

מילים, מחשבות ומחשב **התערבות טיפולית קצרת מועד עם הורים שכולים נפגעי פעולות איבה** **נצחיה בינדר, חגית רובין ורבקה ניר-שפיר**

המאמר מתאר עבודה קבוצתית ייחודית וראשונה מסוגה בארץ, שהתבצעה עם הורים שכולים שאיבדו את ילדיהם בפיגועי טרור לאומי. את הקבוצה קצרת המועד, שקיימה 16 מפגשים, הקים ומימן סניף חיפה של המוסד לביטוח לאומי. מטרת הקבוצה היתה להקים מסגרת שבה יוכלו המשתתפים לבטא תכנים רגשיים סביב נושא האובדן, וימצאו מענה לצורך בהנצחה. בעקבות קשיים שהתעוררו בקבוצות קודמות הוחלט לשלב את המפגשים עם שימוש במחשב וביבליותרפיה, ולכן הנחו את הקבוצה שלוש מנחות: עובדת סוציאלית, ביבליותרפיסטית ומרפאה בעיסוק. המשתתפים מצאו במסגרת זו אפשרויות נוספות לביטוי רגשי, והמחשב התגלה ככלי נגיש לאיסוף והצגה של חומרים, המסייע גם בתקשורת בין אישית. המאמר דן גם בשאלה מה היתה משמעות הקבוצה בעבור המשתתפים.

נצחיה בינדר, M.A., היא עובדת סוציאלית במוסד לביטוח לאומי, סניף חיפה.

nizchiab@nioi.gov.il

חגית רובין, M.A., היא מרפאה בעיסוק במכון קרטן לשימושי מחשב וטכנולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

hrubin@univ.haifa.ac.il

רבקה ניר-שפיר, M.A., היא ביבליותרפיסטית ופסיכותרפיסטית.

rivka.nir.shafir@gmail.com

המחברות מבקשות להודות לפרופ' מיכל שמאי מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, שהנחתה את תהליך הכתיבה של המאמר.

מבוא

מאמר זה מתאר עבודה קבוצתית ייחודית, קצרת מועד, שנעשתה עם הורים שאיבדו את ילדיהם בפיגועים של טרור לאומי. את הקמת הקבוצה יזם המוסד לביטוח לאומי, אשר זיהה בקרב הורים שכולים את הצורך לספר שוב ושוב את סיפור אובדנם. בעקבות הזיהוי עלתה המחשבה להקים מסגרת תמיכה בעלת מטרה ממוקדת: לאפשר להורים השכולים לבטא תכנים רגשיים סביב נושא האובדן, ולממש את הצורך בהנצחה. בסיס הקבוצה נסמך על המודל הדו-מסלולי (Rubin, Malkinson & Witztum, 2011) המציג שני עקרונות: עקרון השמירה על הקשר עם המת לצד העיקרון הקובע כי "החיים חייבים להימשך". לפי מודל זה, מרגע שאדם חווה אובדן, נמשכים חייו לאורך שני קווים מקבילים: קו התפקוד וקו המשך הקשר עם המת. בהקשר זה מתחבר המודל "Cycling Around an Emotional Core" (Hooghe, Neimeyer & Rober, 2012) of Sadness שהורים שכולים נוטים להשתמש בו לתיאור התמודדותם עם השכול. מודל זה ממחיש את מעגלי הקיום והאבל – שאחד מהם מתקרב לליבת הכאב והאחר מתרחק ממנו – ושניהם נפגשים אצל האדם האבל ובן/בת זוגו לאבל ולחיים המשותפים.

הקבוצה המתוארת עסקה בהתמודדות עם אבל על מוות פתאומי, טראומתי, שמקורו באירוע טרור. ההתמודדות עם מוות פתאומי נושאת מאפיינים ייחודיים (Worden, 1992), המשפיעים גם על הקבוצה וגם על היחסים בין משתתפיה.

הוחלט לקיים קבוצת התערבות אינטגרטיבית קצרת מועד, שתאפשר לעבוד ביעילות תוך התמקדות בנושא של עיבוד האבל (יאלום, 2006; רוטאן וסטון, 2004), תוך שילוב של גישה חדשנית אינטגרטיבית. המגמה להרחבת העבודה הטיפולית האינטגרטיבית בטיפול החלה בתחילת שנות החמישים של המאה העשרים, ומאז היא רק הולכת ומתחזקת (Golfried, Panchankis & Bell, 2005). מקור המגמה בהכרה שטיפולים בגישה ממקרת אינם עוזרים דיים לאנשים הנתונים במצוקה, ויש צורך בשילוב בין גישות טיפוליות שונות. מחקרים מראים כי גישה אינטגרטיבית יכולה להציע מענה כאשר יש צורך בטיפול רגשי מורכב, בקבוצות המתמודדות עם נושאים כמו טראומה, דיכאון, אבל ושכול, שבהם אין באפשרותה של גישה מרכזית אחת לספק את המענה הדרוש (Marmon & Woods, 1980).

בקבוצת ההורים השכולים הוחלט לשלב שימוש במחשב לצורכי הנצחה, פעולה שהמשתתפים הביעו עניין בה וסימנו אותה כמקור לנחמה. כאמצעי נוסף להקלה על הקושי בעיבוד סיפור האבל הוחלט לעשות שימוש בביבליותרפיה. השימוש בביבליותרפיה התבסס על שתי הנחות מרכזיות:

א. הכתיבה והקריאה של טקסטים ספרותיים ואישיים מאפשרות להתבונן על דברים מתוך מידה של מרחק, והופכות את הביטוי הרגשי לנגיש יותר (צורן, 2009; ברמן, 1987).

ב. הביבליותרפיה מסייעת להגיע לביטוי רגשי, כיוון שהיא מאפשרת לבטא רגשות ומחשבות באופן עקיף, דרך טקסטים, וכך להגמיש הגנות (צורן 2000; ברמן, 1987). העבודה עם המחשב התבססה על המחשבה שזו תאפשר להורים השכולים לכתוב את מחשבותיהם ורגשותיהם, לתעד זיכרונות, להציג תמונות, ולשמור את כל אלה באתר הנצחה אישי-משפחתי. בנוסף עלתה האפשרות שהמחשב יחשוף את ההורים לאתרי הנצחה אחרים, וכן יסייע לחברי הקבוצה לקיים ביניהם תקשורת.

כדי שסיפורי האובדן יעובדו במידה שתאפשר לגשת אליהם, גם מתוך הכאב וגם מתוך חיי היומיום, תוכננה הקבוצה הטיפולית כך שבמסגרתה יוכלו המשתתפים להעלות את סיפור חייהם, כמו גם את סיפור האירוע הטראומתי שעברו. ההנחה הבסיסית היתה כי על מנת שהנפש תוכל להתקרב אל ליבת הכאב וגם להתרחק ממנה, תינתן חשיבות גדולה לקיומם של שלושה גורמים: "לסיפור עצמו, לקול המספר את הסיפור ולאוזן השומעת" (אמיר, 2013; פלמן ולאוב, 2008). הבחירה להפקיד את הקבוצה בידי שלוש מנחות מתחומי השיקום, הביבליותרפיה והרפוי בעיסוק הבטיחה שיהיה בה מקום גם להקשבה, גם לעדויות המסופרות וגם לעיבוד של סיפורי הטראומה. חשיבות נוספת לקבוצת תמיכה זו טמונה ביכולת הקבוצתית להוות מקור לעידוד חבריה לעשייה בחיי היומיום (Worden, 1992). עשייה זו יכולה לצמוח דווקא מתוך תחושת ההחמצה, והמחשבות של המשתתפים על כל הדברים שלא הספיקו לעשות עם יקיריהם שאבדו, ועל הדברים שניתן לעשות בהווה כדי למנוע החמצה נוספת בעתיד.

התערבות טיפולית עם הורים שכולים

נושאים של שכול ואבל זוכים להתייחסות נרחבת בספרות המקצועית. הדיונים בהם מתמקדים במספר רמות:

א. הרמה המחקרית: ניסיון להבין את מהות השכול ולבדוק את התהליכים של התמודדות עם אובדן (Strobe, Hansson, Schut & Strobe, 2008; Hooghe, Neimeyer & Rober, 2012; Ober, Granello & Wheaton, 2012).

ב. הרמה הטיפולית: תיאור דרכי ההתערבות הטיפולית שמטרתן לעזור למשפחות השכולות להתמודד עם אובדן.

הידע שנאסף עד כה על תהליך האבל מלמד כי עשויות להיות לו השפעות חמורות על הבריאות הנפשית והפיזית של בני המשפחות השכולות. במסגרת הניסיונות להתמודד עם האובדן נוקטים המתאבלים אסטרטגיות שונות, וההשתתפות בתהליך טיפולי היא אחת מהן. ההתייחסות לתהליך האבל גם הוא השתנה במשך השנים. רובין מסכם את תפישת תהליך האבל בגישות פסיכודינמיות שונות ובגישתו של פרויד, כפי שזו באה לידי ביטוי במאמרו הקלאסי "אבל ומלנכוליה", וקובע

כי מהות התהליך טמונה בהבנה שהמוות הוא סופי, וכי הקשר עם האובייקט אבד, ולפיכך, חלק מתהליך האבל כרוך בהכרה בצורך להיפרד מהמת (רובין, 1993). מלאני קליין טוענת כי מותו של אדם קרוב הורס לא רק את ייצוגו הפנימי, אלא גם את מכלול הייצוגים הפנימיים של האובייקטים הטובים, וכי תהליך האבל, שחלקים ממנו מתקשרים לעמדה הדיכאונית ולמנגנוני ההגנה המאפיינים אותה, עלול להתאפיין בתופעות פתולוגיות, כמו דיכאון קליני. לפיכך עיבוד תהליך האבל דורש מהאדם גם לבנות מחדש את הייצוגים הפנימיים של האובייקטים הטובים שנהרסו (סגל, 1998). תיאוריות עדכניות יותר רואות בתופעות האבל תגובות נורמטיביות של יגון הנובע מסיטואציה קשה, וסבורות שהדרך הטובה ביותר להתמודד עם אובדן היא להעניק משמעות, הן לעצם האובדן והן ליצירה של קשר אחר עם האובייקט שאבד. תיאוריות אלה סבורות אפוא כי הקשר עם המת לא אובד אלא עובר להתבסס על זיכרונות ועל המשמעות שהאדם האבל מייחס להם ולפעילויות אחרות של זיכרון והנצחה (Nadeau, 2008; Neimeyer, 2001, 2005). ההתערבות הקבוצתית המתוארת כאן מתבססת על תפישות עדכניות אלה, המדגישות את המשמעות המיוחסת לאובדן, שבמקרים המתוארים היה פתאומי ולא צפוי. עוד התבססה הקבוצה על ההכרה שלקשר שהיה בין המתאבל למת יש השפעה על תהליך ההתמודדות עם האובדן. הבהרת המשמעות הזו תפסה תפקיד מרכזי בפעילות הקבוצה.

קיימים מחקרים המצביעים על קשר ישיר בין נסיבות המוות לבין היכולת של האבלים להתמודד איתו (Murphy, 2008; Strobe & Schut, 2001), אך לעומתם יש גם מחקרים המראים כי כאשר מדובר במניעת סיבוכים בתהליך ההתמודדות עם המוות, המשקל של הכושר להעניק משמעות לאובדן רב יותר מאשר הנסיבות שבהן הוא התרחש (Currier, Holland & Neimeyer, 2006). אך ההתמודדות עם מוות פתאומי כרוכה בקשיים רבים במיוחד, ולה מספר מאפיינים: (א) תחושה של ניתוק ממציאות האובדן. (ב) רגשות אשמה חזקים המלווים בשאלות מייסרות כמו: מה היה קורה לו רק הייתי עושה כך וכך, או נמנע מלבקש מהיקר לי דבר כזה או אחר, או מעכב אותו, וכו'. (ג) רגש אשמה המתעורר בעקבות הצורך להאשים אחר במה שקרה, הגורם לעתים קרובות לכך שאחד מבני המשפחה הופך לכבשה השחורה, שתפקידה להכיל את רגשות האשמה. (ד) רגשות קשים מול מוסדות ציבור העוסקים בשיקום, ומפריעים לאבלים להתפנות לתהליך של עיבוד האבל. (ה) תחושה של חוסר אונים, ובעקבותיו זעם שתפקידו להגן מפני הכאב וחוסר האונים. (ו) קשיים הקשורים למקרים קודמים של אובדן, שבזמנם לא עובדו כראוי. (ז) חקירה בלתי פוסקת סביב המוות, מתוך צורך להבינו (Worden, 1992; Rubin, Malkinson & Witstum, 2011). מחקרים מדברים גם על מאפייניו הייחודיים של האבל במקרים של אובדן ילד (פלוריאן, 1987, סגל, 1998; Hooghe, Neimeyer & Rober, 2012), ומצביעים על שכיחות גבוהה של פגיעה נרקסיסטית, שמקורה בתחושה של ההורה שכשל בתפקידו להגן על ילדו.

תיאור התהליך הטיפולי שיובא להלן יתייחס לסוג האובדן: של הורים את ילדיהם, לנסיבות הייחודיות של מוות פתאומי בעקבות מעשה טרור, וגם להקשר של קיום הקבוצה במסגרת של זכאות לתמיכה בעקבות האובדן של ילד באירוע טרור לאומי.

כמעט כל המאמרים והמחקרים המתמקדים בנושא של אובדן מציינים את חשיבות התמיכה החברתית בתהליך ההתמודדות. מחקר שברק את ההתמודדות עם האובדן של הורים ששכלו את ילדיהם בפגוע טרור מתאר את תחושתם שהחברה הכללית מתקשה להבין אותם, ולעתים אף מתייחסת אליהם כאל מטורד (Possick, Sadeh & Shamai, 2008). חלק מהנחקרים סיפרו כי ניתקו קשרים חברתיים קודמים והתקשו לקיים קשרים עם בני משפחתם המורחבת. לעומת זאת, רבים מהם ציינו גם את המשמעות הרבה של הקשר שנוצר בינם לבין הורים שכולים אחרים, אשר ידעו להבין את הכאב והתגובות שהוא מעורר. ההתערבות המתוארת במאמר זה מתבססת על ההכרה בחשיבות של קבוצת ההורים השכולים כמקור לתמיכה חברתית וכחלק מתהליך ההתמודדות עם האבל.

ההתערבות הקבוצתית

הנחיית הקבוצה: את הקבוצה הנחו שלוש מנחות: עובדת סוציאלית המועסקת כעובדת שיקום של המוסד לביטוח לאומי, ביבליותרפיסטית, ומרפאה בעיסוק המתמחה בשימושי מחשב.

העובדת הסוציאלית הגתה את רעיון הקבוצה השיקומית, הוציאה אותו אל הפועל והנחתה את הקבוצה בשותפות. היא ניהלה את הקשר עם הלקוחות ועם עובדות השיקום על מנת לאתר ולגייס משתתפים פוטנציאליים, וגם תיווכה בין מערכת הביטוח הלאומי למנחות האחרות, ובין המשתתפים בקבוצה למנחות. תפקידה של הביבליותרפיסטית כלל הנחיה של הקבוצה, בחירה של טקסטים ועבודה רגשית סביב התכנים שעלו. תפקידה של המרפאה בעיסוק כלל הדרכה וחיפה לתכנים של הנצחה ברשת האינטרנט, ושותפות בהנחיית הקבוצה. לצד חלוקת התפקידים הברורה הפגינה כל אחת מהמנחות מעורבות פעילה בכל הדיסציפלינות.

תכנון הקבוצה: מתוך הקשבה לצרכים שביטאו הורים שכולים במסגרת התמיכה של מחלקת השיקום של הביטוח הלאומי הוחלט להקים קבוצה ייחודית שתשלב ביבליותרפיה ועבודת מחשב בעבודה הטיפולית. קבוצה זו היתה ראשונה מסוגה, ונועדה לבחון את יעילות השילוב בין שלושת הגורמים הטיפולים הללו. בשלב של תכנון הקבוצה עלו שאלות רבות, כמו מהו מספר המפגשים הרצוי, מה מספר המשתתפים המתאים, אילו יתרונות טמונים בקבוצה משימתית, מה היחס הנכון בין השימוש במחשב לשיח בקבוצה, ואיך יוכל הצוות הרב-מקצועי לעבוד ולהנחות כצוות בקבוצה מסוג זה. בסופו של דבר הוחלט להקים קבוצה קצרת מועד שתקיים 15 מפגשים, בחירה שנבעה מן

הרצון להשיג טיפול יעיל שיתמקד בנושא של עיבוד אבל, ויאפשר גם התערבות טיפולית נוספת בהמשך (יאלום, 2006).

החלוציות של הקבוצה, שמנעה את האפשרות להישען על ידע וניסיון מקבוצות קודמות, עוררה במנחות חששות רבים. לרוב המשתתפים בקבוצה היה ניסיון קודם בקבוצות שונות, ארוכות וקצרות טווח, במסגרת הביטוח הלאומי, והמנחות חששו שמא הם יירתעו מלקחת חלק במסגרת טיפולית נוספת. כדי לעודד אותם להיענות להזמנה להשתתף בקבוצה הוחלט להציע להורים השכולים להיכנס לתהליך משימתי ומוגבל בזמן. שאלה נוספת שנדונה היתה איזה טקסטים כדאי לקרוא בקבוצה כזו. לאחר שהוסכם בין המנחות כי צריך להציג תכנים שיאפשרו למשתתפים לכתוב על עצמם ועל יקיריהם שנספו בגילים שונים, הוחלט כי הנושא המנחה בבחירת הטקסטים יהיה מעברים ופרידות במהלך החיים - מילדות עד זקנה ומוות. בסוגיית העבודה מול המחשב הוסכם שצריך להציג תכנים שיסייעו למשתתפים לתת ביטוי לסיפור האובדן, ויאפשרו להם לקיים ביניהם תקשורת שתעניק להם תמיכה נוספת.

ככל שלב התכנון, ולאורך כל חיי הקבוצה, קיבלו המנחות, אחת לשבוע, הדרכה מקצועית של עובדת סוציאלית בעלת ניסיון רב בעבודה קבוצתית עם הורים שכולים. ההדרכה התמקדה בעומס שהציף את המנחות לאור התכנים והרגשות שעלו במפגשים עם ההורים השכולים.

תהליך גיוס המשתתפים

בשלב הראשון נשלח מכתב לאוכלוסיית ההורים השכולים הרשומים בסניף חיפה של הביטוח הלאומי, ונמענים שהביעו עניין להשתתף בקבוצה הוזמנו לראיון. אל הראיונות המקדימים עם המנחות הגיעו 16 הורים שכולים. בסופו של דבר עשרה מהם בחרו להצטרף לקבוצה, ושישה אחרים העדיפו להצטרף לקבוצה משימתית שתסתפק בהדרכה להקמת אתרי הנצחה לילדיהם, ולא תטפל בפן הרגשי של הנושא (Worden, 1992). לקראת המפגש הראשון ביטלו שני מועמדים נוספים את השתתפותם, וכך ביטאו את הקושי שלהם להתמודד עם הפעולה של עיבוד האבל. המשתתפים בקבוצה: בתחילה מנתה הקבוצה שמונה משתתפים, אך לאחר המפגש החמישי הודיעו בלה ואבי - זוג הורים, כי יפסיקו להגיע לקבוצה בשל בעיות בריאות. הכניסה של בני הזוג לקבוצה ויציאתם ממנה היו דרמטיות, ושאלו מחברי הקבוצה כוחות רבים. החלטתם להפסיק להגיע למפגשים בלי להיפרד מחברי הקבוצה, הותירה תחושות קשות שאיימו לפרק את הקבוצה. במפגש השישי נפרדה מהקבוצה רינה, בטענה שקשה לה להתמודד עם הכאב שזה מעורר בה, לאחר שנים שבהן הצליחה לשמור אותו רדום. ואמנם, זו היתה השתתפותה הראשונה בקבוצה ב-16 השנים שחלפו מאז נרצח בנה. עם זאת, ייתכן גם שהקושי שלה היה קשור לעזיבה של בלה ואבי. חברי הקבוצה הביעו הערכה רבה כלפיה וצער על עזיבתה, ואף ניסו לשכנע אותה להישאר

תוך ציון תרומתה לקבוצה. נראה כי על אף עזיבתה היא תרמה לקבוצה בנוכחותה הנעימה, בסיפורים ובטקסטים שהביאה, ובקשרים שיצרה עם חברי הקבוצה. משלב זה ועד תום המפגשים נשארו בקבוצה 5 משתתפים קבועים, אשר התמידו להגיע למפגשים. הקבוצה כללה שני גברים ושלוש נשים, מתוכם זוג, שני בודדים שבני זוגם לא הגיעו, ומשתתפת שבעלה היה מחוסר הכרה מיום הפיגוע, ונפטר זמן קצר לאחר סיום הקבוצה. על פי יאלום (2006), הטווח המקובל של קבוצה קצרת מועד הוא בין חמישה לעשרה משתתפים.

בין המשתתפים בקבוצה התגלו נקודות של דמיון אך גם פערים: במספר השנים שחלפו מאז האובדן (בין 6 ל-20 שנה); ברמת ההשכלה (בין קושי בכתיבת עברית עד רמה של השכלה אקדמית); ברמת ההיכרות עם המחשב; והיו גם פערים סוציו-אקונומיים (בין מצוקה כלכלית לשפע); פערים במצב המשפחתי; פערים בתפישת האבל (בין המחשבה שצריך להמשיך בחיים מתוך עמדה מחייבת לבין קושי רב לתפקד בחיי היום יום); ופערים בין בעלי ניסיון בקבוצות טיפוליות לחסרי ניסיון כזה. הדמיון בא לידי ביטוי בסיפורי אובדן דומים; בסיפור הדומה של משתתפים שבני זוגם בחרו לא להשתתף בקבוצה; בקושי להתבטא בעברית (שניים מהמשתתפים היו דוברי אנגלית, וחברי הקבוצה הפגינו סובלנות רבה כלפי קשיי הביטוי שלהם בעברית, בכתב ובעל פה).

תיאור המפגשים

בין נובמבר 2008 למרץ 2009 קיימה הקבוצה 16 מפגשים במכון קרטן שבאוניברסיטת חיפה. כל מפגש ארך שעתיים. ניתוח המפגשים מבוסס על רישום משותף של תוכנם שהתבצע בסיום כל מפגש. כל השמות המוזכרים במאמר הנם שמות בדויים.

מפגשים 1-5:

במפגש הראשון הציגה כל אחת מהמנחות את עצמה ואת תחום פעילותה, ונפרשה תכנית העבודה, תוך הקצאת הזמנים לעבודה באמצעות הטקסטים ובאמצעות המחשב, זמני העבודה האישית ומועדי העבודה הקבוצתית. ככלל חולק כל מפגש לארבעה חלקים: פתיח קצר של אחת המנחות שמטרתו ליצור רצף עם המפגש הקודם (מחשבות, תגובות ועוד), עבודה עם טקסטים שהביבליותרפיסטית הציגה או המשתתפים כתבו; עבודה על המחשב; וסיכום המפגש, שנועד לשקף את התכנים העיקריים שעלו בקבוצה. על פי בקשת המשתתפים, בסיום כל מפגש ניתנה מטלה למפגש הבא.

במפגש הראשון הוזמן כל חבר בקבוצה להציג את עצמו דרך השיר "הילדות של העולם" (כהן, 1996). המשתתפים התבקשו לקרוא את השיר לברם במשך מספר דקות, ולבחור משפט, מילה או

בית שדרכם יוכלו לספר משהו על עצמם או על ילדם. הבחירה בשיר נבעה ממספר סיבות: הוא כולל התבוננות בילדות מתוך נקודות מבט של מבוגר ושל ילד ("אתם זוכרים - אחד ההורים / השאיר ביער שביל פירורים"), הוא מכיל משפטים ומילים המעוררים הזדהות ומזמינים להיזכר בסיפור אישי ("זה סיפור של כל אחד"), ויוצר חיבור בינם לכין זיכרונות ואירועים שעולים באופן ספונטני ("זוכרים פנים, זוכרים מקומות/ שמות חברים ושמות מלחמות/ השנים אספו אותם..."). הבחירה בשיר, שמזמין להתייחס לרגש ולזמן, נראתה מתאימה לקבוצה הסובבת סביב נושאים של זיכרון, הפחד לשכוח והרצון להנציח ("דרך צער, דרך זמן/ הדברים חוזרים על עצמם"). אחת המנחות הקריאה את השיר בקול, והמשתתפים התבקשו להציג את תגובתם על פי ההנחות שניתנו. ליאורה בחרה בשיר את המשפטים: "הילדות של העולם הוא כמו אי קטן באמצע ים." על בתה שנהרגה בפיגוע היא אמרה: "הילדות של ע., הזיכרון שלה בלב הוא אי קטן, אי שמח, אי מלא, אי אהוב מוקף בים של צער, כאב, דמע... בדידות, ים גדול של אין נורא."

שלום הזדהה מאוד עם מילות השיר והופתע מן המידה שבה הוא מתאר את חייו. הוא שיחק במילותיו, ראה איך כל משפט בו מתאר חלק מחייו, וסיפר על כך לקבוצה. בהמשך הוא בחר להעתיק את השיר בכתב ידו.

לאחר שכל משתתף הציג את עצמו, התפתח דיון בשאלת הציפיות של כל משתתף בקבוצה. חלק מן המשתתפים ביקשו להימנע מדיבור על השכול האישי, ולהיזהר מהצפת יתר בדיבור אודות השכול, אך לצדם, כבר במפגש הראשון, נשמעו קולות של משתתפים שרצו לשתף את הקבוצה בפרטי הפרטים של כאבם האישי. חלק מן המשתתפים ביקשו לזכור, לתעד ולהביע את הדברים הטובים, ואילו אחרים רצו להתרכז במפגש הקבוצתי עם הורים שכולים, שנראה להם חשוב בפני עצמו.

לאחר שלב ההיכרות הצטבר בקבוצה עומס רגשי רב בעקבות הסיפורים האישיים שסבבו סביב נושא השכול. רוב ההתייחסות הוקדשה לילדים שאינם ולתחושות האובדן. בשלב זה עברו המשתתפים לעבוד מול המחשב. המעבר מן הקבוצה לעבודה פרטנית על המחשב הסבה תחושת הקלה ואפשרה את המשך העבודה. בחלק זה למדו המשתתפים כיצד לשלוט בתוכנת המסרים המידיים (Messenger) ובדואר אלקטרוני. המטרה היתה להשיג היכרות עם התוכנה, להביא לכך שחברי הקבוצה יחליפו ביניהם מיילים, ולחשוף אותם לדרכי תקשורת אינטראקטיביות ובלתי אמצעיות, במטרה לעודד אותם לקיים ביניהם קשרים, מעבר לשעות המפגש בקבוצה ואחרי סיום העבודה בה. ואכן, רוב התקשורת מחוץ לשעות הקבוצה התקיימה באמצעות הדואר האלקטרוני. לאחר מכן התכנסה הקבוצה לצורך סיכום המפגש. בדיון עלו נקודות של דמיון ושוני. שניים מהמשתתפים, ג'קוב וליאורה, דיברו על הצורך בעזרה בארגון של חומר כתוב על משפחתם, ומיכל ביקשה לקבל הכוונה ורעיונות לכתיבה רגשית. אחרים דיברו על הרצון להנציח.

המפגשים הראשונים כללו ניסיון להגדיר מטרה אישית תוך תיאום ציפיות, ובמהלכם הסתמן מתח סביב השאלה על מה מותר לדבר, מה מכביד על חברי הקבוצה, מה משותף להם ומה מברידל אותם זה מזה. ניכר כי חלק מהמשתתפים מתקשים לגעת שוב בנושא האובדן, וקושי זה מועצם דווקא בשל ההקשר הקבוצתי. במפגש השלישי, למשל, לאחר ששניים מהמשתתפים, ג'י קוב ומיכל, שיתפו את הקבוצה בסיפור האסון האישי שלהם, מגוון התגובות שדבריהם עוררו היה גדול, ובא לידי ביטוי באמירות שונות כמו: "הייתי רוצה שיהיה חופש להגיד מה שרוצים", "אני לא רוצה לדבר על השכול, זה לא עושה לי טוב", "אני לא רוצה לדוש ולדוש בשכול", "אשתי לא הגיעה כי היא יצאה מרוסקת מהמפגש הקודם", "טוב לי מאוד בקבוצה", "שקלתי לא להגיע שוב". עם זאת, בתום חמשת המפגשים הראשונים הפגינו חברי הקבוצה פתיחות גדולה יותר להגדיר מחדש את עמדתם מול הקבוצה, להביע עצמם בכתיבה ולעבוד מול המחשב.

מפגשים 6-11

בשלב זה עבדה הקבוצה באופן אינטנסיבי יותר עם הטקסטים שחבריה כתבו. כל משתתף סיפר את סיפור האסון שלו לפרטיו. בלי תכנון מוקדם יצא שכל משתתף קיבל אפשרות להשתתף עם הקבוצה על סיפור האובדן האישי שלו ולשמוע את תגובות חבריה. הטקסטים שהוצגו נגעו בסוגיות של כאב פרטי, דרכי ההתמודדות איתו, האובדן והתקווה, וגם חידדו את נקודות הדמיון והשוני בין חברי הקבוצה.

בחלק הראשון של המפגש השישי התייחסו המשתתפים לדברים שנאמרו ולטקסטים שנקראו במפגש הקודם, והביעו דאגה לנוכח היעדרם של שלושה משתתפים. הם חששו מהאופן שבו פרישתם תשפיע על שאר המשתתפים ועל התנהלות הקבוצה, והחשש הזה החזיר את האמביוולנטיות ביחס לעיסוק בשכול שאפיינה את המפגשים הראשונים. מחד גיסא עלה הרצון לשמור על חברי הקבוצה ולהימנע לצורך זה מדיבור ישיר ומפורט מדי על נסיבות המוות, ומאידך גיסא ניכר הצורך לשוב ולדבר על השכול. הדיבור על השכול עורר אשמה ופחד מחשיפה. המשתתפים הביעו נכונות להתקשר אל חברי הקבוצה החסרים ולחזור אחריהם, אולי מתוך הפחד לחוות אובדן ופרידה נוספים. לאור הקשרים שהתהוו בתוך הקבוצה וההשפעה של חבריה על מהלכה, החליטו המנחות לקרוא בקבוצה את השיר "שלומי" (זלדה, 1975), שבו מדברת המשוררת זלדה על הקשר שלה עם בן זוגה, ומתארת את השפעתו על כל תחומי החיים: איך יש בו צדדים טובים אך גם "שקר", "פחד" ו"קרעים". שיטת העבודה היתה דומה לזו שהוצגה במפגשים קודמים: תחילה נקרא השיר ביחד, אחר כך הוזמנו המשתתפים להשתתף בקריאה אישית, ולהציג את תגובותיהם הספונטניות. התגובה הראשונית של שלום עשתה שימוש בשיר לצורך אמירה אישית: "אני בחרתי [משפט מהשיר] אבל שיניתי אותו. גורלי קשור בחוט לגורלכם. אני מרגיש חופשי לשנות בעקבות השיר.

אכתוב בבית ואנסה לשלוח לכולם במייל". תגובתו מדגימה התפתחות בתוך הקבוצה, הן בשימוש בטקסטים והן בשימוש במחשב ככלי לתקשורת בין חברי הקבוצה.

מיכל בחרה מהשיר את השורה "החיים הם שקר", אך בחרה לא להוסיף ולא לפרט על כך בשלב זה, והסתפקה בקריאה בקול שהדגימה את המגע הראשוני שלה עם הטקסט. ג'קוב שאל: "חוף - המילה האחרונה בשיר - זה סוף? המשתתפים התבוננו בשיר שנית וניסו להסביר אותו לג'קוב שהקשיב ולבסוף אמר: "המילה שקר קופצת... שקר חותך קשר". ההתרגשות ניכרה בקולו. ורד ענתה לו: "את המילה שקר הייתי מחליפה בשקט". בשלב זה התפתח בקבוצה דיון בנושא שקרים בתוך מערכות יחסים, ובשאלה מתי והאם יש הזדמנות להגיד את הדברים כמות שהם. לפתע קמה ורד ואמרה שהיא רוצה ללכת ברגע זה ולהביא את השיר לבעלה. לבקשת המנחות שתישאר היא אמרה: "אנחנו עוזרים אחד לשני, אבל כל אחד בתוך עצמו. הוא סגור". ורד נשארה עד סוף המפגש. בעקבות דבריה סיפר ג'קוב על בתו שידועת לתעד ולכתוב. הוא הראה לנו סרט שהיא הכינה במחשב לכבוד הוריה, וחברי הקבוצה שאלו אותו אם יש לו דרך להביע את עצמו. בתחילה התקשה ג'קוב להשיב, ובדק במחשב אם כתב לבנו שנרצח משהו על כך שאסור לשקר. כשהעמיק הדיון בקבוצה הוא שיתף את חברי הקבוצה בנסיבות רצח בנו. ליאורה אמרה שבשיר יש אהבה רבה. "האם בזוגיות יש עזרה?" היא שאלה וענתה: "נוכחתי לדעת שלא בהכרח, אבל אני בטוחה שבעלי היה עוזר לי".

בסוף הדיון התבקש כל משתתף לבחור משפט או מילה בשיר שמדברים אליו, ולכתוב עליו לקראת הפגישה הבאה. שלום כתב: "אני ואת / שנשארונו בלעד / אני ואת עם הזיכרון לעד / והמוות שנעלמים מעל האדמה." ג'קוב נעזר במילות השיר כדי לבטא את המחשבות שרצה למסור לבנו, וכתב מול כל שורה בשיר תגובה בשפת האם שלו, אנגלית. ליאורה כתבה לבעלה: "שלומי קשור בחוט אל נשמתך, אל אהבתך, אל סבלך, אל הימים היפים שחווינו ביחד... עד בוא הקרע הנורא... שקרע אותך ממני וקרע אותי ממך.... יקירי שלי, אולי ניפגש פעם בשמים טובים ואתה תחבק את גופי ותנחם, ותקל, ותקיף אותי בחום, לחום לכיחד אני כה מתגעגעת."

מרים בחרה משפטים מתוך השיר וכתבה להם גרסה משלה: מול "בגלגול הקודם" היא כתבה: "חיינו את החיים שזרמו כמו אצל כולם וחשבנו שהכול מובן מאליו, אבל זה לא." מול המילה "השקר" שבשיר היא כתבה: "אני מרגישה שאנו חיים בשקר, אנחנו האנשים מבקשים ברכות, סליחות והצלחות, ובסוף מה שצריך להיות נעשה, או מה שכתוב לנו בגורלנו, בכל דבר בחיים."

במהלך המפגשים הביאו המשתתפים לקבוצה טקסטים שונים: שירים שהילדים שלהם אהבו, טקסטים שנכתבו על-ידי הילדים, טקסטים של ימי זיכרון, סרטים שהילדים הכינו בעבורם. במפגש אחד הציגה ורד קטע וידיאו שבו סיקר בנה פיגוע, לפני שנהרג בעצמו בפיגוע אחר. במהלך המפגשים גילו המשתתפים שלכולם היתה נגיעה לאותו פיגוע שהוא סיקר. ליאורה ציינה

כי הצפייה בקלטת עזרה לה להשלים פרטים שהיו חסרים לה מאותו פיגוע. שלום סיפר איך ניצל מן הפיגוע כי פספס פנייה בכביש. בשלב הזה נוכחנו כי העבודה עם הטקסטים עוררה תחושות של קירבה ושיתוף.

בחלק של המפגש שהוקדש לעבודה עם מחשב, נחשפו המשתתפים למגוון של תכנים ואתרי הנצחה באינטרנט. במטרה לסייע להם באיסוף המידע הנחוץ לצורך הקמת אתר הנצחה אישי, קיימה הקבוצה דיון באפשרויות התייעוד וההנצחה הפתוחות בפני המשתתפים, ובדרכים לארגן חומר לראשי פרקים, כמו: ילדות, סיפור חיים, האסון, איסוף קטעים אישיים, השירות הצבאי, תמונות, כתבות וקטעי עיתונות, הספדים ועוד. המטלות שהם קיבלו דרשו מהם להתייחס לארגון התכנים העיקריים שהם מבקשים להעלות לאתר כזה. בתחילה הם התקשו לבצע את המטלות, מסיבות טכניות או בשל ריבוי החומרים, אך במהלך המפגשים הם הצליחו להתמודד עם הקשיים ולשתף את חברי הקבוצה בחומרים שהביאו.

באחד המפגשים התבקשו חברי הקבוצה להביא תמונות של בני המשפחה שאבדו בפיגוע. התמונות נסקרו, עובדו במחשב והוצגו בליווי טקסט. שלום ומיכל, שאיבדו בפיגוע בני משפחה רבים, התקשו להחליט את מי להציג בתמונות.

הפערים הניכרים במידת ההיכרות של חברי הקבוצה עם המחשב והשליטה בו, שנתרו גדולים למרות התגבור שניתן למתקשים, עוררו תסכול. אך דומה כי גם מי שהגיע עם היכרות עם המחשב הפיק תועלת מההתנסות בקבוצה. הניסיון מלמד כי פערי ידע כאלה דורשים לפצל את הקבוצה בעת הדרכת יישומי המחשב. עם זאת, ניכר שהעבודה עם המחשב נתנה למשתתפים אתגרתא מן המתחים והעומס הרגשי שעלו בקבוצה, ואפשרה להם לבחון חומרים, לנוח ולשוחח.

מפגשים 12-16

במפגשי הסיום עסקה הקבוצה בדרכים שבהן חווה כל משתתף את הפרידות השונות בחייו: פרידה מעבודה, מבית, ממדינה, ממקום מגורים ומקרובי משפחה. במקביל נמשך העיסוק בפרידה הכואבת שכפה הפיגוע. הפרידה הקרבה מן הקבוצה השתקפה בעיסוק בקשיים הכרוכים בפרידות, בקבוצה שממילא נועדה לעסוק בסוגיה של אובדן. הקושי של המשתתפים להיפרד מן הקבוצה בא לידי ביטוי גם באיחורים ובהיעדרויות של חלק מחברי הקבוצה. בשלב זה נשמעו במפגשים קולות שהביעו שביעות רצון רבה לצד קולות שביטאו אכזבה וחשש שלא ימצו את האפשרות ולא ישיגו את מה שקיוו לקבל. תחושות אלו באו לידי ביטוי באמירות שונות, כמו: "אני מרגיש מחויבות לחברי הקבוצה ולכן אני ממשיך להגיע"; "הקבוצה בשבילי היא כמו ריצת מרתון... ריצה קשה מאוד... לרוץ דרך הכאב"; "אני סוחבת את עצמי לכאן... גם אם אני עייפה אני לא אותר על אף מפגש"; "החלק של המחשב חשוב לי מאוד". מצד אחד שררה תחושה שהעבודה בקבוצה הולכת

ומעמיקה, ומצד שני הורגש הסוף המתקרב. למפגשים האחרונים הביאו חברי הקבוצה ביוזמתם כיבוד, מסרו זה לזה מתנות קטנות מעשה ידיהם והציגו טקסטים אישיים. ייתכן שהמתנות ביטאו רצון להתקרב, להביע תודה, ולשמר את הקשר שנוצר לנוכח אובדני העבר. מול המחשב בנו המשתתפים מצגות, ושילבו בהן טקסטים ותמונות של בני המשפחה. חברי הקבוצה שיתפו זה את זה בשאלות כיצד לארגן את התמונות והטקסטים, וניכר שהשיתוף העמיק את הקשר וקירב ביניהם.

כאחד ממפגשי הסיום בחרה הביבליותרפיסטית לקרוא סיפור זן קצר: "אשתו של צ'ואנג-טסה מתה" (הופמן, 2001). בסיפור, החבר שואל את צ'ואנג טסה: "לא די שאין אתה מקונן על האישה שהלכה אחריך, גידלה את ילדיך... אתה מתופף... נושא קולך בשיר. האם אין אתה מגזים?" וצ'ואנג טסה עונה לו: "אילו הלכתי בעקבותיה בוכה ומייבב, לא הייתי מבין את הגורל. על כן חדלתי." הסיפור הזמין את המשתתפים להתייחס לפרידה שכפה המוות, להציג את התגובות והרגשות שהוא עורר בהם, ולהצביע על ההבדלים בינו לבין פרידות קשות ומורכבות אחרות כמו הגירה, עזיבת מקום עבודה וכן הלאה. המשתתפים נשאלו גם אילו פתרונות הם מוצאים בתוכם לנוכח רגשות האובדן והפרידה הכפויה.

בשיחה הביעו המשתתפים הסתייגות מן הסיפור שנראה להם קשה ולא מציאותי, אך בבית, בעזרת המחשב, הם כתבו על יחסם לפרידות, ואת הדברים שכתבו הם הקריאו במפגש הבא. ליאורה כתבה: "מי ייתן ואוכל לחשוב על פרידה נכונה. האם יש פרידה נכונה מתחושה שהיתה מלאת אור, שמחה, אהבה כה גדולה, שיתוף וחיים של האחד בתוך ליבו של השני... קשה לומר שעשיתי נכון כשהבנתי שהמצב כה סופי. לא בחרתי בכך. החיים גררו אותי לפרידה מהחיים הקודמים... מה אני לוקחת מהפרידה הזו? מהפרידה מהחיים הקודמים? אולי את ההבנה שהיו לי ימים טובים כל-כך ואותם עלי לזכור וליהנות מהזיכרונות. זה מה שנשאר."

מיכל הקריאה תיאור של המפגש האחרון שלה עם בתה: "נפרדנו לשלום, הנכדה בכתה מאוד ורצתה את סבא, הבת אמרה, יהיה בסדר, אולי בכל זאת אשאיר אותה אצלכם, ואתן לה את הבקבוק?" הנכדה לא נשארה, הן נכנסו לאוטו. שתיהן. נעמדתי בלי לזוז ממקומי. הבטתי אל עבר הרכב המתרחק ולפתע נזכרתי בפרידה מאמי לפני שנים, שאחריה לא ראיתיה יותר. המחשבה הזו נכנסה לראשי, ופחדתי שכך יקרה לי גם עם בתי. בעלי הביט בי מתמהמהת והפציר בי לחזור הביתה מהר. וזו, כמו נבואה המגשימה עצמה, היתה הפעם האחרונה. "ג'ייקוב כתב באנגלית דברים שתורגמו באופן חופשי לצורך מאמר זה: "זו אינה אמירת תודה רגילה. זו אינה אמירה: תודה... אבל זו אמירת תודה כללית מאחר והיא מבטאת תודה לכל אחד מהאנשים היקרים שהיו מעורבים בקבוצה:

על המחשבות.

על הארגון.

על השיתוף השקט, החיבוקים והנשיקות.

על הדאגה, על הכאב הלא מדובר.

על האהבה!"

דיון

השאלה המעניינת שעלתה בהקשר של קבוצה זו היא איזה גורמים נתפשו כמשמעותיים בעיני חבריה: מבחינת עיבוד האבל, הדנמיקה הקבוצתית וקיום הטיפול האינטגרטיבי.

על פי מלאני קליין, אובדן של אובייקט אהוב מעורר באדם האבל חוויות וקונפליקטים האופייניים לעמדה הדיכאונית, שבמסגרתם המתאבל פוגש, לצד הכאב על האובייקט הממשי שאבד, גם באיום של אובדן האובייקטים הטובים בעולמו הפנימי (סגל, 1998).

המועמדים שהגיעו לראיונות, ואלה שהשתתפו בסופו של דבר בקבוצה, החזיקו במגוון של עמדות בנושא האבל. ההבדלים ביניהם נבעו מפערים ברקע האישי והסוציו-אקונומי, ממשך הזמן השונה שחלף מאז שאיבדו את יקיריהם ומטבע עבודת האבל שעשו לפני שהגיעו למפגש הקבוצתי. דומה כי הפערים בין היכולות של ההורים לדון על הכאב ולעבדו הצטמצמו בזכות העבודה על המחשב, שפתחה בפניהם אפשרויות חדשות להתמודדות עם תהליכים של אבל. המשתתפים למדו כיצד להיעזר באתרים ובכלים שונים, ולמצוא תמיכה באתרי ההנצחה ובתכנים המופיעים בהם. לא אחת חשנו בירידת המתח והעומס במעבר מהתכנים שעלו בחלק השני של המפגש, לעבודה עם המחשב. כך גם תוכנות המחשב השונות עזרו להם לקיים ביניהם תקשורת בין-אישית בין המפגשים.

תיאוריות שונות מדגישות את החשיבות של ייחוס משמעות למותו של אדם קרוב ואהוב (קליין, 1998; Rubin, Malkinson & Witztum, 2011; Hooghe, Neimeyer & Rober, 2012 ואחרים). אסכולות טיפול רבות מבססות את התהליך הטיפולי על דיבור המתייחס ישירות לנושא האובדן, אך בפועל, הורים שכולים רבים מתקשים להשתתף בקבוצות של הביטוח הלאומי שמתמקדות בעבודה שיתוף מילולית. דומה כי החלק המשימתי של העבודה עם המחשב בהתערבות הנוכחית, הקל על המשתתפים לקחת חלק בתהליך הקבוצתי.

מחקרים נוספים מראים כי העיסוק בטראומה, שבמסגרתו מסופר השיח הפנימי אל מול משתתפים קשובים המשמשים כעדים, מעודד ספונטניות, חיות והחלמה מטראומה (אמיר, 2013). ניתן לראות כי הבחירה בטיפול קבוצתי המשלב עבודה עם מחשב וביבוליותרפיה, מתייחסת לאפשרות להתמיר זיכרון טראומתי בזיכרון נרטיבי. העבודה הביבוליותרפית אפשרה למשתתפים

לספר את סיפור אובדנם ולהיעזר זה בזה כעדים, אף כי פעלו בקבוצה שני כוחות סותרים: הרצון להרחיק את הדיבור על האובדן, והמשיכה לשוב ולעסוק בו. כאן מתעוררת הרלוונטיות של המודל "Cycling Around an Emotional Core of Sadness" (Hooghe, Neimeyer, and Rober, 2012). השילוב בין שיחות לכיבוליותרפיה ועבודה על מחשב אפשר למשתתפים להתמודד עם הסתירה הפנימית הזו ולעסוק בהנצחת האבל ובעיבודו. העיבוד הרגשי והקוגניטיבי לא נותר ברמה המילולית בלבד וקיבל גם פן של עשייה. כך פיתחה הקבוצה שני מעגלים של התייחסות: האחד נגע באובדן, והשני – בחיי היומיום. התנועה בין שני המעגלים היא שהובילה להצלחת הקבוצה. תיאור של הצלחה דומה אפשר למצוא במאמר של פכלר (2012).

השיח בנושא האובדן התבסס על התערבות באמצעות ביבוליותרפיה. בעיבוד של תהליכי האבל מתבססת הביבוליותרפיה על עקרונותיהן של הגישות הפסיכודינמיות, המתבססות על דיבור אודות אובייקטים משמעותיים שאבדו, אך גם מציעה הקלה דרך התבוננות אישית בטקסטים, המייצרים מרחק ופרספקטיבה. המשמעות שהמשתתפים ייחסו לטקסטים עברה הכללה והושלכה גם על חוויותיהם הפרטיות. האפשרות להציע עיבוד קוגניטיבי רגשי של חוויות האובדן באמצעות קריאה בטקסטים ספרותיים, ובכאלה שכתבו המשתתפים מעניקה חוויה של יצירתיות וחיים. ייתכן שהחוויות אלה עזרו למשתתפים לשתף זה את זה בכאביהם והקלו מעט את העומס הרגשי. דרך ההתייחסות לתכנים שהופיעו בטקסטים הצליחו המשתתפים לחלוק עם חבריהם לקבוצה את סיפוריהם האישיים על פי מידת החשיפה או ההסתרה שהתאימה להם (צורן, 2009; אשל, 1996).

העבודה עם המחשב קשרה את היכולות של המשתתפים, את רצונם להנציח את יקיריהם, ואת החוויה הרגשית של עיבוד האבל. היתרון של שילוב ביבוליותרפיה ומחשב בעבודה קבוצתית, כפי שהוא מנוסח במודל שהוזכר, נובע מן האפשרות שהוא מעניק לכל אחד מחברי הקבוצה לבטא את שלב האבל שבו הוא נתון, ולהציג גם את דרכו להתמודד בחיי היומיום עם משימות החיים השונות. העבודה עם המחשב הפגישה את המשתתפים עם סוגיות שונות של חיים, כמו עולם התקשורת באמצעות המחשב והיכולת לשפר מיומנויות, מפגש עם זיכרונות אישיים ומשפחתיים הקשורים גם לאלה שנותרו בחיים. תחושת ההחמצה האופיינית במקרים של אובדן פתאומי פחתה כאשר חברי הקבוצה החלו לחוש שביכולתם לספר סיפורים אישיים במישורים שונים של שיחה ומחשב. עבודת המחשב נשזרה בעבודה הקבוצתית, והמחשב העניק למשתתפים תחושה שהם מבצעים עבודה תכליתית מן הזן המקובל בתהליך של הנצחה, המקושר אסוציאטיבית לכוח, ליכולת ולנורמליות.

מקור נוסף לתחושה של חברי הקבוצה שהם עושים דבר בעל ערך היה התמיכה החברתית שקיבלו בקבוצה. ככלל, לתמיכה החברתית תפקיד משמעותי בתהליכים של עיבוד אבל (Rubin,

Possick, Sadeh & Shamai, (1992), וקטגוריה זו כוללת גם את תמיכת-העל שמעניקה המדינה (Possick, Sadeh & Shamai, 2008).

גורם נוסף שתורם לחיזוק הקבוצה היה ההנחיה. השילוב של שלוש המנחות שהגיעו מעולמות תוכן שונים העניק להורים הרגשה שמעטפת הדוקה מכילה אותם. בדרך כלל, את הקבוצות מן הסוג הזה נוהגים להנחות שני מנחים מאותו תחום מקצועי, אך שיתוף הפעולה ההדוק שקיימו שלוש המנחות בהקשר קבוצתי זה הציע מענה טיפולי אינטגרטיבי.

עוד נבחנו השאלות מי הם המועמדים המתאימים לקבוצה שכזו, מדוע משכה הקבוצה מספר מועט כל-כך של משתתפים, ומדוע נשרו מספר משתתפים במהלך עבודתה. אחד ההסברים האפשריים הוא שהעבודה המילולית, ובעיקר הדיבור על היקרים שאינם, עדיין מרתיעים. המשתתפים שעזבו את הקבוצה במהלך הטיפול ציינו כי כאשר הם מעלים זיכרונות מן הבן או הבת שמתו, הם חשים כאילו שבו בזמן לאחור, אל התחושות הקשות שליוו את האסון. הקישור שהם יצרו בין חוויית הדיבור לחוויית האובדן היה רגרסיבי, ופעולת הדיבור נחווה כמעיקה - לדובר ולשאר המשתתפים גם יחד. משתתפים הביעו חשש מפני אפשרות של פירוק הכוחות הקיימים אשר נבנו בעמל ויצרו הגנה. הפער בין מספר המועמדים שהגיעו לראיונות והביעו נכונות להשתתף בקבוצה לבין מספר המשתתפים בה בפועל הוביל למחשבה כי כדאי אולי להציע תחילה הצטרפות לקבוצה שעוסקת בהנצחה באמצעות המחשב, ורק אחר כך להזמין אל הקבוצה הטיפולית המשלבת מחשב וביבליותרפיה. ייתכן שקבוצה ייעודית-משימתית שתשלב התערבות פסיכו-סוציאלית תניב השתתפות רבה יותר.

סיכום

הקבוצה השיגה את המטרה שלשמה הוקמה: המשתתפים מצאו בה אפשרויות חדשות לביטוי רגשי דרך סיפור אובדנם באמצעות הביבליותרפיה והמחשב. הגישה האינטגרטיבית שהונהגה בקבוצה שילבה מיומנויות משלוש דיסציפלינות שונות: המיומנויות שנלקחו מתחום העבודה הסוציאלית הציעו למשתתפים תמיכה בקשיים הרגשיים והטכניים, במפגשים ומחוזן להם, ובשמירה על הקשר בין המשתתפים. בדרך זו הן נתנו לקבוצה מענה רציף והחזיקו אותה לאורך כל ההתהליך.

המיומנויות שנלקחו מהעבודה הביבליותרפית אפשרו לכל אחד ממשתתפי הקבוצה - למרות השונות הרבה ביניהם - למצוא סגנון כתיבה מתאים שיאפשר לו גם לבטא את עצמו וגם להנציח את יקיריו. העיסוק הביבליותרפי נתן מקום לביטוי רגשי רב, ולא אחת ביטאו חברי הקבוצה שביעות רצון מיכולת הביטוי שגילו בתוכם, וגם מן האפשרות לדבר בדרך זו על תכנים שבעבר היו חסומים מבחינתם.

המיומנויות שנלקחו מתחום הריפוי בעיסוק - של העבודה באמצעות המחשב - הציגו בפני חברי הקבוצה דרכים שונות של עיבוד תחושות, רגשות וחשיפה למידע. המחשב הציע למשתתפים כלי עזר נוסף בתהליך הביטוי האישי. ניכר שפריצת הדרך המשמעותית בתחום זה חלה דווקא בקרב המשתתפים אשר הגיעו עם ידע מועט בנושא המחשב ושימושו, ואילו משתתפים שהגיעו עם ידע נרחב בנושא מצאו בקבוצה מקום להתקדם במשימה של ארגון החומר שאספו במהלך השנים.

חברי הקבוצה תמכו זה בזה ושימשו לחבריהם כעדים, גם לסיפורי הצער וגם לרצון לדבוק בחיים.

מקורות

- אמיר, ד. (2013). תהום שפה. ירושלים: מגנס.
- אשל, ע. (1996). "סיפורי טיפול". שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה 10(3), 182-193.
- ברמן, ע. (1987). "פסיכואנליזה וספרות: בחיפוש אחר נקודות מפגש". שיחות א(3), 207-217.
- יאלום, א. (2006). טיפול קבוצתי, תיאוריה ומעשה. תל-אביב: כנרת.
- כהן, א. (1996). מילים על פי תהום, "הילדות של העולם" - רחל שפירא. כרך ב. תל-אביב: ידיעות אחרונות, ספרי חמד.
- הופמן, י. (2001). "אשתו של צ'ואנג טסה מתה" אומרי שיר על פי המוות. מושב בן שמן: מורן. זלדה, (תשל"ה). הכרמל האי נראה, שלומי. תל-אביב: הקיבוץ המאוחד.
- סגל, ח. (1998). מלאני קליין. תל-אביב: עם-עובד.
- פלוריאן, ו. (1987). "משמעות ומטרה בחיים אצל הורים ששכלו את בנם בעת שירותו הצבאי". חברה ורווחה ז, 242-251.
- פכלר, ע. (2012). "אברן הוא ילד ישן בזרועותיך: בעקבות ספר חדש על אובדן ואבל [גרסה אלקטרונית]". נדלה ב-7 באפריל 2013, מהאתר פסיכולוגיה עברית: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2852>
- פלמן, ש., לאוב ד. (2008). עדות. תל-אביב: רסלינג.
- פרויד, ז. (1917). אבל ומלנכוליה. תל-אביב: רסלינג.
- צורן, ר. (2000). הקול השלישי. ירושלים: כרמל.
- (2009). חותם האותיות. ירושלים: כרמל.
- קובלר רוס, א. (2002). המוות חשוב לחיים. ירושלים: כתר.

רובין, ש. (1993). "אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה, במחקר ובטיפול". בתוך ר. מלקינסון, ש. רובין וא. ויצטום (עורכים). אובדן ושכול בחברה הישראלית (עמ' 18-20). ירושלים: משרד הביטחון.

רוטאן, ג'. ס. וסטון ו. נ. (2004). פסיכותרפיה קבוצתית, גישה פסיכו דינאמית. קרית ביאליק: אה.

Currier, J., Holland, J. & Neimeyer, R. A. (2006). "Sense Making, Grief and Experience of Violent Loss: Toward a Mediational Model." *Death Studies* 31, 403-428.

Hooghe, A., Neimeyer, R. A. & Rober, P. (2012). "Cycling Around an Emotional Core of Sadness": Emotion Regulation in a Couple After the Loss of a Child. *Qualitative Health Research* 22(9) 1220-1231.

Golfried, M., Panchankis, J., Bell, A. (2005). "A Primer on Psychotherapy Integration." In J. Norcross & M. Goldfried (eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 24-47). New York: Oxford University Press.

Marmon, J. & Wood, S. M. (1980). *The Interface between the Psychodynamic and Behavioral Therapies*. New York: Plenum Medical Book

Murphy, S. A. (2008). "The Loss of a Child: Sudden Death and Extended Illness Perspectives". In M. S. Strobe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Strobe (eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 375-396). Washington, DC: American Psychological Association.

Nadeau, J. W. (2008). "Meaning-Making in Bereaved Families: Assessment, Intervention and Future Research". In M. S. Strobe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Strobe (eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 511-530). Washington, DC: American Psychological Association.

Neimeyer, R. A. (2001). "Reauthoring Life Narratives: Grief Therapy as Meaning Reconstruction". *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences* 38, 171-183.

----- (2005). "Widowhood, Grief and Quest for Meaning: A Narrative Perspective on Resilience". In D. Carr, R. M. Nesse & C. B. Wortman (eds.), *Late Life Widowhood in the United States* (pp. 227-252). New York: Springer.

Ober, A. M., Granello, D. H. & Wheaton, J. E. (2012). "Grief Counseling: An Investigation of Counselors' Training, Experience, and Competencies". *Journal of Counseling & Development* 90, 150-159.

Possick, C., Sadeh, R. A. & Shamai, M. (2008). "Parents' Experience and Meaning Construction of the Loss of a Child in a National Terror Attack". *American Journal of Orthopsychiatry* 78, 93-102.

- Rubin, S. (1992). "Adult Child Loss and the Two-Track Model of Bereavement". *Omega* 24(3), 183-202.
- Rubin, S., Malkinson, R. & Witztum, E. (2011). *Working With the Bereaved: Multiple Lenses on Loss and Mourning*. New York: Routledge.
- Strobe, M. S., Hansson, R. O., Schut, H. & Strobe, W. (2008). "Bereavement Research: Contemporary Perspectives". In M. S. Strobe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Strobe (eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 3-27). Washington, DC: American Psychological Association.
- Strobe, W. & Schut, H. (2001). "Risk Factors in Bereavement Outcome: A Methodological and Empirical Review. In M. S. Strobe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Strobe (eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention* (pp. 53-69). Washington, DC: American Psychological Association.
- Worden, J. W. (1992). *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Routledge.