהן עם אורח החיים האנורקטי.

ספרות המחקר מתארת את הבלוגוספֶּרה כסביבה נוחה לביטוי רגשי אותנטי, למרות החשיפה הפומבית, ואכן ניכר כי מנהלות בלוגים מעלות תכנים המעידים על מורכבות אורח חייהן (בוניאל-נסים, 2010). במחקר הנוכחי נמצא כי השיתוף במצבי הרוח

ובעולם הרגשי המעורער העסיק את הבלוגריות ב-70% מהרשומות, ב-90% מהבלוגים. ממצא זה מעיד על הקושי הרגשי המלווה את התהליך של הירידה במשקל. נראה שההתמקדות בעצמי בבלוג מאפשרת חשיפה של צדדים נוספים, אשר אינם מקבלים ביטוי באותה עצמה בלב הקהילה – באתרים ופורומי התמיכה של קהילת פרו-אנה (בוניאל-נסים, בדפוס). לדוגמה, רשומה המתארת את הקושי הרגשי:

חרא הכל פשוט חרא!! אני רק משמינה מיום ליום, מגיע לי למות זה מה שמגיע לי אני כ"כ שמנה. אחרי הצלחה כ"כ גדולה, צום של פאקינג 4 ימים שלא הכנסתי אוכל לגוף נכנעתי לכל הלחצים של האנשים שמסביבי. נכנעתי לכל האיומים וחזרתי לבלוס כמו פרה וכמובן שלכל הבולמוסים האלה יש תוצאות. עכשיו אני כבר לא יכולה לצום בשום מקום לא בבית ולא בפנימייה, בפנימייה כולם יודעים שיש לי הפרעות אכילה בגלל המשפחה הדפוקה הזאת שגרמה לי לחשוב שאני חוזרת לאשפוז ולספר לכולם, מה חשבתי לעצמי!?!? עכשיו גם הצוות בפנימייה ישים לב לכמה אני אוכלת ואם בכלל וגם החברים שלי.

מחקרים מראים שההתייחסות של החברות בקהילה לסביבתן הפיזית (הורים, חברים) היא לרוב בהקשר של חוסר הבנה והיעדר קבלה של אורח חייהן ושיאיופיותיהן (Brotsky & Giles, 2007). תיאורים של חיכוכים בבית ושל מפגשים חברתיים הכוללים אוכל וניסיונות להאכלת הסובבים הם שכיחים, ומראים עד כמה הפרעת האכילה הופכת למצב הנוגע בכל סביבת הנערה, ולא מצב פרטי שבו היא שרויה לבדה. במחקר הנוכחי, בכ-60% מהבלוגים נעשתה התייחסות דומה לקשיים אל מול המשפחה, וב-80% מהבלוגים – בהקשר לחברים. החברות בקהילה לא יכולות לחלוק את אמונותיהן עם המשפחה והחברה הפיזית, אולם בקהילה הווירטואלית הן יכולות לפנות לעמיתותיהן ולבקש את עזרתן ותמיכתן. קבוצות תמיכה שואבות את כוחן מהלכידות הקבוצתית, מהעברת המידע החיוני בין החברות בה ומיכולתן להישען זו על זו ובו בזמן לתמוך זו בזו (Barak & Dolev-Cohen, 2006; Barak et al., 2008). בהתאם, במחקר הנוכחי ניתן לראות התייחסות ישירה לחברות בקהילת פרו-אנה ב-60% מהרשומות, ב-77% מהבלוגים. לדוגמה:

בעולם שבו אין מי שיכול להבין אותי מה הייתי עושה בלעדיכן? אין אפאחד בעולם שמבין אותי. גם לא מי שאמור להבין ☹️. זה שאני יכולה להכנס לכאן ולדעת שמבינים אותי זה הכל בשבילי. אני מתה עליכן ויודעת שרק בזכות התמיכה הזאתי אני יכולה להגיע ליעד שלי. חיבוק גדול!...

עם זאת, ההתייחסות הישירה ל"אנה" הייתה נמוכה יחסית לנושאים האחרים שנמצאו (27% מהבלוגים). תמה זו היא השכיחה פחות מבין כל אלו שאותרו, עם זאת יש בה כדי ללמד על המחויבות ועל הקשר שחשות הנערות לישות הנשגבת "אנה". עוד יש לציין כי הרוב המוחלט של הביטויים היו של אהבה, הערצה, רצון להיות ראויה עבודה, בקשה לריצויה. רשומה אחת בלבד הציגה נימה של כעס כלפיה. התוכן העיד גם על רגשות דו-ערכיים בתוך התהליך הקשה של שמירה על אורח חיים אנוקטי:

אנה משתלטת עליי והורגת אותי... אני שונאת אותך ועדיין לא יכולה בלעדיך.

ההתייחסות השלילית המעטה כלפי "אנה" מעידה על לכידותן של הבלוגריות בטבעת פרו-אנה ועל ההסכמה המשותפת באשר ליחסן כלפי "אנה" וקבלת אורח החיים האנורקטי. ההתייחסות החיובית כלפי "אנה" אשר נמצאה במחקר תואמת גם לעדויות נוספות ממחקרים, שבהן "אנה" מתוארת כדמות של שליטה, קדושה ואף אלילה (Boniel-Nissim & Latzer, 2011; Dias, 2003).

חלק ממידע אשר משמר את מטרת הקהילה קשור בדרכים לירידה במשקל והסתרה מגורמי סיוע אפשריים (כמו: רופא, מורה, הורה, פסיכולוג, תזונאי ויועץ). במחקר הנוכחי נמצא שבכ-70% מהבלוגים הוצעו טיפים לירידה במשקל והעלמת המידע מגורמי סיוע. במחקר מקביל נמצא ששניים מהנושאים המרכזיים שנדונו באתרי פרו-אנה הם הטעיית הסביבה הקרובה בכל הקשור לאורח החיים האנורקטי ושיתוף בטיפים ובעצות מעשיות לקידום תהליכי הרזיה (Harshbarger et al., 2009). מחקר נוסף שנעשה על אתרי פרו-אנה ערך סקירה של עצות והנחיות באתרים אלו ומצא נתונים מקבילים מעוררי דאגה: ב-82% מבין האתרים ניתנה רשימת "אמונות שגויות" שעליהן נשען האדם הנורמטיבי, 47% הציעו פתרונות מסוכנים, 90% הציעו דרכים להולכת שולל של ההורים ו-15% הציעו דרכים להסתרה מפני אנשי טיפול (Abbate Dağa, Gramaglia, Piero & Fassino, 2006).

ניכר, אם כן, שקהילת פרו-אנה מתפקדת כקהילה חברתית וממלאה את הצורך בהשתייכות חברתית של הצעירות החברות בה. בגיל שבו מתקרב המתבגר לקבוצת השווים, ישנה חשיבות רבה לתחושת הקבלה וההשתייכות, שכן אותה קבוצה מהווה מקור לתמיכה חברתית. בקהילת פרו-אנה הקבוצה מעניקה לנערה תחושת שייכות ותמיכה רגשית, מייצעת ומשמשת כמודל לחיקוי התנהגותי (Hargie, Tourish & Curtis, 2001). אולם לצד היותה של קבוצת השווים גורם מגן מפני רגשות שליליים ובדידות, היא עלולה להיות גם מקור לפיתויים ולהסתכנות (הראל ועמיתים, 2002). הדבר מקבל משנה תוקף כאשר מדובר בנוער בסיכון, אשר לא תמיד זוכה לתמיכה או אהדה בסביבתו הקרובה, ועל כן הוא עלול לחוש דחוי ובודד. במצב זה, במקום להיעזר בסיוע למצבו, הוא עלול להיתמך על ידי אותה קבוצה המחזקת את התנהגויות הסיכון ומשמרת אותן.

מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

מטרת המחקר הנוכחי הייתה להעמיק את הידע על אודות קהילת פרו-אנה, כפי שהיא משתקפת בבלוגים של מתבגרות החברות בקהילה. לצד תרומתו של המחקר יש לציין את מגבלותיו: ראשית, הבלוגים כולם משויכים לפורטל "נענע10", ולפיכך אפשר שאינם מייצגים בצורה מדויקת את קהילת פרו-אנה בבלוגוספירה; מגבלה אחרת היא גודל המדגם, המגביל את היכולת לקבלת תמונה מייצגת של הקהילה; מגבלה נוספת נובעת מכלי המחקר הנבחר – ניתוח תוכן. במחקר הנוכחי לא נערכה בדיקת מהימנות בין שופטים בצורה סטטיסטית.

למרות המגבלות, חשיבותו של מחקר זה היא בכך שהוא מכון למחקרי המשך, לצורך היכרות עם אוכלוסיית המטרה ולצורכי איתור וזיהוי נערות בסיכון. לפיכך, יש לערוך מחקר אשר יכיל מדגם גדול יותר של בלוגים החברים בקהילת פרו-אנה או לחלופין –

יכיל מספר גדול יותר של רשומות בבלוגים. יש מקום להשוות בין בלוגים במרחבים שונים ולבדוק, האם הביטויים בבלוגים הקיימים במרחב פופולרי ומוכר שונים מאלו המצויים במרחבים אזוריים ונגישים פחות. נוסף על כך, המחקר הנוכחי הניב 11 עולמות תוכן מורכבים ומלאים, ויש מקום לבדוק במחקר המשך, האם ניתן לאפייןם אחרת ולהוסיף תמות שכיחות פחות, אך חיוניות להבנת הקהילה ואורח החיים האנורקטי של הנערות.

ניתן להתייחס גם לנושאים נוספים, אשר לא קיבלו התייחסות במחקר הנוכחי, כגון ההיבט החזותי של הבלוג של נערה בקהילת פרו-אנה ואבחון תופעות נפשיות נוספות הנלוות להפרעת האכילה (כמו: דיכאון, חיתוך עצמי ונטיות אבדניות). אפשר גם לערוך מחקר אשר יתחשב במאפייני הכתיבה בשלבים שונים של תהליך הירידה במשקל. כמו כן, מחקר איכותני יוכל לשפוך אור על התופעה ולספק ממד נוסף בהבנת התהליכים אשר עוברות הנערות בקהילת פרו-אנה המנהלות בלוג.

חשיבות המחקר לשדה החינוכי

כידוע, הפרעות אכילה נחשבות למגפה שאוכלוסיית המתבגרים רגישה לה במיוחד (Smink et al., 2012). לפיכך, ישנה חשיבות רבה בהיכרות עם התופעה במרחבים השונים, כדי לייעל מניעה והתערבות במערכות החינוכית וטיפולית. כיום, תכניות התערבות בנושא אורח חיים בריא, דימוי גוף ותזונה נכונה זמינות בשדה הייעוצי-טיפולי. מטרתן למנוע הפרעות אכילה עוד בטרם עולה הבעיה בקרב האוכלוסייה, והן כוללת התייחסות מקיפה לתזונה בריאה, ביצוע פעילות ספורט והפחתת שעות צפייה בטלוויזיה, מניעת השמנת יתר, עידוד אורח חיים בריא, טיפוח כישורי הסתגלות והתמודדות ואיתור וזיהוי צעירים בסיכון גבוה (סרוסי ועמיתים, 2000). על פי המחקר, לתכניות אפקט חיובי בהרתעה מפני התנהגויות מקדמות הפרעת אכילה ובהפחתתן (Austin, Field, Wiecha, Peterson & Gortmaker, 2005). תכניות אלו ואחרות נמצאות בשימוש בארץ, אולם חסרה בהן התייחסות לממד הווירטואלי, המאפשר מידע זמין ברשת לצורכי ירידה במשקל, חברות בקהילות סיכון כמו פרו-אנה ואתרי תמיכה וסיוע להחלמה מהפרעות אכילה. לפיכך, ברמה המניעתית-הסברתית, יש צורך ממשי בהיכרות עם עולמם של בני הנוער באינטרנט, ובתוך כך – עם האפשרויות הגלומות במרחב זה. אנשי מקצוע רבים חוששים לדבר עם מתבגרים על קהילות סיכון ברשת כמו פרו-אנה, מתוך הנחה כי השיח יוביל את המתבגרים לשוטט בקהילות וירטואליות אלה ואף ידרדר אותם לחברות בהן (סרוסי ועמיתים, 2000). המציאות מראה כי בני הנוער כבר מכירים את הקהילות השונות, אולם הם חסרים איש מקצוע אשר יוכל לדבר אִתם על הנעשה ברשת ולסייע להם, אם ייחשפו לקהילה כזו. במצב הקיים כיום, שבו אחוזי הפנייה לעזרה למקורות מסורתיים בקרב מתבגרים נמוך בהשוואה למקורות תמיכה מקוונים (גילת, עזר ושגיא, 2011), ישנה חשיבות רבה לשיח בין המבוגר האחראי לצעיר. יש למצוא את הדרך להתייחס למידע שאליו נחשף המתבגר ברגישות הנדרשת, תוך העלאת הסכנות שבמידע שגוי וקהילות סיכון, ובה בעת – להעצים את מקורות התמיכה והסיוע. זאת כדי שנערה המחפשת מידע על דרכי הרזיה, אשר ודאי שתפגוש מידע נוסח פרו-אנה, תיזכר גם בסכנות אשר הוצגו

בפניה, תדע על מוקדים חלופיים לסיוע דרך האינטרנט, ואולי חשוב מכול – תדע כי ישנם אנשי מקצוע אשר מכירים את מרחבי הסיכון וגם נכונים לדבר עליהם.

במסגרת הליווי של הנערה הסובלת מהפרעות אכילה, ישנה חשיבות-על להכרת התנהלותה ברשת. נערות הסובלות מהפרעות אכילה מקבלות תדריך מפורט להתמודדות אל מול המראה והמקרה, אולם לא אל מול המרחב הווירטואלי. נערות הסובלות מהפרעות אכילה חשות לעתים קרובות מבודדות חברתית וחסרות הבנה מצד סביבתן הקרובה: קבוצת השווים, המשפחה, המסגרות החינוכיות והרופא המשפחתי (Brotsky & Giles, 2007). אל מול אלה, יש את הקהילה – פרו-אנה – המחבקת, תומכת ומקבלת את ההפרעה כאורח חיים לגיטימי, דבר אשר לרוב אינו מטופל ומדובר במסגרת הטיפולית. לכן, אך טבעי שנערות במהלך התהליך הטיפולי הרצוף עליות וירידות יעדיפו עוד יותר לחבור לחברותיהן הווירטואליות מהקהילה, מה שיחריף את מצבן. אם כן, האתגר הגדול במסגרת הטיפול הוא להחליף את הסביבה התומכת במחלה בסביבה התומכת בהבראה, זאת על ידי היכרות עם מאפייני הקהילה והכרה בה כמסגרת השתייכות עצמתית עבור הנערה המשתייכת אליה.

לסיכום, עצם הימצאותם של בלוגים פתוחים לכול של נערות בקהילת פרו-אנה פותח צוהר יקר עבור אנשי החינוך והטיפול ללימוד עולמן, מצוקותיהן וחלומותיהן של נערות אלו. היכרות זו מאפשרת להתחבר לעולמן ולסביבתן, ומתוך כך – לפתח שיח המתחשב במורכבות חייהן ומודע לחשיבות הקהילה שאליה הן משתייכות. בדרך זו ניתן לרכוש את אמונן ולגייסן לתהליך ההחלמה.

מקורות

-
- בוניאל-נסים, מ' (בדפוס). קהילות פרו-אנה: הצורך לתפוס מקום. בתוך א' לב-און (עורך), **קהילות באינטרנט**. חיפה: פרדס.
- בוניאל-נסים, מ' (2010). **הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים**. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור. אוניברסיטת חיפה.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2008). הבלוג: יומן אישי באינטרנט בשירות היועץ והמטפל. **הייעוץ החינוכי**, 15, 123–143.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2009). פרו-אנה: נערות "עלומות" בסייברספייס. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 29, 171–192.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2011). האינטרנט לעזרת מתבגרים בודדים: הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 34, 9–30.
- ברק, ע' (2000). האינטרנט והתאבדויות: ביטוי נוסף לשתי הפנים של האינטרנט. **הייעוץ החינוכי**, ט, 111–128.
- גילת, י', עזר, ח' ושגיא, ר' (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים: עמדות כלפי פניה לעזרה אל מקורות מקוונים ומסורתיים. **מגמות, מז** (3–4), 405–414.
- הלוי, נ' והלוי, א' (2000). הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות המוקדם – מחקר חתך על אוכלוסיית מתבגרים צעירים בירושלים. **הרפואה**, 138, 524–531.
- הראל-פיש, י', חביב, ג', וולש, ס', בוניאל-נסים, מ', דז'אלובסקי, א', אמית, ש' ועמיתים (2013). **נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגות סיכון. סיכום ממצאי המחקר**

- הארצי השישי וניתוח מגמות בין השנים 1994--2011 והשוואה בינלאומית.** תכנית המחקר הבינלאומי על בריאות ורווחתם של בני-הנוער. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- וייסבלאי, א' (2010). **הפרעות אכילה בקרב ילדים ובני נוער: תיאור התופעה, מניעתה ואיתורה.** ירושלים: הכנסת.
- טיאנו, ש' (2006). **פסיכיאטריה של הילד והמתבגר.** תל אביב: דיונון.
- טייכמן, מ' (2007). תרומת המשפחה להתנסות ילדיה בחומרים פסיכו-אקטיביים, בהימורים ובהתנהגויות סיכון אחרות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 59–75.
- לצר, י', הוכדורף, צ', בכר, א' וקנטי, ל' (2003). הטיפול כ"מקום בטוח": טיפול משפחתי בבסיס התקשורת בטח בהפרעות אכילה. **שיחות**, 3, 237–245.
- סרוסי, א', ארז, ת', בינשטוק, א' ואוריאלי, ש' (2000). **הפרעות אכילה: מדריך ליועץ ולפסיכולוג בית-הספר.** ירושלים: משרד החינוך.
- Abbate Dağa, G., Gramaglia, C., Piero, A., & Fassino, S. (2006). Eating disorders and the internet: Cure and curse. *Eating & Weight Disorders*, 11, 68–71.
- APA (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Austin, S. B., Field, A. E., Wiecha, J., Peterson, K. E., & Gortmaker, S. L. (2005). The impact of a school-based obesity prevention trial on disordered weight-control behaviors in early adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159, 225–230.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 1867–1883.
- Barak, A., & Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief? *Counselling and Psychotherapy Research*, 6, 186–190.
- Bardone-Cone, A. M., & Cass, K. M. (2006). Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14, 256–262.
- Barzilai-Nahon, K. (2004). *Gatekeepers and gatekeeping mechanisms in networks.* Tel Aviv: Tel-Aviv University.
- Boniel-Nissim, M., & Latzer, Y. (2011). The characteristics of pro-ana community. In D. Stein & Y. Latzer (Eds.), *Treatment and special issue of eating disorders* (pp.73–84). New York: Nova Science Publishers.
- Brotsky, S. R., & Giles, D. (2007). Inside the "pro-ana" community: A covert online participant observation. *Eating Disorders*, 15, 93–109.
- Cash, S. J., Thelwall, M., Peck, S. N., Ferrell, J. Z., & Bridge, J. A. (2013). Adolescent suicide statements on MySpace. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networkin*, 16(3), 166–174.
- Crisp, A., Gowers, S., Joughin, N., McClelland, L., Rooney, B., Nielsen, S., et al. (2006). The Enduring nature of anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 14, 147–152.
- Custers, K., & Bulck, J. V. D. (2009). Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *European Eating Disorders Review*, 17, 214–219.
- Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies*, 4, 31–45.
- Fox, N., Ward, K., & O'Rourke, A. (2005). Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: An "anti-recovery" explanatory model of anorexia. *Sociology of Health & Illness*, 27, 944–971.

- Gavin, J., Rodham, K., & Poyer, H. (2008). The presentation of "pro-anorexia" in online group interactions. *Qualitative Health Research*, 18, 325–333.
- Hargie, O. D., Tourish, D., & Curtis, L. (2001). Gender, religion, and adolescent patterns of self-disclosure in the divided society of Northern Ireland. *Adolescence*, 36, 665–680.
- Harshbarger, L. J., Ahlers-Schmidt, R. C., Mayans, L., Mayans, D., & Hawkins, H. J. (2009). Pro-anorexia websites: What a clinician should know. *Eating Disorder*, 42, 367–370.
- Jett, S., LaPorte, D. J., & Wanchisn, J. (2010). Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. *European Eating Disorders Review*, 18(5), 410–416.
- Kristen, P. (July 11, 2012). *Teens 2012: Truth, trends, and myths about teen online behavior research*. Pew Internet Project ACT Enrollment Planners Annual Conference, Chicago. Retrieved November, 2013 from: <http://www.slideshare.net/PewInternet/teens-2012-truth-trends-and-myths-about-teen-online-behavior>
- Lai, L., & Turban, E. (2008). Groups formation and O\operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387–402.
- Lapinsky, M. K. (2006). StarvingforPerfect.com: A theoretically based content analysis of pro-eating disorder web sites. *Health Communication*, 20, 243–253.
- Latzer, Y, Witztum E, & Stein, D. (2008). Eating disorders and disordered eating in Israel: An updated review. *European Eating Disorders Review (Eur Eat Disord Rev)*, 16(5), 361–374.
- Lenhart, A. (2009). *How and why minor teens are sending sexually suggestive nude or nearly nude images via text messaging*. Pew Internet & American Life Project. Available at http://mdlbeta.oakland.k12.mi.us/os/pluginfile.php/33415/mod_resource/content/0/Resources_for_parents/Teens-and-Sexting.pdf
- Mulveen, R., & Hepworth, J. (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology*, 11, 283–296.
- Muratore, I. (2008). Teenagers, blogs and socialization: A case study of young French bloggers. *Young Consumers*, 9, 131.
- Nilsson, K., Sundbom, E., & Hagglof, B. (2008). A longitudinal study of perfectionism in adolescent onset anorexia nervosa-restricting type. *European Eating Disorders Review*, 16, 386–394.
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A Review of Pro-Anorexia Websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 443–447.
- Smink, F. R. E., Van-Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14, 406–414.
- Wilson, J. L., Peebles, R., Hardy, K. K., & Litt, I. F. (2006). Surfing for thinness: A pilot study of pro-eating disorder web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics*, 118, 1635–1643.
- Yeshua-Katz, D., & Martins, N. (2013). Communicating stigma: The pro-ana paradox. *Health Communication*, 28, 499–508.

גוף תהודה: מודעותם של מטפלים במוזיקה לגופם במהלך השעה הטיפולית ובעת הנגינה

יעל שר-שלום מוכיח, נחמה יהודה ודורית אמיר

תקציר

לנושא המודעות לגוף משמעות רבה הן בחשיבה הטיפולית בתחומי בריאות הנפש והן בתחום הביצוע המקצועי של מוזיקה. מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את מודעותם של מטפלים במוזיקה לגופם במפגש הטיפולי בכלל ובעת הנגינה בטיפול בפרט. במחקר השתתפו שישה מטפלים במוזיקה, בוגרי תכניות הכשרה שונות בארץ. בראיונות חצי מובנים נשאלו המראיינים על מודעותם לגופם בטיפול ועל משמעותה של מודעות זו עבורם וכן על הקשרים שהם מוצאים בין ההיסטוריה המוזיקלית-גופנית האישית שלהם לבין נוכחותם הגופנית בעת הנגינה בטיפול. הראיונות תומללו ונותחו על פי השיטה הפנומנולוגית-פרשנית (Smith & Osborn, 2003). ניתוח הנתונים העלה שלוש קטגוריות עיקריות: הראשונה עוסקת במודעותו של המטפל במוזיקה למסרים גופניים-תחושתיים בעבודתו, השנייה עוסקת במטפל במוזיקה כנגן ובהיבטים גופניים-תחושתיים של נגירתו, והשלישית – בתובנות המטפל במוזיקה הנובעות מהמודעות לחוויות גופניות. תוצאות המחקר מעידות שהמשתתפים התקשו להיות מודעים לגופם בעת הנגינה בטיפול, אולם הם היו מודעים לתחושותיהם הגופניות בעת הנגינה בהדרכה. בסיום המאמר מובאות הצעות למחקרי המשך והמלצות יישומיות.

מילות מפתח: טיפול במוזיקה, הקשבה לגוף, מודעות לגוף, הגוף בהדרכה, היסטוריה מוזיקלית-גופנית

מבוא

בשנים האחרונות תופסת המודעות לגוף מקום בחשיבה הטיפולית בתחומי בריאות הנפש (רולף בן-שחר, 2013; Truscott, 2010; Martin, 2008). אחת הגישות הבולטות בתחום זה היא הפסיכותרפיה האנליטית-גופנית, אשר רואה במודעות לגוף כלי מרכזי לניטור (monitoring) של העברה נגדית ולהבנה עמוקה של היחסים בטיפול (Vulcan, 2009).

נושא המודעות לגוף תופס מקום גם בתחום הביצוע המקצועי של מוזיקה. גופו של הנגן הוא חלק בלתי נפרד מההליך הביצועי, הן כאחראי על הצד הטכני של הביצוע והן כמעביר את משמעות המוזיקה למאזינים וכיוצר קשר עמם (Davidson & Correia, 2002).

הטיפול במוזיקה מחייב קשר בלתי אמצעי בין המטפל למטופל ותגובה מידית לביטויי המוזיקליים של המטופל. הווייתו הגופנית והמוזיקלית של המטפל בחדר

* המאמר מבוסס על עבודת המוסמך של יעל שר-שלום מוכיח, בהנחיית ד"ר נחמה יהודה ופרופ' דורית אמיר (שר-שלום מוכיח, 2012).

הטיפול, הכוללת בין השאר את תגובותיו המוזיקליות, מושפעת מהרגליו המוזיקליים ומגורמים שונים אשר ליוו את התפתחותו, כגון: ההיסטוריה שלו כתלמיד לנגינה, המקום שניתן לגופו בתהליך הכשרתו כנגן וזיכרונות נוספים החתומים בגופו בהקשר של נגינתו. יש חשיבות בחקירת מודעותו של המטפל במוזיקה לגופו ולהיסטוריה המוזיקלית-גופנית שהוא נושא עמו, משום שביטויים של גורמים אלה, הנמצאים בין המילים ובין הצלילים, עשויים לשפוך אור על ההתרחשויות המוזיקליות הטיפוליות, לסייע בהבנתן ולהעשירן.

סקירת ספרות

מוזיקה, גוף ותנועה

מגע, תנועה וצליל הכרחיים להתפתחות האנושית, והם נוכחים בקשר הראשוני של התינוק עם הסובבים אותו, מרגע לידתו. בשלב מוקדם זה של יחסי הורה-תינוק למילים אין משמעות של ממש. התינוק והוריו משתוקקים להתכוונן אחד לשני, והם עושים זאת בעזרת פעימתיות ובעזרת מחוות צליליות אשר מאפשרות לחלוק רגשות וחוויות.¹ אינטראקציה זו נקראת "מוזיקליות תקשורתית" (communicative musicality) (Trevarthen & Malloch, 2000).

הקשר בין המוזיקה לגוף ולתנועה מלווה את האדם גם בהמשך החיים. צלילי המוזיקה מעוררים תנועה פיזית ממשית באיברים השונים של מערכת השמע: הצליל הוא תוצר של תנועה ראשונית אשר מתחוללת בטבע ומייצרת אנרגיה, המתפשטת לכל עבר בצורה של גלי לחץ. מקטע קטן של אנרגיה גלית זו, שחודרת לאוזן דרך האפרכסת, מניע בזה אחר זה את קרום התוף המתוח, את עצמימי השמע שבאוזן התיכונה, את נוזל האוזן הפנימית ואת שערותיו הזעירות והרגישות של איבר קורטי ולבסוף מועבר אל המוח באמצעות עצב השמע; זה מתרגם את התנועה המקורית לקול ולצליל, הנתפסים כמוזיקה (סטיבנס ווארשופסקי, 1977). הצליל והתנועה כרוכים אם כן זה בזה ואינם ניתנים להפרדה.

לא האוזן בלבד קולטת גלי קול ומגיבה להם בתנועה – לצליל השפעה פיזית על הגוף האנושי כולו: השרירים, מחזור הדם, העצבים ולמעשה כל אטום ואטום מושפע מהרטט שיוצרים גלי הקול. לפי קאן, ניתן לומר כי גוף האדם הוא מעין תיבת תהודה לצלילים (Knoblauch, 2000). תוצאות מחקרים בפסיכו-פיזיולוגיה הצביעו על ההשפעה הפיזית

1 פעימתיות (pulsation): תנועה וצליל היוצרים מבנים קצביים. הליכה, קפיצה וריצה מבטאים פעימתיות. בהקשר של יחסי הורה-תינוק, קולות, נקישות ותנועות הם היוצרים מבנים קצביים אלה (Fröhlich, 2009). באנליזה ביואנרגטית, פעימתיות היא יסוד אנרגטי העומד בבסיס הביוולוגיה של העצמי ובא לידי ביטוי בתנועה שבין התרחבות כלפי העולם להתכנסות מפניו. תנועה זו מתרחשת בכל תא בגוף, במערכות תאים שונות (כגון מערכת הנשימה) ובכל הגוף כיחידה אחת. כשמדובר ביחסי אם-תינוק, ככל שהגוף של האם נמצא בפעימתיות חיה יותר, התאים שלה מממשים את עצמם ויש בהם תנועה של התרחבות והתכנסות, וכך התינוק יכול לווסת את עצמו ואת הפעימתיות שלו. ה"קרקע" האימהית החיה והפועמת מאפשרת התכווננות וסינכרוניזציה בין האם והתינוק, אשר מהווים בסיס לוויסות רגשי (Helfear, 1998).

והפיזיולוגית שיש למוזיקה על הגוף (Barrera, Rykov & Doyle 2002; Lin, Lin, Huang, 2008; Hsu & Lin, 2011; Yasuda & Nakamura, 2008). בשנים האחרונות, תחום זה מוצא את ביטוי יותר ויותר בפרקטיקה ובמחקר הבין-תחומי של הרפואה והמוזיקה (Grewe, 2007; Kopiez & Altenmüller, 2009; Guhn, Hamm & Zentner, 2007).

ביטוי נוסף לקשר בין המוזיקה לבין הגוף והתנועה ניתן למצוא בתקשורת האנושית היום-יומית. לפי אנסדל, האופנים השונים של התקשורת האנושית אינם מילוליים בלבד, אלא נובעים מסינכרוניזציה ריתמית בין הדיבור לתנועות הנלוות לו. לדבריו, בדיאלוג המילולי קיים ריקוד ריתמי, כפי שמתואר בציטוט מדברי קונדון ואוגסטון: "גופו של המדבר רוקד עם הדיבור, ואף גופו של המאזין רוקד בקצב של המדבר" (Ansdel, 1995, p. 10). הטיפול במוזיקה – כמו התקשורת האנושית והקשר הרגשי בין בני אדם – נשען אף הוא על הרעיון שמוזיקה, גוף ותנועה אינם ניתנים להפרדה. מכיוון שטיפול כזה מתרחש, בין היתר, באמצעות נגינה בכלים המופעלים על ידי איברי הגוף השונים, מן הראוי יהיה להבין את ההשלכות של הממד הגופני על הנגינה בטיפול ואת השפעת ממד זה על הקשר הטיפולי שנוצר, הן באמצעות הצליל והן באמצעות המחווה התנועתיות.

גופו של המטפל בגישה הפסיכואנליטית

גם החשיבה הפסיכואנליטית נדרשה לנושא ודנה בגוף הפיזי של המטפל במסגרת מושג ההעברה הנגדית (countertransference). מושג זה משחק תפקיד מרכזי בתאוריות הפסיכואנליטיות וחלק בלתי נפרד ממנו מתמקד בתחושות המתעוררות בגוף המטפל ביחס למטופל (Alfano, 2005; Aron, 1998; Lemma, 2014). נראה כי בחינת המשמעות של מודעות המטפל לגופו בגישה זו עשויה לתרום להבנת חשיבותה של מודעות כזו בקרב מטפלים במוזיקה.

תפיסתו של הפילוסוף הצרפתי מוריס מרלו-פונטי (1908–1961) התנגדה להבחנה בין גוף ונפש ("psyche" ו-"soma") והדגישה את תפקידו של הגוף בתפיסת האדם את עצמו ואת הסובב אותו (טטרסקי, 2010; רולף בן-שחר, 2013). תפיסה זו מצאה את ביטוייה גם בתחום הטיפול: פרויד טען כי הגוף הוא המניע את הנפש, ובהתאם לכך הוא ביסס את תאוריית הדחפים שלו על דחפים גופניים-נפשיים (Aron, 1998). למרות זאת, בעת הטיפול ביקשו פרויד וממשיכיו להתעלם מהשפעות אפשריות של תפיסת הגוף של המטפל על ידי המטופל: המטפל נהג למקם את עצמו מחוץ לטווח ראייתו של המטופל, שהיה שרוע על הספה, מתוך אמונה כי על גופו של המטפל להיות בלתי נראה, אנונימי וניטרלי (ירום, 2010). וילהלם רייך, תלמידו של פרויד, היה הפסיכואנליטיקאי הראשון שיצא מהעמדה הטיפולית הניטרלית (בתחילת שנות העשרים של המאה הקודמת) והתיישב מול המטופל ששכב על המיטה, ובכך אפשר לעצמו לראות ולהיראות באופן ממשי יותר. מתוך כך גילה רייך את ההכרח להיות מודע וקשוב לגופו שלו כמשפיע ומושפע במפגש האנליטי (Sharaf, 1983). אלכסנדר לוואן, תלמידו וממשיכו של רייך, נחשב לאבי האנליזה הביו-אנרגטית, שמשמעותה "הבנת האדם במונחים של גוף

ותהליכיו האנרגטיים" (Lowen & Lowen, 1977, p. 3). תורה זו מתייחסת לחיבור בין איכות הקשר של הגוף עם הקרקע (קרקוע) לבין היכולת לווסת ולהכיל תנועה פנימית, יכולת שבאה לידי ביטוי בהבעה רגשית ומנטלית בקשר של האדם עם עצמו וסביבתו (Lowen, 1975).

הפרקטיקה הפסיכואנליטית העכשווית מייחסת חשיבות רבה לתצפיות בעוברים ובתינוקות ובאינטראקציה שלהם עם הדמויות המטפלות (פיונטלי, 2001), מתוך תפיסה שתצפיות אלה מעמיקות את הבנת ההתקשרות האנושית ומעשירות את הטכניקה הטיפולית. פסיכואנליטיקאים רבים תופסים את גוף ההורה או המטפל כמכל מחזיק והכרחי לצמיחתו של הילד (ויניקוט, 1988; Bick, 1968; Aron, 1998; Lombardi, 2008; Mahler, Pine & Bergman, 1975). תפיסה זו מתייחסת לנוכחותו של גוף המטפל בקשר הטיפולי כמכיל ומחזיק באופן סימבולי. ואכן, בגישות הטיפול הדינמיות גובר העניין בגוף המטופל ובגוף המטפל ובמסרים הסמויים שהם מבטאים. אוגדן (2001) לדוגמה, התייחס לחוויות החושיות הקדם-מילוליות, ומנקודת ראות זו הוא הדגיש את ההיבטים הלא מילוליים בטיפול (בין היתר, ההיבט הגופני), והעניק להם משמעות. מקורות נוספים מתייחסים למידע מרומז (להבדיל ממידע מפורש), אשר עשוי לשפוך אור על התהליכים הטיפוליים (Knoblauch, 2005; La Barre, 2005; Lewis, 2005; Stern, 2010). לואיס למשל, טען כי כיום אנו מגלים שההתנסויות שצברנו בשנות החיים הראשונות וכן התנסויות טראומטיות מכל גיל, יכולות להיות נגישות באופן הטוב ביותר ברמה הגופנית המרומזת, והן מבוטאות בעזרת המקצב והמוזיקה, שמעבר למילים. שטרן הדגים ביטויי חיות אנושיים שונים (forms of vitality), שבעזרתם אנו חווים את האחרים ואת החיות שלהם: התזמון ורמת הדריכות שבהם משפט נאמר, הדרך שבה אדם משנה תנוחה על כיסא, הסטת מבט, הרמת גבות ומשך הזמן שהן מורמות, הדרך שבה מפציע חיוך, הדרך שבה האדם נפרד מהחיוך ועוד. ביטוי לתקשורת הלא מילולית בטיפול כמקור לנגישות ללא מודע נמצא בדבריה של הרקדנית איזדורה דנקן: "אילו יכולתי לומר זאת במילים, לא היה טעם לרקוד זאת" (La Barre, 2005, p. 254). יונה שחר-לוי התייחסה לגוף כאל מאגר של זיכרונות מודעים ולא מודעים, המורכב מקודים של תבניות מתח ודפוסי תנועה. לדבריה אלה הם "תלכידים זיכרון מוטוריים-רגשיים", המכילים תמצית של לקחים והסברים אשר ניתנו בחלקם על ידי המעטפת (הורים וסביבה) וחלקם על ידי העצמי. תלכידים אלה יוצרים בסיס לנרטיב אישי, המתבטא בתנועתו הייחודית של האדם ומהווה בסיס לאבחון תנועתי (שחר-לוי, 2004). לה בר, אשר נשענה בין השאר על התאוריות של לאבאן, קסטנברג ורייך, הדגישה את חשיבותו של מושג ה-body attitude כמרכיב קבוע ביחסים בין-אישיים, מרכיב הנחוה על ידי אחרים ומורגש במסגרת של אינטראקציה תנועתית-גופנית.² במאמרה (La Barre, 2005, p. 251), ציטטה את רניק:

2 מושג ה"body attitude" מתייחס ליציבה, למקצבים המיוחדים לגוף ולתבניות צורניות חוזרות ומהווה מאגר של דימוי גוף, יחסי אובייקט, מבנים מגדירים ונורמות תרבותיות המשתקפים בגופו של האדם (La Barre, 2005).

ההתבוננות העצמית אשר מובילה את המטפל למודעות להעברה הנגדית שלו, עשויה להחוות בקנה מידה זעיר מאוד כמתח תנועתי מרומז. מפתה להאמין שתת-פעילות כזו נשארת סמויה ופרטית עבור המטפל וכי אין לה כל השפעה משמעותית על היחסים הטיפוליים [...] אך למעשה הניסיון מעיד אחרת.

ההתנהגויות הלא מדוברות שלנו משחקות אפוא תפקיד מדי בתוך היחסים עם אחרים.

מודלים טיפוליים המעוגנים במושגים של פסיכואנליזה התייחסותית התפתחותית (Schore, 2005) החלו להתייחס בשנים האחרונות גם לגופו של המטפל, אשר נראה ומורגש בחדר. לדברי אורבך, הגוף – תנועתו, יציבתו וצורתו – הוא תוצאה של יחסים אינטר-סובייקטיביים, וההתבוננות בו היא התבוננות בהיסטוריה שלו ושל הקשיים שחוה ביחסי גוף אל גוף (Orbach, 2004; Orbach & Carroll, 2006). פסיכותרפיה אנליטית גופנית נעזרת בתחושות גופניות של המטפל להבנת יחסי העברה סומטיים. גוף המטפל מהווה זירה ראשונית לתהליך הרגשי בטיפול, וההעברה הנגדית מתרחשת באמצעות מודעותו של המטפל לתחושותיו, תחושות שעשויות לבוא לידי ביטוי תחילה בגופו, וקודם כול – בנשימתו (Aron, 1998). על הגישה המתיחסת למודעות המטפל לגופו ככלי טיפולי ניתן ללמוד מהפסיכואנליטיקאית אלפנו (Alfano, 2005), שתיארה את גופה כמכל צילי אנליטי שבו מהדהד התהליך הלא מודע של המטופל. אלפנו תיארה מצב של חלימה גופנית-נפשית (somatopsychic reverie), המסייע לשהות בקשב ברמות שונות בו-זמנית: קשב פנימי וקשב חיצוני, לעצמי ולאחרים. במצב זה של חלימה גופנית-נפשית בתוך הטיפול, המטפל כאילו מוותר על עצמו, כך שהמטופל יכול "לעבור דרכו". יכולת זו, הכוללת קשב ופתיחות לתחושות גופו, מאפשרת למטפל לקבל מידע אינטואיטיבי נוסף על עצמו, על המטופל ועל המתרחש במרחב שביניהם (Laub, 2006; Lombardi, 2008).

הקשבה ומודעות המטפל לגופו בטיפול במוזיקה

בשונה מהטיפול הפסיכואנליטי, שבו השיח עומד במרכז, בטיפול במוזיקה בולטת נוכחות גופו של המטפל, כיוון שהנגינה בכלים נעשית על ידי הגוף. ברקע של המטפל במוזיקה נמצאת הכשרה מוזיקלית והיסטוריה של אימוני נגינה המערבים את הגוף. מקורות שונים עוסקים בקשר שבין אימוני הנגינה בקרב ילדים, סטודנטים ומבוגרים לבין כאב פיזי ובעיות שרירים ושלד (Brandfonbrener, 2009; Ranelli, Smith & Straker, 2011). ברנדפונברנר העלתה השערות בדבר הסיבות לכאב המלווה את הנגינה: הכשרה והדרכה בלתי מספקות של מורים לנגינה, לחץ יתר של הורים על ילדיהם המנגנים, חוסר התאמה בין כלי הנגינה לילד ועוד (Brandfonbrener, 2009). ניתן לשער כי מטפלים במוזיקה נושאים בגופם חוויות גופניות דומות, הנובעות מאימוני הנגינה שלהם כילדים.

כמבצע, תפקיד הגוף אינו רק תפעול כלי הנגינה, אלא גם העברת הרעיונות והמשמעויות שבמוזיקה (Davidson & Correia, 2002), שמירת הקשר עם נגנים אחרים בהרכב המבצע ויצירת קשר עם המאזינים (Davidson & Maloch, 2009). כפסיכואנליטיקאי

ונגן ג'אז, נובלוך השווה תקשורת המתרחשת במסגרת היחסים הטיפוליים לאלתור בהרכב ג'אז, שבו בכדי לזהות ולבטא רגש, נדרשת תשומת לב קפדנית לממדים לא מילוליים (כלומר גופניים) הגלומים בתקשורת – תשומת לב לטון, למקצב של הנשימה ושל תנועות הגוף ועוד (Knoblauch, 2005). בטיפול במוזיקה, כמו בהרכב ג'אז, המטפל נדרש להתייחס למסרים המרומזים העוברים באמצעות המוזיקה המנוגנת על ידיו ועל ידי המטופל או על ידי אחד מהם, וכן למסרים העוברים באמצעות גופם המנגן (הכוונה לתחושות פיזיות, לתנועות, למחוות ולהבעות אשר מתרחשות במהלך הנגינה). לפי טרוורטן ומלוק, "מוזיקליות תקשורתית" (communicative musicality) המתבטאת במשיכה אינטואיטיבית לאינטראקטיבית קול ותנועה בין פעוטות למטפליהם, קיימת גם ביחסים בטיפול במוזיקה (Trevarthen & Malloch, 2000). מודעותו של המטפל במוזיקה מכוונת בראש ובראשונה לממד השמיעתי (Frank-Schwebel, 2010), אך גם מגע ושפת גוף משחקים תפקיד בקליטת התופעות הבין-אישיות ביחסי מטפל-מטופל. לדברי טרוורטן ומלוק, התקשורת בטיפול במוזיקה מתאפשרת בין היתר משום שמוזיקה מבטאת את איכות התחושה של תנועת האדם. לפיהם מדובר בטיפול בעזרת "שיחה באלתור מוזיקלי", הן כאמנות והן כטכניקה טיפולית, שיחה המכוונת באופן ישיר לתחושות ולביטויים האינטר-סובייקטיביים. קיימים מקורות ספרותיים העוסקים בשילוב של מרכיבים גופניים ותנועתיים בתוך טיפול במוזיקה (Hamburg & Clair, 2008; Staum, 1981), אשר ממליצים לשלב בו ניתוח תנועתי³, ואף מצביעים על שיפור התפקוד הגופני בקרב מבוגרים וקשישים אשר נמצאים בטיפול המשלב מוזיקה ותנועה. מטפלים במוזיקה משלבים בעבודתם הטיפולית את השירה, הגוף והתנועה של המטופל, מתוך ראיית היותם כרוכים זה בזה: השירה והגוף תומכים בנפש, והגוף ותנועתו תומכים בשירה (ניוהם, 1999; Zabin, 2005; Panvini, 1977; Austin, 2001).

מקורות שונים מדגישים את חשיבות ההקשבה בעבודתם של מטפלים במוזיקה, הכוללת רמות שונות של הקשבה בו-זמנית, ביניהן גם הקשבה לעצמי הפנימי האינטואיטיבי של המטפל בזמן שהוא מקשיב למטופל (Amir, 1992; Frank-Schwebel, 2010; Lee & Khar, 2001). מושג ה"הקשבה לגוף", שאותו השאיל אנסדל מעולם הבריאות האלטרנטיבי, מזמין למודעות, להקשבה פנימית ולרגישות למצב הנפשי והפיזי, ולכן תפקידו של המטפל במוזיקה הוא להקשיב למטופל ברמות אלה בו-זמנית (Ansdell, 1995). הלן בוני טענה כי על המטפל במוזיקה בשיטת ה-GIM⁴ לפתח הקשבה מיוחדת, הקרויה בפיה "אינטואיטיבית-רגשית". לטענתה של בוני, יקשה על המוזיקה "לגעת" בנו, אם גופנו ונפשנו מאמצים לעצמם דפוסים והגנות אשר באים לידי ביטוי במתח

3 במהלך ההתפתחות של תחום הטיפול בתנועה נוצרו כמה שיטות לאבחון אישיותי דרך ניתוח תנועת ומיצב הגוף, צורת תנועת האדם ואיכותה והאופן שבו הגוף מאורגן. בין שיטות אלה: הפרופיל התנועתי של קסטנברג, הפרדיגמה התנועתי-נפשית של יונה שחר-לוי וניתוח תנועה על פי לאבאן (שחר-לוי, 2004; Davies, 2006; Kestenberg, Loman, Lewis & Sossin, 1999).

4 GIM (Guided Imagery and Music) היא שיטה של דמיון מודרך שהמוזיקה במרכז, אשר פיתחה הלן בוני. תרפיה זו משתמשת ביכולתה של המוזיקה (בעיקר המוזיקה הקלאסית) לעורר התגלות חוויות פנימיות שיביאו לשלמות הוליסטית ולתמוך בכך (Bonny & Savary, 1990).

יום-יומי. בכדי לפתוח הגנות כאלה, היא הציעה תרגילים שבהם תחילה הגוף "מקשיב" למוזיקה ואחר כך מבטא את הרגשות שעלו בו בעזרת אלתור תנועתי (Bonny, 2002).

התייחסות לגוף המטפל במוזיקה ניתן למצוא גם בגישת הטיפול האנליטי במוזיקה (Pedersen, 2002a; Priestley, 1994). פריסטלי התייחסה ליחסי ההעברה בטיפול במוזיקה כאל הדהוד והמשילה את המטופל לכלי פריטה שצילילו מהדהדים בהתאמה במיתריו של המטפל. היא הדגימה אופנים שונים של העברה נגדית, ביניהם גם העברה נגדית גופנית, כגון כאב ראש ומחנק בגרון. לדבריה, לעתים המודעות להעברה הנגדית תצוץ רק בעת אלתור בנגינה בטיפול. פריסטלי טענה כי ניתן לשחרר תחושות גופניות אלה באמצעות נגינתו של המטפל וכן באמצעות מלל זהיר אשר יאפשר להציף תכנים משמעותיים בטיפול. בעקבות גישה זו, שבה המטפל מהווה "כלי עבודה" להבנת המטופל והמוזיקה, פיתחו פדרסן וסקייבי מודל אשר שואף לקדם בקרב הסטודנטים את המודעות הגופנית בזמן האלתור. המטרה בהכשרה זו היא: "לפתח כישורים מוזיקליים שיאפשרו הקשבה וזרימה כלפי הגוף, התחושות וההכרה" (Pedersen, 2002b, p. 170).

לסיכום, מסקירת הספרות עולה כי בהתבוננות בקשר שבין המוזיקה לתנועה ולגוף מצוי מידע טיפולי משמעותי, שעשוי לקדם את הבנת התהליכים בטיפול. עוד עולה, כי בפסיכותרפיה האנליטית הגופנית, מודעותו של המטפל לגופו היא מכרעת לטיפול ומשמשת להעמקת ההבנה של המטופל ושל היחסים הטיפוליים. הדבר נכון גם בטיפול במוזיקה, אלא שכאן מתווספים תכנים גופניים העולים מנגינתו של המטפל. ברקע של המטפל במוזיקה נמצאת ההכשרה המוזיקלית, שבמרכזה ניצבת הנגינה בכלי, נגינה אשר מעצם טבעה מערבת את הגוף. ברור לכול כי המטפל במוזיקה משתמש בגופו בטיפול, בין אם הוא ער לכך ובין אם לאו. כשהוא מנגן בחדר, הוא "מציע" את גופו דרך נגינתו כפונקציה מכילה, שמאפשרת לתכנים גולמיים העולים מגוף המטופל ומנגינתו להתארגן ולקבל משמעות, ולהפוך מחבויים למודעים ומחוסמים לזורמים. מן האמור לעיל נראה כי מודעות לגופנו כמטפלים במוזיקה והשימוש בו ככלי יעניקו ממד נוסף לטיפול.

שאלות המחקר

- א. כיצד מתאר המטפל במוזיקה את מודעותו לגופו במפגש הטיפולי? ממה מורכבת מודעות זו, מה המשמעות שלה, וכיצד היא משפיעה על הטיפול?
- ב. אלו קשרים מוצא המטפל במוזיקה בין ההיסטוריה המוזיקלית-גופנית האישית שלו לבין נוכחות גופו, כשהוא מנגן בחדר?

שיטה

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את מודעותם של מטפלים במוזיקה לגופם, כפי שהם חווים ומבינים אותה. הבחירה בנושא נבעה מתוך עניין אישי ומתוך שאיפה להבין

ולהכיר את התופעה הנחקרת בקרב משתתפים שהם עמיתים למקצוע. מכיוון שמדובר בחקר חוויה שהיא בבחינת מציאות פנימית עבור המשתתפים, גישת המחקר האיכותני בשיטת הפנומנולוגיה הפרשנית (Smith & Osborn, 2003) התאימה למחקר זה.

משתתפי המחקר

במחקר השתתפו שישה מטפלים במוזיקה, על פי הקריטריונים הבאים: (א) המשתתפים בוגרי תכניות הכשרה לטיפול במוזיקה ממגוון מוסדות מוכרים; (ב) הם בעלי ותק מקצועי של שש–שבע שנים ומעלה; (ג) ניתן ייצוג לשני המינים – ארבע נשים ושני גברים (נציגות הנשים גדולה יותר, שכן מרבית העוסקים במקצוע זה היא נשים); (ד) גיל המרואיינים הוא 35 ומעלה (זאת כדי ליצור מידה מסוימת של הומוגניות).

המשתתפים אשר ענו על הקריטריונים נבחרו בשיטת דיגום מטרתי (purposive sampling) (Kerlinger, 1972), שיטה שבה נבחרים המשתתפים על פי כמה מאפיינים שהחוקר מציב. המשתתפים הוחתמו על טופס הסכמה להשתתפות במחקר, ושמותיהם שונו, על מנת להגן על פרטיותם.

כלי המחקר

במחקר נעשה שימוש בריאיון חצי מובנה, שהוא פתוח, ארוך וגמיש יותר מהריאיון המובנה, ומאפשר קבלת מידע עשיר יותר (צבר-בן יהושע, 2001). בריאיון מסוג זה החוקר מכין מראש תכנית לריאיון, אך השאלות הן כלליות יחסית ואינן מחייבות את המראיין. המראיין מתאים את הריאיון לאישיות המרואיין על פי תחושותיו בזמן אמת, כשהוא חותר להבנת עומק התופעה או החוויה של המרואיין (Forinash & Grocke, 2005). ריאיון זה נמצא מתאים למחקר הנוכחי, כיוון שנושא המחקר טרם נחקר, וכיוון שאופיו של ראיון מסוג זה אפשר זרימה של מידע ואיתור הנושאים הרלוונטיים לשאלות המחקר.⁵

איסוף המידע וניתוחו

הראיונות עם המשתתפים נערכו במיקום שהוסכם על שני הצדדים ושאפשר פרטיות ונינוחות. חלק מהראיונות נערכו בביתם של המשתתפים, חלקם במקום לימודיהם, ובמקרה אחד הריאיון נערך בחיק הטבע. הראיונות ארכו כ-60–90 דקות והוקלטו במכשיר הקלטה (sonny IC recorder) ובמכשיר נוסף כגיבוי. במחקר האיכותני החוקר משתמש בין היתר בעצמו ככלי לאיסוף מידע (שקדי, 2003), ולכן במקביל לעריכת ראיונות, ניהלתי יומן שכלל מחשבות, תחושות והערות שהיו קשורות בנושא

5 בריאיון הופיעו שאלות כגון: האם המטפל ער לתחושות גוף שונות המתעוררות בו בעת הנגינה, והאם הוא עושה בהן שימוש בטיפול; האם המטפל במוזיקה נתקל בעברו כנגן או כתלמיד לנגינה בקשיים גופניים; האם מוריו התייחסו ליכולתם של הגוף והתנועה לתמוך ביכולת הטכנית, בהבעה המוזיקלית ובקשר עם הקהל; מה היה יחסם של הוריו לנגינתו – עד כמה היו קשובים, נעדרים או נוכחים בנגינתו.

המחקר בכלל וכאלה שעלו בעקבות כל ריאיון בפרט.⁶ נוסף לכך, עלה הצורך לברר עם המשתתפים, האם לאחר הראיונות עלו בהם מחשבות, תחושות ורעיונות נוספים. שאלה זו הועברה בדואר אלקטרוני, כל המרואיינים ענו לשאלה זו, ותשובותיהם נוספו לפרק הממצאים.

ניתוח הנתונים נעשה לפי גישת הפנומנולוגיה הפרשנית (Smith & Osborn, 2003), וכך, לאחר שהראיונות המוקלטים תומללו, קראתי אותם מספר פעמים, כדי שאכיר היטב את החומר. בשלב השני, תוך קריאה חוזרת של החומר המתומלל, ציינתי הערות, כגון: אסוציאציות, מחשבות או פרשנויות, אשר הפכו בהדרגה לתמות. בשלב השלישי חיפשתי קשרים בין תמות אלה. חלקן צומצמו וקובצו, וחלק מהן הפך לקטגוריות-על מרכזיות (צבר-בן יהושע, 2001). לקטגוריות אלה הענקתי כותרות, והן מוצגות בפרק הממצאים, בליווי ציטוטים מתאימים מתוך הראיונות. בשלב האחרון של הניתוח תרגמתי את תמות-העל לנרטיב, שבו הן מוסברות ומודגמות, תוך התמקדות בחוויה המשותפת של המשתתפים (Creswell, 2007).

בעת הניתוח הקטגוריאלני עלה צורך להתייחס לאופן שבו דיברו המרואיינים, מתוך מחשבה שהמידע שמתרכז בצורה (הכוונה להיבטים לשוניים ומבניים: מטפורות, סגנון לשוני, הטיית גוף, שתיקות, גמגומים, חזרות, הבעות פנים ועוד), ושבא לידי ביטוי בעיקר באמצעים הלא מילוליים, יעשיר את תוצאות המחקר ויעלה חומר שאינו עולה בתוכן המילולי. לפי העיקרון ההוליסטי אין לנתק את הצורה מהתוכן, משום שאלה ערוצים מקבילים המשלימים זה את זה ומלמדים על עולם המשמעויות של המרואיין (לויצקי, 2010; ליבליך, תובל-משיח וזילבר, 2010; ספקטור-מרזל, 2010).

אמינות

כהכנה עצמית לראיונות, ערכתי פגישת התייעצות עם פסנתרנית, מורה ומלוות תהליכים התפתחותיים, אשר לה ניסיון רב שנים בעבודה עם נגנים בנושא החיבור בין הגוף והנפש לבין הנגינה. לפי חזן (2001), החוקר במחקר האיכותני נדרש למודעות לשדה, ובה בעת – למודעות עצמית, שהרי גם הוא משפיע על המציאות ואף יוצר אותה. פגישה עם דמות זו נעשתה במסגרת העבודה על המודעות העצמית שלי, וכיוונה אותי כמראיית להניח לקשר שביני לבין המרואיין לזרום, לפתח שיחה פתוחה מצדי כמעודדת פתיחות מצדו של המרואיין ולשים לב להדהוד ממני אל המרואיין ובחזרה.

בכדי למנוע את הטיית דברי המרואיינים והסקת תשובות שגויות מדבריהם, סיכומי הראיונות נשלחו לכל משתתף. לפי טכניקה הנקראת "member check" (Lincoln & Guba, 1985), למשתתפים ניתנה האפשרות להשיג ולהעיר על הדברים ולהבהיר את כוונתם וכן לחוות את דעתם ולהוסיף את הערותיהם על הממצאים העיקריים שנשלחו אליהם.

6 הראיונות וניתוח הנתונים נעשו על ידי יעל שר-שלום מוכיח, במסגרת עבודת המוסמך שלה, ועל כן תת-הפרק "איסוף המידע וניתוחו" ופרק-המשנה "אמינות" כתובים בלשון יחיד.

במהלך הכתיבה נעשו התייעצויות נוספות (peer debriefing): פרק הממצאים נקרא על ידי עמיתה, מטפלת בתנועה, וכן נערכו מספר התייעצויות עם מטפלת ומדריכה ותיקה בתנועה, לאחר שקראה את הסקירה הספרותית ופרק הממצאים. לכל אורך עריכת המחקר וכתיבתו התייעצתי עם מנחות העבודה.

ממצאים

הממצאים מובאים בשלוש קטגוריות-על, המחולקות לקטגוריות משנה.⁷

קטגוריות-העל הן:

- א. מודעותו של המטפל במוזיקה למסרים גופניים-תחושתיים בעבודתו
- ב. המטפל במוזיקה כנגן – היבטים גופניים-נפשיים-תחושתיים של נגינתו
- ג. תובנות של המטפל במוזיקה הנובעות מהמודעות לחוויות גופניות (כאלו שאינן קשורות בהכרח לנגינה ולטיפול)

מודעותו של המטפל במוזיקה למסרים גופניים-תחושתיים בעבודתו

« תחושות גופניות עלו אצל המטפל שעה שהוא והמטופל או אחד מהם ניגנו בטיפול:

א. תחושות כיווץ בעת הנגינה של המטפל (בשעה הטיפולית) נגרמו מסיבות שונות, כגון חוסר תרגול או התרגשות. גילה תיארה תחושות גופניות, שאותן היא ייחסה לחוסר תרגול בנגינה, המביא לאי-נוחות פיזית בכלים מסוימים:

כשאני מתופפת בדרבוקה למשל, אני... מוצאת את עצמי חשה את הכיווץ בכתפיים [...] לפעמים... היד קצת מתעייפת יותר. יכול להיות שאני... פחות מתורגלת אז... יש דברים שקצת... לא משומנים...

הילה נזכרה בתחושת כיווץ לנוכח התרגשות או טעות בנגינתה בתחילת דרכה כמטפלת:

אני זוכרת בהתחלה, כל פעם... שהייתי מנגנת אקורד לא נכון, הייתי מתכווצת...

ב. המטפל חש בגופו את הצורך האישי שלו לנגן בטיפול, ואף נעזר בנגינתו לקרקוע עצמי. קובי תיאר את הצורך שלו כמטפל לנגן בעת פגישה טיפולית:

אתה צריך נורא להיזהר, כי אתה מנגן הרבה פעמים בשביל עצמך... אבל אני תמיד מנסה לחשוב אם זה בכלל מתאים. אז הגוף תמיד צועק כלפי הנגינה...

בועז נעזר בנגינתו בטיפול לצורך קרקוע והגברת תחושת ה"כאן ועכשיו" במצבים שבהם נטה להתנתק מהמתרחש בטיפול ולחשוב על ענייניו היום-יומיים:

7 הממצאים המלאים כוללים קטגוריות-משנה נוספות, המופיעות בעבודת המוסמך המלאה.

אני מרגיש שהנגינה עצמה, נגיד במצבים כאלה של ניתוק... דווקא מקרקעת אותי ומכריחה אותי להיות יותר עם המטופל...

ג. **התחושות הגופניות של המטפל הושפעו מאיכות הקשר (או חוסר הקשר) שנוצר בין המטפל למטופל באמצעות הנגינה.** כינרת קישרה תחושות גופניות שונות לאיכות הקשר שנוצר עם המטופל בעקבות נגינה:

בזמן שאני מאלתרת בפסנתר למטופל ואני מרגישה... שאנחנו לא מתחברים... לא נוצרה שם תקשורת. אני מתאמצת... ולא קורה. ואז... יש לי הרגשה של חוסר נוחות בגוף...

כינרת ועדי תיארו תחושת אינטימיות וערנות לגבולות הגוף בעקבות הקרבה הפיזית הנוצרת מנגינה משותפת באותו כלי. גילה וכינרת אף תיארו רגעים משמעותיים ונדירים בעקבות נגינה בטיפול, שאפשרו חוויה גופנית של ריכוז ושקט פנימיים.

ד. **נגינת המטופל יצרה תגובה פיזית אצל המטפל.** כינרת והילה תיארו תגובות שעלו בעקבות האזנה לנגינת המטופל, כמו: תחושת כיווץ, רוך, חוסר שקט וחנק. הילה אמרה:

יש את אלה עם המפוחית [הדגימה צלילי מפוחית שנבעו מנשיפות ושיאפות לסירוגין] כאילו... מוציאים-מכניסים-מוציאים... זה נורא, זה קשה... כאילו אין... אוויר כזה... אני חושבת משהו כזה של חנק, טביעה...

ה. **הנגינה בהדרכה העלתה תחושות גופניות למודעותו של המטפל.** כשנשאלו על תחושות גופניות בטיפול, חלק מהמטפלים נזכרו בתחושות גופניות שעלו דווקא במהלך הדרכה או בעקבותיה, כמדריכים או כמודרכים. עדי סיפרה:

אני יכולה לחשוב... על מנגינה... על אלתור שאני עשיתי במסגרת הדרכה, שישב לי פה בגרון משהו ואחרי שניגנתי... לא נעשה שום עיבוד מילולי, הרגשתי שזה עזב אותי, שזה ככה השתחרר לתוך הפסנתר. לתוך הצלילים.

◀ **לעתים המטפל השתמש בעבודה תנועתית וגופנית:**

המטפלים תיארו מגוון של דרכי עבודה, התייחסויות והתערבויות טיפוליות אשר התמקדו בתנועה ובגוף – לעתים הם השתמשו בתנועה שארגנה את המטופל ותמכה בקשר הטיפולי, ולעתים הם ניגנו את תנועותיו של המטופל. הילה אמרה:

אתה מנגן את התנועה שלו... את הגוף שלו... בשביל להגיד: אני רואה את הגוף שלך, בשביל לקרוא לו אליך...

המטפלים סיפרו כי נעזרו לעתים בתרגילי יוגה, נשימה והרפיה כאמצעי הרגעה וריכוז עבור המטופלים ועבור עצמם. גילה נעזרה בנשימה לצורך התרגעות ופורקן ממתח שהעיק עליה לאחר מפגש עם מטופל מסוים:

והוא היה אצלי בשמונה בבוקר, והייתי נוסעת לעבודה עם תחושת מתח... ורק אחרי, בתשע, [כ]שהוא הלך... עשיתי לעצמי נשימות, ועכשיו אני מתחילה את היום...

◀ לעתים המטפל הרגיש בגופו הדהודים של תחושות המטופל:

בועז הזכיר תחושת גוף דומה לזו של מטופלת:

אני יכול להיזכר בעבודה עם מטופלת עם סלקטיב מוטיזם, שלא מדברת ומאוד קפואה, ואני מרגיש את עצמי גם קפוא... ולא זורם... לא יודע מה לעשות באותו רגע... גם גופנית...

א. **לעתים המטפלים הבינו את תחושותיהם הגופניות בטיפול כהעברה נגדית.** גילה ראתה בתחושותיה הגופניות שעלו במהלך הפגישות הטיפוליות מקור להבנת התהליך הטיפולי:

אנחנו מפסידים המון אם אנחנו לא מקשיבים לגוף שלנו... זה נותן את המידע הקאונטר-טרנספריאלי שלנו.

בעזרת תחושות הגוף בטיפול היא ביררה מה המטופל השליך עליה וכיצד היא הגיבה להשלכות אלה. עוד הוסיפה גילה והדגימה את תחושותיה המשתנות בעקבות שינוי שעבר מטופל מסוים:

לא משנה מתי הפגישה אתו, אני מרגישה רצון עז לישון... תחושה של דיכאון שלו... לא מחובר מספיק לעצמו... לאחרונה, הוא יותר מתחבר, הוא מסוגל להתחיל לבכות פתאום... אז באמת פתאום אני מרגישה שגם העייפות שלי נעלמת... אז אני כן מבינה שיש משהו בריק שלו שעובר אלי. זאת הדרך שלי להבין את הקאונטר-טרנספרנס שלי...

ב. **הדהוד גופני שחש המטפל במהלך טיפול או בהדרכה אפשר לו להבין סיטואציות טיפוליות ולבחור כיצד להתמודד אתן.** לעתים המטפלים ניסחו עבור עצמם ועבור המטופל את ההדהוד הגופני שהם חשו. קובי, לדוגמה, סיפר ששוחח עם מטופל על תחושת שעמום ועייפות שחש בפגישות עמו. לעתים המטפלים היו ערים להדהוד הגופני שהם חשו, הבינו אותו ובחרו שלא לדבר על כך עם המטופל. גילה אף ראתה בשיתוף כזה מעמסה על נפשם של הילדים שעמם עבדה:

אני לא מוצאת את עצמי עדיין עם ילדים משקפת להם מה שאני מרגישה... זאת אומרת, לא העמסתי עליהם את מה שאני מרגישה בדרך כלל... המודעות שלי לזה יכולה לעשות כבר את השינוי...

מטפלים אף הסתייעו בהדרכה מילולית ובנגינה בשעת ההדרכה, בכדי להבין ולשחרר הדהוד גופני (כגון לחץ או מועקה) שהם חשו במהלך הטיפול. הילה סיפרה:

אז אם אני מרגישה איזה תקיעות שאני מביאה אותה... יש לי שתי הדרכות. הדרכה במוזיקה והדרכה... מילולית... רגשית... עכשיו, במוזיקה הרבה פעמים אני מנגנת. ואז זה הרבה יותר... זה עוזר לי...

◀ מידת הערנות של המטפלים לגופם לא הייתה אחידה והשתנתה מול מטופלים שונים ובמצבים שונים מול אותו המטופל.

רוב המטפלים היו אחידים בשאיפתם להיות ערים לגופם בעת הטיפול, אך העידו כי לא תמיד הדבר התממש. גילה, לדוגמה, סיפרה כי לאחרונה התחדד אצלה הצורך להיות כל הזמן בקשר עם הגוף שלה ולקבל ממנו מידע שוטף שנובע ממיקומה בחדר ומההבדלים בתגובותיה בין מטופל למטופל ובין קבוצה לקבוצה. עדי תיארה את ההבדל בין תחושותיה במחיצת מטופלים שונים – ילדה לעומת נער מתבגר:

יש מטופל מתבגר... כשהוא נכנס...יש לי בגוף משהו אחר מאשר מטופלת בגיל הרך שנכנסת. משהו...יותר אימהי, **נינוח**... לילדה... ויותר **ער לגבולות** [למטופל המתבגר]...⁸

א. המטפלים דיווחו על מודעות עצמית בקשר למנח גופם, תנועותיהם והבעת הפנים שלהם. בועז סיפר:

הדבר העיקרי שאני שם לב אליו זה הפוזיציה שלי מול המטופל – המרחק בינינו, הכיוון של הישיבה אחד מול השני... לשבת פתוח, ולא רגליים משולבות... בעיקר [כ]שאתה מנגן בגיטרה, בגיטרה יש משהו חוסם קצת... במעבר הזה, ביני למטופל, אז אני מאוד שם לב לאיך אני יושב עם המטופל.

ב. חלק מהמטפלים היו מודעים לקושי להיות ערים לגופם בעת הנגינה בטיפול. קובי טען שאמנם סביר שתחושות גופניות ליוו את נגינתו בטיפול, אך הוא לא זכר אותן. כינרת תיארה קושי להישאר בקשב פנימי וחיצוני גם יחד בעת הנגינה בטיפול, ולכן התקשתה לתאר את התחושה הגופנית בעת הנגינה עם המטופל:

כשאני מנגנת בחדר... הקשב שלי... חלק ממנו גם הולך... לתגובה של המטופל. אני לא לגמרי עם עצמי במה זה עושה לי, מה אני מרגישה, לאן אני צפה... כשאני מנגנת בחדר... אני נעה בין להיות בחוץ ובפנים.

ג. המודעות לגוף גברה במצבים שבהם הגוף הגיב באופן חריג. עדי תיארה תחושת מאמץ קיצוני וחריג לאחר פגישה ראשונה עם מטופל, וקובי טען כי "הגוף מגיב רק במצבי קיצון".

ד. חלק מהמטפלים הצהירו כי אינם מודעים לגופם בטיפול. אף שעדי קישרה בין אלמנטים מוזיקליים לאלמנטים גופניים (קצב, דופק, תהודה), היא טענה כי אינה מודעת לגופה בטיפול. גם קובי טען כי לרוב אינו מזהה שינויים בתגובותיו הגופניות במפגש עם מטופלים שונים:

לא. לא. דברים כאלה, אני יודע למה את מכוונת, כמעט אין לי... אם מישהו מספר לי משהו נורא עצוב, אז הגוף קצת מגיב עם ההרגשה. אבל... לא מעבר לזה...

המטפל במוזיקה כנגן – היבטים גופניים-נפשיים-תחושתיים של נגינתו

◀ לימודי הנגינה לוו בכאבים פיזיים ובתחושות גופניות נפשיות:

א. **לימודי הנגינה היו כרוכים בכאבים פיזיים הקשורים להפקת הצליל.** חלק מתחושות הגוף אשר ליוו את הנגינה בילדות נבע מהיציבה ומעצם העובדה שהגוף הוא שניגן. הילה סיפרה:

אני זוכרת את המאבק שהיד יורדת, שכאילו יש משהו... במנח שנורא משפיע על האיכות של הצליל בחליל... ואני זוכרת... את הנד-נד של להרים את היד, שזה מאוד כואב...

ב. **ההיבט הנפשי-גופני של לימודי הנגינה הושפע מהקשר עם המורים.** בועז תיאר תחושות אשר ליוו את שיעורי הנגינה כתוצאה מהפחד והאימה שהטיל המורה:

תחושה של קיפאון, של משהו מאוד... מוחזק... אסור לנשום...

כינרת תיארה טראומה שהייתה קשורה בלימודי הנגינה, ובעקבות זאת – מורכבות ביחסה לנגינתה. הנגינה עזרה לה להתחבר לעצמה, "אבל היא גם הייתה תזכורת כל הזמן לדברים קשים שקורים לי..."

ג. **ההיבט הנפשי-גופני של לימודי הנגינה הושפע מיחסם של ההורים (שהתבטא גם באמצעות גופם) לנגינת המטפל כילד.** המטפלים תיארו תחושות שונות בעקבות לחץ, תמיכה, ציפיות או עידוד מהסביבה הקרובה בהקשר של לימודי הנגינה בילדותם ובהקשר של מקומה של המוזיקה בבית שבו גדלו. הילה זכרה התערבות, לחץ ואכזבה מצד אביה ותחושה של חודרנות, שאותה תיארה בעזרת ביטוי הלקוח מתחום הגוף:

אבא שלי גם ניגן... כינור... אז הוא באמת היה ככה קצת "על הווריד" – ניגנת היום, לא ניגנת היום, ככה את זה אני זוכרת בתור משהו קשה...

כינרת תיארה כיצד הבחינה ביחסם של ההורים לנגינתה על פי שפת גופם בלבד:

הרגשתי שהם גאים בי לפי **מבטים משמעותיים וחיוכים**, ראיתי איך הם מסתכלים עליי. אני זוכרת את זה בעיקר כשהייתי יורדת מהבמה אחרי הופעה... רציתי לשמוע "אנחנו גאים בך", וזה לא נאמר אף פעם בילדותי...

ד. **הבחירה בכלי הנגינה לא נבעה מבחירה חופשית של המטפל כילד, אלא נעשתה על ידי גורמים בסביבתו, על פי שיקולי התאמה גופנית לכלי זה או אחר.** לטענתו של בועז, את הכלי (קרן יער) בחר עבורו מנצח התזמורת, משום שכלי

זה נותר פנוי. גם כלי הנגינה הראשונים שבהם ניגנה גילה בילדותה (חליליות ומנדולינה) נבחרו עבורה על פי העדפות בית הספר ועל פי שיקולים גופניים. אף הבחירה בגיטרה בהמשך לא נבעה מבחירתה האישית:

היו במשך שתי גיטרות, והחליטו שיש לי **אצבעות ארוכות...**

◀ **המורים לנגינה התייחסו באופן חלקי להיבטים גופניים:**

מרואיינים מעטים דיווחו על התייחסות לגוף בעת הנגינה מצד המורים. קובי סיפר: לא דיברו אתי... על הגוף... מבחינת היציבה שתי המורות האלה לא דיברו אתי, לא היה מעניין אותם שאני יושב כפוף... המורים לג'אז זה בטח לא עניין אותם אף פעם... על נשימה אף אחד לא דיבר...

לפי המרואיינים, יציבה, כאב והשאיפה לשפר את התוצר הם שעוררו את המורים לנגינה להתייחס לגוף. קובי תיאר את תגובתה של המורה לפסנתר לאחר שחש כאבים בפרקים כתוצאה מאימוני נגינה ממושכים:

והיא פשוט חיפשה את הנקודות מתח, והתחלנו להרפות את הידיים, וזהו... הכאבים עברו תוך שבועיים... ולא הפסקתי לנגן... הכאב הוא המדד האם הצלחתי להרפות או לא...

הילה טענה כי גישתם של המורים לנגינה הייתה בעיקר, "איך לשפר את התוצר. איך הגוף יכול לשפר את התוצר", בניגוד לגישה שעל הגוף להיות חלק ממכלול של חוויה, הבעה והנאה.

◀ **המטפלים מצאו בדרך כלל היבט גופני כלשהו בנגינתם כמבצעים:**

התייחסותם של המטפלים להיבט הגופני של נגינתם הייתה מגוונת ומרובת דעות. חלקם התייחסו להיבט הפיזי של החזקת הכלי בעת הנגינה. כך למשל הילה:

עם חליל יש המון מודעות לגוף, כי... או שאת עומדת או שאת יושבת... מכיוון שה... posture... זה כזה לא טבעי, אז יש גם כאבים...

חלק מהמטפלים התייחסו לתחושות גופניות נעימות המלוות את הנגינה, כמו תחושת הגנה וחיבוק. גילה סיפרה:

יש בגיטרה עוד משהו. יש את החיבוק... יש את ההגנה על הגוף, אני שמה את הגיטרה... יש משהו גם מגן וגם... מן חיבוק כזה.

כמה מטפלים מצאו בגוף מקור הנאה ותמיכה לנגינה: כינרת ועדי תיארו תגובות גופניות בעת הנגינה ברמה התחושתית (כמו: ליטוף, עיסוי, זרימה, התנתקות ממכאובים). קובי אף קישר בין הגוף לבין חוויות רוחניות המלוות את הנגינה בהופעות:

מבחינה רגשית אני נכנס למצב של טרנס... כזה, מדיטטיבי... אז הגוף שלי מרגיש יותר חופשי ללכת עם הדבר הזה... זה לא משנה לי מה הגוף עושה לי וזה לא משנה לי מה הידיים עושות. אני רק זורם עם המוזיקה. ואני בדרך כלל

מקשיב לעצמי ביתר ריכוז ומקשיב לנגנים שאתי... ביתר ריכוז. אז זה כאילו ריכוז-על...

מיעוטם של המטפלים לא מצאו כל צורך להתייחס לגוף בעת הנגינה. קובי למשל הסביר כי הוא מדבר רק על הידיים, משום שהוא פסנתרן, וכי הוא מעולם לא התייחס לגוף בעת הנגינה:

נשימה לא, זה אף פעם לא עניין אותי... גוף – לפעמים [כ]שאני מרגיש כאבי גב... זה [הקשר עם הגוף בעת הנגינה] אף פעם לא הטריד אותי. אני יושב איך שאני רוצה...

תובנות של המטפל במוזיקה שנובעות מהמודעות לחוויות גופניות (כאלו שאינן קשורות בהכרח לנגינה ולטיפול)

◀ לתרגול מודעות גופנית הייתה השפעה חיובית על חייו ועל עבודתו של המטפל:

גילה סיפרה כי השתתפות בחוג העוסק במודעת עצמית, בחיבור בין רגש וגוף, תורמת לעבודתה:

לדעתי בעקבות העבודה של המודעות... ההכרה היותר מחודדת שלי שבאמת הגוף נותן לנו המון המון אינפורמציה, עשה לי את המוטיבציה באמת להשתמש בזה יותר. כאילו אנחנו מפסידים המון אם אנחנו לא מקשיבים לגוף שלנו...

כינרת סיפרה שתרגול יוגה עזר לה להתחבר בחזרה לגוף לאחר שהתנתקה ממנו בעקבות טראומה שעברה:

זה לא סתם שהלכתי ליוגה ולדברים שעזרו לי להתחבר בחזרה לגוף שלי, כי הייתי מנותקת ממנו, מנותקת קשות, זאת אומרת הגעתי למצבים של דפרסונליזציה...

בועז סיפר שכשתרגל בעבר אנליזה ביו-אנרגטית במשך שנה וחצי, הרגיש משוחרר מאוד מבחינה תנועתית ורגשית והרשה לעצמו דברים שלא הרשה לעצמו מעולם.

◀ המטפל היה מודע לכך שהוא מביא לחדר הטיפול חוויות נפשיות-גופניות מעברו:

כינרת טענה שהטראומה שעברה היא חלק ממנה, ולכן חוויה זו מגיעה עמה גם לחדר הטיפול, אם כי באופן שאינו משפיע על התנהגותה ונגינתה בטיפול. כינרת אף הרגישה שהיא נושאת עמה את כל חוויות הנגינה של ילדותה כשהיא מנגנת בטיפול:

כשאני מנגנת לפעמים בטיפול... אני רואה את עצמי, אני מרגישה את עצמי בתור הילדה הקטנה שמנגנת בפסח מול כל הקיבוץ, והנערה שמנגנת בתיכון לכל הקיבוץ... אני מרגישה את כל השכבות האלה. וכל המקומות שמוזיקה, שנגינה שלי הביאה לי שמחה והביאה לי גם דברים אחרים ו... אז אני מרגישה, לפעמים... כאילו שיקופים כאלה אחד על השני, שלי... מנגנת... זאת חוויה של חיבור לעצמי... זאת חוויה טובה.

גם לטענת הילה, יכולת המשחק בעת הנגינה בטיפול קשורה למשחקיות שליוותה את שיעורי הנגינה שלה כילדה:

כן. אני יודעת שזה משם [משיעורי הנגינה]... אני משחקת עם הפסנתר....

◀ **הריאיון עורר את מודעותם של המטפלים לגופם, וחלקם חשו אי-נוחות כשהתבקשו לדווח על המודעות לגופם בעת הטיפול:**

לא מעט מטפלים העידו במהלך הריאיון (ביזמתם) כי עד כה לא היו ערים לגופם בעת הנגינה, אך הביעו פתיחות לנושא. לדוגמה, לשאלה האם היא חשה הבדלים במתח ובזרימה של הגוף בעת הנגינה, בהתאם לסיטואציות שונות, גילה ענתה:

אני צריכה לחשוב, כאילו... אני לא חושבת ששמתי לב לזה כל כך... אולי עכשיו שאת אומרת...

גם בועז אמר:

אני בטוח שכשתצאי מפה יעלו עוד המון, המון דברים...

תשובותיהם של המטפלים לנושא המודעות לגוף היו מלוות בגמגום, חוסר בהירות, ניתוק ולעתים אף סתירות. לדוגמה, לשאלה בנוגע לתשומת לבו של המטפל לגוף המטופל, בועז ענה:

אמ... כן, כן... זאת אומרת גם, גם ב... זאת אומרת אני שם לב...

כאשר המטפלים נשאלו על תחושות גופם כמטפלים, הם לעתים קפצו לעסוק במודעותם לגוף המטופל ולעתים ענו באופן אסוציאטיבי, לא ברור, או שכלל לא היה קשור לגוף. דוגמה לסתירה ניתן למצוא בדבריו של קובי, אשר אמנם הבין את הקשר גוף-נפש כשמדובר במטופלים, אך הסתייג מכך כשדובר בגופו כמטפל:

אנחנו עוסקים בהפרעות שכל הזמן רואים את זה על הגוף... [...] אני כאילו לא... מתעסק עם הדברים האלה... אף פעם הגוף שלי לא מדבר...

דיון

ממצאי מחקר זה מעידים כי קיים פער בין תוכן דברי המרואיינים לבין הצורה שבה הם נאמרו. המרואיינים פרשו שפע של דוגמאות, שהעידו על מודעות לגופם המשתנה במצבי עצמי שונים, מול מטופלים שונים ובמצבים שונים מול אותו מטופל. עם זאת, רוב המרואיינים חשו אי-נוחות כשנתבקשו לספר על המודעות לגופם בעת הטיפול. תשובותיהם היו מלוות בגמגום, חוסר בהירות, ניתוק ולעתים אף סתירות. יש לציין כי חלקם העידו שהריאיון עצמו עורר את מודעותם לגופם ואף הביעו פתיחות לנושא.

לדברי המרואיינים, עצם הנגינה בשעה הטיפולית מעלה תחושות גופניות, כגון: שקט או חוסר שקט בגוף, תחושת נוכחות עצמית בגוף, תחושת חיבוק ועוד. איש מהמרואיינים לא דיווח כי ניסה להבין תחושות אלו כהעברה נגדית, אולי משום שכולם

פירשו אותן כקשורות לעולמם האישי, ולא לעולמו של המטופל, ואולי מתוך חוסר מיומנות מספקת בעבודה עם העברה נגדית הנובעת מההשלכות הגופניות של הנגינה בטיפול. ממצאי המחקר מצביעים על תחושות גוף שונות שחשו המרואיינים גם בעת ההאזנה לנגינת המטופל, חלקן דומות לאלו שביטא גופו של המטופל. כך למשל בועז תיאר את ההקבלה בין תחושותיו לאלה של המטופלת: "לא מדברת ומאוד קפואה, ואני מרגיש את עצמי גם קפוא... ולא זורם... גם גופנית..." ממצאים אלה מקבלים חיזוק בספרות: קאן ראה בגוף האדם מעין תיבת תהודה לצלילים (Knoblauch, 2000), והייבנס טען כי אמפתיה היא הרגשת התחושות הפיזיות של המטופל בגופך שלך (Lewis, 2005). טענה זו איננה עוד בגדר אמונה או תפיסה בלבד. טרווארטן ומאלוק דיווחו על ממצאים בתחום הנורו-פיזיולוגיה, שלפיהם זוהו נירונים בקורטקס הפרונטלי ("נורוני מראה"), אשר ניצתים כתגובה לפעולות תנועתיות של האחר הנצפה (Trevathan & Malloch, 2000). בספרות הנורו-פסיכולוגית, הרעיון של "נורוני מראה" מורחב ל"נורוני סימפתיה", אשר מגיבים לפוזיציות הגוף של העצמי ושל האחר. לדברי סיגל, המוח האנושי הוא האיבר החברתי של הגוף, משום שהוא מסוגל לייצר ייצוגים של מוחותיהם של אחרים. ברמה העצבית, אנו קולטים במוח לא רק את מה שאנו רואים פיזית בעזרת "נורוני המראה", אלא גם את הכוונה הנפשית שאותה אנו מדמיינים כמתרחשת במוחו של האחר. "נורוני המראה" מחוברים אפוא מידית לתפיסה ולפעולות תנועתיות וקשורים לאזורים במוח המסוגלים לייצר חיקוי התנהגות, הדהוד רגשי וסומטי והתכוונות לכוונותיו של האחר. סיגל הוסיף ואמר כי ניתן לראות במודעות הפנימית (mindfulness) צורה מקבילה להתכוונות בין-אישית (attunement), הנמצאת גם בבסיס הקשר הורה-ילד.⁹ מכאן עולה כי תרגול צורת מודעות כזו ושימוש בה בטיפול, עשויים לסייע למטפל להעמיק את האמפתיה וההבנה של המטופל (Siegel, 2007).

מעניין היה לגלות כי מודעותם של המרואיינים לגופם תפסה מקום רב בהדרכה: לחלקם היה קל יותר להיזכר בתחושות גופניות שעלו כתוצאה מנגינה בהדרכה מאשר בשעה הטיפולית עצמה. הספרות אינה מדווחת על ממצא זה: מקורות ספרותיים אמנם עוסקים בנושא הנגינה במסגרת הדרכת מטפלים במוזיקה (אמיר, 2010; Lee & Khare, 2001; Pedersen, 2009), אך לא בתחושות הגוף העולות בעת הנגינה בהדרכה. גם פריסטלי טוענת כי המודעות להעברה הנגדית אכן תצוץ בעת אלתור בנגינה, אך היא אינה מזכירה קיומן של תחושות גופניות במסגרת זו (Priestley, 1994).

רוב המשתתפים במחקר זה דיווחו על הדהוד תחושות המטופל בגופם (ללא קשר לנגינה בטיפול) ואף ציינו כי הם מבינים זאת כהעברה נגדית. כך לדוגמה, גילה הסבירה: "אני מבינה שיש משהו בריק שלו [של המטופל] שעובר אליי. זאת הדרך שלי להבין את הקאונטר-טרנספרנס שלי..." ממחקרה של פדרסן עולה כי אלתור מוזיקלי במהלך הטיפול מעורר אצל המטפלים תחושות גוף מפתיעות, המסמנות את התרחשות

9 mindfulness – תשומת לב פעילה ופתוחה להווה, המאפשרת התבוננות במחשבות ובתחושות ללא שיפוט, ומכוונת להתעוררות ולנוכחות "כאן ועכשיו". נדלה ביוני 2012 מאתר: <http://www.psychologytoday.com/basics/mindfulness>

של רגעים משמעותיים ושינויים ביחסים הטיפוליים (Pedersen, 2006). לעומת זאת, המרואיינים במחקר שלפנינו לא העידו כלל על קיומן של תחושות גופניות מסוג זה במהלך אלתור מוזיקלי. רוב המשתתפים הביעו שאיפה להיות ערים לגופם בעת הטיפול, כך שיוכלו לקבל ממנו מידע משמעותי לטיפול, אך העידו כי בפועל לא תמיד מתממש הדבר.

באשר למודעות לגוף במהלך הנגינה בטיפול, חלק מהמרואיינים דיווחו על קושי להישאר בקשב פנימי וחיצוני בו-זמנית. כינרת תיארה: "כשאני מנגנת בחדר... הקשב שלי... חלק ממנו גם הולך לתגובה של המטופל. אני לא לגמרי עם עצמי במה זה עושה לי, מה אני מרגישה... אני נעה בין להיות בחוץ ובפנים". לה בר, שמתייחסת לטיפול מילולי, טוענת כי אין אנו יכולים להיות מודעים באופן מלא לכל מעשינו בזמן פעולת הדיבור (La Barre, 2005). בהקבלה – ניתן לומר כי גם בטיפול במוזיקה איננו יכולים להיות מודעים באופן מלא לכל מה שאנו עושים בעת הנגינה. אף שעצם הנגינה מערבת את הגוף יותר מאשר פעולת הדיבור, נראה שהמטפל במוזיקה עסוק מאוד באופן שבו הוא מנגן ובמשמעות העולות מתגובותיו המוזיקליות, ופנוי פחות להתבונן בגופו. כמו כן, ייתכן שההסבר לזניחה המסוימת של קשב פנימי לגוף במהלך השעה הטיפולית נעוץ בהתכוונות ובקשב המוגברים כלפי המטופל. המטפל המנגן בחדר הטיפולים חש אחריות כלפי המטופל, וזו אינה מאפשרת לו עצמו נגינה משוחררת ומדיטטיבית. ההבנה כי לקשב פנימי וחיצוני של המטפל, הכולל התייחסות לתחושותיו הפנימיות, משמעות רבה לתהליך הטיפול, נובעת מהגישה האינטר-סובייקטיבית בטיפול. נשאלת השאלה, האם תכניות להכשרת מטפלים במוזיקה עוסקות באימון לקשב פנימי וחיצוני בו-זמנית, מתוך ההבנה שלסובייקטיביות של המטפל, המתבטאת גם בתהליכים סומטיים-אנרגטיים (Baker-Pitts, 2007; Baum, 2007; Lewis, 2005; Schore, 2005), השפעה מכרעת על התהליך הטיפולי? דוגמה לתכנית הכשרה שכזאת היא המכון להכשרת מטפלים במוזיקה בגישה האנליטית שהקימה סקייבי בניו יורק. השאיפה במכון זה היא לפתח את יכולתו של המטפל לשלב ביטוי מוזיקלי עם ביטוי תנועתי ולהשתמש בגופו ככלי לתקשורת, ביטוי, דהוד, אמפתיה ואבחון. תכנית לימודים זו כוללת מדיטציה בטיפול אנליטי במוזיקה (analitical music therapy meditation) ושילוב של נגינה עם הרפיה מונחת ומודעות לנשימה.¹⁰

ארבעה מתוך ששת המרואיינים דיווחו כי לעתים הם נעזרים בעבודתם בתרגילי יוגה, נשימה והרפיה כאמצעי הרגעה וריכוז עבור המטופלים. שניים מהמרואיינים ציינו כי הם עצמם מסתייעים בנשימה לצורך התרגעות ופורקן ממתח שנצבר בעקבות טיפול. לפי פונטנה (1995) וקורנפילד (2008), לנשימה פוטנציאל נוסף מעבר ליכולת להרגיע – בעזרת ריכוז בנשימה ובגוף ניתן לבסס הקשבה פנימית ולהגיע לתודעה מלאה יותר. מודעות כזו לגוף לא באה מתוך צורך לבדוד אותו מההיבט הרגשי-מחשבתי-רוחני, אלא כדי לקבל מידע נוסף על ההיבטים החוץ-גופיים.

10 מידע אישי, התקבל באמצעות דוא"ל ביוני, 2012.

לדבריה של אלפנו, אימון במדיטציה – שחרור המוח ממחשבות – מסייע למטפל לגשת למפגש הטיפולי מתוך שקט פנימי וריכוז ומתוך עמדה רצפטיבית כלפי המודע והלא מודע של המטופל, כלפי התקשורת הישירה והלא ישירה וכלפי צורכי הרגע הנתון, ללא תפיסות מוקדמות (Alfano, 2005). דרך זו נתמכת אם כן הן על ידי הספרות הפסיכואנליטית, הן על ידי הספרות הבודהיסטית והן על ידי תחום הנורו-פסיכולוגיה (Siegel, 2007).

שאלת המחקר השנייה עסקה בקשר בין ההיסטוריה המוזיקלית-גופנית האישית של המטפל במוזיקה לבין נוכחותו הגופנית כשהוא מנגן בחדר. המרואיינים העלו סוגים שונים של תחושות גוף שליוו את נגינתם בעבר ובהווה: תחושות גופניות חיצוניות (הנובעות מהציבה ומתנועות הנגינה), תחושות נפשיות (הנובעות מהקשר עם ההורים והמורים לנגינה) ותחושות רוחניות (הנובעות מהתרגשות והתעלות בעת נגינה משותפת). המרואיינים לא מצאו בעצמם קשר בין תחושות אלו לבין המתרחש בגופם במהלך הטיפול, ולכן הופנתה אליהם שאלה שעזרה להם לחשוב על קשר כזה, ובחלק מהמקרים אף לגלות את קיומו.

מדברי המרואיינים עולה כי ההיבט הנפשי-גופני של לימודי הנגינה (כלומר תחושות שנתפסות כנובעות מהשילוב של גוף ונפש), הושפע מהקשר עם המורים לנגינה, בין אם היה זה קשר חיובי או שלילי. התפיסה שלפיה תחושות גופניות מהוות חלק מהקשר האנושי, מסבירה את השפעתו של הקשר עם המורה על תחושותיו הגופניות של המטפל בהקשר של נגינתו ועל תחושותיו הגופניות בכלל. לפי לה בר, כולנו זזים האחד עם השני, סורקים את גופו וקולו של האחר ומחפשים היענות וסימפטיה, וכך, מארגון של תגובות גופניות וקוליות, נבנים היחסים הבין-אישיים (La Barre, 2005).

רוב המרואיינים דיווחו על כאבים פיזיים אשר ליוו את לימודי הנגינה, ממצא המוצא סימוכין גם במחקרים (Brandfonbrener, 2009; Ranelli et al., 2011). לפי מקורות אלה, גופו של הנגן אכן מושפע מאימוני הנגינה, אשר מלווים לרוב בכאב פיזי ובבעיות שרירים ושלד. מבין המרואיינים, רק מיעוטם דיווחו על התייחסות מוריהם לגוף בעת הנגינה. ברנדפונברנר משערת שאחת הסיבות לכאב המלווה את הנגינה היא הכשרה בלתי מספקת שקיבלו מורים לנגינה (Brandfonbrener, 2009). בניגוד לטענה המופיעה בספרות, שלפיה לגוף תפקיד בהעברת הרעיונות והמשמעויות שבמוזיקה, בשמירת הקשר עם נגנים אחרים בהרכב מבצע ובתקשורת עם הקהל (Davidson & Maloch, 2009; & Correia, 2002), מדברי המרואיינים עולה כי אלו מן המורים שהתייחסו לגוף במהלך הוראת הנגינה, עשו זאת באופן חלקי בלבד. העובדה שרק אחד המרואיינים התייחס לחשיבותו של גוף חופשי בנגינה, ואיש מהם לא הזכיר כל התייחסות של המורים לגוף כמעורב בהבעה המוזיקלית והרגשית וכיוצא קשר עם הקהל, עולה בקנה אחד עם דבריו של רפאלי (1992), שטען כי נגנים ומורים לנגינה נוטים להתעלם מכך שכל הגוף אמור להשתתף בהפקת הצליל.

תיאוריהם של המשתתפים בדבר שיעורי הנגינה בילדותם מתיישרים גם עם הטענה ששיטות הוראת הנגינה בתרבות המערבית נוטות להתעלם מהאנרגיה הטבעית של המוזיקה, מתנועת הגוף המצויה בבסיס כל ביטוי מוזיקלי ומחשיבות החקירה האינטימית של התלמיד את המוזיקה שהוא מנגן (Custodero, 2009; Malloch & Rodrigues, Rodrigues & Correia, 2009; Trevarthen, 2009). כך למשל תיאר בועז את שיעורי הנגינה: "תחושה של קיפאון, של משהו מאוד... מוחזק... אסור לנשום..." גם הילה תיארה את הקושי לנגן ללא תזוזה: "אני זוכרת את המאבק שהיד יורדת, שכאילו יש משהו... במנח שנורא משפיע על האיכות של הצליל בחליל..." מלך וטרורטן הוסיפו וטענו כי הוראותיהם המכניות של המורים, המכוונות ליציבה ללא תזוזה, נצרכות בזיכרון של מבוגרים רבים. ייתכן אפוא שזיכרונות מוקדמים מתקופת לימודי הנגינה של משתתפי המחקר "תרמו" לפיצול בין הגוף והנפש בעת הנגינה, וקשורים בקושי שלהם להיות מודעים לגופם בעת הנגינה בטיפול.

הזיכרונות המוקדמים אשר משפיעים על אופן ההתייחסות של המרואיינים לגופם, כוללים גם את התייחסותם של ההורים ללימודי הנגינה בילדותם. רוב המרואיינים הזכירו את נטייתם לרצות את הוריהם וחוו התערבויות מצדם במהלך אימוני הנגינה. הילה תיארה את יחסו של אביה לאימוני הנגינה שלה כך: "הוא באמת היה ככה קצת 'על הוריד'..." רוב המרואיינים אף דיווחו כי בחירת כלי הנגינה לא נבעה מבחירה חופשית של המטפל כילד, אלא נעשתה על ידי גורמים בסביבתו ועל פי שיקולי התאמה גופנית לכלי זה או אחר. תאורטיקנים שונים, הן מתחום הפסיכואנליזה והן מתחום הפסיכולוגיה של המוזיקה, טוענים כי ההחזקה ההורית (גופנית ונפשית) היא קריטית לצמיחתו של הילד ולהתפתחותו המוזיקלית (Aron, 1998; Bannan & Woodward, 2009; Bick, 1968; Custodero, 2009; Lombardi, 2008; Mahler et al., 1975). לפי גישה זו, התערבות הורית מוגזמת באימוני הנגינה של הילד, לדוגמה, עשויה להיתפס כחודרנות ברמה הגופנית-נפשית. כך גם בחירת כלי הנגינה עבור הילד ללא שיתופו (גם אם נעשתה מתוך התחשבות במבנה גופו), עלולה לגרום לתחושה של איבוד הקשר עם הרצון והתשוקה הפנימיים-גופניים לנגינה. המעטפת ההורית והסביבתית משפיעה על תנועתו של האדם וחוסמת את התפתחותו הגופנית-נפשית או מאפשרת אותה. לפי תפיסה זו, חוויותיהם של המרואיינים, כולל יחסם של המורים וההורים ללימודי הנגינה שלהם, נצרכו בגופם כ"תלכדי זיכרון מוטוריים-רגשיים" (שחר-לוי, 2004) שמלווים אותם, ובהכרח משתקפים גם בנגינתם. ניתן להניח כי חלק מחוויות הילדות שאותן הזכירו המרואיינים נוכחות בגופם, אך אינן מתוארות במונחים גופניים, כנראה משום שתלכדי זיכרון גופניים שכאלה אינם מודעים ואינם מדוברים.

שלושה מהמרואיינים העידו כי הם מודעים לכך שהם מביאים עמם לחדר הטיפוליים חוויות נפשיות-גופניות מעברם. נראה כי למרואיינים היה קל יותר לקשור בין חוויות העבר לבין גופם הנוכח בחדר, כל עוד הדבר נגע לאירועים וחוויות קיצוניים. ברושה מנה היבטים שונים מהעבר ומההווה של המטפל אשר מפעילים את ההעברה

הנגדית שלו, ביניהם: העצמי הפיזי, הכולל תחושות, מצבים וקשיים גופניים, העצמי הפסיכולוגי, הכולל חוויות עבר, יחסים עם ההורים ודימוי עצמי, והעצמי המוזיקלי, הכולל עבר מוזיקלי ויחסים מתמשכים עם המוזיקה (Bruscia, 1998). לי וקאר טענו כי על המטפל להכיר את ההיסטוריה המוזיקלית שלו ואת השפעתה על התפתחותו כמטפל וכמוזיקאי (Lee & Khare, 2001).

כאמור, מפתה להאמין שמיקרו-פעילות של הגוף נשאת בין המטפל לבין עצמו וכי אין לה השפעה על היחסים הטיפולים, אך אין הדבר כך (La Barre, 2005). נראה כי "תלכיד הזיכרון" של המטפל, הניכרים ב-"body attitude" (ראו הסבר בפרק סקירת הספרות ובהערה 2), נמצאים גם בחדר הטיפולים. "נורוני המראה" של המטופל (Siegel, 2007; Trevanthen & Malloch, 2000) המאפשרים לו "לקרוא" את תנועותיו של האחר, ניצתים כתגובה לתנועת הנגינה של המטפל. לדברי קני (Kenny, 1989), המטופלים חשים בגורמים הפנימיים המצויים בעולמו הפנימי של המטפל במוזיקה, הן באמצעות ביטויים ברורים המוקרנים מאישיותו (סגנון, דרך עבודה) והן בעזרת ביטויים מרומזים יותר (שפת גוף, רמת אנרגייה ונימת הקול). לא מן הנמנע כי המטופל קולט את ה"טקסט הקינטי" של גוף המטפל (La Barre, 2005), העובר דרך נגינתו ודרך נוכחותו, ומגיב לו.

לסיכום, ממצאי מחקר זה עולה כי המטפלים במוזיקה חוו תחושות גופניות שונות במהלך השעה הטיפולית בכלל ובעת הנגינה בטיפול בפרט, אך קיים פער בין תוכן דבריהם לבין הצורה שבה הם נאמרו. המרואיינים העלו באורח טבעי מידע שקלטו מגופם של המטופלים ואף הסיקו ממנו על נפשם של המטופלים, אך משנתבקשו להתמקד בעצמם, התגלה קושי, שהתאפיין בגמגום וחוסר בהירות. המרואיינים לא מצאו בעצמם קשר בין ההיסטוריה המוזיקלית-גופנית שלהם לבין גופם המנגן במהלך הטיפול, אך לאחר שהופנתה אליהם שאלה ממוקדת בנושא, חלקם מצאו את קיומו של קשר כזה. המחקר אף מחדש בכך שהוא מדגיש את קיומן של תחושות פיזיות אצל המטפל בעת הנגינה בהדרכה, דבר שאינו עולה מהמקורות הספרותיים.

המלצות למחקרים נוספים

מחקרים נוספים בתחום זה עשויים לכלול צילומי וידאו של טיפולים וכן דיווח ממדריכי המטפלים, אשר יוכלו לאפשר זוויות התבוננות נוספות, מעבר לדיווחיהם של המטפלים בלבד (טריאנגולציה) (Creswell & Plano Clark, 2007).

בעקבות התייחסותם של חלק מהמרואיינים לתחושות גופניות שעלו בהם בעת הופעה כמבצעים,¹¹ יהיה מעניין לבדוק את המעבר בין עמדת המבצע (performer) לבין עמדת המטפל, את ההתמודדות של המטפל במעברים הללו ואת ההשפעה שיש לשתי העמדות זו על זו. מחקר שכזה עשוי לאפשר אינטגרציה של שתי העמדות ולעודד את המשך קיומה של היצירתיות אשר לה משמעות רבה בחדר הטיפולים, גם כמטפלים, ולא רק כמבצעים.

11 להתייחסות זו ניתן ביטוי בתוצאות שבעבודת המוסמך המלאה.

הצעות בתחום העבודה הקלינית

תוצאות מחקר זה מובילות לכמה הצעות בתחום העבודה הקלינית:

- ◀ הדרכה המשלבת נגינה ומודעות לגוף עשויה לתרום רבות להבנת היחסים הטיפולים. הממצאים מעידים כי בעת ההדרכה המטפל פנוי יותר למודעות מסוג זה.
- ◀ תרגול עצמי של מודעות לגוף (כגון יוגה ומדיטציה) עשוי לתרום למטפל במוזיקה בעבודתו, והוא יכול חקירה עצמית של סגנון ההקשבה של המטפל, כלומר – לאיזה רמות הוא נוטה להקשיב (פנימית, חיצונית, גופנית, אינטלקטואלית), והאם הוא מקשיב לרמות אלה בעת הנגינה וגם כשאינו מנגן. נראה כי לשילוב לימוד ותרגול כזה חשיבות רבה, הן בתכניות ההכשרה למטפלים במוזיקה והן בהמשך דרכו האישית של המטפל.
- ◀ מתוך המקורות הספרותיים והממצאים עולה כי כמטפלים במוזיקה עלינו להתייחס לקשר שבין העבר ההיסטורי-מוזיקלי-גופני שלנו לבין נוכחותנו בחדר הטיפולים, ללמוד להכיר קשר זה ואף לטפל בו ולעבוד עליו במסגרות אישיות-טיפוליות. דבר זה עשוי להגביר את מודעותנו לעצמנו ואף להפוך את נגינתנו וגופנו למשוחררים יותר ופנויים יותר להכלת המטופל ולהדהוד צליליו.

מקורות

- אוגדן, ת' (2001). **הקצה הפרימיטיבי של החוויה**. תל אביב: עם עובד.
- אמיר, ד' (2010). הדרכה ממוקדת מוזיקה: מקום המוזיקה ומשמעותה בהדרכה בתרפיה במוזיקה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 32, 9–29.
- ויניקוט, ד"ר (1998). **תינוקות ואימותיהם**. תל אביב: דביר.
- חזן, ח' (2001). קול אחר: על הצליל האיכותי במחקר. בתוך נ' צבר-בן יהושע (עורכת), **מסורות וזרמים במחקר האיכותי** (עמ' 9–12). לוד: דביר.
- טרסקי, א' (2010). **תבונת הגוף**. נדלה ינואר, 2012 מאתר <http://bodywisdom.org.il/2010/04/25/merleau-ponty>
- ירום, נ' (2010). **סיפורי גוף: על חוויות נפש אילמות המתפרצות בטיפול**. בן שמן: מודן.
- לויצקי, נ' (2010). תהליך בניית תיאוריה על סמך מחקר נרטיבי. בתוך ל' קסן ומ' קרומר-נבו (עורכות), **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עמ' 383–412). ירושלים: מוסד ביאליק ואוניברסיטת בן-גוריון.
- ליבלין, ע', תובל-משיח, ר' וזילבר, ת' (2010). בין השלם לחלקיו ובין תוכן לצורה. בתוך ל' קסן ומ' קרומר-נבו (עורכות), **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עמ' 19–42). ירושלים: מוסד ביאליק ואוניברסיטת בן-גוריון.
- ניוהם, פ' (1999). **שימוש בקול ובזמר בטיפול: יישומו המעשי של הטיפול באמצעות קול ותנועה**. קריית ביאליק: אח.
- סטיבנס, ס"ס ווארשופסקי, פ' (1977). **קול ושמע – הספרייה המדעית של לייף**. תל אביב: ספריית מעריב.
- ספקטור-מרזל, ג' (2010). מנגנוני ברירה בטענה של זהות סיפורית. בתוך ל' קסן ומ' קרומר-נבו (עורכות), **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עמ' 68–96). ירושלים: מוסד ביאליק ואוניברסיטת בן-גוריון.

- פונטנה, ד' (1995). **מדיטציה**. תל אביב: עופרים.
- פיונטלי, א' (2001). **מעובר לילד – המשכיות החיים מהרחם לילדות: תצפית פסיכואנליטית**. בן שמן: מודן.
- צבר-בן יהושע, נ' (2001). **מסורות וזרמים במחקר האיכותי**. לוד: דביר.
- קורנפילד, ג' (2008). **הלב הנבון: מדריך לעקרונות האוניברסאליים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית**. בן שמן: מודן.
- רולף-בן-שחר, א' (2013). **אנטומיה של טיפול: פסיכותרפיה גופנית**. חיפה: פרדס.
- רפאלי, ג' (1992). **בדרך לשחרור הצליל: היבטים רוחניים בנגינה**. הרדוף: הוצאה עצמית.
- שחר-לוי, י' (2004). **מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי: פרדיגמה תנועתית-נפשית לטיפול בתנועה ולניתוח שפת התנועה הרגשית**. ירושלים: הוצאה עצמית.
- שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תאוריה ויישום**. תל אביב: רמות.
- שר-שלום מוכיח, י', יהודה, נ' ואמיר, ד' (2012). **"וגופך לי מבט וחלון וראי": חקירת מודעותם של מטפלים במוסיקה לגופם במהלך השעה הטיפולית בכלל ובעת הנגינה בפרט**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת בר-אילן.
- Alfano, C. F. (2005). Traversing the caesura: Transcendent attunement in buddhist meditation and psychoanalysis. *Contemporary Psychoanalysis*, 41(2), 223–247.
- Amir, D. (1992). *Awakening and expanding the self: Meaningful moments in the music therapy process as experienced and described by music therapists and music therapy clients*. Doctoral Dissertation. New York University.
- Ansdell, G. (1995). *Music for life: Aspects of creative music therapy with adult client*. London and Bristol, PA: Jessica Kingsley.
- Aron L. (1998). The clinical body and the reflexive mind. In L. Aron & F. S. Anderson (Eds.), *Relational perspectives on the body* (pp. 3–35). London: The Analytic Press.
- Austin, D. (2001). In search of the self: The use of vocal holding techniques with adults traumatized as children. *Music Therapy Perspectives*, 19(1), 22–30.
- Baker-Pitts, C. (2007). Two bodies in the room: An intersubjective view of female objectification. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 12(2), 124–141.
- Bannan, N., & Woodward, S. (2009). Spontaneity in the musicality and music learning of children. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality* (pp. 466–494). New York: Oxford University Press.
- Barrera, M. E., Rykov, M. H., & Doyle, S. L. (2002). The effects of interactive music therapy on hospitalized children with cancer: A pilot study. *Psycho-Oncology*, 11(5), 379–388.
- Baum, S. (2007). Living in purpose: Reality, unreality and the life of body. *Bioenergetic Analysis: The Clinical Journal of The International Institute for Bioenergetic Analysis*, 17, 165–188.
- Bick, E. (1968). The experience of the skin in early object-relations. *International Journal of Psycho-Analysis*, 49, 484–486.
- Bonny, H. L. (2002). Introducing to "body listening". *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(2), 172–177.
- Bonny, H. L., & Savary, L. M. (1990). *Music and your mind: Listening with a new consciousness*. Barrytown, NY: Station Hill Press.

- Brandfonbrener, A. G. (2009). History of playing-related pain in 330 university freshman music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(1), 30–37.
- Bruscia, K. E. (1998). Understanding countertransference. In idem (Ed.), *The dynamics of music therapy* (pp. 51–70). Barcelona: Gilsum.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. London: Sage Pub.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. California: Sage.
- Custodero, L. A. (2009). Intimacy and reciprocity in improvisatory musical performance: Pedagogical lessons from adult artists and young children. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality* (pp. 513–529). New York: Oxford University Press.
- Davidson, J., & Malloch, S. (2009). Musical communication: The body movements of performance. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship* (pp. 565–583). New York: Oxford.
- Davidson, J. W., & Correia, J. S. (2002). Body movement. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science & psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (pp. 237–250). New York: Oxford.
- Davies, E. (2006). *Beyond dance: Laban's legacy of movement analysis*. New York & London: Routledge.
- Forinash, M., & Grocke, D. (2005). Phenomenological inquiry. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy research* (pp. 321–334). Barcelona: Gilsum NH.
- Frank-Schwebel, A. (2010). *The sonic dimension of the psychoanalytic encounter: An interdisciplinary study integrating psychoanalysis, music theory and developmental research*. Doctoral Dissertation. Jerusalem Hebrew University.
- Fröhlich, C. (2009). Vitality in music and dance as basic existential experience: Applications in teaching music. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality* (pp. 495–512). New York: Oxford University Press.
- Grewe, O., Kopiez, R. & Altenmüller, E. (2009). The chill parameter: Goose bumps and shivers as promising measures in emotion research. *Music Perception*, 27(1), 61–74.
- Guhn, M., Hamm, A., & Zentner, M. (2007). Physiological and musico-acoustic correlates of the chill response. *Music Perception*, 24(5), 473–483.
- Hamburg, J., & Clair, A. A. (2008). The effects of a Laban/Bartenieff-based movement program with music on physical function measures in older adults. *Music Therapy Perspectives*, 26(1), 30–38.
- Helfear, P. M. (1998). *Sex and self-respect: The quest for personal fulfillment*. London: Preager.
- Kenny, C. B. (1989). *The field of play: A guide for the theory and practice of music therapy*. Atascadero, CA: Ridgeview Publishing Company.
- Kerlinger, F. M. (1972). *Foundations of behavior research*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Kestenberg, J. A., Loman, S., Lewis, P. & Sossin, K. M. (1999). *The Meaning of movement: Developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. New York & London: Brunner-Routledge.
- Knoblauch, S. H. (2000). *The musical edge of therapeutic dialogue*. Hillsdale, NJ and London: The Analytic Press.
- Knoblauch, S. H. (2005). Body rhythms and the unconscious: Toward an expanding of clinical attention. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(6), 807–827.
- La Barre, F. (2005). The kinetic transference and countertransference. *Contemporary Psychoanalysis*, 41, 249–279.
- Laub, L. (2006). Intuitive listening. *Modern Psychoanalysis*, 31(1), 88–101.
- Lee, C., & Khare, K. (2001). The supervision of clinical improvisation in aesthetic music therapy: A music-centered approach. In M. Forinash (Ed.), *Music therapy supervision* (pp.247–270). Barcelona: Gilsum.
- Lemma, A. (2014). The body of the analyst and the analytic setting: Reflections on the embodied setting and the symbiotic transference. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95, 225–244.
- Lewis, R. (2005). The anatomy of empathy. In M. Koenig-Lutz, H. Resneck-Sanne & M. Nascimento (Eds.), *Bioenergetic analysis: The clinical Journal of the international institute for bioenergetic analysis* (pp. 9–31). Giessen, Germany: Psychosozial-Verlag.
- Lin, P. C., Lin, M. L., Huang, L. C., Hsu, H. C., & Lin, C. C. (2011). Music therapy for patients receiving spine surgery. *Journal of Clinical Nursing*, 20(7–8), 960–968.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lombardi, R. (2008). The body in the analytic session: Focusing on the body-mind link. *Institute of Psychoanalysis*, 89(1), 89–110.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics: The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. New York: Penguin Compass.
- Lowen, A., & Lowen, L. (1977). *The way of vibrant health: A manual of bioenergetic exercises*. New York, San Francisco and London: Harper & Row.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic books.
- Malloch, S., & Trevarthen, C. (Eds.) (2009). *Communicative musicality*. New York: Oxford University Press.
- Martin, W. F. (2008). Trust circle and cradle: Body-centered approaches to help men access and heal emotions in groups. In C. F. Sori & L. L. Hecker (Eds.), *The therapist's notebook*, Vol 3: *More homework, handouts, and activities for use in psychotherapy* (pp. 195–207). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Orbach, S. (2004). What can we learn from the therapist's body? *Attachment & Human Development*, 6(2), 141–150.
- Orbach, S., & Carroll, R. (2006). Contemporary approaches to the body in psychotherapy. In J. Corrigan, H. Payne & H. Wilkinson (Eds.), *About a body: Working with the embodied mind in psychotherapy* (pp. 63–82). London & New York: Routledge.

- Panvini, R. (1977). *Singing, bioenergetics, and the process of change: Theoretical constructs and case studies*. Cincinnati, OH: Union Institute & University.
- Pedersen, I. N. (2002a). Psychodynamic movement: A basis training methodology for music therapists. In J. T. Eschen (Ed.), *Analytical music therapy* (pp. 190–215). London: Jessica Kingsley.
- Pedersen, I. N. (2002b). Self-experience for music therapy students: Experiential training in music therapy as a methodology – A mandatory part of the music therapy program at Aalborg University. In J. T. Eschen (Ed.), *Analytical music therapy* (pp.168–189). London: Jessica Kingsley.
- Pedersen, I. N. (2006). *Counter transference in music therapy*. Doctoral Dissertation. Aalborg University, Denmark.
- Pedersen, I. N. (2009). Music therapy supervision with students and professionals: The use of music and analysis of counter-transference experiences in the triadic field. In H. Odell-miller & E. Richards (Eds.), *Supervision of music therapy: A theoretical and practical handbook* (pp. 45–66). London and New York: Routledge.
- Priestley, M. (1994). *Essays on: Analytical music therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.
- Ranelli, S., Smith, A., & Straker, L. (2011). Playing-related musculoskeletal problems in child instrumentalists: The influence of gender, age and instrument exposure. *International Journal of Music Education*, 29(1), 28–44.
- Rodrigues, H. M., Rodrigues, P. M., & Correia, J. S. (2009). Communicative musicality as creative participation: From early childhood to advanced performance. In S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality* (pp. 585–610). New York: Oxford University Press.
- Schore, A. N. (2005). Psychoanalytic research: Progress and process notes from Allan Schore's groups in developmental affective neuroscience and clinical practice. *Psychologist-Psychoanalyst*, 25(4), 18–19.
- Sharaf, M. R. (1983). *Fury on earth: A biography of Wilhelm Reich*. New Yew: Martin's Press.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York and London: Norton & Company.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology* (pp. 51–80). Wiltshire: Cromwell.
- Staum, M. J. (1981). An analysis movement in therapy. *Journal of Music Therapy*, 18(1), 7–24.
- Stern, D. N. (2010). *Form of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. New York: Oxford.
- Trevarthen, C., & Malloch, S. N. (2000). The dance of wellbeing: Defining the musical therapeutic effect. *Nordic Journal of Music Therapy*, 9(2), 3–17.
- Truscott, D. (2010). *Becoming an effective psychotherapist: Adopting a theory of psychotherapy that's right for you and your client*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Vulcan, M. (2009). Is there any body out there? A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 275–281.
- Yasuda, S., & Nakamura, T. (2008). A psychological study of strong experiences due to listening to music based on a subjective measurement of physical reactions. *The Japanese Journal of Cognitive Psychology*, 6(1), 11–19.
- Zabin, A.H. (2005). Lessons learned from the dying: Stories from a music therapist. *Music Therapy Perspectives*, 23(1), 70–76.

משאבים פסיכולוגיים והאשמת הקרבן בתקיפה מינית

מיכל עינב

תקציר

האשמת הקרבן במקרים של תקיפה מינית גובה מחירים אישיים וחברתיים כבדים. ממצאים מחקריים מעידים כי בניסיון להגן על משאביהם הנפשיים, אנשים מאשימים קרבנות חפים מפשע. מטרת המחקר הייתה לבחון אם צמצום משאבים נפשיים יגביר את הנטייה להאשמה, ואילו תגבור המשאבים – יפחיתה. שני ניסויים בחנו השערה זו. בניסוי א, תופעל משאב תמיכה חברתית; זאת באמצעות מטלת דמיון מודרך, שבמסגרתה נבדקים העלו זיכרונות על אינטראקציה חברתית שלילית, ניטרלית או חיובית. לאחר מכן, הנבדקים צפו בסצנת התקיפה המינית מהסרט "הנאשמים" והתבקשו לדרג את מידת אשמת הקרבן. בניסוי נמצא כי הנבדקים בקבוצה שמשאביה צומצמו, כלומר זו שחוותה אינטראקציה שלילית, האשימו את הקרבן יותר מהנבדקים האחרים. ניסוי ב חזר על שיטת המחקר של ניסוי א, הפעם תוך תפעול משאב הערך העצמי. בניסוי זה, שבו הושפע הערך העצמי על ידי מניפולציות, האשמת הקרבן הייתה נמוכה ביותר בקרב הנבדקים שערכם העצמי הועלה וגבוהה ביותר בקרב אלו שערכם העצמי הופחת. ניסויים אלו תמכו בהשערה שמידת זמינותם של משאבים פסיכולוגיים משפיעה על הנטייה להאשמת הקרבן, נטייה שבתנאים אחרים הוכחה עמידות בפני שינויים. המאמר דן בהשלכות הקליניות של ממצאים אלו.

מילות מפתח: תקיפה מינית, האשמת הקרבן, משאבים פסיכולוגיים, תמיכה חברתית, ערך עצמי

על פי נתוני "מדד האלימות נגד נשים" של המשרד לביטחון פנים, אחת מכל שלוש נשים ישראליות הייתה קרבן של תקיפה מינית או ניסיון לתקיפה מינית במהלך חייה (רגב ושירי, 2012). המדד מסתמך על ההנחה כי רק כ-30% מהנשים פונות למרכזי הסיוע לצורך קבלת עזרה. איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית דיווח על 40,000 פניות במהלך שנת 2011, שמתוכן רק כ-20% דווחו לרשויות החוק (איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית, 2012). הפער הגדול בין מספרי הנשים המותקפות לאלו שבסופו של דבר מדווחות לרשויות החוק מלמד על תת-דיווח "מובנה" של עברות מין, תופעה המוכרת היטב גם במדינות רבות אחרות בעולם. אחת הסיבות המרכזיות לתת-דיווח זה היא האמונה של הקרבנות שהן תואשמה בתקיפתן, תופעה שאכן מתרחשת לעתים קרובות (Grubb & Turner, 2012). ההאשמה מאופיינת בייחוס תקיפתה של הקרבן לגורמים, כגון: תקפות השיפוט שלה, התנהגותה, הופעתה החיצונית ואף עברה המיני (Adam-Curtis & Forbes, 2004). הבעיה של האשמת הקרבן תקפה לכל סוגי הקרבנות, אך שכיחה במיוחד במקרים של תקיפה מינית של נשים (Campbell & Wasco, 2005). החשש מפני ההאשמה מרתיע

קרבנות רבים מלבקש תמיכה, ובכך נמנע מהן סיוע שהוא גורלי להתמודדותן. כמו כן, ההאשמה מצמצמת משמעותית את הדיווח לרשויות, וכתוצאה מכך העבריינים חומקים מעונש וחופשיים להמשיך במעשיהם (Ben-David & Schneider, 2005). מחירים אישיים וחברתיים כבדים אלו יכולים להסביר, בין היתר, את המחקר הנרחב שנערך על האשמת הקרבן (ראו למשל Grubb & Bohner, Pina, Siebler & Viki, 2010; Harrower, 2008).

מדוע אנשים מאשימים את הקרבן?

מחקרים הראו שחשיפה, ישירה או עקיפה, לקרבנות של הזולת מאיימת על אמונות בסיסיות של אנשים על עצמם ועל העולם, אמונות המהוות גורם בסיסי להסתגלות פסיכולוגית (Bal & Van Den Bos, 2013). מקבץ אחד של אמונות בסיסיות ומוגנות היטב אלו מכונה "אמונות בעולם צודק" (just world beliefs). אמונות אלו גורסות כי העולם שבו אנו חיים הוא "עולם שבו אנשים על פי רוב מקבלים את מה שמגיע להם, ומגיע להם מה שהם מקבלים" (Lerner & Miller, 1978, p. 1030). האמונות בעולם צודק מאפשרות ליחיד לתפוס את סביבתו החברתית כיציבה ומסודרת, ובכך מעודדות תחושות של ביטחון ושליטה. כך, בזכות עמידתם בתנאי התנהגות "טובה", אלו המאמצים אמונות בעולם צודק חשים מוגנים מפני פגיעה. תחושת ביטחון זו מפחיתה מתח רגשי, מגנה על הבריאות הפיזית ומעצימה מוטיבציה להישגיות (Furnham, 2003). במובן זה, אמונות בעולם צודק נתפסות כמשאב פסיכולוגי חשוב, אשר מתפקד כאשליה חיובית. משאב זה מאפשר לאנשים לחוש כי יש להם שליטה על המציאות, מספק להם הערכה עצמית חיובית ומסייע להם לתפוס את עתידם באור חיובי יותר (Dalbert, 2001). עם זאת, כאשר אנשים נתקלים במצבים בלתי צודקים בעליל, התועלת הנפשית של אמונות אלו עומדת בפני איום. עדות לפגיעה בחפים מפשע, המציגה את העולם כמקום חסר צדק, או לפחות כאוטי, ואת האנשים בתוכו כחסרי אונים, מערערת את תחושת הביטחון הבסיסית. שינוי חד זה בדרך שבה העולם נתפס עלול לגרום לכך שאפילו צפייה בקרבנות של אחר נחוות כאירוע טראומטי (Loseman & Bos, 2012).

דרך אחת שבאמצעותה ניתן לפתור איום פסיכולוגי הנובע מפגיעה בזולת תמים היא באמצעות פירוש מחדש או הבניה מחדשת של האירועים, כך שיעלו בקנה אחד עם אמונות היסוד. האשמת הקרבן משרתת מטרה זו. באופן זה, ראיית הקרבנות כאשמים בצורה כלשהי במאורעות הפוקדים אותם מאפשרת לאמונות יסוד בנוגע להיותו של העולם צודק או מאורגן להיותן על כנן. ואמנם, מחקרים רבים מצביעים על קשר חזק בין האשמת הקרבן לאמונות בעולם צודק (לסקירה, ראו Hafer & Begue, 2005) ומראים כי הנטייה להאשים גבוהה יותר בקרב אנשים המאמצים אמונות נוקשות מאשר בקרב אלו שעצמת אמונותיהם נמוכה יותר (Kogut, 2011). החיבור ההדוק בין אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן עורר ספק משמעותי באשר ליכולת לצמצם את ממדי התופעה. אנשים רבים מאמצים

אמונות יסוד אלו מבלי להיות מודעים להשפעתן או להעמיד בספק את עצם נכונותם (Wilson & Darke, 2012). טבען של האמונות כאקסיומה מוביל להתבססות עליהן כמשאב התמודדות חשוב, ואנשים מתקשים לוותר עליו. ואכן, מחקר הצביע על כך שאלו המחזיקים באמונות בעולם צודק מתמודדים ביעילות רבה יותר, בין היתר, עם מטלות המעוררות מתח (Lucas, Alexander, Firestone & Lebreton, 2008) וגורמים עוינים במקום העבודה (Stieger, Kastner, Voracek & Furnham, 2011) וכי הורים לילדים עם מוגבלויות המאמינים בעולם צודק מתמודדים טוב יותר בחרדה מצבית ודיכאון (Fatima & Suhail, 2010). מאחר שהאמונות מהוות חלק כה מהותי בהתמודדות, ניתן להבין את החשיבות בשמירתן באמצעות מנגנוני הגנה, כדוגמת האשמת הקרבן.

העצמי כמונע על ידי משאבים

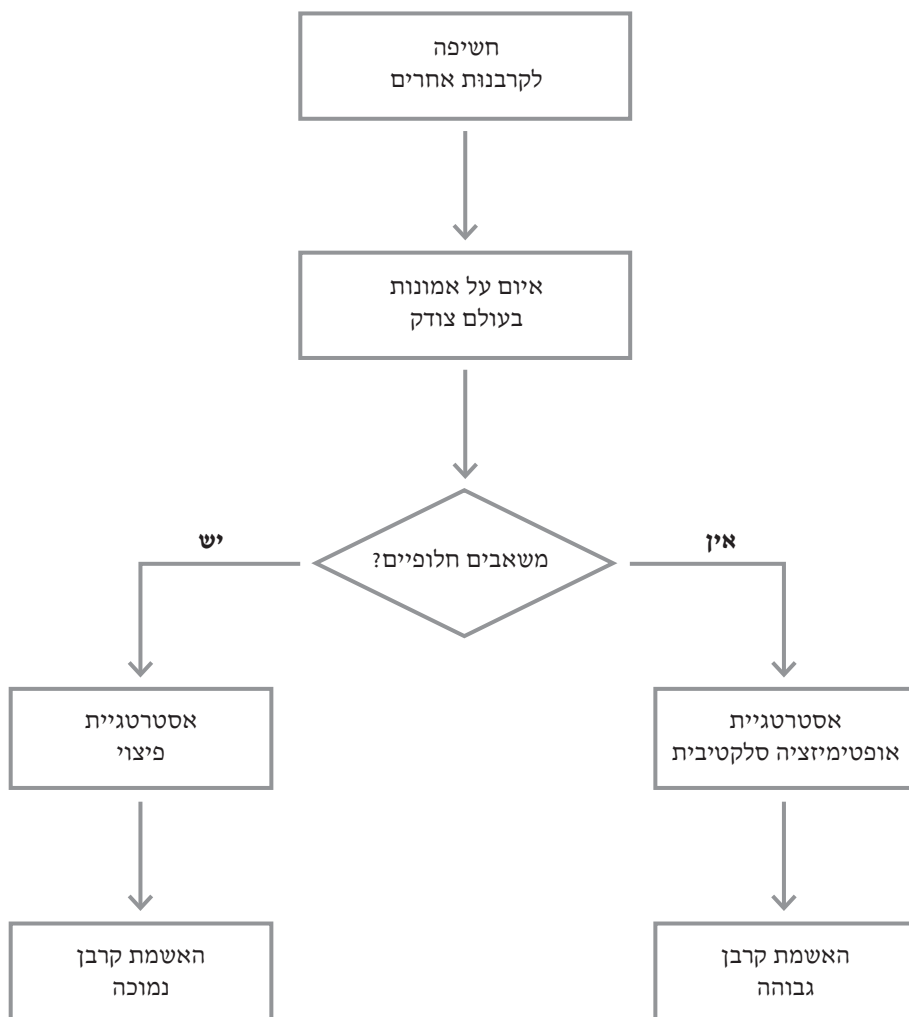
מאחר שאמונות בעולם צודק מהוות משאב פסיכולוגי חשוב, והאשמת הקרבן משמשת להגנה על אמונות אלו, נראה כי היכולת לצמצם את ההאשמה מוטלת בספק. עם זאת, מחקרים ותאוריה עדכניים על משאבים פסיכולוגיים מצביעים על נתיב אפשרי למיתון האשמת הקרבן (Loseman & Bos, 2012). לפי "תאוריית שימור המשאבים" (COR – Conservation of Resources theory), כאשר אנשים חווים אבדן משאבים או אפילו מצב המרמז על אבדן שכזה, מתעורר מתח רגשי אשר ייושב רק לאחר שתימצא דרך להשיב את המשאב האובד או לחלופין, להגן על מאגר המשאבים שנותר בידיהם (Hobfoll, 2001). בהתאם לכך, תאוריית "אופטימיזציה סלקטיבית ופיצוי" (Selective Optimization and Compensation theory) גורסת כי בעת אבדן או סכנה של אבדן משאב, מהלך ההגנה הראשון הוא אסטרטגיה של אופטימיזציה סלקטיבית. על ידי אופטימיזציה, אנשים מחפשים דרך להשיב את המשאב הספציפי המצוי בסכנה (Baltes & Dickson, 2001). האשמת הקרבן עשויה להיחשב כאסטרטגיה של אופטימיזציה סלקטיבית, מאחר שהיא מאפשרת לשמר את האמונה בעולם צודק על ידי תפיסת הקרבנות כאחראים לאסונם. אף שבתפיסת הקרבנות כראויים לאשמה האדם המפרש מעוות במידה מסוימת את תפיסת המציאות התקינה, העולם בכל זאת עשוי להיתפס כעקיב ואף כהוגן, על אף התוקפנות הגלומה בתוכו. כתוצאה מכך, אמונות קיומיות בעולם צודק מקבלות אישוש מחודש, ויכולתן לשמש כמשאב התמודדות מרכזי מוחזרת.

התאוריה מציגה מנגנון נוסף לניהול משאבים בסכנה, מנגנון אשר אינו דורש פרשנות משרתת עצמי של אירועים שליליים, המכונה "פיצוי". פיצוי מתרחש כאשר אנשים מגייסים משאבים חלופיים, במקום המשאב הנמצא תחת איום, על מנת לפצות על דלדול המשאבים (Baltes & Dickson, 2001). כך למשל, גיוס תמיכה חברתית או העצמת הערך העצמי (המהווים שניהם משאבים רבי עצמה) עשויים לפצות על הפגיעה במשאב תפיסת העולם כצודק ועקיב. טבעם בר החליפין של משאבים (כלומר היכולת של משאב אחד לפצות על משנהו) מעלה את האפשרות שבהיות פיצוי זמין ואפשרי,

אופטימיזציה אינה כה הכרחית. בהתייחס לתופעה של האשמת הקרבן, פירוש הדבר, שהעלאת המודעות של אנשים למשאבים החלופיים שלהם אמורה להפחית את נטייתם להגן על אמונות בעולם צודק על ידי האשמת הקרבן.

אי-לכך, השערת המחקר הנוכחי הייתה שהטרמה של משאבים חלופיים תצמצם את הצורך בהאשמת הקרבן. השערה זו נבדקה על ידי בחינה של שני משאבים פסיכולוגיים נבדלים, אך מבוססים היטב: תמיכה חברתית (ניסוי א) וערך עצמי (ניסוי ב). המודל המחקרי המשוער מוצג באיור 1.

איור 1: מודל מחקרי משוער



ניסוי א: תמיכה חברתית, אמונות בעולם צודק, והאשמת הקרבן

תמיכה חברתית

תמיכה חברתית, בהיותה מסופקת באופן הולם ומותאם, מתפקדת כמשאב פסיכולוגי חשוב, המפחית את ההשפעה של מצב דחק ומאפשר לאנשים להתמודד עם אתגרים ביעילות רבה יותר. אנשים הזוכים לתמיכה חברתית מספקת הם בעלי סיכוי גבוה יותר להימנע מבעיות נפשיות ופיזיות ולחזור לאיתנם בהצלחה וביעילות מבעיות כאלו כאשר הן מתרחשות (Gottlieb & Bergen, 2010; Hamama & Ronen-Shenhav, 2012). לעומת זאת, היבטים שליליים של מערכות יחסים קשורים באופן הדוק להתמודדות בלתי יעילה ולהסתגלות לקויה (Beerli & Lev-Wiesel, 2012). למעשה, המחקר מצביע על כך שההשפעה המזיקה של אינטראקציות חברתיות שליליות עולה על ההשפעות המיטיבות של אינטראקציות חברתיות חיוביות (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, 2005; Newsom, Rook, Nishishiba, Sorkin & Mahan, 2005; Vohs, 2001). בחינה לעומק של אינטראקציות חברתיות שליליות מצביעה על כך שאלו הכרוכות בבגידה הן מערערות במיוחד, מאחר שבגידה לא רק גורמת לנזק מידי הקשור במישרין למעשה עצמו, אלא גם פוגעת בתפיסת הקשר כמיטיב ומספק (Kahn, 2005).

לסיכום, ממצאים אלו מצביעים על כך שאינטראקציות חברתיות מהוות גורם משמעותי ביכולת התמודדות עם מגוון רחב של מצבים. בהקשר של המחקר הנוכחי, ההשערה היא שכאשר אינטראקציית חברתית חיובית מוטרמת, אנשים שנחשפו לקרבנותם של אחרים יוכלו להישען על משאב חיובי זה כפיצוי ולצמצם הזדקקותם להאשמת הקרבן. לעומת זאת, כאשר אינטראקציית חברתית שלילית מוטרמת, האפשרות לפצות במשאב אחר קטנה, והצורך באופטימיזציה יוביל להאשמת קרבן מוגברת. דפוס זה נבחן בניסוי א.

אמונות בעולם צודק

כפי שדווח קודם לכן, מחקרים מצאו קשר חיובי בין אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן – ככל שהאמונה הייתה חזקה יותר, ההאשמה הייתה עצמתית יותר (לסקירה, ראו Hafer & Begue, 2005). הבדלים אינדיווידואליים אלו באמונות בעולם צודק עשויים למתן את הקשר המנובא בין משאבים לבין האשמת הקרבן. ניתן להניח שתי השערות הפוכות באשר לטיבו של קשר ממתן זה: אפשרות אחת היא שאנשים בעלי אמונות חזקות בעולם צודק ידבקו באמונות אלו ללא תלות במאזן המשאבים שלהם, ולכן ההשפעה של תפעול המשאבים על האשמת הקרבן תהיה מוגבלת לאלו שהאמונות שלהם בעולם צודק חלשות יותר מלכתחילה; אפשרות אחרת היא שאנשים בעלי אמונה חלשה בעולם צודק ייטו פחות לחוות קרבנות של אחרים כאיום על אמונותיהם, ועל כן לא יזדקקו להאשמת הקרבן כאסטרטגיה לשמירת משאבים. בהתאם לכך, ההשפעה המשווערת של תפעול משאבים תופיע רק בקרב אנשים עם

אמונות חזקות בעולם צודק. המחקר הנוכחי מדד דיווח עצמי של אמונות בעולם צודק על מנת לבחון אפשרויות אלו.

שיטה

נבדקים

120 סטודנטים בשנה א לתואר ראשון בפסיכולוגיה (65.8% נשים) באוניברסיטה בחוף המזרחי בארצות הברית השתתפו לצורך קבלת קרדיט למחקר. הגיל הממוצע של המדגם היה 19.95 (ס"ת=3.20), והפיזור האתני היה 14.9% משתתפים ממוצא אפרו-אמריקני, 32.2% ממוצא אסייתי, 14.9% ממוצא היספני, 5.8% ממוצא מזרח תיכוני, 21.5% ממוצא אירופי ו-10.7% ממוצא אתני אחר. בניסוי לא השתתפו נבדקים שחוו בעבר תקיפה מכל סוג שהוא, למניעת מצוקה רגשית.

כלים והליך הניסוי

א. סקר ראשוני (pre-screening)

האמונות של הנבדקים בעולם צודק נמדדו בסקר ראשוני כולל של המחלקה לפסיכולוגיה, שנערך כחמישה שבועות לפני מחקר המעבדה, והועבר לכלל הסטודנטים של שנה א לתואר ראשון בפסיכולוגיה באוניברסיטה. לא נמסר לנבדקים על קשר בין הסקר למחקר המעבדה שנערך לאחר מכן. בשלב זה נמדדו האמונות באמצעות "סולם רב-ממדי של אמונות בעולם צודק" (Multidimensional Belief in a Just World Scale) (Furnham – Proctor, 1989). הסולם כולל 30 פריטים, ואלו מחולקים שווה בשווה לשלושה תת-סולמות, המודדים את עצמתן של אמונות בעולם צודק במישורים האישי, הבין-אישי והסוציו-פוליטי. בניסוי הנוכחי נעשה שימוש רק בשני תת-הסולמות הראשונים (אישי ובין-אישי), מאחר שנראו רלוונטיים יותר לשיפוט אחרים. הפריטים מיוצגים על סולם ליקרט בעל שש דרגות, הנע בין "מסכים בהחלט" לבין "מתנגד בתוקף". פריטים לדוגמה: "אני מאמין שאנשים מביעים מתייחסים אליי באופן הוגן"; "אני מאמין שכאשר אנשים משקיעים מאמצים, הם מקבלים את הכבוד הראוי להם". לסולם תוקף מקביל חזק, מהימנות פנימית תקינה ($\alpha=.81$) (Furnham, 2003), והשימוש בו רווח למדי (Hafer & Gosse, 2011; Laurin, Fitzsimons & Kay, 2011).

ב. מחקר המעבדה

עם הגיע הנבדקים למעבדה, הוסבר להם כי המחקר עוסק בדימויים מנטליים וזיכרון. טופס ההסכמה הבהיר להם שהם עלולים לחוות מידה מסוימת של מצוקה נפשית במהלך הצפייה בקטע מהסרט "הנאשמים" (Jaffe, Lensing & Kaplan, 1988). שני משתתפים, אשר דיווחו כי חוו תקיפה כלשהי בעברם, שוחררו מהמחקר, תוך קבלת נקודות הזיכוי. עם השלמת טופס ההסכמה, נאמר למשתתפים שהמחקר כרוך בשתי מטלות: הראשונה קשורה לדימויים מנטליים, והשנייה – לזיכרון.

מטלת הדימוי המודרך. מטלה זו תוכננה להטרים אינטראקציה חברתית – חיובית, שלילית או ניטרלית. מטלת הדימוי ניתנה באמצעות רשמקול וארכה חמש דקות. הנסיין הסביר לנבדק כיצד להפעיל את הרשמקול, ביקש מהנבדק ללחוץ על זמזם האינטרקום עם סיום ההליכים המוצגים בקלטת ועזב את החדר. עם הפעלת הרשמקול, הנבדק שמע קריין שהסביר שוב את מערך המחקר. מיד לאחר מכן, הקריין נתן הוראות להרפיה, על מנת להביא את כל הנבדקים למצב התחלתי של רגיעה, הנדרש לדימוי המודרך. בהמשך, בהתאם לתנאי הניסוי שהיו משובצים אליו, הנבדקים התבקשו להיזכר באחת משלוש הדמויות הבאות: אדם בעל משמעות עבורם שעזר להם רבות ומהווה מקור לתמיכה חיובית (תנאי אינטראקציה חיובית – 40 נבדקים), אדם אשר אכזב אותם עמוקות ובגד באמונם (תנאי אינטראקציה שלילית – 40 נבדקים) או אדם כלשהו שפגשו, אך הוא חסר משמעות רגשית עבורם (תנאי אינטראקציה ניטרלית – 40 נבדקים). לאחר שהונחו לבחור את הדמות המתאימה בהתאם לתנאי הניסוי שאליו הוקצו, הנבדקים התבקשו: (א) להרהר באופן מעמיק באדם זה; (ב) להעלות בזיכרונם את הדבר הבולט ביותר עבורם מסיטואציה שעירבה אדם זה; (ג) להיזכר כיצד סיטואציה זו גרמה להם להרגיש בקשר לעצמם; (ד) לדמיין את ההיבט הבולט ביותר בסיטואציה זו כאילו הם חווים אותו באותו הרגע. לאחר כל אחת מההוראות הללו ניתנו 45 שניות של שקט, שבמהלכן הנבדקים הונחו ליצור את הדימויים המנטליים המתאימים.

קטע מסרט קרבנות. לאחר תרגיל הדימוי, כל המשתתפים נלקחו לחדר סמוך, שבו הם צפו בקטע באורך של כשמונה דקות מתוך הסרט "הנאשמים" (Jaffe et al., 1988). בסצנה זו, השחקנית ג'ודי פוסטר מגלמת אישה צעירה המבלה במסבאה, שם היא מפלרטטת עם בחור ואז רוקדת אתו. האישה שתויה במקצת, והיא לבושה באופן פרובוקטיבי. לאחר ריקוד קצר עמה, הבחור נוהג כלפיה בתוקפנות מינית הולכת וגוברת, עד שלבסוף הוא משכיב אותה על מכונת משחקים ותוקף אותה מינית. האישה נאבקת בו בכל כוחה, אך ללא הצלחה. בזמן שהיא מותקפת, אנשים אחרים במסבאה מסתכלים על הנעשה באדישות או מעודדים את התוקף. איש אינו חש לעזרתה, על אף מצוקתה הניכרת לעין.

סצנה זו נבחרה למחקר הנוכחי, ונעשה בה שימוש במחקרים אחרים על האשמת הקרבן (Bohner, 2001; Emmers-Sommer, Triplett, Pauley, Hanzal & Rhea, 2005), מאחר שהיא מציגה קרבן שחפותו אינה נחרצת: מחד גיסא, האופן שבו היא לבושה, שותה אלוהול ומפלטט נראים כתורמים למצב שאליו הגיעה; מאידך גיסא, היא אינה לבדה במסבאה, אלא בליווי חברה, הדמות שלה מוצגת כתמימה יותר מאשר מופקרת, וכשהיא מותקפת, היא מתנגדת באופן נחרץ וברור. החפות המוגבלת של הדמות בסרט זכתה לביסוס אמפירי במחקרו של בוהנר, שבו צופים דירגו את הדמות **בעיקר** כחפה מפשע ואת התוקף **בעיקר** כאשם (Bohner, 2001). למטרת המחקר הנוכחי, סצנת התקיפה מ"הנאשמים" הציגה מצב שסביר שיאיים על אמונות בעולם צודק (דמות מעוררת אמפתיה המותקפת בברוטליות, כשמסביבה צופים שחלקם אדישים וחלקם אף שמחים לאידה), תוך שהוא מציג קרבן שחפותו אינה נחרצת (הופעה והתנהגות

מינית פרובוקטיביות), במידה שתאפשר לצופים להשתמש בהאשמת הקרבן על מנת להסיר את האיום על אמונותיהם אלו. ואכן, מחקרים הראו ששילוב של חפות ואשמה מגביר את הנטייה להאשים את הקרבן (Brems & Wagner, 1994; Hazelbroek, Howells, & Day, 2001; Johnson, Neol & Sutter-Hernandez, 2001).

ערכת שאלונים. לאחר הצפייה בסצנת התקיפה, הטלויזיה כובתה, והנבדקים התבקשו למלא ערכת שאלונים שכללה שיפוט של קרבן התקיפה, מצב רוח נוכחי ומספר שאלות לבדיקת תקפות המטלה (manipulation checks). להלן פירוט השאלונים, על פי סדר העברתם:

שאלון ייחוס אשמה לקרבן (Attribution of Victim Blame Questionnaire) (Bohner, 2001). מדד בעל 14 פריטים, הבוחן את הנטייה להאשים את הקרבן, באופן המותאם לדמות המוצגת בסרט "הנאשמים". פריטים לדוגמה: "הבחורה התנהגה בצורה בלתי אחראית" ו"הבחורה עודדה את התוקף בדרך כלשהי". הפריטים הוצגו בסולם ליקרט בעל שש דרגות, מ"מסכים בהחלט" ל"מתנגד בתוקף" ($\alpha=.82$).

שאלון מצב הרוח (Mood Rating Sheet). השאלון חובר לצורך המחקר ומולא לאחר סיום שאלון האשמת הקרבן. מטרתו הייתה למדוד את המידה שבה הנבדקים חשו מודאגים, נרגשים, עצבנים, רגועים, כועסים, עצובים ושמחים. שבעת הפריטים דורגו על סולם ליקרט בעל חמש דרגות, שנע מ"כלל לא" ועד "במידה רבה מאוד". השאלון שימש לזיהוי אפקטים של מצב הרוח שעשויים היו להשתנות בהתאם לתנאי הניסוי ($\alpha=.80$).

שאלון בדיקת מניפולציה מחקרית. השאלון חובר לצורך המחקר, ומטרתו הייתה לבחון את השפעת המניפולציות המחקריות. ששת הפריטים הראשונים בחנו את המידה שבה מטלות הדימוי המודרך והסרט היו נעימים וקלים לביצוע, את מידת הדמיון בין הסרטון לחוויות אישיות ואת מידת החשיבה על הדמות מהדימוי המודרך במהלך הצפייה בסרט. הפריטים הוצגו על סולם ליקרט בעל חמש דרגות, שנע מ"כלל לא" ועד "במידה רבה מאוד". שלושת הפריטים האחרונים בחנו את אופי הקשר בין הנבדקים לאדם שאותו דימוי ואת נכונותם לחדש או לשמר את הקשר עמו. מטרת השאלון הייתה להשיג מידע על הדמות מהדימוי המודרך ועל הקשר עמה נכון לזמן הבדיקה.

עם סיום מילוי ערכת השאלונים, המשתתפים עברו תדרוך מלא, וניתנה להם האפשרות לדון במחשבות או רגשות שקטע הסרט או מטלת הדימוי המודרך עוררו. לבסוף, הנסיין הודה לנבדקים על השתתפותם, העניק להם את נקודות הקרדיט ושיחררם.

תוצאות

בדיקות מניפולציה וניתוח מקדים

מטלת הדימוי המודרך. בהתאם למתוכנן, הקבוצות נבדלו ביניהן במידה שבה הן חשו שהמטלה היא בלתי נעימה ($F(2, 106)=29.75, p<.001$). מבחני פוסט-הוק הראו

שהנבדקים בתנאי של אינטראקציה חברתית חיובית חשו שמטלת הדימוי היא בלתי נעימה פחות ($M=1.63$, $SD=0.91$) מאשר אלו שביצעו את המטלה בתנאי של האינטראקציה החברתית השלילית ($M=3.06$, $SD=1.29$, $p<.001$).¹ הנבדקים בתנאי של האינטראקציה החברתית הניטרלית חשו גם הם שמטלת הדימוי בלתי נעימה פחות מאשר אלו שביצעו את המטלה בתנאי החברתי השלילי ($M=1.43$, $SD=0.59$, $p<.001$), אך לא נמצא הבדל בינם לבין הנבדקים בתנאי החברתי החיובי ($p=.27$). הקבוצות נבדלו ביניהן גם בהנעה שלהן לשמר את הקשר עם האדם שאותו דימוי ($F(2, 105)=60.21$, $p<.001$). מבחני פוסט-הוק הראו שהנבדקים שהיו בתנאי החיובי היו בעלי הנעה גבוהה יותר לשמר את הקשר ($M=4.62$, $SD=0.79$) מאשר אלו שהיו בתנאי השלילי ($M=2.34$, $SD=1.12$, $p<.001$). המשתתפים שהיו בתנאי החברתי הניטרלי ($M=2.33$, $SD=1.10$) הביעו הנעה פחותה יחסית לאלו שהיו במצב החיובי ($p<.001$), אך לא נבדלו מאלו שהיו במצב השלילי ($p=.52$). יחדיו, תוצאות אלו מצביעות על כך שהמשתתפים מילאו אחר הוראות הדימוי כהלכה, ושהאפקט המנטלי של מטלת הדימוי פעל כמתוכנן.

מגדר. לא נמצא הבדל מגדרי בהאשמת הקרבן ($F(1, 108)=2.03$, $p=.16$).

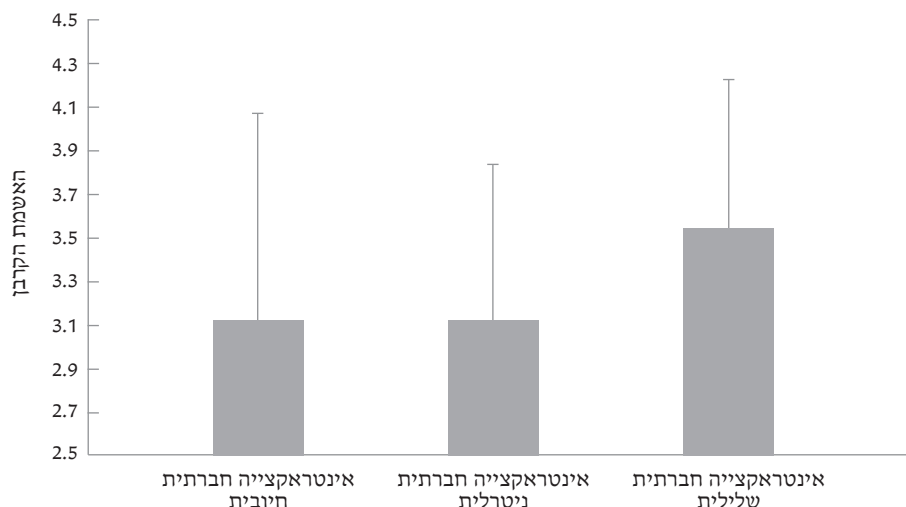
דירוגי הקרבן. אחת מהנחות היסוד של מחקר זה הייתה שקרבן האונס תיתפס **בעיקר** כחפה מפשע: מחד גיסא, אם היא הייתה נתפסת כחפה מפשע לגמרי, לא הייתה מתרחשת האשמה, ולא היה ניתן לבחון את השערות המחקר; מאידך גיסא, אם דמות המותקפת הייתה נתפסת כאשמה לחלוטין בתקיפה, הרי שאז היה סביר פחות שאמונות בעולם צודק תהיינה מאוימות. הציון הכולל של האשמת הקרבן (מעבר לשלושת תנאי המחקר) מצביע על כך שכפי שתוכנן, דמות האישה נתפסה **בעיקר** כחפה מפשע. על פני סולם ליקרט בעל שש דרגות (דירוג 1–3 מצביע על חפות מפשע, ודירוג 4–6 מצביע על אשמה), הדירוג הממוצע היה 3.26 (ס"ת=0.79), כלומר דירוג שהוא בקצה טווח החפות על סולם האשמה.

ניתוח מרכזי

השפעת האינטראקציה החברתית על האשמת הקרבן. כדי לבחון את השפעת האינטראקציה החברתית על האשמת הקרבן, בוצע ניתוח ANOVA חד-כיווני, אשר השווה את האשמת הקרבן על פי התנאים החברתיים השונים (חיובי, שלילי וניטרלי). התוצאה, המוצגת באיור 2, מראה אפקט עיקרי מובהק של אינטראקציה חברתית על האשמת הקרבן ($F(2, 117)=3.27$, $p<.05$). מבחני פוסט-הוק הצביעו על כך שתוצאה זו נבעה בעיקר מהאשמת קרבן מוגברת בקרב הנבדקים שהיו בתנאי השלילי ($M=3.46$, $SD=0.69$), אשר האשימו את הקרבן במובהק יותר מאשר אלו שהיו בתנאי החיובי ($M=3.03$, $SD=0.93$, $p=.05$), זאת בעוד הפער בין האשמת הקרבן מצדם לבין האשמתו מצד הנבדקים שחוו תנאי ניטרלי היה שולי ($M=3.07$, $SD=0.79$, $p=.09$). חווי התנאי החיובי וחווי התנאי הניטרלי לא נבדלו זה מזה בהאשמת הקרבן ($p=.97$).

1 בכל מבחני הפוסט-הוק היה שימוש במבחני Tukey לצורך השוואות מרובות.

איור 2: תמיכה חברתית והאשמת הקרבן (ניסוי א)



אמונות בעולם צודק והאשמת הקרבן. אמונות בעולם צודק (כפי שנמדדו קודם לכן בסקר הראשוני) ניבאו את האשמת הקרבן ($r(81)=.23, p<.05$). תוצאה זו תואמת למחקרים אחרים שהראו קשרים חיוביים בין אמונות בעולם צודק לבין ייחוס אשמה לקרבן (Foley & Pigott, 2000).

השפעות אינטראקטיביות של אינטראקציות חברתיות ואמונות בעולם צודק על האשמת הקרבן. על מנת לבחון, האם אמונות בעולם צודק ממתנות את ההשפעה של אינטראקציות חברתיות על האשמת הקרבן, נערכה רגרסיה רב-משתנית בצעדים עם משקולות בלתי שווים (לפי Aguinis, 2004). האינטראקציה הכוללת הייתה מובהקת במידה שולית ($F(5,76)=1.94, p=.10$). עם זאת, אף אחד משני ניתוחי ההשוואות המתוכננים שמהם הורכב ניתוח זה (כלומר תנאי חיובי מול ניטרלי ושלילי ותנאי שלילי מול ניטרלי וחיובי) לא היה מובהק בפני עצמו ($ps>.10$). אי-לכך, נראה שלאינטראקציות חברתיות ולאמונות בעולם צודק השפעה עצמאית על האשמת הקרבן.

השפעות אינטראקטיביות של אינטראקציות חברתיות ומגדר על האשמת הקרבן. על מנת לבחון, האם מגדר ממתן את ההשפעה של אינטראקציות חברתיות על האשמת הקרבן, נערך ניתוח שונות דו-כיווני. לא נמצא קשר מובהק בין מגדר ואינטראקציות חברתיות על האשמת הקרבן ($F(2, 117)=0.36, p=.78$).

מצב רוח. הסבר חלופי לתוצאות אלו הוא שההשפעה של אינטראקציות חברתיות על האשמה מקורה במשתנים חלופיים הקשורים למצב רוח, ולא בשינוי במשאבים פסיכו-חברתיים. למשל, מחקרים הצביעו כי מצב רוח יכול להשפיע על יכולת שיפוט חברתי (McFarland, White & Newth, 2003). ניתוחי שונות (ANCOVA) עם מצב רוח כמשתנה מפקח (covariate) הצביעו על כך שהשפעת האינטראקציה החברתית נותרה מובהקת גם לאחר פיקוח על משתנה מצב הרוח ($F(2,104)=3.55, p<.05$).

מבחני השוואה מתוכננים של הממוצעים המשוקללים (לפי Keppel, 1991) בחנו, האם ההבדלים בין הקבוצות נותרים בעינם גם לאחר הפיקוח על מצב רוח, והם אכן נותרו. נבדקים אשר דימו אינטראקציה חברתית חיובית האשימו את הקרבן פחות ($M_{adj}=3.14$, $SD=0.78$) מאשר נבדקים בתנאי החברתי השלילי ($M_{adj}=3.55$, $SD=0.78$) ($F(1,118)=5.42$, $p<.03$), ללא קשר למצב רוחם. הפיקוח על משתנה מצב הרוח הוביל גם להבדל מובהק בין התנאי של אינטראקציה חברתית ניטרלית ($M_{adj}=3.13$, $SD=0.78$) לתנאי השלילי ($F(1,118)=5.69$, $p<.03$). לא נמצא הבדל בין התנאים החיובי והניטרלי לאחר הפיקוח על מצב הרוח ($F(118)=.003$, $p=ns$). ניתוחים נוספים הראו שהמניפולציה של אינטראקציה חברתית לא השפיעה על מצב רוח ($F(2,106)=1.62$, $p=.20$), וחשוב במיוחד – מצב הרוח בפני עצמו לא היה קשור להאשמת הקרבן ($r(119)=.10$, $p=.27$).

דין

ניסוי א סיפק תמיכה ראשונית להשערה שמשאבים פסיכולוגיים משפיעים על האשמת הקרבן. כאמור, מחקר נרחב הצביע על כך שתמיכה חברתית מייצגת משאב נפשי משמעותי. בהתאם לכך, נבדקים שנזכרו בדמות מחייהם שסיפקה תמיכה חברתית חיובית (כלומר המשאב תוגבר) נטו להאשים את הקרבן פחות מאלו שנזכרו בדמות שפגעה ובגדה בהם משמעותית (כלומר המשאב צומצם). מעניין לציין שההשפעה של אינטראקציה חברתית על האשמת הקרבן הופיעה בעיקר בקרב נבדקים בתנאי השלילי שנזכרו בחוויה של בגידה. כאמור, נבדקים אלו נטו להאשמת הקרבן יותר מהנבדקים שנזכרו בדמות חברתית חיובית, וגם – לאחר הפיקוח על משתנה מצב רוח – יותר מאלו שנזכרו בדמות חברתית ניטרלית. נראה על כן ש**דלדול** משאב התמיכה, להבדיל **מהעצמתו**, הוא אשר משפיע על האשמת הקרבן, לפחות במערך המחקר הנוכחי. דפוס זה של תוצאות תואם את מחקרם של ניוסום ועמיתיו, שבו נמצא שההשפעה המזיקה של קשר חברתי שלילי גדולה יותר מההשפעה המיטיבה של תמיכה חברתית חיובית (Newsom et al., 2005).

הסבר אחר לדפוס התוצאות המתואר לעיל הוא האפשרות כי היזכרות באינטראקציה חברתית ניטרלית עשויה לשמש כמעין מקור של תמיכה חברתית חיובית. המטרה הניטרלית, אף שלא הייתה אדם אהוב או בלתי אהוב, הייתה אדם שהנבדק הכיר ופגש כדרך שגרה. האופי השגרתי והצפוי של מגעים אלו עשוי לייצג בפני עצמו מעין קרבה מרגיעה, המתגברת משאבים (Ackert & Church, 2009). אם אכן כך הדבר, אזי התנאי הניטרלי לא היה ניטרלי באמת, אלא חיובי. מחקר ב, המציג סוג אחר של בקרה ניטרלית, עשוי להעניק תמיכה נוספת לאופי ההשפעה היחסית של תגבור משאבים מול צמצום על האשמת הקרבן.

בעיה אפשרית נוספת במחקר א היא שתפעול חוויית הבגידה ששימש להטרמת התנאי החברתי השלילי עלול להיות קשור לבגידה שממנה סבלה הדמות בסצנה מהסרט. ייתכן שהבגידה בקרבן על ידי התוקף ועל ידי לקוחות המסבאה, שגילו אדישות למצוקתה הברורה, נגעה בעצב חשוף אצל הנבדק הנבדג בתנאי השלילי וגרמה לו

לנסות להרחיק עצמו פסיכולוגית מהקרבן על ידי האשמתו. הסבר חלופי זה אינו מנותק לגמרי מההסבר של צמצום משאבים כמקור להאשמת הקרבן. עם זאת, הוא מובחן ממנו במידה המצדיקה רפליקציה של הניסוי באופן כזה שתפעול המשאבים יהיה קשור במידה פחותה לתקיפה שהנבדקים צופים בה.

ניסוי ב: ערך עצמי, אמונות בעולם צודק והאשמת הקרבן

ערך עצמי (state self esteem), המוגדר כ"צורך של היחיד להרגיש מוערך ומקובל על ידי אחרים, לחוש בעל יכולות ושליטה, ולהשפיע באופן משמעותי על האחר" (Koivula, Hassmen & Fallby, 2002, p.867), מייצג משאב פסיכולוגי חשוב. עליות וירידות בערך עצמי משפיעות על יכולתו של היחיד להתמודד עם סביבתו באופן יעיל ומסתגל (Hong, Adams & Lilly, 2012). כך למשל, תגבור של ערך עצמי נקשר לדימוי גופני חיובי יותר, צריכת אלכוהול מופחתת, יכולת גבוהה יותר לאמפתיה וסלחנות ועוד (Bucchianeri & Corning, 2012; Cerully & Klein, 2012; Exline & Zell, 2009). להבדיל מהערכה עצמית (trait self-esteem), המוגדרת כ"חווייה משמעותית ויציבה של קבלה עצמית, אהבה והערכה לעצמי" (Koivula et al., 2002, p. 867), והנחשבת כמדד תכונתי יציב למדי, ערך עצמי, כמדד מצבי, מגיב למצבי היום ולתפעול מעבדתי (McQueen & William, 2006). מאחר שערך עצמי הוא משאב חשוב, והוא נתון לשינויים מצביים, ההשערה הייתה שתגבור הערך העצמי יפחית את האשמת הקרבן, ושצמצום הערך העצמי יגביר את האשמתו. השערה זו נבחנה בניסוי ב.

הרעיון שעמד אפוא בבסיס הניסוי הוא שאם ערך עצמי אכן ישפיע כמשוער על האשמת הקרבן, אזי השערת המשאבים, שנבחנה ונתמכה בניסוי א, תקבל אישוש נוסף. ערך עצמי (כפי שהוא מוצג בניסוי הנוכחי) אינו קשור לחוויות של בגידה והיעדר תמיכה, העלולות להתעורר עקב צפייה בסרטון האשמת הקרבן. יתר על כן, ניתן ליצור הגדרה אופרציונלית של ערך עצמי באופן שיספק תנאי ניטרלי אמתי יותר, וכך יאפשר הדגמה טובה יותר של התרומה היחסית של משאבים מתוגברים, לעומת משאבים מצומצמים, מכפי שניתן היה לעשות בניסוי א. לסיכום, ניסוי ב ניסה לשחזר את השפעת המשאב על האשמת הקרבן שהושגה בניסוי א, תוך שימוש במשאב שונה. באופן זה, הניסוי התייחס להסברים חלופיים, שניסוי א הותיר ללא מענה.

שיטה

הנבדקים

110 סטודנטים לתואר ראשון (61% נשים) השתתפו לצורך קבלת קרדיט למחקר. הגיל הממוצע של המדגם היה 20.3 (ס"ת 2.60) והפיזור האתני היה על פי הפירוט הבא: 15.7% משתתפים ממוצא אפרו-אמריקני, 19% ממוצא אסייתי, 18.1% ממוצא היספני, 5% ממוצא מזרח תיכוני, 18.2% ממוצא אירופי ו-12.4% ממוצא אתני אחר. 11.6% לא השיבו לשאלה על מוצאם. נבדקים שהשתתפו בניסוי א לא הורשו להשתתף בניסוי זה, וגם נבדקים שחוו בעבר תקיפה מכל סוג שהוא לא שותפו, למניעת מצוקה רגשית.

כלים והליך הניסוי

א. סקר ראשוני (pre-screening)

נוסף על מילוי "סולם רב-ממדי של אמונות בעולם צודק" ($\alpha=.81$), כבניסוי א, המשתתפים ענו גם על "סולם הערכה עצמית של רוזנברג" (Rosenberg, 1965), הנחשב עד היום לאחד מהסולמות השכיחים ביותר למדידת הערכה עצמית תכונתית (Huang, 2013; Dong, 2012; Mullen, Gothe & McAuley, 2013). הסולם אומד את מידת ההערכה הכללית שיש ליחיד כלפי יכולותיו וכישוריו באמצעות עשרה פריטים, המוצגים על סולם ליקרט בן ארבע דרגות, ונע מ"מסכים בהחלט" ל"מתנגד בתוקף". פריטים לדוגמה: "אני מרגיש כי יש לי מספר תכונות חיוביות"; "אני מסוגל לבצע מטלות טוב כמו אחרים" ($\alpha=.87$).

ב. מחקר המעבדה

מחקר ב כלל רבים מההליכים שיושמו במחקר א. גם במחקר זה הוקפד כי משתתפים שחוו בעבר תקיפה כלשהי לא ישתתפו בניסוי. שני המחקרים כללו את סיפור הכיסוי בנוגע לזיכרון, מטלת דימוי מודרך שקדמה לצפייה בסצנת התקיפה המינית מהסרט "הנאשמים" (Jaffe et al., 1988), שאלון בנוגע לתגובות הנבדקים לקרבן ושאלוני המשך, שכללו בדיקות מניפולציה, מדדי מצב רוח ומידע דמוגרפי בסיסי. עם זאת, בעוד שבניסוי א תופעלה אינטראקציה חברתית, בניסוי ב, המשאב שתופעל היה ערך עצמי.

מניפולציה בערך עצמי. מניפולציה זו מבוססת על פרדיגמה שהוצגה על ידי כהן, ארונסון וסטיל, ומטרתה להעצים, להפחית או להותיר ללא שינוי, באופן זמני, את תחושת הערך העצמי של הנבדקים (Cohen, Aronson & Steele, 2000). המניפולציה הועברה באמצעות מטלת דימוי מודרך שבה הנבדקים העלו דימויים וזיכרונות הנוגעים להישג אקדמי או בין-אישי (ערך עצמי מתוגבר – 36 נבדקים), לכישלון אקדמי או בין-אישי (ערך עצמי מופחת – 35 נבדקים) או לצעדים הכרוכים בכביסת בגדים (ערך עצמי ניטרלי – 39 נבדקים). תחומי האקדמיה והיחסים הבין-אישיים נבחרו על בסיס דירוג של תחומי ערך עצמי (על בסיס Harber, 1995), שבוצע טרם הניסוי בקרב 189 נבדקים מתוך מאגר הנבדקים המחלקתי. שני הערכים שדורגו בראש הסולם נבחרו כדי לפקח על משתנים חלופיים שנבעו משימוש בתחום ערך עצמי יחיד ספציפי. מערך מחקרי זה של מניפולציה בערך עצמי יושם בעבר ביעילות במחקרים שונים (Critcher, Dunning & Armor, 2010; Ward, Atkins, Lepper & Ross, 2011). לסיכום, הנבדקים הוקצו באקראי לחמישה תנאים של ערך עצמי: ערך עצמי אקדמי מוגבר, ערך עצמי בין-אישי מוגבר, ערך עצמי אקדמי מופחת, ערך עצמי בין-אישי מופחת וערך עצמי ניטרלי. לא היו צפויים להימצא הבדלים בין תנאי הערך העצמי המוגברים לבין עצמם וכן בין תנאי הערך העצמי המופחתים לבין עצמם, כך שהצפייה הייתה לקבל שלושה תנאים כלליים: ערך עצמי מוגבר, ערך עצמי מופחת וערך עצמי ניטרלי. בהתאם לתוצאה צפויה זו, ניתוח שונות חד-כיווני ANOVA שהשווה את האשמת הקרבן בשתי הגרסאות של ערך עצמי מוגבר (אקדמי ובין-אישי) וערך עצמי מופחת (אקדמי ובין-אישי), לא מצא השפעה של אף של אחד מהתנאים על האשמת הקרבן

(מוגבר: $F(1,35)=0.30$, $p=.58$; מופחת: $F(1,34)=1.04$, $p=.31$). אי-לכך, תנאי הצלחה אקדמית והצלחה בין-אישית אוחדו לתנאי כללי של "ערך עצמי מוגבר" ותנאי כישלון אקדמי וכישלון בין-אישית אוחדו לתנאי כללי של "ערך עצמי מופחת". כל ניתוחי ההמשך חושבו בהתייחס לתנאים כוללניים אלו.

ההוראות לביצוע מטלת הדימוי המודרך של ערך עצמי, משך המטלה (חמש דקות) והפורמט שלה היו דומים למטלת הדימוי המודרך בניסוי א. עם סיום מטלת הדימוי, הנבדקים צפו בסצנת התקיפה המינית מהסרט "הנאשמים", כפי שנעשה בניסוי א.

ג. מדדי תוצאה ושאלוני המשך

כבניסוי א, תגובות הנבדקים לתקיפה המינית נמדדו באמצעות שאלון ייחוס האשמה לקרבן (Bohner, 2001) ($\alpha=.84$). בהמשך, הנבדקים מילאו את שאלוני מצב הרוח ובדיקת המניפולציה המחקרית, ששימשו גם במחקר א. נוסף למדדים אלו, נכלל בניסוי מדד חדש – "סולם ערך עצמי מצבי" (Heatherton & Polivy, 1991), במטרה לקבוע, האם המניפולציה בערך העצמי אכן גרמה לשינוי הרצוי בערך העצמי של הנבדקים. שאלון זה בוחן הערכה עכשווית של ערך עצמי, ונעשה בו שימוש נרחב במדידת תחושות הנבדק כלפי עצמו בעת מילוי השאלון (Salimi & Honar, 2009; Yang & Yao, 2011). פריטים לדוגמה: "אני חש נחות מאחרים ברגע זה"; "אני חש סיפוק ממראה הגוף שלי עכשיו". 20 הפריטים בשאלון מוצגים על סולם ליקרט בן חמש דרגות, הנע מ"כלל לא" ועד "לחלוטין" ($\alpha=.89$).

עם סיום מילוי מדדים אלו, הנבדקים תודרכו באופן מלא בנוגע לאופי הניסוי ומערכו ונשאלו על תגובות רגשיות שנותרו מהמחקר. לאחר מתן נקודות הקרדיט הודינו לנבדקים, והם שוחררו.

תוצאות

מטלת הדימוי המודרך. מספר ניתוחים בוצעו לבדיקת יעילות המניפולציה על הערך העצמי: ראשית, נערך ניתוח שונות חד-כיווני ANOVA שהשווה את הערך העצמי המצבי של הנבדקים בתנאי ערך עצמי מוגבר, מופחת וניטרלי. התוצאות הראו אפקט עיקרי מובהק על ערך עצמי מצבי ($F(2,100)=2.98$, $p<.05$). מבחני פוסט-הוק הראו שהנבדקים בתנאי של ערך עצמי מוגבר דיווחו על ערך עצמי גבוה יותר ($M=3.88$, $SD=0.49$) מאשר הנבדקים בתנאי ערך עצמי מופחת ($M=3.53$, $SD=0.64$), $p<.05$; שנית, ניתוח שונות חד-כיווני ANOVA להשוואת מידת הנעימות של מטלת הדימוי המודרך על פני תנאי הניסוי השונים היה מובהק ($F(2,105)=25.84$, $p<.001$). מבחן פוסט-הוק הראה שעבור הנבדקים בתנאי של ערך עצמי מוגבר מטלת הדימוי הייתה נעימה יותר ($M=3.69$, $SD=1.03$) מאשר עבור הנבדקים בתנאי המופחת ($M=2.02$, $SD=1.06$) ($p<.001$). תוצאות אלו מצביעות על כך שהנבדקים מילאו אחר הוראות מטלת הדימוי כהלכה, ושהאפקט של מטלת הדימוי פעל כמתוכנן. שניונים במצב רוח סיפקו מדד נוסף להערכת המניפולציה בערך עצמי. ניתוח שונות חד-כיווני

ANOVA הצביע על כך שהמניפולציה השפיעה באופן מובהק על מצב רוחם של הנבדקים ($F(2,105)=10.56, p<.001$). מבחני פוסט-הוק הראו שהנבדקים בתנאי של ערך עצמי מוגבר דיווחו על מצב רוח חיובי יותר ($M=3.34, SD=0.69$) מאשר הנבדקים בתנאי המופחת ($M=2.79, SD=0.7, p<.01$). דירוגי מצב רוח של הנבדקים בתנאי ערך עצמי ניטרלי מוקמו כצפוי באמצע, בין שתי הקבוצות ($M=3.01, SD=0.65$). עם זאת, דירוגי מצב הרוח של הנבדקים בתנאי ערך עצמי ניטרלי לא נבדלו באופן מובהק מדירוגי הנבדקים בתנאי המוגבר ($p=.33$) ובתנאי המופחת ($p=.25$). נראה שתנאי הערך העצמי השפיעו על מצב רוח בהתחשב במידת הנעימות של המטלה: נמצא מתאם שלילי גבוה בין מצב הרוח לבין מידת אי-נעימות המטלה ($r(108)=-.48, p<.001$), כלומר ככל שמטלת הדימוי דווחה כבלתי נעימה במידה רבה יותר, כך מצב הרוח היה ירוד יותר. כשמשנתנה נעימות המטלה פוקח סטטיסטית, ההבדל במצב הרוח בין הקבוצות איבד את מובהקותו ($F(2,104)=1.56, p=.22$). ממצא זה מצביע על כך שהאפקט של מצב רוח נובע מהחווייה ההדוניסטית בתנאי הערך העצמי, ושמדד מצב רוח היה רגיש בהתאם. לסיכום, נראה שהמניפולציה הקצרה בערך עצמי הביאה לתוצאות הצפויות: נבדקים בתנאי של ערך עצמי מוגבר נהנו מרמות גבוהות יותר של הערכה עצמית מצבית וממצב רוח משופר וסברו שמטלת הדימוי הייתה נעימה יותר מאשר נבדקים בתנאי של ערך עצמי מופחת. ציוני התנאי הניטרלי מוקמו בכל המדדים בין שני התנאים האחרים.

מגדר. לא נמצא הבדל מגדרי בהאשמת הקרבן ($F(1,105)=0.28, p=.59$).

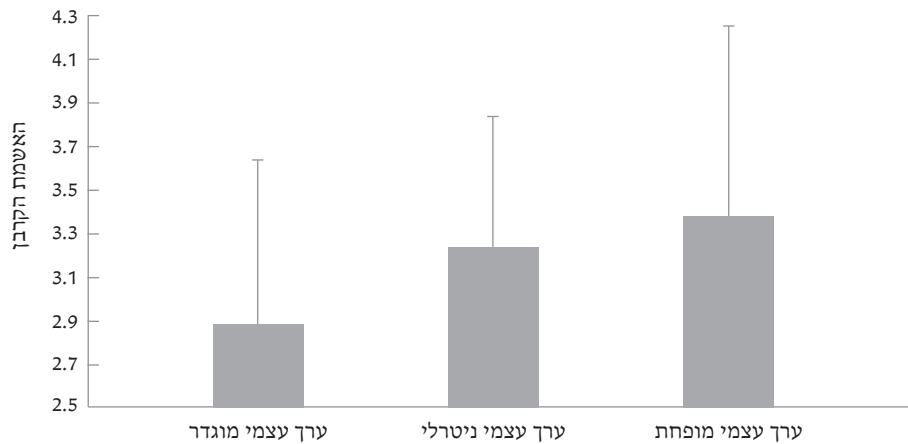
דירוגי הקרבן. בדומה לניסוי א, דירוגי קרבן התקיפה הצביעו על כך שהדמות נתפסה **בעיקר**, אך לא לגמרי, כחפה מפשע ($M=3.16, SD=0.79$). אי-לכך, נראה שוב שסצנה זו מעלה מצב המאיים על אמונות בעולם צודק, ובו בזמן – מספקת הזדמנות לשחזרן באמצעות האשמת הקרבן.

ניתוח מרכזי

השפעת הערך העצמי על האשמת הקרבן. ניתוח שונות חד-כיווני ANOVA השווה את האשמת הקרבן על פני תנאי הערך העצמי השונים (מוגבר, מופחת, ניטרלי). התוצאה, המוצגת באיור 3, מראה אפקט עיקרי מובהק של ערך עצמי על האשמת הקרבן ($F(2,105)=3.64, p<.05$). מבחני פוסט-הוק הראו שהנבדקים בתנאי של ערך עצמי מוגבר האשימו את הקרבן פחות ($M=2.87, SD=0.78$) מהנבדקים בתנאי הערך העצמי המופחת ($M=3.35, SD=0.91$). לא נמצא הבדל בין שתי קבוצות אלו לבין תנאי ערך עצמי ניטרלי ($M=3.25, SD=0.58, ps>.10$).

אמונות בעולם צודק והאשמת הקרבן. בניסוי ב לא נמצא קשר בין אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן ($r(83)=-.13, p=.25$). אפקט זה שונה מהמתאם החיובי והמובהק שנמצא בניסוי א. סקירתם של הפר ובג העלתה שהקשר בין דיווח עצמי של אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן הוא בלתי עקיב (Hafer & Begue, 2005), ונראה שהתוצאות במחקר הנוכחי תומכות בכך.

איור 3: ערך עצמי והאשמת הקרבן (ניסוי ב)



השפעות אינטראקטיביות של ערך עצמי ואמונות בעולם צודק על האשמת הקרבן. על מנת לבחון, האם אמונות בעולם צודק ממתנות את ההשפעה של ערך עצמי על האשמת הקרבן, נערכה רגרסיה רב-משתנית בצעדים עם משקולות בלתי שווים (לפי Aguinis, 2004). האינטראקציה בין אמונות בעולם צודק לבין המניפולציה על המשאב לא הייתה מובהקת ($F(5, 77)=1.81, p=.12$), ונוסף על כך, אף אחד משני ניתוחי ההשוואות המתוכננים שמהם הורכב ניתוח זה (כלומר תנאי מוגבר מול תנאי מופחת ותנאי ניטרלי ותנאי מופחת מול תנאי מוגבר ותנאי ניטרלי) לא הייתה מובהקת ($ps>.45$). תוצאה זו זהה לתוצאה בניסוי א, והיא מצביעה על כך שלתפעול משאבים יש אפקט עצמאי על האשמת הקרבן.

השפעות אינטראקטיביות של ערך עצמי ומגדר על האשמת הקרבן. על מנת לבחון, האם מגדר ממתן את ההשפעה של ערך עצמי על האשמת הקרבן, נערך ניתוח שונות דו-כיווני. לא נמצא קשר מובהק בין מגדר וערך עצמי על האשמת הקרבן ($F(2, 105)=2.35, p=.1$). תוצאה זו זהה לתוצאה בניסוי א, והיא מצביעה על כך שלתפעול משאבים אפקט עצמאי על האשמת הקרבן.

מצב רוח. על מנת לפסול הסבר חלופי שעל פיו ההבדלים בהאשמת הקרבן שהודגמו על ידי תנאי הניסוי נבעו משינויים במצב רוח שנגרמו עקב המניפולציה בערך עצמי, נערך ניתוח שונות (ANCOVA), שהשווה את האשמת הקרבן בשלושת קבוצות הניסויים, כשמצב רוח הוא משתנה מפקח (covariate). תוצאות הניתוח הצביעו על כך שהאפקט של הערך העצמי על האשמת הקרבן נותר מובהק גם לאחר הפיקוח על מצב רוח ($F(2, 103)=3.38, p<.05$). מבחני השוואה מתוכננים של הממוצעים המשוקללים (לפי Keppel, 1991), הראו שגם לאחר הפיקוח על מצב רוח, נבדקים בתנאי המוגבר האשימו את הקרבן פחות ($M_{adj}=2.88, SD=0.77$) מאשר אלו בתנאי המופחת.

נבדלו גם מבדקים בתנאי ללא השינוי ($(F(1,102)=4.65, p<.05)$ ($Madj.=3.28, SD=0.79$), אך התנאי של ערך עצמי ניטרלי לא נבדל מהתנאי השלילי ($(F(1,102)=0.05, p=ns)$. ניתוח נוסף הראה, בדומה לניסוי א, שמצב רוח לבדו אינו מנבא את האשמת הקרבן ($(F(1,105)=1.79, p=.18)$.

דיון

ניסוי ב העניק תמיכה נוספת להשערה שמשאבים פסיכולוגיים מתפעלים את האשמת הקרבן. משתתפים שערכם העצמי תוגבר האשימו את הקרבן פחות מאלו שערכם העצמי הופחת. אף שמצב הרוח הושפע מהמניפולציה בערך עצמי, ההשפעה של ערך עצמי על האשמה נותרה בעינה גם לאחר הפיקוח הסטטיסטי על מצב רוח. היעדר השפעה של מצב רוח בניסוי זה, בדומה לממצאי ניסוי א, מעיד בבירור על כך שהשערת המשאבים אינה מושפעת ממשתנים חלופיים הקשורים למצב רוח.

יכולתו של ערך עצמי מתוגבר לצמצם את האשמת הקרבן חשובה משני טעמים: ראשית, שוחזרה השפעתם של משאבים נפשיים על האשמת הקרבן, כפי שהודגם בניסוי א, תוך שימוש במשאב מסוג אחר לגמרי (ערך עצמי במקום תמיכה חברתית). באמצעות הרחבת טווח המשאבים המתפעלים את האשמת הקרבן, ניסוי ב התייחס להסברים החלופיים העיקריים לממצאיו של ניסוי א. כך, בעוד שהיזכרות בחוויות נבגדות (אינטראקציה חברתית שלילית) עלולה הייתה להוביל להזדהות יתר בלתי נעימה עם הקרבן בסרט "הנאשמים", בניסוי הנוכחי משאבים צומצמו לא על ידי היזכרות בנבגדות, אלא על ידי היזכרות בכישלון אישי אקדמי או בכישלון בין-אישי, ובכל זאת הובילו לתוצאות האמורות. כמו כן, שוב בשונה מניסוי א, ניסוי ב הציג תנאי ניטרלי אשר ככל הנראה רחוק מתנאי התגבור או הפחתה של ערך עצמי (כביסת בגדים).

ניסוי ב חשוב גם מאחר שהוא הרחיב את ההשפעה של ערך עצמי לתחומים של תפיסה חברתית ושיפוט חברתי. מחקרים קודמים הראו שאנשים בעלי ערך עצמי מוגבר הם בעלי סיכויים קטנים יותר לנקוט עיבוד מידע הגנתי (Dijkstra, 2012), להסיט את תשומת לבם ממידע הנתפס על ידם כמאיים על בריאותם הפיזית (Pavey & Sparks, 2012) או לבטל כלאחר יד השקפות המנוגדות לדעותיהם (Cohen et al., 2000). המסקנה המשותפת למחקרים אלו היא שערך עצמי מפחית את התלות במנגנוני הגנה פסיכולוגיים המקהים את תשומת הלב למידע שנתפס כמאיים. תוצאות המחקר הנוכחי תואמות דפוס זה. צפייה באדם ההופך לקרבן על לא עוול בכפו היא חוויה מאיימת, ואי-לכך, האשמת הקרבן מקטינה את החוויה. ניסוי ב הראה שהשימוש בטקטיקה זו היה נמוך יותר בקרב הנבדקים שערכם העצמי תוגבר.

ניסוי ב התייחס גם לשאלה, האם האשמת הקרבן מושפעת יותר מצמצום של משאבים או מתגבורם. תוצאות ניסוי א לא היו חד-משמעיות בנושא זה, מאחר שתנאי האינטראקציה החברתית הניטרלית, שלא נבדל בתוצאותיו מהתנאי החיובי

ברמת האשמת הקרבן, עשוי היה למעשה להיות חיובי יותר מניטרלי. בניסוי ב, הסיכון שהתנאי הניטרלי (היזכרות בשלבי כביסת בגדים) ישפיע על ערך עצמי היה קטן, ובדיקות המניפולציה (מצב רוח, ערך עצמי מצבי ונעימות המטלה) אכן איששו את ההנחה. בהנחה שהתנאי הניטרלי בניסוי ב אכן ייצג תנאי ניטרלי אמתי יותר, נראה שהיכולת של ערך עצמי מתוגבר להפחית את האשמת הקרבן, משמעותית יותר מהיכולת של ערך עצמי מופחת להגביר את האשמתו (ראו איור 2). עם זאת, שתי הקבוצות הללו לא נבדלו בתנאי הניטרלי, אף שנבדלו זו מזו. בהתייחס להבדל בתוצאות שני הניסויים, ניתן לשער כי מצבת המשאבים היא דינמית עבור רוב האנשים, וייתכן שההשפעה של תגבור מול צמצום היא יחסית למצבם הזמני של המשאבים ולזמינותם. אי-לכך, הדבר מחייב מחקרים נוספים.

אמונות בעולם צודק. בדומה לניסוי א, הבדלים אינדיווידואליים באמונות בעולם צודק לא תיווכו בקשר בין שינויים זמניים במשאבים נפשיים לבין האשמת הקרבן. למעשה, בניסוי ב, להבדיל מניסוי א, אמונות בעולם צודק כשלעצמן לא היו קשורות להאשמת הקרבן. היעדר ההשפעה של אמונות אלו תואם סקירות ספרותיות המצביעות על קשר בלתי עקיב בין אמונות בעולם צודק להאשמה (Hafer & Begue, 2005). אי-לכך, בעוד שנראה כי להבדלים תכונתיים באמונות בעולם צודק יש קשר בלתי יציב להאשמת הקרבן, להבדלים מצביים במשאבים נפשיים, כגון תמיכה חברתית וערך עצמי, יש השפעה עקיבה יותר על האשמה.

דיון כללי

האשמת הקרבן גובה מחירים אישיים וחברתיים כבדים. עבור הקרבנות מדובר בפגיעה כפולה – בתחילה על ידי התוקפים, ולאחר מכן – על ידי המאשימים אותם באחריות לתקיפתם. הפגיעה גדולה עוד יותר כשהמאשימים הם בני משפחה, חברים ומקורות תמיכה אחרים, שתפקידם בסיוע לקרבן הוא מכריע. על מנת להימנע מביקורת, קרבנות רבים בוחרים שלא לשתף אחרים במה שאירע להם או שלא לדווח על כך, פשעים חמורים אינם נחקרים, ועבריינים מסוכנים חופשיים להכות שוב ושוב.

האם ניתן למנוע את האשמת הקרבן? תוצאות המחקר הנוכחי תומכות באפשרות זו. תאוריות משאבים פסיכולוגיים (למשל Baltes & Baltes, 1990; Hobfoll, 2001), טוענות שהתמודדותם של אנשים עם אתגרי חיים תלויה מאד במשאביהם, ועל כן ייתו לתגברם אוטומטית אם יחוו מאוימים. על פי הנחה זו, צפייה באנשים חפים מפשע הנופלים קרבן ליחס בלתי הוגן מאיימת על משאב חשוב – האמונה בעולם צודק ומובן כהלכה (Dalbert, 2001). דרך אחת להגיב לאיום זה על משאבים היא להאשים את הקרבן (Kogut, 2011), ובכך להשיב לכאורה את הסדר על כנו. עם זאת, מאחר שמשאבים הם ברי חליפין, תגבור משאב אחד עשוי להפחית את הצורך בהשבת אחר (Baltes & Dickson, 2001). אי-לכך, הנטייה להאשים עשויה להתעצם או להצטמצם בהתאם לזמינותם של משאבים אישיים חלופיים.

המחקר הנוכחי בחן ואישש רעיונות אלה באמצעות תפעול שני סוגי משאבים: תמיכה חברתית וערך עצמי. ניסוי א הראה שההאשמה הייתה הנמוכה ביותר בקרב הנבדקים שחוו הטרמה של אינטראקציה חברתית חיובית, וגבוהה ביותר בקרב אלו שחוו הטרמה של אינטראקציה חברתית שלילית; ניסוי ב הראה שההאשמה הייתה הנמוכה ביותר בקרב נבדקים שערכם העצמי תוגבר, וגבוהה ביותר בקרב אלו שערכם העצמי צומצם. יחד, תוצאות אלו מעידות שהאשמת הקרבן עשויה להיות מושפעת ממצבים זמניים ונשלטים. ההשפעה של התערבויות קצרות ומרומזות יחסית – היזכרות פשוטה באינטראקציות חברתיות מהעבר (ניסוי א) או במצבי הצלחה או כישלון אישיים (ניסוי ב) – מעידה כי הנטייה להאשים אינה בהכרח מנגנון הגנה פסיכולוגי בלתי נמנע, אלא תופעה הניתנת למיגור בתנאים המתאימים.

נוסף על כך, התוצאות מרחיבות את תאוריית המשאבים הנפשיים לתחומי התפיסה והשיפוט החברתיים. מחקרים קודמים הראו שערך עצמי מוגבר מצמצם את התלות במנגנוני הגנה פסיכולוגיים המסיטים מהתודעה מידע אשר נתפס כמאיים. תוצאות המחקר הנוכחי תואמות דפוס זה, בהצביען על כך שהיכולת להישען על תחושת ערך מתוגבר מסייעת לאנשים לתפוס ולשפוט את מצבם החברתי ביתר דיוק ומתוך הגנתיות פחותה. נוסף לכך, בעוד שמגוון מחקרים הצביעו על השפעתה המיטיבה של אינטראקציה חברתית חיובית והשפעתה המזיקה של אינטראקציה שלילית (Gottlieb & Bergen, 2010), למיטב ידיעתי, אין בנמצא מחקר קודם הקושר בין אינטראקציות חברתיות לבין הדרך שבה אנו מפרשים את המציאות החברתית שלנו. המחקר הנוכחי עשוי לסייע לפיתוח אפיק מחקרי זה.

אמונות בעולם צודק והאשמת הקרבן

בהתאם למחקר הנרחב על אודות אמונות בעולם צודק והאשמת הקרבן (ראו Hafer & Begue, 2005), נראה חשוב למדוד במחקר הנוכחי אמונות בעולם צודק, אף כי לא הייתה עמדה אפריורית באשר לאופייה הצפוי של האינטראקציה בין האמונות בעולם לבין השפעת המשאבים. בעוד שבניסוי א נמצא קשר חיובי בין אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן, בניסוי ב לא נמצא קשר זה. יתר על כן, בשני הניסויים, האמונות בעולם צודק לא תיווכו בין המשאבים הנפשיים לבין האשמת הקרבן. ההשפעה הבלתי עקיבה של אמונות בעולם צודק על האשמה במחקר הנוכחי משקפת בעיה כללית, כרונית, במאמץ לקשור מדדים מפורשים של אמונות בעולם צודק להאשמה. סקירת ספרות נרחבת בנושא הבחינה בהבדלים מהותיים באופרציונליזציה של המבנה התאורטי, המקשים על פירוש התוצאות במחקרים השונים ועל השוואה ביניהם (Hafer & Begue, 2005). ייתכן שחוסר העקיבות נובע בחלקו מהעובדה שאמונות בעולם צודק, כמו הנחות יסוד אחרות על העולם, אינן מודעות (Wilson & Darke, 2012), ועל כן אינן נגישות למדדי דיווח עצמי. לחלופין, ייתכן שאנשים מודעים לאמונות שלהם בעולם צודק רק כאשר הן מאתגרות, ומודעות זו עצמה נחוות כעוררות שלילית דיסוננטית, במקום כהכרה מפורשת באמונה מאוימת.

הסבר נוסף להשפעה הבלתי עקיבה של אמונות בעולם צודק על האשמת הקרבן במחקר הנוכחי, כמו גם במחקרים אחרים, עשוי להימצא במחקר עדכני יותר, המבחין בין אמונות בעולם צודק כלפי העצמי (JWB-Self) לבין אמונות בעולם צודק כלפי האחר (JWB-Others) (Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996). על פי הבחנה זו, אמונות בעולם צודק הן מבנה רב-ממדי, המורכב מעמדות שונות שאנשים מחזיקים כלפי עצמם מול אמונות כלפי האחרים סביבם. ואכן, מחקרים בנושא תמכו בהבניה זו; לדוגמה, אמונות בעולם צודק כלפי העצמי נמצאו קשורות לרמות גבוהות יותר של אפקט חיובי, שביעות רצון מהחיים (Lipkus et al., 1996) ותחושת מטרה בחיים (Be'gue & Bastounis, 2003) ולרמות נמוכות יותר של דחק ודיכאון (Dzuka & Dalbert, 2002). לעומת זאת, אמונות בעולם צודק כלפי האחר נמצאו קשורות לדעות קדומות כלפי קשישים ועניים (Sutton & Douglas, 2005; Be'gue & Bastounis, 2003), לנטייה אלטרואיסטית מופחתת (Be'gue, Charmoillaux, Cochet, Cury & De Suremain, 2008) ואף לצורך מוגבר בנקמה לאחר אסון ה-11 בספטמבר (Kaiser, Vick & Major, 2004). ממצאים אלו מרמזים כי בעוד שאמונות בעולם צודק המכוונות כלפי האחר מהוות גורם סיכון לקשרים חברתיים שליליים, אמונות כלפי העצמי מהוות, להבדיל, גורם מגן הקשור לבריאות נפשית ולרווחה נפשית (Be'gue & Muller, 2006). מאחר שבמחקר הנוכחי נבחנו אמונות בעולם צודק כמדד גלובלי, יש לבחון במחקר עתידי את היכולת של משאבים נפשיים לתווך בקשר בין אמונות בעולם צודק לבין האשמת הקרבן, בעוד הראשונות מוגדרות ונמדדות כמבנה רב-ממדי.

מגדר והאשמת הקרבן

חוקרים רבים בחנו את התפקיד שממלא מגדר בהאשמת הקרבן (Grubb & Turner, 2012), אולם מחקריהם הניבו תוצאות בלתי עקיבות. אף שרוב המחקרים הראו שנשים נוטות להאשים פחות מגברים (Stahl, Eek & Kazemi, 2010), אחרים לא מצאו כל קשר בין מגדר להאשמה (Locke, 1999). המחקר הנוכחי לא מצא השפעה ישירה של מגדר על האשמה או השפעות אינטראקטיביות של מגדר ומשאבים על האשמה. אי-לכך, נראה שמשאבים מהווים מנבא אמין יותר של האשמה מאשר מגדר, לפחות כשהקרבן היא אישה.

מגבלות המחקר והצעות למחקר עתידי

המחקר הנוכחי מהווה חקירה ראשונית של השפעת משאבים על האשמת הקרבן, ואי-לכך הוא לוקה בכמה מגבלות משמעותיות; בעיה אחת קשורה ליכולת הכללה: שני הניסויים עשו שימוש בסצנת התקיפה מהסרט "הנאשמים", וכתוצאה מכך התמקדו רק בסוג אחד של קרבנות (תקיפה מינית), הנחוה על ידי סוג אחד של קרבן (אישה לבנה ממעמד הפועלים) ומבוצע על ידי סוג אחד של תוקף (גבר זר). אף שאין סיבה נראית לעין שמשאבים לא ישפיעו באופן דומה על שיפוטן של פגיעות אחרות, מן הראוי כי מחקרי המשך יבחנו את השערת המשאבים הן בנוגע

לאירועי תקיפה מינית אחרים (תקיפה על ידי מכר, תקיפת גברים וכו') והן במקרי תקיפה שאינה מינית; מגבלה נוספת הנוגעת ליכולת ההכללה היא ההחלטה שלא לכלול בניסויים נבדקים שחוו בעבר תקיפה כלשהי, בשל הרצון להימנע מגרימת מצוקה מיותרת על ידי הצפת הטראומה האישית. קריטריון הבחנה חשוב זה גרם להשארת שאלות פתוחות בנוגע לדרך שבה טראומה אישית עלולה להתקשר לשיפוט טראומה של האחר ולמידת יכולתם של משאבים נפשיים מתופעלים לתווך בין משתנים אלו.

בעיה אחרת נוגעת להסברים חלופיים לתוצאות המחקר הנוכחי. הסבר חלופי אחד, מצב רוח, זכה להתייחסות לעיל. הסבר נוסף הוא שהתוצאות משקפות הטרמת תכנים, ולא משאבים, כך שהדמיה מכוונת של תוכן חיובי או תוכן שלילי עשויה הייתה להטרים את תשומת הלב לתכנים חיוביים או שליליים בקטע מהסרט, ובאופן זה עיצבה את שיפוטי הקרבן. עם זאת, מחקרים דומים מצביעים על כך שאפקטים של הטרמה אינם מערערים את תוצאות המחקר הנוכחי; לדוגמה, בשני מחקרים תופעלו משאבים פסיכולוגיים, תוך שימוש באותה מטלת הדמיה ששימשה בניסוי א, שבה נבדקים נזכרו בדמות חיובית, שלילית או ניטרלית בחייהם (Harber, Einav & Lang, 2008; Schnall, Harber, Steffanucci & Proffitt, 2008). אצל הרבר ועמיתיו, היזכרות בנבגדות מהעבר הובילה לדירוגים מועצמים של בכי תינוקות, אך הגברה זו נוטרלה על ידי כך שהנבדק התבקש לשוחח על מחשבות ורגשות הקשורים לנבגדות. אפקט מנטרל זה היה בסתירה מוחלטת לאפקטים של הטרמה, מאחר שהדיבור על החוויה השלילית אמור היה לגרום להטרמה כפולה ומכופלת של מחשבות ורגשות שליליים ולהוביל להגברה נוספת של דירוג הבכי, במקום להפחתתו. אצל שגל ועמיתיו, הטרמה של דמות חיובית כחבר הובילה לשיפוט מופחת של שיפוע של גבעה, אך האפקט הושפע ממשך החברות ומידת הקרבה אל הדמות. תוצאות אלו מוסברות טוב יותר על ידי השפעת משאבים מאשר השפעת ההטרמה עצמה.

על כל פנים, ראוי כי מחקר עתידי יבחן את השערת המשאבים בבדיקת משאבים נוספים (כגון ויסות רגשי או סגנון התקשורת) ובאמצעי תפעול משאבים חלופיים (כגון הבניית סיטואציות חיות במעבדה או מדידת משאבים בסיטואציות יום-יומיות במחקרי שדה).

השלכות טיפוליות ויישומיות

אף שקרבנות רבים נמנעים מלדווח על תקיפתם לרשויות החוק או למערכות הבריאות, לעתים קרובות הם מבקשים לשתף את משפחותיהם וחבריהם. מחקר מצביע כי קרבנות הזוכים לתמיכה מהרשות החברתיות שלהם מתאוששים מהר יותר מהתקיפה מאשר אלו שאינם נהנים מתמיכה כזו (Ahrens & Campbell, 2011; Campbell & Wasco, 2005). עם זאת, בחלק מהמקרים, הקרבנות נחשפים לתגובות שליליות, כולל האשמה, וכתוצאה מכך תפקודם מתדרדר באופן משמעותי. למעשה, כישלון התמיכה

מצד רשתות חברתיות עלול להיות כה מערער, עד שהוא מוגדר כ"קרבנות משנית" (Madigan & Gamble, 1991).

סיבה אחת לתמיכה כושלת זו עלולה להיות שהתומכים חסרים את המשאבים הדרושים למעורבות הולמת, מאחר שהחשיפה למצוקת יקיריהם ערערה אותם ומנעה מהם את היכולת להושיט עזרה נחוצה. המחקר הנוכחי גורס כי תגבור המשאבים של מעגל תמיכה ראשוני זה יסייע לנמנים עליו לקדם את התאוששותם של הקרבנות, מבלי לגרום להם לפגיעה נוספת. תגבור משאבים, כגון הענקת תמיכה חברתית למשפחותיהם וחבריהם של הקרבנות, אם על ידי קבוצות תמיכה ואם בייעוץ אישי ממוקד, עשויה לסייע לאנשים אלו להתייחס לקרבן בחמלה רבה יותר. עיקרון דומה של התערבות עשוי להיות מיושם בהצלחה גם בקרב אלו הבאים במגע יום-יומי עם הקרבנות ונחשפים לכאבם במסגרת עבודתם, כמו: אנשי אכיפת החוק, עובדי בריאות, עובדים סוציאליים ומתנדבים במרכזי סיוע. הבניית תכניות הנחיה והתערבות צוותיות והדרכות אישיות על ידי אנשי צוות בכירים ומנוסים עשויות להוביל לשינוי משמעותי. לבסוף, מן הראוי כי ההבנה בנוגע למקורות האשמת הקרבן תבוסס ותישם גם במסגרת החוק והמשפט, ובכך תמנע גרימת עוול משני לקרבנות ותעודד ענישה הולמת לפוגעים.

סוף דבר ומחשבה לעתיד

לא נעים לראות חסר בית מקבץ נדבות, לשמוע על הולך רגל שנפגע ממכונית או לדעת שסטודנט באוניברסיטה הותקף בחניון. דרך אחת להפחית את אי-הנעימות הזו היא להאשים את הקרבן במה שאירע לו – חסר הבית הוא עצלן, הולך הרגל לא שם לב לאן הוא הולך, הסטודנט לא היה זהיר. העריכה המנטלית הזו של חדשות רעות עשויה להביא להקלה בטווח הקצר, אך גובה מחיר בטווח הארוך. בשל נטייה זו, קרבנות מואשמים על לא עוול בכפם ונמנעים מהם הטיפול וההתחשבות המגיעים להם, אנשים מגלים שאננות לבעיות חשובות הדורשות פתרון, והתוקפים ממשיכים להתהלך בינינו באין מפריע. המחקר הנוכחי מעיד על כך שישנה חלופה לבחירה ההובסיאנית בין נוחות קצרת רואי לבין צלילות דעת מכאיבה. אם אנשים יהיו מודעים יותר לטווח המשאבים העומדים לרשותם ולהיקפם, ייתכן שיזדקקו פחות לאמונות לא-מודעות בדבר עולם צודק, וכך אולי יהפכו את העולם באמת לצודק יותר.

מקורות

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית (2012). אחריות חברתית – **התמודדות עם פגיעה מינית בישראל 2012**. זמין באתר http://www.1202.org.il/download/files/report_heb2012.pdf

רגב, ב' ושירי, נ' (2012). נשים על הכוונת – מדד האלימות נגד נשים. **כתב עת המשרד לביטחון פנים**, 2, 18–21.

- Ackert, L. F., & Church, B. K. (2009). Home bias: Taking comfort in what you know? *International Journal in Accounting and Finance*, 1(2), 152–166.
- Adam-Curtis, L., & Forbes, G. (2004). College women's experiences of sexual coercion: A review of cultural, perpetrator, victim, and situational variables. *Trauma, Violence, & Abuse*, 5(2), 91–122.
- Aguinis, H. (2004). *Regression analysis for categorical moderators*. New York: Guilford.
- Ahrens, C. E., & Campbell, R. (2011). Assisting rape victims as they recover from rape: The impact on friends. *Journal of Interpersonal Violence*, 15, 959–986.
- Bal, M., & Van Den Bos, K. (2013). Blaming for a better future: Future orientation and associated intolerance of personal uncertainty lead to harsher reactions toward innocent victims. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(7), 835–844.
- Baltes, B. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspective on successful aging: The model of selective optimization and compensation. In P. B. Balets & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Beeri, A., & Lev-Weisel, R. (2012). Social rejection by peers: A risk factor for psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 216–221.
- Be`gue, L., & Bastounis, M. (2003). Two spheres of belief in justice: Extensive support for the bidimensional model of belief in a just world. *Journal of Personality*, 71, 435–463.
- Be`gue, L., Charmoillaux, M., Cochet, J., Cury, C., & De Suremain, F. (2008). Altruistic behavior and the bidimensional just world belief. *The American journal of psychology*, 121, 47–56.
- Be`gue, L., & Muller, M. (2006). Belief in a just world as moderator of hostile attributional bias. *British Journal of Social Psychology*, 45, 117–126.
- Ben-David, S., & Schneider, O. (2005). Rape perceptions, gender role attitudes, and victim–perpetrator acquaintance. *Contemporary Issues in Education Research – Second Quarter*, 1(2), 47–52.
- Bohner, G. (2001). Writing about rape: Use of the passive voice and other distancing text features as an expression of perceived responsibility of the victim. *British Journal of Social Psychology*, 40, 515–529.
- Bohner, G., Pina, A. B., Siebler, G. T., & Viki, T. B. (2010). Using social norms to reduce men's rape proclivity. *Psychology, Crime & Law*, 16(8), 671–693.
- Brems, C., & Wagner, P. (1994). Blame of victim and perpetrator in rape versus theft. *Journal of Social Psychology*, 134, 363–374.
- Bucchianeri, M. M., & Corning, A. F. (2012). An experimental test of women's body dissatisfaction reduction through self-affirmation. *Applied Psychology–Health and Well Being*, 4(2), 188–201.
- Campbell R., & Wasco, S. M. (2005), Understanding rape and sexual assault: 20 years of progress and future directions. *Journal of Interpersonal Violence*, 20, 127–131.

- Cerully, J. L., & Klein, W. M. P. (2012). Using a self-affirmation intervention to decrease alcohol consumption. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(1), 125–132.
- Cohen, G. L., Aronson, J., & Steele, C. M. (2000). When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1151–1164.
- Critcher, C. R., Dunning, D., & Armor, D. A. (2010). When self-affirmations reduce defensiveness: Timing is key. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 947–959.
- Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. New York: Plenum.
- Dijkstra, A. (2012). EMDR and self-affirmation prevent defensive processing in persuasion in different ways. *Psychology & Health*, 27(1), 35–45.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a just world. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 732–757.
- Emmers-Sommer, T. M., Triplett, L., Pauley, P., Hanzal, A., & Rhea, D. (2005). The impact of film manipulation on men's and women's attitudes toward women and film editing. *Sex Roles*, 52(9), 683–695.
- Exline, J. J., & Zell, A. L. (2009). Empathy, self-affirmation and forgiveness: The moderating roles of gender and entitlement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(9), 1071–1099.
- Fatima, I., & Suhail, K. (2010). Belief in a just world and subjective well-being: Mothers of normal and Down syndrome children. *International Journal of Psychology*, 45(6), 461–468.
- Foley, L., & Pigott, M. (2000). Belief in a just world and jury decisions in a civil rape trial. *Journal of Applied Psychology*, 30, 935–951.
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34, 795–817.
- Furnham, A., & Proctor, E. (1989). Belief in a just world: Review and critique of the individual difference literature. *British Journal of Social Psychology*, 28, 365–384.
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520.
- Grubb, A., & Harrower, J. (2008). Attribution of blame in cases of rape: An analysis of participant gender, type of rape and perceived similarity to the victim. *Aggression and Violent Behavior*, 13(5), 396–405.
- Grubb, A., & Turner, E. (2012). Attribution of blame in rape cases: A review of the impact of rape myth acceptance, gender role conformity and substance use on victim blaming. *Aggression and Violent Behavior*, 17(5), 443–452.
- Hafer, C. L., & Begue, L. (2005). Experimental research on just-world theory: Problems, developments and future challenges. *Psychological Bulletin*, 131, 128–167.
- Hafer, C. L., & Gosse, (2011). Predicting alternative strategies for preserving a belief in a just world: The case of repressive coping style. *European Journal of Social Psychology*, 41(6), 730–739.

- Hamama, L., & Ronen-Shenhav, A. (2012). Self-control, social support, and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review*, 34(5), 1042–1049.
- Harber, K. D. (1995). Personal characteristics questionnaire. Unpublished scale. Rutgers University, New Brunswick, NJ.
- Harber, K. D., Einav, M., & Lang, F. (2008). They heard a cry: Psycho-Social resources moderate perception of others' distress. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 296–314.
- Hazelbroek, J. F., Howells, K., & Day, A. (2001). Cognitive appraisals associated with trait anger. *Personality and Individual Differences*, 30, 31–45.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community and the nested-self in the stress process: Advancing Conservation of Resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337–421.
- Hong, B., Adams, L. A., & Lilly, M. M. (2012). Self-worth as a mediator between attachment and posttraumatic stress in interpersonal trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(10), 2039–2061.
- Huang, C., & Dong, N. (2012). Factor structures of the Rosenberg Self-Esteem Scale: A meta-analysis of pattern matrices. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(2), 132–138.
- Jaffe, S. R., & Lensing, S. (Producers), & Kaplan, J. (Director) (1988). The Accused (motion picture). Los Angeles: Paramount Pictures.
- Johnson, J. D., Noel, N. E., & Sutter-Hernandez, J. (2001). Alcohol and male acceptance of sexual aggression: The role of perceptual ambiguity. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1186–1200.
- Kahn, L. (2005). The understanding and treatment of betrayal trauma as a traumatic experience of love. *Journal of Trauma Practice*, 5(3), 57–72.
- Kaiser, C. R., Vick, S. B., & Major, B. (2004). A prospective investigation of the relationship between just-world beliefs and the desire for revenge after September 11, 2001. *Psychological Science*, 15, 503–506.
- Keppel, G. (1991). *Design and analysis: A researcher's handbook* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Kogut, T. (2011). Someone to blame: When identifying a victim decreases helping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 748–755.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865–875.
- Laurin, K., Fitzsimons, G. M., & Kay, A. C. (2011). Social disadvantage and the self-regulatory function of justice beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 149–171.

- Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030–1050.
- Lipkus, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 666–677.
- Locke, L. M. (1999). Attitudes toward domestic violence: Race and gender issues. *Sex Roles: A Journal of Research*, 40, 227–247.
- Loseman, A., & Bos, K. (2012). A self-regulation hypothesis of coping with an unjust world: Ego-depletion and self-affirmation as underlying aspects of blaming of innocent victims. *Social Justice Research*, 25(1), 1–13.
- Lucas, T., Alexander, S., Firestone, I., & Lebreton, J. M. (2008). Just world beliefs, perceived stress, and health behavior: The impact of a procedurally just world. *Psychology & Health*, 23(7), 849–865.
- Madigan, L., & Gamble, N. (1991). *The second rape: Society's continued betrayal of the victim*. New York: Lexington Books.
- McFarland, C., White, K., & Newth, S. (2003). Mood acknowledgment and correction for the mood-congruency bias in social judgment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(5), 483–491.
- McQueen, A. K., & William M. P. (2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity*, 5(4), 289–354.
- Mullen, S. P., Gothe, N. P., & McAuley, E. (2013). Evaluation of the factor structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale in older adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 153–157.
- Newsom, J. T., Rook, K. S., Nishishiba, M., Sorkin, D. H., & Mahan, T. L. (2005). Understanding the relative importance of positive and negative social exchanges: Examining specific domains and appraisals. *The Journals of Gerontology (Series B)*, 60(6), 304–312.
- Pavey, L. J., & Sparks, P. (2012). Autonomy and defensiveness: Experimentally increasing adaptive responses to health-risk information via priming and self-affirmation. *Psychology & Health*, 27(3), 259–276.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salimi, A., & Honar, M. (2009). State self-esteem and life satisfaction. *Psychology & Health*, 24, 348–349.
- Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K., & Proffitt, D. R. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1246–1255.
- Stahl, T., Eek, D., & Kazemi, A. (2010). Rape victim blaming as system justification: The role of gender and activation of complementary stereotypes. *Social Justice Research*, 23(4), 239–258.
- Stieger, S., Kastner, C. K., Voracek, M., & Furnham, A. (2011). Association between just world beliefs and perceptions of counterproductive workplace behaviors. *Psychological Reports*, 108(2), 606–616.

- Sutton, R. M., & Douglas, K. M. (2005). Justice for all, or just for me? More evidence of the importance of the self-other distinction in just-world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 39, 637–645.
- Ward, A., Atkins, D. C., Lepper, M. R. & Ross, L. (2011). Affirming the self to promote agreement with another: Lowering a psychological barrier to conflict resolution. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(9), 1216–1228.
- Wilson, A., & Darke, P. R (2012). The optimistic trust effect: Use of belief in a just world to cope with decision- generated threat. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 615–628.
- Yang, J. J., & Yao, G. (2011). Trait or state: An exploration of self-esteem, happiness and quality of life by time series. *Value in Health*, 14(7), 409–419.

סקירות ספרים

חינוך – מהות ורוח

עורכים: ישעיהו תדמור ועמיר פריימן

תל אביב: מופ"ת, תשע"ב (355 עמודים)

דובי ברק

התחום החינוכי משופע בספרים רבים, המתמודדים עם שאלות חינוכיות מגוונות. שפע הכתיבה מכוון להיבטים מקצועיים של מיומנויות חינוכיות, ולא לנפשו של המורה-המחנך; במילים אחרות, רוב הספרות בתחום מציעה "מה לעשות", וחיבורים ספורים עוסקים בשאלת המורה-המחנך עצמו, כלומר מהות ומקורות השראה. הספר שלפנינו נדיר בכך שהוא מציב את הנושא הרוחני, המהותי, כקודם למיומנות המקצועית וכמתנה אותה. הספר מתייחד גם בכך שהוא מורכב ממאמרים שרובם נכתבו במיוחד עבורו, תוך דיאלוג חי עם העורכים.

המאמרים נכתבו למעשה בתגובה לפניית העורכים לכותבים: "במאמך התייחס/י נא אפוא לליבת החינוך – מהו הגלעין של החינוך, מהן תכליותיו המתנות את מטרותיו, מהם יעדי 'הגבוהים', מה מצוי באותה שכבת עומק של החינוך, מהי רוחניות בחינוך" (מתוך ההקדמה, עמ' 9). הכותבים ענו אישה ואיש לפי תפיסתם, ללא הכוונה מראש, וכך נוצר פסיפס מגוון של עשרות זוויות ראייה ייחודיות המבקשות לחדור את קליפת ה"פרופסיה" ולהגיע לגלעין, לנקודת היסוד והמוצא לכל מקצועיות.

ניתן למצוא בכותבים מורים ואנשי חינוך, הכותבים מתוך התנסותם היום-יומית על מה שמעבר ליום-יום, אנשי אקדמיה האמונים על דיסציפלינות, הכותבים על מה שמעל לכתיבתם המקצועית, וכן הוגים, אנשי רוח ומשוררים, המתמודדים עם השאלה שהופנתה אליהם.

לאחר קבלת המאמרים חילקו העורכים את הספר לשישה מדורים: חיפוש, התרחשות, עצמיות, ערכים, רוחניות ותצפית. כפי שניתן לראות משמות המדורים, אין כאן חלוקה נושאית אקדמית חלוטה, אלא תיאור כללי של זווית הראייה העיקרית של הכותב, כפי שנכתב בהקדמה: "אמנם ביקשנו מהכותבות והכותבים להתמקד בגלעין, ביסוד אחד, אבל בתחום שאנו עוסקים היה ברור מראש שאין זה אפשרי באורח מוחלט".

מאחר שהספר מתפרש על 37 מאמרים, שכל אחד מהם שונה מהאחרים בחתירתו לגילוי גלעין החינוך, יהיה כל ניסיון לסכם או לאפיין את שלל הכתיבה חטא כלפי

העורכים והכותבים. עם זאת, טעימות אחדות מתוך החיבורים השונים, שנעשו על פי טעמי האישי בלבד ואינן עומדות בשום קריטריון מעבר לכך, יכולות לתת מושג כלשהו, חלקי, על הספר. בחרתי להציג ציטוט קצר מכל שער.

שער "חיפוש", א' קוסמן – "נפש החינוך": "מורה נפש – חשוב להדגיש שהסימן הראשון והמרכזי ביותר בהתבגרות רוחנית הוא בפיתוח יכולת ההקשבה לאחר. ל'אחר' באשר הוא. וגם כאן מודגשת ההפחתה של הממד המילולי. ומדוע? משום שאומנות ההקשבה תלויה כל-כולה ביכולת להשקיט את המחשבות – שהן כמובן סוג של דיבור פנימי – ה'מפטפטות' בראשינו בלי הרף. רק חניך שמסוגל לקלוט את האפשרויות של היות-בשקט הוא חניך שהתבגר. וזאת אי אפשר ללמד על ידי מילים" (עמ' 19).

המוסדות להכשרת מורים עוסקים אך ורק במילולי, כלומר מלמדים את פרח ההוראה לדבר, כביכול תפקיד המורה והמחנך מסתכם בדיבור. תנאי הכרחי להיות מסוגל להקשיב היא היכולת לשתוק. לא שתיקה כהתעלמות, אלא שתיקה דרוכה רבת קשב. שתיקה כזאת מאפשרת תקשורת משמעותית יותר של עיניים, מחוות גופניות ונוכחות שלמה של האישיות. מניסיוני למדתי שטיפחת עידוד, הקשבה דרוכה או מבט עיניים מחוללים פלאים. רק במקום שהמורה-המחנך מפנה מקום על ידי איפוס עצמו יש אפשרויות של ביטוי אישי של התלמיד-המתחנך, כלומר אפשרויות של צמיחה.

שער "התרחשות" – ד' זינגר, "שלהבת עולה מאליה" – על שותפות תלמידים בתהליכים בית ספריים: "על פי הצעתי המורים ישנו מעט מתפקידם המעטיר והמשפיע, המורה ייהפך מ'ממלא מקום' ל'מפנה מקום' ובכך יעורר את התלמידים לזכותם הטבעית ולתובנה הפשוטה הידועה גם להם, שעל פיהן לימוד והתפתחות רוחנית הם נחלתם של כל בני אנוש ללא תלות בגיל, בוודאי אין סיבה שהיא תישלל בגילים 8–18" (עמ' 97).

המוטו שלי, "עייפות היא עניין של עניין", מוכיחה עצמה: בכל פעם שהתלמידים-המתחנכים מעורבים בנעשה מתוך אחריות אמתית, הם פעילים ואינם משתעממים, ולהפך, כאשר הם מנותקים, הם מנוכרים, הם עייפים, ולא מתרחשת כל למידה. המצב שבו תלמיד שהוא פסיבי, חסר אנרגיה, משועמם ועייף בשעות הלימודים הוא רשג"ד (ראש גדוד בצופים) פעיל, נמרץ, יצירתי ואנרגטי בפעילות תנועתית, הוא מצב שכיח. ההסבר, כאמור, מעורבות ואחריות; בהכללה: כל פעילות חינוכית לימודית יכולה להפעיל מוטיבציה או לדומם אותה.

שער "עצמיות" – ש' בק, "ואף על פי כן, חינוך אחר": "אני קורא לחזור ולהעמיד במרכז המעשה החינוכי תפיסה שרואה חשיבות במתן תשובות לשאלות כגון: 'מי אני?' 'לשם מה אני חי?' 'איזה עולם אשאיר אחרי?' אך לא תשובות ברוח של אמונה דוגמטית בדת או באידיאולוגיה זו או אחרת, ולא מתוך הסתמכות בלעדית על תועלתנות חומרית, או מתוך התמקדות ברגש, אלא מתוך בחינה מתמדת, דיאלקטית וספקנית של הנחות היסוד שבהן אני מאמין ושלאורן אני מנהל את חיי" (עמ' 153).

הדבר הקשה ביותר בחיים הוא "לעשות מה שאתה רוצה". לכאורה דבר פשוט הוא, אולם למעשה רוב האנשים אינם ממשים את רצונם האמתי, אלא נסחפים ונשטפים

בזרם בלא כל יכולת שליטה. החמצה גדולה יש בחייהם של בני אדם שמעולם לא ביררו לעצמם מה הם **באמת** רוצים, והרי מה שהם באמת רוצים נובע ממי שהם ומהאנשים והדברים שלמענם הם חיים. מכאן שאין חינוך הראוי לשמו ללא בירור זה, שהוא השאיפה למשמעות החיים והנדבך העיקרי של האושר (בשונה מההנאה).

שער "ערכים" – במאמרו, "חינוך לאוטופיה – אידיאולוגיה חינוכית של תיקון חברתי", נ' מיכאלי מצטט מדברי אוסקר ויילד: "מפת העולם שאיננה כוללת בתוכה אוטופיה אינה ראויה ולו למבט, מפני שהיא נעדרת את הארץ האחת שבה האנושות עוגנת תמיד. וכשהאנושות עוגנת שם היא מתבוננת קדימה, וכשהיא מבחינה בארץ ראויה יותר, היא מפליגה לכיוונה. קידמה היא הגשמתן של אוטופיות".

במאמר זה מתמודד המחבר עם התפיסה הדומיננטית בחינוך מבית מדרשו של צבי לם (2000), המחלקת את החינוך לשלושה חלקים: סוציאליזציה (חברות), אקולטורציה (תרבות) ואינדיווידואציה (ייחוד). המחבר טוען ששלושת התפיסות של לם, המהוות בסיס רוח לתפיסה החינוכית המקובלת, משרתות את הקיים ואינן מאפשרות ראייה של עולם אחר, כלומר אוטופיה.

אתגר גדול הוא להציג עולם שאינו קיים, אולם הוא הכרחי, שכן עולם זה הוא האבוקה המאירה את נתיב ההתקדמות האנושית. בלעדיו לא יהיה לאן לשאוף. הדוגמה הבית ספרית העגומה, כפי שנוכחתי מניסיוני, היא שכאשר מבקשים מתלמידים לדמיין עולם עתידי רצוי, או אפילו אופני למידה וחינוך רצויים, הם חוזרים על התבניות שהם מכירים, אף שיש להם ביקורת עצומה כלפי בתי הספר. החינוך הערכי האוטופי מאפשר חלימה, שבהיותה משוחררת באמת היא מאפשרת תיקון.

שער "רוחניות" – ת' לוין, "האדם השלם" – היפוך מערכות: "עידן שבו צעירים כמבוגרים מחפשים תובנות בדבר מהות הווייתם על שלמותה ועדיה, מיחלים לביטחון, להבנה ולאמונה בזהותם הפנימית, מעבר לשמם הפרטי ולשם משפחתם, ושואפים לדעת מהי תכלית חייהם; עידן שבו החיפוש אחר השגות אישיות, נוחות, יעילות, תחרותיות וצורך בשליטה, המונע מתוך תחושות של חסר, פיצול והפרדה בין הגשמי לרוחני, אינו מותיר מקום להתייחס לטיפוח רגשות כמו אכפתיות וכיבוד האחר, אהבה, ענווה, סליחה וחמלה" (עמ' 281–282).

אחד המורים, שהשפיע רבות בתוכן דבריו ובחיוך המאיר בעיניו על תפיסותיי החינוכיות, הן להלכה הן למעשה, היה פרופ' אלכס ברזל ז"ל, שלימד וחינך במכללת אורנים. עוד בשנות השבעים של המאה הקודמת עמד על הפגיעה של "התרבות הטכנולוגית" באדם. עיקר הפגיעה, לדעתו, הייתה במה שכינה "האדם המיוחס", כלומר האדם הנמצא ביחסים עם סביבתו האנושית והטבעית. יותר מכך, האדם, לתפיסתו של ברזל, שואב את מהותו ואת תכלית חייו, מעצם היותו חלק מחברה. ממנה הוא מקבל את אישורו כאדם – והיריעה קצרה מלהרחיב. בשער זה ישנם מהלכים מורכבים, המבקשים דרך להגיע למודעות לחלקים רוחניים שלא התייחסו אליהם בעבר ולהעצימם. במובן ידוע יש קשר בין הדברים: כשהאדם משתחרר מכבלי

הטכנולוגיה המשוכללת ביותר, הוא מגלה מערכת משוכללת עוד יותר: הוא עצמו, המקרין על סביבתו ומוקרן ממנה.

שער "תצפית" – י' הרפז, "מהות החינוך – מחשבות בעקבות הזמנת העורכים": "החינוך הבית ספרי הוא מיזם של מבוגרים הכפוי על צעירים, לכן יש בו יסוד אלים. הדיבור האופנתי על 'חינוך מותאם', חינוך על פי צרכיו, נטיותיו וכישוריו של הילד, סותר את מהותו של החינוך, שהיא התאמת ילדים לעולמם של מבוגרים ולא להפך. 'חינוך פיידוצנטרי' הוא, לכן, סתירה בגוף המושג (כמו 'רוק נשוי'). כדי להתגבר על סתירה זו, חסידי החינוך של 'הילד במרכז' בגרסאותיו השונות – החינוך החופשי, החינוך הפתוח, החינוך הדמוקרטי – הכניסו לילד מה שרצו להוציא ממנו באמצעות החינוך: הילד 'על פי טבעו' הוא סקרן, יצירתי, נבון, נדיב, רגיש לזולת... בקיצור, משתוקק להתחנך על ידי המבוגרים כדי לממש את הניעות הראשוניות ואת טבעו האנושי. אבל רוב האנשים מדברים על 'חינוך מותאם' לא מפני שנשבו בקסמיו של 'הילד במרכז', אלא משום שאיבדו כיוון ואינם יודעים למה לחנך. הם מטילים את האחריות על 'הילד' – שימציא להם מטרת חינוך" (עמ' 334).

בהמשך קורא המחבר להתמקד בצורת חינוך אחת ולוותר על האחרות, ללא חשש שהמתבגר יהיה חד-צדדי, שכן ישנם גורמים אחרים – משפחה, תנועה, תקשורת, המשפיעים עליו לא פחות, ואולי אף יותר. ואכן זהו מסר משמעותי ביותר לכל מי שעוסק בחינוך והוראה: מצד אחד, עליך להשקיע את מלוא יכולתך בהוראה וחינוך, מתוך מחשבה שזהו הגורם המשפיע ביותר על עולמו של המתבגר, ומצד שני, עליך להיות מודע לעצמת ההשפעה של העולם שמחוץ לבית הספר, המעצבת באופן דומיננטי את עולמו של המתבגר. רק מתוך צניעות וענווה זו יכול חינוך ראוי לשמו להיות בעל השפעה הראויה לשמה – חינוך.

לסיכום

ניתן לראות בציטוטים לעיל את שני כיווני המחשבה של העורכים: כיוון אחד מבקש להתחיל מהמוחשי, כלומר מחיי בית הספר, מה שנקרא בעגה המקצועית: "השדה", או "השטח", ולהמריא ממנו אל על. כפי שנאמר, "אלוהים נמצא בפרטים". הכוונה היא "גם בפרטים", שהרי אלוהים קודם לפרטים, ואם אין "אלוהים", מה חשיבות לפרטים? כיוון שני מבקש להתחיל מהאידאולוגיה, מ"אלוהים", מעקרונות-העל של החינוך, המהוות נקודות מוצא לכל המעשה החינוכי, ומשם "לנחות" למעשי החינוך וההוראה היום-יומיים, שהרי בלעדיהם, בלעדי ידע ומיומנויות, אין מעשה חינוכי ראוי לשמו.

פרופ' תדמור, שהביוגרפיה האישית שלו כוללת ניהול בית ספר והדרכת מורים, מייצג את הכיוון הראשון, בעוד פריימן, שהביוגרפיה שלו כוללת עיסוק אינטנסיבי ברוחניות, כולל המזרח הרחוק, מייצג את הכיוון השני. כל זאת בקווים כלליים, שכן לשניהם יש יותר מנגיעה גם בכיוון האחר.

שני הכיוונים הללו התמזגו באופן מופלא לספר שאינו חושש להתמודד, ואפילו להיאבק, עם שאלת המהות, גם, ואולי דווקא, בעולם פוסט-מודרני, שהיעילות והכלכלה מהווים את תשתיתו.

זהו ספר ייחודי, המביא את החזון החינוכי היחיד האפשרי בתקופתנו, הלא הוא חזון קשתי, כלומר, ריבוי חזונות המכוונים אל מטרה אחת – התמודדות עם המהות בחינוך. ולסיום, בנימה אישית: לאחר שנים רבות של חינוך והוראה, מצאתי ניב שפתיים מושגי לפעולות רבות שעשיתי במהלך השנים ולא ידעתי לקרוא אותן בשמן. דומני שהספר מספק קריאה מרעננת, הנדרשת מזה זמן רב הן לבתי הספר הן למוסדות להכשרת מורים.

מקורות

לם, צ' (2000). **לחץ והתנגדות בחינוך**. תל אביב: ספרית הפועלים.

העם על הספה: הפוליטיקה של הטראומה בישראל

מאת: קרן פרידמן-פלג

ירושלים: מאגנס וספריית אשכולות, 2014 (167 עמודים)

מולי להד

גילוי נאות

במהלך עבודת המחקר שעליה מבוסס ספר זה, השתתפתי בשיבות הקואליציה הישראלית לטראומה, שבה אני מכהן בהתנדבות כסגן נשיא. אי-לכך אני מכיר את הכותבת וחלק מהתכנים המדווחים. מסיבה זו היססתי כשהתבקשתי לסקור את הספר, ונקטתי עמדה מחמירה עם עצמי: ראשית – לקרוא בפתירות וללא התגוננות, ושנית – לנסות להשתחרר מהתנגדות לממצאים. אודה על האמת, תמונת השער קוממה אותי וכמעט החזרתי את הספר, אך כפי שיתברר בהמשך, נשאבתי אליו, קראתי בו שוב ושוב, הבנתי את המסר של התמונה, ובשורה התחתונה – אני מודה לקרן פרידמן-פלג על ספרה; היא האירה נקודות אפלות בנושא הטראומה, תוך כתיבה זורמת, המשלבת מדע, ידע ודוגמאות, בצורה מרתקת. הספר הזה משאיר את הקורא בהרהורים עמוקים, ולדעתי – נוגים, באשר לדרך שבה הכוח והשררה משחיתים גם את העוסקים בנימי הנפש. ומכאן לספר...

הספר "העם על הספה" הוא ניסיון ראשון ואמיץ לפתוח צוהר אל עולם הטראומה, הטיפול בו וגלגוליו של הטיפול הזה בעקבות שינויים חברתיים, פוליטיזציה ומדקליזציה של המושג. זהו מחקר אנתרופולוגי, "המבקש לזמן התבוננות בקשר בין שאלות קליניות של אבחון טיפול ומניעה של הפרעה נפשית לבין שאלות פוליטיות של זהות קבוצתית – אתנית, מעמדית ולאומית" (עמ' 2).

המחקר, שנמשך ארבע שנים, עקב אחרי שני ארגונים העוסקים בטיפול ומניעת טראומה. הראשון וזה שלו הוקדש חלקו המכריע של המחקר – הוא ארגון נט"ל, והשני הוא ארגון הגג של עמותות העוסקות בהכנה, התערבות ושיקום פרטים וקהילות לאחר מצבי משבר וחירום – הקואליציה הישראלית לטראומה (להלן הקואליציה).

הספר נפתח בסקירה היסטורית מאירת עיניים ומרתקת על טראומה, ההיסטוריה של ההפרעה מימי מלחמת האזרחים האמריקנית, הופעת המושג לזמן קצר בספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקני (DSM) במלחמות העולם, היעלמותו ממנו במהדורת 1952 ושובו אליו כתוצאה ממהלך פוליטי חברתי ב-1980.

מאז הופעתה ב-DSM3 ב-1980 עוררה האבחנה הזו עניין אנתרופולוגי, וב-1995 פרסם יאנג כי "המוטיבציה לניסוח ההפרעה הפוסט-טראומטית ולפרסומה ב-DSM

לא הייתה מדעית אמפירית ביסודה אלא פוליטית מוסרית [...] בניסיון לנתב את הדיון הציבורי הסוער שהתחולל בשאלת היציאה למלחמת וייטנאם ובאופני התנהגות החיילים במהלכה מהערוץ הפוליטי לערוץ מקצועי".

גם קליינמן קבע ב-1995 כי ההגדרה מחוללת מדיקליזציה של האלימות. כלומר זו אינה בעיה של הפרט האלים, אלא בעיה רפואית.

הסקירה מביאה אותנו לפתחו של העידן שבו אירועים על רקע אסונות נבחנים במונחים רפואיים של טראומה כמוקד מרכזי של פרשנות לסבלם של האזרחים, מבלי לבדוק האם גם הנפגעים תופסים זאת כך (נושא שאתייחס אליו בהמשך בהקשרו הישראלי). המושג שפרדימן-פלג משתמשת בו הוא "ממשול תרפויטי" – "צורה מיוחדת של ניהול אוכלוסייה המתבססת על ההפרעה הפוסט-טראומטית". מונח זה נטבע ב-2001 על ידי פופוק, שטענה כי "המהלך מאפשר ויסות של תהליכים רגשיים בקרב קבוצות גדולות מחד גיסא ומאידך גיסא מוביל לנטרול פוטנציאל מחאה חברתית [...] ובכך מרדד שאלות פוליטיות ומוסריות כבדות משקל לכדי עניינים פרטניים של שליטה עצמית, ויסות רגשי ומדידת לחץ" (עמ' 11).

תופעה זו כופה על הנפגעים סיפור שאיננו בהכרח סיפורם ומחייבת אותם להתכנס לתוך מערכת הגדרות רפואיות מערביות של המעמד הבינוני הגבוה.

בעבודתם של לומסקי-פדר ובן ארי, שנעשתה בארץ, נטען כי ההתייחסות לטראומה היא ברובה אידאולוגית, מחויבת פוליטית וחד-ערכית. מכאן שהיא הופכת בעצם למייצגת השייח בזירה הלאומית והבין-לאומית כמדד "אובייקטיבי" למידת הסבל של צדדים בסכסוך (במקרה הזה – הישראלי-פלשתיני).

במרכז הספר עומד כאמור המחקר בעמותת נט"ל, שאל עבודתה התלוותה המחברת, ואשר על פי מודל העבודה האנתרופולוגי, הפכה את אט למשתתפת צופה בה (כולל השתתפות בדיונים מקצועיים, בשיבות קליניות, בשיבות הנהלה ובעבודה קבוצתית טיפולית). ראויים לציון הפתיחות, הכנות והקבלה של חברי נט"ל – ממייסדת העמותה ועד עובדי השטח – ושיתוף הפעולה שלהם עם החוקרת. המחברת השתתפה גם בשיבות הנהלת הקואליציה הישראלית לטראומה, אך להבדיל מעומק החשיפה והאינטנסיביות שלה במסגרת נט"ל, כאן עיקר הסקירה והניתוח עוסקים בדיונים חברתיים או מקצועיים עקרוניים במצבי משבר ושינוי שהתרחשו במהלך שנות המחקר (פינוי גוש קטיף, מלחמת לבנון השנייה).

הניתוח של פעילות עמותת נט"ל בפרק הראשון מתמקד בעובדת יסוד, שהעמותה הוקמה על בסיס הנחות קלינית וטיפולית שקבעו את מצבה של האומה וצרכיה, ולא כתוצאה מבחינה מעמיקה של מה באמת היה נחוץ. עמדה זו נבחנת בעקיבות לאורך כל המחקר, ונראה שלא רק שהיא עמידה בפני המציאות (כפי שאמר ד"ר איגר, מנהל אתר האינטרנט של העמותה: "נט"ל נורא רצתה לטפל בטראומה הלאומית, אך הטראומה הלאומית סירבה להיות מטופלת"), אלא שהיא מנסה בעקיבות ובהצלחה רבה לכפות תובנות אלו על הקהילה (בעיקר על תורמים ואנשי תקשורת ושררה), אך תובנות אלו אינן מתאימות במקרים רבים לנמענים שאליהם כוונה פעולת העמותה מלכתחילה.

במבט אנתרופולוגי מפקח וביושרה המחברת מתארת את הדילמות של עמותת נט"ל, מייסדתה הגב' רקאנטי-יובל והצוות המוביל מול הצוות המקצועי והצוות הטיפולי, שחולקים עליהם לעתים קרובות בקשר לדרך ולמוקדי הפעולה. דילמות אלו כללו את הדילמה מהי טראומה על רקע לאומי – האם כמו שהוגדרה מלכתחילה בנט"ל, היא קשורה רק ליהודים ישראלים אך לא לערבים ישראלים – חלוקה שאיננה קלינית, אלא חברתית? דילמה זו התרחבה כשנוספו השאלות בנוגע לטיפול במפוני גוש קטיף (הטראומה שלהם אינה כתוצאה מאירועי לחימה או טרור ערבי) ובנוגע לסיוע למתיישבים הנוקטים אלימות נגד חיילי צה"ל. לאורך כל הדיונים בולט המאבק בין אנשי הטיפול והאנשים שמובלים על ידי אידאולוגיה זו או אחרת או על ידי קווי הזדהות אישיים ("הבן שלי, של המטפל, יהיה מושא השטנה של המתנחלת"). דווקא הצעות אלו נותנות לקהל הרחב מבט פנימה לדיונים שלעיתים קרובות סמויים מהעין, אם כי במסגרת תכניות ראלטי ותכניות על טיפול נפשי נחשפים פה ושם המטפלים כבני אדם, עם דעות ועמדות שאינן בהכרח קליניות בלבד.

בהקשר של פינוי גוש קטיף, הכותבת מכניסה את קוראיה למאבקים שהתנהלו בארגון הגג (הקואליציה) סביב הסיוע למי שסירב לעבור אבחון, לשתף פעולה, להיות מזוהה עם אבחנה נפשית מחד גיסא, ומאידך גיסא היה מוכן לנצל את "הניטרליות המקצועית" לכאורה כדי לקדם עניינים חברתיים או קהילתיים, ולא פחות מכך – אישיים, למשל: כדי לקבל מעמד או עבודה שאיננה מתחום עיסוקו, וכל זאת תחת "מטרייה" ועגה קלינית של פוסט-טראומה.

נושא "פוליטי" נוסף שבו עוסקת המחברת הוא העובדה שהקואליציה הוקמה על ידי גוף פילנתרופי יהודי אמריקני, שהכתיב למתאגדים גם סדר יום וגם דרך פעולה. נושא זה מתחדד בשאלת "הדסק הערבי" (שיטת פעולתה של הקואליציה כדי לעסוק בנושאים שמעבר לעמותה ספציפית וכדי לדחוף את ארגוניה לשתף פעולה הייתה עבודה באמצעות "דסקים"). שאלת "הדסק הערבי" מציפה מספר דילמות: (א) כסף שנאסף "כדי להקל על הסבל של יהודי ישראל בעקבות המלחמה" יעבור לערבים; (ב) אוכלוסייה אזרחית ערבית סובלת אף היא מפעולות איבה ועל פי ההיגיון והאתיקה זכאית לסיוע; (ג) האם הסיוע יינתן על ידי ארגונים ישראלים יהודים או על ידי עמותה ערבית, והאם מנהל עמותה זו יכול לחבור להנהלת הקואליציה? בשני המקרים הפרקטיקה ניצחה. השירותים ניתנו תחת הסבר חברתי של קבוצות סובלות, אלא שבמקרה של "הדסק הערבי", בשיתוף עמותות ערביות, אך בלי נציג בהנהלה.

פרק נכבד בספרה המחברת מקדישה לקשר הון ואנשי טיפול, קשר המבוטא בצורה חד-משמעית בעמותת נט"ל, שהוקמה בחסות משפחת רקנאטי ותוך התבססות על קשריה הכלכליים הענפים בחברה הישראלית. הבעייתיות שמעלה פרידמן-פלג איננה בתמיכה הכלכלית בנושא ראוי שכזה, אלא בגיוס שיטות חברתיות ראוותניות, שימוש בשיטות שיווק אגרסיביות ובמופעי ראוה כדי לגייס את הכספים, ואחר כך אילוף ולעתים כפיית הצורך בטיפול על אוכלוסיות לא קליניות, כדי להצדיק את מפעלות העמותה ומסעות ההתרמה שלה.

פרקים שנוסכים עגמומיות בקורא הם הפרקים העוסקים בשינוי הלוגו והשם של עמותת נט"ל (סילוק הרמז לדגל המדינה והחלפתו בעץ) ובהפקת סרט התדמית על עמותת נט"ל, תוך מסחור הסבל (שימוש במשחה סינית כדי לשוות לפני הדובר דמעות בצילום) וחוסר רגישות לו (הנחייתה של מרואיינת שסובלת מ-PTSD לעבור לסיפור אישי תחת לחץ של שאלות חודרניות; פגיעה באתיקה בשיחה עם כבאי, מטופל של נט"ל: הבמאי "מציץ בשעונו ומבקש מהמטופל [שי] 'תדלג על כמה שלבים'. שי מגיב בתקיפות ואומר: 'קל לך להגיד לדלג, במסגרת הבלוף הכול הולך'"). מנקודה זו ואילך, לעניות דעתי, הספר הופך, מבלי להתכוון לכך, לכתב אישום חריף נגד מפעלי עמותת נט"ל ונגד בעיות האתיקה החריפות העולות מכל דוגמה ודוגמה: גיוס אם שכולה שאיננה מטופלת של העמותה לסרט התדמית, עריכת דברי המטופלים לכדי מלל קוהרנטי המשרת את מטרות העמותה (אך אינו בהכרח הדברים שנאמרו ואינו משקף את הדרך שבה נאמרו): "ניסיון זה [...] לגייס סיפורי טראומה אישיים בפני הציבור הרחב נכרך ביחס המתנחל בין האותנטי למלאכותי או בין האמת לבדיה" (עמ' 69).

בהמשך הדיווח, המצניע ביקורת נוקבת, החליטה העמותה על מושא טיפול חדש: "כל מי ששירת בצה"ל". מהלך זה, שלכאורה נעשה מתוך רצון כן לסייע למי ששירתו ומתוך חשש או חוסר מודעות לא פנו לקבלת טיפול, הפך במהרה לעוד מתקפה מסיבית שאיננה מתחשבת בצנעת הפרט, ברצונו ובחירותו להחליט בעצמו על ענייני הפרטים. כשהתברר לאנשי העמותה כי אין ביקוש לשירות המוצע, הם פנו לשיטות שיווק אגרסיביות יותר ואגרסיביות פחות. במסגרת הקטגוריה השנייה, הוקם פרויקט שתיעד באמצעות צילום של חיילים את סיפורי הקרב והטראומה שלהם – פרויקט פסיכו-היסטורי. הראיונות, שנעשו על ידי פסיכולוגית קלינית (שמצד האחריות המקצועית הוא מובן וראוי), לא נעשו עם מי שאובחן כסובל מ-PTSD, דבר שנתמך בתיאור תוכן הראיונות, המצביע שוב ושוב על גיוס משאבים, "מימוש ערך של רצינותאיות וקוד של כבוד" (עמ' 79) וכשמקור זה, המכוון לבסס את הנחת העבודה שאכן קיימת פוסט-טראומה, אינו מביא לתוצאה המקווה, ניכרת אכזבה רבה במראיינת, הטוענת כי המרואיינים "לא סיפקו גשר אל נבכי עולמם הרגשי", דבר ש"העמיד בספק את מימוש המטרה הראשונה של 'עיבוד טראומה נפשית'".

כיוון שלא אוששה דעתם של אנשי העמותה, הם החליטו לגייס דרך ניטרלית או מדעית כדי למצוא תוקף אמפירי להנחה בדבר קיומם של תסמינים קליניים אצל חיילים משוחררים. שתי קבוצות מיקוד שהועברו בסיוע מכון מחקר לא רק שלא איששו את הנחת העבודה של אנשי העמותה, אלא הצביעו שוב על נתק בינם לבין השדה. הכותבת שוב מציינת בעיות אתיות של הכוונת המנחה לשאול שאלות על פי "הנחיות אנשי הטיפול", ובתוך כך עריכת "קריאה מחדש" לשירות הצבאי ולאופן התנהגותם של החיילים לאחריו, במאמץ לדלות מהם סיפורים שיאשרו שהם אכן סובלים מתסמינים פוסט-טראומטיים. כשגם מהלך של הכוונה בוטה ל"שאלות מכוונות לגלות טראומה" לא הביא לתמיכה בהנחות העבודה של העמותה, אנשי העמותה עברו לסקר טלפוני וולונטרי, שכשל אף הוא באישוש הנחות אלו.

בשלב זה הורידו בעמותה את הכפפות, ותוך חצייה חריפה של קווי אתיקה גם על ידי נט"ל וגם על ידי אוניברסיטה מסוימת, נמסרו שמות 470 סטודנטים ששירתו במילואים ואשר פנו לדיקן הסטודנטים לקבל מענק שהגיע להם על פי דין, והעמותה פנתה אליהם, מה שכונה בלשונה העדינה וה"מכובסת" של הכותבת, "שיתוף פעולה לא שגרתי". התהליך שנמסר לעובדות הקו הפתוח שהיו אמורות לראיין את החיילים (ראוי לציון כי זה קו טיפולי) נשמע כמו לקוח מעולם עוועים: "אם הסטודנטים פוטרם אותנו בתשובה 'בסדר'... אפשר לפרט: האם מצליחים לחזור ולהתרכז בלימודים, איך השינה בלילה? האם יש התפרצויות זעם..." (עמ' 86). אקצר ואגיע למילות המחברת: "כללי הפנייה מלמדים בבהירות כיצד 'הולבשה' ההפרעה הטראומטית על הסטודנטים [...] לאנשי הטיפול היה ברור כי רבים הסיכויים שפנייתם תיתקל בהתנגדות, ולכן נוסחו מבעוד מועד טקטיקות שונות שנועדו להתגבר על כך" (עמ' 86).

גם העבודה הקהילתית של עמותת נט"ל יוצאת בשן ועין מהמחקר. ביקורתה של המחברת בנושא זה מתמקדת בפטרוניות המתנשאת של אנשי המקצוע מהמרכז השבע המעניק מטובו ל"מסכנים" בדרום. ביקורת זו היא גם נחלתה של עמותת הקואליציה, אך כיוון שהמחברת צפתה ממקור ראשון במפעלות נט"ל בדרום, מובאות בהקשר זה גם תגובות הקהל למנחי נט"ל.

בסקירתה את עבודת נט"ל בשדרות, בדליית אל כרמל ובניצנים עולה שוב ושוב הפער הניכר בין הפרשנות הקלינית של אנשי העמותה לבין הטבעיות, הנורמטיביות והבריאות של משתתפי הקהילה, החל בהורים השכולים הדרוזים וכלה בילדי ניצנים, ולא פחות מכך עולה ביקורת גלויה על התנשאות ופטרוניות מקצועית של הפסיכולוגית שמנחה קבוצה מקצועית. גם חדרי השלווה של הג'וינט והקואליציה נתפסים כשירות מכליל שאינו בהכרח קשור לסבל הקליני, שירות המתעלם מהבעיות הפוליטיות והחברתיות של צירוף סבל ביטחוני עם נזקקות חברתית ושוליים גאוגרפיים, או מסתיר אותן.

מתח זה בולט בעיקר בדוגמאות של שיח בין דוברי שדרות לבין התורמים, שזמנם מוקצב והם אינם מעוניינים ואף לא פנויים לשמוע על המצוקה, שפרנסי העיר השכילו לגייסה לשיח הזה כדי לעורר חמלה ולהביא לתרומות לעירם אל מול אזלת ידה של הממשלה. כעסם של אנשי הרשות מדגיש שוב את שאלת השאלות של ספר זה: "האומנם המונח הקליני ביסודו – ומכך מאפיין את החריג, ראוי לו שיהפוך מטבע עובר לסוחר בהתייחסות לאוכלוסיות שלמות?"

הקבוצה הטיפולית לנשות נפגעי טראומה זוכה למשוב חיובי מהמחברת, כשהיא מדגישה את היותה משתתפת משקיפה בה ומציינת את האפקט המיטיב של העבודה הקבוצתית. עם זאת היא מסייגת משוב חיובי זה בהתייחסותה לרקע הסוציו-אקונומי של המשתתפות ובתהייה מה הגורם המרכזי למצוקתן – הטראומה של בני זוגם או הרקע עתיר הסבל והחסך שבו הן גדלו ובו הן מגדלות את ילדיהן.

הספר מעלה שאלות קשות ונוקבות: האומנם הקמת מסגרת פילנתרופית – חיובית ככל שתהיה – מתירה לאנשיה לכפות את מטרותיהם או את האידאולוגיה שלהם

בדרכים שלעיתים הן עדינות ולעיתים תקיפות, לא רגישות וחוצות גבולות של אתיקה, רק כדי להצדיק את הנחותיהם? האם הוגן ומוסרי להכפיף קהל נורמטיבי לאבחנות פסיכיאטריות? האם שעשוע של שועי המדינה ואנשי מדיה במשחק של חמלה ורגשנות הוא לגיטימי ומתיר חשיפת סיפורי טראומה של נפגעים ומניפולציה עליהם? האם מימוש תרומותיהן הנדיבות מצדיק חדירה בוטה ומגמתית לפרטיות של אנשים תמימים שלא פנו לטיפול?

הספר נקרא בנשימה עצורה. הוא משתדל להלך בצורה מדודה בין תאוריה לבין תיאור, בין הדגמה ועדות לבין ניתוח מדעי בכלים של אנתרופולוגיה המתבוננת, מתעדת וכמובן גם מפרשת. הדבר היחיד שצמר לי (מעבר לכמה אי-דיוקים זניחים) הוא שפרט לקבוצת הנשים, לא מצאה פלג-פרידמן ולו נקודת זכות אחת לעבודתה של עמותת נט"ל. הקורא בספרה מאיר העיניים עשוי לחוות אותו, שלא בכוונת הכותבת, לכתב אישום חריף נגד עמותת נט"ל בפרט ונגד העוסקים בטרומה בהיבט הקהילתי (שכותב המאמר נמנה עמם) בכלל. אך האם אין שום עדות לתועלתם ועילותם של מפעלות הארגונים הללו? נדמה שאליבא דכותבת הספר סימן השאלה גדול. אני רוצה להאמין שתובנותיה התגבשו לאחר שקראה את חומרי המחקר והתיעוד ועיינה בהם שוב ושוב, ושלא יצאה מראש לדרך מנקודת מבט ביקורתית שלילית.

לדידי הספר הוא מראה מגדלת (על משקל זכוכית מגדלת), קול אזהרה חריף לעוסקים במלאכת הסיוע לאנשים סובלים בכלל ולאלו הסובלים ממצוקות על רקע הסכסוך המקומי בפרט, קריאה לזהירות בשיקול הדעת, לכבוד לקבוצת היעד ולהימנעות ממדיקליזציה או פתולוגיזציה של מצבם, ובוודאי ממניפולציה של מצבם לצרכים שונים. האזנה לקולם, לצורכיהם, לכעסיהם ולכוחותיהם, וכמובן בחינה מדוקדקת, האם המטרה – נעלה ככל שתהיה – מקדשת את **כל** האמצעים, חייבות להיות נר לרגלינו. אתיקה, כבוד האדם, זכויות הפרט, חמלה ואמפתיה הם המדדים המהותיים לכל העוסקים בסיוע לנזקקים בפרט וליחסי אנוש בכלל, ואין לחרוג מהם.

הספר מעלה שאלה מהותיות על האבחנה המוכרת כ-PTSD כאבחנה המשקפת קהילה או קבוצה או רק אינדיווידואל – האם מותר להכליל אבחנות כאלו על קהלים נרחבים, מבלי לבחון נושאים של חברה, תרבות מסורת?

הספר ראוי להיכלל בכל תכניות הלימוד של המחלקות למדעי החברה והרוח (כולל פילוסופיה וחינוך), אבל גם במסגרות העסוקות בפילנתרופיה, יחסי הון ועמותות, ובוודאי בקרב כל אנשי המקצוע והממשל העוסקים בתחום.

From evidence to outcomes in child welfare: An international reader

Editors: Aron Shlonsky and Rami Benbenishty

New York: Oxford, 2014 (234 pages)

מלכה מרגלית

כל אדם הנזקק לשירותים חברתיים, רפואיים או חינוכיים מצפה כי אלו יהיו השירותים שהוכחו כטובים והיעילים ביותר על ידי המחקר. המונחים "אבחון נתמך ראיות" ו"טיפול נתמך ראיות" מוגדרים כתהליכי מניעה ו/או טיפול שתוקפו על ידי ידע מדעי. אלו הם תהליכים של מניעה, אבחון וטיפול שנעשה בהם שימוש מושכל בידע המחקרי והקליני, כולל תוצאות מחקרים, על מנת לתכנן תכניות התערבות. סוכנויות רווחה וטיפול בישראל ובארצות אחרות קוראות כיום למיקוד משאבים בתכניות שתוצאותיהן הוכחו בצורה מבוקרת מדעית (Chorpita, Daleiden & Collins, 2014). לכאורה, ההגדרה של פרוצדורות הנתמכות בראיות מדעיות נראית פשטנית וחד-משמעונית; עם זאת, חילוקי הדעות המתמשכים בין אנשי האקדמיה בנוגע לאופי הראיות, לדרכים שבהן הוגדרו ונאספו ולדרכים שבהן התכניות מיושמות במציאות היום-יומית, מדגישים את חשיבותו של הספר ואת תרומתו המרכזית לדיון המעמיק בנושא.

אין מערער על הצורך לבחון כל הצעת אבחון והצעת טיפול בתחומי החינוך והרווחה של ילדים באמצעות מחקר מבוקר, ובולטת כיום שימת הדגש על יישום הליכי אבחון וטיפול הנתמכים בראיות מדעיות בתחום הרווחה החברתית לילדים, אך למעשה, המערכות המיישמות עקרונות אלו הן מעטות (Pipkin, Sterrett, Antle & Christensen, 2013). לכן יש חשיבות מיוחדת לספר החדש של פרופ' ארון שלונסקי ופרופ' רמי בנבנישתי, המדגיש את הצהרת משרד הבריאות והשירותים החברתיים בארצות הברית, כי תחום שירותי הרווחה לילדים נמצא רק בשלבים הראשוניים של יצירת ראיות מדעיות מבוססות,¹ וכי מציאות זו מהווה חסם ביישום טיפול מבוסס ראיות. הספר מציג נושא זה בצורה מקורית ומאתגרת. הוא כולל פרקים המבהירים את מורכבות התפיסות הפופולריות ואת הדילמות המקצועיות בצורה בהירה, הדרגתית ומקיפה. הספר מיועד לחוקרים באקדמיה ולסטודנטים וגם לראשי עמותות המפעילות שירותים חברתיים ולעובדי העמותות האלו, להנהלת משרד הרווחה והשירותים החברתיים ולמנהלי השירותים.

בטרם אתאר את תרומת הספר, חשוב לציין כי עורכיו, פרופ' ארון שלונסקי ופרופ' רמי בנבנישתי, הם חוקרים ידועי שם בתחומי העבודה הסוציאלית והרווחה. מעמדם

1 זמין באתר: https://www.childwelfare.gov/management/practice_improvement/evidence/ebp.cfm

המקצועי ותחומי מחקריהם היוו בסיס להצגת התפיסה הרחבה וזווית הראייה הבין-לאומית של הדילמות המוצגות בספר. הספר התפתח בעקבות הדיונים במפגשים של קבוצת חוקרים מארצות שונות, שהתכנסו להחלפת רעיונות, להצגת נתונים ולניתוח ממצאים מחקריים, במכון חרב בירושלים וב-Chapin Hall Center for children באוניברסיטת שיקגו. בכתובת הפרקים השתתפו חוקרים משבע ארצות, מה שאפשר דיון מעמיק ששיקף את התפיסות בתרבויות שונות בפרשנות של המשמעויות הבין-לאומיות של מושגים ופרקטיקות במדיניות רווחה. אי-לכך, הספר משקף תובנות שהתפתחו והתגבשו במערכות רווחה שונות, וממחיש את ההקשר, קרי התנאים המקומיים, בהתפתחות התפיסות בתחום ובביצוע הבחינות המחקריות והמדעיות.

היריעה הרחבה של הקובץ בן 11 הפרקים מתחלקת לארבעה חלקים:

א. הצגת מושגים בסיסיים

ב. תיאור אסטרטגיות חדשות

ג. דיון בסוגים שונים של הוכחות מדעיות

ד. תיאור שירותים וארגונים

החלק הראשון מתמקד בהצגת מושגי יסוד. בפרק הראשון של חלק זה, בצד הצגת מושגי היסוד, העורכים מציגים סוגים שונים של ראיות מחקריות העשויות לתמוך בהחלטות של מבצעי מדיניות. התיאור ההיסטורי הרחב וסקירת מודלים עדכניים, תוך שיקוף היבטים פוליטיים כלכלים ומקצועיים, מהווים פתיחה מצוינת, המניחה תשתית להבנת הנושאים המורכבים שיוצגו בפרקים הבאים. בפרק השני, באומן, פלוק, דלגליש וקרן ממשיכים בהבהרת המושגים המוצגים במבוא. הם מתמקדים בהצגת מודלים של קבלת החלטות, תוך התייחסות לחשיבותם של תנאים אקולוגיים, לבחירת סף בלקיחת סיכונים ולזיהוי התכונות של קבוצות הגורמים המשפיעים על התהליכים.

החלק השני של הקובץ מתמקד בתיאור אסטרטגיות חדשניות. בפרק השלישי סנדל ופרר-ורקגקר מצביעים על גישות ביישום התערבויות בארצות שונות ועל זיהוי גורמים התורמים להצלחת העברת התכניות מתרבות אחת לשנייה או הגוררים את כישלונה. הפרק פותח בהצגת ההנחה הבסיסית כי כיום יש להמליץ אך ורק על התערבויות המבוססות על מחקר שבוחן גורמי סיכון וגורמי הגנה ואת הקשר שלהם לתוצאות הרצויות והבלתי רצויות. במחקר זה החוקרים הדגישו את החיוניות בבדיקה מחקרית מבוקרת לא רק של התכניות, אלא גם של דרך העברתן לתרבויות שונות. הם הדגישו כי תכניות שהצליחו בארץ אחת עלולות להיתקל בקשיים במפגש עם תנאים אקולוגיים שונים בארצות אחרות. יש חשיבות מרכזית להצלחה בהעברת תכניות התערבות בין ארצות שונות, מאחר שההעברה תומכת בביסוס התאורטי ומקדמת את יצירת הסטנדרטים הבין-לאומיים ביישום תכניות רווחה.

בפרק הרביעי ברט ולי קוראים לתשומת לב מוגברת לגישות בשיפור הטיפול ומתן שירותים לילדים, מבלי להתעלם ממגבלותיהם. לאחר סקירה מקיפה של תחומי כוח

ומגבלות, הם מדגישים כי חובה על קובעי המדיניות לבחור במה ימקדו את מאמציהם בשיפור השירותים לקידום הרווחה והתפתחות המיטבית של ילדים. מילדון, דיקנסון ושלונסקי מדגימים בפרק החמישי דילמות ביישום העקרונות ומציגים את היסודות החינויים ביישום התכניות, בהתייחסות לא רק ל"מה" (תכניות) אלא גם ל"איך" (יסודות חשובים ביישום); זאת תוך מיקוד הדיון בפיתוח מודל מורכב ואינטגרטיבי הכולל לא רק מרכיבים בתכניות, אלא גם התייחסות לבחירת נותני השירותים ואנשי המקצוע ולהכשרתם.

בפרק החמישי, מילדון, דיקנסון ושלונסקי טוענים כי הבחירה והאימוץ של תכנית רווחה הם רק שלב ראשוני בתהליך היישום שלה. באמצעות סקירה רחבה של מחקרים, הם מדגימים את מורכבות התנאים הקריטיים בתהליכי היישום של תכניות רווחה ומתארים בצורה בהירה את ההשפעות שלהם על התוצאות מבחינת הילדים והמשפחות. בהסתמך על תוצאות אמפיריות, פרק זה מתאר בהרחבה מרכיבים מרכזיים בתהליכי היישום של תכניות וממקד עניין לא רק בתכנים, אלא גם בנושאים הקשורים לכוח אדם, כגון גיוס הצוות והכשרתו. המחברים מדגישים בעיקר שהמדובר בתהליך שאינו מסתיים לאחר שהוצגו ההוכחות ליעילות התכנית. יש הכרח לקיים תהליך מתמשך של הערכה, מעקב התאמה ובדיקות, על מנת להבטיח את התמדה של התוצאות המיטביות.

החלק השלישי של הספר מצדיק את ההכרח לעבור מדרישות סטראוטיפיות לראיות מדעיות סטנדרטיות אל התייחסות מעמיקה המאפשרת הצגתן של ראיות מדעיות שונות. בפרק השישי, וולבזין, לרי וסנודן מרחיבים את הדיון ומציגים שימוש בסוגים שונים של ראיות מדעיות. רק באמצעות שיקוף של יחסי הגומלין בין התהליכים והתנאים האקולוגיים ניתן להעמיק את ההבנה של מציאויות קשות ומורכבות ולאפשר בחינה קפדנית של תפיסות אינטואיטיביות, שעלולות להיות שגויות. בפרק השביעי, קורטני, פרגמית, וולרטון ומקדניאל משווים את השפעות התכנית על צעירים בין מרכזים שונים, תוך התייחסות לתוצאות מרכזיות אחדות. הם מתארים דרכים שונות לתכנון מחקרים ניסויים, מציגים בבהירות את היתרונות הנובעים מהשוואה בין מספר מקומות שבהם מתקיים הניסוי, ומציגים אתגרים הנובעים ממצבים מגבילים. בפרק השמיני מתארים קסילס ופלוק מודלים מבוססי מחקר ואינטגרטיביים להערכה ואבחון, לתכנון טיפול ולפיתוח שירותים.

החלק הרביעי עוסק בפיתוח השירותים, תוך התייחסות למבנים הארגוניים. בפרק התשיעי, שמיד מתאר חסמים וקשיים במבנים הארגוניים של סוכנויות שלא למטרות רווח וממקד תשומת לב בתחומים המחייבים שינויים ובדיקה של תהליכים מערכתיים. בפרק העשירי, זעירא קוראת לשינויים בהכשרה ובאימון של עובדים סוציאליים, תוך שימת דגש על פיתוח מודעותם לחשיבות השימוש בעקרונות של טיפול נתמך ראיות בכל תכנון ויישום של תכניות רווחה ולחינויות פיתוח מיומנויות של הערכה שיטתית אישית ומערכתית. בפרק המסיים, טרום ועמיתיו מצביעים על החשיבות של האווירה

הארגונית לקידום תפיסה נתמכת ראיות ומתארים שיתופי פעולה בין האקדמיה והשדה שמסייעים להכנסת השינויים.

לסיכום, באמצעות השילוב בין הסקירה הרחבה של תפיסות ובין דילמות שונות, הספר מציג המשגה מבוססת תפיסות עדכניות בפיתוח ומתן שירותים לילדים ומשתמש במחקר ובדוגמאות יישומיות להבניה הדרגתית של התפיסות החדשניות. החוקרים מהארצות השונות מציגים תפיסות שונות, אך מצביעים בצורה עקבית על הצורך לעבור מתפיסה סטראוטיפית לגישה דינמית בפיתוח השירותים החברתיים, מבלי להתעלם מקשיים ומחסמים. החוקרים מכירים באתגרים המורכבים הכרוכים ביישום הגישה, אך תומכים במאמצים להכנסת שינויים ולזיהוי שלבים ומדגשים את חשיבות ההכשרה והשינויים בהתמחותם של אנשי המקצוע והארגונים ויצירת שותפויות בין השדה והאקדמיה. חבל שבספר לא ניתן מקום לדיון תאורטי ולדוגמאות בנושא השותפויות בין מערכות הרווחה והחינוך בעבודה לקידום הרווחה של הילדים ומשפחותיהם בפרוצדורות נתמכות ראיות, על אף ריבוי המחקר בתחום. עיקר תרומתו וחשיבותו של הספר נובעים מכך שאינו מתעלם מהמורכבות של התפיסות התאורטיות השונות, אלא רואה בהן אמצעי להעשרת התחום ולקידום המקצועיות של שירותי הרווחה לילדים ונוער.

מקורות

- Chorpita, B. F., Daleiden, E. L., & Collins, K. S. (2014). Managing and adapting practice: A system for applying evidence in clinical care with youth and families. *Clinical Social Work Journal*, 42(2), 134–142.
- Pipkin, S., Sterrett, E. M., Antle, B., & Christensen, D. N. (2013). Washington state's adoption of a child welfare practice model: An illustration of the Getting To Outcomes implementation framework. *Children and Youth Services Review*, 35(12), 1923–1932.

התשמע קולי? מחקרים חדשניים בתרפיה במוסיקה

עורכות: דורית אמיר וכוכבית אלפנט

קריית ביאליק: אח, 2012 (375 עמודים)

רחל לב-ויזל

זהו ספר ראשון בישראל בתחום המחקר בטיפול במוזיקה. הספר כולל מאמרים המבוססים על מחקרים שנעשו בישראל על ידי מטפלים במוזיקה, במטרה לבסס את התחום כדיסציפלינה ייחודית בתחום הטיפול בכלל ובטיפול באמנויות בפרט. המאמרים בספר מיועדים הן לקהל המטפלים במוזיקה והן לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול והחינוך ולמוזיקאים. בהקדמה העורכות מסבירות פילוסופיה ועקרונות של מחקר ושיטות איכותניות וכמותניות. הספר מחולק לשלושה שערים: שני השערים הראשונים הם מאמרים המתייחסים למחקרים שעוסקים בעולמם של פעוטות, ילדים ומתבגרים (שער ראשון) ובעולמם של מבוגרים (שער שני). השער השלישי מוקדש לעולמם של המטפלים במוזיקה. שערים אלו מאפשרים לקורא, בין אם הוא מטפל במוזיקה או איש מקצוע מתחום אחר, לבחון את הנרטיב של המטופלים על פי שלב התפתחות מול הנרטיב של המטפלים במוזיקה. למעשה, שערים אלו מאפשרים לקורא להבין את הדיאלוג והשיח (באמצעות מוזיקה) בין מטפל ומטופל.

המאמרים בנויים באופן אחיד במובן זה שהם מכילים תאוריה, ידע מחקרי עדכני וניסיון בשדה. ידע המובא לקורא בצורה זו מאפשר לו להתאים את החומר החדש שקרא למסגרת העיסוק שלו, על פי צרכיו. נוסף על כך, הידע העשיר בשיטות מחקר מגוונות המובא במאמרים השונים, יש בו כדי לכוון את הקורא המעוניין בעשייה מחקרית לשיטה שיכולה להתאים עבורו בייזום מחקר חדש.

שער ראשון, כאמור, עוסק בעולמם של פעוטות, ילדים ומתבגרים. בשער זה חמישה מאמרים: המאמר הראשון עוסק במשמעויות והקשרים של אלתור בפסנתר בקרב ילדים צעירים בפנימייה. המשמעות של יכולת אלתור קשורה להתמודדות מוצלחת עם מצבי חיים וגורמי לחץ. ד"ר מאיה יאיר ופרופ' דורית אמיר מציגות את האלתור ככלי להערכת פרופיל אישיותי באמצעות הצגת שלושה מקרים.

המאמר השני, שנכתב על ידי ד"ר אפרת רוגינסקי וד"ר אבי גלבו, עוסק ביעילות של טיפול דיאדי באמצעות מוזיקה בקרב ילדים הסובלים משיתוק מוחין ואמותיהן. מטרת טיפול זה הייתה לשפר את התקשורת והקשר בין הילדים לאמהות. אף שהמאמר מציג דוגמה לטיפול יחיד, ניתן להקיש ממנו על האפשרויות הגלומות בטיפול דיאדי כזה לאוכלוסיות של בעלי מוגבלויות ובני משפחותיהם.

המאמר השלישי, שנכתב על ידי ד"ר כוכבית אלפנט (אחת מעורכות הספר), עוסק בשירי ילדים כאמצעי תקשורת בקרב ילדים עם תסמונת רט. אף שהמאמר מבוסס על מחקר מקרים יחידני (שבעה מקרים), יש בו כדי להאיר את האפשרויות הרבות הנוספות ליצירת תקשורת חיובית בין ילדים הסובלים מקשיי תקשורת מילולית מקובלת. העושר התקשורתי הגלום בשימוש בשירים, גם אם הובא באמצעות תמונה ובשירה, הניע ליצירת קשר, ולמעשה אפשר לילדים אלו "לצאת מהבועה" וליצור קשר עם העולם הסובב.

המאמר הרביעי עוסק בהשפעת טיפול במוזיקה על התנהגויות תקשורתיות ספונטניות של פעוטות עם שתל קוכליארי. ד"ר דקלה כרם מצאה כי טיפול במוזיקה הוא יעיל לשיפור תקשורת כאשר הוא חלק בלתי נפרד ממערך טיפול כולל (פיזי ונפשי).

המאמר החמישי, שנכתב על ידי דפנה פרדקין וד"ר אהוד בודנר, עוסק במאפייני שירי דיכאון מזרחיים בקרב מתבגרים. מחקר קודם, של עליזה שנהר, עסק בכל הרצף – מביטויי דיכאון של מתבגרים ועד מחשבות אבדניות בקרב מתבגרים שהתאבדו. עבור מתבגרים החווים דיכאון, משמעות השירים שמבטאים את תחושותיהם וההיקשרות אליהם, הן ברמה אינדיווידואלית והן ברמה חברתית של השתייכות לשוליים, יש בהן כדי להראות עד כמה המוזיקה היא מרכיב חיוני להתייחסותם של אנשי המקצוע.

השער השני עוסק בעולמם של המבוגרים וכולל שני מאמרים: המאמר הראשון, של ד"ר בן סימון, עוסק בתרפיה קבוצתית באמצעות מוזיקה בקרב חיילים הסובלים מפוסט-טראומה. מספר החיילים בישראל הסובלים מתסמונת זו הולך וגדל עם האירועים הביטחוניים התכופים בארץ. טיפול קבוצתי נמצא במחקרים רבים יעיל ומועיל מאוד לאנשים שסבלו ממצוקה בעקבות אירועים טראומטיים. יש במוזיקה כדי להקל ולהוות אנטייתזה לקולות המאיימים, כמו גם לאפשר ביטוי אחר (שמיעתי ותחושתי) למצוקה שלעיתים אינה יכולה להתבטא באמצעות מילים. הכותב מפרט במאמר את אפקט תנועת המטוטלת כמודל טיפולי, המציג את התנועה בין הטראומה להחלמה באמצעות המוזיקה והמילים.

המאמר השני, של ד"ר כוכבית אלפנט ורינה שטדלר, עוסק בהעצמה של משתתפים במקהלות מקבוצות שוליים. המאמר מתבסס על מחקר פעולה שיתופי, שמשמעותו שיתוף ודיאלוג דמוקרטי בין המשתתפים (הנחקרים) והחוקרת. ייחודו של המחקר הוא הן בשיטת המחקר והן בשימוש ביצירת קבוצה או קהילה בעיסוק באמנות, במקרה זה במוזיקה, כמשימה והנאה גם יחד.

השער השלישי, העוסק בעולמם של המטפלים, מכיל חמישה מאמרים. המאמרים בוחנים לא רק את התפיסות, הזהות המקצועית והייחודיות של המטפלים במוזיקה, אלא גם מביאים נקודות מבט של השימוש של מטפלים במוזיקה בהיבטים חיוביים של צמיחה; לדוגמה, פרופ' דורית אמיר חוקרת את ההומור כחלק בלתי נפרד מהטיפול במוזיקה, ד"ר נחמה יהודה בוחנת את אנשי המקצוע ומוזיקאים בכלל מהיבט של שונות רב-תרבותית בתחום המוזיקה עצמה, ואילו לילך יונה בלכמן וד"ר אילת דסה בוחנות,

כל אחת במאמרה, את הבחירה של מטפלים באוכלוסיות טיפול (נושא ובעיה). זאנה שולקלפר יגאלי בוחנת את השינוי העובר על מוזיקאיות מהגרות אשר לומדות טיפול במוזיקה, מבחינת התפיסה העצמית ותפיסת המקצוע.

לסיכום, הספר הוא ייחודי ופורש בפני הקוראים ידע בעל חשיבות רבה, הן ברמת ההבנה הכללית והן ברמת השימוש היישומי במוזיקה. השילוב בין מחקר אמפירי, גם אם אינו כולל אוכלוסיות נבדקים גדולות כפי שמקובל במחקרים חברתיים כמותניים, חיוני לביסוס וקידום של תחום הטיפול באמנויות, ובתוכו הטיפול במוזיקה. נראה כי יש מקום לפתח מתודולוגיות מחקר חדשניות התואמות תחום זה.

תיקון טעות

בכרך כ"ב, גיליון 39, עמ' 133 שורה 3, במקום Teories צריך להיות Theories.