



לפסל את הכאב: עיבוד היתמות באמצעות תחבושות גבס

מיכל לב, יעל בורוכוב, סיראג' אבו גאלי, פאטמה באסל

תקציר

מאמר זה מציג מחקר מבוסס אמנות שבמרכז עיסוקו חוויית היתמות בשלב החביון ועיבוד אבל באמצעות תחבושות גבס. כשברקע ניסיונה האישי של כל אחת משלוש החוקרות באובדן מכאיב של אדם קרוב, שאלת המחקר שעלתה היא: אילו מאפיינים אסתטיים ישמשו לייצוגם של אבל והתמודדות עם אובדן? המחקר מנה שישה משתתפים – שלוש נשים ושלושה גברים¹ – בשנות ה-20 לחייהם שאיבדו את אחד מהוריהם בגיל החביון.

המחקר נחלק לחמישה שלבים: (1) שיחת היכרות; (2) תרגיל יצירתי של המשתתפים; (3) שיחת סיכום; (4) תגובה יצירתית של החוקרות; (5) עיבוד תהליכי היצירה וניתוח הנתונים באמצעות יצירה אישית לסיכום התהליך.

תוצאות המחקר הצביעו על שלוש תמות מרכזיות שבאו לידי ביטוי בכל שלבי המחקר: (1) עיטוף בגבס כביטוי להחזקה רגשית; (2) קשירות וקשרים; (3) השתנות הגבס והשפעתו על הנפש. המחקר מציע כי עבודה בתחבושות גבס עשויה לסייע בעיבוד אבל בקרב בני אדם שחוו אובדן בשלב החביון. בכך מגבה המחקר את כלי היצירה ככלי מחקר אמפיריים ומעשיר את מאגר הספרות של מחקרים מבוססי אמנות בתחום הטיפול בהבעה וביצירה.

מילות מפתח: עיבוד אבל, אובדן, תחבושות גבס, גיל החביון, יתמות, מחקר מבוסס אמנות

¹ תיאור המשתתפים נכתב בלשון זכר, אך מתייחס לנשים ולגברים כאחד.

עולים קולות,
שאלות אבודות
מחפשות תשובה
ועכשיו זה בא...
רביב כנר, רסיסים, 2020

רבים מאתנו מתמודדים עם אובדן הורה ועם תהליך האבל שלאחריו. נסיבות האובדן יכולות להיות מגוונות, אך חוויית האבל משותפת, מכאיבה ונוגעת בכלם. השפעת האובדן על הנפש ותהליכי עיבודו משתנים עם הגיל, וכן לפי אישיות המתאבל, מגדרו, מנהגיו התרבותיים ונסיבות האובדן (Renzenbrink, 2021).

החוקרות, שלוש סטודנטיות לטיפול באמנות בשנת הלימודים השנייה בתוכנית, מכירות מוות. הוא דפק על דלתן כבר כמה פעמים. כל אחת מהן איבדה אדם קרוב, לרוב הורה בגיל צעיר ובאופן פתאומי, ולכן נכפה עליהן שיעור בחוויית האובדן. החוקרת פאטמה, ערבייה-מוסלמית בת 33, רווקה מצפון הארץ, איבדה את אביה כשהייתה בגיל 24 וסעדה את אמה עד מותה; החוקרת יעל, יהודייה בת 29, רווקה ממרכז הארץ, איבדה את אביה כשהייתה בת שבע. החוקרת סיראג', ערבייה-מוסלמית בת 29, אם לשלוש בנות מצפון הארץ, ליוותה חברה ללימודים שהתאלמנה בפתאומיות. הן מכירות מקרוב את תחושת הריקנות, הגעגוע, הזיכרונות, המגע החסר מההורה שאיבדו, הפחד לאבד שוב אדם קרוב, והחיים החדשים עם ההורה שנותר שלעולם יהיו שונים – כגדם שלעד ינכיח את האיבר הקטוע – גם כנשים הבוגרות שהפכו להיות, הן חשות את האובדן חקוק וצרוב באופן אחר, מיוחד ומרתק עבור כל אחת. במהלך הלימודים הן התנסו בעבודה עם גבס כחומר יצירתי ותהו כיצד ישפיעו תכונותיו על עיבוד חוויית האובדן. במחקר זה התמקדו החוקרות בהתייחסות בגיל החביון (אריקסון, 1960). לפי גרונר-שמאי, (2020) האמנות החזותית מאפשרת למטופל שחזור מוחשי של התקופה שקדמה לאובדן, ובתוך כך מתאפשר למטופל לחוש קרבה לחלק החסר, מתוך השלמה עם מה שאבד ועם מה שנותר.

שיטת המחקר שנקטו החוקרות היא שיטה מבוססת אמנות המשתמשת ביצירה ובכלי האמנות כדרך להבנת נושא המחקר. לפי מקניף (McNiff, 2014) ולב (2020), למעורבות הפעילה של החוקר יש חשיבות מרכזית בתוצאות המחקר, זאת באמצעות התבוננות סובייקטיבית ותהליך יצירה אישי. מאמר זה מתייחס לתחבשות גבס ככלי מרכזי לעיבוד חוויית האבל והאובדן. מתוך כך, מנתח המחקר את אופן השימוש בגבס, חומרים שנוספו ליצירה, ההתמודדות הרגשית של משתתפי המחקר והתמות המרכזיות שעלו בביתוחו.

סקירת ספרות תיאוריות בתחום תהליך האבל

אבל הוא תגובה פסיכולוגית אינסטינקטיבית תקינה לשכול, המתאפיינת במחשבות, ברגשות ובהתנהגויות המשתנים ומתפתחים עם הזמן. לפי בקר (Becker, 1973), מערכות המשמעות התרבותיות ומעשי ידי האדם כולם נועדו כדי להיטיב ולהתמודד עם חרדת סופיותם של החיים. הדחף העיקרי לכל פעולה הוא להילחם בתחושת האין-אונים האנושית ולהתכחש לעובדה שנגזר על האדם למות. מכאן שרבות מפעולותיו של האדם מקושרות לחרדת המוות ולדחף להילחם בה (ליבליך, 2019). התיאוריה של פרויד (2012 [1900]) גורסת כי תהליך האבל הוא במהותו שחרור האחיזה באדם שאיבדנו וניתוק הקשר שחיבר אותנו אליו. מנקודת מבט זאת, תהליך בריא של אבל מתקיים כשהדחף לחיות חזק מהרצון לחזור ולפגוש את המת. בתהליך זה האדם האבל מתנתק בהדרגה ומשקיע פחות ופחות אנרגיה בהחזקת הזיכרון מהאדם שאבד (אטלס, 2022). לעומת זאת, המושג "אבל מסובך" (Shear, 2022) כרוך בפגיעה כרונית בתהליך הריפוי והשלמת האבל. מתאבלים במצב זה לכודים בהרהורים לגבי נסיבות המוות, בדאגה מהשלכותיו או בהימנעות מוגזמת מתזכורות לאובדן.

לשיטתו של בולבי (Bowlby, 1980), רובנו ממשיכים לחיות חיים מלאים ויצרניים עם האובדן שהוטמע בנו, ועם מהות השכול שבאה לידי ביטוי בפגיעה בקשרים ובמערכת ההיקשרות. קטיעה רגשית עזה זו מהווה בסיס לתיאוריית ההתמודדות עם האבל הנחלקת לארבעה שלבים: (1) הלבם ושיתוק; (2) חיפוש אחר איחוד; (3) חוסר ארגון; (4) ארגון מחדש (Bowlby, 1969). תיאוריה נוספת להתמודדות עם אבל, כפי שהציעה קובלר-רוס (Kubler-Ross, 1970), מונה חמישה שלבים: (1) הלבם והכחשה; (2) כמיהה ומחאה; (3) דיכאון וייאוש; (4) השלמה; (5) ארגון מחדש (נוה, 1993). גרנות (2001), שעבדה עם מבוגרים שחוו אובדן בצעירותם, כתבה שהשפעות האובדן על ילדים עמוקות וארוכות טווח, וכי תהליך התמודדותם עם האובדן פעיל במשך כל שנות גדילתם והתפתחותם.

בתחילת שנות ה-80 של המאה ה-20 עלתה תפיסה חדשה, הרואה את האבל כמורכב מכפי שראוהו בעבר. תפיסה זו מתייחסת לאובדן כמצב משברי המשלב טראומה והדחקה, והשלכותיו ניכרות בהיבטים תפקודיים. מנגד, תפיסה זו רואה באובדן תהליך לאורך החיים, שבמהלכו נבנים יחסים עם ייצוג הפנימי של האובייקט האבוד, מתוך קבלת סופיותו של המוות (רובין ואח', 2016). לינץ' ואח' (Lynch, et al., 2013) חקרו כאב ומצאו שהמשתתפים במחקרם הגיעו להשלמה, לקבלה ולהקלה של תסמיני הכאב, משהייתה נכונת פעילה מצדם להיות נוכחים בכאב זה, לראות אותו כחלק בלתי נפרד מחייהם וכן להכיר במחשבות וברגשות המלווים את הכאב (Lev, 2022).

אבל בגיל החביון

על פי תיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית של אריקסון (1960), בשלב החביון – השלב הרביעי בהתפתחות, המתרחש בטווח הגילים 6–12 שנים – משימותיו העיקריות של הילד הן הישגיות, לצד גיבוש הערך העצמי וההתפתחות הקוגניטיבית. בשלב זה המשפחה היא בעלת משמעות רבה עבור הילד, ועל כן לאובדן הורה בשלב החביון עלולות להיות השפעות קשות על התפתחותו.

לפי פרויד, "פטירתו של אב היא האירוע החשוב ביותר והאובדן הנוקב ביותר בחייו של אדם" (פרויד, 2012 [1900], עמ' 17). סולן ומודן (2017) מדגישות את תחושת העצב שלאחר האובדן והשפעתו על הילד – העצב מעצב את חייו של היתום, ולכן אין זה מפתיע כי השורש עצ"ב בעברית, שממנו גזרות המילים "עצוב" ו"עצבות", קיים גם במילה "עיצוב". לפי גרנות (2001), מבחינה רגשית, גיל החביון הוא גיל "רדום" יחסית, שבו הילדים עסוקים יותר בעשייה קונקרטיים מאשר בחשיבה מופשטת או ברגשות. מוות פתאומי מותיר את הילד בתחושת שבר. המוות הפתאומי הוא המחשה דרמטית של היעדר ביטחון קיומי, היעדר ביטחון בעתיד, והוא עלול להותיר בילד תחושה שדבר אינו בטוח. הטראומה פוגעת בחיי הילד בכל תחום לעומקו. בטרם יעז לבנות שוב קשרים של קרבה ואמון עם הקרובים לו יעברו שנים רבות, ורק לאחר שיארגן את חייו מחדש, יבנה כוחות פנימיים וקשרים חיצוניים שעליהם יוכל להישען, ירשה לעצמו לגעת במלוא משמעויות השבר והכאב ולעבדם.

טיפול באבל ובאובדן באמצעות אמנות

שימוש בתהליכי יצירה עם מטופלים המתמודדים עם אובדן נפוץ כיום ונמצא כחשוב ויעיל (Lev, 2011; Neimeyer & Sands, 2022). הייצוג האמנותי מבטל את המחסום בין חיים למוות ומספק עדות חזותית מוחשית לקשר עם המת, גם כשדו-קיום פיזי אינו אפשרי עוד (Hazut, 2000). לדברי גרונר-שמאי (2020), האמנות החזותית מאפשרת למטופל לשחזר באופן מוחשי את התקופה שקדמה לאובדן ולחוש קרבה לחלק החסר, מתוך השלמה עם אשר אבד ועם אשר נותר. שור (2018) מוסיפה שהאמנות החזותית קשורה בקשר הדוק לחומר ומחוללת בו רוח חיים. האמנות מתמירה את הקשר בין הטרנספורמציות המתחוללות אצל האדם היוצר לכדי טרנספורמציות בחומר. שאל-שפילקה (1998) טוענת כי עצם המגע ואופן השימוש בחומר מאפשרים "דיאלוג תחושתני" לצד העלאת זיכרונות מוקדמים אצל המטופל והתהוות של חוויות חדשות ומיטיבות שיביאו עמם שינוי נפשי אצל המטופל (ירושלמי וגברון, 2020).

לפי ואן דר קולק (2021), חוויה מתמשכת של רגשות וזיכרונות הקשורים לאובדן היא זו המאפשרת בסופו של דבר מציאת שלוה. לב הגדירה את היצירה כמגשרת (Lev, 2020). לטענתה, שהייה והתבוננות בכאב הן חלק מהאיכויות הנחוצות לפיתוח חוסן נפשי (Lev et al., 2020).

(al., 2021). מחקרים שבחנו את תפקיד המדיום האמנותי מול מטופלים שחוו אובדן מצאו כי הטיפול באמצעות אמנות מציע מרחב אבלות פוטנציאלי, שבו המטפל משנה את תפקידו מעד פסיבי למשתתף פעיל ביצירה האמנותית ומספק פרשנות ושיקוף למטופל (Bat-Or & Garti, 2019). הדהוד החוויה מאפשר למטופל לחוש שבדידותו וחוסר האונים שלו פוחתים, ובתוך כך נבנית מחדש מערכת יחסים מופנמת שבה המת נותר חי בהווייתו של המטופל (Metzl & Shamai, 2021). יצירת האמנות ממחישה את ההבנה הפנימית הגוברת שלו, מחצינה אותה, וכך מפחיתה את תחושת הבדידות ומגבירה את האמפתיה העצמית (Arnold, 2020). במחקרה של לב (Lev, 2020), היצירה וכלי האמנות תפקדו כאחרים שעמם מתקיימים יחסים, ואליהם מושלכים תכנים נפשיים. להד ואח' (2009) תיארו כיצד יצירתיות וטכניקות חזותיות מעצבות מחדש זיכרונות של החוויה הטראומטית באמצעות הרחקתה מהאדם ועיבודה מחדש עד לשחזור בגרסה טובה ובריאה יותר. בוצ'י (Bucci, 2007) טענה כי המרת זיכרונות לסמלים היא בעלת חשיבות רבה בתהליך התמודדות עם טראומה. לפי מעוז וגבאי (2006), יש עדויות כי הופעתם של סמלים אלו קשורה לעיבוד הזיכרון הטראומטי וליציאה מקיפאון ומשיתוק אל עבר החלמה (איזנברג, 2015).

עיבוד אבל באמצעות תחבושות גבס

השימוש המקורי בתחבושות גבס מקורו ברפואה האורתופדית. התיעוד הראשון לשימוש בתחבושות אלה הוא של המנתח הפרסי אבן סינא (Avicenna) בבית חולים במאה התשיעית לספירה, שם הן אומצו כחומר ליצירה כבר בראשית דרכו של הטיפול באמנות, מאחר שהיו זמינות בבית החולים שבו נולד מקצוע הטיפול באמצעות אמנות (DeMaio, 2012). ירושלמי וגברון (2020) מצאו שבתחום הטיפול באמצעות אמנות נכתב מעט מאוד על עבודה טיפולית עם תחבושות גבס. עם זאת, הן מתארות במאמן את תחבושות הגבס כחומר מרכזי בעל משמעות עמוקה בתהליכי הטיפול במגוון היבטים (Bull, 2008), שכן בחומר זה גלומות אפשרויות אינסופיות לחיבור, למגע, לעיטוף, להגנה, לטיהור, לבנייה, לפירוק, לתיעוד, לכיסוי, לחשיפה ולריפוי. העיטוף בתחבושות הגבס, מגען על פני הגוף והתייבשותן על גבי העור – כל אלה מחוללים בתחבושות הגבס טרנספורמציה, שבעקבותיה עשויים להתעורר תהליכי שינוי בתחושות העצמי. הגבס הוא חומר תומך בבניית מעטפת, ומכאן חשיבותו כחומר טיפולי. לפי שקדי ווינברג (2021), תחבושות הגבס הן בעלות משמעות עמוקה עבור מטופלים מעצם זהותן המקורית כחומר חובש, מרפא ומאחה, ואיכויותיהן הסימבוליות כחומר מייצב, מעבה תומך ומחזק בעבודות יצירה. הגבס, כחומר טרנספורמטיבי שהופך מאבקה לנוזל, מרך לקשה, ומשנה את הטמפרטורה שלו מקר לחם – משתקף בהשפעה דומה על גופו ועל רוחו של

המטופל (שור, 2018). בול (Bull, 2008) מייחסת לעיטוף בתחבושות גבס איכויות של חניטה וקבורה, שדרכן משתמר כביכול מה שהיה חי (ירושלמי וגברון, 2020). בעבודה תלת-ממדית עם גבס נוצרת חוויה של נפח הכוללת התייחסות לכמה וכמה זוויות פנים וחוץ. בתלת-ממד מתקיימים עומק, טקסטורה ומשקל, והחומר מאפשר ליצור תוצרים קונקרטיים, על סמך חיקוי אובייקטים מהמציאות, או לחלופין אובייקטים סימבוליים. התוצר התלת-ממדי נראה שונה מכל זווית, אפשר לגעת בו ולחוש אותו ואת הטקסטורות המשתנות בו (Sholt & Gavron, 2006). בתחבושות גבס אפשר לשחזר גם את המגע המיטיב והעוטף, אך גם תחושות, חוויות וזיכרונות ממגע נעדר, לא שמור, פוצע או חונק (שקדי ווינברג, 2021).

שיטת המחקר

כדי לבחון אילו מאפיינים אסתטיים יגלמו ייצוג של אבל והתמודדות עם אובדן השתמשו החוקרות בשיטה מבוססת אמנות שבה תהליכי היצירה וכלי האמנות הם מרכזיים בהבנת הסוגיה ובמענה על שאלת המחקר. על פי מקניף (McNiff, 2013), מעורבותו הפעילה של החוקר ושימוש בתהליכי יצירה מזמנים התבוננות סובייקטיבית ועיבוד מידע שאינו ליניארי לעומקו. לוי (Levine, 2013) מוסיף שהסובייקטיביות מתבטאת בהבעה עצמית של כל משתתף וכל חוקר ביצירה שהיא ייחודית לו. לב מחזקת טענות אלו ומוסיפה שהעמדה הסובייקטיבית הגלויה המאפיינת שיטת מחקר זו מדגישה את הדרכים שבהן מתהווה ידע בדומה לזה הנוצר בטיפול ובהדרכה באמצעות אמנויות (Fish, 2019; Lev, 2023).

משתתפים וסטינג

אוכלוסיית המחקר מנתה שישה מבוגרים – שלוש נשים ושלושה גברים – בשנות ה-20 לחייהם מרחבי הארץ שאיבדו הורה כשהיו בני 6–12 שנה, וכן שלוש סטודנטיות לתואר שני בטיפול באמצעות אמנות חזותית בקריה האקדמית אונו, כחוקרות ומשתתפות פעילות במחקר. המשתתפים נבדלו זה מזה במאפייניהם התרבותיים, המשפחתיים, הדתיים והחברתיים וגויסו דרך הרשתות החברתיות וכן מתוך היכרות מוקדמת עם החוקרות. המשתתפים לא היו מנוסים ביצירה עם תחבושות גבס. החוקרות הדגישו בפניהם את הכללים האתיים התואמים את הגדרות האתיקה, כפי שנהוג במכללה, והם הביעו את הסכמתם באמצעות חתימה על טופס הסכמה להשתתפות במחקר.

הליך המחקר

המחקר נבנה מחמישה שלבים שחזרו על עצמם בשיטתיות ביחס לכל אחד מהמשתתפים: (1) ריאיון מובנה; (2) הדרכה על עבודה בתחבושות הגבס ויצירה של המשתתף; (3) דיון של החוקרת והמשתתף; (4) יצירה רפלקטיבית של החוקרת; (5) ניתוח הנתונים ועיבודם בידי החוקרות, עד מענה על שאלת המחקר. להלן פירוט שלבי המחקר.

שלב ראשון: שיחת היכרות – כל משתתף הוזמן לשיחת היכרות של כרבע שעה עם אחת החוקרות. כל חוקרת שאלה את המרואיין שאלות הקשורות לאובדן שחווה, הסבירה את נושא המחקר ושיקפה למרואיין את שאלת המחקר ואת מהלכו. מעבר לאיסוף מידע על אודות המשתתף, מטרת הריאיון הייתה לייצר תחושה נינוחה בין המשתתף לחוקרת, להעלות את האובדן שחווה למודעות ולהקשיב לנרטיב הראשוני בתיאור המקרה. אחת המשתתפות התקשתה לענות על השאלות שנשאלה בעל פה ובחרה לענות עליהן בכתב.

שלב שני: תרגיל יצירתי שביצעו המשתתפים – כל חוקרת פתחה את התרגיל היצירתי בהדגמה של עבודה עם תחבושות גבס, ולאחריה סיפקה הנחיה מכוונת: "חשוב על האובדן שחווית וצור בהשראתו באמצעות תחבושות גבס, עם אפשרות להשתמש בחומרים נוספים, במשך כ-45 דקות". החומרים הונחו על שולחן בסטודיו בביתה של כל חוקרת. במהלך התרגיל היצירתי החוקרות תפקדו כעדות פעילות: צפו ותיעדו את הנעשה באמצעות כתיבה ביומן וצילום תמונות סטילס.

שלב שלישי: דיון עם כל משתתף – בגמר היצירה, כל חוקרת ערכה עם המשתתף דיון של כחצי שעה על אודות התהליך שחווה, במטרה להתרשם מהתחושות ומהמשמעויות שייחס לתהליך ולתוצר הסופי. במטרה לענות על שאלת המחקר, התמקד הדיון בעיבוד האבל בזמן היצירה, מתוך התייחסות לסטינג, לשלבים בתהליך היצירה ולתוצר.

שלב רביעי: תגובתן היצירתית של החוקרות – עם השלמת שלבים 1–3, כל חוקרת הגיבה באופן יצירתי באותם חומרים שהמשתתפים יצרו בהם. יצירת התגובה סייעה להן לעבד ולהבין תחושות שעלו בהן במפגשים עם המשתתפים, ולחברן לאובדן שלהן. התהליכים התגובתיים של החוקרות תועדו בתצלומי סטילס, בסרטוני וידאו ובכתיבה.

שלב חמישי: עיבוד הנתונים וניתוחם בידי החוקרות, מתוך שימוש בכלי היצירה – בהצעת המחקר תוכננה פגישה פרונטלית שבה ידונו החוקרות יחד בממצאים. בעקבות מגפת הקורונה, עקב המגבלות ובאישור המנחה – שונה הסטינג, והדיונים נערכו בזום. לאורך שלוש פגישות מקוונות שארכו כשעה וחצי, שלוש החוקרות התבוננו יחד בתמונות, בתוצרים של המשתתפים ושלהן ובסרטוני הווידיאו של תהליכי היצירה, וכן האזינו להקלטות וקראו את יומני הצפייה והתייעוד. יתר על כן, כל חוקרת יצרה באמצעות תחבושות גבס יצירה נוספת, מתוך מחשבה המכוונת לשאלת המחקר. לבסוף, קיימו החוקרות דיון שבו שיתפו בחוויותיהן, התבוננו יחד ביצירות וגיבשו תמות שעלו מכלל נתוני המחקר.

הנתונים נחלקו לכמה סוגים, וכללו שש יצירות של המשתתפים, שש יצירות תגובה של החוקרות, ושלוש יצירות מסכמות של החוקרות. לצד זה, עמדו לרשות החוקרות תמלולי השיחות המוקלטות עם המשתתפים, תמונות סטילס של היצירות, סרטוני וידאו של תהליכי היצירה וכן יומני הצפייה של החוקרות שבהם רשמו רגשות, אסוציאציות ותחושות מתהליך המחקר. בסך

הכול נאספו 155 דקות של תמלולים מוקלטים באודיו, 78 תצלומי סטילס ו-83 דקות של סרטוני וידיאו. שלב העיבוד כלל ריכוז המידע של כל משתתף, הקשבה לשיחות המוקלטות עם המשתתפים, תרגום הדיונים עם המשתתפים בשפה הערבית לעברית ותמלולם, קריאת התמלולים ויומני הצפייה של כל חוקרת, צפייה בסרטוני הווידיאו של תהליכי היצירה והתבוננות בכל תצלומי התוצרים. החוקרות תרו אחר מילים ששבו ונשנו או הושמטו בשיחות עם המשתתפים, וכן ביומניהן כחוקרות.

בעקבות עיבוד הממצאים, זוהו מאפיינים של עיבוד אבל ואובדן הקשורים להיבטים נוספים מלבד ההיבטים האמנותיים. לאחר דיון עם המנחה, החליטו החוקרות לשנות את שאלת המחקר במטרה לשקף גילויים אלו. לעומת שאלת המחקר המקורית, שבדקה אילו **מאפיינים אמנותיים** בתחבשות גבס יגולמו כייצוג של אבל והתמודדות עם אובדן, הרי ששאלת המחקר העדכנית בחנה אילו **מאפיינים אסתטיים** יגולמו כייצוג אבל והתמודדות עם אובדן.

ממצאים

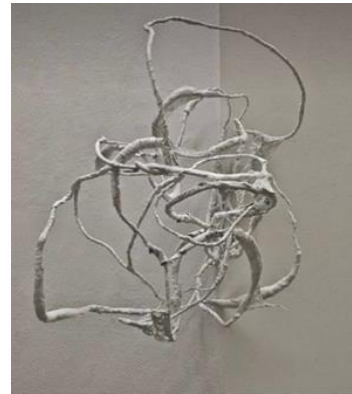
שלוש תמות מרכזיות בלטו בכל שלבי המחקר: (1) עיטוף בגבס כביטוי להחזקה רגשית; (2) קשירות וקשרים; (3) השתנות הגבס והשפעתו על הנפש. ממצאים אלו יפורטו בהרחבה להלן. בהתאם לכללי האתיקה שעל פיהם פעלו החוקרות ולמען הגנת פרטיותם של המשתתפים, שונו שמותיהם לשמות בדויים.

1. עיטוף בגבס כביטוי להחזקה רגשית

תהליך המחקר מהדהד את התמות שמצאו החוקרות בתחילת המחקר: שלוש חוקרות זרות זו לזו החולקות בסיס משותף, שבמהלך המחקר לומדות להכיר זו את כאב רעותה, להכיל, לקבל ולעטוף זו את זו. ברגעים קשים הן חיזקו, תמכו, עודדו וכאבו יחד. המגע בגבס והעיטוף באמצעותו העלו בהן זיכרונות וגעגועים אל יקיריהן, ובתוך כך העלו למודעותן תובנות חדשות על-אודותיהן, הן כחוקרות וכסטודנטיות והן כיתומות.

המשתתפים בחרו לעטוף מגוון חומרים בתחבשות גבס. חוויית העיטוף, מגע הגבס בגוף ותהליך התייבשותן של תחבשות הגבס על גבי העור – כל אלה גרמו למשתתפים לחוש מוגנים, עטופים ומוכלים. כשהמשתתפת אנה התבוננה בתוצר שיצרה (תמונה 1), היא שיתפה את החוקרת פאטמה: "כשעטפתי את חוטי הברזל בתחבשות גבס, הרגשתי נוח, הפכתי משהו מכוער, בלי משמעות, ליצירה עם שם ומשמעות". פאטמה יצרה תגובה בעקבות המפגש עם אנה, ועטפה אף היא חוטי ברזל בתחבשות גבס (תמונה 2). בדיון, התייחסה פאטמה לתהליך העיטוף כמחזיק את כאב האובדן ושיתפה את שתי החוקרות האחרות: "ניסיתי לעטוף את הכאב ולהפוך אותו לצמח מרפא או עץ של תקווה". גם המשתתפת סלאם חיברה בין המרקם החזק של הגבס שיבש על ידה לבין זיכרון אמה, באומרה: "הגבס שהתקשה על העור

היה כמו שריון. לפני פטירתה, אימא הייתה עבורי כמו שריון חזק". עיטוף האובייקט בתחבושות גבס הזכיר למשתתף מהדי את עיטוף גופת אביו. בעת העבודה אמר: "במגע עם הגבס דמיינתי שאני עוטף את אבא בתכריכים וביקשתי ממנו סליחה". דבריו העלו בחוקרת פאטמה זיכרון דומה, שבו רחצה את גופת אמה ועטפה אותה בתכריכים. החוקרת יעל עטפה ביצירתה את האובייקטים העגולים בתחושה של רחם, חיזקה את בסיס העבודה ויצרה מעין חומה המכילה אותם ומגנה עליהם (תמונה 3). היא שאפה ליצור בסיס חזק ואיתן לילדים שאיבדו את הוריהם, כזה שיכיל את הקושי, האובדן והכאב של המשתתפים המבוגרים הפותחים את לבם למולה.



תמונה 1: המשתתפת אנה, לב מדמם. חוטי ברזל ותחבושות גבס (50x25x26 ס"מ)



תמונה 2: החוקרת פאטמה, עץ של תקווה. חוטי ברזל ותחבושות גבס (50x20x30 ס"מ)



תמונה 3:

החוקרת יעל, זוג אוהבים. כדורי קלקר, תחבושות גבס, חבל, אבנים וקרטון ביצוע (15x30x18 ס"מ)

2. קשירות וקשרים

מרבית המשתתפים במחקר שיתפו בשיחות עמם בקושי שלהם ליצור קשרים בינאישיים, עקב חששותיהם מתחושת התלות באדם אחר והפחד לאבד שוב אדם קרוב. המשתתפת אסתר התקשתה לדבר על האובדן שחוותה, אך בזמן שקשרה את החוטים ביצירתה, הסכימה לשתף בקושי שלה לסמוך על בני אדם. "הייתי ילדה שמחה ומאושרת. לאחר שאבא שלי נפטר, הפכתי למבוגרת עצובה שחוששת מאנשים, מונעת מהם להתקרב אליי, והיום אעשה הכול כדי שיתרחקו ממני. אני מפחדת להיפגע". בתשובה לשאלתה של החוקרת יעל למשתתף אבנר, האם וכיצד שינה אותך האובדן? הוא שיתף במנגנון הגנה שנוצר אצלו בעקבות האובדן: "אני לא נקשר מהר, כי הרי לכל דבר יהיה סוף, ואני מכין את עצמי לפרידה". אבנר חי את חייו במחשבה על הסוף – במגוון תחומים בחיים הוא מכין את עצמו לפרידה, ולכן נמנע מהיקשרות. ביומנה רשמה יעל שחייו של אבנר מדומים בעיניו לסרט שבו הוא מתכונן לסוף התסריט. באופן דומה, המשתתף אדם השתמש בחבל ביצירתו במטרה לתלות אותה, והסביר כי הוא מתקשה להיות תלוי באחר: "רציתי שהיצירה תהיה תלויה בי, ולא אני בה" (תמונה 4). בעבודתה של המשתתפת סלאם נראים שני אובייקטים מרוחקים זה מזה. בעת היצירה אמרה: "לפני המוות היינו קרובות, אימא ואני, ואחרי המוות התרחקנו". סלאם קירבה בין שני האובייקטים שנתרו נפרדים והוסיפה: "עכשיו אני יציבה ויכולה לעמוד" (תמונה 5). בתגובה לתהליך היצירה של סלאם, יצרה החוקרת סיראג' (תמונה 6) את סלאם ככדור עטוף בתחבושות גבס, שבתוכו נעוצים חוטי ברזל המדמים בני אדם שדוקרים אותה ביחסם כלפיה לאחר האובדן. החוטים קשורים סביב הכדור ברשת חוטים, בדומה לרשת תקשורת סבוכה ומאיימת. בשלב ההתבוננות והעיבוד הסבירה סיראג' כי הרגישה שסלאם מאוימת מסביבתה, וכי מבחינתה קשרים עם אחרים מגבילים אותה.



תמונה 4:

המשתתף אדם, הכאב שלי. סלסילת רשת, תחבושות גבס, חבל, שיפודים
(27x10x10 ס"מ)



תמונה 5:

המשתתפת סלאם, אימא ואני. כדור קלקר, אבן ותחבושות גבס (10x10x13 ס"מ)



תמונה 6:

החוקרת סיראג', דקירות. כדור קלקר, תחבושות גבס, חוטי ברזל וחוטי תפירה
(15x15x15 ס"מ)

הקשר הבסיסי בין הורה לילדו, ולאחר מכן הצורך של המבוגר ליצור קשרים בחייו, באו לידי ביטוי בבחירה של המשתתפים לקשור קשרים בעבודותיהם. במרבית היצירות שלהם יש יותר מאובייקט אחד, והם בחרו לחבר בין האובייקטים באמצעות קשירה והדבקה. בזמן הקשירה בחוטי החבל, תיארו המשתתפים תחושות של חנק. המשתתף אבנר אמר: "כשקשרתי את החוט סביב הכדור, הרגשתי שחנקתי את היצירה". בעבודתו של המשתתף מהדי הקשירות והליפוף של החוטים ענו על הצורך שלו לחזק ולייצב את המבנה שהכין והדהדו את הקושי הרגשי שחש בעת היצירה: "הרגשות שעלו בי בזמן היצירה היו לא טובים, הם הכעיסו אותי, הרגשתי שהם חונקים אותי כמו חבל על הצוואר" (תמונה 7). בתגובה ליצירתו, יצרה החוקרת פאטמה גב שבור (תמונה 8). פאטמה נזכרה במות אמה ושיתפה: "לאחר שאמי נפטרה, הרגשתי שבר בקשר בינינו. בדומה לכך, יצרתי גב שנשבר וקשרתי אותו מתוך תקווה לתקן ולאחות את השברים. לא בנית פנים לדמות, כי התקשיתי לחשוב שאני עוטפת בתכריכים את הפנים של אימא, זה השאיר בי תחושה של מחנק".



תמונה 7:

המשתתף מהדי, **חור בלב**. שיפודים, חבל, כדורי קלקר, תחבושות גבס (30x27x27 ס"מ)



תמונה 8:

החוקרת פאטמה, **גב שבור**. חוטי ברזל וחוטי תפירה, תחבושות גבס (30x20x40 ס"מ)

3. השתנות הגבס והשפעתו על הנפש

תמה זו עלתה מתוך התנסויות בחומר ומתחברת לטיבן הטרנספורמטיבי של תחבושות הגבס. התחבושות עשויות גבס יבש. בזמן היצירה הן מוטבלות במים ונעשות רכות וגמישות, וכשהן מונחות על גבי משטח – הן ישתנו בהתאם לצורתן. בזמן ייבוש הגבס הוא מתחמם, מתקשה ומתקרר. בתמה זו התהליך האמנותי הדהד את התהליך הרגשי שחוו המשתתפים. גבס בבסיסו הוא חומר מתפורר, עשוי חלקי גבס יבשים, מפורקים, לא מאוחדים. לאחר הוספת מים ועיבוד הגבס, הוא מתחיל להתגבש, להתחבר ולהתחזק בהדרגה. המשתתפים העידו כי תכונות הגבס בתהליך היצירה דומות לתהליך האבל. בשלבי האבל הראשונים חשו המשתתפים פירוק ושבר, ובשלבי העיבוד יצרו לעצמם מעטפת רגשית חזקה, יציבה ומגובשת שתסייע בידם בהמשך חייהם. הנחת תחבושות הגבס על גבי העור הובילה את המשתתפים לחוש ישירות את השינוי בחומר: מרטוב ליבש, מרוך לקושי ומחום לקור. החוקרות יכלו לראות ולחוש בעצמן את ההקבלה בין השתנותו הפיזית של החומר לזו הנפשית בקרב המשתתפים, כשזה העלה בהם זיכרונות הקשורים לאובדן.

המשתתף אבנר התמסר לטרנספורמציה של הגבס בשיתוף מילולי כן, רציף ועמוק בתהליך היצירה. המגע והעבודה בגבס העלו בו זיכרונות מילדותו: "כילד לא הייתי אומר שחוויתי טראומה", אמר, "היום כאדם בוגר אני מבין את השבר הגדול". גם המשתתפת סלאם סיפרה לאחר היצירה: "הקור של הגבס מזכיר לי את הפנים של אימא כשנישקתי אותה בפעם האחרונה". לאחר הדיון בין שלוש החוקרות יצרה החוקרת סיראג' יצירה מסכמת לתהליך המחקר (תמונה 9). בהתבוננות על התוצר אמרה: "הכנתי אדם מת, גופה שעטפתי בתכריכים והכנסתי לקבר. עכשיו הגבס, בדומה לגופה, מאוד קר, אני יכולה לחוש את הקור בכל הגוף שלי". בזמן היצירה בתחבושות הגבס, המשתתף אדם חווה תהליך שהפתיע אותו. הוא שיתף: "במגע עם הגבס רציתי שהתוצר יהיה חזק, כל הזמן חשבתי שהוא הולך להתקשות ולהתחזק, אבל זה לא הספיק, אז הוספתי עוד ועוד שכבות". אבנר דיבר על התחושות שנלוו להתקשות הגבס ולהתייבשותו, בהקבלה למרכיב הזמן וחוסר השליטה: "הגבס גרם לי לחשוב שמה שאעשה עכשיו לא אוכל לשנות אחר כך, אז צריך להיזהר, אין הרבה זמן, הוא מתייבש, משתנה, לא בשליטתי".



תמונה 9:

החוקרת סיראג', בקבר. מיקס מדיה (10x10x6 ס"מ)

רוב המשתתפים השתמשו בחומרים מהטבע, ועסקו ביסודות הטבע בהשוואה ליסודות האדם. המשתתפת סלאם עטפה שתי אבנים ואמרה שהיא "מרגישה כובד ועומס" כשהשוותה את האבן הגדולה לעול שנותר רובץ על כתפיה לאחר שאיבדה את אמה. בעת ההתבוננות ביצירתו אמר המשתתף אבנר: "השתמשתי בחומרים מהטבע, באבנים וענפים, הרגשתי שאני רוצה להשקות אותם. זה כמו להחזיר לחיים משהו שכבר מת" (תמונה 10).

במקביל לתהליכי הטרנספורמציה בחומר, באו לידי ביטוי דיווחים על שינויים בתחושות המשתתפים: התמזגות והיפרדות, לידה מחדש, ריפוי וכאב פיזי. המשתתפים כולם דיווחו שתהליך המחקר היה בעל משמעות עבורם, משום שאפשר התבוננות מחודשת ועיבוד לאבלם האישי מתוך שינויים בתפיסתם אותו. מי שהתקשתה לדבר על האובדן שחווה הייתה המשתתפת אסתר. היא יצרה במהירות וביקשה לסיים לפני תום הזמן שהוקצב למפגש. בתגובתה לפגישה עם אסתר, יצרה החוקרת יעל כלוב (תמונה 11), ושיתפה בתחושותיה: "כשעטפתי את בסיס היצירה בתחבושות גבס, השתמשתי במספר שכבות. עם כל שכבה שכיסתה את היצירה, הבנתי שיצרתי מעין חומה רגשית. בדומה לדבריה של אסתר, נמנעתי מלפגוש תכנים נפשיים שהתקשיתי לגעת בהם. בחלקה העליון של היצירה השארתי פתח – אולי לתקווה, לשינוי, לקבלה". המשתתף אדם התייחס לשאריות הגבס שעל ידיו ואמר: "המגע עם הגבס היה כל כך רך בהתחלה, אבל עכשיו הוא קשה מאוד. אני מרגיש שהתחזקתי, החומר נותן לי חוזק". המשתתף מהדי תיאר את השינוי החשוב שחש בסוף תהליך היצירה: "המגע בחומרים נתן לי תחושה של שחרור מהאשמה שחשתי". בדומה למהדי, גם אדם שיתף: "הלב שלי כואב, אבל העבודה בחומר מרגיעה". המשתתף אבנר בחר בשם **עצוב** ליצירתו, שכן כך חש בעת שיצר אותה. בסיום המפגש עם החוקרת יעל סיכם אבנר בדברים: "הסשן הזה כאילו

הגביר בי ווליום שהיה קיים בי, לא משהו שלא ידעתי, אבל אני חושב שאם היינו ממשיכים יחד בתהליך, היצירה הקטנה הייתה הופכת גדולה יותר ומשמעותית הרבה יותר".



תמונה 10:

המשתתף אבנר, **עצוב**. אבנים, ענף, קרטון ביצוע, כדור קלקר, חבל, סלסילת רשת ותחבושות גבס (16x30x22 ס"מ)



תמונה 11:

החוקרת יעל, **כלוב**. סלסילת רשת, חבל, חוט צמר, צלחת, שיפוד, כדורי קלקר ותחבושות גבס (9x20x12)

דין

אָגל הוא המחיר שאנחנו משלמים עבור האומץ לאהוב אחרים
יאלום ויאלום, 2021, עמ' 5

בספרו "עניין של חיים ומוות", שכתב עם רעייתו בשלהי ימיה, מתאר יאלום את האבל כתהליך בלתי נמנע בחיים שיש בהם אהבה, וכך גם השלכותיו קצרות הטווח וארוכות הטווח, והשפעותיו על בריאותם של המתאבלים ועל תפקודם הרגשי. המשתתפים במחקר הסכימו לחשוף את לבם בפני החוקרות, להיזכר בטראומה שחוו, לעבד את האובדן, לגעת בכאב ולשוב ולהיזכר בילדים שהיו.

מחקרים רבים עסקו באובדן הורה בחווייתם של ילדים בשלב החביון, משום שמצאו בשלב זה גורם משפיע על התפתחותם של החווים אובדן. במחקר זה החוקרות עדות להשפעותיה של הטראומה על המשתתפים שנים רבות לאחר האובדן, בדומה לדבריה של גרנות (2001), ולפיהם תהליך ההתמודדות עם האובדן פעיל לכל אורך חייהם של המתאבלים.

1. עיטוף בגבס כביטוי להחזקה רגשית

ששת המשתתפים הוזמנו לריאיון היכרות עם החוקרות במטרה להכיר את סיפורם האישי ולאפשר להם "חימום" שיקל את כניסתם לתהליך מבחינה נפשית. לאחר מכן הוזמנו המשתתפים ליצור בתחבושות גבס מתוך מחשבה על שאלת המחקר ועל האובדן שחוו. כך למעשה הוזמנו המשתתפים מטאפורית להיכנס למרחב הנסתר של הנפש, למגע ולקשר עם הלא-מודע ולעבור מהמציאות החיצונית פנימה, לתוך עצמם. הבחירה לחקור את העבודה בתחבושות גבס נבעה מהיכרותן של החוקרות עם הכלי כזמין, נייד ומאפשר שיקום וריפוי באמצעות עיטוף והחלקה כתהליך סימבולי-תחושתני (Moon, 2002). המשתתפים כולם עטפו אובייקטים וחזיקו בסיסים, ייתכן מתוך צורך עמוק לחזק את נפשם, לעטוף את כאבם ולייצב את הבסיס שנגדע ביתמותם. כמה מהמשתתפים תיארו תחושות שלפיהן הגבס בהתייבשותו על עורם מגן עליהם, שומר ואף מחזק. ממצאים תיאוריים אלו תומכים בטענתם של ירושלמי וגברון (2020), כי המגע והעיטוף בגבס יכולים לחולל שינויים בתחושות העצמי ולתמוך בבניית מעטפת נפשית לאדם.

בדיונים עם המשתתפים לאחר היצירה, הם שיתפו בזיכרונותיהם ביחס להורה שמת. היצירה וההתבוננות הרפלקטיבית העלו בהם געגועים. המגע בחומר בנה מעטפת עורית ורגשית, וייתכן שיצר חוסן למגע בחלקי הנפש הכואבים (Lev, 2022). המגע בחומר אפשר העלאת זיכרונות מוקדמים והתהוות של חוויות חדשות ומיטיבות בנפשו של האדם, כ"דיאלוג תחושתני" (שאל-שפילקה, 1998). הצבע הלבן של הגבס וחבישת האובייקטים הזכירו לכמה מהמשתתפים וכן לחוקרת פאטמה את גופת ההורה בתכריכים. ממצאים אלו תומכים בטענתה של בול (Bull, 2008), המתייחסת לעיטוף בתחבושות גבס כדרך לשחזר את המת (ירושלמי וגברון, 2020).

2. קשירות וקשרים

אחת התמות שנמצאו הייתה הקושי של המשתתפים בקשרים בינאישיים לאחר האובדן. גרנות (2001) ובולבי (Bowlby, 1969) הצביעו על הפגיעה במערכת ההיקשרות, שהיא מהות השכול, כאובדן שמביא לידי קושי ביצירת קשרים קרובים ובמתן אמון בסביבה. ביצירותיהם של כל המשתתפים נמצאו קשירות וחיבורים בין אובייקטים. בזמן קשירת החבלים בעבודתם וכן בדיון לאחר היצירה, תיארו המשתתפים פחד לאבד שוב אדם קרוב שמקשה על יצירת קשרים משמעותיים וקרובים בחייהם. לפי מטצל וגרונר-שמאי, העבודה בחומר והשיח

על הפחדים, על הקשיים ועל מנגנוני ההגנה שפיתחו האבלים לאחר האובדן הפחיתו תחושות של בדידות וחוסר אונים וסייעו בבנייה מחדש של מערכת יחסים מופנמת שבה המת נותר חי בתוכם (Metzl & Gronner Shamai, 2021). גם מחקר זה מציע שיצירת האמנות משקפת וממחישה את ההבנה הפנימית של היוצר ומחצינה אותה, וכך מפחיתה את בדידותו ומגבירה את האמפתיה העצמית (Arnold, 2020).

המשתתפים כולם יצרו בגבס עבודה תלת-ממדית המתאפיינת בעומק, בטקסטורה, במשקל ובנפח ומאפשרת התייחסות לכמה וכמה זוויות פנים וחוץ. היצירה מאפשרת לשקף את המציאות בדרכים קונקרטיות או סימבוליות; התוצר התלת-ממדי נראה שונה מכל זווית, אפשר לגעת בו ולחוש אותו ואת הטקסטורות המשתנות בו (Sholt & Gavron, 2006).

הטבע מכיל את סיפורי חיינו, החל בלידה, דרך ההתבגרות, ועד הזדקנות ומוות. ההתקרבות למחזוריותו של הטבע ולכוחות התחדשותו עשויה לחבר אותנו לכוחותינו הפנימיים ולסייע בידינו להתמודד עם תהליכים מקבילים בדרכים יצירתיות שאינן מילוליות, לבנות ביטחון עצמי ולאפשר דמיון ויצירתיות. מזנון החומרים שהכינו החוקרות הכיל אלמנטים רבים שמקורם בטבע. מרבית המשתתפים השתמשו בדרכים ספונטניות ומגוונות בחומרים מהטבע, שילבו אלמנטים טבעיים ביצירותיהם, ויצרו דימויים מעולם הטבע. כמו כן בדיונים עלו ביטויים רבים הקשורים להמשכיות, לצמיחה ולמעגל החיים. העיסוק בטבע בעת היצירה הפגיש את המשתתפים עם ניצנים של צמיחה מתוך האבל והאובדן, אפשר חיבור לארגון נפשם ולכוחות הריפוי שלהם, וכך העלה למודע את כוח הצמיחה, החוסן והשליטה הפוטנציאליים הגלומים בהם. כברת דרך זו מעצימה את יכולתם להתמודד עם מצבים של אבל, אובדן, לחץ ואי-ודאות (Berger & Lahad, 2010).

3. השתנות הגבס והשפעתו על הנפש

הממצאים העלו באופן בולט את תחבושות הגבס כמאפשרות טרנספורמציה חישתית ורגשית. בכך מחזק המחקר את שור (2018) שהצביעה על האמנות כמקבילה את שינויי החומר למתרחש בנפש האדם היוצר. לפי דיווחי המשתתפים, עלה כי הטרנספורמציה מתאפשרת בשל השינוי המהיר של הגבס במהלך היצירה והתנסותם במגוון התחושות העולות בעת הנחת התחבושות והחלקתן על האובייקטים, וכן בזמן הייבוש. תחושות אלו ליוו את המשתתפים גם בתום ההתנסות עצמה.

משתתפת אחת הביעה התנגדות לדבר על האובדן שחוותה, וזאת בסתירה לאלן (Allen, 1992), שהצביעה על העיסוק בחומר כמסייע לווסת ולמתן מצבים אמוציונליים שעלולים להציף ולייצר תגובות הגנתיות, וכן בסתירה ללב שמצאה את השהייה וההתבוננות בכאב כאיכויות הנחוצות לפיתוח חוסן נפשי (Lev et al., 2021). כמו כן נמצא כי אדם שחוה אובדן נע קדימה ואחורה בין התקרבות לבין הימנעות מהאבל ומהאובדן (Bat-Or & Garti, 2019; Stroebe & Schut, 1999). לאמביוולנטיות שחשה המשתתפת נחשפו החוקרות בעת שהתקשתה

להתבונן ביצירתה בחומר או להעניק שם ליצירה, חשה הצפה רגשית וקושי נשימתי, והביעה את רצונה לעזוב את המקום לפני תום הזמן. מרבית המשתתפים ציינו כי במהלך היצירה בתחבושות הגבס הוצפו ברגשות עצבות שהתפתחו לשחרור מאשמה ולהקלה בסיום תהליך היצירה. באמצעות העבודה בתחבושות הגבס הצליחו המשתתפים להגיע לאיזון בין מיסוך רגשותיהם לבין כבודות באמצעות התחברותם לזיכרון. ההתבוננות הרפלקטיבית בתוצר העלתה במשתתפים זיכרונות מילדותם, מהאובדן, לצד רצון בשינוי. סביר להניח כי עצם הופעתו של סימבול מצביעה על נכונותו של המשתתף להתמודד עם תכני הטראומה ולהעלותם למודעות (לב-ויזל, 2005). מון (Moon, 2002) שאלה, האם אכן כמטפלים באמנות עלינו ליצור בעצמנו? תשובתה של מון הייתה: "אנו יוצרים כדי ליצור אינטראקציה עם המטופלים ולהגיב אליהם. אנו יוצרים כדי לעסוק בתרגול רחני וכדי לקחת חלק ביצירת נפשות". לבסוף, כתבה כי אנו יוצרים כדי ליצור קשר כן עם אחרים ועם עצמנו (שרודר, 2014, עמ' 74). הממצאים מחזקים את דבריהם של להד ואח' (2009), ולפיהם עבודה בחומר תורמת לעיצוב מחדש של זיכרונות מהאובדן ומעבדת אותם בדרך בריאה יותר.

סיכום

מחקר זה עסק בחוויית עיבוד היתמות, באמצעות תחבושות גבס. שאלת המחקר בדקה אילו מאפיינים אסתטיים יופיעו כייצוגים של אבל והתמודדות עם אובדן. המחקר נבנה מחמישה שלבים: (1) שיחת היכרות; (2) תרגיל יצירתי בידי המשתתפים; (3) שיחת סיכום; (4) תגובה יצירתית של החוקרות; (5) עיבוד תהליכי היצירה וניתוח הנתונים על ידי יצירה אישית לסיכום התהליך. תוצאות המחקר הצביעו על שלוש תמות מרכזיות: (1) עיטוף בגבס כביטוי להחזקה רגשית; (2) קשירות וקשרים; (3) השתנות הגבס והשפעתו על הנפש.

מגבלות המחקר והמלצות למחקרי עתיד

מחקר חלוץ זה וממצאיו מחזקים את כלי היצירה ככלי מחקר ואת שיטת המחקר המבוססת על אמנות. עם זאת, אין להתעלם ממגבלות הזמן שבמסגרתה נערך המחקר, ואשר הובילה לפגישה חד-פעמית עם המשתתפים, בלי מעקב מקיף לבחינת ההשפעות ארוכות הטווח. היות שתהליך ההתמודדות עם אובדן משתנה לאורך החיים, מן הראוי להמשיך ולבחון אופני ביטוי יצירתיים-אמנותיים בהתמודדות עם אבל ואובדן לאורך זמן, בהתייחס להיבטים של חוסן, צמיחה ובניית משמעות חדשה.

המשתתפים במחקר הכירו תודה על ההזדמנות שניתנה להם לעבד את האובדן גם שנים רבות לאחריו, היות שלא חוו את הדברים בדרך זו קודם לכן. כמה מהם אף ביקשו במפורש מפגש

המשך. אשר על כן, מומלץ לערוך מחקרים מבוססי אמנות המציעים סדרת מפגשים עם כל משתתף, וכך מאפשרים תהליך עיבוד משמעותי יותר. ממצאיו המרכזיים של המחקר מעודדים מחקרי המשך לבחינתם לעומק בקרב משתתפים נוספים ולאורך זמן. השיטה והתמות שנתקבלו מציבות תשתית לבחינתן של אוכלוסיות נוספות שחוו אובדן במגוון גילאים ושלבי התפתחות.

מקורות

אטלס, ג' (2022). **ירושה רגשית: סיפורי טיפול על סודות, אהבה וטראומה בין-דורית**. הוצאת ידיעות אחרונות.

איזנברך, נ' (2015). זיהוי ואפיון סימבולים העולים בעבודות אומנות ספונטניות, של נפגעי טראומה בילדות, העוסקים באומנות במהלך חייהם. **אוניברסיטת חיפה 5** (1), 504–519.

אריקסון, א"ה (1960). שמונה השלבים של האדם. בתוך: **ילדות וחברה: פסיכולוגיה של האדם בתמורות הזמן** (עמ' 167–178). ספרית פועלים.

גרונר-שמאי, מ' (2020). "לנצח משהו ממך הולך איתי": הייצוג האומנותי כזיכרון חרות בתהליך ההתמודדות עם אובדן. בתוך: דביר, נ' (עורכת), **איים של סיפורים: נרטיבים אישיים ומקצועיים של מטפלות ומטפלים באמצעות אומנויות** (עמ' 95–115). מכון מופ"ת.

גרנות, ת' (2001). **בלעדיך: השפעות אובדן על ילדים ונוער** (עמ' 14–21, 109–130). ההוצאה לאור של משרד הביטחון.

ואן דר קולק, ב' (2021). **נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה** (עמ' 271). פרדס הוצאה לאור.

יאלום, ד"א, יאלום, מ' (2021). **עניין של מוות וחיים**. כנרת, זמורה, דביר מוציאים לאור בע"מ. ירושלמי, ר', גברון, ת' (2020). "עיטוף מתמיר": תחבושות הגבס בטיפול באמצעות אומנות כמאפשרות תהליכי שינוי. **טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי**, 10, עמ' 1091–1102.

לב, מ' (2020). ציור אינטימי: מחקר חוויה אינטימית מבוסס אמנות. **טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי**, 10(1), 1003–1019.

לב-ויזל, ר' (2005). **ציור דמות אנוש וציור משפחה – כלי עזר לאבחון פגיעה מינית ופיזית**. אח הוצאה לאור.

להד, מ', אילון, ע', דורון, מ', ליקין, ד', קפלנסקי, נ' (2009). דמיון כמרפא לטראומה נפשית: מודל SEE FAR CBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט-טראומה באמצעות קלפים טיפוליים במציאות הפנטסטית. **פסיכואקטואליה**, 5, 20–12.

ליבליך, ע' (2019). **קפה מוות**. כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

- מעוז, ג', גבאי, ל' (2006). מאפייני חלומות ודפוסי התמודדות בקרב נפגעי טראומה. **חוקרים בעמק**. עמק יזרעאל, הוצאת יזרעאל.
- נוה, ח' (1993). **בשבי האבל: האבל בראי הספרות העברית החדשה** [משאב אלקטרוני]. (עמ' 10–11). הקיבוץ המאוחד.
- סולן, ר', מודן, ש' (2017). **להיפרד בשלום: תהליכי פרידה מכוננים מילדות ולאורך החיים** (עמ' 263–286). מודן הוצאה לאור בע"מ.
- פרויד, ז' (2012 [1900]). **פירוש החלום**. עם עובד.
- רובין, ש', מלקינסון, ר', ויצטום, א' (2016). אהבה ואובדן וחיים. בתוך: **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול** (עמ' 21–39). הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה.
- שאל-שפילקה, ח' (1998). "זיכרון של הורים" – על דרך טיפול באמצעות אמנות במערכת פנימייתית. **סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב**, 3(2), 53–64.
- שור, ל' (2018). הזמן שבו המצאנו את העולם, טרנספורמציות בתהליכי טיפול ואמנות. קול קורא טריפוד (1), בצלאל.
- שקדי, א', וינברג, ח' (2021). **אמת מארץ תצמח: פסיכולוגים, מטפלים ואנשי חינוך מפתחים ומבצעים מחקרי פעולה** (עמ' 96–113). הוצאת רכס פרויקטים חינוכיים בע"מ.
- שרודר, ד' (2014). **צוהר אל עולם הטיפול באמנות** (עמ' 74–75). הוצאת אח.
- Allen, P. B. (1992). Artist in residence: An alternative to "clinification" for art therapists. *Art Therapy*, 9(1), 22–29. doi.org/10.1080/07421656.1992.10758933
- Arnold, R. (2020). Navigating loss through creativity: Influences of bereavement on creativity and professional practice in art therapy. *Art Therapy*, 37(1), 6–15. doi.org/10.1080/07421656.2019.1657718
- Bat-Or, M., & Garti, D. (2019). Art therapist's perceptions of the role of the art medium in the treatment of bereaved clients in art therapy. *Death studies*, 43(3), 193–203. doi.org/10.1080/07481187.2018.1445138
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Berger, R., & Lahad, M. (2010). A safe place: Ways in which nature, play and creativity can help children cope with stress and crisis – establishing the kindergarten as a safe haven where children can develop resiliency. *Early Child Development and Care*, 180(7), 889–900. doi.org/10.1080/03004430802525013
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: (vol. 1: Attachment)*. Hogarth.
- (1980). *Attachment and loss: (vol. 3: Loss, sadness, and depression)*. Basic Books.

- Bucci, W. (2008). The role of bodily experience in emotional organization. In *Bodies in treatment: The unspoken dimension* (pp. 51–76). London, UK: Routledge.
- Bull, S. (2008). Wrapping things up: Ending art therapy with two adults with learning disabilities. *International Journal of Art Therapy*, 13(2), 74–78. doi.org/10.1080/17454830802489083
- DeMaio, M., McHale, K., Lenhart, M., Garland, J., McIlvaine, C., & Rhode, M. (2012). Plaster: Our orthopaedic heritage: AAOS exhibit selection. *JBJS*, 94(20), e152. [doi:10.2106/JBJS.L.00183](https://doi.org/10.2106/JBJS.L.00183)
- Fish, B. J. (2019). Response art in art therapy: Historical and contemporary overview. *Art Therapy*, 36(3), 122–132. doi.org/10.1080/07421656.2019.1648915
- Hazut, T. (2000). Black also has shades – art as a ritual for coping with loss and grief. *Therapy through the arts. The Journal of the Israeli Association of Creative and Expressive Therapies*, 3(1), 107–129.
- Kubler-Ross, E. (1970). *On death and dying*. Collier Books.
- Lev, M. (2023). A Pro in Intimacy: The use of GoPro camera within art-based research. *Creative Arts in Education and Therapy (CAET)*, 8(2), 213–224. orcid.org/0000-0002-5337-6576
- (2022). Artmaking resilience: Reflections on art-based research of bereavement and grief. *Creative Arts in Education and Therapy (CAET)*, 8(1), 126–138. doi.org/10.15212/CAET/2022/8/1
- (2020). Art as a mediator for intimacy: Reflections of an art-based research study. *Journal of Applied Arts & Health*, 11(3), 299–313. doi.org/10.1386/jaah_00041_7
- (2019). *Painting intimacy: Art-based research of intimacy. Expressive therapies dissertations*. Cambridge, MA: Lesley University.
- Lev, M., Kats, A., & Navoth, G. (2021). Sickness and death: An art-based pedagogical research. In T. Yaguri & D. Merari (Eds.), *Art in action: Teaching, training, and research in art therapy* (pp. 78–98). Cambridge Scholars Publishing.
- Levine, S. K. (2013). Expecting the unexpected: Improvisation in art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 21–28. doi.org/10.1386/jaah.4.1.21_1

- Lynch, M., Sloane, G., Sinclair, C., & Bassett, R. (2013). Resilience and art in chronic pain. *Arts & Health*, 5(1), 51–67.
doi.org/10.1080/17533015.2012.693937
- McNiff, S. (2013). *ABR 9th Annual Congress of Qualitative Inquiry* (pp. 5–13). University of Illinois, IL.
- (2014). Art is the evidence: Convincing public communication of art-based research and its outcomes. In R. W., Prior, M. Kossak, & T. A. Fisher (Eds.) *Applied arts and health: Building bridges across arts, therapy, health, education, and community* (p. 16–30). Intellect Books.
- Metzl, E., & Gronner Shamai, M. (2021). I carry your heart: A dialogue about coping, art, and therapy after a profound loss. *The Arts in Psychotherapy*, 74. doi.org/10.1016/j.aip.2021.101801
- Moon, C. H. (2002). *Studio art therapy: Cultivating the artist identity in the art therapist* (p. 18). Jessica Kingsley Publishers.
- Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winouker & G. F. Thorton (Eds.), *Series in death, dying and bereavement. Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 9–22). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Renzenbrink, I. (2021). Historical and theoretical milestones: On the shoulders of giants. In: *An expressive art approach to healing, loss, and grief: working across the spectrum of loss with individuals and communities* (pp. 49–68). Jessica Kingsley Publishers.
- Shear, M. K. (2022). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues in clinical neuroscience*, 14(2), 119–128.
doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/mshear
- Sholt, M., & Gavron, T. (2006). *Therapeutic Qualities of Clay-Work in Art Therapy*, 23(2), 66–72. doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647
- Stroebe, M., & Schut, H. A. W. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rational and description. *Death Studies*, 23(3), 1–28.
doi.org/10.1080/074811899201046