

סקירת הספר

רק באינטרנט אני יכולה לשתף במה שעובר עלי: סיוע נפשי בסביבה מקוונת

מאת יצחק גילת

סוקרת: סמדר בן אשר

יצחק גילת (2013). רק באינטרנט אני יכולה לשתף במה שעובר עלי: סיוע נפשי בסביבה מקוונת. תל אביב: מופ"ת.

ספרו של יצחק גילת בוחן את כוחה של רשת האינטרנט להעניק סיוע נפשי במצבי מצוקה. זהו ספר צנוע, גם בהיקפו וגם בסוג ההתמקדות שלו במרחב האין סופי של הרשת המקוונת, המזמינה תחום כמעט אין סופי של מחקר. קשה לשייט בנושא זה בלי ללכת לאיבוד, או לחילופין להישאר ברובד שטחי וחסר עומק, ולכן המשימה המורכבת שהמחבר לקח על עצמו מחייבת אותו לנוע בזהירות. אולי משום כך, בשלב הראשון הוא מודיע מהם תחומי המחקר שלא יוצגו בספר, או לחילופין רק יאוזכרו בו. המטרה שהוא מציב לעצמו היא לאפשר קריאה מושכלת ומהנה, שתרחיב את דעתם של סטודנטים במוסדות להשכלה גבוהה, וקוראים אחרים המבקשים להרחיב את אופקיהם. הספר פותח בבחינה היסטורית של תולדות הסיוע הנפשי בסביבה מקוונת. זוהי סקירה קצרה ותמציתית מאוד, שיתרונה בבהירותה. מי שירצה להעמיק את היכרותו עם הדרך שבה התפתחה המודעות לכך שאפשר לקבל סיוע נפשי דרך האינטרנט, וללמוד איך נהדפו המתנגדים הרבים של אפשרות זו – בעיקר אנשי האסכולות הטיפוליות הקלאסיות הסבורים כי למרחב הבינ-אישי ולמפגש פנים אל פנים יש חשיבות עליונה בתהליך הטיפול – יצטרך לפנות למקורות נוספים, ואולי עדכניים יותר.

הפרק השני מתאר קבוצת תמיכה מקוונת. הקריאה בפרק זה מעוררת את התהייה כיצד יכולה קבוצה כזו לפעול באופן מווסת, לאורך זמן, תוך חתירה למטרה משותפת. ככלל, קבוצות כאלה מוצגות כבעלות יכולת להעניק סיוע כללי, אך לא להביא לפתרון הבעיות שאיתן מתמודדים חבריהן. ניהול קבוצות כאלה בדרך כלל איננו מקצועי, ועלול לגרום להחרפה במצבם של המשתתפים ולהובילם למצבים קיצוניים. המחבר מדגים תופעה זאת בשרשור תגובות המבטאות דאגה ואכפתיות אבל חסרות פן של העצמה או למידה של דרכי התמודדות אלטרנטיביות. את

ההיבט ההרסני של קבוצות תמיכה מקוונות אפשר להדגים בעזרת אתרי "פרו אנה", המעודדים את המשתתפות להקצין את התנהגותן האנורקטית, ומעצימים את העיוות בתפיסת המציאות ובדימוי העצמי והגופני שלהן (רייטשטיין, 2012).

הפרק השלישי בספר עוסק בסוגיה של עזרה נפשית בעזרת הדואר האלקטרוני. האפיק של סיוע דרך כתיבה אינו חדש, אך יתרונו של המרחב המקוון טמון במהירות שבה מתרחשת האינטראקציה בין הפונה למסייע. פרק זה מציג את הממצאים של שני מחקרים מעניינים שבחנו את המאפיינים של פניות למרכז הסיוע ער"ן, מצד אוכלוסייה כללית ומצד מתבגרים. מחקרים אלה, ומחקרים אחרים שמחבר הספר ערך בתחום זה, פורסמו בכתבי עת שונים בארץ ובח"ל (כמו למשל כתבי העת *מגמות* ו-*Internet and Suicide*). בקיאותו של המחבר בתחום ניכרת בפרק מרתק זה, המציג ממצאים כמותיים סטטיסטיים לצד עיבוד של קטגוריות ייחודיות ובחינה של דוגמאות מייצגות.

הפרק הרביעי מתאר סיוע אישי באמצעות הצ'ט, ופותח צוהר לתחום שהמחקר בו מצוי בחיתוליו. הצ'ט עבר תהליך דומה לזה שעבר הטוקבק, "בן דודו". עד לפני עשר שנים נחשב הטוקבק לפעילות נחותה וחסרת חשיבות, וחוקרים נטו להתעלם מתכניו, אך בשנים האחרונות הוא הפך מושא למחקר נרחב (Meikle, 2002; Jucker et al., 2003). חנן נווה טוען כי בעתיד יעסקו מחקרי התקשורת בכל סוגי הקולות החברתיים המצויים ברפרטואר השיח הציבורי, כולל אלה שהמתודולוגיה המסורתית נוטה בינתיים להדיר (נווה, 2008). הפרק מתאר בעיקר את הטכניקה של העזרה בצ'ט, ומציג ניתוח של צ'ט אישי, ואת ממדי העומק של הצרכים הפסיכולוגיים האישיים שבאים בו לידי ביטוי. בעיקר מתמקד הניתוח במבנה האינטראקציה שמתקיימת בצ'ט, ובהבדלים בינה לבין הדואר האלקטרוני. עם זאת, הדיון בפרק זה נשאר ברמת הניתוח הפרטני, ואינו מציג מבט על מוכלל שבכוחו להמשיג ברמה התיאורטית את המאפיינים של דרך סיוע זאת.

פרקים חמש ושש דנים בסגולותיה של הכתיבה, ובדרך שבה נבנית תקשורת בין-אישית מקוונת, תוך שימוש במשאבי השיח. את הפרק השישי כתבה פרופ' עירית קופפרברג, המתמחה בחקר השיח ובמתודולוגיה איכותנית. הפרק בוחן את התרומה של חקר השפה הנרטיבית במקרים של העברת מסר ללא מפגש פנים אל פנים (הכולל תקשורת בלתי מילולית המשפיעה על הבנת השיח ופרשנותו). השיטה של ארבעת העולמות לניתוח טקסט נבחנת ומודגמת בפרק זה בהקשר של השירות שמעניקים מתנדבי מרכז הסיוע ער"ן בשיח מקוון, אך אני מוצאת שלפרק זה תרומה נרחבת יותר, שאינה מתמצה במוקד שבו עוסק הספר (סיוע נפשי בתקשורת אינטרנטית), וכי עקרונות הניתוח המוצגים בו רלוונטיים להבנת כל טקסט כתוב, גם כזה המתקבל באופן אחר (מכתבים אישיים, תמלול של ראיון נרטיבי וכו').

הפרק השביעי עוסק במגבלות ובסכנות הטמונות בסיוע הנפשי באינטרנט, ומרחיב היבטים שונים שכבר נסקרו במהלך הספר. הפרק כולל ניסיון לאמור את היעילות של עזרה נפשית הניתנת דרך צ'ט אישי או דואר אלקטרוני, ומציג דוגמא להצלחת חיים באמצעות קבוצת תמיכה. סיכום הספר, וסוף הדבר שאחריו, קושרים שוב את הקורא לעולם המחקר המתפתח בתחום של סיוע נפשי מקוון. הספר כולו מהווה נדבך חשוב נוסף בהבנת התחום, ותורם רבות ללומדים ולעוסקים בו. סקירת הספר בגיליון המיוחד של מקבץ, המוקדש לעבודה קבוצתית טיפולית באמצעות האינטרנט, מהווה הזדמנות להפיץ את שתי המגמות שהוא מקדם: ההכרה בחשיבות המחקר והדיון בכל ההקשרים של הסיוע הנפשי המקוון, וההכרה במרחבים האינסופיים של האינטרנט, ובהזדמנויות ובסיכונים שהוא מביא איתו.

מקורות

- נווה, ח. (2008). "האינטרנט כסביבה לעידוד ולהתלכדות אזרחית במהלך מלחמת לבנון השנייה" בית-ספר רוטשילד-קיסריה לתקשורת, אוניברסיטת תל אביב.
<http://www.tau.ac.il/institutes/herzog/commschool/Lebanon6.pdf>
- רייטשטיין, ר. (2012) "אני המלכה בממלכה שהיא הגוף שלי: הבניית זהות בקהילת 'פרו אנה' בישראל". עבודה לקבלת תואר מוסמך M.A. באוניברסיטת תל-אביב.
- Meikle, G. (2002). *Future Active: Media Activism and the Internet*. New York and London: Psychology Press.
- Jucker, A. H., Smith, S. W. & Lüdge, T. (2003). "Interactive Aspects of Vagueness in Conversation". *Journal of Pragmatics* 35(12), 1737-1769.

