

לפרסום במגזין פנו
לקהילת קבוצות 03-6990552
תפוצה עדכנית: 3,741 קוראים

הכנס האזורי הים תיכוני
ד"ר חיים וינברג

משל הפיל והיתד כחימום
לפסיכודרמה
ד"ר יהודית ריבוקו

"רגעי מנחה" - כאבי מנהיגות
לקראת כנס שדרות
ד"ר רובי פרידמן

המנחה ושמירת ה- Setting
ערן אביב

מרחב משתנה של עוצמה
שרה גוברין

חוגי שיח / תכנית ארצית צומחת?
שמוליק דרורי

השקפה קבוצתית - קבוצות
תמיכה ב'תשקופת'
מרגו הילמן

מעבר למילים
אסף רולף בן-שחר

תהליך ההתערבות
תחילתה של ה"אנרגיה" בקבוצה
ציון זהבי

התנגדויות בקבוצה: חלק שני
חלי ברק



דבר העורך



כאשר נדרש פרויד לשאלת היווצרותה של הלכידות הקבוצתית, הציע פתרון מעניין שתאם את גישתו לגבי

הקבוצה כמרחב אדיפלי: לטעמו התחרות והקנאה שבין האחים (המשתתפים) על אהבת האם (המנחה) מעוררות חרדה בלתי נסבלת. כתחליף הגנתי להתמודדות עם החרדה זו משתמשת הקבוצה במנגנון הגנה של היפוך תגובה (reaction formation), שהביטוי המרכזי שלו הוא לכידות וקרבה בין המשתתפים - כאלו שמטשטשות את התוקפנות וההבדלים הבין-אישיים ביניהם.

למרות שזו התבוננות רדיקלית למדי ובוודאי שניתן למצוא כיום טיעונים נאותים בעבודה קבוצתית שיעמדו מול השערת יסוד, היא תרמה רבות להבנה של מורכבות הקבוצה בתפיסות האנליטיות הקבוצתיות שבאו אחריו, בעיקר של ביון ופוקס.

ומה איתנו? כמה באמת מטופלת סוגיית היחסים בין האחים בעבודה ובתיאוריה הקבוצתית בהשוואה ליחסים שבין האחים להורים? נראה שהפער גדול למדי. מבין הסוגיות השונות שמונחות על סדר היום של מנחי קבוצות, נדמה שנושא היחסים המשפחתיים המורכבים בין אחים נדחק מעט לפינה וטרם טופל דיו בעבודה קבוצתית.

במסגרת פעילות קהילת קבוצות, יתקיימו ב- 29-30 לאוגוסט וב- 12-13 לספטמבר 2008, שתי סדנאות סוף שבוע שתתמקדנה ביחסים בין אחים. כ"הורים", יובילו את התהליך חני בירן, תמי אלעד, צבי גיל, עליזה רוזן, יהודית ריבוקו ועוד מנחים טובים ומנוסים. (הסדנאות הן נפרדות ובלתי תלויות, אך במידה והמשתתפים יבקשו ניתן יהיה לקיים מפגש עוקב בסופ"ש השני).

מטרת הסדנאות היא לעבוד בקבוצות קטנות על מערכות יחסים של המשתתפים עם אחיהם ואחיותיהם. מנחי הקבוצות יציעו למשתתפים מרחב מאפשר להתמודד עם קשיים בלתי פתורים של המשתתפים עם

המשך בעמ' 2 ←

הכנס האזורי הים תיכוני

של האגודה הבינלאומית לטיפול קבוצתי בברצלונה, ספרד (פברואר 2008)

ד"ר חיים וינברג



בגיליון הקודם תיארתי את הכנס של האגודה האמריקאית לטיפול קבוצתי שהתקיים באמצע פברואר בושינגטון, בירת ארה"ב. ישר מכנס זה טסתי לברצלונה לכנס האזורי הים תיכוני של האגודה הבינלאומית לטיפול קבוצתי. לקח לי כמה ימים להכנס לכנס (או לתת לכנס להכנס לתוכי) אחרי החוויות האינטנסיביות בכנס האמריקאי (לא מומלץ לעבור מיד מכנס לכנס, אך האגודה הבינלאומית קיימה בברצלונה את ישיבת מועצת המנהלים שלה, ואני חבר במועצה). בכנס הנ"ל השתתפו כ-300 איש מארצות שונות סביב הים התיכון ומעבר לו. זהו כנס מגוון יותר מהכנס האמריקאי הן מבחינת מוצא המשתתפים והן מבחינת הגישות השונות. גישת הפסיכודרמה והאנליזה הקבוצתית מיוצגות שתייהן בכבוד בכנס.

בכנס השתתפו גם כ-7 ישראלים. הנה דיווח של טל שורץ, מטפלת באמנויות ומטפלת משפחתית מהדרום, על חוויותיה במהלך הכנס:

אל הכנס בברצלונה נסעתי עם "טעם" שנשאר מספרד, זאת לאחר שבחודש מאי אשתקד השתתפתי בכנס שנערך בגרנדה. הגעתי לכנס עם שאלות ומחשבות רבות על נושא הגשרים בעולמנו ובפרט באזור הים התיכון. כותרת הכנס, "גשר בשם הים התיכון", עוררה בי סקרנות ורצון לעסוק בנושא הגשרים והקשרים. בעיני השתתפות בכנס בינלאומי היא, בין השאר, פתיחת דלת להתנסויות במרחב רב תרבותי.

הכנס נפתח עבורי יום לפני, כאשר אני מגלה את העיר, את בנייניה העתיקים ואת אדריכלותו המעניינת של גאודי שאת יצירותיו ניתן לפגוש בפינות רבות של העיר. ביום פתיחת הכנס נפגשתי עם ידידים שחלקם מוכרים לי רק ע"י התכתבות במייל. שיוך השם עם הפנים היה מרגש ועורר תחושה של שייכות.

את הכנס בחרו לפתוח דרך אינטראקציה של תנועה במרחב משותף ומוסיקה. חולקו לנו פסי בד כחולים וחבלים שסימלו את הים התיכון וכך אנשים המוכרים זה לזה,

או זרים, נקשרו יחדיו בצבע, קצב והרבה מצב רוח טוב. השתתפתי בסדנה עם "סממנים" של פסיכודרמה על מיתוסים, לא היה ברור לאן מובל המשחק של המשתתפים, תחילה היה שיתוף של כל הקבוצה וההתחלה נראתה מבטיחה ומעניינת. אך עם הזמן, מצאתי עצמי מתבוננת מבחוץ על סצנה, הניבנת על ידי המנחה, ללא הבנה מה תפקידה של הקבוצה בתהליך. ספקות נוספות עלו בי לגבי חברי הקבוצה שעברו תהליך רגשי ללא עיבוד וללא סגירה.

סדנה נוספת בה השתתפתי הייתה של רובי פרידמן מיראאל בנושא חלומות. רובי, שציפה לקבוצה קטנה יותר, וכך גם אני בציפיה לעבודה אינטימית, שינה את אפיונה של הסדנה, הוא המחיש ע"י סיפור חלומי של אחד ממשפתי קבוצתו בישראל, את דרך עבודתו והפעיל אותנו כקבוצה בסדנה. על אף שהקבוצה הייתה גדולה היה מרתק ומלמד כאחד. באחת הסדנאות בה השתתפתי דברו רק את השפה הספרדית, מחסום השפה התברר הפעם ללא יכולת לגשר ולתקשר. לאחר חצי שעה ונסיונות למצוא מישוהו שיתרגם עבורי ולו במעט, נפרדתי מהקבוצה בתחושת תסכול, החמצה ורגשות של בדידות. הקבוצה והמנחה היו עסוקים בתהליך, מבלי להתייחס שאחד מחבריה נישאר מחוץ להתרחשות. הימצאות בארץ ניכר יכולה במהירות לקשר אותנו ללבד, ובסיטואציה הנוכחית אף למחשבות על ההיסטוריה של העם היהודי.

אני נחיתי סדנה בשיתוף עם Regine Scholz מגרמניה. הסדנה שילבה את האנליזה הקבוצתית והטיפול באומנות. הסדנה התפתחה מהתנסות חופשית של יצירה לזיכרונות מוקדמים (טראומות) או נוכחיים, ולבסוף להשתקפות, כיצד לפתור קונפליקטים לא רק אישיים אלא גם בין ארצות. אחת ממסקנותיה של הקבוצה בתוך חיפוש אחר מרחב מוגן, הייתה כי האמצעי היחידי לספק ביטחון אמיתי הוא הקשר בין האנשים במקום ניתוק ובדידות. הכנס חיזק בי את הרצון להמשיך ולבנות גשרים וקשרים רב תרבותיים - גשרים של תקווה, שאחרי הכל הכנס או רק "הטאפאס" לבניית

עיתונו, לעולם משותף.

לאחר שקראתם את תיאורה של טל, אמשוך עם תיאור חוויותי והתרשמויותי מהכנס: הכנס נפתח במושב של ראיון עם מלקולם פיינס (ממשיכו של פוקס והמייצג הנאמן ביותר של אנליזה קבוצתית כיום) ביחד עם חואן קמפוס (ספרדי שלמד בלונדון אצל פוקס וייבא את האנליזה הקבוצתית לספרד) שנשאלו שאלות זהות לגבי העבר, ההווה והעתיד של האנליזה הקבוצתית. הרעיון טוב, אך הביצוע לא כל כך. חואן קמפוס היה אסוציאטיבי ולא ממוקד. מלקולם מלא חיוניות (איש מדהים מעל לגיל 80) ומאוד מעניין. רבים מהמאזינים לא היו שייכים לגישת האנליזה הקבוצתית ו/או לא מתעניינים בהיסטוריה שלה.

השתתפתי גם בסדנת פסיכודרמה על מיתוסים שנתנו שני אוסטרים (זו שהזכירה טל). גם כאן הרעיון מוצלח והביצוע לא כל כך. לשימוש במיתוסים בטיפול קבוצתי יש פוטנציאל עצום, אך המנחים לא עשו הרבה מעבר ל"משחק" הפסיכודרמטיסטי, ללא עיבוד של החוויות והרגשות שעלו.

סדנה אחרת שהלכתי אליה הונחתה בידי כריסטר סנדהל משבדיה ועסקה ב"להיות תייר". הרעיון המבריק של המנחה היה להתייחס ל"תייר" כאל תפקיד הכולל ציפיות, מטלות וחובות, ולעשות לו "ניתוח תפקיד" כמו שעושים ביעוץ ארגוני: כל אחד מצייר את התפקיד והסביבה שלו והקבוצה מנתחת את הציורים. היה משעשע ומלמד לראות את מגוון ההתייחסויות ל"תפקיד התייר". אני נתתי סדנה על קבוצות טראומה. לאחר פתיחה תיאורטית קצרה על התהליכים האופייניים לקבוצות של ניצולי טראומה, הדגמתי מושב של קבוצה כזו על ידי מתנדבים מהקהל ששיחקו תפקידים מקבוצה אמיתית מסוג זה. לאחר מכן ערכתי דיון עם המשתתפים והקהל על התהליכים שהתגלו ועל התערבויות המנחה. בעיה מרכזית שעלתה לאורך הכנס הייתה מחסום השפה. רבים מהספרדים לא דיברו אנגלית ורבים מהאורחים לא דיברו ספרדית. זו בעיה מתמדת בכנס בינלאומי של קבוצות. בכנס הבינלאומי שעמדתי בראשו בברזיל, בנוסף לתרגום

אחיהם ואחיותיהם, במטרה לחקור (explore), לתקן ולהתיר רגשות געגועי, קנאה וחרטה ומצבי תחרות, פגיעה, תקיעות ונתק. במהלך כל סדנה תינתן הרצאת מומחה בנושא יחסים בין אחים. בקבוצות הקטנות יינתן דגש על רבדים שונים של ה"כאן ועכשיו" בסדנה והתהליכים המקבילים המצויים בזיקה איתם. בכל סדנה/סופ"ש תתקיימנה 2 או 3 קבוצות מקבילות, כל אחת מונחת ע"י מנחה שעובד בטכניקה משלו (תהיה לפחות קבוצה אחת בכל סדנה שתעבוד בפסיכודרמה). קהל היעד הוא אנשי מקצוע מתחום ברה"ן, כמו גם סטודנטים, מתמחים ותלמידים בשלבים שונים בהתפתחותם המקצועית. בכל קבוצה קטנה ישתתפו מנחה קבוע אחד ושמונה עד עשרה משתתפים. הסופ"שים יתקיימו בבית הארחה בקיבוץ בצפון. עלות ההשתתפות צנועה: 1,120 ש"ח. זו הזדמנות מיוחדת ואנחנו מקווים שתהיה היענות גבוהה. לפרטים נוספים: eitan.tamir@gmail.com

קריאה מהנה, איתן



משל הפיל והיתד כחימום לפסיכודרמה

ד"ר יהודית ריבקו

של פרידה וניתוק מבן זוג. הוא לא מאפשר לה לצאת מביתו. נעל את הדלת וזרק את המפתח מהחלון. בסיום שחזור הסיטואציה האלימה. היא מתבקשת לחזור למקומה ולהגיב. ר' פורצת בבכי, צועקת ודוחפת את ה"יתד" (חבר קבוצה ממלא את תפקידו וחוזר על כל הנאמר בהעצמה ובהגזמה, כמו בתיאטרון). ר' מתקשה להרחיב בדבריה, היא חוזרת שוב ושוב על אותו משפט: "צא לי מהחיים אחת ולתמיד. אני לא אתן לך להשתלט על חיי. די!". אחרי מאבק פיזי, בו היא מצליחה להוציאו מהחדר, היא נושמת לרווחה ומגיעה למקום בו מצוי ה"מצב הרצוי", היא מתחלפת בתפקידים ואומרת: "כאן ר' משוחררת וחופשיה. כאן ר' כעבור שנתיים, עם בן זוג חדש, מאפשר, לא אובססיבי. מלא חיים. אוהב אך לא חונק". לקול תשובות כפיים היא מתחבטת עם ה"רצוי", מתמלאת באופטימיות ובתקווה. כעבור כחצי שנה, היא משתפת כי הניתוק מ-ד' מוחלט. לני כחודש הכירה בחור שהקשר איתו מתפתח לשביעות רצונה. לאחר חודשים ארוכים בהם לא האמינה שתצליח להזיז את היתד - הצליחה "לצאת לחופשי".

ד"ר יהודית ריבקו
ryrbko@yahoo.com

בקורס "תיאטרון הנפש" - בתואר הראשון, משל "הפיל והיתד" מאת חורחה דויאן (תקציר לפניך)



"כילד שאל חורחה את המבוגרים, כיצד זה הפיל שבקרקס, קשור ליתד כל כך קטנה שבקלות רבה יכול היה לעקור אותה מהאדמה, מה החזיק אותו שם? כילד, לא קיבל תשובות שהניחו את דעתו. בבגרותו מצא מי שענה על שאלתו. הפיל לא בורח כי כל ימי חייו, מאז שהוא צעיר מאוד, הוא קשור לאותה יתד קטנה. כנראה הגור הקטן, ניסה בכל כוחו להשתחרר ולא הצליח. עייף מהמאבק השלים עם חוסר האונים ונכנע לגורלו. הפיל החזק לא בורח כי הוא מאמין שאינו יכול".

המשל, שימש גירוי לעבודה על מחסומים. לאחר שהמשתתפים שיתפו באסוציאציות "מהו היתד" האישי, הסתבר כי הסטודנטים לכודים בתפיסות לגבי יכולותיהם ומסוגלותם. עלו תכנים לגבי נושאים נוספים שמעכבים את התקדמותם האישית והמקצועית. עלה נושא של פחד מראיונות קבלה, סטודנט אחד שיתף שהוא מתקשה לפתח קשר רומנטי, אחרת שיתפה בקושי להתמודד עם קורס אנגלית וכבר נכשלה במבחן השלישי וכן יחסים עם הורים, תכונות, דיסלקציה.... בשלשות, כל אחד התנסה בדיאלוג עם ה"יתד" ובמאבק להזיז ולהגיע למקום החדש והרצוי. לאחר התנסות קצרה זו בשלישיות, נבחר פרוטוגוניסט (ר'- אשה צעירה כבת 30) שבחרה להתמודד עם ה"יתד" שלה, כעת, היא מציגה את ה"יתד": אני ד' בן 35 מטורף על ר'. אנחנו ביחד כבר כחמש שנים, אבל סיימנו את המערכת הזו כבר עשרות פעמים. היא כל הזמן מנתקת ואני לא יכול בלעדיה. היא כל חיי. כשהיא יוצאת ללימודים, אני מתקשר כל הזמן ואם היא לא עונה אני משתגע. אני עוקב אחריה לכל מקום שהיא הולכת. אני לא יכול שהיא נפגשת עם חברות. אין לה. אסור לה. [בשלב הזה ר' מתקשה להמשיך. באמצעות סצינה החושפת יחסים סביבה ומאיימת עם בן הזוג, היא משוחררת ומנהלת דיאלוג

הנכם מוזמנים לכנס השנתי השני של המרכז לאימון בקבוצה

אימון לא רק מילים

על ממדים גופניים ולא מילוליים באימון וטיפול

שיתקיים ביום ד' - 4.6.08 במלון השרון - הרצליה
בין השעות 09:00-17:00

עם אסף (רולף) בן שחר www.imt.co.il

אסף (UKCP reg. EABP acc) הוא פסיכותרפיסט, כותב ומנחה קבוצות. אסף שלב בעבודתו פסיכותרפיה NLP, היפנוזה, Self-Relations ופסיכותרפיה גופנית ויצר שיטת טיפול הנקראת IMT-Integrative-Mindbody-Therapy באחת עשרה השנים האחרונות אסף מטפל, כותב ומלמד IMT באנגליה (שם הוא מתגורר), בישראל ובעולם.

בתוכנית

- מבוא ומושגי יסוד ("נפש רחבה" של בייטסון, "אני מתייחס" של גיליגן)
- דמיון מודרך קבוצתי - להיפגש בגוף
- הדהוד אישי ככלי אימוני רב עוצמה
- הדגמה קצרה
- התנסות בזוגות / שלשות
- משוב: מיומנויות ותפקיד המאמן האישי
- הפסקת צהרים פעילה
- הדהוד קבוצתי - למה, איך ומה עושים עם זה?
- דיון על "נפש רחבה" - התנסות בקבוצות אימון קטנות
- התנסות במליאה ושיתוף
- משוב: מיומנויות ותפקיד המאמן בקבוצה
- אסוף היום
- טופס הרשמה ופרטים נוספים באתר הבית www.groupcoaching.co.il
- ולכל המתעניינים בכנס הבנלאומי למאמנים שיערך בג'נבה אליו הזמנו ע"י ה- ICF להציג את המודל והכלים שפיתחנו: www.ecc2008.ch/conference-programme/tracks-speakers-programme/micky-gerber-and-carmella-keet.htm

שיהיה לכולנו קיץ מהנה ופורה!

כרמלה קיט ומיקי גרבר
www.groupcoaching.co.il

בהובלתה של ד"ר אריאלה בארי בן ישי (פסיכולוגית חינוכית פוליטית ומנחת קבוצות) בשותפות צוות הטרוגני של מנחי קבוצות מתחומים מגוונים בחירים וותיקים בהכשרה תיאוריות: ד"ר אמיתי המנחם, ד"ר אליאס זיידאן, ד"ר רובי פרידמן, ד"ר יצחק מנדלסון, ד"ר אריאלה בארי בן ישי ונתי ברנט. **סדנאות לימוד והדרכה:** תמי אלעד, חגית זלצברג, עירית דותן, אליאס עידי, מרסלו וקסלר, תמי איילון, סיגלית גבעון, נילי אלגור, ארנונה זהבי, חוסה בבצ'יק, סאיד תללי, מרים שפירא, דובי הדרי, ורחלה ינאי.

החלה ההרשמה ללימודים:

- **דו-שנתיים לקראת תעודת הסמכה מבית ברל**
- **תלת-שנתיים לקראת הסמכה נוספת מהיחידה להנחית מבוגרים במשרד החינוך**
- **לקראת תואר שני בדמוקרטיה מהאוניברסיטה הפתוחה**
- **להתמקצעות בהנחיה והמשך לזווית מקצועי לבוגרי/ות התוכנית ותכניות ההנחיה מוכרות**

התכנית מיועדת למנחי קבוצות חדשים וותיקים הבאים מתחומים מגוונים (כגון: הדרכה, חינוך פורמלי/ בלתי פורמלי, עבודה סוציאלית ו\או קהילתית, קידום נוער ועבודה חברתית ואקטיביסטית) המחפשים להתמקצע בהנחית קבוצה, במיוחד בהנחית תהליכים סביב תוכן (תוכן/תהליך), ותהליכים בין קבוצתיים משמעותיים בחברה בעלת הטרוגניות זהותית רבה.

התכנית משלבת:

- גישות פסיכולוגיות קלאסיות עם אוריינטציה סוציולוגית קבוצתית
- יכולות הנחיה במצבי אי ודאות מורכבות וקונפליקט מתמשך
- עבודה תוך אישית, בין אישית ובין קבוצתית בהנחיה
- מפגש עם גישות מגוונות בהנחיה בפיתוח תפיסה אקלקטית
- עבודה רגשית עם העלאת תודעה חברתית/פוליטית
- למידה תיאורטית עם התנסות בקבוצה קטנה, בינונית וגדולה

התכנית משלבת למידה התנסותית ותיאורטית, עם פרקטיקום בשטח מלווה סופרוויזיון הסטודנטים/יות הופכים/ות להיות חלק מקהילה מקצועית המלווה אותם/ן מתחילת ההכשרה ביסודות, לאורך התפתחותם כמנחי קבוצות מקצועיים ובהשתלבות בעולם העבודה.

הלימודים מתחילים ב-2008.11.21

ב-11.6 מפגש מתעניינים עם ראש התכנית, עם סטודנטים בתכנית ועם ארגונים ומקומות עבודה עתידיים. לשיבוץ לראיונות הקבוצתיים: דליק 09-7476339

לפרטים נוספים באתר:

<http://www.beitberl.ac.il/HeaderTemplates/HeaderTemplatesPreview.asp?ID=907>

בית הספר ללימודים רב-תחומיים

"רגעי מנחה" - כאבי מנהיגות לקראת כנס שדרות

ד"ר רובי פרידמן



מנחה פוגש בדידות. המפגש הזה הוא אחד מהצדדים הכואבים שבמקצוע שלנו - הוא אנושי מחד, אך טומן בחובו לעתים מכשלות ונטיות לפעול שלא בשיקול. קשה לשאת את הבידוד לעתים. כעת זהו אחד מהרגעים עבורי, משהו שאנו המנחים מכירים ומתמודדים איתו. אני קורא לזה אצלי: "הבידוד מלאה הספקות של המנחה". נדמה לי שברגעים כאלה מנחה בדרך כלל מחזיק עבור הקבוצה רגשות שונים, בעיקר את הנטייה להמנע מלהיות ביחד מול קושי מסוים. אצלי זה קשור כעת ביחס שלי להחלטה לקיים את הכנס בשדרות ובביצוע של זה. כמנחה של "קבוצה הגדולה" של המנחים, הצעתי בזמנו מהלך של סולידריות כלפי שדרות. האפשרות לערוך במכללת ספיר הסמוכה את הכנס המדעי הבא של העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי בשדרות. מכללת ספיר היו ממש עזרה גדולה בהחלטה הזו וקיבלו את העמותה והנהלת הכנס בחום ובחייב גדול, גם בעזרה מעשית. הרעיון בא עוד הרבה לפני שאנשים התחילו לקנות שם ולהזמין משם. הצעד הזה, מגובה על ידי הרבה מהעמותה ומקורבים לה, נחשב יצירתי וזכה להרבה עידוד ולפידבק חיובי. כמו שקורה בהנחיה של קבוצה קטנה, בתחילת המהלך היתה התלהבות, רבים ממש תמכו, עודדו וחייקו אותנו בהחלטתנו. אני רוצה לציין את הקבוצה שהתגייסה מיד לעזור. אנשים ממש התכוונו למה שהם הבטיחו - ולפני כמעט שנה נוצרה ועדה גדולה שהתגייסה לעזור ולהקים כנס לתפארת. אך לפני כמה חודשים התחילו להגיע ההצעות ל"כנס שדרות". הבנתי שאמנם יש המון הצעות, רבות מאד גם ברמה מאד גבוהה - נוכחתי שאין "הצפה". אילו היינו עושים "כנס שדרות" בתל אביב, היתה ממש הצפה. התברר לראשונה, שהמתח בדרום מקשה על רבים להגיש את הצעותיהם. אני מעיד כמבקר במיטב הכנסים בעולם שהאיכות גבוהה מאוד. אנו יכולים להתגאות ביכולות הגבוהות שלנו בנושא הנחיה וטיפול קבוצתי. אבל הכמות רומזת על הקושי. כאן נכנס ה"לא מודע הקבוצתי": על רגל אחת אני מבקש להדגיש, כי כנס שדרות

הוא תולדה של ההדרה שהצפון הרגיש במלחמת לבנון השנייה ואף אחריה. בגלל הסולידריות עם ההדרה, אנו מתכוונים לערוך את הכנס - אם התנאים רק יאפשרו זאת - במכללת ספיר, קרוב ככל האפשר לאזור הסובל. גישה זו מסכמת בכמה מילים את גישתנו בקבוצות. זה אופיה של ההתפתחות בתוך קבוצה: לגדול דרך הצטרפות, דרך השתייכות. הדרה מקטינה אותנו, ודחייה מצמצמת את נפשנו וחיינו הבין אישיים. אף כי אנו דואגים לאלטרנטיבות בעריכת כנס שדרות, כוונתנו היא להיות עם התושבים.. מעניין שמיטב המנחים מחו"ל מגיעים לכנס שדרות, בדאי עם חששות, אך ברצון - ויצונו מרכולתם לצד הישראלים (שיגיעו). אבל ההרשמה מדשדשת. למה? כי אנשים נרשמים רק ברגע האחרון? כי יש להם התנגדות להתחייב כל הרבה זמן מראש? כי יש חרדות? כי באופן לא מודע, אנו חוזרים על ההדרה מלפני שנתיים? מאידך, אני יודע שיהיו רבים שכן יצטרפו. אבל כעת, זה הרגע שאני צריך "להחזיק מעמד". רגע של בדידות, רגע של ספקות, רגע של חוסר בטחון אם המנחים עדיין איתי, או שהם דואגים לדברים אחרים? תהליך כזה קיים בכל קבוצה, בכל הנחיה שבה פתאום חרדות מפצלות ומתמקמות בכל מיני מקומות בקבוצה. זה הרגע שבו המנחה אולי מחכה להיענות, אבל היא טרם באה. ברור לי שזה שייך לחינוך שלי כמנחה... אבל - הירשמו ותוציאו אותי מהמצב הזה!

ד"ר רובי פרידמן, פסיכולוג קליני מדרין, יו"ר העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי. יו"ר הכנס המדעי במכללת ספיר שבשדרות
www.isragrouphtherapy.co.il

פורום כנס שדרות

פורום שדרות 2008 נפתח ביוזמת האגודה הישראלית לטיפול קבוצתי, על מנת לדון בכל הנושאים הקשורים לכנס האגודה הישראלית לטיפול קבוצתי שיתקיים בשדרות ביולי 2008. לפורום מוזמן כל מי שמתעניין בכנס, גם אם לא נרשם אליו וגם אם אינו חבר באגודה לטיפול קבוצתי. בפורום ניתן יהיה לדון בכל נושא הקשור לכנס החל מנושאים אדמיניסטרטיביים, מבנה הכנס, דרך ההצגות השונות שיהיו בכנס (המשתתפים מוזמנים לספר על ההרצאות או הסדנאות שיתנו, ואף להעלות תקצירים או הרצאות שלמות לאתר הפורום), וכלה בחששות ורגשות הקשורים במצב הבטחוני ובקיום הכנס בשדרות. את הפורום מנהלים דר' חיים וינברג, פסיכולוג קליני, וטל שורץ, מטפלת משפחתית ומטפלת באמנויות. החברים בפורום מתבקשים לשמור על צורת התבטאות מקצועית תוך כבוד לחברים. הרשות בידי מנהלי הפורום למחוק הודעות שסגנון פוגע או חורג מהתבטאויות מקובלות ומקצועיות. כדי להצטרף לפורום זה, ראשית יש להיות רשום בגוגל. אם אינכם רשומים עדיין תוכלו לעשות זאת דרך הלינק: www.google.com/accounts/NewAccount?hl=iw לאחר מכן גלוש ל- groups.google.com/group/sderot2008?hl=iw לחץ מצד שמאל על: הצטרף לקבוצה זו, ועקוב אחר ההודעות. לפרסום בפורום לאחר ההרשמה שלח דוא"ל אל sderot2008@googlegroups.com לאפשרויות נוספות, בקר בקבוצה זו ב- groups.google.com/group/sderot2008?hl=iw

הסימולטני במליאה, הזמנו סטודנטים חנים לכנס בתמורה לכך שיתנדבו לתרגם בכל ההרצאות והסדנאות. בכנס בספרד הבעיה עלתה בחריפות בקבוצה הגדולה (איך לא?). כל ערב התקיימו 5 קבוצות "התבוננות" בגישות שונות (אנליזה קבוצתית, פסיכודרמה, ייעוץ ארגוני, ניתוח עסקאות). אני השתתפתי בקבוצה שכללה כ-70-60 איש ושהנחה מלקולם פיינס ביחד עם נשיאת האגודה הספרדית (ששתקה רוב הזמן, מה ששיקף את הבדלי המגדר גם במליאה בה רק גברים הירצו בעוד הנשים היו המארחות). הקפדה על תרגום עוקב דורש הרבה סבלנות מצד המשתתפים אם ברצונם להשאר בתקשורת, אך המאבק על השפה כולל הרבה מעבר לשאלות של קומוניקציה. בקבוצה הזו נעשה ברור שיש כאן מאבק על זהות ומעמד. מלקולם פירש זאת כהתרסה נגד ההגמוניה הבריטית. משמעות השפה כאמצעי שליטה של הרוב התברר כאשר הקטלונים שבחדר (תושבי ברצלונה והסביבה) מחו על כך שהשפה הקטלונית לא מיוצגת בכנס. אגב, לא היתה התייחסות בקבוצה הגדולה לעברה הקודר של ספרד בזמן משטרו של פרנקו. כשרובי פרידמן (שגם הוא השתתף בכנס) סיפר שנהג טקסי אמר לו שבימי פרנקו המצב היה טוב יותר, זעמו הספרדים ודרשו לדעת מי היה הנהג הזה כדי ללמדו היסטוריה! כמישהו שעוסק בלא מודע החברתי אני חושש שאם הספרדים לא יפתחו בשיח הציבורי על התקופה הנייל, עלולה הדיקטטורה לחזור באופן לא מודע לחברה הספרדית.

הקונפליקט בחדר התרכז ביום האחרון בסיום הקבוצה הגדולה ונראה היה שהחלה הכרה הדדית בין תת הקבוצות. אשה מאיטליה פנתה לגבר סיני ששתק עד כה וביקשה לשמוע את קולו. הוא הביא סיפור מקסים על נזיר בודהיסטי בוויאטנם שהתייחס לאירועים של אונס נשים ואמר שהוא יכול למצוא בתוכו הן את האונס והן את הנאנסת, שהרי כולנו אנושיים. האיטלקיה שאלה לשמו של הדובר. הוא תרגם את שמו ל"שלום נצחיים". "האם אוכל לקרוא לך 'אנושי human'?" שאלה האשה. "רק אם אהיה ראוי לכך" ענה הסיני בשלוה.

בשבילי זה היה המסר המרכזי של הכנס: להיות ראוי להיקרא אנושי...

haimw@group-psychotherapy.com

חיים וינברג

המנחה ושמירת ה- Setting

ערן אביב



הימים היו ימי השיא של כדורסל אירופי ומכבי תל אביב שיחקה משחק מכריע לפני העלייה לפיינל פור.

קורס פיתוח מנהלים למנהלים בחברת הייטק גדולה יצא לדרך. לא היה משהו חריג או שונה בהגדרת ה- Setting בתחילתו של אותו הקורס: עברתי באריכות על מטרות הקורס, שיטת העבודה שלנו בסדנאות, התפקיד שלי כמנחה, תפקיד המשתתפים, מחויבות המשתתפים לסודיות וכמובן כללי המשחק: שעות הסדנא, הפסקות, "מדיניות" איחורים והעדרויות. בדומה לארגוני הייטק אחרים, אני מגדיר ב- Setting שמשותף שיוצא מוקדם יותר מהסדנא או מאחר אליה יעדכן בכך את הקבוצה, כולל הסיבה לאותה יציאה. הקבוצה הגיבה לחוזה שערכנו בענייניות, נשאלו כמה שאלות - בעיקר ברמה האינפורמטיבית והסדנא המשיכה בסבב המטרות לקורס, הרצאה ולאחריה סימולציה.

בבוקרו של היום השני הזמנתי את המשתתפים לשתף במחשבות שלהם לקראת אותו היום ("כיצד אתם מגיעים לכאן הבוקר?"). אנשים דיברו על הסימולציה שנערכה יום קודם לכן ועל שיעורי הבית שקיבלו. בשלב כלשהו, הודיעה אחת המשתתפות כי היום היא צריכה לעזוב את הסדנא מוקדם יותר משום שעליה להתארגן לאירוח של חברים שיגיעו לצפות במשחק הכדורסל. התגובות בחדר היו שונות: מספר משתתפים פירגנו לה על ההחלטה ונראה היה שגם הם מתלבטים לגבי הרעיון של יציאה מוקדמת, אחרים לעומתם ביקשו ממנה להישאר. הנושא החל לתפוס תאוצה בקבוצה, כאשר אני בעצם לא ממש יודע מה לעשות. הבנתי באותה נקודה שני דברים: מצד אחד הטיפול בנושא הוא לא משמעותי, מצד שני לא ניתן להשאיר את הנושא ללא התייחסות. אל ההבנות הללו התלוו חששות להתעמת עם אותה משתתפת, כך שהתוצאה בסוף הייתה שפשוט שתקתי. הבלבל שליווה אותי באותן דקות נמהל בתחושות של כעס ותסכול, שרק גברו כאשר אחד המשתתפים אמר שהוא מרגיש זלזול והתנשאות מצד אותה משתתפת. כמובן שהתפתח דיאלוג בין שניהם, כשגם בו ההתערבויות שלי היו מינוריות.

אני לא ממש זוכר כיצד הסתיים הסשן הזה, ומלבד לחוסר הנוחות והתסכול שהרגשתי, לא ממש ייחסתי לו חשיבות. (נדרשתי לחזור אליו דווקא במסגרת ה- supervision, כאשר ניסיתי לברר מדוע קיימת "תקיעות" בקבוצה. זו הייתה אחת הקבוצות שנעדרו פתיחות ושהלמידה בהן הייתה מאוד מצומצמת). במפגש הבא (השני בקורס), שעסק בהנעת עובדים, הייתה ביקורת חריפה של המשתתפים על המתודולוגיה של ניתוח ותרגול מקרים אמיתיים מחיי היומיום שלהם. הארגויות בקבוצה היו מאוד נמוכות והבקשה שלהם ממני הייתה להכין מראש מקרים לניתוח מהניסיון שלי. מניסיוני עם אוכלוסיה זו, זוהי בקשה חריגה, וברוב המכריע של הסדנאות המשתתפים מאוד מעוניינים לנתח מקרים מול עובדים שלהם ואף לתרגל משחקי תפקידים. היו לי השערות שונות למצב זה של הקבוצה, ורק ב- Supervision עלתה השערה שקושרת בין תקיעות הקבוצה לבין האירוע שתיארתי.

ניתן להסתכל על הקשר בין הדברים בכמה רמות: ראשית, ה- Setting שהגדרתי בעייתי. המשתתפת נהגה לפי החוזה שהוגדר - היא יידעה את הקבוצה שהיא יוצאת יותר מוקדם ואף הסבירה מדוע. יתרה מזאת, אם אחד המשתתפים היה חולה באותו היום, בכלל לא הייתה עולה דילמה וברור מאליו שהוא לא יכול להיות בסדנא. במילים אחרות, הכללים שאני הגדרתי בעצם הקשו עלי לעבוד עם אותה משתתפת או עם הקבוצה. שנית, לא טיפלתי בתהליך הקבוצתי. יכולתי למשל לשקף את שני הקולות שנמצאים בחדר: הקול (הקבוצתי, שמובע על ידי המשתתפת) שלא רוצה להיות בסדנא ואולי אף לא ממש רוצה ללמוד, ואת הקול הקבוצתי האחר שחשוב לו להישאר בסדנא וללמוד. אני מניח שהתערבות מסוג זה הייתה יכולה לקדם את הקבוצה לקראת למידה יותר אפקטיבית. שלישית, ניתן להסתכל על התנהגות המשתתפת כעל ערעור הסמכות של המנחה. חוסר התגובה שלי יכול לצייר את דמות הסמכות כדמות חלשה שאינה יכולה להגן על המשתתפים. אם הנחה זו נכונה, אזי רמת החרדה של המשתתפים, ועוד בסדנא שעוסקת בנושא הניהולי הקשה להם ביותר ושבמסגרתה הם מתבקשים לחשוף את חולשותיהם (סדנת הנעת עובדים) היא גבוהה מדי ולא מאפשרת לקבוצה להתקדם וללמוד.

ניתן לראות במקרה זה כיצד הגדרה מוטעית של ה- Setting מקשה על העבודה בקבוצה ואף מייצרת אזורים "אפורים" ולא ברורים. במקרה אחר, כאשר הגדרתי את ה- Setting בצורה טובה, יכולתי להשתמש בו כמסגרת סימולטיבית לחיי היומיום. כלומר, מהתנהגויות המשתתף ביחס למסגרת שהגדרתי ניתן ללמוד רבות על המשתתף.

באחת הסימולציות המרכזיות שאנו עורכים בתחילת קורס מקבלים המשתתפים משימה קבוצתית שנמשכת יום וחצי. בתום הסימולציה נערך עיבוד הן ברמה הקבוצתית והן ברמה האישית. זוהי למעשה המשימה הראשונה שהמשתתפים בקורס עושים ולפני העיבוד שלה אני מדגיש את מגבלות הזמן, ואת העובדה שהמשתתפים אחראים על ניהול העיבוד. הסשן של העיבוד האישי מתבסס כולו על משובים שנותנים חברי הקבוצה האחד לשני, על התפקוד של כל משתתף במשימה. למרות שלעיתים לא נותר זמן למשוב לאחד המשתתפים, אני מסיים את הסשן בדיוק בזמן שנקבע מראש. בדרך כלל משתתפי הקבוצה מופתעים, כועסים על הסיום החד של הסשן ומבקשים להאריך אותו על מנת שיינתן משוב לאותו המשתתף. דווקא ה- Setting המאוד ברור מאפשר לי לעבוד עם אותו משתתף על משמעות הבחירה שלו להיות אחרון ולא לקבל משוב, למשל על המידה והאופן שבו הוא מקדם את עצמו או את האגנדה שלו וכי.

בקורסים ניהוליים יש שותף נוסף ל- Setting - הארגון. קורה לפעמים שארגונים לא רק שלא תומכים ב- Setting שנקבע מראש אלא לעיתים אף פוגעים בו: אנשי הדרכה יכולים להכנס לחדר באמצע הסדנא ולהישאר בתוכו, מנהלים חונכים יכולים לחשוף דברים למרות שהתחייבו לסודיות. בארגונים מסויימים תאום הציפיות על ה- Setting מול הארגון הוא קריטי להבטחת היכולת שלי, כמנחה, להגדיר ולשמור על Setting נכון בקבוצה.

ערן אביב, יועץ ארגוני בכיר ב- O.D. חברת O.D. הינה חברה ליעוץ ארגוני הקיימת 19 שנה ומעסיקה 15 יועצים ואנשי מחקר.



המכון להכשרת מנחי קבוצות

בניהולם של
נאוה רוזנוסר & ויקטור שבאר

החלה ההרשמה לתכנית דו-שנתית להכשרת מנחי קבוצות בירושלים | תשס"ט-תש"ע

התכנית מיועדת לאנשי מקצוע ולתלמידי M.A. בתחומים הבאים: פסיכולוגיה, סוציולוגיה, עבודה סוציאלית, חינוך, יעוץ ארגוני, ריפוי בעיסוק וטיפול באמנויות.

מטרות התכנית:

- פתוח ידע והבנה פסיכולוגית מעמיקים של התהליכים המתרחשים בקבוצות.
- עיצוב תפיסת תפקיד ורכישת יכולת מקצועית של מנחה הקבוצות.
- מבנה ושיטת הלימודים:
- תכנית דו-שנתית בהיקף של 400 שעות לימוד.
- התכנית משלבת לימודים תיאורטיים, התנסות בתהליכים קבוצתיים ופסיכודרמטיים, כולל סדנאות ומרתונים.
- פרקטיקום בהנחיית קבוצות המלווה בהדרכה קבוצתית ואישית.

תעודת הסיום:

- תעודת הסיום מוכרת ע"י הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה חברתית-תעסוקתית כחלק מדרישות ההתמחות (בתחום פיתוח מיומנויות).

ניהול מקצועי והנחיה:

גב' נאוה רוזנוסר ומר ויקטור שבאר - פסיכולוגים חברתיים בעלי מומחיות ונסיון רב בהכשרת מנחים לעבודה קבוצתית, המנהלים והמנחים של תכנית הכשרת מנחי קבוצות אשר התקיימה 13 שנים במרכז ע"ש חיים צפורי ביער ירושלים.

מועד פתיחת התכנית 31.10.08
יתקבלו מועמדים לאחר מיון אישי וקבוצתי

ההרשמה עד ליום 4.07.08, לפרטים נוספים:
המכון להכשרת מנחי קבוצות טל: 02-5336664
machon@grouptraining.org.il | www.grouptraining.org.il

מרחב משתנה של עוצמה

שרה גוברין



רוני, מרב ונעה נכנסו בשקט למפגש. הקבוצה עסקה באותם רגעים בהתארגנות אחרונה לקראת פעילות החימום.

בפסיכודרמה, פעילות החימום הינה משמעותית ביותר ומטרתה להכניס את משתתפי הקבוצה לתוך המרחב הטיפולי באמצעים מגוונים כשבמרכזם היכולת של כל משתתף להוביל ולהשפיע על כיוון העבודה. הבטתי בהן, "מחליקות" פנימה מבלי לומר מילה. הילדים האחרים בקבוצה קבלו אותן בשמחה, הן השתלבו מיד בדינמיקה שנוצרה ו"נבלעו" בקבוצה. מיטל האסיסטנטית ואני הבטנו אחת בשניה ולא הגבנו. אני כמעט פרצתי בצחוק, הסיטואציה הייתה מצחיקה, מיטל הביטה בי במבוכה, אני חושבת שחששה שאכעס, ההתנהגות שצפינו בה הייתה כל כך לא מותאמת למציאות מכל בחינה שהיא.

זו הפעם השנייה שאיחרו באופן כל כך בולט לקבוצה לאחר שהחלו להגיע בכוחות עצמן לקבוצה, ללא ליווי הוריהן והדיון על כך נערך בבתים אך גם בקבוצה, אחת האמהות ממש דרשה שהקבוצה ואני נהיה שותפים לכך וכך הבנות העלו זאת בקבוצה. נעשתה פסיכודרמה שלמה שעסקה בהיבטים השונים של העניין, במוקד העבודה הפסיכודרמטית הועמדו הסכנות שבהגעה עצמאית מול היכולת להתמודד איתן.

לא העליתי על דעתי ולו לשנייה אחת כי ההתמודדות המרכזית תהיה עם ה"סכנות" שמבית ולא עם הסכנות שבחוץ.

עצרתי את השאלות שעלו בי ומיטל התחילה בהנחיית עבודת החימום באמצעות שחרור והרפיה, היא החלה עם חימום פיזי בתנועה ועברה לתרגיל של "שחרור קפיץ". כשהבטתי בקבוצה הפועלת, חלפה בי המחשבה כי לא יכולנו להשתמש בפעילות טובה יותר מזו לצורך מה שמתרחש מול עיני אך עדיין אינני יודעת מה לעשות איתו.

בפעילות הזו הילדים מתחלקים לזוגות, אחד הילדים הוא "הקפיץ" והאחר עומד מעליו "לוחץ" אותו כלפי מטה כש"הקפיץ" יורד ויורד על שתי רגליו והמפעיל עוזב ברגע אחד ללא הודעה מוקדמת, ה"קפיץ" מתפרץ ו"עף" למעלה במלוא העוצמה

האפשרות. הילדים מאוד אהבו את התרגיל והחליפו מספר פעמים תפקידים, לנגד עיני החלה להתרחש פסיכודרמה עוד לפני שהוגדרה. רוני ונעה עבדו בזוג ומרב עבדה עם בן זוג אחר - ילד שהשתולל באופן קבוע וקשה מאוד היה להביא אותו לפעילות מתוך התחשבות באחרים. היא כעסה עליו מפני שהוא כל הזמן דרש להיות ה"קפיץ" וסרב להחליף עמה תפקיד. היא החלה להשתמש מהעבודה עמו ופנתה למיטל האסיסטנטית מספר פעמים, כאשר מיטל לא הצליחה לעזור ובעצם "השאירה" לה את העבודה הקשה, "החליקה" מרב לעבודה עם חברותיה והן פינו לה מקום.

מוקסמת עמדתני והתבוננתי בהן. האם אני עדה ל"מרד"? האם מול עיני מתרחש התהליך הקסום אך הקשה עד מאוד שבו בנות צעירות מתחילות למצוא את הקול הפנימי העצמאי שלהן?

שמחתי וחששתי כאחד. החבורה המתגבשת בתוך קבוצת הילדים היא כוח חזק וברור. קבוצה בתוך קבוצה. כשנשאלה השאלה "מי רוצה לעבוד היום?" אף אחת מהבנות לא הרימה יד. אחד הבנים, אמיר, הציע לעבודה נושא שבמרכזו קבוצת בנים מבית הספר שמציקה לו באופן קבוע והפחד שלו מלהתמודד איתה.

הסצינה שהועלתה הראתה את החזרה הביתה וכיצד הבנים הללו אורבים ומציקים לו. אמיר בחר באופן אקראי את רוני, מרב ונעה להיות בתפקיד הבנים הללו והן בצעו את תפקידן בהתלהבות, הבנות ממש נהנו מכך, אני הפסקתי להיות משועשעת מהמתרחש לנגד עיני וחשתי איך כעס מתחיל לעלות בי. מה קורה כאן? הבנות ממש השתוללו, הן התנפלו עליו שוב ושוב והפעילו כוח יותר ממה שהיה מצופה וממה שהיה נהוג בקבוצה, ראיתי לנגד עיני חבורה של... מה? איזה שהוא "קפיץ" השתחרר בתוכן וחששתי שלא אוכל "להחזיק" זאת. האם אני בכלל צריכה?

כשישבנו לשיתוף, עוד לפני שמישהו התחיל לספר ולשתף בחוויותיו האישיות, התנפל אמיר על הבנות בכעס, הוא צעק עליהן והאשים אותן שהכאיבו לו ובכלל שלא היה אכפת להן ממנו. ילדים אחרים בקבוצה הצטרפו ואחת הבנות האחרות, שירן, הוסיפה "...וגם איחרתן כבר פעם

שנייה, אני יודעת שזה בכוונה". רוני, מרב ונעה שעד כה ענו והגנו על עצמן מול אמיר ואף האשימו אותו בחזרה בכל מיני עוולות, השתתקו והביטו בי.

חשתי בעוצמה אדירה איך ה"אמא המחנכת" שבי מנסה לפרוץ ולעלות ואיך המשפטים הללו שכל כך מוכרים לי של "אסור לאחר" "זה לא בסדר"... מנסים להתפרץ כמו "קפיץ" החוצה.

אני לא "אמא מחנכת" של הבנות הללו. פעם אחת כבר נכנעתי לכך כשהסכמתי ללחץ ההורי להעלות את נושא ההגעה העצמאית לקבוצה לעבודה פסיכודרמטית, לא כנושא ספונטני אלא כנושא מוכתב מבחוץ. לא אהבתי את התחושה, זאתי ממנה. שתקתי.

הילדים בקבוצה המשיכו להאשים את הבנות עד שאחת מהן, רוני, העיזה ואמרה: "כן, הלכנו דרך המכולת לקנות משהו וזה לא עניינכם". היא הביטה באחרות ונעה הוסיפה "מה זה בכלל חשוב שאחרנו, אתם בסך הכל שחקתם או ציירתם, זה בכלל עוד לא הפסיכודרמה". הקבוצה שתקה, מיטל ואני לא הוספנו עוד מילה.

חשבתי כי חשוב כעת, יותר מכל תגובה אחרת, מבחינת הבנות, לתת למילים הללו להדהד בשקט שנוצר ולתת להן לחשוב על כך בעצמן, להרגיש איך הכוח שהחלו לרכוש מחלחל פנימה ולאפשר להן להפוך את הכוח לחיובי. אם המחיר הוא איחור לקבוצה מספר פעמים וההשפעה על האחרים, זהו מחיר שהן חייבות להכיר בו בכוחות עצמן באמצעות הקבוצה. כל מילה שאומר תהיה מיותרת ברגע שכזה.

נוצר מרחב משתנה שהבנות יצרו. זהו מרחב של עוצמה. והעוצמה היא שלהן.

דרושים מנחים/ות

ח.ס.ן היא עמותה ללא מטרת רווח, אשר שמה לה למטרה לעזור לאנשים שהסרטן נגע בחייהם, בעיקר באמצעות קבוצות תמיכה. הקבוצות שלנו הטרונגניות, מיועדות לכל מי שהסרטן נגע בחייו ובכל אזור בארץ.

נשמח לצרף לשורותינו מנחים/ות קבוצתיים בעלי יכולת וניסיון בליווי והתמודדות עם חולים במחלות מאיימות חיים, בעלי הכשרה פורמלית אקדמית וניסיון טיפולי מתחום הטיפול הקבוצתי.

למתעניינים - נא לפנות במייל בצירוף תמצית קורות חיים:
hosen_ar@netvision.net.il

לברורים ושאלות אפשר לפנות אל:
אדוה בר-יהודה 054-7217218, אזור מרכז ודרום
נגה פרת 054-4562612, אזור צפון

חוגי שיח / תכנית ארצית צומחת?

שמוליק דרורי

גם אנו בעמותת "בסוד שיח" היינו מודאגים מאוד ערב רצח רה"מ רבין ז"ל. בככר מלכי ישראל בפתחו של אותו כינוס שהסתיים כה רע, התייצבו עשרות מחברינו, שבאו משני עברי הקו הירוק, להחתמה נגד אלימות.

עשר שנים מאוחר יותר היינו מודאגים מאוד מהליך ההתנתקות. שוב, עשרות מחברינו משני צידי הקו הירוק, בקרנו בגוש קטיף. גם התומכים בעצם היציאה הרצויה מחבל עזה, היו מזועזעים מהאסון העומד להתרחש. אסון אנושי. אסון לאחיה הישראלית. אסון לאלפי הערבים ידידנו בחבל עזה שעבדו עם אחינו בנאמנות שנים רבות. אסון לשלם הישראלי. לא אחזור ואשנה את רשימת פעולותינו לקראת ובימי ההנתקות, אשר בשיאה היה אולי אהל ההידברות, בצומת סעד, במשך שלשת השבועות של בין המצרים.

תכנית ההנתקות הופעלה. הקרעים לא היו רק בבגדי התושבים הנאמנים שסולקו מביתם. הקרע בשלם הישראלי אכן התברר כעמוק ורחב. מה עושים עתה? האם יש סיכוי לדיאלוג? להידברות? להקשבה? ולא רק בקרב "החולים" במחלת הדיאלוגיה?

בפגישה של צוות שלנו עם הנהלת "צו פיוס" לפני כשנתיים, התברר לשמחתנו שאין לנו מונופול על הדאגה וגם לא על הצורך בדיאלוג, אף על פי כן ולמרות הכל.

הנהלת "צו פיוס" נסתה לאתגר אותנו: "העמידו מערכת ארגונית ומקצועית וערכו קבוצות דיאלוג מתמשכות, בהשתתפותנו! הצורך גדול ויש לפעול בגדול". ההנחה בבסיס ההצעה היא, שנדרש עתה מיסוד וארגון יציב של מערכת קבוצות דיאלוג.

הצורך החיוני מחייב גיוס השותפות של שני הארגונים. שתוי"פ בין ארגונים מחייב לעיתים אפילו גמישות בעקרונות. כך גם ב"צו פיוס", המתמקדים בד"כ רק בין יהודים דתיים לשאינם דתיים, עתה מבינים בארגון כי הסכנה מחד לשלמות העם היהודי והדמיון במחלוקות בין ימין לשמאל הקרוב למחלוקת בין דתיים לשאינם, מחייב גם אצלם התאמות אסטרטגיות.

השבועות הבאים עברו על ההתארגנות החדשה בהעברת ניירות

עמדה בין שני הארגונים וכמוכך, בהתארגנות פנים ארגונית שלנו, כולל הליך ממוכרז, למינוי רכז כללי לפרוייקט דיאלוגי גדול, ורכזת מקצועית. ההתארגנות כללה גם מציאת הדרך לעשות זאת יחד, גם בין שני ארגונים דומים במטרותיהם, אך בעלי אינטרסים מגוונים."

המאמר יתאר בהמשכו את חוגי השיח שנפתחו, כך שהקורא יקבל מושג על הפעילות בתחום זה, ומספר אתגרים איתם התמודדו בדרך.

המחזור הראשון יצא להתארגנות קבוצות הדיאלוג לא יאוחר מאמצע ינואר 2006, כדי להספיק לסיים עשרה מפגשים עד יוני 2006, לפני עונת החופשות. נותרו לנו כחודשיים בלבד להקמת החוגים.

להלן הקול הקורא המפרט את המטרות וכללי ההתארגנות:

בע"ה י"ד בכסלו תשס"ו, 15.12.05

חוגי שיח / תכנית ארצית צומחת **רקע:**

השנה האחרונה הייתה שנה סוערת חברתית, במיוחד במה שקשור בסוגיה הכואבת של יחסי דתיים וחילוניים. המתח עלה מאד לפני תוך ואחרי תכנית ההתנתקות. ניתן לזהות שתי מגמות. אחת, תחושת ניכור גדולה מאד במיוחד בין המגזרים הדתי והחילוני. במקביל עולה צורך רב של אנשים לקיים דיאלוג עם האחרים השונים מהם באורח חייהם ובדעותיהם.

לכן, יוזמת "צו פיוס" תכנית הידברות ארצית באמצעות קבוצות דיאלוג מונחות. בהמשך לפני נענית וחברת אליה עמותת "בסוד שיח" המציעה את משאביה המקצועיים והארגוניים לזיום, ארגון והנחית קבוצות אלו.

להלן מתאר וקיום מנחים לתכנית. בשלב ראשון מוצע לקיים כ-6 חוגים ובשלב שני כ-12. מדובר על תכנית ארצית צומחת אשר תעבוד על פי אזורים. מועד היעד לפתיחת המחזור הראשון של החוגים: **עד י" בשבט תשס"ו. 8.2.06**

המטרה: חידוש תנופת ההידברות

בגישה ובסגנון "בסוד שיח". מיתון הכעסים בין סקטורים המכביד על הנכונות להידברות וראיה משותפת של השלם, המורכבות והמשותף. קידום הכשרת מנחים ומארגנים להרחבה ולגברת ההידברות.

שיטה: קבוצות הדיאלוג בנויות לאפשר למשתתפים בהן "בעלי קול" ציבורי, לברר את נקודות הראות השונות כמו גם את האכפתיות והדאגה לחברה בישראל מנקודות המבט השונות ברמה האישית והחברתית כחלקים שונים בשלם ישראלי מורכב. לשם כך המשתתפים מכוונים לבטא ולברר את העמדות, הרגשות, ההנחות והשאלות שיש להם ביחס ל"אחרים" ולעצמם. כך מתאפשר להכיר את ה"אחר" שנתפס לעיתים כמאיים ומסוכן, ולאפשר בניית מרחב לתפיסות חדשות.

קבוצות הדיאלוג מונחות על ידי שני מנחים, של "בסוד שיח", המיציגים חלקים שונים של החברה. מספר המפגשים ומשך הזמן מתוכננים לאפשר למשתתפים לוותר על דפוסי ההגנה/השלכה וליצור את המרחב לתפיסות חדשות.

מבנה ארגוני: מטרה - מנהל הפרוייקט: שמוליק דרורי ורכזת מקצועית: עדה מאיר. אזור - חלוקת הארץ לאזורים. בכל אזור רכז ארגוני. חוג - קבוצה בת כ-20 עד 24 משתתפים. מונחית על ידי 2 מנחים - חילוני ודתי. צוות היועצות עם 2-3 יועצים + מספר סופרווייזורים) לתחילת ההנחה.

תקן שעות לתפקידים. התקן לפי חוג: להלן ירשם ליד כל תפקיד. כל שעות העבודה ושאר ההוצאות [ע"פ דווח יבדקו וישולמו.

רכזים אזוריים: נתונים אישיים: מעורים בסביבה הגיאוגרפית, במגזרים החברתיים השונים, בעלי יכולת שיווקית גבוהה.

מזדהים עם הרעיונות של "בסוד שיח", רצוי בעלי ניסיון בארגון קבוצות דיאלוג. התפקיד: אחראיים על שיווק, גיוס המשתתפים, תאום המפגש, ארגון מקום המפגש, כיבוד - אם יוחלט, תחזוק הנפגשים, המפגשים ותיעודם. התפקיד מיועד לצמוח עם המשך

המחזור הבא ואף פיתוח חוגים נוספים באזור. יש לצפות שתחזוקם של המשתתפים יעודדם להתפתח כפעילים בתחום זה ברוח "בסוד שיח" ואף במסגרת העמותה.

הרכז יחל להקים חוג, פעילות ההקמה תשולם לרכז. המשך העסקתו תלויה בקיום החוג. ע"פ היכולת והפוטנציאל האזורי, רצוי להוסיף חוגי שיח בהמשך.

מנחים: חברי בסוד שיח אחראיים על הנחיה מקצועית של הקבוצה, התכנים ואופן ניהול התהליך. קבלת החלטות אודות המשתתפים וארגון הקבוצה - בשיתוף עם הרכז. מספר שעות העבודה: 30 שעות הנחיה. 10 למפגשי הכנה והדרכה.

מעריך תומך לבעלי התפקידים [התקן **לכך עדיין אינו מוסכם:**

קבוצת הדרכה למנחים, אחת לחודש או כחמש פעמים לאורך תקופת ההנחה. קבוצת הדרכה לרכזים: אחת לחודש או כחמש פעמים. שני מפגשים משותפים לרכזים ולמנחים. סופרווייזורים) ישולבו במערך זה ע"פ המתבקש.

מפגשי המנחים באים לתת מסגרת להתלבטות ולהתייעצות עבור המנחים. כמו כן תתקיים מסגרת כזו עבור הרכזים. הפורום המשותף עבור כל צוות התכנית, אמור לספק הזדמנות להתלבטות בממשקים שבין עבודת המנחים ועבודת הרכזים ולמידה ארגונית.

לקראת שלב ב' כאתגר להמשך אישי: במהלך התקופה יוצע למשתתפי החוגים להשתתף בכנס "בסוד שיח". כן יוצע למשתתפים להיות יזמים של חוגים חדשים לשלב הבא ובהמשך השתתפות בקורס הנחיה.

אשמח להשיב לשאלות שמוליק דרורי, רכז הפרוייקט. ראש צורים. 02-5345399. 050-6359597

החוג הראשון של מחזור 1/06 החל עוד בסוף 12/05 במועצה אזורית גזר, על בסיס נשות חינוך דתיות מהישוב נוף אילון ונשים לא דתיות מישובי המועצה, והתכנס בחשמונאי. החוג השני התכנס בקבוץ עינת בבית "דרור לכולם" שהקים מוליק בר ז"ל,

חבר הקיבוץ ומפעילי "בסוד שיח" לזכר בנו **סרן דרור בר הי"ד**, שנהרג בגינין. החוג כלל מגוון מתישבים משני צידי הקו הירוק, וכמה מחבריו של **מוליק ז"ל** עובדי מט"ח. רכזה את החוג **רונית בר**.

החוג השלישי הוקם במעלות. החוג הרביעי הוקם בראשית חודש מרס, בשיתוף הח' למתנ"סים, בהרכב מנהיגותי ארצי של מנהלי מתנ"סים, והתכנס בהרצליה.

חוג זה הגיע לעומק משמעותי ונתן לנו השראה לקראת המחזור השני. המחזור השני נועד למנהיגות. הסתבר שהיה קשה להגיע להרכבים מתאימים בבניית קבוצה זו, ואנו שמחים כי הצלחנו להרכיב שני חוגים. החוג הראשון מורכב מפעילות ארגוני נשים. החוג השני נועד לפעילי תנועות התיישבות. הרכבו התבסס בעיקר על מנהיגים מתנועת אמנה ומועצת ישי"ע, יחד עם פעילים מהתנועה הקיבוצית הלא דתית ונציגי תנועת המושבים. למנחי חוג זה היה מבחן הנחייתי לא פשוט. לא פשוט להנחות מנהיגים הדבקים בשליחותם במשך שנים הרבה, ומוזמנים להסתגלות דיאלוגית.

שאלת הגבולות:

כרכו כללי של החוגים הורשתי להשתתף חד פעמית במפגש מעשרת המפגשים, בד"כ בפתיחה. זאת בכדי לייצג בפני המשתתפים את התכנית בכללותה ובמגמת צמיחתה. מלבד זאת, כבדתי את האינטימיות והסודיות הפנימית שנוהלה ע"י המנחים. גם יו"רית "**בסוד שיח**" **טל אלון** וגם מנהלת הפרוייקטים של "**צו פיוס**" דאז, **עליזה גרשון** "זכור" להשתתף באופן מוגבל ודומה. חוג פעילות ארגוני הנשים היה אמנם קשה להקמה ועל כך אוסיף בהמשך, אך לכשהחל, זרם. לעומת זאת חוג פעילי ההתיישבות התנהל בין המשברים. המשבר הראשון התגלה במפגש השלישי בו הגיע לחבורה מנהיג, שאמנם נרשם בזמן, אולם לא היה יכול להשתתף עד כה. משהגיע עתה, התבקש ע"י המנחים לצאת. הוא, עם כל הכבוד, מנוע במועד זה מלהצטרף. והנה התברר כי כל שאר המשתתפים, משני עברי המתרס הפוליטי נאבקו בהחלטת המנחים כדי לאפשר לו להשתתף. המנחים חשבו כי המנהיגים צריכים להשאר בגבולות החוג. המנהיג המצטרף כבר מחוץ לגבול. בכלל, בהיות החוג קבוצה לא רק דיאלוגית אלא גם חוקרת את עצמה ולומדת, על

המשתתפים ללמוד גם להסתגל לגבולות! המשתתפים, כל אחד מנהיג בפני עצמו, ראו זאת אחרת והרשו לעצמם להיפגע עם המנהיג המורחק ולא נתנו להרחקה להתבצע. מתוך הקבוצה יצאו מסרוניים אל מעבר לגבול, אלי ולא רק אלי, בבקשת עזרה "סמכותית". אני הייתי בדילמה אם לגבות את שולח המסרוניים אלי ממי שהיה בין הפעילים החשובים לגיוס המשתתפים [נושא לא קל, עליו כאמור בהמשך. החלטתי להשיב במסרוניים חוזרים ועקבים: "נהלו על כך דיאלוג!" כלומר, כיוון שהזדמנה לכם שאלת חיים אמיתית בתוך ה"מעבדה הדיאלוגית" של הקבוצה, נצלו אותה לדיאלוג עכשווי! המשבר הזה נסגר בסופו של דבר ע"י שיחה של טל ושלי עם שניים מגייסי המשתתפים ועם רכז החוג [על תפקידו, בהמשך וזאת רק לאחר תיאום מדיניות עם מנחי החוג. החוג עבר את המשבר ועתה נאזר [גם נעזר בגיבוש פנימי תוצאת המאבק המוצלח ב... מנחים.

רכזי החוגים וגיוס המשתתפים:

את התקן הרצוי לארגון הפרוייקט הבאתי לעיל. בפועל התקציב שעמד לרשות חוגי השיח היה פחות בהרבה מהצפוי. חוג הנשים החליף שלוש רכזות. את התשתית שנבנתה על ידיהן, קטפה לבסוף רכזת רביעית שהצליחה להקים את הקבוצה. הקבוצה לא הייתה ממש מאוזנת בין הדתיות לבין שאינן דתיות וגם לא כללה את הנציגות הבכירות, אך הייתה מגוונת ואיכותית. היו בה נציגות של 7 ארגוני נשים.

רכז חוג פעילי תנועות ההתיישבות, חבר קיבוץ ממנהיגי העבר של תנועתו ומי שהיה מזכיר ברית התנועה הקיבוצית [כשהיה ארגון על תנועותי משמעותי מאוד, האתגר תאם את חזונו משכבר הימים ואפשר לחוג מעמד חשוב בתנועה הקיבוצית וגם בתנועת המושבים. בישי"ע לא היו לו קשרים מיוחדים. אך מזכ"ל תנועת ההתיישבות של ישי"ע, תנועת אמנה, הביע תמיכה רבה וגייבי לעבודת גיוס התנדבותית שעשה מנהיג מישי"ע בתמיכתי היומיומית. שוב התברר, כי יש פער רב בין נכונות לדיאלוג לבין היכולת להתמיד במשך עשרה מפגשים. בכל זאת התגבש הרכב קבוצה, גם הוא לא לגמרי מאוזן, אך מאוד איכותי וגם די בכיר. בין המשתתפים שרובם גברים היו גם כמה נשים, בהן אחת ממנהיגות גוש

קטיף. שניה, יו"ר חוג הפרופסורים הימני לביטחון ושלישית מתנחלת שעבודת הד"ר שלה עוסקת בחברון בספרות העברית.

אני שואל את עצמי: האם שני מחזורי חוגי השיח למנהיגות, צלחו?

חוגי השיח היו הצלחה למשתתפיהם. אך לצערי, לא הצליחו לקדם את המטרות הדיאלוגיות הלאומיות! אך למדנו ואנו יודעים עתה שזה אפשרי וראוי לגיוס משאבים נרחבים. כי הדבר בנפשנו!

משלמדנו שני הארגונים, לקראת המחזור השני, שיש לשדרג את מנהיגות המשתתפים בחוג, ראינו עתה בחזונו את החברים מההתיישבות כ"פותחים שולחן" עגול לדיונים קונקרטיים על שאלות התיישבותיות / מדיניות / בטחוניות / לאומיות שהן לב המחלוקת הלאומית. כך ניתן היה לצפות גם כי חוג ארגוני הנשים יצמיח חוגים אזוריים וגם "שלחנות משותפים" לארגונים השונים על מחלוקות חברתיות לאומיות. תשובתי אם כן היא: אמנם קשה מאוד לגייס חברים לחוג שיח, הנדרשים להשתתף בהתמדה במפגש מדי שבועיים, אך בתקציב מתאים המאפשר מערכת ארגונית, זה אפשרי.

לבסוף יש להודות, נוסף לחברי החוגים, למנחים ולרכזים גם להנהלות שני הארגונים: "צו פיוס" ו"בסוד שיח" על ניסוי הכלים שהוכיח שאפשר ושחשוב להשקיע ברעיון יותר ברצינות.

שמוליק דרורי

בן קיבוץ סעד ליד עזה. חבר קיבוץ ראש צורים בגוש עזיון. אב לשבעה וסב לאחד עשר נכדים. ריכז בעבר את מח' ההדרכה ומח' הבוגרים בתנועת בני עקיבא. גובר "בסוד שיח". מנהל עמותת נפגעי טרור "להמשיך לחיות- בי ח ד" ומנהל קשרי חוץ של עמותת "יסודות-המרכז לליבון עניני תורה ומדינה".

מאמן אישי מוסמך [איק"א ריכוז שנתיים את "חוגי השיח" מטעם "צו פיוס" ו"בסוד שיח".



בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד
היחידה ללימודי המשך

הנחיית קבוצות

החלה הרשמה לשנת הלימודים תשס"ט

תכנית הכשרה למנחי קבוצות
תכנית הנחיית קבוצות במערכת החינוך

שיח מנחים
מפגשים בנושא תהליכים קבוצתיים והנחיית קבוצות
המפגש הבא יתקיים בתאריך
1.7.2008 (20:00-22:30)
נושא ההרצאה:
קבוצת ילדים - הרהורים לגבי ה"סטינג" כמכל שלה ההתרחשות הקבוצתית

פרטים:
03-5317265, 03-5318211
www.biu.ac.il/soc/sw/hemshech

להוביל זו אמנות

M.A הנחיית קבוצות בשילוב אמנויות*



תכנית המפתחת כישורי מנהיגות וניהול בקבוצות השונות, מכשירה את הסטודנטים לעסוק בהנחיית קבוצות ומקנה להם ידע והבנה תיאורטיים בצד מיומנויות מקצועיות ומעשיות. ייחודה של התוכנית הוא בשילוב האמנויות ככלים חווייתיים ומעשירים בתהליכי העבודה הקבוצתית. הנרשמים לשנת הלימודים 2008/9 ייהנו מהטבה ייחודית: קורס יזמות עסקית או קורס אימון אישי.



לקבלת פרטים נוספים, ולקביעת פגישת יעוץ
חייגו עכשיו: 09-8656501 או גלשו לאתר WWW.AIPI.ORG.IL

LESLEY
UNIVERSITY
תואר אקדמי שאפשר להרגיש

מסלולי הלימוד לתואר שני: הנחיית קבוצות* לימודי נשים* בריאות הוליסטית* שילוב אמנויות בלמידה גישור יצירתי* הגיל השלישי* טיפול בהבעה ויצירה: אמנות חזותית, פסיכודרמה, דרמה, תנועה ומחול

שלוחת אוניברסיטת לסלי, פארק שיאים, רח' יד החרוצים, בניין 10-F את. נתניה דרום. טל: 09-8656501, פקס: 09-8656503, www.aiipi.org.il, דוא"ל: info@lesley.ac.il
לא נדרש רקע באמנות (למעט במסלול טיפול בהבעה ויצירה). התואר הינו תואר אקדמי של אוניברסיטת לסלי ארה"ב ואינו תואר ישראלי. *תכניות התמחות במסגרת מסלול M.A בלימודים בין-תחומיים.

השקפה קבוצתית - קבוצות תמיכה ב'תשקופת'

מרגו הילמן

שחור לה וכדומה. משהו קרוב לליבה. כשחשבה על כך, כל משתתפת מוזמנת לברך את חברותיה לקבוצה בדבר זה. אישה אחת מספרת לפעמים על קשר חשוב שמאופיין על ידי תקופות של קירבה ותקופות של כעס. לאחרונה, היא בירכה את הנשים האחרות שהן ישיגו איזון טוב בין הבעת אהבה כלפי אחרים ובין דאגה לצרכים הרגשיים שלהן עצמן. כך הפולחן הזה מקרין אור אוניברסאלי על צורך פרטי.

מפגש תומך לאנשי מקצוע. קבוצה חדשה נפתחה במוסד בירושלים שבו מטפלים בילדים עם מחלות המאיימות על חייהם. אני נפגשת עם צוות מטפלים, עדים לכאב של הילדים והמשפחות ושותפים לאובדנם. מדובר בצוות הטרוגני של יהודים וערבים, דתיים וחילוניים משני העמים. אחת המטרות שהם עובדים לקראתה היא לבנות קהילה עובדת, מעין בית שישמש להם מקום של קרבה, תמיכה וחידוש כוחות.

בחודשים הקרובים קבוצות אלו תמשכנה, בנוסף לקבוצות אלו: קבוצה לאנשים שמתמודדים עם מחלה של אדם אהוב, קבוצה לאונקולוגים, קבוצה להורים המתמודדים עם מוגבלות קשה של ילד, קבוצה לאנשים צעירים שאבדו קרוב משפחה בפעולת איבה וקבוצת עמיתים לומדת.

מרגו הילמן, MSW, היא עובדת סוציאלית קלינית ורכזת תמיכת חולים ומשפחות בתשקופת.

mhelman@tishkofet.co.il

תשקופת מציע טיפול פרטני, קבוצות תמיכה ומגוון תוכניות לאנשים החיים עם מחלות קשות ועם אובדן, עם בני משפחותיהם, ועם אנשי מקצוע שעובדים עם התכנים האלה. קבוצות מתקיימות בירושלים ובזיכרון יעקב. תוכניות אחרות בכל חלקי הארץ.

www.tishkofet.co.il

ניוונית קשה. הייתה תגובה עזה בקבוצה. הנשים רצו להמשיך להיות מקור לתמיכה והקשבה לדי' והן עשו זאת. בו זמנית, מה שחברתן עברה נגע בפחדים שלהן והן היססו לחשוף את ד' לתגובות האלו. כל המשתתפות, כולל ד', גם דאגו שהקבוצה תהפוך לקבוצת תמיכה אחרת ויהיה בלתי אפשרי להביא קשיים שעכשיו יראו "טריוויאליים" לעומת מה שדי' עוברת. חשתי כי למרות שאני עובדת עם אנשים עם מחלות קשות כל יום, זה השפיע עלי אחרת. למדתי מחדש כמה חשובים הם קולות קרובים שמהווים מקורות לתמיכה, הדרכה וחשיבה ביחד.

לגבי צרכי הקבוצה, דאגתי שמא הקרבה שהנשים בנו תקרוס תחת העול של עצב ופחד לא מבוטאים. העבודה שלי בשבועות האלו הייתה לפתוח את כל הנושאים האלו. שיתפתי את הנשים במחשבות שלי - שכולנו מוקפות אובדן ואיומי אובדן כל יום, ואיך כל איום חדש נוגע במקום הכאוב של האובדן הקיים, ואיך המציאות הזאת גורמת לנו לפעמים לזעום נגד החיים. כך ניסיתי לפתוח מרחב שבו אפשר לדבר על כל הרגשות הנמצאים בחדר בלי לחשוב שהכל קשור רק למצב של ד'. במפגשים הבאים המשתתפות שוחחו לסירוגין על המציאות המכעיסה הזאת, על בעיות "טריוויאליות", ועל מהלך האבחון והטיפול של ד'. הקבוצה המשיכה להיות הדוקה, צוחקת, ולהוות מקום לאובדנים הגדולים וה"קטנים".

'תורה הילינג'. בין ארבע לעשר נשים נפגשות כמעט כל שבע לקבוצת תמיכה רוחנית. בשונה מהפעילות הרגילה שלנו בתשקופת, קבוצה זו פתוחה לקהל הרחב ואינה מתמקדת במחלה קשה ואובדן. אני מנחה את הקבוצה עם אמונה ויט, תומכת רוחנית בירושלים. כל מפגש בנוי סביב מדיטציה מודרכת ולימוד קטע חסידות, המתאייח עם לחודש העברי או לחג שמתקרב, עם זמן פתוח שבו הנשים משתפות אחת את השנייה בקשיים בחייהן ודרכי ההתמודדות שלהן. המדיטציה והלימוד נותנים לקבוצה מבנה שמעניק אווירה בטוחה ומבנה זה יכול להתאים לכל אוכלוסיה.

המשתתפות הן נשים דתיות, מסורתיות וחילוניות. הרבה מהן אף פעם לא התנסו בעבודה קבוצתית. לפעמים אנחנו משלבות תרגיל פשוט, למשל, אנחנו מבקשות מכל משתתפת לחשוב על משהו שהיא מאוד רוצה - עזרה בכיוון צמיחה מסוים, משאב חיים

אחת מהמשתתפות, לי, ספרה לנו בהתרגשות שכל הנושא מזכיר לה קרוב משפחה שלה (הדוגמאות שונות להגן על פרטיות) במקום שבו עובד אותו איש, נהוג לפתוח את החלונות כל היום. כשכולם יוצאים לא סוגרים את החלונות. לפעמים בלילות הרוחות מנשבות וכשבאים למחרת רואים שניירות משולחנות העבודה התפזרו בחדר. האיש הזה החליט להשאר כל יום כמה דקות כדי לסגור את החלונות. יצא שכמה פעמים לי קבעה לפגוש אותו בעבודה בסוף היום וראתה אותו סוגר את כל החלונות. היא שאלה אותו: לא כדאי שהאחרים יעשו את זה לפעמים?

"הוא התחיל להסביר לי", ספרה לי לקבוצה, "שהוא לא יכול כי הוא לא מרגיש טוב, וזאת לא יכולה כי היא ממחרת הביתה לילדים. וכל פעם זה ככה. והוא עושה את זה בשמחה אמיתית! זה ממש לא מפריע לו שהוא צריך לסגור את כל החלונות כל יום". משתתף אחר התחיל להסביר למספרת שזה לא הנושא שלנו, שאנחנו מדברים על גישה למחשבות הפנימיות ומה זה קשור? לי התנצלה "אוי, לא הבנתי. חשבתי שאנחנו מדברים על שיפוט ועל הצורך לא לשפוט אחרים. זה תמיד מפתיע אותי מחדש שהוא עושה את זה כל יום וזה באמת מקובל עליו". כמה משתתפים נוספים נכנסו לדיון האם זה שייך או לא. חקרנו קצת את הקשר בין שיפוט אחרים ושיפוט פנימי. ואני חושבת כשאני כותבת את המילים האלו, איזה דימוי טוב לקשב: הדפים מתרוממים, מתעופפים באוויר, וכאשר סוגרים את החלונות אחד אחד, בסבלנות, הרוח כבר לא מטלטלת אותם וכל אחד נוחת למקומו.

התמודדות עם אובדן בן זוג - ועם מחלה קשה. לפני שנה ורבע פתחנו קבוצה לאלמנות צעירות. בחודשים הראשונים בקושי הייתי צריכה להתערב. כבר בפגישה הראשונה הנשים ישבו בכיסאות שלהן והתחילו לשתף אחת את השנייה בקשיים המאפיינים את החיים שלהן, בתגובות התומכות, והפחות מוצלחות, של אנשים בחיים שלהן, ובצחוקים. זאת הקבוצה הכי צוחקת שאי פעם הייתי מעורבת בה. יש הרגשה של משפחה קרובה והמשתתפות חוזרות ואומרות שפשוט אין עוד מקום בחייהן לבטא את הדברים שהן מביאות לקבוצה, כולל ההומור השחור.

לפני כשבעה חודשים אחת המשתתפות, ד', אובחנה עם מחלה

מחלה קשה ואובדן. זאת הזירה שבה אנו עובדים בתשקופת. עם חולים, בני משפחה ואנשי מקצוע, בעבודה פרטנית, משפחתית וקבוצתית והן בכנסים, הרצאות וימי נפש, בירושלים, בזיכרון יעקב ובכל חלקי הארץ. מטרתנו היא להעניק תמיכה וכלים להתמודדות עם מחלות כרוניות או סופניות ועם שכול לצורך התגברות, התפתחות ומיצוי החיים. בעבודה שלנו אנו מנסים להיות ערים לעולם הרוחני של המשתתפים ולהתייחס גם לרובד הזה של החיים. להגדיר רוחניות אין זה המקום. אחת מההגדרות הפרטיות שלי: ההבנה שכולנו בסירה אחת ביחד. כשעובדים עם אנשים שחיים עם מחלות קשות ועם אובדן זה ברור עד כאב, שאם עוד לא התנסו בדברים דומים בחיינו אז לא נתחמק לעד. העבודה שנוצרת היא עבודה של שותפות - אני עם המומחיות שלי והאנשים מולי עם המומחיות של החיים שלהם. לי ברור שרוחניות היא תכונה שמתחברת לחוויות רבות: שמחות ועצובות, מיוחדות ושגרתיות, חילוניות ודתיות.

קבוצות עם תמיכה רוחנית. אספר לכם קצת על שלוש קבוצות תמיכה שאנו עורכים בתשקופת. כל אחת מהן מהווה דוגמה לדרך אחרת לשלב התייחסות לרוחניות לתוך הקבוצה בדרך שמתאימה לאוכלוסיה וליעד הקבוצה. תראו שלפעמים הרוחניות מאד מוגדרת, לפעמים פחות, ולפעמים הרוחניות לא מוגדרת כלל, אבל בכל זאת מהווה מאפיין חשוב של הקבוצה.

חיים עם סוכרת - ביחד. בעשר פגישות שקיימנו בשיתוף עם האגודה הישראלית לסוכרת וקופת חולים כללית הפוקוס היה פסיכו חינוכי. אחד הנושאים היה mindfulness או קשיבות: תרגול רוחני שבו אנו מכוונים את תשומת לבנו וצופים בזרם הגירויים שאנו חווים מרגע לרגע: תחושה, מחשבה או רגש - כל אחד בעתו. הרעיון הוא שאפשר לחוות את הרגשות והמחשבות שלנו בלי לשפוט. למשך כמה רגעים אפשר להנמיך את המאבק עם מציאות החוויה שלנו, ופשוט לשים לב לחוויות הקטנטנות שעוברות אחת על המסך הפנימי. המטרה הייתה לתת התנסות בשיטה אחת של הפחתת מתח - דבר שמופיע בחיי חולי סוכרת עקב החרדות לגבי המצב הבריאותי, הדרישות סביב דיאטה, פעילות גופנית והצורך להשיג על רמות סוכר.

העברתי את החומר הזה בשעה אחת, מה שלא הספיק אלא לתת טעם מזערי.

מעבר למילים

מימדים גופניים ולא-מילוליים בעבודת האימון והטיפול

אסף רולף בן-שחר

במערכת-יחסים איתנו, לתחושות, רגשות, תמונות ומחשבות. להיות צמאים ונכונים להרגיש, לחוות וללמוד. זוהי מחויבות הנושאת בקרבה, בעבר, חיבור רוחני גדול. שהרי מתוך הדיאלוג והחיבור לעצמנו ולאחר, אנחנו נפתחים להתיר לעצמנו להכיר את אלוהים.

המשורר והאמן וויליאם בלייק כתב:

Unless the eye catch fire
The god cannot be seen
Unless the tongue catch fire
The god cannot be named
Unless the heart catch fire
The god cannot be loved
Unless the mind catch fire
The god cannot be known

ובתרגום לעברית (מאוד חופשי) שלי:

אלמלא עולה העין בלהבה,
אין האלוהים יכול להיראות.
אלמלא עולה הלשון בלהבה,
אין האלוהים יכול להיקרא בשם.
אלמלא עולה הלב בלהבה,
אין האלוהים יכול להיות נאהב.
אלמלא עולה הנפש בלהבה,
אין האלוהים יכול להיוודע.

בכנס של המרכז לאימון בקבוצה שיערך ב-4.6.08 נבלה יום מחיינו בניסיון כנה להעלות את עינינו ולשונונו, את לבבותינו ונפשותינו בלהבה (ראו פירוט הכנס במגזין).

לטיולים (נבדך אותו בנוכחות אנושית) - הרי שנוכל לחיות יחד, ליהנות זה ממתנותיו של האחר, ויחד עם זאת להיות בטוחים עם החיה. כשאנחנו מנסים לשמור את הכלב נעול ומוסתר בבית הוא יחמוק ברגע שהדלת תיפתח או ייקח אותנו לטיול, מושך אותנו בחוזקה. אנחנו נמצאים במערכת יחסים עם הכלב הזה, עם החיה שאנחנו, בין אם נרצה ובין אם לאו, אם נכיר בכך או נכחיש זאת.

הרעיון של 'חסות-חיובית' (positive sponsorship) הוא רעיון שרובט דילטס שאב מעבודתו של סטיבן גיליגן (דילטס ודה-לוזיה, 2000) והוא מתאר מערכת יחסים של הורות עם כל צדדי האישיות שלנו. כאשר אנחנו מעניקים חסות-חיובית לחלק שלנו, אנחנו לוקחים אחריות על אימוץ גישה של הורה אוהב ומקבל גם לחלקים שלנו שהיינו רוצים שיעלמו. לפעמים אנחנו מקווים שאם נעמיד פנים שאיננו מרגישים רגשות מסוימים (עצב, פגיעות, כעס, שנאה, פחד, בושה, מיניות, קנאה וכו'), הם ייעלמו באופן מסתורי ומוחלט. עדיין לא פגשתי את האורי גלר שהצליח להעלים רגשות נצח.

ג. כשגוף ונפש עולים בלהבה

כאשר אנחנו לומדים להיפתח ליכולות ההדהוד הטבעיות שלנו, אנחנו משקיעים בפיתוח המתנה הגדולה ביותר שיש לנו כבני אדם: היכולת ללמוד להכיר את עצמנו ואת האחר והיכולת לאהוב את עצמנו ואת האחר. תוך כדי כך, תקשורת בין אישית הופעת קסומה, קריאת-מחשבות אינה עוד תופעה על-חושית, עומק רגשי אדיר ומגוון נפתח בפנינו וההבנה כי איננו לבד בעולם מחלחלת אל תודעתנו ואל גופנו באופן מוחשי.

כמאמנים, יכולת הדהוד מעניקה עומק ואמיתיות לקשר האימוני ומוסיפה נדבך של 'קיצור-דרך' אל הסוגיות החשובות באמת. מיומנויות הדהוד יכולות להעשיר מורים, מחנכים ואנשי תקשורת שיעלמו לזהות תבניות תקשורת ההופכות לימוד לקל יותר, לחוויית לימוד מקיפה יותר.

בעיני, כדי להדהד היטב אנחנו צריכים ללמוד לעשות-אהבה עם החיים: לתת לכל מאורע לגעת בנו, להיות

..כדי להדהד היטב עלינו לקבל את החיה שבנו, להזמין אותה הביתה ולברכה בנוכחות אנושית.

הרשו לי להסביר למה אני מתכוון בכותבי זאת. **לקבל את החיה** - משמעו להכיר בכך שיש בנו חוכמה גופנית שאינה ניתנת לאנליזה קוגניטיבית, שהיא רגישה למידע שאיננו קולטים בתודעתנו. להכיר בכך שיש בתוכנו חוכמה הגדולה ורחבה מן החוכמה והאינטליגנציה שאנו רגילים לה ומרגישים בנוח לזהותה כ'אני' או עצמי.

להזמין את החיה הביתה - במקום להתרחק מן הכישורים הלא-מעובדים הללו, הרי שאנחנו לומדים לקבל את קיומם ולשאוף לתת להם מקום בחיינו. במקום לנתח, להסביר או להכחיש את קיומם של כישורים טבעיים אלו, אנחנו יכולים להיפתח לקראתם. מותר לנו לפחד מעצמנו, אך במידה בה אנחנו מתנתקים ממשאבים חשובים (אם גם לא נוחים) כל כך, אנחנו מתנתקים מעצמנו. אם למשל כל פעם שנכנסת מטופלת מסוימת לחדר אני מוצף בפנטזיות אלימות (או לחלופין מרגיש רדום ומשועמם), קל לי לנסות ולדחוק את תחושותיי הצידה, לזלזל בהן ולא רלוונטיות. אולם תופעת ההדהוד (או בז'רגון הטיפולי העברה-גופנית, העברה-חוזרת-גופנית) חזקה יותר ומוחשית יותר מאשר תופעות העברה קוגניטיביות או רגשיות: הדהוד מציג עצמו בפנינו במיידיות לא-מתווכת, נוכח בגופנו באופן בלתי-מתפשר. להזמין את החיה הביתה משמעו להכיר בכך שכל תגובה המתרחשת בשדה-הקשר (בתוכנו, בתוך המטופל ובמרחב המשותף) היא רלוונטית במידה מסוימת לתהליך האימון: תגובותינו אינן מתרחשות בריק.

לברך את החיה בנוכחות אנושית הוא מושג השאוב מעבודתו של ד"ר סטיבן גיליגן - Self-Relations Psychotherapy (ראו גיליגן, 1997). גם כאשר הביטויים של ה' אינסטינקטים החייתיים הללו אינם נעימים, כאשר הם מקבלים נוכחות אנושית תומכת הם הופכים למשאבים יקרי ערך, ואנחנו מועשרים על ידם.

הדהוד, כמו רגשות חזקים נגדם אנחנו נוטים להילחם, הוא כמו כלב. אם נטפל בו היטב, נאכילו ונוציא אותו



תהליך ההתערבות תחילתה של ה"אנרגיה" בקבוצה (חלק שני)

ציון זהבי



מפגש 1 - חיפוש האנרגיה

במפגש זה המשתתפות קיימו חשיבה משותפת בתכנון סוג הקבוצה.

כל המשתתפות הביעו את רצונן לתת לעצמן משהו שטרם הגדירו אותו, אך רצו איזושהי "אנרגיה" מבחוץ שתיכנס לעולם הפנימי שלהן ותיתן להן מרגוע ושלווה. כמו כן רוב המשתתפות רצו לקבל כלי תמיכה כדי להתמודד עם ילדיהן בשל בעיות רגשיות. למעשה, המשתתפות חשפו מעין "משאלה" פנימית, שהייתה כנראה אצורה בתוכן, ושיחררו אותה בפני הקבוצה כשהן הן המפגש הקבוצתי הראשון. הכיצד? האם חשיפה ראשונה בפני "זרים" זהו חוזקן או חולשתן של המשתתפות? האם "חופש הבחירה" להביע את המחשבות והרגשות של המשתתפות לגבי קביעת סוג הקבוצה זהו ה"מפתח" לחשיפת דברים אישיים וכמוסים של "זרות" אחת לשניה בפגישה הראשונה ובכך מאפשר תהליך נכון בהווה ואולי יצביע על עתיד צמיחתה של הקבוצה? בסוף הפגישה המשתתפות החליטו כי סגנון הקבוצה יהיה תמיכתי - העצמתי המשולב ברייקי אשר תהווה את התפתחותה של האנרגיה האוניברסאלית במשך כל המפגשים.

מפגש 2 - 15 דקות של "תקתוקי לב"

במפגש הראשון סוכם ע"י שני המנחים כי המשתתפות תקבלנה הכשרה של קורס רייקי מס' 1 במשך 4 שבועות, 4 מפגשים, כך שבשבוע החמישי ייפגש להמשך העבודה הקבוצתית.

עתה מתאר את 15 הדקות הראשונות של המפגש השני עם הנשים, שמבחינתי היה אחד מ"נקודות השיא" במהלך המפגשים איתן.

דקה ראשונה:

בשעה 20:30 המתו 2 המנחים לקבוצת האמהות. הם הגיעו בזוגות, בשלוש ואף ביחידות. "היי, מה נשמע" נשמעו קריאות בחלל החדר. "אל תשאלו", "איך היה?", "מדהים, מדהים" ענתה האחרת בקול רם. "אנחנו סקרנים לשמוע", השבתי להן. הסתכלתי עליהן מעט בקנאה כי הן קיבלו מתנה - קורס רייקי.

דקה שנייה:

הנשים התיישבו על כסא והיו מלאות חוויות מהקורס. חלקן זוהרות בפנים,

מחייכות ונראה כי הן מזומנות להעניק לנו טיפולי רייקי. ויויאן הקולגה והשותפה להנחיית הקבוצה פתחה את המפגש: "מה שלומכן בנות?" "4 שבועות לא נפגשנו, אנו רוצים לשמוע מכן על החוויות שלכן בקורס".

דקה שלישית:

החל מהדקה הזאת הלב שלי החל לפעום בחוזקה היות והוא היה דרוך למילים שיצאו מפי המשתתפות.

כל אחת סיפרה על החששות והציפיות שלה מהמנחה ומתכני הקורס. לדוגמה: האם המנחה תמצא חן בעיניי? האם אני אתחבר אליה? האם אני אעמוד במשימות ובתרגילים שהמנחה תטיל עליי? האם הכלי הזה אכן יסייע לי בחיים? הקשבתי בקשב רב למילים, לתכנים, לצלילים, לשפת הגוף, כדי לנסות להבין מה עבר על כל אחת מהמשתתפות.

דקה רביעית:

לפתע אחת המשתתפות אמרה: "יש לי חלום לעסוק ברייקי ולטפל באנשים!" ארשת ניצחון התפשטה על פני כמביעה משאלה ושאלה גם יחד: "האם הכלי הקטן הזה עומד להיות השינוי הגדול בחייה?", שאלתי את ליבי אך הוא לא השיב לי כי הוא היה ב"מעלה התקתוקים".

דקה חמישית:

לאחר שכל אחת תיארה את חוויותיה מהקורס המשיכה ויויאן: "כפי שאתן זוכרות סכמנו איתכן במפגש הראשון כי לאחר סיום הקורס כל מפגש ייפתח ע"י מתן רייקי אחת לשניה. לכן כל אחת מתבקשת לבחור לה בת זוג ולתת טיפול אחת לשנייה במשך 15 דקות".

דקה שישית:

הלב שלי ממשיך לפעום בחוזקה; האם הן תעמודנה במתן הטיפול אחת לחברתה כהלכה? האם המקבלת תתנדד לקבל אנרגיה מהנותנת? במהלך המשימה השמענו ברקע מוסיקה עם צלילים מרגיעים כחלק מהטיפול. כמו כן הדלקנו נר שיוסיף אנרגיה למשתתפות. זו בעצם הייתה דקת הפתיחה של מחסומי האנרגיה של כל אחת ואחת, שמתוך כך תוכלנה ללמוד על הכלי דרך ההתנסות האישית.

דקה שביעית:

לפתע המבט שלי קלט את המבט של ויויאן הקולגה והשותפה וראיתי כי היא משדרת לי חיוך ושמחה, אך גם ציפיה ותקווה כי אכן הן תענקנה באופן כן ואמיתי אחת לשניה. לאור זאת התחלתי להרהר ולהיות ספקן; האם

ויויאן חוששת מאי הצלחה של המשתתפות? האם היא מאבחת משהו שאני לא רואה כי הלב שלי פועם בחוזקה ולא מאפשר לי לראות דברים נוספים: אך הנחתי לעצמי לראות את אשר קורה בחדר ולצפות בטיפול עצמו.

דקה שמינית:

מידי פעם היו תזוזות של המטפלות מימין לשמאל תוך כדי הטיפול, שמתי לב למתודה של הטיפול; הן התחילו להניח את הידיים על ראש המטופלת, אח"כ המשיכו לאזור הגב, משם לאזור החזה, הבטן, השוקיים וכלה ברגליים. אמרתי לליבי: "מה אתה אומר, עבודה יסודית הן מעניקות אחת לשנייה, אה?" אף הפעם הוא לא השיב לי.

דקה תשיעית:

הבטתי על דקלה וראיתי שמהו מעט מפריע לה במהלך הטיפול. פחדתי מאוד; האם היא תבקש להפסיק את הטיפול? האם רחל לא מעניקה לה מכל הלב? האם דקלה לא נפתחת לקבל את האנרגיה של רחל? התפללתי בליבי ואחלתי בהצלחה לרחל שתעבור בשלום את הטיפול ותדע לקבל בהבנה אם אכן דקלה תבקש להפסיק את הטיפול. אך זה לא קרה.

דקה עשירית:

הבטתי על ברכה וחשתי כי היא נמצאת במקום אחר - בעולם השינה. האם היא נרדמה? אז אולי טוב לה? החלו "לתקתק" במוחי שאלות; האם זה הכלי שייסייע לה להרגיע את עצמה? האם הכלי יסייע לה בטיפול בילדיה? האם זה אחד מהתוצרים של העבודה הקבוצתית? יתכן ואנו מזהים "אנרגיה" נוספת לארגו הכלים של המשתתפות בהתמודדות בחיי היומיום?

דקה אחת עשרה:

השעון הולך ואווז ואנו לקראת הסיום של הטיפול. הבטתי לעבר סיגל ופרידה וראיתי כי טוב להן על הנשמה, זהו זמן איכותי שהמפגש בקבוצה מעניק להן והן מפנות מתוכן את כל האנרגיות השליליות שהן ספגו במשך היום.

דקה שתיים עשרה:

המשתתפות סיימו את הטיפול אחת לשניה. הן התבקשו לשבת במקומותיהן. ברכה עדיין מנמנמת, נראה שטוב לה להיות במקום שבו הובילו אותה. קריאות יצאו מפיהן; "איזה כיף זה היה!" "הלואי ואני אוכל לקבל פעם בשבוע מכן" נשמעה קריאה בחלל החדר.

דקה שלוש עשרה:

הלב שלי החל לחזור לפעילותו

הטבעיות לאחר "סיום המשימה". הייתה לי תחושת הקלה כי אכן הן ענו על הציפיות שלנו - אנשי המקצוע וייתכן שקלענו "בול" בשילוב הרייקי בעבודה עם אמהות אלה.

דקה ארבע עשרה:

כאדם שהתנסה בטיפולי רייקי, הייתה לי התחושה כי במהלך הטיפול שהן נתנו אחת לשניה, הן למעשה הובילו אותי ללמידה ולחוויה של הקורס ובכך הרגשתי "שותף" לומד במידה מסוימת בקורס עצמו.

דקה חמש עשרה:

דקה זו תהיה תמיד עבורי דקה של נצח, נצח, נצח ושאלתי את עצמי: עד לאן ניתן להפליג עם הכלי הזה עם הנשים כדי שיהיה להן טוב בחיים?

התנגדויות בקבוצה: חלק שני

חלי ברק

מה מקור ההתנגדויות בקבוצה? מה הסיבות השונות להתנגדויות בקבוצה?

ישנם הסברים שונים למקורות ההתנגדות.

הסבר אחד מתבסס על רעיונותיו של פרויד על התנגדויות בטיפול פרטני. לסלי רוזנטל (1980) יישם את רעיונותיו של פרויד לטיפול קבוצתי. הקבוצה כחוויה עוצמתית מעוררת גרסיה למקום בו יש קושי בניהול הדחפים, החרדות וההגנות המופעלות בחלקי האישיים השונים.:

1. התנגדות אגו - בדרך כלל בשלבים הראשונים של הקבוצה. זו התנגדות מודעת לקבלת מידע בתחומים שונים. חרדה מהחשיפה מעוררת את ההגנה של האגו המתבטאת בחוסר רצון לדבר על נושאים מסוימים, ואיום לא לשתף פעולה אם נושאים מסוימים יעלו. למשל, לא רוצים לדבר על הבעיות עם הילדים, על בעיות בזוגיות, על רגשות פנימיים. רוצים להצמד למוכר, שגם אם אינו טוב הוא פחות מאיים מהכניסה לעולם החדש של חוסר ידע וחוסר שליטה במצב. קושי לעבור את 'עמק הפניקה' בין המוכר והידוע לחדש והמאיים.

2. התנגדות סופר אגו - מבטאת את נוקשות ורדפנות הסופר אגו. מתבטאת בביקורתיות קשה כלפי כל חריגה מהכללים, מול כל קושי של אנשים להשתלב. מתבטאת בעמדות נוקשות ומוסריות כלפי רגשות תוקפניים או מיניים של משתתפים. מקורה ברגשות אדיפליים של אשמה, בושה והשפלה אם יעלו בקבוצה תכנים לא מתאימים. לעיתים ההתנגדות הרודפנית של הסופר אגו מתבטאת בשיפוט עצמי חריף של משתתף כלפי עצמו עד כדי תחושה שאין לו ערך ואינו ראוי ליחסה של הקבוצה.

למשל, דורשים שכולם ישתפו בקשיים בבת אחת ותוקפים את השותקים או את המדברים רציונלית מדי לטעמם. תוקפים את המנחה שהגיב תוקפני מדי לדעתם, או שהעדיף משתתף זה על אחר 'לא בצורה הוגנת'. ינסו לדרוש סדר וצדק ולא יקבלו חולשות בכלל.

3. התנגדות איד - מתבטאת בחיפוש כפייתי אחרי הנאה וסיפוק, בפורקן של אנרגיות מיניות ותוקפניות ללא יסות. כמו תינוק אוראלי הקבוצה תבטא רצון להיות מטופלת ומוזנת על ידי המנחה, ותישאר פסיבית בעמדת תלות בו. תחזור ותגיד 'אתה יודע', 'תגיד לנו', 'אנחנו לא יודעים'. בו בזמן הקבוצה יכולה לבטא את הצרכים

האוראליים שלה בדרך תוקפנית של הערות ציניות ותוקפניות 'הנושכות' את המנחה 'אתה לא יודע כלום', 'לא חידשת כלום', 'בשביל זה יש לי חברים, לא צריך אותך'.

התנגדות איד אנאלית תתבטא בשלשול (שטף דיבור לא מבוקר) או עצירות (המנעות מדיבור או דיבור חסר חשק). הקבוצה 'תלכלך' ותצפה שהמנחה 'ינקה', יעשה סדר בשטף המלל ששפכה ללא יסות.

התנגדות איד פאלית תתבטא ברצון לפורקן מיני, ACTING OUT מיני של חברי הקבוצה. נסיונות לקטוע כל אינטראקציה זוגית בקבוצה ונסיונות לפתות אחד את השני ואת המנחה ליחסי אהבה. פעמים רבות התנהגות פתיינית זו היא הגנה בפני קנאה וכוחות הרס מאיימים.

4. התנגדות של רווח משני - המשתתפים מרוויחים משהו מההתנגדות, משהו שהם זקוקים לו. הם זקוקים להתנגדות כרווח משני כדי להפחית חרדה. למשל, בסיום קבוצה המשתתפים תוקפים את המנחה והקבוצה, מתארים שוב כמה קשה ורע להם, טוענים שכלום לא השתנה. מאחורי ההתקפה הגלויה עומדת חרדה שיישארו ללא תמיכה והכוונה. הם בלא מודע מחריפים את הסימפטומים והקשיים כדי לשדר חוסר אונים וצורך עז במנחה ובקבוצה 'אחרת לא ישרדו'. הקבוצה חייבת להמשך מבחינתם ולכן הם חייבים להשאר 'חולים ונוזקקים' ולא יכולים להתחזק ולהשתפר כפי שאולי אכן קרה בתהליך.

5. התנגדות השלכתית - התנגדות בסיסית ונפוצה. המנחה הוא דמות סמכות ולכן אוביקט לנסיגה השלכתית שמקורה ביחסים מוקדמים של המשתתפים עם דמויות סמכות. בנוסף למנחה יש בקבוצה עוד שני אוביקטים להשלכה - המשתתפים האחרים (מעוררים לנסיגה השלכתית ליחסי אחים, קנאה ותפיסת מקום במשפחה) והקבוצה כשלם ואפיונה העמום והמאיים כמקום של שינוי ולמידה (מעוררת נסיגה להשלכות הקשורות לחוויות עמימות וחוסר בהירות בחיים).

עוצמת ההשלכה קשורה לעוצמת הקושי של המשתתפים עם משמעות הייצוגים בחדר (עד כמה יש להם טעניות רגשית סביב נושאי סמכות, תפיסת מקום, ועמימות). ההתנגדות יכולה להתבטא באופן ישיר - בהתקפה על המנחה או על המשתתפים, או בסרוב להשתתף בפעילות. יכולה להתבטא באופן עקיף בתוקפנות סבילה

של השטחה רגשית, חוסר שתוף פעולה, שתיקה. יכולים להיות ביטויי חשדנות, חוסר אמון, התגוננות, תקיפה, שהם השלכות מדפוסי תגובה קודמים של האנשים במצבי עבר דומים.

הסבר שני להתנגדויות קשור לבדיקת המאפיינים הקבוצתיים המהווים טריגר מעורר להתנגדויות

פחד מחשיפה - חשיפה קשורה למידת האינטימיות שאתה מרגיש לזולת, ומאפשרת לך לתת אמון ולחוש בטחון עם חשיפת החולשות, החרדות והמשאלות שלך. כשאתה מרגיש אמון ובטחון אינטימי אתה מוכן לחשוף יותר. בקבוצה קורה פעמים רבות שהנורמה הקבוצתית לחשיפה אינה מתאימה לצרכים של היחיד בתוכה. המשתתף יחשוש שדרגת האינטימיות הנדרשת בקבוצה מהירה וחזקה מהאפשרי עבורו. לעיתים יחוש תובענות מצד המנחה ולעיתים גם מהקבוצה. כתגובה תופיע התנגדות לשתף פעולה עם החשיפה והתהליך הקבוצתי המאיים. הפחד מחשיפה אופייני לשלבים הראשונים של הקבוצה, בהם החשדנות והתהיות הן תגובות נורמטיביות מול המצב החדש, העמום והמאיים. אנשים מגיעים לקבוצה עם תדמית אישית חיזונית ועדיין לא מוכנים לסכן אותה ולחשוף את הרגשות האמיתיים שלהם שנחווים 'פחות יפים' ואולי גם מסוכנים. המשתתף יחשוש, על בסיס נסיון עבר, שהחשיפה העצמית תוביל לבקורת ושיפוט כלפיו ואולי אף לדחיה. משתתפים יגנו על תדמיתם החיובית של הורה טוב/ בן זוג נהדר/ מורה מצוינת, אף שמאחוריהם באופן טבעי יש חרדות, חולשות אנוש, טעויות שלא קל לחשוף אותן בפני זרים שאין בהם אמון. החרדה מוקצנת במיוחד בקבוצה שבאה לטפל בבעיות, מה שמראש שם את המשתתפים במקום של חולשה.

תפקיד המנחה המיומן הוא לבנות בקבוצה אווירה של כבוד, תמיכה, חוסר שיפוטיות וקבלה כדי לבנות את האמון של המשתתפים שמותר וכדאי להם להחשף בהדרגה. בו בזמן חשובה יכולתו של המנחה לעבוד עם תחושות החרדה של המשתתפים מהחשיפה, להבין אותן, לא להרס מהן ולא ללחוץ לשנות אותן. לבנות את האמון של המשתתפים שהוא יודע איך לעבוד עם תחושותיהם בהדרגה ולהוביל אותם קדימה למרות הקושי. לגעת בחומות ההגנה סביב התדמית ולהגיע

לפחדים ולכעסים המכחים מאחוריהן, מתנגדים אך גם משוועים למישהו שיעז לגעת בהם ולתת להם הכרה ותמיכה.

פחד מחוסר ודאות - התנסות בקבוצה היא בבסיסה חוויה של חוסר ודאות, במיוחד בשלביה הראשונים. מאסלו מדבר על צרכי הבטחון כבסיסיים במדרג הצרכים האנושיים. ללא סיפוק צרכי בטחון, האדם אינו יכול לעסוק במימוש צרכים גבוהים יותר - אהבה, הערכה, מימוש עצמי. על מנת לחוש בטחון יש צורך במידע וודאות. חוסר ודאות מכניס לחרדה ולחץ, מעורר תגובות 'בריחה לוחמה' fight&flight. בקבוצה הפחד מחוסר הודאות יתבטא דרך המנעות ממעורבות כדרך של התנגדות פסיבית מחד, או תקיפת האיום - המנחה/הקבוצה - כדרך של התנגדות אקטיבית וישירה מאידך. ההתנגדות יכולה להתבטא גם בדרך של חיפוש אובססיבי של מידע - ריבוי של שאלות הבהרה (מה יהיה, על מה נדבר, מה יהיו התרגילים, מה יידרש ממני), דרישה להבין מה מטרת הדברים (מה יצא לי מהתרגיל, מה אני אמור להרוויח, איך אתם בטוחים שיצא מזה משהו!!)

מנחה מיומן אמור להבין את החרדה מאחורי ההתנגדות, את הצורך שדורש סיפוק, לשקף זאת באמפטיה ותוך מתן לגיטימציה. תמיכה במשתתפים עד שיגיעו לתחושה של מוכרות עם המצב ותחושת חוסר הודאות תפחת במידת האיום שלה.

פחד מאובדן שליטה - קבוצה היא מטבעה מקום של חוסר שליטה. המשתתף נמצא בתהליך בו מלבדו יש עוד משתתפים ומנחה סמכותי המוביל את התהליך. הוא לא היחיד שמשפיע, וגם אם לא ירצה בכך הוא נתון להשפעות מסיביות של הקבוצה עליו - בין המשתתפים יש תהליכי השפעה הדדית, כל מה שנאמר מופעל כמו בחדר מראות ומשפיע על כל הנוכחים גם אם לא רצו בכך. המשתתף מנסה לשמור על איזון הכרחי בין האינטראקציה החברתית עם הסביבה ובין הרצון לשמור על עצמו ולא להבלע בקבוצה. מאבק לא קל מבחינה רגשית בין הרצון להשתייך והרצון לשמור על האוטונומיה והשליטה שלך. בנוסף, נושאי הקבוצה בדרך כלל קשורים לעולם הרגשי שמטבעו הוא חסר שליטה ברמת המורכבות הדינמית שלו. משתתפים מגיבים לחווית חוסר השליטה בהתנגדויות, כל אחד בדרכו. חלקם מנסים להתבדל ולהשאר מחוץ

לאור הביקוש והצלחת הסדנא בשנה שעברה
איפ"א שמחה לארח שוב בישראל את:
Ann Clancy, Ph.D-1 Jacqueline Binkert, Ph.D
מחברות הספר המצליח

האיגוד הישראלי
לפיתוח ארגוני

Appreciative Coaching

**תהליך
לשינוי
חיובי,
ככלי
ביעוץ
האירגוני**

יוני 2008, מלון קראון פלאזה ת"א

יישום למנחה - הבנת מקור ההתנגדות יכולה לעזור לאבחן נכון את מצב הקבוצה, ולהעלות רעיונות להתמודדות עם ההתנגדות. ההבנה מאפשרת למנחה להגיב בשיקוף אמפטי לחוויות ההתנגדות, ובמתן לגיטימציה לתחושות שבבסיס ההתנגדות (חרדה, כעס, חוסר אמון ועוד). ההבנה גם מסייעת בהפחתת התגובות הרגשיות של כעס, עלבון וחרדה מצד המנחה ומאפשרות לו לשמור על שיקול דעת ומרחב טיפולי שכה חשובים דווקא במצבי הקושי של התנגדויות. ללא ההבנה המנחה יכול לפעול בכיוונים לא מתאימים, או להישאב למאבק כוחות, ותגובות ACTING OUT ממקום של הזדהות השלכתית עם מצוקת הקבוצה.

אודות המחברות

סדר יום הסדנא

פרטים והרשמה

ספרות

איפ"א - איגוד ישראלי לפיתוח ארגוני שמח להזמין יועצים ארגוניים, מאמנים ומנהלים למפגש מיוחד, סדנא מקיפה בהנחיית:
Ann Clancy, Ph.D-1 Jacqueline Binkert, Ph.D
מארה"ב מחברות הספר **Appreciative Coaching** המבוסס על מחקר רחב היקף שבוצע על ידיהן בארה"ב.

אימון מוקיר הוא גישה חדשנית, התופסת תאוצה רבה בעולם, היוצרת נקודת מבט אלטרנטיבית ומשנה חיים בארגונים ובחי הפרט. קידום אנשים וארגונים להגשמת חזון מפרספקטיבה חיובית ומלאת חיות, במקום ראייה מגבילה או ממוקדת בעיות.

העיקרון שלפרט ולארגון יש פוטנציאל לשנות את המציאות הקיימת, מתבסס על הפעלת הדמיון והחלום כמנוע לשינוי חיובי ויוצר תנופה לצמיחה. הגישה מבוססת על חיבור ייחודי בין גישת התחקיר המוקיר **Appreciative Coaching** לבין כלי האימון. התוצאות שתועדו במחקר, מהוות פריצת דרך משמעותית.

סדנא מרתקת, משלבת תיאוריה ופרקטיקה ומאפשרת למשתתפים ללמוד מודל, המפעיל תהליך שינוי מצליח בו משתמשים ארגונים ברחבי העולם.

הסדנא מאפשרת -

- הזדמנות ללימוד כלי עוצמתי, התופס תאוצה בעולם ומוצג לראשונה בישראל ע"י החוקרות עצמן.
- הבנה כיצד גישה מוקירה מובילה לעיצוב עתיד רצוי
- חשיפה לשפה הייחודית של אימון מוקיר בהשוואה לשפה הקיימת
- דוגמאות של בחירות במהלך האימון והשפעתן על התוצאות
- הרחבת ארגו הכלים המקצועי ביעוץ לאירגונים

לפרטים והרשמה

לתמונות ורשמים מהסדנא בשנה שעברה

השנה יתקיימו שתי סדנאות בנות יומיים וסדנא למתקדמים.
מספר המקומות לכל סדנא מוגבל, אנא הקדימו את הרשמתכם.

האיגוד הישראלי לפיתוח ארגוני (ע.ר.), ת.ד. 5758 הרצליה, מיקוד 46100
www.ippa.org.il