

לרתום את ה"ווירטואלי" לממשי

העצמה הדדית בקבוצת תמיכה מקוונת של אלמנות

מאת: כץ אילה וד"ר פרדס אלינער

עם השנים מתרבים
האיסורים על המילים
עם השנים מתרבים
האיסורים על הרגשות
עם השנים קשתה מיום ליום
חובת התבונה השותקת
והרחמים אינם חלים
על הנידונים לאלם.

לאה גולדברג

הקדמה

מטרת המאמר היא להציג קבוצת תמיכה מקוונת ככזו המאפשרת פתיחת ערוצי תקשורת וקידום העצמה אישית וקהילתית. הטכנולוגיה פתחה עבור המשתתפות – אלמנות צה"ל, אפשרות לפריצת מחסומים של שתיקה ארוכת שנים, להתחברות לעצמן ולאחרות ומעבר לפעילות עבור עצמן במציאות הלא-מקוונת. המסקנות מבוססות על מחקר שנערך במשך שנתיים, על קהילה תמיכה מקוונת (פורום באינטרנט) של אלמנות צה"ל. בחשיבה על גורמים אשר יכולים לאפשר (או לחסום) תהליכים של העצמה הדדית, ביקשנו לשלב את מסקנות המחקר עם הניסיון בהנחיית קבוצות למשפחות שכולות. נכוון תחילה את העדשה למודלים עכשוויים על תהליכי אבל ולחשיבות התמיכה ותחושת השייכות, ומשם נעביר את הזרקור לחווית ההשתתפות בקהילה המקוונת.

סקירת ספרות

האבל כתהליך דינאמי רב-ממדי

תיאוריית השלבים בתהליך האבל, שהנחתה במשך עשרות שנים פסיכולוגים שבאו לעזרת אנשים המתמודדים עם המוות, אינה נחשבת כיום לתקפה. היום ברור כי האבל אינו תהליך ליניארי בעל שלבים, שבסופו השכול מגיע להתרת קשריו מהנפטר ולמצב של 'סגירה' (closure), 'שיקום', או 'החלמה' מהאבל. כבר לא מניחים ש'עבודת אבל' יסודית בשלב הראשון, מאפשרת לאבל להשאיר את העבר מאחוריו, ולחזור לחיים רגילים (Bonanno & Kaltman, 1999). את מקומה של תיאוריית השלבים תפסו מודלים המדגישים את חשיבות הקשרים המתמשכים (Continuing bonds) עם הנפטר, ורואים באבל תהליך דינאמי רב-ממדי, שמתרחש לאורך מעגל החיים. אחד המודלים האלה הוא המודל הדו-מסלולי שפותח על ידי פרופ' רובין מאוניברסיטת חיפה. המודל מציג את תהליך האבל כנע על שני מסלולים מקבילים: האחד מתייחס להיבט התפקודי של השכול. השני עוסק בעולמו הפנימי של האבל ובקשר עם האדם הנפטר (רובין, 1999).

להיות אלמנה

מותו של בן-זוג הוא אירוע מטלטל בעל השפעה רחבה ועמוקה בחייו של אדם (Bonanno, 2004) למרות ההכרה בהשלכות הרבות של האירוע על מעגל החיים של הפרט, מרבית המחקרים מתמקדים בשנים הראשונות לאחר האובדן. מהלך חייהן של נשים אשר התאלמנו בצעירותן, והשפעת אובדן זה על חייהן ועל התמודדותן בשלבים מתקדמים יותר של מעגל החיים, אף עשורים לאחר האובדן, כמעט ולא נחקר (Carnelley et al., 2006).

המחקר בוצע על-ידי:

אילה כץ
כעבודת תזה בשלוחה
הישראלית של
אוניברסיטת לסלי.

ד"ר אלינער פרדס,
פסיכולוגית קלינית,
מנחה קבוצות של
משפחות שכולות.

אלום ולשך (Yalom & Leszcz, 2005) מצאו, כי קבוצות מקוונות לעזרה עצמית (self help), משמעותיות למשתתפים בהן, במובנים רבים המקבילים לקבוצות פנים אל פנים, כולל קיום גורמים כגון אוניברסאליות, תקווה והזדמנויות למסירת מידע, חשיפה למודלים לחיקוי והזדהות ולמידה בין-אישית. האפיונים הייחודיים של התקשורת באינטרנט, כולל האפשרות הניתנת לגולש, להצטרף בזמן ובמקום המתאימים לו, לקרוא תגובות קודמות להתעדכן ממקומות שונים, והחיבור בין אנשים ממקומות גיאוגרפיים מרוחקים, פותחים ערוצי תקשורת ואופציות שלא היו קיימים לפני עידן האינטרנט.

למרות הקשיים המתודולוגיים הרבים בחקירת האפקטיביות של קבוצות תמיכה מקוונות, קיימים כבר לא מעט מחקרים הבוחנים את הגורמים המנבאים את תרומתן לשיפור כישורי ההתמודדות ורוחה – Barak, Boneh, & Dolev-Cohen, well being (2010). המחקרים מראים כי, בהשוואה לקבוצת פנים-אל-פנים, מתרחשת ברשת השתחררות מהירה יחסית של מחסומים (תופעה המכונה online disinhibition effect) (שולר, 2004), ופתיחות רבה יותר לחשיפה, בין היתר בשל האופציה של אנונימיות. הקושי לבקש עזרה והחשש להכביד על אנשים קרובים בסביבה, יוצר לעתים מצב, בו קל יותר להיפתח בפני זרים. בנוסף, נמצא כי ככל שהפרט מרגיש שהוא חושף את ה"אני האמיתי" (real me online) לאנשים מהפורום, וככל שהאינטראקציות בפורום הופכות משמעותיות יותר עבורו, כך גדל הסיכוי שההשתתפות בו תוביל להפחתת בדידות, להרחבת המעגל החברתי ואף להכללת דפוסי האינטראקציה החדשים גם לסביבה הלא מקוונת (McKenna & Bargh, 2002). במקום לראות באינטרנט בריחה מהחיים ה"אמיתיים", מדגישים חוקרים אלה את האפשרויות הנסללות באמצעות ההשתתפות בקהילות וירטואליות, לחיזוק קשרים קיימים עם בני משפחה וחברים וליצירת קשרים חדשים (שם).

ונדרורקר ופריגרסון (2004) ראינו במחקר סקר שנערך בארה"ב אנשים אבילים, בתקופות של 6 חודשים ו-11 חודש לאחר מות בן משפחה. 60% מהנחקרים דיווחו על היעזרות באינטרנט בהתמודדות עם מות בן משפחה. ממצאי הסקר מצביעים על קשר בין שימוש באינטרנט, לבין רווחה וירידה ברמת הסטרס הפוסט-טראומטי וסימנים של אבל מורכב. הממצאים מצביעים על התרומה שיכולה להיות לתקשורת בממד המקוון להפחתת בדידות וליצירת אפשרויות לחיבור ומעורבות (engagement) עם אחרים.

שיטה

תהליך ניתוח תמטי מעוגן בשדה (Grounded Theory), במסגרת חקירה אינטואיטיבי (Anderson, 2004), שימש לאיסוף, ארגון וניתוח שרשרים שנכתבו מדצמבר 2005 ועד פברואר 2007. הקריטריון להכללת שרשרו במחקר היה כתיבה על נושא האלמנט, ו/או על הקבוצה המקוונת.

מרבית המאפיינים הדמוגרפיים של המשתתפות אינם ידועים, משום היותה של האנונימיות בסיס לעצם קיומה הפעיל של

מבין המחקרים המעטים שעסקו בהשלכות ארוכות הטווח של מות בן-זוג, נציין שניים. דרמן (1999) סקרה במחקרה נשים אשר התאלמו בין הגילאים 23 ל-50, בטווחי זמן של חודשיים עד 38 שנים לאחר האובדן. החוקרת מצאה שאלמנות משמרות התקשורת רגשית עם הבעל שנפטר, ללא תלות באורך הזמן מאז ההתאלמות. ברנדב (2007) חקר אלמנות אשר התאלמו עד 15 שנה לפני המחקר. מחקרו התבסס על המודל הדו-מסלולי (Rubin, 1999). ברנדב הסיק כי התהליך אותו עוברת האלמנה בעקבות מותו של בן-זוגה הוא מורכב ורב-מימדי. מרבית ההוכחות במחקרו תומכות בתהליך ספיראלי כמטאפורה מדויקת יותר לתהליך האבל, מהמודלים הליניאריים. תהליכי ההתמודדות עם האובדן מלווים את האלמנות במשך שנים רבות, גם כאשר הן חיות בזוגיות חדשה ומטיבה (ברנדב, 2007).

חשיבות התמיכה החברתית

חשיבותה של התמיכה החברתית, בחיזוק יכולת ההתמודדות של האלמנה עם האתגרים הניצבים בפניה, תועדה במחקרים רבים (Stroebe & Stroebe, 1993). במחקר שעקב אחרי 94 אבילים (Lehman, Ellard & Wortman, 1986), נמצא כי התמיכה המשמעותית ביותר, היא זו המעניקה תחושה של שותפות גורל והזדמנות לקבלת תוקף לרגשות, ללא חשש שאלה ימוזערו. המחקר מתאר גם תגובות "לא עוזרות" כגון "מתן עצות", לחץ, או ציפייה ש"צריך להתגבר ולהמשיך הלאה". קבוצות של סיוע עצמי (self help), כגון התכנית – Widow to Widow, נמצאו כמקדמות רווחה נפשית ומסוגלות עצמית, בין היתר בשל תחושת הסולידאריות, ההבנה, חשיבות התחושה ש"יש מי שחושב עליך" (Silverman, 2002).

המרחב המקוון כמרחב פוטנציאלי

בשנים האחרונות הולך ומתרחב גוף המחקר העוסק בהשפעות הרבות שיש למרחב המקוון (cyberspace), על המשתמשים (Barak, 2011). בתקשורת רשת קיימים מרכיבים ייחודיים, שהופכים אותה לפופולארית: נגישות (Accessibility), זמינות (Availability) וחיסכון (Affordability). המרחב המקוון הוא 'מרחב' פסיכולוגי, 'מקום' בו אנשים חשים כי הם מטיילים בתוכו, משוטטים בו (Suler, 1999). אפשר להתייחס למרחב זה כאל מרחב ביניים (transitional space), בין המציאות הפנימית למציאות החיצונית. גולשים רבים, טוען שולר, מתארים את המרחב שלהם, כמעין 'שלוחה' שלהם. בעודם משוטטים במרחב הביניים, הגולשים יכולים להשתמש ברשת כזירה להתנסויות חדשות ונתיב לחקירת זהותם, הנפגשת עם זהויותיהם של אחרים. האינטרנט מספק לגולש אפשרות ליצור דמויות, לשחק תפקידים, לשנות פרטים אישיים, גיל, מגדר וכדומה (Weinberg, 2006).

קבוצות תמיכה ברשת

קבוצות תמיכה באינטרנט הפכו במרוצת עשרים השנה האחרונות לתופעה חברתית רחבת היקף. על-פי ההערכה של חוקרים בתחום הפסיכולוגיה של הרשת, קיימות מעל מאות אלפים של קבוצות תמיכה ברחבי העולם.

נוכל לעשות הרבה ממה שלא יכולנו לעשות כשפעלנו לבד ומבודדות". הסתכלות מפרספקטיבה מעט שונה מביאה אחת האלמנות: "אנחנו עוד חוליה של עם עתיק יומין. אל הצוואה שבמותם ציוו לנו חיים, אנחנו צריכות לצקת את תוכן החיים. אולי הגיע העת שנתגייס גם להשפיע על תוכן זה".

שיתוף בני הזוג הנוכחיים, כמו גם בני משפחה אחרים, בתהליכים המתרחשים בפורום, הינו נושא בפני עצמו וראוי למאמר נפרד. חלק מהנשים שהשתתפו בפורום נעזרו בילדיהן, או בנכדיהן כדי ללמוד איך להשתמש באינטרנט. בני משפחה נחשפו כך לתכנים שעלו בפורום, מה שסלל במקרים מסוימים את הדרך לשיחות על נושאים שמעולם לא דברו. כך למשל, סיפרה אישה כבת 60 שבנה קרא מספר תגובות בפורום בעת שלימד אותה להגיב בפורום, ולפתע שאל "אימא, גם את מרגישה כך?"

לא היה ביכולתנו לעקוב בצורה שיטתית על המפגשים הפיזיים שנערכו בעקבות ההשתתפות בפורום, שחלקם היו מאורגנים וחלקם ספונטניים, אך דווח בפורום על התגייסות והושתת יד במצבים של הזדקקות וידוע כי נוצרו שם קשרים חדשים ומתמשכים. בנוסף יש לציין כי בעקבות הכתיבה בפורום הגיעו למפגשים שאורגנו על ידי משרד הביטחון או צה"ל, גם נשים שנמנעו שנים ממפגשים אלה ומכל מפגש עם אלמנות אחרות.

דין

אלמנות ארוכת טווח של נשים אשר התאלמנו בצעירותן היא טריטוריה שביקרו בה מעט מאד חוקרים. המחקר חשף את עולמן של נשים שהתאלמנו בצעירותן דרך טקסט אותו הן עצמן כתבו בקבוצה מקוונת. ההשתתפות בקבוצה אפשרה להן, עשורים לאחר האבדן, לבקר בחלקים מעולמן, לחלוק ולהתחבר גם לכוחות פנימיים, דרך מערכות יחסים עם אלמנות אחרות ברשת.

אלמנות ארוכת טווח

המסקנה הראשונה של המחקר היא שלהתאלמנות בגיל צעיר יש השלכות ארוכות טווח, אשר באות לידי ביטוי בצורות שונות ובתחומים רבים של חיי האישה וילדיה, ובעיקר – אינן מדוברות. רבים מהחוויות שנכתבו בפורום על-ידי האלמנות הוותיקות היו, לדבריהן, דברים שמעולם לא דיברו עליהם. רבים מהרגשות שצפו ועלו היו חבויים גם מפני האנשים הקרובים לאלמנה, חבויים לעתים גם מעיניה שלה. רבות כתבו על הצורך "לשחק", להפגין בחוץ שהכול בסדר, בעוד הבכי נותר בפנים. רבים מהנושאים שעלו באתר הצביעו על הפער בין הדרך בה תופסת החברה את משמעות ההתאלמנות, לעומת הדרך בה חוות הנשים עצמן את התהליך.

המחקר תומך בממצאי מחקרים קודמים המראים כי ההשפעות של אובדן בן הזוג בגיל צעיר מלוות את האלמנה לאורך חייה. היא יכולה להקים משפחה חדשה, להביא ילדים נוספים לעולם, לבנות קריירה, ולצמוח בכיוונים רבים, אך האובדן נמצא שם, איתה, בדרכים שונות ועוצמות משתנות.

הקבוצה (Shaw & Shaw, 2006). מהתכנים הכתובים עולה כי עשרות המשתתפות בכתיבה, אלמנות צה"ל, התאלמנו בצעירותן, בשנות העשרים, או בתחילת שנות השלושים לחייהן, כאשר בעת ההשתתפות בפורום היו ברובן בשנות ה-40-60 לחייהן. חלקן חוו זוגיות נוספת במהלך השנים, חלקן היו בתוך זוגיות כזו בעת הכתיבה.

המחקר שהתבסס על הכתיבה בפורום, פותח צוהר לעולמה של אלמנת צה"ל ונוגע במורכבות החוויה ובהיבטים רבים של אלמנות ארוכת טווח. התמות שעלו מהכתיבה קובצו לתוך מודל, הכולל ארבע קטגוריות, המכילות תמות רבות. מפתת מגבלות המקום לא נציג במאמר זה את מודל הקטגוריות במלואו, ואת התימות הנוגעות ספציפית לאלמנות צה"ל, ונתמקד במספר תימות המתייחסות לתחושות שהעלו הכותבות לגבי ההשתתפות הקבוצה המקוונת¹.

שבירת מחסום השתיקה. הכתיבה אפשרה הרבות לשתף לראשונה ב"דברים שלא יכולתי לומר מעולם לאף אחד/ת", להרשות "תחת מעטה האנונימיות, לפתוח את הפצעים הישנים שלנו, שכנראה מעולם לא ממש הגלדו, ורק היום אנו מבינות עד כמה". היו שהתייחסו לגילוי הפוטנציאל בטכנולוגיה, "מה שמרתק בפורום הזה שפתאום בגלל שהתחלנו לדבר זו עם זו, אנחנו מוצאות קווים ומאפיינים דומים לפגיעת השכול: האבל הקפוא, הפחד הקיומי, הפגיעה בקריירה המקצועית, ההתרחקות מסטיגמת המסכנות. חבישת המסכות ועוד". אחרת מוסיפה "כי ישנם נושאים שלא העזתי לגעת בהם ולהודות בהם ... למשל, החיים עם הבעל המת והבעל החי".

הקבוצה כהיכל של מראות. המשתתפות חוו לא אחת את האחרות כמראות, דרך משתקפת החוויה האישית: "והכי מרגש בשיח הזה ואולי גם הכי קשה זו המראה שפתאום מוצבת מולנו. פתאום אנחנו נוגעות, מסתכלות וגם רואות". אחרת הוסיפה "כאילו הדברים שחשתי שנים, שוטפים כעת על המקלדת – ממך...". השיתוף מאפשר לרבות לגלות כי הן לא לבד, כי "יש עוד כמותך, מתמודדות עם הרגשות העזים האלה". אחרת מתארת כי "שמחתי לגלות את האתר, פתאום הרגשתי שאני לא לבד וכל מילה שכתבתן שיקפה לי את עצמי".

שונות בדרכי התמודדות. לעתים דווקא השוני מהווה מראה להשתקפות, והזדמנות לדיון בשונות בדרכי ההתמודדות. הנשים מאפשרות לעצמן לכתוב כי "[...] ניסיוני קצת אחר", או "מתה עלייך, במיוחד כשאת מנסה לחשוב אחרת ממני...". **כאב המתעורר תוך כדי ההשתתפות.** הקשיים בהשתתפות עולים לא מעט, והשפעת "האינטראקציה כאן בפורום, מביאה באופן טבעי אותנו האלמנות, לחשוב, להיזכר, לכאוב מחדש". יש גם שיתוף בהתגברות על הקושי "רק בזמן האחרון נפתחתי והתחלתי לדבר פה בפורום ורק אתכם וזה מתוך תחושה של שיתוף בכאב הזה שלא מרפה למרות השנים".

משמעות, העצמה ותחומה לפעילות חברתית. נשים כתבו כי "הפורום הזה מאפשר לאלמנות להיות אקטיביות, להתגייס לפעילות למען עצמן" או "אני מקווה שכאן ביחד

¹ את מחקר במלואו אפשר למצוא ברשת <http://www.w-groups.com/66865/long-term-widowhood-1>

לתהליכים אשר באותה תקופה הסעירו את כלל אלמנות צה"ל. בחוק ההסדרים לתקציב 2006 עמדו לשלול הכרה מאלמנות החיות עם ידוע בציבור, ובארגון אלמנות ויתומי צה"ל הורגש צורך בשינוי. בהמשך שונה גם החוק אשר שלל הכרה מאלמנות צה"ל שנישאו, וזכויותיהן הוחזרו להן.

ממצאי המחקר מתווספים לגוף ידע הולך ומתרחב, על תהליכים אישיים וקבוצתיים בקבוצות תמיכה מקוונות ועל השפעות הגומלין בין העולם ה"וירטואלי", לכאורה, לעולם המכונה "אמיתי". הממצאים עולים בקנה אחד עם ההמשגה והמחקר של ברק, בוניאל-ניסים ושולר (2008), על האפיונים המאפשרים העצמה בקבוצות תמיכה מקוונות ועם ממצאי מחקריהם של ד"ר יעל קינן וד"ר עמיחי המבורגר מהמרכז לפסיכולוגיה של האינטרנט, במרכז הבין-תחומי בהרצליה, על הגורמים המשפיעים על רווחתו הפסיכולוגית של הגולש ועל האפשרויות להעצמה אישית וקבוצתית באמצעות הרשת (ראה סקירה ב-McKenna & Bargh, 2002; Amichai ב-Hamburger, 2012). העובדה שמדובר בחבירה יחידו למציאת פתרונות של משתתפים בוגרים יחסית שהשפה ה"אינטרנטית" לא הייתה שפת אמם, מוסיפים בדבר נוסף למחקר הקיים, שמרביתו עוסק באוכלוסיות צעירות יותר.

סיכום

"עם השנים מתרבים האיסורים על המילים ... כתבה לאה גולדברג, והנה באופן מפתיע באה הטכנולוגיה ותרמה ליצירת תנאים להתרה של איסורים רבי שנים אלה. להשתחררות המהירה יחסית מעכבות (online disinhibition effect) ברשת יכולות להיות השלכות מגוונות, חיוביות ושליליות כאחת. במאמר זה התמקדנו בקשר בין האפשרות למתן ביטוי (giving voice) לקולות שלא דוברו, בסביבה המעניקה לגיטימציה ונורמליזציה לקולות שונים, ואפשרות לחיבור לכוחות פנימיים, לבין הפוטנציאל להעצמה הדידית.

אין אנו טוענות שפורום מקוון מהווה תחליף לתמיכה פנים אל פנים, לטיפול אישי או קבוצתי. האלמנות שהשתתפו בקבוצת התמיכה תיארו חוויות משמעותיות של תמיכה של משפחה, חברים, עובדי שיקום ופסיכולוגים העובדים עם משרד הביטחון. התקשורת במרחב המקוון יכולה, במצבים מסוימים, להוות מקור מידע ולשמש חוליה מקשרת וגשר למשאבים אחרים. מעגלי התמיכה מקוונים ולא מקוונים, יכולים להתקיים בעת ובעונה אחת, להשתלב אלה באלה, ולמלא פונקציות מגוונות, המשתנות על ציר הזמן.

עולם האינטרנט צועד קדימה בצעדי ענק. הטכנולוגיה פותחת מניפה רחבה של אופציות לתקשורת, ומציבה בפני פסיכולוגים ואנשי מקצוע אחרים, אתגר להכירן, להעמיק את ההבנה של התהליכים המתרחשים באמצעותן ולזהות סיכונים פוטנציאליים. חשוב להמשיך ולפתח כלים למיפוי והערכה של התהליכים המתרחשים בקהילות ברשת ושל גורמים התורמים לטיפול העצמה הדידית; פיתוח בכיוונים אלה עשוי לאפשר לכולנו ניצול יעיל של משאב זה.

הרשות לרגשות ברשת העניקה מרחב לביטוי של קשת רגשות, בכי מעורבב עם צחוק, ואף אפשרה התוודעות עם גוונים לא מוכרים של רגשות וליבון משמעויות סביב זיכרון ושכחה, "יש" ו"אין", מוות וחיים.

בארץ יש למעלה מ-4000 אלמנות צה"ל, שיותר ממחציתן מעל גיל 60. יש לציין כי המחקר התבסס על כתיבה של כמה עשרות נשים מתוך קבוצה ספציפית זו, ולכן יש לנהוג בזהירות רבה בהכללת המסקנות. לא בוצעה השוואה לאלמני צה"ל, או לאלמנות או אלמנים אחרים שהתאלמנו בצעירותם, כך שאין אפשרות להסיק מסקנות מהממצאים על האפיונים הייחודיים לאוכלוסיות השונות.

"להיות חלק מהקבוצה אך גם נפרד ממנה"-בחירה ושליטה במרחב המקוון

הפתיחות בפורום והקבלה ההדדית, ה"נותנת אישור" להעלאת מגוון של רגשות, תוארה, מחד, כמקלה, משחררת ומחזקת למשתתפות, את הקבלה וההכרה בערך עצמן. מאידך, היו מצבים בהם ההשתתפות בפורום תוארה כטריגר להעלאת זיכרונות ורגשות שהיה קשה להכילם.

המרחב המקוון מאפשר ביטוי בעת ובעונה אחת של הרצון להיות חלק מהקבוצה (a part of the group) ולהיות נפרד ובדל מהקבוצה (apart from the group). ההשתתפות בפורום מאפשרת לאדם להצטרף בקצב שלו, לבחור איך הוא מציג את עצמו, מה הוא חושף למשתתפים אחרים, ומה הוא שומר לעצמו. מעצם המבנה של קבוצה מקוונת פתוחה, כל משתתפת בחרה את מינון התגובה, כמו גם את מינון ההשתתפות והכניסה לפורום: "עוד כיף של הפורום, שאפשר גם להתחבר כשיש צורך, וגם להתנתק כשחשים הצפה, וכל זאת בלי לתת דין ותשבון לאף אחד". היו לא מעט משתתפות פסיביות, שבחרו לא לכתוב כלל כי אם רק לקרוא את מה שכתבו האחרים, מה שלא מתאפשר בקבוצה פנים-אל-פנים, בה הנוכחות הפיזית היא תנאי להשתתפות.

המשתתפות יכלו לבחור אם להשתמש בשמן האמיתי או בכינוי המאפשר אנונימיות. היכולת לבחור אפשרה עריכת "ניסויים" בסוגיות הנוגעות לזהות וחיפוש אחר איזון בין פסיביות לאקטיביות, חופש ומחויבות, הצורך לתקשר ובו זמנית להישאר בלתי מתוקשר, ותרמה לתחושת שליטה. האפשרות לדבר בגלוי על ההתמודדות עם מיתוסים ומסרים חברתיים ועל העמידה מול ציפיות ושיפוטיות עצמית ושיפוטיות מצד הסביבה, תרמה, לדברי המשתתפים, גם לחיבור לכוחות פנימיים ולהגברת האמונה ביכולת להוביל שינויים ברמה של הפרט והקהילה כאחד.

עוצמתו של האינטרנט לאפשר הובלת מהפכות הודגמה בשנה האחרונה במקומות רבים בארץ ובעולם. הכתיבה בפורום שתואר במאמר זה הייתה חלק מתהליך רחב היקף. הנשים ביקשו לנוע לא רק ממקום מסוים אלא לנוע אל... התנועה במרחב המקוון אפשרה בעת ובעונה אחת תנועה פנימה ותנועה החוצה בכיוון של הרחבת גבולות העצמי (Expanding ego boundaries), הושטת יד לאחרים ותרגום לעשייה חברתית. הנשים העבירו דרך הפורום מידע על פעילויות, מפגשים, ויוזמות, הקשורים

- B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives on what is helpful. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 54, 438-446
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (Eds.) (2002). Interpersonal and group processes on the Internet: Is social life being transformed? **Journal of Social Issues**, 58.
- McKenna, K. Y. A., & Green, A. S. (2002). Virtual group dynamics. **Group Dynamics: Theory, Research and Practice**, 6, 116-127.
- Moss, M. (2004). Grief on the web. **Omega: The Journal of Death and Dying**, 49, 77-81.
- Rubin, S. S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. **Death Studies**, 23(8), 681-714.
- Shaw, H. E., & Shaw, S. F. (2006). Critical Ethical Issues in Online Counseling: Assessing Current Practices with an Ethical Intent Checklist. **Journal of Counseling & Development**, 84.
- Silverman, P. R. (2004) Widow to widow: How the bereaved help one another (2nd ed.). **Series in death, dying, and bereavement**. New York, NY, US: Brunner-Routledge.
- Stroebe, M. S., van der Houwen, K., & Schut, H. (2008). Bereavement support, intervention, and research on the Internet: A critical review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), **Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention** (pp. 551-574). Washington, DC: American Psychological Association.
- Suler, J. (1999). Cyberspace as psychological space. Retrieved March 19, 2012, from The psychology of Cyberspace: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/psychspace.html>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. Retrieved March 19, 2012, from: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/disinhibit.html>
- אפרי בר-נדב, 2007, **אובדן בין-זוג והמודל הדו-מסלולי לשכול**, עבודת דוקטורט, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה
- רובין, ש. (1993) אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה, מחקר וטיפול. בתוך: **אובדן ושכול בחברה הישראלית**.
- מלקינסון, ר., רובין, ש., וויצטום, א. (עורכים). הוצאת כנה/ משרד הביטחון
- Amichai-Hamburger, Y. (Ed.). (2012). **The social net: Human behavior in Cyberspace**. Second Updated version. New York: Oxford University Press.
- Anderson, R. (2004). Intuitive Inquiry: An epistemology of the heart for scientific inquiry. **The Humanistic Psychologist**, 32(4), 307-341.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. **Computers in Human Behavior**, 24, 1867-1883.
- Barak, A., Boneh, O., & Dolev-Cohen, M. (2010). Factors underlying participants' gains in online support groups. In A. Blachnio, A. Przepiorka, & T. Rowiński (Eds.), **Internet in psychological research** (pp. 17-38). Warsaw, Poland: Cardinal Stefan Wyszyński University Press.
- Bonanno, G.A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. **Psychological Bulletin**, 125(6), 760-776.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. **Psychology and Aging**, 19(2), 260-271.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N., & Burke, C. T. (2006). The Time Course of Grief Reaction to Spousal Loss: Evidence from a National Probability Sample. **Journal of Personality and Social Psychology**, 91(3), 476-492.
- Derman, D. S. (1999). **Grief and attachment in young widowhood**. Unpublished doctoral dissertation, Temple University.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C.