שרון רמר ביאל

יצירה בזמני מגפה

ביטויים של אי־ודאות בקבוצת תמיכה באומנות בקרב מהגרות עבודה פיליפיניות שטיפלו באנשים עם דמנציה במהלך הקורונה

מילות מפתח: אי־ודאות, חיים רעועים (Precarious Life), מהגרות עבודה, דמנציה, טיפול באומנות

תקציר

מאמר זה, המבוסס על מחקר אתנוגרפי, מתמקד בתרומה של תהליכי יצירה במסגרת קבוצתית להתמודדות עם אי־ודאות כמצב קיומי של רעיעות (Precariousness). עם פרוץ מגפת הקורונה (מרץ 2020) יזמתי קבוצת תמיכה מקוונת באומנות עבור מהגרות עבודה שטיפלו באנשים זקנים עם ירידה קוגניטיבית, שהוגדרו כאוכלוסייה בסיכון לתחלואה ומוות. במשך עשרה חודשים הנחיתי שלושים מפגשים שבועיים שבמסגרתם יצרו המשתתפות באומנות, במרחב שבו הייתה להן פרטיות יחסית בבית מעסיקיהן, בית שהיה עבורן מקום עבודה ומקום מגורים גם יחד. הניתוח מבוסס על תוכן המפגשים, על תהליכי היצירה ועל הדימויים החזותיים, ונשען על שלוש רמות פרשנות: של היוצרות, של הקבוצה ושל החוקרת. מהניתוח עלו שלוש תמות מרכזיות: התמה

"א/חֵרוּת" מתארת צורות שנשזרו בהן תחושות "חירות" ו"אחֵרוּת" במצבים שהתאפיינו בזרות ובתנאי אי־ודאות. התמה **"מ/לֵאוּת"** מתארת זיקות בין תחושות של "מלֵאוּת" ו"לֵאוּת" שנוצרו בתגובה לאי־ודאות בתנאי עומס טיפולי באוכלוסייה זקנה עם ירידה קוגניטיבית ותפקודית בתקופת מגֵפה. התמה **"ע/יצירה"** מתארת פונקציות שממלאה "היצירה" בתנאי אי־הוודאות שעוררה המגפה, בהם נכפתה "עצירה" של השגרה. תרומת המחקר בהצבעה על תהליכי יצירה במסגרת קבוצת אומנות מקוונת כמרחב מעֶברי שסייע למהגרות עבודה בסיעוד שהתמודדו עם מצבי אי־ודאות קיומית להתחבר למשאבים פנימיים שבאמצעותם יכלו לחוות תחושת רווחה נפשית גם כאשר המשאבים החיצוניים לא היו זמינים עבורם או נגישים להן.

הקדמה

מחקר זה עוסק בחוויית אי־ודאות בתקופה של מגפת בריאות עולמית, בקרב מטפלות סיעודיות ממוצא פיליפיני בישראל אשר חייהן מתאפיינים בארעיות, בפגיעות ובאי־ודאות גם בשגרה (פורת, 2017). באטלר (Butler, 2012) מגדירה מצבי קיום אלו באמצעות המושג "רעיעות" (Precariousness), וטוענת שהם מתאפיינים במידה רבה של תלות. לדידה, אי־ודאות קיומית מתאפיינת ב"חיים רעועים" (Precarious Life), מושג שבאמצעותו היא מתארת כיצד חוויית עתיד מעורפל מעמיקה את תחושת התלות בקרב פרטים דוגמת סוכנים חברתיים, ומשפיעה על התנהלותם בהווה. מקור ההבדלים בתנאי אי־הוודאות שחווים פרטים נובע מחשיפתם הלא־שוויונית לארעיות, כמו גם ממידה שונה של פגיעוּת שנובעת מהשתייכותם לקבוצות חברתיות שונות. אי־ודאות כמצב קיומי הוא אחד המאפיינים הבולטים בחייהם של מי שמשתייכים לקבוצות שסובלות מהדרה (Exclusion) ומהאֶחרה (Othering) באופן שיטתי, בהן מהגרות עבודה שהן סוכנות חברתיות. באלה מתמקד מחקר זה. בעת התמודדות עם מצבים חדשים מורכבים, וכן עם בעיות שאין להן פתרון מיידי וזמין, עולה תחושת אי־הוודאות (Budner, 1962). מצבים מעין אלה מתאפיינים במידע חלקי, דו־משמעי ואף סותר, שיוצר תחושה של חוסר אמון, כפי שנחווה במשבר הקורונה (FeldmanHall & Shenhav, 2019). בגל הראשון של המגפה בלט שיעור הזקנים עם מחלות רקע מורכבות שנפטרו מהמחלה. על אזרחים ותיקים הושתה מדיניות של הרחקה פיזית וחברתית, אשר

הפכה גם את מהגרות העבודה המטפלות בהם לשבויות בעל כורחן ולמבודדות פיזית וחברתית (Sabar et al., 2021). נראה אפוא ש"כמו שווירוס הקורונה מסוכן יותר לסובלים ממחלות רקע, כך מדיניות הקורונה פוגעת יותר בעובדים שברקע העסקתם מתקיימת פגיעות מבנית לניצול" (קורלנדר ועמיתים, 2021, 83), מאחר שהיא מגבירה את המצוקה הרגשית, הכוללת רמות לחץ וחרדה גבוהות (Hannink Attal et al., 2020).

מחקר זה מבקש להרחיב את הידע על היבטים רגשיים של חוויית אי־ודאות בקרב מטפלות סיעודיות זרות בישראל באמצעות התמקדות בתקופה של מגפת בריאות עולמית. מלבד זאת מציע המחקר לבחון היבטים אלו במסגרת פעילות של קבוצת תמיכה באמצעות אומנות, שבה השתתפו המטפלות באופן מקוון. השימוש בפלטפורמה מקוונת (זום) לצורך התערבות טיפולית באמצעות אומנות לא היה מקובל עד פרוץ הקורונה. יתר על כן, הוא נתפס כמורכב יותר מהתערבות בחדר ייעודי (קליניקה או סטודיו) שבו נוכחים המשתתפים והמנחה/מטפלת בחלל משותף שקיימת בו נגישות לחומרי יצירה. מדיניות הריחוק החברתי דרשה אפוא לפתח "תוך כדי תנועה" מודלים חדשים להתערבות מרחוק (Miller & McDonald, 2020). לאור זאת מציע המחקר ללמוד מהי תרומתם של תהליכי יצירה במסגרת קבוצתית מקוונת להתמודדות עם מצבי אי־ודאות בתקופת משבר.

סקירת ספרות

זרות בתנאי אי־ודאות: מהגרות עבודה בסיעוד בתקופות משבר ושגרה

בעשורים האחרונים הפכו נשים מהפיליפינים שעוסקות בטיפול ובתחזוקת משקי בית בכלכלות מבוססות למפרנסות של משפחותיהן ולעמוד התווך של הכלכלה בארצן. הכסף שהן שולחות לביתן מאפשר למשפחותיהן לשפר את רמת החיים ולצרוך יותר סחורות ושירותים, דבר שתורם לייצוב הכלכלה המקומית (ארנרייך והוכשילד, 2006). יחד עם זאת, חלקן נמנע מלחזור לאחר שהשיגו את המטרות הכלכליות שהגדירו טרם עזיבתן, והופכות למהגרות עבודה. מבחינה סוציולוגית, הגירת עבודה מהווה עבורן פתח מילוט ממצבים משפחתיים מורכבים ומסובכים, וכן מתרבות פטריארכלית שבה מעמדן של נשים נמוך. בהגיען לארץ היעד, מחצית מהמהגרות מותירות מאחוריהן בני־זוג וילדים לשנים רבות, ולעיתים לצמיתות (Lim, 2015). חוויות של ארעיות, זרות, אי־שייכות וגעגועים

מאפיינות מצב של חיים רעועים (Butler, 2012), שהוא מנת חלקן של אותן נשים במהלך שנות עבודתן הרבות הרחק מהבית האישי והלאומי. תחושות אלה מלוות אותן גם במהלך ביקורי המשפחה והמולדת הקצרים, שבהם הן מתקשות למצוא את מקומן, וחוות געגועים לארץ שבה הן עובדות ולמעסיקיהן אשר הפכו עבורן למעין בית. שניוּת זו היא ביטוי ייחודי לאחדות הקִרבה והריחוק הטמונה בכל מערכת יחסים אנושית, אשר במקרה של הזר מתאפיינת, לדעת זימל (1950/2012), בכך שהקרוב נחווה כרחוק, ולהיפך. נמצא כי חוויה דואלית זו מעוררת אצל חלק ממהגרות העבודה ספֵקות אשר לאפשרות לחזור לביתן ולארצן עם תום העסקתן. ספקות אלו מתחזקים נוכח ההנחה שבשובן לא ימצאו עבודה שתוכל להמשיך ולספק את צורכי המשפחה (רמר ביאל, 2023).

הגירת עבודה של נשים היא תופעה רחבה שזוכה לדחיפה ועידוד מהממשל הפיליפיני, שמתייחס אל המהגרות כאל "גיבורות לאומיות". כלפי מדינות היעד נוקט הממשל אסטרטגיה של מיתוג מגדרי וגזעי, כשהוא מציג את הנשים הפיליפיניות כ"מטפלות טבעיות", וכן ככוח עבודה זול, צייתן ומיומן (Lim, 2015). בה בעת נתונות נשים אלה לביקורת חריפה במולדתן, שממשיכה לקדש את חלוקת התפקידים המסורתית במשפחה. זו רואה בהן אימהות מפקירות, גם כאשר ילדיהן נותרים בהשגחת אבותיהם ונהנים מרמת חיים משופרת הודות לכסף שהן מרוויחות ושולחות הביתה. מכאן עולה ששבירת "מיתוס הגבר המפרנס" אינה פותרת אותן מתחזוקת "מיתוס האם הטובה" (פורת, 2017). עם הגיען לארץ במטרה לטפל באוכלוסייה הזקנה הן מכונות "עובדות זרות". כינוי זה מבטא "ממשליות באמצעות ריעוע" (Governmental Precarity), מושג שטבעה איזבל לוריי כדי לתאר את האופנים שבאמצעותם מייצרת המדינה אי־ודאות ותחושת חוסר ביטחון כאמצעי שליטה ומשמוע עצמי (Lorey, 2015). מהגרות עבודה בישראל נתפסות כעובדות זרות, ומכאן שאינן זכאיות למעמד אזרחי קבוע או ארעי. מדיניות משרד הפנים אוסרת עליהן לחיות בזוגיות או להינשא, ללדת ילדים, או להכניס לארץ קרובים מדרגה ראשונה. התנהגויות אלו נחשדות כיכולות ללמד על כוונתן להשתקע בארץ ועלולות להביא למעצרן ולגירושן (בן ישראל, 2011).

מרחב נוסף של אי־ודאות שבו לתחושת הזרות מקום מרכזי הוא המפגש הבין־תרבותי עם המעסיקים (זקנים ישראלים שבטיפולם, ובני משפחותיהם) (אשכנזי ואיילון, 2016), המתאפיין בקרבה פיזית מחד גיסא, ומרחק חברתי מאידך גיסא (זימל, 2012). קצב הגידול של האוכלוסייה הזקנה בישראל גדול פי שניים מגידול האוכלוסייה הכללית (ברודסקי, שנור ובאר, 2016), ועומס הטיפול במי שמאבד את יכולותיו התפקודיות נופל על

המשפחה. שינויים במבנה המשפחה ובעולם התעסוקה מביאים לכך שמכלול הצרכים של זקנים עם מוגבלויות אינם יכולים לקבל מענה מספק על־ידי בני משפחתם בלבד. חוק הסיעוד (התשמ"ו–1986) מסדיר את העסקתן של מטפלות סיעודיות, ומאפשר לאדם הזקן להישאר בסביבתו הטבעית. מהגרות עבודה המועסקות בסיעוד "מגיעות לישראל תחת חוב כבד ומוחרגות מחלק מחקיקת המגן, ובעיקר מחוק שעות עבודה ומנוחה, באופן שמאפשר את העסקתן מסביב לשעון ללא תשלום עבור שעות נוספות [...] כפופות למגבלות חמורות על חופש התנועה שלהן. הן מוגבלות מבחינת מספר המעסיקים שביכולתן להחליף ומבחינת האזור הגיאוגרפי שביכולתן לעבוד בו, והן נדרשות לגור בבית המטופל" (קורלנדר ועמיתים, 2021, 84).

ב־17 במרץ 2020, בעקבות פריצתה של מגפת הקורונה, נכנסו לתוקפן תקנות שעת חירום והוכרז בישראל סגר כולל. אומנם תקנות אלו חלו על כלל האזרחים, אולם עובדות הסיעוד חויבו על־ידי רשות האוכלוסין וההגירה ועל־ידי הממונה על זכויות העובדים הזרים במשרד העבודה והרווחה להישאר סגורות עם מעסיקיהן בביתם. החלטה זו נשענה על התפיסה הרואה בבית המטופל הסיעודי, קרי המעסיק, את מקום מגוריהן ולא רק את מקום עבודתן (קורלנדר ועמיתים, 2021). נמנעו מהן ימי החופשה המגיעים להן, ונאסרו עליהם מפגשים חברתיים מפאת החשש להדבקה. לא זו בלבד שהדבקה היוותה איום לחיי מעסיקיהם, המשתייכים לאוכלוסייה בסיכון, אלא שהיא היוותה גם איום כפול עליהן. כלומר, מצב זה של ריעוע (Precarity) (Lorey, 2015) העצים את מידת אי־הוודאות שחוו ביחס לזו של אזרחי המדינה: פעם אחת כסכנה לאובדן מקור פרנסה במקרה של מות מעסיק, ופעם נוספת כסכנה לאובדן פרנסה כתוצאה מתחלואה שלהן, שעלולה להביא לפיטוריהן בטענה כי הן מהוות סיכון כאשר אינן שומרות על עצמן. בשני המקרים התוצאה היא אובדן אשרה, ודרישה מיידית לעזוב את הארץ. מי שתבחר לא לעזוב, תישאר בניגוד לחוק, ויהיה עליה לחיות תחת איום מתמיד של גירוש אם תיתפס. בפועל בתקופת הסגרים נסגרו השמיים בארץ ובפיליפינים, כך שלא הייתה למהגרות העבודה אפשרות לחזור הביתה, גם אם היו רוצות בכך (קורלנדר ועמיתים, 2021). בישראל כ־70,000 עובדי סיעוד זרים, כ־80% מהם נשים (Hannink Attal et al., 2020) ומחציתן ממוצא פיליפיני (כהן, 2019). ארעיות העתיד מובנית בחייהן ומהווה חלק אינטגרלי במבנה העסקתן, התורם לחיזוק תחושת אי־ודאות לא רק בחירום, כי אם גם בשגרה (פורת, 2017).

עומס טיפולי בתנאי אי־ודאות: טיפול ביתי באנשים זקנים החיים עם דמנציה, בתקופות משבר ושגרה

עומס טיפולי זוכה לעניין מחקרי רב בהקשר של מטפלים באנשים החיים עם דמנציה, ומוגדר "תגובה רב־ממדית לגורמי דחק פיזיים, נפשיים, רגשיים, חברתיים וכלכליים שקשורים למצב טיפולי ומשפיעים על רווחת המטפל" (הס וורנר, 2016, 86). המושג עומס טיפולי משלב בין "עומס אובייקטיבי שחש המטפל לאור אינטנסיביות הטיפול והשלכותיהם של השינויים הפיזיים וההתנהגותיים שחלים במטופל ומשפיעים על המטפל, וכן מתחושת עומס סובייקטיבית של המטפל שהיא תוצאה של תגובות רגשיות, המתעוררות בו בעקבות הטיפול" (שם, 2016, 86). עד כה נבחן עומס טיפולי בעיקר בקרב בני משפחה המשמשים מטפלים עיקריים, וזאת אף־על־פי שמהגרי העבודה נושאים בעיקר הנטל הטיפולי (רמר ביאל, 2023).

התייחסות לחוויית העומס הטיפולי של מטפלים פורמליים מופיעה אצל יקוביץ ויקוביץ־טישלר (2015), שהציעו מיפוי של מקורות הלחץ בטיפול בזקנים והשלכותיהם על מטפלים פורמליים בזִקנה מפרספקטיבה מערכתית. פרספקטיבה זו משמשת גם את הס וורנר (2016), אשר התמקדו במחקרן בעומס הטיפולי שנחווה בקרב מטפלות שהן מהגרות עבודה, במסגרת טיפול ביתי בזקנים עם דמנציה ואלצהיימר. אחד מחמישה אנשים זקנים בישראל סובל מדמנציה ברמות שונות, ושכיחות המחלה עולה עם הגיל (טל, 2014). המונח דמנציה מתייחס למכלול תסמינים הקשורים לירידה בזיכרון וביכולות חשיבה נוספות, כגון תקשורת ושפה, קשב וריכוז, שיפוט והסקת מסקנות והתמצאות מרחבית. תהליך הירידה בתפקודים איטי והדרגתי, ובסופו זקוק האדם לטיפול סיעודי צמוד. ממחקרם של הס וורנר (2016) עלה שגורמי דחק ישירים שגורמים לעומס בטיפול הם בעיות התנהגות של המטופל, והיקף הסיוע שלו הוא נדרש במשימות יומיומיות. לכך מתווספים גורמי דחק עקיפים, שמביאים לבחירתן של מהגרות עבודה להתרחק מהמשפחה מטעמי פרנסה, הבאים לידי ביטוי בתחושת בדידות וברגשות של עצב, געגועים, דאגה ואשמה. רפרטואר רגשי זה נמצא ביתר שׂאת במחקרים שהתמקדו במצבן של מהגרות עבודה באי־ודאות בריאותית ותעסוקתית שאפיינה את תקופת הקורונה.

כמו מגפות אחרות, גם הקורונה יצרה חרדה ורמה גבוהה של לחץ בקרב פרטים ומערכות. החרדה לבריאותם של אנשים זקנים שחיים עם דמנציה הייתה גבוהה במיוחד, מאחר שהללו הוגדרו כאוכלוסייה בסיכון גבוה לתחלואה קשה ולמוות מהנגיף. אי־בהירות ומידע

סותר לגבי דרכי התפשטותו של הנגיף, השלכותיו על החולים ועל מי שבאים איתם במגע, כמו גם עמימות לגבי הדרכים למניעתו, לאמצעי הטיפול בו וליכולתה של מערכת הבריאות לתת מענה למספר גבוה של חולים במצב קשה – כל אלה הגבירו את תחושת אי־הוודאות. פרט לכך, ההנחיות הממשלתיות שנועדו למנוע את התפשטות הנגיף השתנו ללא הרף, ובכך תרמו לתחושת אי־אמון במערכות ובמקבלי ההחלטות (Baker et al., 2020). מדיניות הריחוק החברתי הביאה בפועל לפגיעה אנושה ביכולתן של מהגרות עבודה בסיעוד ליהנות מתמיכה חברתית ורגשית ממשפחות המטופלים ומהקהילה הפיליפינית בארץ ובעולם. אלו זוהו עוד קודם למגפה כגורמים משמעותיים בהקלה בעומס טיפולי בכלל, וכאשר מדובר בטיפול באנשים עם דמנציה – בפרט. נמצא אפוא שהשלכות גורמי הדחק הישירים והעקיפים על בריאותן הפיזית והנפשית של המטפלות הקצינו במהלך הקורונה, דבר שבא לידי ביטוי בעלייה ברמות הלחץ, השחיקה והדיכאון שעליהן דיווחו (Hannink Attal et al., 2020).

יצירה בתנאי אי־ודאות: תרומת יצירה באומנות להתמודדות מטפלים בתקופת משבר ושגרה

תחושת הרווחה הנפשית היא סוגיה מרכזית במחקרים שביקשו ללמוד על תפקידה של יצירה ועל תרומת הטיפול באומנות בתקופת הסגרים בקרב קבוצות בסיכון שנתפסו כפגיעות, אולם פחות בקרב מטפלים באוכלוסיות אלו. אחד המחקרים ששילב בין האופן שבו תורמת יצירה באומנות לאנשים עם דמנציה ולמטפליהם ליווה פרויקט שבו נשלחו אחת לחודש קופסאות אומנות עם חומרי יצירה לביתם של אנשים עם דמנציה. הם ומטפליהם קיבלו הדרכה מרחוק במסגרת סדנה שהתקיימה אונליין, שהותאמה לתוכן של כל קופסה. במחקר נמצא שעיסוק באומנות תרם לרווחה הנפשית של שני הצדדים – הזקנים והמטפלות – בתקופה שבה היו מבודדים בבית (Armstrong, Archer, & Critten, 2022).

מחקרים קודמים שבחנו את התרומה של טיפול באומנות לרווחתם של מטפלים באוכלוסייה עם דמנציה התמקדו לרוב במטפלים עיקריים מתוך המשפחה. כך למשל נבחנה יעילותו של הדמיון בהתמודדות בהקשר של עומס טיפולי באמצעות תהליכי יצירה. מהמחקר עלה כי אין די בעיסוק בדמיון על מנת לצמצם את הסיכון לדיכאון בקרב מטפלים, וכי יש לבצע תהליך יצירתי בפועל (איזן וורנר, 2015). עדות לתרומת

האומנות להתמודדות מטפלים עם אתגרי הטיפול באנשים עם דמנציה נמצאה במחקר אחר, שליווה קבוצת תמיכה שנפגשה פעם בשבוע ועסקה באומנות. מן המחקר עלה שעיסוק אומנותי בנושאים הקשורים לדמנציה מעניק תמיכה, ומשפר את אסטרטגיות ההתמודדות של המטפלים. עוד נמצא שלמרכיב הקבוצתי חשיבות רבה בחיבור למטפלים אחרים לצורך שיתוף והפגת הבדידות (Reid, 2012).

יחד מרחוק בתנאי אי־ודאות: תמיכה בקבוצה מקוונת בשילוב אומנות בתקופות משבר ושגרה

עם פרוץ הקורונה נדרשו מטפלים באומנות ומטופליהם להסתגל במהירות לטיפול במרחב מקוון, ולהתאים עצמם לתכונותיו כשהם לומדים אותו "תוך כדי תנועה", בתהליך של ניסוי וטעייה. המעבר לטיפול מרחוק התאפשר באמצעות פלטפורמות דיגיטליות מגוונות (הבולטות בהן זום ו־ווטסאפ) (Miller & McDonald, 2020). אלו הפכו לצלע נוספת במארג היחסים הטיפוליים, שכולל זיקות הדדיות שמתקיימות בין מטפל, מטופל, יצירה, חומרים וקליניקה/סטודיו (Mor, 2022), ואתגרו הלכה למעשה את גבולות המושג "טיפול טוב דיו".

בטיפול באומנות ביחידים ובקבוצות, לחלל שבו מתקיימים המפגשים חשיבות רבה, בין אם רואים בו "מְכל משותף" למטפל ולמטופל, התומך בתהליך, או "מרחב מעֵברי", שמספק למטופלים מקום וזמן לטרנספורמציה. כך או כך, זהו מרחב של השראה, יצירה, וכן המקום שבו נשמרות עבודות שבהן מגולמים חומרי הנפש של המטופלים. נוסף לכך, זהו מרחב מזין, שמכיל כלים וחומרים שמציע המטפל בהתאמה לצורכי מטופליו. לא כך בטיפול המקוון באומנות, אשר מתבסס על חלל, כלים וחומרים שעומדים לרשות המטופל, שאינם מספקים בהכרח את התנאים האופטימליים ליצירה ולשיחה. כך לדוגמה במצבים שרווחו בתקופת הסגרים בקורונה, שבהם היצע החומרים הזָמין בבית המטופלים היה דל ולא מגוון, או כאשר לא נמצא בבית מרחב שבו יכלו לזכות בפרטיות. תהליך המעבר מטיפול במרחב הפיזי לטיפול במרחב המקוון משליך גם על נוכחותו של המטפל כעֵד, כקהל, וכמסייע ברמת הביצוע היכן שיש צורך ביד נוספת או בהחזקה, הן בתהליכים פרטניים הן בתהליכים בקבוצה.

לצד האתגרים שנמנו, מחקרים שהתמקדו בתהליכים פרטניים וקבוצתיים מקוונים באמצעות אומנות בתקופת הקורונה מצאו שהטכנולוגיה תרמה לתהליכים בעלי אופי אינטרסובייקטיבי יותר, שבהם תשומת הלב שקיבל הקשר הטיפולי הייתה רבה (Mor, 2022). כמו כן, השימוש בטכנולוגיה דרש מהמטופלים להעלות את רמות מעורבותם מחד גיסא, והעניק להם שליטה רבה יותר על תהליך היצירה מאידך גיסא. מאפיינים אלו תרמו לתחושת הערכה עצמית וכן לחוויה של מסוגלות עצמית (Miller & McDonald, 2020). פרט לכך, המרחק הפיזי, וכן החיבור ממרחב שמהווה אזור הנוחות של המטופלים, תרמו להפחתת חרדה. הנינוחות שחשו תרמה ליצירת מרחב בטוח, שבו מתקיימים יחסי אמון וקרבה בין משתתפי הקבוצה, שיצרו אווירה מקבלת (רצ'בסקי וצ'מנסקי־כהן, 2023). עוד נמצא שלטכנולוגיה הייתה תרומה ניכרת להפחתת השיפוטיות, מאחר שכל אחד ממשתתפי הקבוצה יצר במרחב שלו, שבו יכול היה להתרכז מבלי שהוא מושפע מאחרים או חושש ממבטיהם השיפוטיים, דבר שעודד משחקיות ויצירתיות. גם השיתוף ביצירות היה נתון בידי המשתתפים. יכולתם לבחור אם, כיצד ומתי לשתף בתוצרים תרמה לנכונות להתנסות מבלי לחשוב על התוצאה (Park & Cha, 2023). דינמיקה זו נמצאה כתומכת בתהליכי התפתחות אישיים ובהפריה הדדית (רצ'בסקי וצ'מנסקי־כהן, 2023). הטכנולוגיה שימשה אפוא קו־תרפיסטית, וסייעה למטפלים בהחזקה (Mor, 2022), וזאת בעת שבה נדרשו יותר מכל לשחרר שליטה ולהתמסר לאי הידיעה כשהם בוטחים בתהליך, גם מבלי שידעו לנבא את תוצאותיו.

שיטת המחקר

מחקר זה מתאר ביטויים חזותיים של אי־ודאות בקרב מהגרות עבודה מהפיליפינים שמועסקות בסיעוד אוכלוסייה זקנה עם ירידה קוגניטיבית, דרך התבוננות בתוצרים שיצרו במסגרת קבוצת תמיכה מקוונת באומנות שבה השתתפו בתקופת הקורונה, ובתהליכי יצירתם. מטרת המחקר הייתה ללמוד מהי תרומתם של תהליכי יצירה במסגרת קבוצתית במתכונת מקוונת להתמודדות עם מצבי אי־ודאות בעיתות חירום שבהן מונהגת מדיניות של ריחוק חברתי. מבחינה מתודולוגית מציע המחקר שילוב ייחודי בין שיטות לאיסוף נתונים מתחומי האנתרופולוגיה לבין הטיפול באומנות. אתנוגרפיה היא מתודה איכותנית לאיסוף נתונים שמקובלת באנתרופולוגיה, שנמצאה מתאימה לחקר נושאים רגישים, מורכבים ומשתנים, כמו אלו המאפיינים את עולמן של מהגרות עבודה הסובלות משוליות מרובה על רקע מגדרי, אתני ואזרחי (פורת, 2017; גיסין קדוש, 2018; כהן,

2019). שילוב אומנות, בתהליך איסוף וניתוח הנתונים נמצא כתורם להשמעת קולותיהן של אוכלוסיות מוכפפות, ולצמצום הפער התרבותי והמעמדי בינן לבין החוקרות במסגרת מחקרים בתחומי הטיפול באומנות (הוס, 2010; רמר ביאל, 2023).

אוכלוסיית המחקר כללה חמש מהגרות עבודה שטיפלו במעסיקים בני 80–90 בשלבי דמנציה מתקדמים, שהתבטאו בירידה קוגניטיבית משמעותית ובמגבלות תפקודיות גבוהות. המשתתפות השתייכו למשפחות ממעמד חברתי כלכלי בינוני־נמוך המתגוררות באזורים פריפריאליים, ושימשו מפרנסות עיקריות. טווח הגילים שלהן נע בין 30–50, ולהן 1–5 ילדים בני 8–30, שגדלו לרוב אצל הורי המהגרות. הוותק שלהן בארץ נע בין 4–10 שנים, וכלל מעבר בין מספר מעסיקים, לרוב עקב פטירתם, לרבות במהלך תקופת המחקר. המשתתפות יוצגו במאמר בשמות בדויים תוך השמטת מידע שעלול להפר את שמירת אלמוניותן, כדי להגן על פרטיותן ולספק להן תחושת ביטחון נוכח מדיניות ההגירה בארץ (גיסין קדוש, 2018).

את קבוצת התמיכה המקוונת באומנות שעומדת במרכז מחקר זה יזמתי בתחילת הגל הראשון של הקורונה. באותה עת הוטל סגר מלא, שבמסגרתו הופסקה פעילותו של מרכז יום לאוכלוסייה הזקנה בקהילה שבו עבדתי כמטפלת באומנות, כחלק מהמגבלות המחמירות על יציאה מהבית שהוטלו על כלל האוכלוסייה. למרות שבסגר השני חזר מרכז היום לפעול, בחרו משפחות רבות להותיר את יקיריהם בבית, ועימם גם את המטפלות. הללו לא הורשו לקחת ימי חופשה ואף לא להתרועע עם מטפלות אחרות בקרבת מקום המגורים בעת שהן יוצאות מהבית עם מעסיקיהן בגבולות המרחק המותר (Sabar et al., 2021). הפנייה אל המטפלות כללה את הסכמתן להצטרף לקבוצה מרצון חופשי ללא לחץ או כפייה, לאחר שהובהרה מטרת הקבוצה. במסגרת ההסכמה יכלו המטפלות לפרוש בכל עת שרצו, וכן לבחור על בסיס שבועי אם להצטרף לפעילות. מאחר שפעילות הקבוצה התקיימה במסגרת שעות עבודתן, נעשתה פנייה גם לילדי המעסיקים המשמשים אפוטרופוסים של הוריהם לקבלת אישור, כדי למנוע מצב של הפעלת לחצים מצידם בדיעבד.

בתקופה שבין מרץ 2020 לינואר 2021 התקיימו שלושים מפגשים שבועיים מקוונים בני כשעתיים וחצי, שנערכו בין השעות 21:00–23:30. תקופה זו התאפיינה באי־ודאות נרחבת, שנוצרה מתוך מצב חדש, בלתי־מוכר, שהשתנה ללא הרף, מבלי שהייתה הערכה כמה זמן יימשך וכיצד יסתיים. תנאים אלו יצרו צורך במודלים חדשים להתערבות, שהתבססו על ניסוי וטעייה ודרשו יצירתיות וגמישות מהמשתתפות ומן המנחה (Mor, 2022). במסגרת

מפגשי הקבוצה יצרו המשתתפות אומנות, במרחב שבו הייתה להן פרטיות יחסית בבית מעסיקיהן, בית שהיה עבורן מקום עבודה ומקום מגורים גם יחד (פורת, 2017). בסמוך למפגש הראשון סיפקתי לכל משתתפת ערכת חומרים בסיסיים ליצירה (דפים בצבעים שונים, טושים, צבעי פנדה, עפרונות, סוגי דבק שונים, מספריים ומחק), מתוך הנחה שציוד זה אינו זמין בבית שבו היא מועסקת וכי אין ביכולתה לצאת ולהצטייד בכוחות עצמה.

מבנה המפגשים הותאם למציאות החיים הכאוטית בתקופת הקורונה, שהתאפיינה בתנודתיות, באי־ודאות, במורכבות ובעמימות (Mor, 2022). כל מפגש נפתח בהתכנסות שהתאפיינה בשיחה חופשית, שבה שיתפו המשתתפות בהלך רוחן וחלקו מצבים שהפעילו אותן רגשית במהלך השבוע. בעקבות השיתופים שעלו נתתי להן הנחיות ליצירה. תהליכי היצירה נערכו עם מצלמות פתוחות, ושיתוף התוצרים נעשה באמצעות משלוח תמונות בקבוצת הווטסאפ המשותפת. כך יכלו חברות הקבוצה לחזות בפרשנות האישית שנתנה כל אחת מהן להנחיה וברוח הכללית שעלתה מעבודותיהן, לאור השיח שפתח את המפגש. ברוח המודל של הוס (2010), בשלב הבא התקיים דיאלוג בין היצירה ליוצרת, וכל אחת מהמשתתפות התייחסה בתורה לדימוי שיצרה, לתהליך יצירתו, ולמה שהתחוור לה בעקבות ההתבוננות ביצירתה. תהליך אישי זה קיבל הד קבוצתי במקרים שבהם הוסיפו חברות הקבוצה רובד פרשני לדימוי או לחוויה הסובייקטיבית שחלקה היוצרת. המפגש נחתם על־ידִי במילות סיכום ופרידה.

ניתוח החומרים שנאספו כלל תמלול תוכן המפגשים, תצפיות על תהליכי היצירה, וניתוח תוכן וצורה של הדימויים החזותיים תוך שמירה על אמינות (Credibility), יכולת העברה (Transferiability), וניסיון להימנע מהטיות (Confirmability) (דושניק וצבר בן יהושע, 2001). לאור זאת נשען הניתוח על שלוש רמות של פרשנות: של היוצרות, של הקבוצה, ושל החוקרת (הוס, 2010). שתי הרמות הראשונות הציעו שיקוף של החוויות הייחודיות של משתתפות המחקר כפי שהן ראו אותן. הרמה השלישית מתייחסת ליכולתה של החוקרת להעביר את הממצאים ולפרשם לאור פערים ברקע התרבותי והמעמדי בינה לבין המשתתפות, ונוכח תפקידה בקבוצה. כדי להתגבר ככל האפשר על הפערים הוצגו בהרחבה התנאים וההקשר שבהם נערך המחקר, לצד תיאור התוצרים, תהליכי היצירה, והפרשנויות של המשתתפות במילותיהן. תיאור מסוג זה מזמין להתקרב אל עולמן של מהגרות עבודה שחוו אי־ודאות בנסיבות יוצאות דופן של מגפת בריאות עולמית, דרך דימויים חזותיים שיצרו בקבוצת תמיכה באומנות.

ממצאים

במסגרת ניתוח תהליכים ותוצרים שנוצרו בקבוצת תמיכה מקוונת באומנות בתקופת הקורונה בידי מהגרות עבודה מהפיליפינים שהועסקו בטיפול באנשים עם דמנציה, זוהו שלוש תֶמות מרכזיות שבאו לידי ביטוי באופן תוכני, צורני וחומרי.

"א/חֵרות" – מתארת צורות שבהן תחושות של "חירות" נשזרות בתחושות של "אחֵרות" במצבים של זרות הנחווים בתנאי אי־ודאות בשגרה ובחירום.

"מ/לֵאות" – מתארת זיקות בין תחושות של "מלֵאות" ותחושות של "לֵאות" שנוצרות בתגובה למצבי אי־ודאות בתנאי עומס טיפולי באוכלוסייה זקנה עם ירידה קוגניטיבית ותפקודית בתקופה מגפה.

"ע/יצירה" – מתארת את הפונקציות שממלאת "יצירה" בתנאי אי־ודאות שמעוררת מגֵפה, שבהם נכפית "עצירה" של השגרה.

א/חרות

מפגשי הקבוצה התקיימו בשפה משותפת למשתתפות ולמנחה (אנגלית), שאינה שפת אימן. על אף שאוצר המילים באנגלית של המשתתפות היה בסיסי, הוא אִפשר להן לתאר פעולות מִשגרת חייהן, ולשתף בתחושות וברגשות שנלוו אליהן. שפת האומנות הייתה אף היא זרה למשתתפות, מאחר שבחינוך שקיבלו, לדברי סול, אחת המשתתפות, "כל מה שלא מביא תועלת למשק הבית הוא בזבוז זמן". יחד עם זאת, היו מי שעבורן ההתנסות באומנות הייתה חזרה נוסטלגית לילדות. כך למשל אצל פייט, שתיארה כיצד העבודה בפלסטלינה עוררה בה ערגה לתקופת חיים "ללא דאגות, כשסבתא סיפקה לי כל מה שהייתי צריכה".

מבין הדימויים השונים באמצעותם גילמו אחדות מהמשתתפות את תחושת הזרות, ולצידה ערגה לתחושת חירות שאבדה להן כמהגרות עבודה וכמטפלות סיעודיות באוכלוסייה בסיכון בתקופת הקורונה, בלט במיוחד הפרפר. כך לדוגמה בעבודתה של הופ, שנוצרה במסגרת יצירה בחומרי גלם זמינים בבית מעסיקתה, שנועדה לאפשר הנאה ומשחקיות במרחב שנחווה כסוגר ומגביל בעת הסגר. הופ בחרה בקטשופ, מטבל שהמעסיקה

שלה מאוד אוהבת את טעמו, ואילו היא עצמה נמנעת משימוש בו מאחר שאינו חלק מהרפרטואר הקולינרי הפיליפיני המסורתי שערב לחיכָּהּ. בעקבות יצירתה התפתח בקבוצה שיח שהתייחס לקושי בהשגת חומרי הגלם הבסיסיים של התזונה היומיומית של המשתתפות, לאחר שבמשך חודשים נמנעה מהן יציאה לימי חופש, בהם נהגו לפקוד חנויות בתחנה המרכזית בתל אביב ולרכוש אותם. הניתוק מהטעמים התרבותיים שלהן, שאותם צרכו טרם הקורונה בעיקר במפגשים חברתיים שבהם בישלו יחד בדירות שותפים בתל אביב בסופי שבוע, הדגיש לדבריהן את המרחק מהבית ומהקהילה הפיליפינית בישראל בתקופה זו. כתם הקטשופ במרכז יצירתה של הופ הזכיר לה פרפר, ואותו בחרה להדגיש על־ידי תחימת גבולותיו בטושים.

תמונה 1. הפרפר של הופ – קטשופ וטושים על נייר

תמונה 2. הגינה של אנג'ל – קולאז'

משתתפות נוספות שכללו ביצירותיהן דימוי של פרפר טענו שהוא מסמל את העדר החופש שחשו טרם עזבו את ביתן, כמי שגדלו בסביבה שמגבילה נשים. כך למשל אנג'ל, שיצרה קולאז' של הגינה שהיא מדמיינת שתטפח בבית שהיא בונה בפיליפינים מכספי עבודתה כמטפלת בארץ, ועתיד לשמש כמשכנה כשתזדקן ותצא לפנסיה. את הדימויים של הצמחים והפרפרים גזרה אנג'ל מתוך מגזינים ישראליים לנשים, שבִּתה של המעסיקה מביאה לאימה וקוראת לה מהם. לדבריה, פעולה זו, שבה היא מעבירה תמונה מיטבית מהדמיון לדף, עזרה לה להתמודד עם תחושות של זרות ואי־ודאות, תחושות שהיא חשה כמהגרת עבודה בשגרה, וביתר שׂאת מאז פרוץ הקורונה. בדימוי הפרפר ביצירתה היא

ראתה גם סמל לתהליך השינוי שהיא חשה שעברה מאז הפכה לאישה עצמאית כלכלית, שמפרנסת את משפחתה ומנהלת אותה ממרחק.

חוויה של זרות בתנאי אי־ודאות עלתה גם במפגש שבו יצרו המשתתפות בעקבות געגועים לאובייקטים שתחת מדיניות הריחוק החברתי שהושתה בתקופת הסגרים נמנע מהם מגע עימם. בין הדימויים הרווחים ביצירותיהן בלטו דמויות של ילדים וזקנים, שייצגו לדבריהן את חסרונם של ילדיהם ושל הוריהם. המשתתפות תיארו את הציפייה של שני הצדדים לקראת מפגש פעם בכמה שנים, ואת האכזבה המובנית בו, שבבסיסה חוסר היכרות והעדר אינטימיות. אלה באו לידי ביטוי בעבודת פסיפס שיצרה הופ בדמות מיקי מאוס מקטניות יבשות מסוגים שונים, שאותן התקשתה לקבֵּע לדף. הבחירה בדימוי זה נבעה לדבריה מכך שבפעם האחרונה שראתה את בִּתה, שלוש שנים קודם לכן, הן בילו בחופשה בפארק בסגנון דיסני בהונג קונג. בינתיים הפכה הבת לנערה, והופ הרגישה שאינה מכירה את סגנון חייה ואת טעמה. כדי להצמיד את הקטניות לדף השתמשה הופ בכמות גדולה של דבק, שהציפה את הדף.

תמונה 3. המיקי מאוס של הופ – פסיפס מקטניות

בשיח על תהליך העבודה זיהתה הופ דמיון בין התנהגות החומרים לבין מערך היחסים במשפחתה. היא ראתה את עצמה בדף הנייר, ואת אימה כדבק ביחסיה עם בתה, אותה מגדלת האם בזמן שהופ עובדת בארץ. היא חלקה בכאב כי בתה מכנה את אימהּ "אמא", וכל משתתפות הקבוצה הזדהו כששיתפה: "כשאני מבקרת בפיליפינים, אימי מחבקת את שתינו במקביל, כי בתי חוששת מזרים".

מ/לאות

אחד הביטויים החומריים הבולטים של עומס טיפולי בעבודות אומנות היא מידת הגודש בהן מבחינה חזותית. כך למשל יצירות עם מעט דימויים, שמוקמו רחוק זה מזה מבלי שדבר מחבר ביניהם, על גבי רקע שנותר לרוב לא מטופל. הללו בלטו בקרב משתתפות שהתמודדו עם הידרדרות תפקודית של מעסיקיהן, וביטאו תחושות שתיארו כתשישות, ריקנות, שיעמום, בדידות ודיכאון, כמו למשל במקרה של פייט. זמן קצר לפני שמעסיקתה נפטרה חלה ירידה משמעותית בתפקודה, והלחץ של משפחת המעסיקה על פייט גבר. "אני מבשלת לסבתא מרק עם עוף, היא לא יכולה לבלוע. היא כמו ילדה קטנה, נועלת את הלסתות [...] אני לא יכולה להתמודד עם זה. הבת שלה רוצה שאתן לה ביצה קשה, מלפפון, עגבנייה בלי בלנדר". העדר ההכרה של ילדי המעסיקה בירידה בתפקודי אימם, ודרישותיהם הלא־מותאמות למצבה, הביאו לכך שפייט סבלה באותה עת, לדבריה, מלחץ דם גבוה ומכאבים בחזה. ביטוי נוסף ביצירות המטפלות, בהן פייט, לעומס הטיפולי בעקבות תהליכי ההידרדרות תפקודית של מעסיקים, היה מעֶבר ליצירה בחומרים נוזליים בעלי נטייה להתפשט בצורה לא מבוקרת. לאחר חודשים שבהם שיתפה פייט בקבוצה שהבת של מעסיקתה אינה מרשה לה "ללכת לסופר או אפילו לזרוק זבל בפח שבכניסה לבניין", נתנה לה המשפחה יום חופשי כדי ש"תמלא מצברים". הקולאז' שיצרה במפגש הבא כלל ארבעה אובייקטים קטנים שגזרה מעיתון והדביקה על דף שאותו הותירה לבן: שני דימויים של ילדים, האחד בשחור־לבן והשני צבעוני, והמילים Dead ו־Relax בהתאמה.

בתגובה לעבודה זו עסקו כלל המשתתפות בקבוצה בהשלכות הגופניות והרגשיות של העומס הטיפולי שחוו, תוך הדגשת רמות החוסן הגבוהות שלהן ביחס למטפלות אחרות שהכירו באופן אישי, שקיבלו התקפי לב או שבץ מוחי, ואף חלו בסרטן. הן גם ידעו

תמונה 4. הקולאז' של פייט

לספר כי ברשתות החברתיות של הקהילה הפיליפינית בישראל מתפרסמים סיפורים על מטפלות ששמו קץ לחייהן לאחר שלא יכלו לשאת יותר את העייפות הגופנית והנפשית, והגיעו לייאוש.

זמן קצר לאחר מכן נפטרה המעסיקה של פייט. במפגש שהתקיים במהלך השבעה, ובו השתתפה, היא תיארה כיצד הציעו לה כמה מהמנחמים עבודה. "אני עוד לא עיכלתי שסבתא מתה, והם כבר מציעים לי עבודה אצלם. הם לא מבינים שאיבדתי אדם קרוב ואני צריכה את הזמן להתאבל עליו". הקבוצה ליוותה אותה גם במהלך חיפוש מעסיקה חדשה ובתהליך יצירת הקשר ביניהן, שלקח זמן. במסגרת מפגשים אלו העלו משתתפות נוספות חוויות אובדן ואֵבל מהעבר, לצד חשש מפני תרחישים דומים שצפויים לשוב ולהתרחש במסגרת תפקידן. כך למשל שיתפה סול: "המעסיקה הראשונה שלי מתה אחרי חודשיים,

השנייה אחרי שבע וחצי שנים [...] איבדתי שתי משפחות ונשארתי בארץ לבד. לא רוצה לחוות עוד נטישה, אני מפחדת להיקשר, אבל המשפחה בפיליפינים לוחצת עליי בלי להבין שזאת עוד משפחה שאני אאבד בקרוב".

במטרה לתת מקום לתחושות אי־הוודאות שעוררו מצבי אובדן ואבל בקרב המשתתפות, ולמידת יכולתן לספוג אותן, התנסו המשתתפות בציור בטושים על גבי נייר סופג. הציור על מצע זה דרש מהן לצייר מהר, מבלי להותיר את הטוש על הדף ללא תנועה, וזאת כדי למנוע מהצבעים להתפשט ולטשטש את הצורה של הדימוי שהתכוונו ליצור. בנוסף על כך היה עליהן למצוא את מידת הלחץ המתאימה על הטוש, כדי לא לקרוע את הדף. לדברי המשתתפות, תהליך הוויסות דמה במאפייניו לניסיונותיהן למצוא את האיזון בהצטלבות בין צורכי המעסיקים ומשפחותיהם, לבין אלו שלהן ושל משפחותיהן. רוב המשתתפות העדיפו לעקוב אחר המרקם באמצעות צבעים שונים, במקום ליצור דימוי אישי משלהן. לדבריהן הדבר אפשר להן להתמסר לפעולת הצביעה ולחוות שלווה ורוגע. בשלב הבא טפטפו על היצירה טיפות של מים, והתבוננו בשינויים שהיא עוברת לאחר ההרטבה. על אף שהייתה להן שליטה על כמות המים ועל האזור שהרטיבו, לא היה בידן להשפיע על אופן ההתפשטות והשפעתו על הדימוי שיצרו.

תמונה 5. ההצפה של פייט – טושים ומים על נייר סופג

פעולה זו עוררה אצל פייט תובנות לגבי מקור אי־הנוחות שלה במצב שנקלעה אליו. "המעסיקה החדשה נחמדה אבל עצובה. היא מתגעגעת למטפלת הקודמת שלה. בכל פעם שהיא מספרת על המטפלת שלפני אני נהיית חסרת סבלנות". התגובות הראשונות של פייט ושל יתר המשתתפות לשינוי ביצירתן ביטאו לדבריהן כיצד הן מגיבות למצבים צפויים יותר או פחות, שבהם התוכניות שלהן משתבשות. פייט המשיכה ואמרה: "אני מתגעגעת למעסיקה הקודמת שלי. אין לי מקום בלב לעצב של המעסיקה החדשה. יש לי אֵבל משלי שאני לא יכולה לשתף בו, אז אני נהיית חסרת סבלנות". אם בתחילה הייתה תשומת הלב של פייט ממוקדת באובדן שלה, הרי שהשינוי המתמשך ביצירתה הביא אותה להתייחס לאסתטיקה החדשה שנוצרה כאשר הצבעים התמזגו והדוגמה המקורית היטשטשה. לדבריה, היא הופתעה מכך שאהבה את התוצאה שהתקבלה, ושאבה ממנה אופטימיות לגבי האפשרות שהמעבר למעסיקה החדשה יהיה עבורה הזדמנות להתחלה חדשה.

י/ עצירה

תחת מגבלות שאומצו למאבק במגפת הקורונה בארץ מצאו עצמן מהגרות עבודה שמטפלות באוכלוסייה זקנה בעלת מחלות רקע שבויות בבית מעסיקיהן. מפגשי הקבוצה המקוונת סיפקו להן אפשרות לברוח ממציאות יומיומית חד־גונית, שבה כל יום דמה לקודמו ואותן פעולות חזרו על עצמן שוב ושוב מבלי שהיה להן פוטנציאל להיטיב את המצב התפקודי של מעסיקיהן, כפי שעלה מהתיאור של הופ.

"אני קמה לסבתא ארבע־חמש פעמים בלילה, כי אני שומעת אותה נחנקת מליחה ולא מצליחה לנשום. בבוקר גם אני וגם היא עייפות מדי כדי להתחיל את היום". אף־על־פי־כן, רוטינת הבוקר שלהן כוללת אמבטיה, ארוחה ויציאה למרפסת עד הצהריים "בשביל הוויטמין די". כשחם מדי מכניסה הופ את מעסיקתה לסלון, שם "היא יושבת עוד שעה בכיסא הגלגלים ואז אני מעבירה אותה לכיסא אחר, ככה קצת כדי לגוון". מחזוריות זו באה לידי ביטוי ברבות מיצירותיה, שכללו מנדלות בחומרים שונים (טושים, צבעי עפרון, מטבלים ותבלינים), וכך גם אצל משתתפות נוספות שעסקו בשגרה באופי חושי.

תפיסה רחבה יותר של מחזוריות באה לידי ביטוי בעבודה שיצרה גרייס סמוך לערב ראש השנה שנחוג בסגר. עבודתה כללה שילוב בין חלקים מתפוח שאכלה תוך כדי שיצרה, לאחר שלדבריה לא הספיקה לאכול ארוחת ערב לפני המפגש. היא ציירה עץ עם שורשים,

ותחתם הדביקה את גרעיני התפוח שאכלה. בתפרחת העץ שיבצה חתיכות מן הקליפה ועיצבה אותן כתפוחים. לצד דימוי העץ המצויר מיקמה גרייס את הליבה הנגוסה של התפוח, וסביבה הדביקה רצועה של קליפה שיצרה קונטור בצורת תפוח פרוס. שאריות התפוח היוו לדבריה תזכורת לכך שהמגפה וגם הסגר הם מצב זמני שעתיד לחלוף. גזע העץ שציירה, כך אמרה, ייוותר על הדף גם אחרי ששאריות התפוח ישנו את צורתם או ינשרו. דימוי הגזע, כך אמרה, מייצג את החוסן שלה, שהיא מאמינה שיסייע לה להמשיך ולהניב פירות חדשים בעתיד. בעקבות היצירה התפתח בקבוצה דיון שהתמקד בשיח הפנימי שמנהלת כל משתתפת עם עצמה ברגעים שבהם נדמה לה כי הזמן עצר מלכת. כך למשל תיארה הופ: "אני אומרת לעצמי, עכשיו ערב, בעוד כמה שעות יהיה בוקר, והפוך". סול לעומתה "סופרת ימים, חודשים, שנים. הזמן חולף מהר, ואז מגיעה חופשה ומתחילים מחדש". על אף ההבדל בטווחי הזמנים, שתיהן מתארות מנגנון של איפוס שמסייע להן להחזיק מעמד.

תמונה 6. עץ התפוחים של גרייס – צבעי עיפרון ושאריות תפוח על נייר

נוסף לכך שתהליכי היצירה ותוצריהם הנכיחו את כל ממדי החיים שעצרו במהלך המגפה, למעט עבודת הטיפול הסיעודי, הם אפשרו למשתתפות להגיב באופן אקטיבי למצב שנכפה עליהן. כך למשל השתמשו המשתתפות בדרכים יצירתיות לביטוי תסכול וביקורת כלפי החברה הישראלית ומדיניות הממשלה לאחר הסגר השני, שבו חזרו רבים מאזרחי המדינה לנהל שגרה חלקית, ואילו הן נותרו בבית המעסיקים באותם תנאים מגבילים מפאת חששן של המשפחות שיידבקו בקורונה. הן סברו שהמחאות הרבות שהתקיימו בארץ עסקו בדברים שוליים שלא היה מקום לעסוק בהם באותה עת. התקהלויות במחאות אלו נתפסו על־ידן כאחת הסיבות המרכזיות לרמה הגבוהה של התחלואה, שהותירה אותן כלואות בבית המעסיקים. מלבד זאת הן תיארו תגובות קסנופוביות שהופנו כלפיהן במרחב הציבורי אחת לחודש, כשיצאו להפקיד את שכרן בדואר, מצד עוברי אורח, שקראו לגרש אותן מהארץ כיוון שראו בהן אחראיות להפצת המגפה. בעקבות תחושות כעס ותסכול שהביאו איתן לאחד המפגשים הן יצרו שלטים שאיתם היו יוצאות להפגין לו היה הדבר מתאפשר. כל אחת מהמשתתפות הדגישה בשלט שהכינה היבט אחר של חוויית אי־הוודאות, שמקורה בזרות שהיא חשה כמהגרת עבודה. פייט, למשל, התייחסה לכך שאנשים במערב אינם מבינים שלהתנהלותם בזמן הקורונה השלכות על מה שקורה באזורים אחרים בעולם. היא ציירה את כדור הארץ כשבמרכזו זוג ידיים בתנוחה של תפילה לשלום כל בני האדם ולפתיחת הגבולות מחדש, שיאפשרו למהגרי עבודה להתאחד עם משפחותיהם ולמצוא מקורות פרנסה חדשים תחת אלו שאבדו במגפה.

תמונה 7. התפילה של פייט – עיפרון על נייר

תמונה 8. שלט המחאה של גרייס – טוש על נייר

בדומה לה ביטאה גם גרייס בסיסמה "Health is Wealth" את קריאתה לאחריות החברה הישראלית והפיליפינית, תוך שהדגישה את ההיבט המעמדי שמבחין לדעתה בנגישות לבריאות של בעלי מעמדות שונים בשתי החברות. בעקבות יצירתה עסקו המשתתפות ביחס השונה כלפי מהגרי עבודה ואזרחים בארץ, וכן בפערים בין מדינות מבוססות למדיניות עניות ביכולתן להגן על אוכלוסייתן, בין היתר באמצעות חיסונים ותרופות.

דיון

מחקר זה מתמקד בתרומתה של יצירה במסגרת קבוצת תמיכה באומנות מקוונת להתמודדות עם אי־ודאות כמצב קיומי, שאותו מכנה באטלר רעיעות (Butler, 2012). מצב זה בא לידי ביטוי בתקופה של מגפת הקורונה בקרב מהגרות עבודה בישראל שטיפלו באוכלוסייה זקנה עם ירידה קוגניטיבית. מניתוח הממצאים עלו שלוש תמות מרכזיות שקיבלו ביטוי תוכני, צורני וחומרי.

תרומה מרכזית אחת של יצירה בקבוצה מקוונת מתוארת בתמה **"א/חרות"**. זו מתייחסת לתהליך שהתהווה במסגרת קבוצת תמיכה, שבו יצרה כל אחת מהמשתתפות במרחב הבֵּיתי/תעסוקתי שלה, תוך חיבור מרחוק באמצעות טכנולוגיות תקשורת (זום ו־ווטסאפ). בתהליך זה נוצר מרחב מעֲברי שהיה כעין **מגדלור** שהאיר את החירות הטמונה בארעיות ובזרות בתנאי חיים רעועים (Lorey, 2015).

ברוח זימל (1950/2012) ניתן לראות בקיום מפגשי הקבוצה בשפה האנגלית ייצוג סמלי למרחק החברתי בין המשתתפות לתרבות הישראלית. תחושת האחרוּת במרחב היצירתי המשותף התבטאה בראש ובראשונה בשיתוף חוויות אישיות ומקצועיות בשפה שבה אוצר המילים של המשתתפות היה בסיסי. יחד עם זאת, הן הצליחו לבטא את אי־הוודאות במציאות חייהן המורכבת באופן מילולי בשתי דרכים מרכזיות: האחת, תיאור פעולות הכרוכות בטיפול במינוח מקצועי שלמדו עם כניסתן לתפקיד. שיח זה עלה בקנה אחד עם התפיסה התרבותית שעליה התחנכו, הרואה בהן "מטפלות טבעיות" (Lim, 2015). האחרת, תיאור תחושות ורגשות שלדבריהן נמנעו מלחלוק עם סביבתן האישית והמקצועית, בטענה ששיח רגשי פחות מקובל בתרבות הפיליפינית. ארנרייך והוכשילד (2006) מצאו שמהגרות עבודה במערב נטו לאמץ מאפייני שיח רגשי בעקבות חשיפה לשיח מסוג זה בתרבות המארחת, וכן בהתאמה לציפיות המעסיקים שבהם טיפלו. במסגרת מפגשי הקבוצה, אליהן התחברו כאמור מבית המעסיק, בלט השימוש בשיח ממוקד רגש, בייחוד בשלבים רפלקטיביים שעסקו בחוויית היצירה ובמה שעורר התוצר שלה בקרב משתתפות אחרות בקבוצה שצפו בה, בדומה למחקרן של רצ'בסקי וצ'מנסקי־כהן (2023). במונחים של מקניף (McNiff, 2020) ניתן לראות בתובנות שעלו בקבוצה בכל אחד מהשלבים חיבור מחודש של המשתתפות למקורות הכוח והחוסן שלהן במצבי אי־ודאות המובנים בחייהן.

מגמות של הרחבת גבולות השיח באו לידי ביטוי גם בשפה החזותית, שהייתה אף היא זרה למשתתפות, בדומה לאוכלוסיית המחקר אצל הוס (2010). בכמיהה לחירות שאבדה למשתתפות כמהגרות עבודה וכמטפלות סיעודיות באוכלוסייה בסיכון בתקופת הקורונה (Giordano, 2021) ניתן לראות מצב של חיים רעועים (Butler, 2012), שבהם בולטת חשיפה לא־שוויונית לארעיות ולפגיעה שלהן על בסיס השתייכותן לקבוצה חברתית שסובלת מהדרה ומהאֲחרה שיטתית ומתמשכת. ארעיות ואי־ודאות באו לידי ביטוי במגוון דימויים חזותיים, והפרפר היה הבולט בהם. דימוי זה מעניין במיוחד מאחר שהוא שימש גם אמצעי לבטא תהליך של העצמה נשית שהתהווה בתנאי אי־ודאות המובנים במצבן כמהגרות עבודה: מנשים שגדלו בסביבה פטריארכלית שהכפיפה אותן מגיל צעיר לנשים

גלובליות שהתוודעו לערכי שוויון מגדרי; ומנשים תלותיות לנשים עצמאיות כלכלית, שמפרנסות את משפחתן ומנהלות אותה ממרחק ביד רמה בתקופות של שגרה ומשבר כאחד (ארנרייך והוכשילד, 2006; פורת, 2017).

לצד התוכן זוהו גם שלושה תהליכי יצירה בולטים שבאמצעותם גילמו המשתתפות באופן חומרי תחושת זרות וארעיות המובנית במצבי אי־ודאות ומבטאת רעיעות (Lorey, 2015): האחת היא טכניקת קולאז׳, שבבסיסה ניתוק דימוי מסביבתו הטבעית והדבקתו בהקשר חדש (קיציס ליבנה, 2012). טכניקה זו, גם אם לא במודע, אפשרה לשעתק באופן סימבולי את ההתנתקות מבֵּיתן האישי והלאומי בתהליך ההגירה, כמו גם את המקום הארעי שהוקצה להן במשפחת המעסיק ובביתו, וכן בחברה הישראלית, הרואות בהן "עובדות זרות" (בן ישראל, 2011). הטכניקה האחרת, יצירה בחומרים שאינם חומרי אומנות בהגדרתם (לח ומדזיני, 2018) שהיו זמינים להן בבית המעסיק, המרחב שבו יצרו. כך למשל שימוש בחומרים נוזליים ובלתי־נשלטים (כמו קטשופ), שסיפק למשתתפות עיסוק חושי בחוויית אי־הוודאות שהן חוות כמהגרות עבודה בסיעוד אל מול גורל מעסיקיהן, בהם תלויה אשרת עבודתן. כאשר מרכיבי המזון ששימשו ליצירה היו מהרפרטואר הקולינרי של מעסיקיהן, הדגיש הדבר את תחושת הזרות נוכח חוסר הנגישות לחומרי גלם מהתרבות הקולינרית שלהן בתקופת הסגרים. כתוצאה מכך הן ראו ביצירותיהן ביטוי לחוויית אובדן השייכות לבית ולקהילה הפיליפינית בישראל, חוויה שהורגשה ביתר שׂאת בתקופת הקורונה, כפי שעלה במחקרים נוספים שנערכו בארץ באותה עת (קורלנדר ועמיתים, 2021; Sabar et al., 2021). טכניקה נוספת כללה שימוש רב בחומרים שמכונים מחברים (דוגמת דבק) (בלומנפלד וקדוש, 2013), שייצגו תחושת נתק מהמשפחה והמולדת מחד גיסא, וכמיהה עזה להתחבר מחדש מאידך גיסא (Lim, 2015). על הקושי לשמר את הקשר מרחוק העידו מקרים שבהם כמות הדבק לא הייתה מותאמת. כמות גדולה מדי הציפה את הדימויים והדפים, והביאה לכך שייקרעו או יתפוררו, דבר שחזר על עצמו באופן בולט ביצירות שהתמקדו בקשר עם הילדים. כמות קטנה מדי של דבק הותירה את הדימויים מנותקים מהדפים באופן חלקי או מלא, וזוהתה לרוב ביצירות שבמרכזן עיסוק בקשר הזוגי.

תרומה מרכזית נוספת של יצירה בקבוצה מקוונת מתוארת בתמה **"מ/לאות"**. זו מתייחסת למרחב המעברי שהתהווה כאל **גלגל הצלה** שאִפשר למשתתפות להביע תחושות שעוררו אצלן מצבי עומס טיפולי כגון "לאות" ו"מלאות" בתהליכי היצירה ובתוצריהם מבלי לשקוע בהם. כך למשל המצב הפיזי והרגשי של המשתתפות ושל מעסיקיהן ביום המפגש

השפיע על הצורך, הרצון והיכולת שלהן ליצור, בדומה למתואר אצל הס וורנר (2016). מצב זה דרש התמסרות לאי־הידיעה הטמונה ביחס לרמות התשישות הפיזית או הנפשית ולפניוּת שאיתה יגיעו למפגש, הן מצידן הן מצידי (Mor, 2022). כאשר רמות התשישות היו גבוהות, הצעתי ברוח מקניף (McNiff, 2020) התערבויות מבוססות אומנות, שהיו בעלות פוטנציאל לחבר אותן למשאבים זמינים בסביבתן מבלי שיצטרכו להשקיע זמן ומאמץ פיזי, קוגניטיבי ורגשי רב. בעוד צורת ההתערבות נגזרה ממצבן הפיזי והרגשי, תוכנן של ההתערבויות נגזר מהנושאים שהביאו למפגש (כך למשל צילום מקום שבו הן יכולות לחוות תחושת רוגע בסביבתן במקרה של דאגה וסערת נפש; יצירת קולאז׳ מצילומי מגזינים במקום ציור דימוי מקורי בכוחות עצמן אם הן הביאו למפגש תחושת ריקנות).

עומס טיפולי קיבל ביטוי צורני וחומרי במידת הגודש של היצירות. מבחינה צורנית וחומרית הגודש החזותי נוצר באמצעות כמות דימויים וצפיפות דימויים רבה, וכן בשילוב מגוון חומרי גלם מעולמות תוכן שונים. הייצוג החזותי שקיבל העיסוק בתחושת העומס הטיפולית הסובייקטיבית (הס וורנר, 2016) ביצירות, נע בין הצפה תֶמטית וצורנית (שימוש בחומרים נזילים שנוטים להתפשט ועשויים להציף את הדף, דוגמת דבק וקטשופ) לניסיונות של שליטה מבחינה חומרית (שימוש בחומרים קשים, אשר מידת הלחץ המופעלת עליהם עשויה לקרוע את הדף, כמו לדוגמה עפרונות). תנועה זו עשויה לבטא גם את העומס האובייקטיבי שנגזר מהצטלבות הלחצים שבהם היו נתונות המשתתפות כנשים, כמהגרות עבודה, כמטפלות סיעודיות וכמפרנסות משפחה (שם), ותוארו בהרחבה במחקרים שנערכו בתקופת הקורונה (Giordano, 2021) וכן את אופייה השקוף של עבודתן (אשכנזי ואיילון, 2016). היבט אחר של העומס הטיפולי שחוו המשתתפות בתקופת שבה נערכו המפגשים ניכר בעלייה בתחושות של תשישות, ריקנות, שיעמום, בדידות ודיכאון, שנמצאו אף הן במחקרים שהתייחסו לתקופת המגפה (Hannink Attal et al., 2020). ההיבטים החזותיים הבולטים של תחושות אלו היו מיעוט דימויים שגודלם קטן, שהיו פזורים על רקע נרחב שלא טופל.

עוד תרומה מרכזית של יצירה בקבוצה מקוונת מתוארת בתמה **"ע/יצירה"**. זו מתייחסת למרחב המעברי שהתהווה כאל **עוגן** שמחבר למשאבים הפנימיים שבאמצעותם ניתן לחוות תחושת רווחה נפשית גם במצבים שבהם המשאבים החיצוניים אינם זמינים או נגישים. המפגשים המקוונים סיפקו הזמנה לעצור את המחזוריות המונוטונית, שבה כל יום דמה לקודמו ואותן פעולות חזרו על עצמן שוב ושוב מבלי שהיה לנשים פוטנציאל להיטיב את המצב התפקודי של המעסיקים (Hannik et al., 2020). באמצעות היצירה

בקבוצה יכלו המשתתפות להנכיח את כל ממדי חייהן שעצרו במהלך המגפה, למעט עבודת הטיפול הסיעודי, וכן להגיב יחד ולחוד באופן אקטיבי למצב שנכפה עליהן. כך למשל הן השתמשו בדרכים יצירתיות כדי לבטא את תסכולן ואת הביקורת שלהן על החברה הישראלית ועל מדיניות הממשלה לאחר הסגר השני, שבו חזרו רבים מאזרחי המדינה לנהל שגרה חלקית, ואילו הן נותרו בבית המעסיקים באותם תנאים מגבילים, מפאת חששן של המשפחות שיידבקו בקורונה. שלטי ההפגנה שיצרו בקבוצה הן דוגמה אחת לפעולות סימבוליות שדרכן יכלו המשתתפות לבטא את חוסר שביעות רצונן ואת תסכולן כסוכנות חברתיות מבלי לשלם "מחיר".

מחקר זה התמקד בקבוצת תמיכה מקוונת באומנות בקרב מהגרות עבודה שטיפלו באנשים עם דמנציה בתקופה של מגפה בריאותית, שבה הוגדרו הללו כאוכלוסייה בסיכון. התובנות שעולות ממנו יכולות לשמש מסגרת לבחינה של מצבים אחרים שבהם נדרשות מהגרות עבודה בסיעוד להתמודד עם תנאי אי־ודאות שמאפיינים מצבי חירום כגון אסונות טבע או מלחמות, שבהם מוגדרים מטופליהן כאוכלוסייה בסיכון. יחד עם זאת, אחת המגבלות של המחקר נובעת מכך שמטרת הקבוצה הייתה לספק מענה רגשי למי שבעל כורחן מצאו עצמן מבודדות עם מעסיקיהן בבית, ולא הוגדרה מלכתחילה כקבוצת תמיכה לנשים שחוות זרות בתנאי אי־ודאות. במונחים של ג'יורדנו (Giordano, 2021), העיסוק בחוויות של פגיעות וארעיות ושל אי־ודאות חשוב מאחר שהוא מגלם הצטלבות של מתחים וסתירות בין הציפיות והמחויבויות שבהן הן נתונות (כנשים, כמהגרות עבודה, כמפרנסות של משפחה, כמטפלות סיעודיות וכ"מעין חברות" במשפחת מעסיקיהן), בתקופה שהתאפיינה ברמות גבוהות של אי־ודאות ותחושת סכנה קיומית, שתוארו גם אצל קורלנדר ועמיתים (2021). אי לכך, ראוי להמשיך ולהעמיק את המחקר בנושא בקבוצות ייעודיות שזו תכליתן. מגבלה נוספת של המחקר נובעת מכך שנערך במצב חירום, וכלל אוכלוסיית מחקר קטנה והומוגנית, הן מבחינת הרקע התרבותי של המטפלות, הן מבחינת מצבם התפקודי של מעסיקיהן. כיוון שמטפלות סיעודיות באוכלוסייה מבוגרת מתמודדות עם מצבי אי־ודאות כחלק משגרת עבודתן, חשוב להמשיך ולהעמיק את הידע בנושא וכן להרחיב ולגוון את אוכלוסיית המחקר, כך שתכלול מטפלות מרקעים תרבותיים ודתיים שונים, המתמודדות עם היבטים מגוונים של תפקוד מעסיקיהן בשלב הזִקנה, לאו דווקא בשל ירידה קוגניטיבית. כמו כן, רצוי להמשיך וללמוד על תרומתם של תהליכי יצירה בהתמודדות עם אי־ודאות במצבי שגרה. לשם כך מומלץ ליזום מפגשי תמיכה באומנות בקהילה וללוותם במחקר. כך יזכו התהליכים והתוצרים שמבטאים את מצבן הרגשי של המטפלות לנראוּת במרחב פיזי וחברתי כאחד.

רשימת המקורות

איזן, גלית, ופרלה ורנר (2015). דמיון בתהליכי יצירה אומנותית כאסטרטגיית התמודדות עם עומס טיפול בקרב מטפלים עיקריים באנשים עם מחלת אלצהיימר. **גרונטולוגיה** מב(3/4), 75–110.

ארנרייך, ברברה, וארלי ראסל הוכשילד (2006). **האישה הגלובלית**. תרגום: מיכל פורת. תל אביב: בבל.

אשכנזי, אורלי, וליאת איילון (2016). המפגש הבין־תרבותי של מטפלים פיליפינים עם הזקנים הישראלים שבטיפולם ועם בני משפחותיהם. **מגמות** נא(1), 281–308.

בלומנפלד, אתי, ומור מרים קדוש (2017). דבק, כחומר ביד היוצר. **בין המילים** 13.

בן ישראל, חני (2011). **שטח הפקר: מהגרות עבודה בישראל 2011**. קו לעובד.

ברודסקי, ג'ני, יצחק שנור ושמואל באר (2016). **קשישים בישראל - שנתון סטטיסטי 2015**. ירושלים: מאיירס־ג'וינט־ברוקדייל־אשל.

דושניק, לירון, ונעמה צבר בן־יהושע (2001). אתיקה של המחקר האיכותי. בתוך נעמה צבר בן־יהושע (עורכת). **מסורות וזרמים במחקר האיכותני**. הוצאת דביר, עמ' 343–368.

הוס, אפרת (2010). שימוש במחקר מבוסס יצירה בפרספקטיבה ביקורתית. בתוך לאה קסן ומיכל קרומר־נבו (עורכות). **ניתוח נתונים במחקר איכותני**. באר־שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן־גוריון בנגב, עמ' 313–332.

הס, עדי, ופרלה ורנר (2016). "לפעמים אנחנו מותשים, רק רוצים לעזוב": עומס טיפול בקרב עובדים זרים שטפלים באנשים עם מחלת אלצהיימר. **גרונטולוגיה** מג(2), 85–108.

זימל, גיאורג (1950/2012). **כיצד תיתכן חברה**. תרגום: מרים קראוס. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

טל, אדמית (2014). מטפלים זרים, דמנציה ומה שביניהם. **כתב עת ישראלי לריפוי ועיסוק** 23(1), 292–307.

יפרח, שרית (2021). טיפול קבוצתי בילדים בזמן קורונה. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי** 10(3), 1257–1263.

יקוביץ, אסתר, וורד יקוביץ־טישלר (2015). תמיכה במטפלים פורמליים בזקנים. בתוך דנה פרילוצקי ומירי כהן (עורכות). **גרונטולוגיה מעשית, מבט רב־מקצועי לעבודה עם אנשים זקנים**, כרך ב. ירושלים: ג'וינט אשל, עמ' 319–354.

כהן, יפית בלה (2019). **מגדר ורגשות בטיפול הסיעודי בזקנים**. חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור", האוניברסיטה העברית בירושלים.

לח, אילנה, ושבי מדזיני (2018). "תנו לנו קצת מהנוזל הנוזל הזה": העיסתיות ההתפתחותית והעיסתיות הטראומטית: שתי נקודות מבט על עבודה בחומרים נוזליים ורירים בטיפול באמנות. **בין המילים** 15(1).

פורת, אירית (2017). **זקנים סיעודיים ומהגרות עבודה - "עבודת גבולות" בבית בהשראת המדינה ומוסדותיה**. חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור", אוניברסיטת בר־אילן.

קורלנדר, יעל, מעיין נייזנה, והילה שמיר (2021). מחלות רקע: העמקת המסחור של מהגרי עבודה והפרות חופש התנועה בעידן הקורונה. **סוציולוגיה ישראלית** כא(2), 82–89.

קיציס ליבנה, גלית (2012). מסע לקראת עצמאות וייחודיות בטיפול באמנות. **בין המילים** 6.

רמר ביאל, שרון (2023). "אומנות האבל": תהליכי פרידה, אובדן ואבל במסגרת קבוצת תמיכה באמצעות אומנות של מהגרות עבודה שמטפלות באנשים עם דמנציה בעקבות מות מעסיקיהן. **גרונטולוגיה וגריאטריה** נ(3), 117–137.

רצ'בסקי, אור, וצ'מנסקי־כהן, ג'ואנה (2023). התחבקנו דרך הזום: חוויית השתתפות של נשים מחלימות מסרטן השד בטיפול קבוצתי מקוון באומנות. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי** 13(1), 1398–1479.

Armstrong, Christina, Anji Archer, Valeria Critten, & Sarah Critten (2022). Art box deliveries: The experiences of people with dementia and their carers during the Covid 19 lockdown. *Dementia* 21(8), 2499–2516.

Baker, Scott, R., Nicholas Bloom, Steven, J. Davis, & Stephen, J. Terry (2020). *Covid-Induced economic uncertainty* (No. w26983). National Bureau of Economic Research.

Butler, Judith (2012). Precarious life, vulnerability, and the ethics of cohabitation. *The Journal of Speculative Philosophy* 26(2), 134–151.

FeldmanHall, Oriel & Amitai Shenhav (2019). Resolving uncertainty in a social world. *Nature Human Behaviour* 3(5), 426–435.

Hannik Attal, Jordan, Ido Lurie, & Yehuda Neumark (2020). A Rapid assessment of migrant careworkers' psychosocial status during Israel's COVID-19 lockdown. *Israel Journal of Health Policy Research* 9, 61–72.

Giordano, Chiara (2021). Freedom or money? The dilemma of migrant live-in elderly carers in times of COVID-19. *Gender Work Organ* 28(5), 137–150.

Lim, Anna (2015). *Constructing a heterotopia of migrant space: 'Weekend flat' and a sense of belonging among Filipino migrant workers in Tel Aviv*. Doctoral dissertation, Tel Aviv University.

Lorey, Isabell (2015). *State of insecurity: Government of the precarious*. Verso Books.

McNiff, Shaun (2020). "Tears on Flowers": Worldwide Natural Experiment of Art Healing. *Creative Arts in Education and Therapy* (CAET) 6(1), 6–12.

Miller, Gretchen & Alex McDonald (2020). Online Art therapy during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Art Therapy* 25(4), 156–160.

Mor, Galit (2022). Remote art-therapy engaging in shares experience. In Haim Weinberg, Arnon Rolnick, & Adam Leighton (eds.). *Advances in online therapy emergence of a new paradigm*. Routledge, pp. 131–143.

Park, Se-Ryun & Yu-Jung Cha (2023). Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: In COVID-19 pandemic. *The Arts in Psychotherapy* 82, 101972.

Reid, Scott (2012). *Art therapy with a group of dementia caregivers: Exploring well-being through social support and creative expression*. Doctoral dissertation, Drexel University.

Sabar, Galit, Deby Babis, & Naama Sabar Ben-Yehoshua (2021). From fragility to empowerment through philanthropy: The Filipino labor migrant community in Israel during COVID-19. *Journal of Immigrant and Refuges Studies* 19(1), 1–16.

ד"ר שרון רמר ביאל, ראשת המסלול לייעוץ פרטני למשפחות, התואר השני ללימודי משפחה,
המכללה האקדמית תל אביב־יפו.

דוא"ל: sharonpdn@gmail.com