

גורמים טיפוליים במרחב המדומיין בחינת הגורמים הטיפוליים של יאלום בקבוצות באינטרנט רוית ראופמן וחיים וינברג

המאמר בוחן את תקפותם של הגורמים הטיפוליים כפי שנוסחו על-ידי יאלום, בכל הנוגע לקבוצות המתקיימות ברשת האינטרנט. דוגמאות הלקוחות מסוגים שונים של קבוצות ברשת (קבוצות תמיכה, קבוצות טיפוליות וכדומה), מסייעות לבחון באיזה אופן פועלים גורמים אלה במרחב הווירטואלי, באיזה אופן הם מועצמים או לחילופין פחות רלוונטיים, כמו גם לזהות גורמים נוספים הפועלים ברשת, האופייניים לקבוצה הגדולה ואשר אינם בהכרח מתקיימים בקבוצות הנפגשות פנים-אל-פנים. דיון זה מאפשר בחינה מחודשת של מונחים בסיסיים מסורתיים בעולם המשתנה תדיר בעידן המידע. היחסים בין הממד הקיומי המוחשי של האדם, לבין ממד אחר שבאפשרותו להתנשא מעבר למגבלות של זמן ומרחב, נידונים אף הם.

גרסה של מאמר זה פורסמה בספר

Weinberg, H. (2014). *The Paradox of Internet Groups: Alone in the Presence of Virtual Others*. London: Karnac.

ד"ר רוית ראופמן היא פסיכולוגית קלינית מומחית ומטפלת קבוצתית. מרצה בכירה באוניברסיטת חיפה.

ד"ר חיים וינברג הוא פסיכולוג קליני ואנליטיקאי קבוצתי. מנהל תכנית הדוקטורט עם דגש על טיפול קבוצתי בבית הספר לפסיכולוגיה בסקרמנטו, קליפורניה.

מאז הציע ארווין יאלום (Yalom, 1970) תיאור של הגורמים הטיפוליים הפועלים בכל פסיכותרפיה קבוצתית, קשה לדון בטיפולים קבוצתיים, או בקבוצות באופן כללי, בלי להתייחס לגורמים אלה, ולבחון את הופעתם, תפקודם והיחסים שהם מקיימים זה עם זה. אולם, מה ידוע לנו על הפעולה של גורמים טיפוליים אלה בקבוצות המתקיימות במרחב האינטרנטי? עד כמה ניתן להקיש על כך מיעילותם בקבוצות הנפגשות פנים-אל-פנים, והאם ניתן לגזור מהם מסקנות בנוגע לקבוצות העונות על הקריטריון של "וירטואליות"? האם ניתן לומר שכל הגורמים הקיימים בקבוצות פנים-אל-פנים פועלים גם ברשת, ובאיזו מידה המדיום האלקטרוני ייחודי ודורש ניסוח מחודש של גורמים אלה, כחלק מבחינה מחודשת של תופעות רבות נוספות הקשורות בקיומן של קבוצות באינטרנט?

לפני שננסה להתמודד עם סוגיות אלו, ניזכר בסיפור קצר, מוכר למדי, על שישה אנשים עיוורים הממשיים פיל ומנסים לתארו:

"צורתו של פיל היא כצורתו של נחש," אומר העיוור הראשון, הממשש את חרק הפיל.
 "מה פתאום," מוחה בתוקף העיוור השני, הממשש את זנבו. "הפיל דומה במבנהו ובתנועתו לדרג חמקמק."

העיוור השלישי, הממשש את גוף הפיל, טוען כי הפיל כמוהו כקיר.
 כך ממשיכים העיוורים להתווכח בלהט, להתנסות באמנות השיחה והשכנוע, לפסול במחי יד הצעות ישנות ולהעלות חדשות, אך בסופו של דבר לא עולה בידם להכריע מה צורה יש לו, לפיל. מעניין לראות כי אף על פי שאין העיוורים מגיעים לכלל הכרעה, בחינת הפיל מלבה ביניהם דיון ער, מגבשת אותם כקבוצה, ומעוררת שיחה שהשלכותיה חורגות הרבה מעבר לניסוחים זואולוגיים. בדיעבד מתברר כי הוויכוח ניסה, בין היתר, לברר אם יש אפשרות אחת נכונה לקבוע מהי צורתו של הפיל, או בנמשל: של העולם, או המציאות.

מה תורמות נקודות המבט השונות, וכיצד הן פועלות בשיח הקבוצתי? אין ספק כי כאשר מדובר בקבוצות באינטרנט, סוגיית העיוורון רלוונטית אף יותר. נראה כי סיפור זה מציע נקודת פתיחה טובה לדיון בגורמים הטיפוליים של יאלום, ובתוקף שיש להם בסוגיית הקבוצות באינטרנט. בספרם בנושא קבוצות מונים יאלום ולשין את אחד-עשר הגורמים הטיפוליים המתקיימים בקבוצה הטיפולית (2006, עמ' 21):

1. הפחת תקווה.
2. אוניברסליות.
3. הקניית מידע.
4. זולתנות (אלטרואיזם).
5. שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונה.

6. פיתוח טכניקות של חיברות (סוציאליזציה).

7. חיקוי.

8. למידה בין-אישית.

9. לכידות קבוצתית.

10. קתרוזיס.

11. גורמים קיומיים.

מה ידוע לנו על קיומם של גורמים אלה במרחב הווירטואלי? לפני שנברוק את המחקרים שנערכו בנושא, אנחנו מבקשים להבהיר שאיננו מגבילים עצמנו במאמר זה לקבוצות טיפוליות, מאחר שהגורמים של יאלום מתקיימים גם בקבוצות אחרות (קבוצות תמיכה, קבוצות פסיכו-חינוכיות). יתרה מכך, הואיל והפורומים באינטרנט מהווים קבוצה, ומתחוללים בהם תהליכים קבוצתיים הדומים לאלו שמתקיימים בקבוצות טיפוליות פנים-אל-פנים (וינברג, 2001), ברצוננו לבחון את הגורמים הללו גם בקבוצות דיון ובפורומים מקוונים. יאלום עצמו הזכיר שלא כל הגורמים נוכחים או חשובים באותה מידה בקבוצות שונות. הוא ציין כי בקבוצות טיפוליות, למשל, יש דגש על למידה בינאישית, בעוד שבקבוצות פסיכו-חינוכיות העברת המידע היא הגורם המרכזי. מעבר לכך, משתתפים שונים בקבוצה עשויים להפיק ממנה תועלת אחרת.

מחקרים שבחנו את קבוצות הרשת על פי הגורמים שיאלום מונה

מחקרים מעטים בלבד הוקדשו עד כה לבחינת הגורמים הטיפוליים של יאלום בקבוצות באינטרנט. מחקר חלוצי שנערך על קבוצת תמיכה מקוונת של שש נשים חולות סרטן שד בדק אם התקיימו בה הגורמים המרפאים של תקווה, אוניברסליות, קתרוזיס ואלטרואיזם, ומצאו שמשתתפות הקבוצה אכן חשו בקיומם בקבוצה המקוונת, וכי נוכחות הגורמים של הפחת תקווה, לכידות קבוצתית ואוניברסליות היתה המובהקת ביותר (Weinberg, Uken, Schmale & Adamek, 1995). מחקר אחר זיהה שני תהליכים מסייעים בקבוצות אינטרנט: עזרה לאחר (אלטרואיזם) ועצות או החלפת מידע (הנחלת ידע) (Salem, Bogat & Reid, 1997). במחקר אחר על קבוצות מקוונות של אנשים המתמודדים עם מוגבלויות פיזיות ביצע פיין ניתוח תוכן ומצא עדות לכך שחמישה מתוך אחד-עשר הגורמים הטיפוליים של יאלום פועלים בקבוצות תמיכה מקוונות: אוניברסליות, קתרוזיס, לכידות קבוצתית, הנחלת ידע, ולקיחת תפקיד של מסייע (אלטרואיזם) (Finn, 1999).

מחקר שנערך לאחרונה מצא שהגורמים של אוניברסליות, קתרוזיס, הפחת תקווה, הנחלת ידע ואלטרואיזם קיימים ומסייעים בקבוצות תמיכה ברשת (Liebert, Smith-Adcock & Munson, 2008). גם במחקרים קודמים נמצאו ארבעה מתוך חמשת הגורמים הללו: אוניברסליות

(1999), קתרזיס (Perron, 2002), והנחלת מידע ואלטרואיזם (Salem et al., 1997). הגורם של אוניברסליות נמצא כמתקיים באופן קבוע בקבוצות אלו, ומחקרים מצאו עדות חלקית גם לגורם שישי, של לכידות. מחקר מאוחר יותר של עזי ברק, שחקר רבות את הקבוצות לעזרה עצמית באינטרנט, מצא שגורמים כמו לכידות קבוצתית, קתרזיס, מנהיגות, חשיפה עצמית ונתינת עצה קיבלו ביטוי ברור בעבודה הקבוצתית המקוונת (ברק, 2007).

גורמים טיפוליים הפועלים ברשת

נפתח בבחינת התקווה כגורם טיפולי ברשת. לכאורה, היעדר האפשרות להכין את המשתתפים לקבוצה והקושי בתיאום הציפיות, המאפיינים את המרחב הווירטואלי בהשוואה לקבוצות הנפגשות בעולם המוחשי, עשויים לפגום בתהליך החדרת התקווה, שמתחיל בדרך כלל כבר בשלב המיון המקדים. אולם מסתבר כי לעצם אפשרות קיומן של קבוצות באינטרנט יש פוטנציאל רב עוצמה המקושר ישירות למושג התקווה, והשלכות מרחיקות לכת על כינונה של התקווה בנפש האנושית. דומה כי התקווה נובעת מעצם האפשרות להינשא אל מעבר לגבולות הזמן והמרחב, להתעלות מעל ומעבר למגבלות הקיום הפיסי ולאפשר חוויה חוצה מרחבים. כדי להתייחס לגורם זה, כמו גם לגורמים נוספים שיידונו במאמר, נביא דוגמאות מהתנסויות של אנשים שאיתם שוחחנו בנוגע לקבוצות שונות שבהן לקחו חלק בשנים האחרונות, במסגרות שונות. הנה דיווח של נעמה, פסיכולוגית ישראלית, המספרת על חוויית הצטרפותה לפורום של מטפלים באינטרנט:

כאימא לילדים צעירים, אחת החוויות המרכזיות איתן הרגשתי שעלי להתמודד באופן יומיומי היא הפער בין הרצון להתפתח מבחינה מקצועית, לבין דרישות הבית וגידול הילדים, שהצריכו נוכחות פיזית. סביר כי אימהות רבות המגדלות ילדים מכירות חוויה זו, המלווה בתחושה תמידית ש"אין די זמן" וכל יציאה פיזית מהמרחב הביתי כרוכה במחירים כבדים. פרסומים על ימי עיון רבים, כנסים ומפגשים שונים בארץ ובעולם נשארו בחזקת משאלת לב, תזכורת בלתי ממומשת ביומן ותו לא. במובן זה, כניסת האינטרנט לחיי היומיום על כל המהפכות שהיא הביאה אתה, היתה משמעותית במיוחד עבורי ועבור אימהות רבות נוספות, שלפתע התאפשרה להן תקשורת עם העולם כולו מבלי שהן נדרשו לעזוב את הבית. באחד הימים נתקלתי באתר המוקדש כולו לפסיכולוגים קליניים ואנשי טיפול מדיסציפלינות טיפוליות נוספות, ובו פורומים רבים העוסקים בנושאים שונים. עבורי היתה זו התחלה של תקופה חדשה בחיים. לאחר שביליתי לילה שלם בחקירת המרחבים הווירטואליים ובניסיון לעמוד על מאפייניהם, נרשמתי לפורום של קבוצת

מטפלים. מאותו הרגע, חיי השתנו. לא שיערתי בנפשי עד כמה קבוצה וירטואלית זו תהפוך להיות חלק משמעותי מחיי היומיום שלי, מחיי הנפש שלי, ובהמשך גם מהיבטים נוספים בחיי.

לדיווח זה משמעויות והשלכות חשובות הנוגעות לכניסת רשת האינטרנט לחיי היומיום והשפעותיה מרחיקות הלכת בכל הנוגע לקבוצות ולפרטים. בשלב זה, ובהקשר של בחינת הגורמים הטיפוליים של יאלום, נתייחס לגורם ה"תקווה", ולרלוונטיות העצומה שלו בכל הנוגע לעצם האפשרות להצטרף לקבוצה שגבולות הזמן והמרחב שלה, או ליתר דיוק היעדר גבולות הזמן והמרחב שלה, הם ממאפייניה העיקריים.

דוגמא אחרת הקשורה לאופן שבו פועלת התקווה כגורם טיפולי בקבוצות אינטרנט הציג פרויקט מחקרי קשור בחקירת אתר המוקדש כולו לנשים ונערות שנפלו קורבן לגילוי עריות. האתר כלל "חדרים" רבים, ובהם בלוגים של אותן נשים ונערות (Milo and Raufman, 2014). כיוון שאפשר להקדיש ספר שלם ויותר לדיון בממצאים שעלו באותו פרויקט, נסתפק כאן בציון היבט אחד שנראה לנו משמעותי ביותר. הבלוגים הרבו לעסוק בעצם הדיבור על הטראומה המתמשכת, שעד לרגע העלאתה על הכתב בכלוג היתה בחזקת סוד כמוס, שאסור ואולי גם לא ניתן לספרו במילים. האפשרות לחשוף את הסיפור, תוך שימוש באמצעי מבע שונים, לא דווקא מילוליים (תמונות, ציורים וכדומה), ובעיקר תוך שמירה על זהות בדויה המאפשרת חופש ביטוי, העניקה לבלוגריות תקווה שהיה בה עוצמה טיפולית בפני עצמה. ניתן להביא עוד דוגמאות רבות לתופעה זו, אך נדמה כי בשלב זה די אם נציין שני מאפיינים מרכזיים הקשורים במושג התקווה כגורם טיפולי במרחב האינטרנטי: הראשון קשור בעצם היכולת להתעלות על מגבלות הזמן והמרחב, ועל מגבלות הקיום הפיסי של הגוף האנושי. תחושה זו של התעלות אינה קשורה רק בממד הפרקטי, אלא נוגעת גם באחד המכאובים המרכזיים בקיום האנושי: מכאוב הקיום הפיסי ומוגבלותו ביחס לקיום הנפשי, שאין לו סוף. מוגבלות זו קשורה באופן ישיר לתחושת המוות וחדלון הגוף. כמונחי של יאלום נדבר בהקשר זה על הנוכחות של הגורמים האקזיסטנציאליסטיים במרחב הווירטואלי.

המאפיין השני קשור למושג התקווה. התקווה כגורם טיפולי בקבוצות אינטרנט קשורה לאפשרות לבטא דברים בזהות בדויה או באופן אנונימי. וכאשר מדובר בקבוצות המתמודדות עם טראומה, כמו אלה שצוינו לעיל, יש לעניין זה חשיבות עצומה.

כפי שכתב יאלום, הגורמים הטיפוליים אינם מנותקים, אלא קשורים זה בזה לכלי הפרד. ואכן, דומה כי בקבוצה לנפגעות גילוי עריות, גורם התקווה היה קשור בקשר הדוק לגורמים נוספים, כמו "אוניברסליות" ו"אלטרואיזם". בניגוד ליחס המשפיל, העוין, ובעיקר הלא מתחשב שהן ספגו מן הדמויות המתעללות שפגעו בהן (ולא רק ממבצעי הפשע עצמו - בעיקר אבות, אחים ודודים

- אלא גם מדמויות נוספות במשפחה, ובעיקר אימהות, שלטענתן בבלוגים לא התערבו באופן מספק ולא נחלצו להגנתן), באתר האינטרנט הן זכו ליחס אחר - אוהד, מכבד ומבין, או לכל הפחות מקשיב. יחס זה לא הסתכם בביטויי תמיכה כמו "מי כמוני מבינה ללבך", אלא כלל גם עצות אקטואליות. המשתתפות באתר הרגישו צורך ואולי אף חובה להתייצב זו לצד זו, כאחיות לטראומה המבקשות להקים להן עולם חדש, שבו יתפוס האלטרואיזם את מקומה של ההתעללות, הניכור יפנה את מקומו לטובת תמיכה, והייאוש התהומי יתחלף בתקווה.

בשאלת האוניברסליות גילה מחקר זה כי למרחב האינטרנט יש פוטנציאל רב. רבות מהבלוגריות ביטאו בו בגלוי את תחושתן כי לראשונה הן מרגישות ש"הן לא לבד". האתר סייע להן להתמודד עם תחושות האשם, הבושה, החטא, ההסתרה והבדידות שהיו מנת חלקן לאורך שנים, ופגעו בתפקוד הבסיסי ביותר שלהן. לא רק אוזן קשבת וגילויי תמיכה ישירים ועקיפים הן מצאו בחדרי האתר, אלא גם, ואולי בעיקר, ניסיונות לנפץ את התחושה שהאירועים שעברו עליהן היו חריגים, והעידו על כך ש"משהו לא בסדר איתן", ובהן נעוצה האשמה. המשתתפות בדיוני האתר כתבו זו לזו תגובות מרגשות ומלאות עוצמה, ושיתפו זו את זו בפרטים מסיפוריהן האישיים. כך הן ניסו לגייס את חלקן בניסיון המתמשך לבאר את פרטי מסכת קורבנותן, להבינה ואולי אף להבנותה מחדש. לשם כך הן סיפקו זו לזו פרטים מועילים בנוגע לאופני ההתמודדות עם עבר כזה, החל מסוגיות משפטיות וכלה ביכולת לכונן קשר עם בן זוג בחיים המתקיימים בצל הטראומה. אף כי רבות מן המשתתפות שמעו כבר חלק מן העצות הללו לאורך חייהן מצד גורמים שונים (שירותי הרווחה, תכניות טלוויזיה, ספרות מקצועית בנושא) דומה כי אין ככוחה של עצה המגיעה מפיה של אשה שעברה חוויות דומות. מובן כי בהקשר זה, לגורם של מסירת מידע, שיאלום תיארו כטיפולי, יש משמעות מרחיקת לכת. המשתתפות עדכנו זו את זו בפרטים הקשורים באפשרות לתבוע, וסייעו זו לזו להבין אם מה שעברו היה חריג או לא. משתתפות שחשפו כבר את הסוד מחוץ לגבולות המרחב הווירטואלי שיתפו את חברותיהן, שטרם נחשפו, בתוצאות של שיתוף זה, ועודדו אותן לפעול באופן דומה. יתרה מכך, האתר הקצה גם מדור מיוחד למה שהוגדר כ"אינפורמציה מועילה", ובו ניתן היה למצוא חומר תיאורטי, שכלל הגדרה של המושג "גילוי עריות", נתונים סטטיסטיים מדיוני ועדת הכנסת שנוהלו בשיתוף עם ארגון נפגעות תקיפה מינית, ובו נחשף כי אחת מכל ארבע (!) נשים עברה טראומה מינית בילדותה, ותיאור הסינדרומים העלולים להתפתח בעקבות טראומה כזאת, כמו הפרעת זהות דיסוציאטיבית. כמו כן מופיעים במדור מאמרים רבים והפניות לאתרים העוסקים בנושאים דומים או רלוונטיים.

דוגמא אחרת למשמעות של העברת מידע בקבוצות אינטרנט אפשר למצוא בפרויקט מחקרי אחר: חקירת היקרותם של תוצרי פולקלור באינטרנט (Raufman & Ben-Cnaan, 2009). כחלק

מפרויקט זה נחקר נוסח ייחודי של המעשייה "כיפה אדומה" כפי שהופיע בפורום וירטואלי לאומי-דתי המכונה "תורת חיים בעוז", השייך לפורומים של ערוץ 7. הפורום מיועד לבני ובנות נוער החברים בתנועת הנוער החרדית-לאומית "אריאל". תנועת אריאל התפצלה מתנועת הנוער בני-עקיבא, על רקע ההקפדה היתרה של חבריה בענייני דת, והעדפתם לקיים פעילויות נפרדות לבנים ולבנות. בחינת היחסים בין כיפה אדומה לזאב בדיון אינטרנטי זה נגעה בתכנים המיניים, התוקפניים, ובעיקר הדיכטומיים של המעשייה, ואפיינה אותה כסיפור העוסק בהבחנה בין יצורים טובים לרעים, בין תוקפים לקורבנות, ואולי גם בין חיה זכרית ומפחידה לבין ילדה קטנה ולכאורה תמימה. המחקר בדק את תגובות המשתתפים לטקסט שהועלה בפורום, כשמשקף את היחסים בין חברי הפורום, ואת היחסים של קבוצת בני תנועת "אריאל" עם תנועות אחרות, שאליהן הופיעו התייחסויות בפורום. לא נתעכב כאן על ממצאי המחקר, שהיו מרתקים בפני עצמם, אלא נציין רק את האופן שבו נעזרו חברי הפורום זה בזה בסוגיות שעלו על סדר היום, ובכללן הכנת הפעילויות של התנועה, ובירור הלכתי של סוגיות שונות. משתתפות שונות בפורום הביאו ציטוטים שונים מן המקורות ומדברי רבנים שהיו מוכרים להם. מפעם לפעם הועלתה הודעה שנפתחה במשפט כמו "אני צריכה עזרה דחוף־דחוף־דחוף־דחוף־דחוף!!", אשר ביטא את ההשקפה של המשתתפות שלפיה חברי הפורום מהווים מקור זמין ויומיומי לסיוע בענייני דיומא. המידע שהחליפו ביניהם חברי הפורום כלל מערכי הדרכה שלמים, עדכון באירועי התנועה, וקריאה להשתתף בהפגנות שונות (כמו למשל ההפגנה נגד פירוק ההתנחלויות, שההזמנה אליה הדגישה את מקומה של קבוצת הפורום בתוך הקבוצה הגדולה יותר, המכונה "ישראל"). עוד כלל הפורום שיתוף בבדיחות ובסיפורים, דוגמת אותו נוסח "חרדי" של המעשייה "כיפה אדומה".

למותר לציין כי השימוש בקבוצות אינטרנט מסוגים שונים ומגוונים לצורך העברת מידע נפוץ במיוחד, ולמעשה, פורומים רבים - אלפים ואולי יותר - מוקדשים בעיקר לעניין זה. הם כוללים פורומים של בישול החולקים מתכונים, משתפים בעצות מועילות בענייני כלכלת בית, ואף מדווחים על תוצאות; פורומים של נשים שעוברות טיפולי פוריות ומוסרות פרטים של רופאים, מרכזי טיפול, והליכים הקשורים במציאת תורמים; פורומים של אופנוענים ורוכבי שטח, המשתפים במסלולים ומפרסמים תמונות; פורומים של מורים החולקים מצגות ומערכי שיעור; פורומים של שאלות ותשובות בנושא תפקוד מיני, שבהם אפשר להעלות בעילום שם שאלות שמביך מדי להעלותן בפורומים שאינם וירטואליים; פורומים של שאלות ותשובות בנושאי בריאות, כלכלה, פוליטיקה, עיצוב הבית, גידול ילדים, הליכי פרסום יצירות אמנות, עניינים משפטיים וכל נושא אחר אשר יעלה על הדעת. העניין המשותף המרכזי לפורומים אלה הוא העברה של אינפורמציה, שהשלכותיה על חיי היומיום עשויות להיות מרחיקות לכת. מובן כי גורמים טיפוליים נוספים פועלים בפורומים כאלה. לצד מסירת המידע, למשל, הם כוללים

את הערך המוסף של התחושה שאין צורך להתמודד עם דברים לכך, כי כולנו "רקמה אנושית אחת חיה", ולכן ניתן ללמוד מניסיונם של אחרים.

הקשר בין הגורם של העברת אינפורמציה בפורום של בני תנועת "אריאל" לבין גורמים שצוינו קודם - החדרת תקווה ואוניברסליות - גלוי לעין. חברי תנועת אריאל עשו שימוש בפורום האינטרנט, שכוון לבני נוער, כדי לחזק ערכים ונורמות הקשורים בזהות האידיאולוגית ולהגביר את תחושת הלכידות שיש לה משמעות מיוחדת בגיל ההתבגרות. במובן זה, גורם האוניברסליות לא התגלה רק בעת ההשתתפות בקבוצה, אלא נוצר גם באופן מכוון (ומקוון) על ידי חברי הקבוצה שרצו להגביר ולהעצים את תחושת האוניברסליות והזהות המשותפת. באחת ההודעות בפורום העלה אחד המשתתפים את השאלה: מי אנחנו ובמה אנחנו שונים מקבוצות אחרות? תגובות המשתתפים האחרים לא איחרו לבוא. הן הציפו את הפורום בכותרות שתכליתן הגדרת זהות משותפת, המבחינה את חברי הפורום מקבוצות אחרות.

מעניין לציין כי הבחירה לדון בנוסח האינטרנטי החרדי של המעשייה "כיפה אדומה", לאור חקירת הדינמיקה בפורום הווירטואלי שבו הועלה, היתה קשורה גם לחקירת היחסים בין הקבוצה הגדולה לקבוצה הקטנה. וינברג התייחס לאופן שבו קבוצות אינטרנט יכולות להיות "קבוצה גדולה" במסווה של "קבוצה קטנה", ולהשלכות האפשריות של עניין זה (וינברג, 2001). במקרה שבו אנו דנים נוסף נדבך נוסף, והוא עצם הבחירה להעלות בפורום מעשייה. המעשייה היא סוגה ספרותית שמידת האוניברסליות שלה גבוהה ביותר. אמנם הגרסה שהועלתה בפורום היתה משעשעת, ולכאורה לא נועדה אלא לכדר את המשתתפים, ובכל זאת, ריבוי הפוסטים שעלו כתגובה לטקסט זה, ומורכבותם, עשויים להעיד כי מעורבים כאן גורמים נוספים. המעשייה, כסוגה המוכרת בקרב עמים שונים וחוצה מרחבי תרבות ותקופות היסטוריות, ומידת הפופולריות שלה הופכת אותה למעין תשתית משותפת, עשויה לייצג היבטים הקשורים לקבוצה הגדולה, לקבוצת המין האנושי, שאינו מוגבל למרחב תרבותי ספציפי. לכל עם וקבוצה יש למעשיות השונות נוסחים משלה, המושפעים מגורמים תרבותיים או גורמים מקומיים אחרים. לעתים מגויסות המעשיות לצורך חיזוק נורמות של חברה מסוימת והעברת מסרים חברתיים ותרבותיים. אולם כל אלה מתקיימים בתוך תבניות הנותרות יציבות לאורך תקופות ותרבויות, ומעמדן אוניברסלי, או לפחות נפוץ במיוחד.

הנוסח של "כיפה אדומה" שהועלה לפורום, נפתח כך:

היה היתה בעיר ירושלים/ כיפה אדומה ילדת מחמדיים/ ואמה הרבנית הצדקת הגדולה/
ואביה החשוב ראש הישיבה.

פתיחה זו מבהירה כי מצד אחד מדובר בדמות ספרותית המוכרת לכולם, ואף בסיפור המוכר לכולם, המחזק את תחושת האוניברסליות לא רק בין חברי הפורום, אלא גם בין חברי הקבוצה הגדולה המדומיינת, של המין האנושי כולו. אך הנוסח הנוכחי של הסיפור עובר התאמה מיוחדת לחברה מסוימת, ובכך מגדיר תת-קבוצה בתוך הקבוצה הגדולה. הגדרה זו בולטת במיוחד בשורות המדגישות מזווית פרודית את היסודות הרתיים בסיפור, כמו למשל:

קחי הסל עם הממתקים במהרה/ הכול בהכשר הבר"ץ, אל דאגה
נטלה ספר תהילים ואצה החסודה/ לעשות את רצון האם היקרה.
או במקום אחר:

וכך הלכו, כאדם וחווה/ וטיילו ביער האפל והנורא
ואז אמר: "אוי, עלי לרוץ למנחה!"// אך באמת רץ לבית הסבתא.
או בציטוט אחר, שיאו של המעשה הפרודי:
ואז נזכר ששתי מקורם חלב/ אז ספר חצי שעה- מעכשיו!
ואחר ששטף את פיו ורעבו גדול/ פתח את פיו וברך- "שהכול".

המילה "שהכול" מהווה קיצור לפסוק "שהכול נהיה בדברו". מחבר הטקסט מסתמך על הידע הרווח בחברה שבה מופיע הטקסט, שמאפשר שימוש במילה אחת בלבד כסמן תרבותי, שממנו משתמעת מערכת סמלים שלמה. שימוש בהנחה זו, ובאפשרות לשזור רמזים מאורחות החיים של העולם הרתי באופן שמפעיל אצל חברי הקבוצה מערכת אסוציאציות דומה, מופיע גם בציטוטים הבאים:

"למה אוזניך כה גדולות?" שאלה בכאב/ "לשמוע שיעורי תורה", ענה הזאב
"ולמה האף שלך כל כך מעוות?"// "כדי שאוכל להריח בשמים במוצאי שבת"
"ולמה שיניך נראות כמו מערות?"// "כדי לטורף ולברך 'שהכול נהיה בדברו'".

הנוסח החרדי האינטרנטי של המעשייה מסתיים בסוף טוב, שמצד אחד מציית לחוקי הסוגה ולתבנית האוניברסלית של המעשייה, אך בה בעת מציע לה פתרון תלוי תרבות:

ולפתע, לאחר מנחה בישיבה הסמוכה/ שמע איזה אברך את זעקת הקטנה
אץ הבוחער עם הפיאות המסולסלות/ ופתח הכרס והוציא הבנות
ומיד באה השדכנית של הכפר/ וקבעה שידוך בין הכיפה לכחור היקר
וחיו הם באושר, הללוהו/ ויש להם עשרה ילדים כן ירבו.

נוסח זה, על מורכבותו וייחודיותו, וכן האופן שבו הוא מתפקד כסוכן תרבות וסוציאליזציה בקרב משתתפי הפורום באינטרנט, מסמן קו תפר חמקמק מאין כמוהו. הוא ממוקם בין סוגיות אוניברסליות, על הצורך להשתייך אליהן אך בה בעת למרוד בהן, לבין סוגיות הקשורות בכינון זהות של קבוצה המבקשת להבחין עצמה מקבוצות אחרות, ולשרטט את קווי המתאר הייחודיים לה, על מנת לכונן אוניברסליות מסוג אחר: האוניברסליות של הקבוצה הקטנה. הקישור לגורם אחר - שיאלום מגדירו כגורם הלכידות הקבוצתית (group cohesiveness), ומייחס לו ערך טיפולי - גלוי לעין, ורלוונטי במיוחד בעבור בני נוער. נערים ונערות נמצאים בשלב התפתחותי שבו ההזדהות עם ההורים וההשתייכות לתא המשפחתי מפנות את מקומן לטובת הזדהות עם בני קבוצת השווים, האמורים לסייע בכינון תחושה של זהות חדשה ונפרדת. לדברים אלה משמעות נוספת כשמדובר בחברה חרדית. גם הגורם של למידה בין-אישית (interpersonal learning) אינו נפקד מחווייה זו, של בני נוער שנפגשים במרחב אינטרנטי. אין ספק כי מדובר בתופעה מרתקת, המדגישה את מורכבות היחסים בקרב סוגים שונים של קבוצות, בעולם הממשי ובאינטרנט. יש לזכור כי על הקהל החרדי, ובני הנוער החרדיים בעיקר, הגלישה באינטרנט אסורה באופן עקרוני (אם כי קיימות התרות בנסיבות מסוימות). עצם הגלישה משולה אפוא לשיטוט ביער מסוכן שבו פוסעת כיפה אדומה, ולסיכון הטמון באפשרות "לסטות מדרך הישר". במובן זה, משתתפי הפורום לוקחים חלק במהלך כפול: מצד אחד הם מתנסים בחווייה אסורה, או לכל הפחות מסוכנת מבחינה חברתית, ונחשפים להשפעות המזיקות של האינטרנט על החברה הסגורה והשמורה. מצד שני הם משתמשים בפורום לצורך חיזוק הנורמות של החברה שלהם, על ערכיה הדתיים והמוסריים. בחינת המאפיינים של משתתפי הפורום העלתה כי מרביתם הם משתתפות נערות (ככל שניתן לדעת, שכן המשתתפים משתמשים בעיקר בשמות בדויים, והנתונים שהם מספקים על עצמם אינם בהכרח נכונים). אין ספק כי בחברה שמרנית כמו החברה החרדית, לנושא של צניעות האשה ולחובתה להישמר מפני מפגשים לא ראויים עם גברים יש חשיבות ראשונה במעלה. ולמעשה, זה בדיוק הנושא שעומד במרכז המעשייה על כיפה אדומה. החברות בפורום עצמה היא שמאפשרת לנערות לתקשר עם בנים ולהציץ לעולמם האישי והחברתי באופן שלא היה מתאפשר בדרך אחרת. במקביל עסק הפורום בנושא זה בדיונים שהופיעו תחת כותרות כמו "האם צריך להפריד את פעילויות הבנים והבנות". פוסט אחר שהעלתה אחת המשתתפות עסק בשאלה כיצד יצליחו הבנות להגיע לעזרת הנשים בבית הכנסת בלי לעבור דרך קבוצה של בנים, ובלי לגעת בהם בטעות. פוסט אחר עסק בשאלה אם מותר, כאשר מפיצים חומרים כתובים בנושאים דתיים, למסור אותם ביד מכנות לבנים. התגובות היו רבות ומגוונות, וניכר כי הנושא טעון מבחינות רבות ומעורר רגשות רבים.

חוקרות שונות עסקו בתופעה של גלישת נערות באינטרנט והשפעתה על חייהן (ראו למשל: Takayoshi, 1999; Davies 2006; Polak, 2006; בני נוער באופן כללי (ראו למשל: Howard, 1997; Jones, 1997). כבני נוער, העוסקים באופן אינטנסיבי בשאלות של זהות, אולי בדומה לכיפה אדומה עצמה, וכן בחקירת היחסים בין המינים, שעשויים להיות מרגשים אך גם מסוכנים (כפי שאכן גילו לכיפה אדומה יחסיה עם הזאב), נראה כי בשימוש שהם עושים בפורום האינטרנט הם מלהטטים בין מערכות נורמטיביות שונות, מרגשות ומאתגרות. האם המשתתפים בפורום ייטרפו בידי הזאב הרשע, או שיסיימו את המסע מחזקים ובשלים יותר? הדינונים השונים בפורום העידו כי אלו הן בהחלט חלק מן השאלות שמעסיקות את חברי וחברות הפורום.

גורמים טיפוליים שנוכחותם ברשת חלקית

נפנה כעת לדיון בגורם אחר שזוהה על-ידי יאלום כטיפולי. גם אותו נציג דרך החוויה האישית של נעמה, הפסיכולוגית שהוצגה לעיל, במסגרת השתתפותה בקבוצת המטפלים באינטרנט. הכוונה היא להתנסות המהווה חוויה מתקנת לקבוצת משפחת המקור (the corrective recapitulation of the primary family group). הנה הדיווח:

מהר מאוד, ובאופן שנחווה כמפתיע, הלכה ותפסה הקבוצה האינטרנטית אליה הצטרפתי מקום רב ומשמעותי בחיי היומיום שלי. מצאתי עצמי חולמת על אינטראקציות עם המשתתפים השונים, מחכה בשקיקה לבדוק מדי יום האם הועלו הודעות חדשות לפורום, מתלבטת מה להעלות בעצמי וכיצד להגיב לאחרים, ומנסה לפענח את החוויה הרגשית העוצמתית הקשורה בקבוצה זו. כמצטרפת חדשה הצגתי עצמי לראשונה בפורום (הליך שהיה מקובל וזכה לעידוד על-ידי מנהל הפורום), אולם הצגה עצמית זו נותרה ללא תגובה. בסביבה וירטואלית, בשונה מקבוצות הנפגשות פנים-אל-פנים, קשה מאוד לדעת מדוע נשארה הצגה זו ללא תגובה. המרחב המדומיין פתוח להשלכות אינסופיות, באופן שהוא גורף יותר מאשר מכלול הפנטזיות המתקיימות ומתאפשרות בקבוצות הנפגשות בזמן ובמרחב מוגדרים. החוויה היתה של ילדה חדשה שהצטרפה למשפחה ממוסדת, ואחיה ואחיותיה הגדולים לא פנויים לאחים קטנים שיש לחנוך אל תוך הקבוצה. חוויה זו התעצמה לאור העובדה כי במשפחת המקור שלי, משפחתי האמתית בחיים המוחשיים, אני הצעירה מבין מספר אחים ואחיות. בשונה מההיסטוריה של משפחות אמיתיות, את ההיסטוריה של הקבוצה הווירטואלית ניתן היה לחלץ מבין דפי הפורום באופן מוחשי ביותר. מצאתי עצמי חוקרת את עברה של הקבוצה, מדרפת בין הפוסטים השונים, לומדת

להכיר את חברי הפורום, את ההודעות שהם מעלים, את היחסים ביניהם, את האקלים הקבוצתי, איזה סגנון זוכה להיענות ואיזה להתעלמות, כאשר במקביל לשיח הקבוצתי שהתנהל בגלוי, שיערתי כי כמוני, גם חברים אחרים בקבוצה מנהלים במקביל חקירה אישית משלהם. התקשורת הא-סינכרונית מאפשרת עניין זה וכוללת במיוחד בקבוצות המתקיימות באינטרנט. עם הזמן מצאתי את דרכי להרגיש שייכות בקבוצה, יכולתי להתבטא באופן שהיה עבורי משמעותי וליצור מערכות יחסים עם שאר חברי הקבוצה. עד שיום אחד הופיעה בפורום חברה חדשה, אשר הציגה את עצמה ואף העלתה פוסט תוך הזמנה להתייחסות. כניסה זו היתה שונה מאוד מהכניסה שלי אל תוך הקבוצה, שהיתה מהוססת ביותר ולא העזה להעלות מיד פוסט ולבקש התייחסות. חברי הפורום מיהרו להגיב, בעיקר לשבח את הפוסט ולברך את המצטרפת החדשה. כמובן מסוים, לראשונה בחיי היתה לי "אחות קטנה". נכון, כולנו מודעים לכך שמדובר במטאפורה. וככזו, גם ההתייחסות אליה צריכה להיות בהתאם. אולם רגשי הקנאה והתחרות כלל לא היו וירטואליים, אלא מוחשיים מאוד. זו אחת הדוגמאות, מיני רבות, לכך שהמרחב הווירטואלי מעלה חוויות שהן מאוד מוחשיות ובלתי וירטואליות בעליל. העובדה כי לא הכרתי משתתפת זו, ולא ידעתי כיצד היא נראית ומה אופייה וטיבה, אלא רק פרטים אותם הוזמנו חברי הפורום למסור בכרטיס המזהה, ובכללם שם ומקצוע, איפשרה לי לחקור בצורה שונה וחדשה את חוויית הקנאה ושורשיה. היעדר הישות הגשמית אותה אנו פוגשים בקבוצות הנפגשות פנים-אל-פנים איפשרה חיבור חזק, עוצמתי ובלתי-אמצעי אל הרגשות הפנימיים שלי, וסייעה לי להבין בצורה בהירה יותר את מערכת ההשלכות הפועלת במפגש עם המצטרפת החדשה לקבוצה. לראשונה בחיי הזרמן לי להבין באופן חדש את יחסם האפשרי של בני משפחת המקור שלי אלי, כשרק הגעתי אל העולם. היתה זו חוויה חזקה שלווה, לצד הרגשות הקשים, בחדוות גילוי ובחוויה משחקית יצירתית.

על פי יאלום, אף על פי שדוגמא זו כוללת שחזור ברור של הקבוצה המשפחתית המקורית, על מנת שגורם זה יהפוך למרפא עליו להשתחזר באופן מתקן. בניגוד לקבוצה פנים-אל-פנים, המונחה על ידי איש מקצוע, השאלה אם בקבוצת האינטרנט הדינמיקה של משפחת המקור תשתחזר בדרך של חזרה כפייתית טראומתית או באופן מתקן תלויה יותר ביכולת העיבוד הפנימית של המשתתפת. למעשה, בפני המשתתפת ניצבות (לפחות) שתי אפשרויות של התמודדות עם הפורום "חסר הפנים", ומילוי החללים ברגע שבו נוצר גילום (enactment) של הדינמיקה המשפחתית. אפשרות אחת היא להפעיל השלכות, ובכך לשחזר את הדינמיקה המקורית ולהיפגע מחדש (בהנחה שהדינמיקה המקורית הסתיימה בפגיעה). האפשרות השנייה

היא לפנות פנימה, ולחקור את הרגשות המתעוררים, תוך למידת דבר שיש לו משמעות מבחינת העצמי.

ההנחה שלנו היא שאנשים בוחרים בין שתי אפשרויות אלו על פי אישיותם ונטייתם לעשות שימוש בהשלכות או בחקירה עצמית. עם זאת, מאחר ועל פי רוב פורום האינטרנט לא נתפס כמרחב בטוח, ומאחר שאין בו מטפל המסייע לחקור את העולם הפנימי, נראה לנו כי ברוב הזמן הגורם של שיחזור מתקן של המשפחה המוקדמת מתקיים באינטרנט באופן חלקי בלבד.

למעשה, חלק גדול מהגורמים הטיפוליים של הקבוצה באים לידי ביטוי ומקבלים "מקום" הודות להתערבות של המנחה והמשתתפים ב"כאן ועכשיו", המביאה את המשתתפים להכרה, עיבוד או חוויה. לכן, בהיעדר התערבות של מנחה, ולנוכח המאפיינים הווירטואליים של הקבוצה במרחב הזמן והמקום, היכולת של המשתתפים לחוות גורמים אלה תהיה בדרך כלל מוגבלת יותר. הערה זו פירושה שבקבוצות דיון באינטרנט שאינן מונחות על ידי איש מקצוע המודע לתהליכים הקבוצתיים ולהיות הפורום קבוצה, ייתכן שחלק מהגורמים הטיפוליים שיאלום מונה לא יפעלו במלוא העוצמה המוכרת מן הקבוצות הטיפוליות.

הגורמים הטיפוליים הייחודיים לקבוצות מקוונות

הזכרנו את הגורמים הטיפוליים המתקיימים בקבוצה שנפגשת במרחב המוחשי, ונעדרים לעתים מן המרחב הווירטואלי. כעת יש מקום לשאול אם קיימים גורמים שפועלים במרחב האינטרנט, ואינם נוכחים בקבוצה שנפגשת פנים-אל-פנים. וינברג אפיין בעבר את הפורום באינטרנט כקבוצה גדולה (בחושי) המקיימת אשליה שהיא קבוצה קטנה (וינברג, 2001). אם כך הדבר, ייתכן שקיימים גורמים מרפאים האופייניים לקבוצה הגדולה (וינברג ושניידר, 2007) ואינם מופיעים בקבוצה הקטנה וברשימה המקורית של יאלום.

וינברג ווייסהוט דנו בנוכחותם של הגורמים המרפאים של יאלום בקבוצה הגדולה, והגיעו למסקנה שקיימים שני גורמים נוספים האופייניים לקבוצה גדולה ואינם נוכחים בקבוצה הטיפולית המסורתית הקטנה: "הייצוג של החברה" ו"המאבק לכוח" (Weinberg & Weishut, 2012). הקבוצה כמיקרוקוסמוס חברתי אמנם באה לידי ביטוי גם בקבוצה הקטנה, אך באופן סימבולי יותר, ואין כמו הקבוצה הגדולה לייצוג העולם הגדול. ייצוג זה תקף בוודאי גם בקבוצה הווירטואלית. אין כמו האינטרנט להביא יחד בקבוצה אחת מגוון כה רב של אנשים מלאומים, גילים, תרבויות ורקעים אתניים שונים. המרחב הווירטואלי מספק הזדמנות נדירה ללמידה על שונות בחברה ועל הצבת הפרט מול שונות זו. לפיכך, ההשתתפות בפורום האינטרנט ממחישה למשתתף מה פירוש להיות "אזרח העולם", ולקיים אינטראקציה מעשירה עם אנשים שונים

המגיעים מתרבויות לא מוכרות. כמובן שאפשרויות כאלו להתחבר אל העולם הגדול, וללמוד ממספר כה רב של אנשים שונים, לא היו קיימות לפני עידן האינטרנט.

"המאבק לכוח", אותו גורם נוסף שוינברג ווייסהוט מאתרים כייחודי לקבוצה הגדולה, פועל גם בסביבה הווירטואלית, אם כי באופן חלש יותר. כאמור, תהליכים רבים שמופיעים בקבוצה הגדולה נוכחים גם בפורומים המקוונים: אחד מהם הוא החשש של היחיד לבטא את קולו, והפגיעות הנרקיסטית של מי שמעז סוף סוף להשמיע את קולו ולא זוכה לתגובה. מצב זה מחייב את המשתתפים והמשתתפות להיאבק בשאלת הפגיעות, ולבחון עד כמה הם מוכנים להסתכן בדחייה. המרחב הווירטואלי הוא מגרש משחקים המאפשר לפרט לתרגל מיומנויות ולחקור את מידת השפעתו על הקהילה. השאלה שאנשים רבים שואלים את עצמם בקבוצה הגדולה: "האם אעז להפריע ליקום?", צוברת עוצמה רבה עוד יותר באינטרנט, כיוון שהמרחב העצום הזה באמת נתפש כ"יקום". השייכות לפורומים באינטרנט, והיכולת להתחבר לאנשים ממקומות רחוקים ולקיים אינטראקציה עם תרבויות שבעבר היה ניתן רק לחלום עליהן, יוצרים תחושה רבת עוצמה ש"העולם נמצא בקצות האצבעות שלי". זוהי חוויה מעצימה, הממלאת בתחושה פנימית של ביטחון. שרי טרקל, שחקרה את חוויית החיבור למחשבים ולאינטרנט מאז שנות התשעים, מיטיבה לבטא חוויה זו:

אני חשה עצמי חלק מדבר גדול יותר, מהרשת, מהמרשתת. מהעולם. הוא הופך מבחינתי למשהו, משהו שאני חלק ממנו. והאנשים, גם הם, אני מפסיקה לראותם כפרטים. הם הופכים לחלק מן הדבר הגדול יותר הזה (Turkle, 2011, עמוד 168).

משתתף אחר בפורום של אנשי טיפול התייחס לשאלה שחברי הפורום העלו מדי פעם: האם כדאי לקיים מפגש ממשי, מחוץ לגבולות הפורום? במסגרת זו נציין שני אירועים הקשורים בשאלה זו. הראשון היה היוזמה של אחד המשתתפים לערוך פגישה בביתו. יוזמה זו הובילה בסופו של דבר למפגש, שביחסם אליו חברי הפורום נחלקו לשתי קבוצות: חלק מהחברים חשבו שזה רעיון מרגש והגיעו למפגש, והאחרים אמרו שהם מעדיפים להשאיר את הפורום במרחב הווירטואלי. באותה נקודה ניתן היה לחשוב שמדובר בקונפליקט, או בתפיסות שונות באשר למהותו של הפורום האינטרנטי: האם הוא נועד לספק דרך נוחה להיפגש בלי לנסוע למרחקים, להתחייב על זמנים מסוימים או לציית למגבלות מציאות כאלה ואחרות, או אולי המרחב האינטרנטי עצמו, כמרחב וירטואלי, ניהן בפרטנציאל ייחודי, שכוחו נובע דווקא מהיעדר המפגש במציאות המוחשית. אנו סבורים כי יש מקום להתייחס לסוגיה זו לאור אחד הגורמים המרכזיים ביותר בתורתו של יאלום, הנוסח על ידו כגורם טיפולי, והוא הנושא

האקזיסטנציאלי. חברי פורום רבים חוו את המרחב הווירטואלי כמחזק את החוויה הפנטסטית, ומאפשר מפגש עם חלקים שאפשר להרחיקם במרחב המוחשי. לפיכך, המפגש פנים אל פנים נחוה כמחריב את הפנטזיה. האפשרות לשהות בתוך הטשטוש שבין מציאות לדמיון נתפסה כמגבירה לא רק את חופש הביטוי, אלא גם את החירות, על כל היבטיה. בדיעבד אפשר להבין את הפיצול שנוצר בין חברי הפורום סביב שאלת המפגש האקטואלי כביטוי של שני חלקי החוויה, ושל היחסים בין מציאות לדמיון, בין גוף לנפש, ובין מרחבים ריאליים לפנטסטיים. דיאלקטיקה זו אינה מאפיינת כמובן רק את חברי הקבוצה המסוימת הזאת, אלא מתקיימת בקרב כל אדם. ניכר כי האפשרות לקחת חלק בפורום אינטרנטי בלי להזדקק או לממש את המפגש המוחשי קשורה לרעיון שקיים מרחב שהוא בעת ובעונה אחת מקביל למציאות היומיומית ומהווה חלק ממנה. בחוויה קיומית זו גלומה עוצמה רבה, והיא טומנת בחובה שלל של אפשרויות.

אירוע אחר מחיי הפורום שנגע בשאלת המפגש פנים-אל-פנים התרחש כשאחד המשתתפים, שהיה בדרך כלל פעיל בקבוצה, הפסיק להגיב במשך זמן מה. בשלב מסוים פנתה אליו אחת המשתתפות בניסיון לברר מדוע הוא השתתק. כתגובה הוא ענה שהוא מאוכזב מחברי הפורום. הוא פרסם הודעה על ערב השקה לספר עיון חדש שהוא מוציא, אך איש מחברי הפורום לא הגיע. אכזבתו היתה קשה ועמוקה, ודמתה לאכזבה שנוחלים בדרך כלל מחבר קרוב או בן משפחה שנעדר מאירוע חשוב. תגובות המשתתפים היו רבות ומגוונות, אך נציין רק אחת מהן, של אחת המשתתפות, שנגעה בלב העניין וביטאה משמעויות קיומיות עמוקות כאשר כתבה לו: "כאלה אנחנו, וירטואליים..."

סיכום

כמה מהגורמים שיאלום מציין כבעלי משקל בקבוצות קטנות מתקיימים גם באינטרנט, ולא רק בקבוצות הטיפוליות אלא גם בפורומים הווירטואליים. חלק מן הגורמים הללו, כמו למשל אוניברסליות ותקווה, אפילו מועצמים בקהילות ובקבוצות המקוונות. אחרים, כמו שחזור מתקן של המשפחה המקורית, זמינים פחות באינטרנט, ותלויים ביכולת של המשתתפים והקבוצה לקיים רפלקסיה אישית.

גם המחקרים וגם הניסיון האישי מלמדים כי פורום באינטרנט יכול להיות מלוכד, והאוניברסליות מהווה בו גורם חשוב, המעורר באנשים את התחושה שהם לא לבד. העובדה שאנשים ונשים ממקומות ותרבויות שונים על פני הגלובוס לוקחים חלק באותה חוויה, מעצימה את תחושת האוניברסליות. גם החדרת התקווה וגורמים קיומיים מועצמים באינטרנט, מעצם העובדה שהמרחב שלו נתפס כחסר גבולות ועל-זמני. האפשרות להתעלות מעל הזמן והמרחב

היא כשלעצמה מרגשת ומעוררת תקווה. באופן סמוי, ההתחברות למרחב הווירטואלי נוגעת באחת החרדות הקיומיות העמוקות: חרדת המוות והקיום המוגבל של הגוף האנושי. כאמור, הגורם הטיפולי של השחזור המתקן של המשפחה המקורית התגלה כלא יעיל באינטרנט. השחזור אמנם מתרחש, אך בהעדר מנחה פעיל, מלאכת התיקון מוטלת על כתפי המשתתפים.

בנוסף לגורמים הידועים של יאלום, פועלים ברשת גורמים נוספים האופייניים לקבוצה הגדולה: ייצוג החברה והמאבק לכוח. אלו תורמים ליכולת של המשתתפות והמשתתפים לגדול בעזרת החוויה הווירטואלית. ההתנתקות מן המציאות היומיומית הפיזית השוטפת מעוררת במשתתפים את התחושה שהם התגברו על מגבלות האנוש וכבלי המציאות. פוטנציאל הצמיחה והשינוי תורם ללכידות הקבוצתית ולעזרה ההדדית ברשת. במושגיו של ויניקוט, רשת האינטרנט מספקת מרחב מעבר עצום (ויניקוט, 1987), המעניק אפשרויות בלתי מוגבלות של משחק, התנסות, פנטזיה ודמיון. מרחב זה טומן בחובו פוטנציאל טיפולי רב עוצמה.

מקורות

- וינברג, ח. (2001). "תהליכים קבוצתיים ברשימת דיון באינטרנט". **מקבץ – כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי** 6(1), 19-37.
- וינברג, ח. ושניידר, ס. (2007). "הקבוצה הגדולה: מבנה, מטרות, תהליכים אופייניים ודינמיקה". **מקבץ – כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי** 12(1), 39-52.
- יאלום, א. עם לשץ', מ. (2006). **טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה**. ירושלים: כנרת.
- Barak, A. (2007). "Emotional Support and Suicide Prevention through the Internet: A Field Project Report". *Computers in Human Behaviour* 23(2), pp. 971-984.
- Davies, J. (2006). "Hello Newbie!** big welcome hugs** hope u like it here as much as I do!": An Exploration of Teenagers Informal Online Learning". In: D. Buckingham and R. W. Mahwah (eds.), *Digital Generations: Children, Young People and New Media* (pp. 211-229). New-Jersey and London: Lawrence Erlbaum.
- Finn, J. (1999). "An Exploration of Helping Processes in an Online Self-Help Group Focusing on Issues of Disability". *Health & Social Work* 24, 220-232.
- Howard, R. G. (1997). "Apocalypse in Your In-Box: End-Times Communication on the Internet". *Western Folklore* 56, 295-315.
- Jones, S. G. (1997). "The Internet and its Social Landscape". In S. G. Jones (ed.), *Virtual*

- Culture, Identity and Communication in Cybersociety* (pp. 7-35). London: Sage.
- Liebert, T. W., Smith-Adcock, S. & Munson, J. (2008). "Exploring How Online Self-Help Groups Compares to Face-to-Face Groups from the User Perspective". *Journal of Technology in Counselling* 5(1). Retrieved 30 December 2012 from jtc.columbusstate.edu/Vol5_1/Leibert.htm.
- Milo, H. & Raufman, R. (2014). "The Princess in the Wooden-Body: Oral Israeli Versions of the Maiden in the Chest (ATU510B*) in Light of Incest Victims' Blogs". *Journal of American Folklore* 127(503), pp. 50-71.
- Perron, B. (2002). "Online Support for Caregivers of People with a Mental Illness". *Psychiatric Rehabilitation Journal* 26, 70-77.
- Polak, M. (2006). "It's a URL Thing: Community Versus Commodity in Girl-Focused Netscape". In D. Buckingham and R.W. Mahwah (eds.), *Digital Generations: Children, Young People and New Media* (pp. 177-193). New Jersey and London: Lawrence Erlbaum.
- Raufman, R. & Ben-Cnaan, R. (2009). "Red Riding Hood: Text, Hypertext and Context in an Israeli Nationalistic Internet Forum". *Journal of Folklore Research* 46 (1), 43-66.
- Salem, D. A., Bogat, G. A. & Reid, C. (1997). "Mutual Help Ooes On-line". *The Journal of Community Psychology* 25, 189-207.
- Takayoshi, P. (1999). "Noboy Allowed: The Wide Web as a Clubhouse for Girls". *Computers and Composition* 16, 89-106.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Weinberg, H. (2014). *The Paradox of Internet Groups: Alone in the Presence of Virtual Others*. London: Karnac
- Weinberg, H. & Weishut, D. J. N. (2012). "The Large Group: Dynamics, Social Implications and Therapeutic Value". In J. L. Kleinberg (ed.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Group Psychotherapy* (pp. 457-479). New York: Wiley-Blackwell.
- Weinberg, N., Uken, J. S., Schmale, J. & Adamek, M. (1995). "Therapeutic Factors: Their Presence in a Computer-Mediated Support Group". *Social Work with Groups* 18(4), 57-69.
- Winnicott, D. W. (1987). *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press.
- Yalom, I. D. (1970). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (1st ed.). New York: Basic Books

