

igroups



תפוצות מגזין 3,917 קוראים

מגזין קהילת מנחי קבוצות בישראל

על גבולות בהקשר בין תרבותי
ד"ר חיים ויינברג

השפעות חיצוניות על התערבויות בקבוצה
ערן אביב

אוכל- תשוקה- שייכות והדרה
ד"ר יהודית ריבון

תגובה למאמרה של חדווה בריליאנט
בגיליון יולי של קהילת קבוצות.
חסיה חומסקי פורת

אימון, לא רק מילים
כרמלה קיט

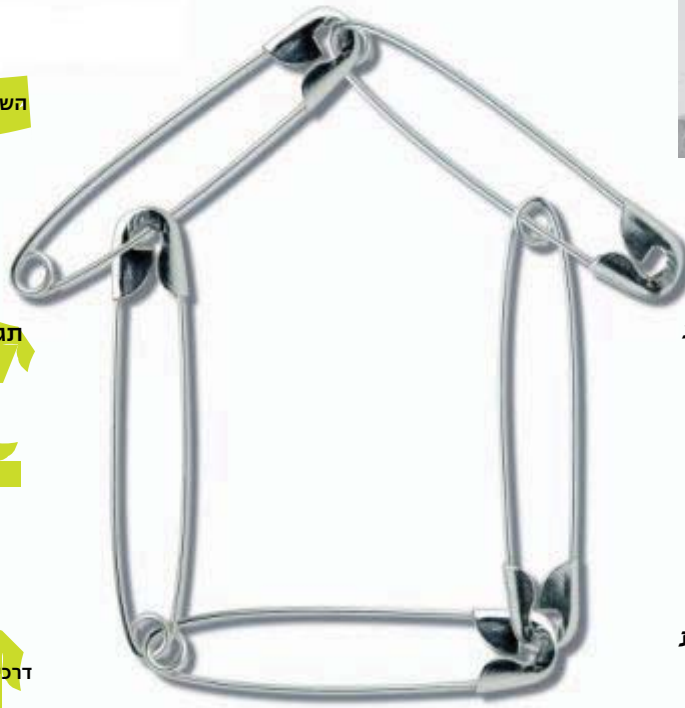
התנגדויות בקבוצה- חלק 5
חלי ברק

שיתוף והתייעצות -
דרכי חינוך מועילות עפ"י הגישה האדלריאנית
אפרת שחטל



דבר העורך

בחוגי המטפלים בגישה הנרטיבית מתחוללת בחודשים האחרונים סערה רבת: מייסד הגישה, מייקל ווייט, מטפל ותיאורטיקן מוכשר ונבון, נפטר ב-5 לאפריל השנה בפתאומיות מדום לב, בהיותו בן 59. איש צנוע ומיוחד היה האוסטרלי הזה, בקושי סיים לימודי BA, ונחשב לאחד מפורצי הדרך של הפסיכותרפיה בדורנו. ווייט הציע פרספקטיבה מעניינת ומעשירה. בניגוד לתפיסות הפסיכו דינמיות המסורתיות, הוא הסיט את הדגש האבחוני מהתבוננות על הקושי כפתולוגיה לעבר הדגשת הכוחות והמשאבים האנושיים. כמו חסידי הגישה האינטר-סובייקטיבית,



הוא פתח צוהר חשוב להתבוננות פוסט-מודרניסטית, א-תיאורטית ופוסט-סטרקטורליסטית בטיפול נפשי. במילים אחרות, הוא דבק ברעיון שהאמת אינה נמצאת בידי המטפל, ואף לא במרחב שלישי שבין מטפל ומטופל. האמת מדהדת כסיפור פנימי, או כנרטיב, שנכתב לאורך החיים על ידי המטופל. בטיפול הנרטיבי עוזר המטפל למטופל לספר מחדש (re-tell) את סיפור חייו, תוך ניסיון לחלץ ולהאיר את הכוחות רבי העוצמה החבויים בכל אדם, לבנות היסטוריה אלטרנטיבית ולגלות את התוצאות היוצאות מן הכלל (אותן כינה unique outcomes) במשוואות הפנימיות שלנו. חבל שמטפלים רבים צמצמו את תרומתו של מייקל ווייט ל"התמקדות בחלקים החיוביים של האדם". בניגוד לגישה הממוקדת בפתרון (Solution Focused) או ב-CBT, ווייט הדגיש את השפעת הסדר התרבותי והקבוצתי על הרווחה הנפשית של האדם, ובמובן זה עשה כבוד דרך לכיוונה של הפסיכולוגיה הקבוצתית. אל החזון המקצועי שלי אימצתי את הדגש הנרטיבי על הכוחות, שנראתה לי לפני כן רדודה ומטשטשת. אל הפרקטיקה אימצתי בשמחה בעיקר את תרגילי ההדהוד הקבוצתי של ווייט. למשל, בתרגיל כזה מתבקשים משתתפים בקבוצה לדמוין ולכתוב על דף סיפור פנימי קצר שקשור לנושא המפגש. לאחר מכן מתבקשים המשתתפים לשתף את הקבוצה בסיפור ע"י הקראתו במדויק מתוך הדף. המאזינים מתבקשים לרשום לעצמם מילים שמהדהדות בעולמם הפנימי. לאחר סיום סבב הקראת הסיפורים של כולם, חוזרים למספר הראשון. כעת מקריאים לו המשתתפים לאט לאט את המילים או הביטויים שהדהדו אצלם מתוך סיפורו האישי. כך עוברים שוב אחד אחד. התוצאות מדהימות- עם כל אוכלוסיה שניסיתי! המנחה רק מוחזק, אין צורך לפרש, הקבוצה יוצרת בעצמה את מרקם האינטימיות המתבקש. אלטרנטיבה מעניינת לקוחה מהגישה של somatic experiencing (שמעבירה בארץ ג'ינה רוס) והיא כוללת עבודה על משאוב (resourcing) והדהוד בזוגות. ישנם תרגילים רבים נוספים, כולם פשוטים ומוצלחים מאין כמוהם. ספרו הראשון של מייקל ווייט נכתב ב-1990 יחד עם דייוויד אפסטון ונקרא Narrative Means to Therapeutic Ends. מאז ביקרו השניים לא מעט בישראל וזכו לקהילת מטפלים שאימצו את השיטה ואת תפיסתיה. במידה והיו משתתפים שמעוניינים להצטרף לסדנת לימוד על הגישה הנרטיבית בקבוצות, אני מוכן לפנות מטעם הקהילה ולהציע זאת לישי שליף ורחל פארן, שני פסיכולוגים ישראלים נהדרים שמלמדים את הגישה עם הרבה אהבה. כתבו לי אם אתם רוצים גיליון יפיה לפנינו. אל תפספסו: את הטור של חיים, שפותח דיון חשוב על האקסיומה של גבולות בקבוצות, את הטור של ערן ואת הטור הפסיכו דרמטי של יהודית שנוגע במורכבות של אכילה רגשית, את התגובה היפה למאמר האחרון של "בסוד שיח", את הדיווח של כרמלה קיט אחרי הכנס על אימון קבוצתי, את המשך המאמר על התנגדויות בקבוצה של חלי ברק ולבסוף שיתוף והתייעצות פרי החשיבה האדלריאנית.

עדיין לא נרשמתם לכנס אחים?
זה הזמן- עדיין בעלות ההרשמה המוקדמת.

להת',
איתן

על גבולות בהקשר בין תרבותי



ד"ר חיים יזברג

קבוצות בעולם - הטור החודשי למגזין קהילת קבוצות

אחד המושגים הבסיסיים ביותר בעבודה קבוצתית הוא מושג הגבול. כשאני מלמד קורס על הנחיית קבוצות, אני נוהג להקדיש למושג זה זמן ניכר, להבהיר כיצד הגבולות האישיים שלנו מתפתחים לאורך השנים, להמחיש שלא מדובר רק בגבולות פיזיים, לבחון לאילו גבולות צריך להתייחס בקבוצה, ובמיוחד להדגיש את תפקיד המנחה בשמירה על הגבולות הללו.

כשמדובר על הגבולות בקבוצה, אנו מתכוונים בד"כ לשלושה מימדים חשובים: גבולות הזמן, גבולות המקום, וגבולות העצמי. גבולות הזמן מתייחסים לזמני הפגישות (המנחה אחראי על התחלת הפגישה בזמן וסיומה בזמן), אך גם למשך הכללי של חיי הקבוצה (המנחה אחראי על תהליך הסיום ועיבודו בקבוצה). בגבולות המקום אנו מדברים על החלל הפיזי (באחריות המנחה לדאוג למקום עם גבולות מוגדרים, כמו חדר בגודל מתאים עם דלת סגורה), ועל המיכל הדמיוני המסומן על ידי כסאות המשתתפים המוצבים במעגל. גבולות העצמי פירושה שלחברי הקבוצה יש אפשרות לווסת ולשלוט במידת החשיפה שלהם ועל המנחה לסייע להם בכך.

גבולות בקבוצה יוצרים בטחון. מבלי להיכנס לויכוח פוליטי, הישבנו על תחושת חוסר הביטחון כאשר גבולות המדינה היו פרוצים למסתננים ומחבלים. בהתאם, אם דלת חדר הקבוצה אינה סגורה, חברי הקבוצה יחששו שאינפורמציה אישית תישמע מוחץ לקבוצה. אם גבולות העצמי לא נשמרים, המשתתפים אינם בטוחים מפני חודרנות. הגבולות יוצרים תחושה של יציבות. קיומו של הגבול הוא זה שמפריד בין "תוך" קבוצה לבין מוחץ לה. למעשה אין משמעות ל"כאן ועכשיו" ללא קיומם של גבולות הזמן והמקום. לאורך חיי הקבוצה הדגש והמוקד נע בין הגבולות סביב הקבוצה כשלם (בשלב הראשון והאחרון), הגבול סביב תת-קבוצות, הגבולות האישיים הפנימיים (האינטרה-פסיכיים) וכדומה. אני נוהג להדגיש לסטודנטים כי גבולות לא יכולים להיות נזילים מדי ולא יכולים להיות נוקשים מדי, ויחד עם זאת אני אומר להם שעדיף שישמרו על גבולות נוקשים מדי בתחילת דרכם המקצועית מאשר יטשטשו את גבולות הקבוצה. גמישות תבוא בהמשך, עם ההתפתחות המקצועית. למושל, אחת הטעויות של מנחים לא מנוסים ולא מקצועיים הינה אי שמירה על גבולות הזמן, והארכת משך הפגישה מנימוקים שונים. המוחיר שהקבוצה משלמת על כך בהמשך גבוה מהרווח שאולי מושג בכך שעוד משתתף עבד באותה פגישה.

טוב ויפה. עכשיו אני רואה את רובכם מהנהנים בראשכם בהסכמה (כי אחרת אתם עלולים עוד להיחשב מנחים לא מקצועיים). אלא שכל המגדל התיאורטי הנ"ל מתחיל להתמוטט כשאנו מושטטים בארצות אחרות, ומתחילים להכיר מקרוב תרבויות שונות ועבודה קבוצתית בהם.

ניקח למשל את מושג הזמן: הזמן של העולם המודרני-מערבי אינו דומה לזמן הלטיני או לזמן המזרחי. מניאנה, אומרים במקומות אחרים, ומתכוונים לומר "מה בוער? יש זמן". מי שהתרגל לפתוח את הקבוצה בזמן ולנעול אותה בזמן, יופתע לגלות שבספרד זה לא מובן מאליו. בגליון הקודם סיפרתי על הכנס שנערך בגרנדה. קבוצת הביניים האנליטית בכנס מועלם לא התחילה בזמן, כיון שהנהלת הכנס לא שמרה על כך שהרצאת הפתיחה של היום תתחיל ותסתיים בזמן. היינו מצפים שעקב כך תתערער תחושת הביטחון והקבוצה תיתקע בשלב מוקדם ולא תגיע לשלב של עבודה משמעותית ועמוקה. אבל כל מי שקרא את הדיווח שלי יסכים שלמרות שהגבולות הללו לא נשמרו (בנוסף לערעור תחושת היציבות עקב הרוטציה של המנחים ועזיבת חלק מהם לפני סיום הכנס) - העבודה בקבוצה הייתה משמעותית ביותר.

ומה לגבי גבולות המקום? בביקורי בברזיל כהכנה לקראת הכנס הבינלאומי שעמדתי בראשו בסן פאולו ב-2006, שמעתי על כך שהברזילאים מקיימים "פסיכודרמה ברחוב": מנחים יוצאים לרחוב, לכיכר או לפארק, ומקיימים מפגש פסיכודרמה עם הקהל הנמצא במקום, עם "עמך". היכן השמירה על המקום המוגן? בסיוור זה בברזיל נלקחנו יום אחד לחזות ב"טיפול קהילתי" (community therapy) שהתקיים במרכז קהילתי בשכונת עוני (פאבלה). מה שראיתי באותו יום ערער את כל המוסכמות שגדלתי עליהם לגבי גבולות: הקבוצה נפגשת פעם בשבוע ופתוחה לכל מי שרוצה לבוא לאותו מפגש, רובם תושבי השכונה. בתוך מהלך הקבוצה אנשים נכנסו ויצאו מהצריף בו התקיימה הפעילות. נשים הגישו מאכלים שונים למשתתפים, וילדים ניסו למכור לנו מזכרות בזמן שהקבוצה עבדה. אנחנו הוצגנו כמטפלים מוח"ל והוצמדה לנו מתרגמות שתרגמה לנו במשך כל מהלך הקבוצה ולאיש לא נראה שזה הפריע. למרות ההפרה החוזרת ונשנית של הגבולות כפי שהם מוכרים לנו, אנשים הביאו לדיון בעיות אישיות חושפניות. אישה סיפרה שלבתה יש קשר רומנטי עם גבר נשוי, ויום אחד הוא סימם אותה (את האם) והיא מצאה עצמה ערומה במיטה ולא יודעת מה קרה. כששאלתי את המתרגמת איך האנשים מוכנים להיחשף כך בפני שכניהם מצד אחד, וזרים שאינם חברי הקבוצה מצד שני, אמרה שממילא אין לעניים האלו מה להפסיד, ובכל מקרה אין סודות בפאבלה ומה שקורה אצלם בחדר המיטות ידוע לכל השכונה.

נבדוק עכשיו איך גבולות העצמי משתנים בהקשר התרבותי. בקבוצה הטיפולית שאני מנחה בארה"ב שמתי לב שאנשים נמנעים מלשאול אחד את השני שאלות אישיות מדי. הדבר בלט לי במיוחד כשהצטרפה משתתפת חדשה לקבוצה והחברים נמנעו מלשאול אותה שאלות כלשהן. כשהצבעתי על כך שהקבוצה מתעלמת מההצטרפות של החברה החדשה התגובה הייתה מפתיעה: אנחנו לא רוצים לחדור לפרטיות שלה! אני לא יכול לתאר לעצמי מצב דומה בישראל, מדינה בה כל אחד משוכנע שיש לו רשות לחטט בפרטיותו של האחר ושאלות ישירות (כמו "כמה עלתה לך השמולה", או "אז מה הבעיות שבגללן הגעת לקבוצה") הן הנורמה. איש בישראל לא יראה שאלות כאלו כפגיעה בפרטיות של האחר. יתרה מזו, אם מישהו ייפגע מכך ויעיר על כך שהשאלות חודרניות - הוא זה שייתפס כרגיש מדי! מורחב מעניין בו לא ניתן לשמור על גבולות המקום הוא הקבוצה הגדולה. הגבולות בה גמישים הן מבחינת המרחב והן מבחינת הנוכחים בה.

אם אמרנו שתפקיד המנחה לשמור על גבולות הקבוצה, הרי שבקבוצה הגדולה אין לו אפשרות לעשות זאת. מרחב נוסף בו הגבולות נזילים הוא סייברספייס (ובבר טענתי באחד הטורים הקודמים שלי על קבוצות באינטרנט שמדובר ב"קבוצה גדולה בחושך", או ב"קבוצה גדולה עם אשליה של קבוצה קטנה"). במרחב זה הן גבולות המקום והן גבולות הזמן גמישים ביותר וכל מה שהיחיד יכול לעשות הינו לשמור על גבולות העצמי. והנה, הדבר המפתיע הוא שבפורומי אינטרנט אנשים מרשים לעצמם להיחשף באופן קיצוני. יש הטוענים שהדבר מתאפשר הודות לאנונימיות שמאחוריה יכול המשתתף להסתתר, אך להפתעתי גם בפורום הבינלאומי שאני מנהל באינטרנט על טיפול קבוצתי ושבנו המשתתפים אינם אנונימיים - רמת החשיפה האישית יכולה להיות גבוהה. בכל מקרה, המסקנה מכל האמור לעיל הינה ראשית שגבולות הם עניין תרבותי, והצורך בשמירה עליהם משתנה מתרבות לתרבות.

אם כן, כיצד ניתן להבין מה מאפשר עבודה קבוצתית משמעותית בחברה בה השמירה על הגבולות לא מוקפדת. מה מקיים את רמת הביטחון בקבוצה? מה שומר על הסודיות, מה מוגן על חברי הקבוצה מפני חשיפת יתר? להערכתי יש גורם עמוק בהוויה הקבוצתית המוגן על המשתתפים ויוצר תחושת בטחון. אני מעריך שמדובר בגורם סימבולי ולא קונקרטי, משהו ברמה של הפנטזיה הלא מודעת של החברים לפיה הקבוצה נחוות כמיכל רחמי גם כאשר הגבולות הפיזיים אינם נשמרים. הפנטזיה המשותפת הזו יוצרת רמה מספקת של בטחון המאפשרת עבודה משמעותית. צריך לשנות את התיאוריה, חברים, ויפה שעה אחת קודם....

חיים וינברג

haimw@group-psychotherapy.com

השפעות חיצוניות על התערבויות בקבוצה



ערן אביב

השבתי לעצמי שהנה "זה" מתחיל שוב ו"זה" ממש לא התאים לי. אני שומע את המשתתפת אומרת בכעס: "לא ממש ברור לי מה אתם (המנחים) רוצים מאיתנו..... אתם לא מעורבים, כמעט ולא מדברים..... השתיקות האלה לא במקום....". מצד שני, כולי נדרך בצפייה לראות כיצד מתפתחים הדברים בקבוצה - ברור לי שאנחנו באחד מהרגעים הללו שיש בהם פוטנציאל לשינוי משמעותי בעבודת הקבוצה. אז היכן אנחנו נמצאים? אנחנו בתחילתו של הסשן השישי ביום הראשון של סדנת ODT.

הסדנא החלה בפתיחה, הרצאה וסבב מטרות. בנוסף, בהמשך הקבוצה ביצעה שני תרגילים בחוץ, כולל עיבודים שלהם. בכל סדנת ODT אחרת היינו עכשיו מתחילים את התרגיל הבא בסדנא, אולם בסדנא זו תוכנן מראש עיבוד נוסף בשלב זה. כדי להבין מה קרה שם, וכיצד הדברים התפתחו, חשוב לפרט עוד מספר מאפיינים של הקורס בכלל והסדנא בפרט.

ראשית, הקורס הוא קורס הכשרה ניהולית לקראת תפקיד ניהולי ראשון. המשמעות היא שלמשתתפים אין ניסיון בניהול בפועל. יתרה מזאת, במסלול ההתקדמות שלהם בהכשרה רובם ימונו למנהלים רק בעוד מספר לא מועט של חודשים. במהלך החודשים הללו ההכשרה היא מאוד אינטנסיבית ומוחייבת אותם לעמוד בלחצים שונים ובדרישות שלעיתים קרובות סותרות זו את זו. לאור זאת, בבנייה של הקורס חשבנו שכדאי מאוד לעבוד עם המשתתפים בסדנא על שני נושאים שיעזרו להם בניהול (בטווח הארוך) ולהצליח בקורס (בטווח המיידי):

האחד - כיצד אני מצליח לקחת אחריות על התפקיד שלי (בארגון ובקורס) מתוך עמדה שיוזמת ושמטמוודדת עם הסביבה. השני - כיצד אני מצליח לנהל את המשימות שלי באופן יותר שיטתי.

שילוב זה בין חוסר ניסיונם הניהולי של המשתתפים לבין הצורך בעבודה על לקיחת האחריות שלהם מייצר דגשים סותרים לקו ההנחיה.



תכנית באוריינטציה פסיכודינמית המשלבת גישות הומניסטיות (גשטלט ואקזיסטנצליזם) וסדנאות הבעתיות

הכשרה בהנחיית קבוצות- תכנית דו שנתית
היחידה ללימודי המשך, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה

קורסים תאורטיים וחוויתיים.

התנסות ואימון בהנחיית קבוצה.

הדרכה וסדנאות העשרה.

הלמידה בקבוצות קטנות ובקבוצה גדולה בהתאם לנושא הנלמד.

הלימודים מתקיימים בימי חמישי בין השעות 14:00-20:00

תנאי קבלה:

תואר אקדמי ראשון

ראיון קבוצתי ו/או אישי

הרשמה:

הרשמה באמצעות מזכירת היחידה ללימודי המשך, הפקולטה לרווחה ובריאות, אוניברסיטת חיפה

טל: 04-8240801, 04-8240457, 04-8249957, פקס: 04-8249873

אימייל: varonov1@univ. haifa.ac.il

טופס הרשמה בכתובת: <http://hw.haifa.ac.il/dce/registration.pdf>

מניסיוני, כאשר אנו רוצים לשים דגש על הנושא הראשון, הנחיה שהיא יותר עמומה ומרוחקת מאפשרת למשתתפים לבחון את אופן ומידת לקיחת האחריות שלהם. מצד שני, מושם שמדובר במשתתפים שלא ניהלו ולו גם יום אחד בחייהם, הציפייה ללקיחת אחריות זרה להם במקצת והם לא ממש יודעים או מבינים כיצד לעשות זאת. מה שעזר לנו לגבש את קו ההנחיה היה מושך הסדנא - יומיים בלבד - מושך זמן שאינו מאפשר לקבוצה, להערכתנו, לעבור תהליך למידה משמעותי בנושא הנדרש בהנחיה עמומה. אם כן, אנחנו מתחילים את הסדנא עם הבנה שההנחיה שלנו צריכה להיות יותר דירקטיבית מאשר בדרך כלל בסדנאות ODT.

שנית, זו הייתה הסדנא הניהולית הראשונה, לאחר הכשרה מקצועית של מספר שבועות, שניתנה לקבוצה. כשאנחנו פגשנו את הקבוצה בבוקר ה- ODT, המשתתפים כבר הכירו זה את זה היכרות לא מבוטלת, מה שאומר שהיו קיימות כבר חברויות אישיות וקליקות בתוך הקבוצה (שכמוכן אנחנו לא הכרנו). מאפיין נוסף של הקורס היה המיון: במהלך הקורס ניתנות מספר חוות דעת של המנחה על כל המשתתפים בקורס. בשונה מארגונים אחרים בהם אנו מעריכים משתתפים בקורסים ניהוליים, בקורס זה עיקר המשקל בהערכה ניתן למנהלים הישירים של המשתתפים ופחות למנחים. לאור שני המאפיינים הללו אנחנו מתחילים את הסדנא עם הנחת עבודה, בניגוד לקורסים מומיינים אחרים שאנו מעבירים, לפיה הקושי העיקרי במוכוונות ובפתיחות ללמידה בקבוצה זו יכול לנבוע יותר מ: (א) החשש שה"חברים" שלי יגלו עלי דברים לא נעימים; (ב) חוסר הנעימות להעביר ביקורת על אנשים שמאוד אכפת לי מהם; (ג) אם אני אעביר ביקורת, אזי זה לגיטימי להעביר ביקורת עלי; ופחות מהחשש שבמיון.

המאפיין הרביעי, שהוא גם המשמעותי ביותר וייחודי לקבוצה זו היה גודל הקבוצה: 18 משתתפים. בקבוצה בגודל חלק מהמשתתפים לא באים לידי ביטוי ופשוט "הולכים לאיבוד", מעטים מקבלים הזדמנויות לנהל - מה שמקשה על השגת המטרה של שיפור מיומנויות בתכנון ובניהול משימות, ובעיקר - קשה מאוד לקיים דיונים משמעותיים בקבוצה כזו גדולה. הפתרון שנתנו לגודל קבוצה שכזו היה חלוקה של הקבוצה לשתי קבוצות בנות 9 משתתפים כל אחת, שמבצעות את התרגילים ואת הלמידות במקביל. לכל קבוצה היו שני מנחים. לכאורה זהו פתרון אידיאלי, רק שהוא אינו מאפשר לנו להשיג מטרה נוספת של הסדנא והיא: גיבוש של הקבוצה ויצירת נורמות של למידה ושל תקשורת פתוחה. במובנה כזה של סדנא נוכל לכל היותר להשיג את המטרה הזו בשתי קבוצות נפרדות של 9 משתתפים, בעוד שלכל אורך הקורס יש לנו קבוצה אחת שמונה 18 משתתפים.

וכאן אנו מגיעים לתחילת הסשן השישי ביום הראשון: למעשה זה היה הסשן הראשון בסדנא שבו כינסנו את כל 18 המשתתפים של הקבוצה, לאחר שפיצלנו אותם בבוקר אחרי הגדרה משותפת של ה- Setting. בסשן הזה רצינו לשמור (ולו במעט) גם את מסגרת הקבוצה הגדולה וגם לאפשר לשתי הקבוצות ללמוד על הלמידה של כל אחת מהן. הזמנת העבודה למשתתפים הייתה לשתף במחשבות "עד כה" ובמה שקורה בכל קבוצה. התגובה הראשונה להזמנת עבודה זו הייתה: "לא ממש ברור לי מה אתם (המנחים) רוצים מאיתנו...." ההתערבויות שלנו באותו הסשן התבססו מאוד על הנחות העבודה המוקדמות שלנו לסדנא שמפורטות לעיל. חלקן התבררו כנכונות ומאוד קידמו את הקבוצה, חלקן התבררו כהשערות שהקבוצה לא הגיבה להן. על מה היה בדיוק באותו הסשן - בגיליון הבא.

אוכל-תשוקה - שייכות והדרה

ד"ר יהודית ריבין

אני מכירה מישהו שאינו אוכל...אני מתכוונת לאנשים נורמטיביים, (פחות או יותר). מי יותר מי פחות, כולנו עסוקים בתזונה שלנו, החומרית והרוחנית. מי מאיתנו אינו מכיר את התשוקה ל"משהו" לשים בפה? מי מאיתנו אינו חושק לעיתים במתוק או מי במלווה? ("אגדת" המלפפון החמוץ של נשים בהריון...). בכל מקרה, אני בחרתי לכתוב הפעם, על רינה ואזכיר גם את דב (שמות בדויים), מטופלים פרטניים. בהשראת הכנס בשדרות בו הנחיתי סדנא בשם: "לאכול בכדי לחיות, לחיות בכדי לאכול.... תאווה ותשוקה לאוכל, אוכל כביטוי ליחסים, כפיצוי לריקנות ואכזבה", נזכרתי בטיפול המרתק של השניים. ברצוני להדגים את המעגל הממלכד, תשוקה-שייכות-הדרה-תשוקה וחוזר חלילה.... רינה ודב מייצגים לדעתי, את התשוקה לאוכל כביטוי לכמיהה לקשר, לשייכות ומשם הדרך להדרה כמעט ובלתי נמנעת. בחברה שבה אידיאל הרזון שולט, אנשים גדולים מרגישים לעיתים מוחץ למעגל החיים-בהדרה. בחנויות הלבוש, במושב הכסא בתיאטרון, באירועים חברתיים...הם חשים חריגים, חשים בושה בעצמם ובעובדת היותם חריגים. התסכול המתמשך, הנובע קודם כל ממוצקה רגשית ובהמשך גם מעצם היותם שמנים, דוחף אותם למוצא תנחומים באוכל. ככל שהם מתוסכלים יותר, הן אוכלים יותר, ככל שהן אוכלים יותר, הם הולכים וטופחים, גדלים ומשמיינים ומתוסכלים יותר...בן הם מדירים את עצמם מהמעגל החברתי, הדימוי העצמי נפגע וכך הם מוצאים עצמם במלכוד מעגלי, כסחרחרת שקשה לעצרה.

רינה, הגיעה לטיפול בהצהרה שהיא רוצה לשקם את יחסיה עם הסביבה הקרובה, משפחתה הגרעינית, וזו החדשה שהקימה לא מכבר. רינה, אשה גדולת מימדים, חייבת ועליזה. ככל שהטיפול התקדם, סיפרה באחת הפגישות, כי ברצונה לעשות דיאטה. טענה כי אינה עומדת בפני תשוקתה העזה לאוכל ולשוקולד. אתאר בקצרה, מפגש אחד משמעותי בו השתמשתי בטכניקה של הפסיכודרמה. ביקשתי ממנה לפנות אל ה"כסא הריק" [טכניקה טובה לעבד unfinished business. מנהלים דיאלוג עם אובייקט וירטואלי היושב, כביכול, על הכסא, עליו ניתן להשליך את כל הרגשות והמאווים]. גילה פנתה לכסא הריק עליו "ישבו" ה"אוכל" בכלל, וה"שוקולד" בפרט. בתחילה, כעסה על תשוקתה לאוכל, ללא הבחנה, כל דבר נכנס לפה, ובכמויות. אולם השוקולד, המפתה, המתוק, מולו היא ניהלה דיאלוג זועם ממש. כאשר התיישבה בכסא הריק והציגה עצמה בתפקיד השוקולד, התגלתה תמונה מעניינת. השוקולד ייצג את כמיהתה לאם המזינה, לשייכות ולאהבה. ה"שוקולד" "סיפר" על רינה, שבזכותו למדה לשתוק. רק ככה הצליחה לקבל "טיפת חיבה" כלשונה, ואמה הרשתה לה לשבת עם המבוגרים ליד השולחן. רק כששתקה הורשתה להיות שייכת. בילדה, הושתקה על ידי "סתימת הפה" בשוקולד, היא "זכתה" בקירבה

ובשייכות לאמה, אולם, ביחס הפוך, הודרה מחוג חברותיה, הילדים לעגו ועלבו בה. בתום המפגש המתואר, בו רינה ניהלה דיאלוג נוקב, עם האוכל, השוקולד ואמה, היא יכלה להתחיל ולצעוד בנתיב חדש, מתוך בחירה ושליטה על מזונה, על יחסיה. לא עוד אוכל כפיצוי ונחמה לאהבה, לשייכות ופיצוי להדרה והזרות שחשה כל חייה. אוכל - בכדי לחיות. את המשמעות הפסיכולוגית של האכילה כמו גם את פשר ההשמנה, בחנו שתינו בהרבה מאוד מפגשים שבאו בהמשך לפריצת הדרך הזו בטיפול. גילה התמודדה עם ההדרה בדרכים אלטרנטיביות, וכן תירגלה ובדקה דרכי התמודדות מול התאוה והתשוקה לאוכל. בתום טיפול בן חמש שנים, למדה על מימוש הפוטנציאל לסיפוק עצמי. את דב פגשתי לראשונה בהפתעה, שכן בשיחת הטלפון נשמע קולו דק וחלש ומולי הופיע גבר השוקל מעל 100 קילו. במהלך שנות הטיפול הפסיכו-דרמטי, נחשף סיפור ההשמנה. בכדי להיות "גבר" כבן צעיר במשפחה לארבעה אחים בוגרים, היה עליו להוכיח את יכולתו "לטרוף" גרמים רבים של בשר (עדיף נא). רק כאשר נגענו בעטיפות השומן שהוא מכסה עצמו, כמנגנון לתפוס מקום ולהיראות, כמנגנון כנגד אי השייכות, כמנגנון כנגד ההרחקה וההדרה, כמנגנון לבושה שליוותה את מרבית חייו, רק כאשר הצליח "להיפרד" מהרצון להוכיח ולהיות "גבר-גבר" בעיני אחיו ואביו, יכול היה לוותר על הסטייק לטובת מזון שהשביעו. במהלך השנתיים השיל כעשרים ק"ג וזכה בחיים של שייכות ומוציאת אהבה.

ד"ר יהודית ריבקו, אנליטיקאית קבוצתית, פסיכודרמטיסטית, מכללת אורנים, מכון יעד,
www.m-yaad.co.il yrybko@yahoo.com קליניקה פרטית:



חפיה חומסקי כורת

תגובה למאמרה של חדווה בריליאנט בגליון יולישל קהילת קבוצות

בקורות עקבית של מגזין קהילת קבוצות וכמנחה (בקו, עם עמית/ה ערבי/ה) של קבוצות דיאלוג, גם מטעם קבוצת המנחים "זמן לדיאלוג", חשוב לי להרחיב את התמונה שהציגה עמיתתי, חדווה בריליאנט, בגליון יולי. התמונה שהציגה חדווה משקפת את האמירות איתן באים המשתתפים לתהליך. הן תחילתו. בתהליך (שמתוכנן כסדרת סוף שבוע ועד שנים עשר מפגשים אחרים, אבל נמשך על פי הצורך והצורך, המשתתפים עוברים שינויים עמוקים. במשך הזמן הם מגיעים לתובנות, כמו: "עכשיו אני מבין שלא תמיד אני צודק, ושאיני לא חייב להיות תמיד צודק". "יש שני סיפורים, וכל אחד מהם תקף" "האמת היא לא רק שלי", "כשמתכננים את העתיד, חייבים לזכור שיש כאן שתי קהילות עם שני ספורים, ושאים רוצים להצליח, חייבים להתחשב בפחדים, בצרכים ובתקוות של כל צד". אכן, נקודת המוצא של המשתתפים אינה מאוזנת. היהודים מתורגלים בדיאלוגים, ואילו הערבים מגיעים עיפיים ומתוסכלים מדיבורים ריקים ומאלפי הבטחות שהופרחו בכיונם עוד מלפני קום המדינה ולא קוימו עד היום. חוסר האימוץ ניכר ובלוט, והערבים מצפים שהיהודים יקנו את אמונם על ידי עשייה, על ידי הירתמות למואבק משותף במסד לקידום שוויון ולמען הכרה בכאבם ובנרטיב שלהם. היהודים מגיעים מתוך עליונות לא מודעת ותרעומת על כך שה"משתתפים הערבים באים עם אג'נדה". אבל גם הם באים עם אג'נדה: מירוק המצפון, הרגעה עצמית, ולפעמים עשייה ברמה מוקומית, שלא תזעזע את אמות הספים ולא באמת תשנה את המציאות: הקמת גן משחקים משותף, אימוץ כביש בין הישובים המשתתפים בתהליך, הרצאות להכרת התרבות האחרת, וכו'. התהליך מרתק ומרגש בגלל ההזדמנות הנדירה שהוא נותן למשתתפים לפגוש את האמת האחרת, אבל חשוב יותר - את עצמם. על אף שמקרב היהודים מוזמנים להשתתף אנשים מתונים, שמאמינים שהם מכירים את התרבות האחרת, במהלך המפגשים מגלים תכופות שהם אינם מכירים אותה אלא את הסיפור שסופר לנו עליה. ואם הם מספיק אמיצים, הם מישירים מבט אל דמותם כפי שהיא משתקפת במראה שמוצבת בפניהם, ומגלים גם שהם גזענים. תכופות שואלים אותי כיצד זה שרק היהודים מתגלים כגזענים. ההסבר לכך בהמשך. אחרי העבודה בקבוצות חד לאומיות בה מעלה כל קבוצה את הפחדים, צרכים ותקוות, נפגשים המשתתפים למליאה, האמירות שהועלו מוקראות על ידי אחד המשתתפים באופן אנונימי, חברי הקבוצה השנייה מקשיבים ואחר כך אומרים מה הם שמעו/קלטו/זכרו מהדברים שנאמרו. שני דברים מעניינים קורים בשלב זה: על אף ההנחיה שמקבלת/ת המתנדב/ת לכתוב את הדברים שעולים במפגש החד לאומי לא לערוך או לשכתב את הדברים שנאמרו אלא להקריא אותם כלשונם, על פי רוב המתנדב הוא אדם שניסוחו עדינים, מתוחכמים ופתלתלים, ותכופות כשהוא מקריא במליאה, אפילו אני איני מזהה את הקשר בינם לבין הדברים שנאמרו. אבל - וכאן הדבר המרתק - חברי הקבוצה המאזינה יודעים לזהות בדיוק מה נאמר בפועל.



הזמנה לאהבה עם פרד ג'ונסון!

פרד ג'ונסון (פרד'ון), מוסיקאי ג'אז בעל מוניטין בינלאומי ומרפא בצליל, מזמין אתכם לאהוב בט"ו באב, יום האהבה, במסגרת מופעים וסדנאות יחודיות, שיתקיימו בפסטיבל מפגשים בתיאטרון גבעתיים.

כפסטיבל יגיש פרד את המופע המרכזי: Melodies of the Heart - "מלודיות הלב" וינחה שתי סדנאות בנות יום כל אחת: "צלילי אהבה 1" ו-"צלילי אהבה 2".

המופע שיתקיים בערב יום האהבה, הוא שילוב של מוסיקת עולם, ג'אז, כלוז ונשמה, בו שר פרד ומנגן בכלים אפריקאיים ייחודיים שנבנו על ידיו ומשתף פעולה עם מוסיקאים ישראלים. כמופע גם ידגים פרד את שיטתו הייחודית ל"פיסול בצליל", ויאפשר לקהל לקחת חלק ביצירתה של מוסיקה מקורית הנוצרת בזמן אמת.

המופע יתקיים ביום ו' 15.8.08 בשעה 22:00 עלות כרטיס - 140 ₪ (95 ₪ בהרשמה מוקדמת).

בסדנאות "צלילי אהבה" אתם מוזמנים לתרגל את כוונן הצליל הפנימי של הגוף והנפש באווירה של תניגה מוסיקלית. בתהליך מלהיב ומרגש, תוך כדי שירה, תיכוף, צחוק ודמעה, תחוו את "משולש העוצמה הפנימית: חשיבה, נשימה וצליל".

מועדי הסדנאות:

יום חמישי 14.8.08 בין השעות 17:00-10:00
דמי ההשתתפות: 280 ₪
לרוכשי כרטיס יומי לפסטיבל בתוספת של 180 ₪ כלכד.
יום שבת 16.8.08 בין השעות 15:00-10:00
דמי ההשתתפות 200 ₪
לרוכשי כרטיס יומי לפסטיבל בתוספת של 100 ₪ כלכד.
לנרשמים לשתי הסדנאות: 430 ₪

פרד ג'ונסון (פרד'ון) הוא אמן ג'אז, מיסטיקן סופי ומרפא בצליל מוכר ומוערך בעולם אשר ניגן ושר עם אגדות הג'אז, הבלוז והנשמה הגדולות: דיזי גילספי, צ'יק קוריאה, **מילס דייויס, בי.בי.קינג, אריטה פרנקלין** ועוד רבים וטובים. כמו כן הוזמן ללזות סדנאות אימון של מיטב המנטורים ביניהם ד"ר דיפאק צ'ופרה וד"ר ויין דאייר. השילוב הייחודי בין המוסיקה, המיסטיקה והאימון בתוספת נתינה ואהבה אינסופיות מזמנים מפגש שלא יישכח!

www.frejon.org



להרשמה, לרכישת כרטיסים ולפרטים נוספים:
תיאטרון גבעתיים | הספרים של אורי
טל. 03-7325340 | טל. 052-6808800
www.m-f.co.il | mfestival@gmail.com

בנוסף - וכאן לדעתי ההסבר לגזענות היהודית שמתגלה, להפתעת המשתתפים עצמם - כש"נציג" הערבים מקריא את הדברים שעלו בקבוצתם, היהודים שומעים וחוזרים על הדברים במידה רבה כפי שנאמרו, או באמירות כלליות ועמומות "אמרתם שאנחנו הפקענו לכם אדמות...", "אני מרגיש כעס...", ואילו כאשר הערבים משקפים את הדברים ששמעו הם הופכים את המשפט לתכונה סטריאוטיפית כוללנית. משתתפת יהודיה אמרה באחת הקבוצות: "כשאני רואה משפחות מטיילות בישוב שלי אין לי בעיה עם זה. אבל כשאני רואה בני נוער, אני חוששת, כי אני מניחה מניסיונו שהם באו לגנוב אופניים". השיקוף בפי הערבים היה: "אתם אומרים שאנחנו גנבים". ואם לא נאמר כל הארסנל של תכונות שהערבים רגילים לשמוע, הם מעלים אותו: "ותיכף תגידו שאנחנו רוצחים, איום דמוגראפי, גיס המישי, "וכו'. כלומר, התחושה היא שלמשתתפים הערבים יש צורך להטיח ביהודים בחזרה את כל מה שנאמר עליהם ובגדול - יש להם צורך כמעט נואש שהיהודים יכירו בעובדות האמיתיות, באמות שלהם, יודו שנעשו עוולות (במיוחד במלחמת העצמאות, אבל גם מאז) ואף יתנצלו. ומועניין, המשתתפים היהודים משמיעים מוחאה רפה, אבל מודים בסופו של דבר כי זה באמת מה שרובנו חושבים ומאמינים על הערבים (גם זו הכללה, אני יודעת), ואלה התפיסות והאמירות שמשמשות להצדקת יחסה המפלה של המדינה כלפי הערבים. בתהליך נחשפות גם הבורות והקלות הבלתי נסבלת בה אנשים מאמצים הנחות שמאפשרות דה-לגיטימציה של האחר. אבל מועבר מידע, ולזכות המשתתפים ניתן לומר כי על פי רוב הם פתוחים לקבל אותו, אפילו צמאים אליו ושמהים לשנות את תפיסתם. בסדנה בין משתתפים דרוזים ליהודים נאמר בקבוצה היהודית כי "הדרוזים אינם מכבדים את חוקי המדינה, חוקי הדת שלהם הם הקובעים אצלם וחכמי הדת שלהם מורים להם לבנות ללא היתרי בנייה בכלל, ובשמורות טבע בפרט". במהלך המפגשים הם למדו שהדרוזים הם אזרחים נאמנים (על אף הכפילות ביחס המדינה אליהם, שמוחד - בשיתוף עם מנהיגיהם - ניתקה אותם מהקהילה הערבית, ומאידך מתייחסת אליהם באותה התנשאות ואפליה כמו אל כלל הקהילה הערבית) וכי הסיבה היחידה לבניה ללא היתרים היא העובדה שהם אינם מקבלים היתרי בנייה או פתרונות דיור אחרים. ואופס, גם המדינה היהודית בונה בשמורות טבע כשמתאים לה. וזה כמובן רק קצה המזלג. גם הערבים מגלים דברים קשים על עצמם, ובמקרה של הקבוצות הדרוזיות, בתחילת התהליך הבריז אחד מהם שבגליל אין קונפליקט. "את רוצה קונפליקט - לכי למשולש", הוא התריס בפניי. במפגש אחרי סדנת סוף השבוע, הוא הודה כי יש קונפליקט עם המדינה וכי הוא קשה עוד יותר להתמודדות, בגלל בחירת הדרוזים להתחבר למדינה הציונית, והיחס שהם מקבלים ממונה בתמורה. סוף התהליך הוא הקניית כלים לעשייה משמעותית, מקדמת שוויון, כמו פעילות משותפת אל מול המוסד להקמת ישוב ערבי, או במקרה של יעד-מיעאר - גידור בית הקברות המוסלמי שנמצא בתחומי יעד, אקט שחשיבותו הסמלית רבה בעיני הציבור הערבי, על שום היותו הראשון בו ישוב יהודי מבקש לכבד את הכאב ולהנציח את העבר הקרוב ואת ההיסטוריה שלא סופרה לנו.

אחרון-אחרון חביב וחשוב לא פחות הוא אפקט האדווה. בתהליך יעד-מיעאר, שהתחיל בשנת 2003 ונמשך עדיין, מתוך יעד השתתפו עד היום עשרים ושניים איש, אבל בני משפחותיהם ומעגלי חברים קרובים מלווים אותם מתחילת התהליך לפחות ברמה של התחלקות בחוויות, והפריקט שהקבוצה בחרה לבצע - גידור בית הקברות - הפך להיות חלק מהשיח של כלל הקהילה ביעד, בגלל הצורך לקבל את אישור הישוב, ובמידה מסוימת בקהילה הערבית שמוצפה בכיליון עיניים לראות הנצחה בפועל של הכרה ראשונית בעבר, בכאב ובקיום אמת אחרת.

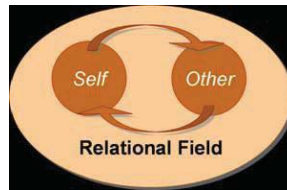
אימון, לא רק מילים

בעקבות הכנס של המרכז לאימון בקבוצה עם אסף רולף בן שחר

כרמלה קיט

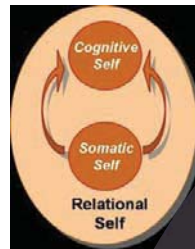
בדצמבר האחרון פגשתי את אסף רולף בן שחר, הוא הנחה במשך יומיים סדנא שעסקה בהדהוד ככלי וכמיומנות טיפולית. כוח ההדהוד המוכר לי מעבודתי לאורך השנים במסגרת הפרטנית והקבוצתית, קבל משמעות חדשה כשהמערכת הסומטית - גופנית שלי נכנסה לפעולה וביניי לבין המתאמנים שלי נפתח שדה חדש של קשר שלא היה שם קודם. אל הכנס השנתי של המרכז לאימון בקבוצה, אותו אני מובילה במשותף עם מיקי גרבר, בחרנו להזמין את אסף המתגורר באנגליה, בידיעה עמוקה, שהמפגש שלו עם בוגרי ותלמידי המרכז שהינם מאמנים, מנחי קבוצות, יועצים ומטפלים, יזמן לכולנו מרחב חדש להתפתחות אישית ומקצועית. בבוקרו של יום קיץ, שטוף שמש, מלא האולם הנושק לים מופה לפה תלמידים, בוגרים ואורחים. אסף, איש צעיר (35), קורן ונרגש, קבל את פניהם במכנסים קצרים וסנדלים. הוא פתח בסיפור אישי על מסע שעשה עם אשתו תום, שנתיים קודם, לרואנדה, שם פגש בקוטפי עלי התה שחזרו לביתם מועמל יומם, בעודם שרים ושמחים. לבקשתם, הצטרפו הוא ואשתו אליהם, תוך שהם בוכים ונרגשים, חווים בעוצמה את ההווה העמוקה של להיות שותפים למסע בבחינת "רקמה אנושית אחת חיה...". לאורך שנות הכשרתו כפסיכותרפיסט ומתוך כבוד רב למילים, חיפש אסף אחר הרובד שמתחת למילים ועל כן העמיק אל עבודה עם גוף והיפנוזה. לטענתו, הרבדים התת קוגניטיביים פותחים את ההווה, מרחיבים אותה ומאפשרים למשור ממונה משאבים לטיפול וריפוי. בחלק התיאורטי של הכנס הציג אסף את המקורות הפילוסופיים והפסיכולוגים לעבודתו ובראש וראשונה את קארל יונג שזמן לנו התבוננות על הלא מודע בכלל וזה הקולקטיבי בפרט כמושא רב עוצמה להתפתחות וגדילה. עוד הזכיר את הפילוסוף לודוויג ויטגנשטיין שטען כי "מגבלות לשוני הן מגבלות עולמיות" רוצה לומר, החשיבה שלנו מאפשרת לנו לפעול בעולם ובו בזמן מגבילה את פעולותינו, מה שמאגר במיוחד את הנחות הבסיס העמוקות שאינן קוגניטיביות אלא גופניות, אלו הנמצאות מתחת למילים. אנחנו יוצרים אמונות שתעזורנה לנו להבין את העולם, אנו בוחנים את אמונות אלו עד שניתן לנו להגדירן כ'אמיתיות' ואז בדרך כלל

אנחנו נשארם תקועים עימן, גם אם יוצגו בפנינו עדויות סותרות לאמונתנו. רבים מהכאבים שאנו חווים בחיינו קשורים לחוסר יכולתנו לקרוא תיגר על מה שביססנו כבר כמוציאות. התיאורטיקן השלישי שהוצג היה האנתרופולוג, פילוסוף ותיאורטיקן-סיסטמי גרגורי בייטסון. בייטסון האמין כי הנפש (mind) היא מערכת-יחסים, שדה. וכי נפש היא תהליך ולא עצם. כששני אנשים יושבים יחד, הנפש (תבניות מחשבה, תחושות, תובנות) אינה שתי יחידות נפרדות אלא: שני אנשים יחד, הרקע מומונו הם באו, החיבור ביניהם והקונטקסט בו הם מתקשרים. לפיכך, לשני אנשים המדברים זה עם זה על במה בפני קהל של ארבעים מובטאים נפש אחרת משני אנשים המדברים בפארק. הצורך החזק שלנו לשמור על האמונה שה'אני' (ולכן הנפש) היא אובייקט אישי, שמחשבותינו, רגשותינו ותחושותינו שייכות לנו בלבד הוא צורך מובן. בתהליך יצירת הזהות, יהיה זה אתגר גדול מדי לסבול את הפרדוקס 'ש'עצמי' הוא תהליך אישי ובין-אישי באותו הזמן. קל גם לבלבל את החיבוריות הזו בנטישת תחושת אחריות על מעשינו. היכולת לסבול אמיתות סותרות מהווה תנאי מוקדם לתיאוריה גמישה של נפש, וזהו - לפי בייטסון - סימן לבגרות מחשבה. הדמות הרביעית שהציג אסף היה, מורו וחברו ד"ר סטיבן גיליגן, שהיה תלמידם של מילטון אריקסון וגרגורי בייטסון, פיתח שיטה טיפולית המבוססת על טראנס-משותף (relational trance). טראנס הנו חוויה שיתופית של גדילה בה המאמן ומתאמן כאחד נכנסים למרחב אימוני - 'ל'נפש רחבה' לתהליך של יצירת מציאות משותפת. טראנס אימוני / טיפולי זה, המכונה 'שדה-קשר' (relational field) או 'נפש רחבה' (expansive mind) הוא יישום מעשי ואפשרי של מיומנויות הדהוד. על ידי היפתחנו ל'שדה קשר' אנחנו שוקעים אל תוך מרחב שיתופי הגדול יותר מאיתנו - נפש הכוללת אותנו אך אינה מוגבלת אלינו או משאירה את האחר מוחץ לנו. במונחים של פסיכותרפיית self-relations, אפשר להתייחס לנפש (mind) כמורכבת משלושה חלקים (או שלושה רבדי 'עצמי'): האני הסומטי - גופני (somatic self), האני הקוגניטיבי (cognitive self) והאני המתייחס (relational self).



(Gilligan 1997)

כאשר אנחנו נכנסים למערכת יחסים עם אחר, אנחנו יוצרים יחד שדה מערכת יחסים. ה'אני המתייחס' מקבל רובד נוסף. הנפש (mind) אינה עוד 'שייבת לנו' אלא הופכת להיות חלק ממוקם התייחסות, על בסיסו של זה בנוי הקשר (והקשר האימוני בתוכו) כמו גם יכולות ההדהוד.



(Gilligan 1997)

הדהוד הנו שיקוף של מה שקורה בתוכי כאן ועכשיו בהתייחס אל מה שקורה אצל האחר. כדי להדהד יש צורך בהקשבה מאוד גבוהה לגוף תוך יכולת להפריד, לזהות, מה שייך לנו ומה אכן מגיע מהאחר. עוד מוחייב אותנו הדהוד למערכת יחסים מפותחת ותומכת בין ה'אני הסומטי' ל'אני הקוגניטיבי', יכולת להכנס לקשר ולצאת מומונו, יכולת להתמסר לקשר ובו בזמן לשמור על עצמי מובחן ויכולת חסות חיובית לעצמי ולאחר. בעבודה קבוצתית אנו מחוייבים אל ההבחנות הללו, אל המסרים התת גוגניטיביים הפותחים אותנו למשאבים ברמות עמוקות וחדשות. בתום הפרק התיאורטי שהיה עשיר בספורים אישיים מרתקים, שהפכו לאורך היום ספורים מטאפורים, הוזמנה הקבוצה הגדולה אל טיול לתוך הגוף, איש איש לגופו שלו. היה זה מסע הכרות מחדש עם חלקים רדומים והזמנה שלהם להשתתף, להיות נוכחים, לאפשר מגע ודיאלוג עם חלקים מוכרים. כי בשלומודים להקשיב לגוף - הוא מתחיל לדבר אתנו אמור אסף, הגוף שלנו הינו אחד המשאבים החשובים ביותר עבורנו והיכולת להקשיב לו תפתח פתח לרמות עבודה חדשות. הנחות עבודה נוספות מתייחסות לעובדה שכל מה שעולה רלוונטי לעבודה, שבמסע הזה חייבים להיות נכונים ופתוחים לטעות, להתנסות, ללכת לאבוד - אבל תמיד לוודא חזרה הביתה. בשלב הזה הזמין אסף משתתפת מתוך הקבוצה להדגמה של שיחת הדהוד. אקדים ואציין שמדובר בתרגיל מלאכותי בו משקטים חלק אחד מוכר (החלק המילולי) ובו בזמן מעירים חלק אחר להתחדד (החלק הגופני). המודגמת היתה אשה צעירה (26), בתה של אחת הבוגרות של המרכז שבקשה להצטרף לכנס. אסף הזמין אותה להביא להדגמה עניין שיש לה לטפל בו ברמה 7 בין 10-1, כזו שאינה גבוהה מידי אבל מספיק חשובה ומושקעת רגשית ואולם במקום לספר ולשתף במילים מוכרות היא תספר סיפור שכולו "בלה בלה בלה..." תוך שהוא יקשיב, יפתח אליה וישקף (בעברית..) איפה הוא חווה בגופו, את הסיפור. לאחר בדיקה למה היא זקוקה מומונו, מהקהל, הוא מזמין אותה למעט הרפיה והתמרכוז הדידתי. או אז, פתחה המודגמת בסיפורה, אסף עצד מידי פעם ושיקף בסגנון "נורא מעניין, כשהתחלת לדבר הדבר הראשון שחשתי היה כאב בעצמות, זה מדבר אליך?" והיא עונה בשפת הבלה בלה בלה ומרחיבה והוא ממשיך לשקף "כרגע עולה בי תמונה של חלון שנפתח".... והיא מומשיכה והא משקף "ועכשיו אני מרגיש שאנחנו בצומת ויש לנו אפשרות לבחור לכאן...לכאן.. זה מעורר בך משהו" וכך נמשך הדיאלוג המרתק הזה, תוך שהיא מדברת בלה בלה והוא מדבר מתוך גופו שנפתח אליה, והופך מגבר של התחושות שלה אותם הוא נושקף. בסיום ההדגמה, שתפה המודגמת בהתרגשות, בתחושת השותפות העמוקה שחוותה, בתחושת הנוכחות שלו בקיום שלה תוך זיהוי רעידות שעוברות אצלה (ואצלו) בתוך הגוף. לסיום הזמין אותה אסף לעצום עיניים, לחזור הביתה אל עצמה וחייבה חיבוק ארוך. התרגשות בקהל, שאלות, ניסיון להבין, קצת בהלה מול ההתנסות שהם עתידים להתנסות בהמשך. אסף מזמין אפשרות לעבוד גם על חוויה שמחה ולא דווקא חוויה קשה. הקבוצה הגדולה מתחלקת לזוגות, והשיח המוזר מתפשט בכל חלל האולם רחב הידיים. במליאה, נתן היה לשמוע התנסויות של כאלו שלא העריכו את יכולותיהם להגיע לרבדים עמוקים בהקשבה לגוף שהתבדו, התרגשות של מי שחוו קרבה מאוד גדולה, פתיחה של ערוצים חדשים של קשר והבנה שהדהוד הוא מחד מיומנות טבעית שאנו מרבים לעשותה מבלי דעת, מאידך מיומנות מורכבת שיש להשקיע בה ולפתח כדי להגיע לשליטה מקצועית גבוהה. "אין דבר המזכיר לנו יותר את שבילי חיינו, את משמעות הווייתנו מאשר קשר. וקשר, על מנת שיהיה יציב וייתמן גם הוא, זקוק לקהילה, לקבוצה" אסף. החלק השני של הכנס הוקדש להדהוד בקבוצה.

קארל יונג הבין, אמר אסף, כי כל אדם הוא ייחודי וחד פעמי, ועם זאת, שכל אחד מאיתנו מוטא בתוכו תבניות המשותפות לכולנו ולאורך זמן - המשותפות לאנושות כולה. הדהוד לא מתרחש בין שני אנשים פרטיים בלבד - אלא גם בין ובתוך קבוצות. אנחנו מוטאים את הדמיון והשייכות של היותנו אנושיים, דרך ההדהוד. מתוך השייכות והדמיון הבסיסיים הללו, כאשר אחד או אחת מאיתנו נאבקים בקושי - קל לנו לדמיין שאיש מלבדנו לא חווה את הקושי, המכשול או הכאב הזה. ההדהוד הקבוצתי מספק יותר מאשר חצי-נחמה. עבודה קבוצתית בכלל והדהוד קבוצתי בפרט פורסים בפנינו פלטפורמה לשינוי, קוראים תיגר על אשליית הבדידות שלנו ומעשירים את משאבינו על ידי היכולת האנושית החשובה ביותר: היכולת ליצור קשר, להתחבר, לתת ולקבל. כשעובדים בקבוצה יש מימד נוסף ששייך ל"אני מתייחס" רחב הרבה יותר מעבודה בשניים. כל תהליך אישי שעובר היחיד מוהדהד ומשפיע על החיים של האחרים בקבוצה. בקבוצה יש משהו גדול היוצר התכוונות קולקטיבית והוא בעל ערך חדש לכל אחד ואחד מחברי הקבוצה הגדולה הזמנה להתחלק לקבוצות קטנות בנות 6 אנשים היוצאים לטקס מעבר. התרגיל הקבוצתי שם דגש על המימדים הגופניים של ההכנות למוסע שכזה. באימון קבוצתי, המימד הגופני הוא תמיד נוכח וחזק, אלא שהמילים (הסיפור, הנאראטיב) יכולות בקלות למוסך אותו. המשתתפים התבקשו להרשות לעצמם להקשיב לגופם, לתת ולקבל כפי יכולתם. אסף הזמין את הקבוצות לדמיין שהקבוצה הקטנה היא שבת, המטאפורה הזו מתמצתת חלק חשוב מעבודת קבוצת-האימון, בה כוח הקבוצה מעשיר, מעודד, תומך ומאתגר כל אחד ואחת מבני הקבוצה להשלים מוסע של צמיחה. קבוצה אחת הדגימה עבור המליאה את התהליך בהנחייתו של אסף ובהמשך תרגלו כל הקבוצות עבודה עם שני מתאמנים. בכל מוסע של גדילה אמר אסף, יש שלוש רמות לפחות: המוצב הנוכחי, המוקום אליו מובקשים להגיע והדרך שהיא המוסע עצמו. במרכז העבודה עם הקבוצה, הנעשית עם מעט מאוד מילים, נמצא מתאמן אחד שמאמץ לעצמו מנח גופני מסויים המציין את המוצב הנוכחי. כל אחד מחברי הקבוצה נכנס לאותו מנח ומשנה את התנוחה מעט באופן המתאים לעצמו (מעביר מסר שאנחנו מכירים גם בחלק שלנו שמורגיש כך). כל משתתף בקבוצה, בסבב, משתף במושפט אחד המוטא את תחושותיו ביחס למוצב ההתחלתי, המתאמן עצמו משתף אחרון. מתנערים מעט ומזמנינים את המתאמן אל מנח המייצג את המוקום אליו רוצה להגיע, שוב בסבב כל משתתף מאמץ את המנח ומתאימו לעצמו ואומר מושפט המייצג את תחושותיו, הרגשותיו מול מנח זה. מתנערים. בסבב השלישי מציג המתאמן את הדרך מהמוצב הנוכחי אל מימוש המטרה שלו וגם הפעם עושים המתאמנים כפעמיים הקודמות, אלא שהפעם מתבקש כל מתאמן לחשוב על מנתה (משאב יחודי) למוסע: דימוי, מילה, צליל או תחושה שמייצגים את המנח של הדרך. המתאמן עומדת לצאת לדרך, כל משתתף בתורו חזר על טקס המנתה: לקראת המוסע, אני נותנת לך... (לדוגמא: ריח של דשא קצוץ / את מספר הטלפון שלי / יד תומכת של חבר / ידיעה שאת לא לבד / סכין חדה ופרח). המתאמן קבל כל מנתה במושפט: לקראת המוסע אני מקבל את ה... בתודה. המתאמן סיים בהענקת מנתה מוסע לעצמו: לקראת המוסע, אני מעניק לעצמי... תוך רישום כל המתנות (סמלי המשאבים) כי אלו עוגנים חזקים וחשובים להמשך הדרך. ועוד דקה או שתיים בלי מילים, כדי לסיים את הטקס. בסיום ההדגמה עם הקבוצה, האולם כולו הפך באחת מעגלים מעגלים, בתנוחות ותנועות יחודיות ומגוונות, מידי פעם נשמעים קולות וממבט על, נדמה שהשבטים כולם בתוך עצמם, בתהליכים דומים ושונים בו זמנית. במליאה עולים קולות נרגשים המעידים על עומק התהליך, על הרשות שאנשים נתנו לעצמם להפתח, להתנסות במפגש ממוקום אחר עם עצמם ועם זולתם, על ההזדמנות שקבלו לחיים האישיים והמקצועיים, הכבוד שהם רוכשים למקצועיות ולהתמסרות לתהליכים מורכבים ועשירים. אסף מזמין את המשתתפים לכבד את המוקום שנפתח בתוכם, הוא מוקיר אותם ומסיים בכמה מילים על ספילברג שמרבה לדבר על העניין הרב שלנו בני האדם, בחיזורים כביטוי לכמיהה האנושית לדעת שאנו לא לבד בעולם והוא, אסף, מזמין את הקבוצה כולה אל הרעיון שלא צריך ללכת כ"כ רחוק, שאולי בעצם, קל יותר לחפש חיים במאדים מאשר להפתח זה לזו... אפילו, מאז יום הכנס זורמים אלי טלפונים, מיילים ומושבים מורגשים מאנשים המודים על ההזדמנות שנתנה להם להעמיק אל מימד חדש של הוויה אישית ומקצועית. אין לי ספק, שעולם יחסי הסיוע על גווני השונים, יוכל מאוד להתעשר ולהתפתח מהשילוב שבין תהליכים קוגניטיביים, רגשיים וגופניים. איש המקצוע שירשה לעצמו לצאת מגבולות הדיסיפלינה אל מרחבים נוספים - יהפוך נגיש יותר לעצמו ולנעזרים בו. מקצוע האימון, שהינו מקצוע חדש יחסית, מתעצב יום יום מול צרכים והזדמנויות הנקרים בדרכו - מעטים המאמנים העושים שימוש פעיל בידע ובניסיון הגופני-סומטי שלהם עבור המתאמנים שלהם, האם פתחנו כאן דלת חדשה ללמידה ממוקום אחר? ימים יגידו...

כרמלה קיט (M.A) - מנהלת המרכז לאימון בקבוצה, מאמנת, יועצת ומנחה קבוצות ותיקה
www.groupcoaching.co.il

קבוצות

התנגדויות בקבוצה-חלק 5

חלי ברק

תוך נוספת להבין התנגדויות היא על פי תאוריות קבוצתיות שונות: ישנן תאוריות פסיכולוגיות מרכזיות שהסבירו את אופי התהליכים הקבוצתיים, את תהליכי ההתנגדות המתרחשים בקבוצה כשלם, ואת תפקיד המנחה המתמודד עמם. אציין מספר תאוריות מרכזיות בהקשר זה, ואנסה למקד כיצד אפשר להעזר בהן להבנת ההתנגדויות, ולבניית התערבויות מנחה מתאימות.

1. גישת 'הכאן ועכשיו' של יאלום לתהליכים קבוצתיים. התאוריה של יאלום שמה דגש על הלמידה הבינאישית בקבוצה. על ידי התנסויות חוזרות ונשנות בקבוצה המשתתפים לומדים על יחסיהם הבינאישיים, על החלקים הלקויים, על עיוותי התפיסה שלהם בפרשנות היחסים (רגישויות יתר למושל), על התגובות החיוביות והשליליות שהם מעוררים אצל אחרים. לדעתו הלמידה



סמינר הקיבוצים שמח לפתוח

תוכנית חדשה וייחודית ליועצים ארגוניים בעלי נסיון:

מניהול קבוצות להנחיית קבוצות בארגונים עסקיים

רכוזת התוכנית: חגית צאן, רקפת קרת-קרואני
 ארגונים עסקיים הינם סביבת עבודה שעיקרה מתרחשת בקבוצה: קבוצות הנהלה, צוותי פרויקט וממשקים בין-ארגוניים. הבנת תהליכים מרכזיים בארגון ויכולת ההשפעה עליהם, תלויה בהבנת תהליכים דינאמיים של הפרט, הקבוצה והמערכת הארגונית.

קהל היעד

יועצים ארגוניים, מנהלי משאבי אנוש, מנהלי הדרכה ויועצי פנים בארגון.

תנאי קבלה

תואר שני רלוונטי. במקרים מיוחדים יתקבלו בעלי תואר ראשון במדעי ההתנהגות, עם ניסיון של שלוש שנות עבודה כיועץ/ת או כבעל/ת תפקיד בארגון עסקי. קבלה לתוכנית אינה מבטיחה קבלה לחברות באיפ"א.

מטרות התוכנית:

העמקת הידע התיאורטי וההבנה של תהליכים דינאמיים וקבוצתיים, בהקשר לעולם העסקי. התוכנית מודולארית, ומאפשרת לימודים חד-שנתיים, המקנים תעודת "בוגר קורס להנחיית קבוצות בארגונים עסקיים, בהיקף של 195 שעות". בוגרי התוכנית, שירצו להכשיר את עצמם למנחי קבוצה, ימשיכו לשנה ב', המתמקדת בפרקטיקה: הנחיית עמיתים, פרקטיקום מונחה בשדות העבודה של משתתפי התוכנית, והעמקת האינטגרציה שבין התיאוריה לפרקטיקה.



לקבלת ערכת הרשמה:

03-6901200

לייעוץ:

03-6902347/8

הנחיית קבוצות בשילוב אמנויות

התכנית מכשירה אנשי מקצוע מתחומים שונים בהנחיית קבוצות בשילוב אמנויות. היא נולדה מתוך ההכרה שהקבוצה היא כלי עבודה יעיל, הכרחי ועצמתי בארגונים, במוסדות, במערכות ובמסגרות שונות. ייחודה של התכנית הוא בשזירת האמנויות לתוך ההנחיה מתוך הכרה בכוחן לאפשר גישה לתהליכים שאינם נגישים באופן מילולי בלבד. במקום שבו נגמרות המילים - מאפשרות האמנויות ביטוי לעולם שמעבר למילים. ידע תיאורטי ומעשי רחב ומעמיק בתחום הקבוצות והתהליכים הקבוצתיים בשילוב כלים אמנותיים מאפשר למנחה רפרטואר מגוון ועשיר של התערבויות הנחיה. התכנית בנויה על אינטגרציה של שני תחומי הידע: הנחיית קבוצות ושימוש באמנויות בהנחיה.

תהליך הלמידה

הלמידה התיאורטית והיישומית מתבססת על השתתפות בקבוצות דינמיות מילוליות ובשילוב אמנויות. הלימוד דרך החוויה מאפשר העמקה של הבנת התהליך הקבוצתי ושפת הקבוצה. ההתנסות באמצעות האמנויות הופכת את המסע הקבוצתי לעצמתי ורב-ממדי ומאפשרת הפנמה של הידע התיאורטי באופן ייחודי ומשמעותי.

אין צורך בניסיון קודם באמנויות.

בוגרי התכנית יקבלו תעודה של מנחה קבוצות בשילוב אמנויות מטעם מכללת לוינסקי לחינוך.

מה בתכנית?

- דינמיקה קבוצתית
- דינמיקה קבוצתית בשילוב אמנויות: מוסיקה, פסיכודרמה, תנועה ואמנות פלסטית
- תיאוריות וגישות בחשיבה הקבוצתית הפסיכודינמית (ביון, פוקס, וויטאקר, מקנזי ואחרים)
- התמודדות עם תופעות ייחודיות בקבוצה כמו: קנאה ותחרות, קונפליקטים, אינטימיות ועוד
- מושגי יסוד בפסיכולוגיה ובפסיכופתולוגיה
- מיומנויות הנחיה
- הנחיית עמיתים
- הדרכה בהנחיית קבוצות במסגרות שונות
- פיתוח מותג אישי ושיווק עצמי כמנחה קבוצות
- 4 סדנאות מרוכזות בתחום הנחיית קבוצות באמצעות אמנויות: פסיכודרמה, תנועה, מוסיקה ואמנות פלסטית

למי מיועדת התכנית?

התכנית מיועדת לאנשי מקצוע, המעוניינים לרכוש הכשרה בהנחיית קבוצות בשילוב האמנויות: אנשי טיפול, אנשי חינוך וקהילה, יועצים חינוכיים, יועצים ארגוניים, מנהלים, מנהלי משאבי אנוש, אנשי סיעוד, מנהלי הדרכה, בעלי תפקידים העובדים עם קבוצות ומובילים צוותים.

תנאי קבלה

- בעלי תואר ראשון לפחות
- הרשמה וריאיון קבוצתי

היקף

תכנית דו-שנתית בהיקף של 196 שעות בודדות בשנה (7 ש"ש בשנה). יום ד, בשעות 14:00 - 20:00. בנוסף יתקיימו מדי שנה בחופשות סדנאות מרוכזות.

מרכזות התכנית:

אריאלה ברזל, פסיכודרמטיסטית, מטפלת ביצירה והבעה, מנחת קבוצות, מדריכה
מוניקה טנאי, מטפלת במוסיקה, מנחת קבוצות, אנליטיקאית קבוצתית, מדריכה

הקבוצתית משחזרת מערכות חברתיות כמו המשפחה, המנחה כהורה, המשתתפים כאחים. בקבוצה מתאפשרים תהליכים של העברה ותובנה, ומעל לכל אפשרות לחוויה רגשית מתקנת, דרך היחסים המתפתחים בקבוצה. בהווה ומשחזרים מערכות כואבות ופגועות מהעבר. על פי יאלום תפקיד המנחה הוא ליצור בקבוצה את האווירה שתאפשר את העבודה עם התהליכים הבינאישיים, את תהליכי המשוב והתובנה. הוא אמור לשים לב לביטויי התנגדות המבטאים חרדה וקושי של המשתתפים להשתלב בתהליך. הוא צריך לעצב את הנורמות של הקבוצה לכיון התבוננות עצמית ממוקם של בטחון. יאלום הדגיש את חשיבות תהליכי 'הכאן ועכשיו' בקבוצה בכלל, ובעבודה עם התנגדויות בפרט. הוא הניח שנושאים המועלים בקבוצה, ומופיינים של הקבוצה משתחזרים בתוך התהליך הדינמי שלה. כחלק מהם גם התנגדויות. תהליכי הכאן ועכשיו המתקיימים בחדר מאפשרים לעבד אותם, ולקשר אותם למטרות הקבוצה ולנושאים המועלים בה. ככל שנושא הקבוצה רגשי וסוער יותר, כך יש לצפות שתהליכים הדינמיים וההתנגדויות יהיו סוערים ועוצמתיים יותר. אין הפרדה בין התוכן והתהליך, בקבוצות משימה הם משתלבים בתהליכי 'הכאן ועכשיו'. למושל, הקבוצה עוסקת ביחסי הורים וילדים בגיל ההתבגרות. המשתתפים בקבוצה מתנגדים לכל רעיון והצעה של המנחה. טוענים שהצעותיו טפשיות ולא מקדמות. הם שואלים אותו שוב ושוב מה צריך לעשות במצבים שונים, אבל הודפים כל פתרון הבא ממונו. ב'כאן ועכשיו' של הקבוצה המשתתפים הם המתבגרים והמנחה הוא ההורה. ההתנגדות של המשתתפים מבטאית את נושא הקבוצה. המשתתפים מוחים בחדר את תחושות המתבגרים מול הוריהם, האמביוולנטיות של התלות בהורים מחד, אבל הרצון העז באוטונומיה ושליטה מאידך. הקרבה וההתרחקות, הנזקקות וההתרחקות ההודפת. ההתנגדות אינה נעימה, אך אם המנחה יוכל לקשר אותה לתכני הקבוצה, תתעשר הלמידה מתוך ההתנסות האישית של המשתתפים בחוויה של מתבגר שבודד כלל אינה נגישה להם. זהו תהליך מקביל-מדברים על יחסי הורים-מתבגרים ובחדר משתחזר התהליך, דוגמא נוספת: חברי הקבוצה הם מורים, והנושא הוא 'ניהול משמעת בכתה'. המשתתפים מורבים לאחר, לפטפט, להחסיר. מגלים ציניות כלפי המנחה ויכולתו לשנות. ההתנגדות קשה, ולא מאפשרת לקדם את התהליך. למעשה מתרחש 'בכאן ועכשיו' תהליך מקביל למתרחש בכתה. איפיון המשתתפים: מורים, איפיון הקבוצה: מוקם למידה, איפיון המנחה: הסמכות מעורר תהליך מקביל בחדר. איפיון הגלויים הם של התנגדות, אך זו התנגדות שמאפשרת למורים לחקור את חווית התלמידים בכתה מולם, חוויה שלא אפשרית להם ביומיום בו הם כועסים ומתגוננים מול התלמידים. דוגמא נוספת אישית: העברתי סדנה המבוססת על ספרי 'בשהילדים יוצאים מהבית', שעסקה ביחסי הורים ילדים בשנות העשרים. המשתתפים, כולם פסיכולוגים ותיקים גילו בתחילת הסדנה התנגדות לתכנים שהועלו, ולדרך העברתם. אמרו שהם טריוויאליים, שאין בהם עומק, ורצו להכתיב בעצמם את מהלך הסדנה. חוויה קשה כמנחה. רק אחרי הדרכה ועיבוד התחושות יכולתי לראות את התהליך המקביל המשתחזר מולי-הספר דיבר על כך שהורים לילדים בוגרים צריכים לעדכן את תפקידם. פחות לחנך ולכוון ויותר ליעץ. להבין שהילדים רוצים להחליט ולבנות את חייהם בעצמם ולא על בסיס חוויות החיים והידע של ההורים. בסדנה 'הילדים' המשתתפים רצו לכוון את הלמידה שתתאים להם, ולא ללכת בדרך שניסיתי אני להכתיב, כי חשבתי שהיא הנכונה. כשהסכמתי לשנות את דרך העבודה בקבוצה (לא לעבוד דרך התנסויות אלא דרך תאורי מקרים) ירדה ההתנגדות והסדנה התקדמה למקומות מעשירים ומשמעותיים למשתתפים ולי כמנחה.

*יישום למנחה להתערבויות בכאן ועכשיו של הקבוצה:

כשאתה מנחה קבוצה, תמיד היה מודע למושגות התוכן שלה, ולמאפייני המשתתפים וצפה שהם ישתחזרו כנראה בתהליך הקבוצתי. נסה לחשוב עוד לפני הקבוצה, וגם במהלכה מה התכנים הסימבוליים שיכולים להשתחזר בתהליכים הדינמיים של הכאן ועכשיו של הקבוצה. חשוב על התכנים האפשריים והתחל להערך להם. קבוצה על משמעת? צפה לבעיות משמעת, קבוצה על ADHD? חשוב את מקורות האי שקט. קבוצה כמונו שעוסקת בהתנגדויות? העלה השערות על התנגדויות שתתעוררנה לא רק בדפי ההרצאה אלא גם בקבוצה עצמה. תפקידך כמנחה לחפש את התימה הקבוצתית שההתנגדות מבטאית. לשאול את עצמך מה מה הקבוצה אומרת לך דרך ההתנגדות, ואיך ההתנגדות קשורה למאפייני המשתתפים והתוכן של הקבוצה. למושל, אם התימה היא בלבול בין תלות לעצמאות יתכן והיא קשורה למוקם הרגשי של מתבגרים מול הוריהם, ומתקשרת לנושא של קבוצת הורים למתבגרים. אם התימה בקבוצת המורים היא הזעם והבושה המתעוררת כנגד חוקים ודרישות הגורמים לך להרגיש חלש, וחסר ערך יתכן והיא קשורה לנושא של הפרות משמעת בכתה על ידי תלמידים. אחרי שהמנחה מצליח לא להתמלכד בעוצמת ההתנגדות. אחרי שהצליח לא להגיב לה באקטינג אאוט הוא יכול מתוך מוקם של מרחב טיפולי להקשיב לתימה הרגשית העומדת מאחורי ההתנגדות הקונקרטית. ההקשבה הסימבולית תאפשר לו לשקף לקבוצה את תחושותיה העוברות דרך ההתנגדות הגלויה. לדוגמא: לומר לקבוצת ההורים: "יתכן וההרגשה שלכם שהעצות שלי מעצבנות, שאתם רוצים את עזרתי אבל אני ממש לא מוצלח דומה להרגשה של הילדים שלכם מולכם: הם רוצים את עזרתכם אבל הודפים אתכם בביקורתיות רבה. זו אחת התחושות הקשות ביותר של הורים למתבגרים שכולנו צריכים להתמודד איתה" היכולת לקשר תוכן לתהליך מקדמת את הלמידה הקבוצתית. ההתנגדות הופכת בדרך זו מגורם מעכב ל'ארוע מוזמן' ללמידה חוויתית.

2. תאורית ההנחות הבסיסיות של ביון- על פי ביון כל קבוצה פועלת בשתי רמות מקבילות. ברמה הגלויה יש לקבוצה תכלית ומוטלה (תוכן) והקבוצה עובדת להשגת מטרות אלו. המנחה משרת מטרות אלו וגם המשתתפים יעילים ותורמים לטובת הקבוצה. זו 'קבוצת העבודה'. ברמה הסמויה חודרות לקבוצת העבודה השפעות מ'קבוצת הנחות היסוד', השפעות שמעכבות ומאיימות לסחוף את הקבוצה לכיוון. ביון יראה את הקבוצה המתנגדת כקבוצה הפועלת על פי הנחות יסוד חרדתיות, בלתי מודעות, שאינן ניתנות לחשיבה' ובדאי שלא לביטוי במילים ובעשייה. זו 'קבוצת הנחות היסוד' (ביתא), קבוצה שאינה מחוברת עם עם המציאות ומגבולתיה אלא פועלת מתוך הפנטסיות והחרדות שלה. הפנטסיות הן להגשים משאלות רגשיות שונות והחרדה היא מומערכות יחסים וממודעות עצמית מאיימות. השאיפה של המנחה היא לעזור לקבוצה להיות 'קבוצת עבודה' (אלפא)- מציאותית יותר, ומצליחה לפשר בין הפנטסיות שלה לבין אילוצי המציאות.

קבוצה טיפולית למטפלים

1 – 2.11.08

תיפתח קבוצה טיפולית למטפלים בהנחיית אנקה דיטרוי

הקבוצה מונחית בגישת האנליזה הקבוצתית ונוטרתה להוות מרחב לבדיקת הדילמות המשותפות ולהתפתחות האישית והמקצועית של כל אחד מהמשתתפים.

הקבוצה מתאימה גם למטפלים הנמצאים בטיפול פרטני

המפגשים יתקיימו בימי שלישי,

בין השעות 18:30- 20:00

במכון דיטרוי לפסיכותרפיה, שד' שאול המלך 39, תל-אביב

עלות הטיפול הקבוצתי: 800 ₪ לחודש

המעוניינים להירשם יצרו קשר עד תאריך 31/8/08

מספר המקומות מוגבל ל- 8 משתתפים

פגישות היכרות לקראת הקבוצה יתקיימו

במהלך חודש ספטמבר

ביון דיבר על שלוש השערות בסיסיות) (basic assumptions) המאפיינות את הקבוצה הרגרסיבית, והלא מודעת המתנגדת לכוחה של קבוצת העבודה:

א. השערת התלות בה הקבוצה חווה את עצמה כתינוק חסר אונים התלוי כולו בכוחו העצום והבלתי מוגבל של המנחה/ההורה. הקבוצה פועלת תחת ההנחה שהם יכולים לזכות בבטחון ובהגנה רק באמצעות אדם אחד, המנחה, שהוא כל יכול וכל יודע. הקבוצה מגיבה בתלות פסיבית של הערצה, רצון לינוק מהמנחה ללא כל אמונה בכוחותיה לתפקד בכוחות עצמה בעצמות. ביטויי התנגדות של קבוצה הפועלת בהשערת התלות הם: פסיביות יתר, צמצום יוזמה וחשיבה אישית, תובענות יתר כלפי המנחה, זעם כשאינו מספק את הצרכים במלואם, אידיאליזציה או דבילואציה יתר של המנחה.

ב. השערת ה- FIGHT&FLIGHT (להלחם או להמלט). הקבוצה פועלת תחת ההנחה שהיא יכולה להשיג בטחון ולשמור את הקבוצה בפני שינויים על ידי מאבק הוא המלטות. הקבוצה החרדה מהשינוי והעוצמה הרגשית של התהליכים בקבוצה מגיבה או בהמונעות או במלחמה עם המנחה/ הנושא/ הסטינג של הקבוצה או כל גירוי אחר במרחב הנתפס מאיים עליה. ביטויי ההתנגדות של קבוצה הפועלת בהשערה זו הם רבים: הקבוצה נלחמת בתהליך המודעות העצמית, מתנגדת להתבוננות על עצמה. מתווכחת על כל נושא במאבק כוח של שליטה על השינוי. נמלטת לדיבור טריוויאלי ושטחי, לגודש מולל. נמנעת מהתמודדות דרך אחרים, חיסורים, בעיות משומעת, עייפות, חוסר מוטיבציה, העדרויות ואף נשירה.

ג. השערת ה- pairing- הזיווג- הקבוצה פועלת כאילו הזיווג בין משתתפיה יביא את המושיח, את הישועה לקבוצה. הדיון מתמקד בדרך כלל בשני משתתפים המוקיימים ביניהם קשר אינטימי ויצרי, אם דרך אהבה או דרך יכוח מתנגח. שאר הקבוצה שותקת וצופה, מוחכה לגאולה שתגיע בעתיד מהזיווג ותציל את הקבוצה מעוצמות רגשותיה בהווה. ביטויי ההתנגדות של השערה זו הם פסיביות של הקבוצה, חוסר נכונות להתמקד בנושא ועיסוק במפגש היצרי בין המשתתפים שאינו קשור למטלת הקבוצה. הקבוצה מסרבת להשקיע אנרגיה אקטיבית במשימה שלה, אלא מוחכה לישועה חיצונית.

בהמשך הועלו ברוח גישתו של ביון שתי הנחות יסוד נוספות שעל פיהן פועלות קבוצות:

השערת 'האחדות' (one-ness) שהציע טורקט (1974). לדעתו בקבוצות גדולות יש פנטסיה של המשתתפים להצטרף לאיחוד רב עוצמה עם כוח כל יכול, להניח לעצמם להתמסר להשתתפות סבילה ובכך להרגיש שלוות נפש. "ללכת לאיבוד בתחושה אוקינסית של אחדות". פנטסיה האחדות באה להגן בפני החרדה שהיחיד יאבד את זהותו בתוך הקבוצה. ההתנגדות בקבוצה כזו תתבטא בפסיביות, היחידים בה יתנגדו לתהליכי מודעות עצמית אישיים, יעדיפו את ההתמוזגות האומפינוטנטית על פני התמודדות עם התהליכים הקבוצתיים הקורים להם. השערה נוספת היא של לורנס (96), השערת ה- me-ness. התמקדות נרקסיסטית של היחיד המדגיש את האני שלו, ואינו מכיר בערך וקיום הקבוצה. היחיד מרגיש שהאני שלו הוא החשוב ביותר, עליו הוא מוגן ומתבצר בפני המציאות הקבוצתית החיצונית המאיימת עליו בסערותיה. היחיד נדחף למציאות הפנימית שלו ובמעין סכיזואידיות חברתית מתנתק ויוצר בידוד רגשי מהסביבה המאיימת לכלותו בחוויה האישית שלו.

ביטויי ההתנגדות בקבוצה כזו יהיו: התנגדות לעסוק באחרים או בתהליכים קבוצתיים, התעלמות מאחרים, חוסר רגישות ואמפטיה לאחרים בקבוצה. חוסר רצון בקשר עם אחרים בקבוצה, וראייתם כזרים ("מישהו אמר לי"). עיסוק רק במנחה ובעצמו. השטח תגובות. קבוצה הפועלת על פי השערה זו מתנגדת במהותה לעקרונות היסוד של קבוצה- הקשרים הבינאישיים וההשפעה ההדדית בין המשתתפים. דוגמא: משתתפים בקבוצה תוקפים את המנחה על כך שהקבוצה מידי שכלתנית ואין בה מספיק אינטימיות בין האנשים. בתרגיל התנסותי התברר למשתתפים שלמרות שהם ביחד בקבוצה כבר מספר פגישות הם אינם יודעים את שמות החברים. השערת המנחה היתה שהמשתתפים היו מרוכזים כל אחד בעצמו ובצרכיו לקירבה, חוו את החסר במוגע הבינאישי אך תקפו את המנחה כאשם בתופעה במקום להתבונן בקושי של עצמם. התערבות המנחה ניסתה להחזיר את המודעות למשתתפים כדי שניתן יהיה לעבוד איתה: "אנשים התלוננו שבגלל המנחה הקבוצה לא מספיק אינטימית, והנה מסתבר שמשתתפים לא מכירים אפילו את שמות חבריהם לקבוצה. אולי יש כאן כמיהה לאינטימיות וקירבה אבל כל אחד היה רוצה שאחרים יעשו את העבודה ויתקרבו אליו, והוא עצמו לא בטוח שהוא רוצה או יודע איך להתקרב לאחרים"

יישום למנחה המובין תופעות התנגדות ברוח גישתו של ביון:

התהליך באמצעותו עוברת הקבוצה להיות קבוצת עבודה הוא דרך המודעות הקבוצתית להנחות היסוד, והפיכתן למידע נגיש לחשיבה ולדיאלוג. ביון שם דגש על מודעות הקבוצה ליחסיה המוקדמים עם הסמכות, במקרה הקבוצתי - עם המנחה. המטרה היא לעזור לקבוצה לזהות את הנחותיה הרגרסיביות ולהתקדם מהן ליצירת קשר שווה ומספק יותר עם הסמכות. עבודה עם התנגדויות בגישה זו תתבסס בעיקר על התערבויות המשקפות ומעלות פרשנויות על פעולת הנחות היסוד בביטויי ההתנגדות. למשל: הקבוצה כועסת על המנחה שלא נותן תשובות מספקות לשאלות, שהוא פסיבי מידי ועמום (זהו בדרך כלל סגנון המנחה על פי ביון). המנחה יעלה השערה ויאמר: "הקבוצה תוקפת אותי כי היא מניחה שאני יודע הכל, והיא כלום. הקבוצה תלויה לגמרי בכוחי כאילו אין לה כוח משלה, ולכן כל כך מסוכן שאני לא נותן תשובות" (השערת התלות) למשל: בקבוצה מתעוררים ויכוחים סוערים בין המשתתפים על כל דעה שעולה בדיון. המנחה יעלה השערה ויאמר: "אולי קל יותר להתווכח אחד עם השני מאשר לבחון מקרוב את הנושא שעולה בקבוצה. הריב והקרב קלים מאפשרים לברוח מהשינוי שאולי מאיים כאן על כולם..." או למשל: שני משתתפים בקבוצה מדברים כבר רבע שעה על תוכניות משותפות שלהם, ושאר הקבוצה מקשיבה בשתיקה. המנחה יעלה השערה: "אולי יש כאן משאלה שמהזוג המדבר תבוא הישועה לכולם. שסוף סוף נדע לאן מתקדמים ואיך נשיג את השינוי" ההתערבויות על פי ביון הן מועטות, תמיד מתייחסות לתהליך הקבוצתי השלם, ולא ליחיד, ואמורות להוביל בהדרגה למודעות למחסומים ולהפחתת ההתנגדות.

בגיליון הבא: המשך על התיאוריות השונות.

בהובלתה של ד"ר אריאלה בארי בן ישי (פסיכולוגית חינוכית פוליטית ומנחת קבוצות) בשותפות צוות הטרוגני של מנחי קבוצות מתחומים מגוונים, בכירים 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 וקסלה, 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 לווית מקצועי** לבוגרי/ות התוכנית ותכניות ההנחיה מוכרות

תכנית מיועדת לבעלי תואר ראשון ו/או ניסיון מקצועי מקביל בתחום. עדיפות לבוגרי מדעי החברה, מדעי ההתנהגות, פסיכולוגיה, קרימינולוגיה, עבודה סוציאלית, טיפול בהבעה ויצירה, סוציולוגיה, יעוץ ארגוני, אנתרופולוגיה, חינוך, קידום נוער, חינוך בלתי פורמלי. יתקבלו גם מועמדים מתחומים אחרים שכישריהם ואישיותם מתאימים, בעלי ניסיון בתחום רלוונטי כמו: ניהול, הדרכה, טיפול, ריכוז ויעוץ.

התכנית משלבת:

- גישות פסיכולוגיות קלאסיות עם אוריינטציה סוציולוגית קבוצתית
- עבודה תוך אישית, בין אישית ובין קבוצתית בהנחיה
- עבודה רגשית עם העלאת תודעה חברתית/פוליטית
- הובלת תהליכים בחברה בעלת הטרוגניות גבוהה
- יכולות הנחיה במצבי אי ודאות מורכבות וקונפליקט מתמשך
- מפגש עם גישות מגוונות בהנחיה בפיתוח תפיסה אקלקטית
- למידה תיאורטית עם התנסות בקבוצה קטנה, בינונית וגדולה
- התמקצעות בהנחיה סביב תוכן (תוכן/תהליך)

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

הלימודים מתחילים ב-2.11.2008

2/17.7.2008 מפגשי מתעניינים עם ראש התכנית

לשיבוץ לראיונות הקבוצתיים: דליק 09-7476339

לפרטים נוספים באתר:

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

בית הספר ללימודים רב-תחומיים

שיתוף והתייעצות - דרכי חינוך מועילות עפ"י הגישה האדלריאנית



אפרת שחטל

ה

גישה האדלריאנית רואה בשיתוף ובהתייעצות דרכי חינוך מועילות. כשאנו אומרים "מועילות" למה אנחנו מתכוונים? עפ"י מילון אבן שושן "מועיל" פירושו: "מביא תועלת, עוזר, שיש בו ברכה וטובה". כולנו רוצים לחנך את ילדנו בדרך שתביא "ברכה וטובה" הן להם כאנשים והן לנו כהורים. על מנת ללמוד נושא זה בקבוצה נחלק אותו לשניים: שיתוף והתייעצות. החלוקה היא מלאכותית על מנת להבהיר כל אחד מהנושאים.

שיתוף

הדרך שלי, בבואי להנחות, היא לאפשר לחברי הקבוצה להתחבר קודם כל לאדם שבהם מותך אמונה שקודם כל הם אנשים ולאחר מכן הם הורים וברגע שיוכלו לבחון את דרכם כאנשים יקל עליהם לבחור את הדרך המתאימה להם ביותר בתפקידם ההורי. אם זו קבוצה גדולה או קבוצה שאין בה עדיין אינטימיות אני מבקשת מהמשתתפים להתחלק לקבוצות קטנות בנות 4-5 משתתפים.

אני מבקשת מכל קבוצה לדון בשאלות הבאות:

את מי אנחנו משתפים בחוויות/מחשבות/רגשות? מדוע אלו האנשים אותם אנו

בוחרים לשתף? איך אני מרגיש כשמשתפים אותי?

האם אשתף מישהו שאינו משתף אותי באופן קבוע? מדוע?

לאחר מכן כולם נאספים למליאה ומשתפים במוה שעלה אצלם בקבוצה. התשובות שניתנות בדרך כלל הן:

אנו נוטים לשתף אנשים שקרובים אלינו, שאנו בוטחים בהם ושהם ודעתם חשובים לנו.

אלו האנשים שאנו בוחרים לשתף כי אנו יודעים שאכפת להם מאיתנו, שהם יקשיבו לנו, שלא ישפטו אותנו ויקבלו אותנו כמות

שאנחנו. רוב האנשים מרגישים בעלי ערך, חשובים ומשמעותיים כשהאחר משתף אותם.

ברוב המקרים, אדם שלא ישתף אותנו בחוויות אישיות שלו - לא נשתף אותו באלו שלנו.

אם כן, ראינו שישנה כאן הדדיות. אני משתף וזה מוביל בדרך כלל לזה שמשתפים אותי. אותן תחושות שיש לנו כמבוגרים

כשמשתפים אותנו קיימות גם אצל הילדים החל מגיל קטן מאד! אצל ילדים ניתן לראות זאת בדברים יומיומיים כמו: זה שמכבד

בממתקים - מכבדים אותנו, זה שמשתף במשחקים - משתפים אותנו, זה שמקשיב - מקשיבים לו (בדרך כלל...).

ילדינו חוזרים מהגן או מבית הספר ואנחנו מאד רוצים להיות שותפים לחוויות שחוו במשך היום. אנחנו שואלים שאלות והתשובות

שניתנות הן בדרך כלל קצרות ותמציתיות ("כייף").

איך נוכל בכל זאת ליצור שותפות? בכך שנשתף. חשוב שניתן דעתנו לכמה נקודות:

השיתוף מגיע ממוקום שבו אנו מתייחסים אל ילדינו כשווי ערך כבני אדם (לא שווי ערך בתפקיד!).

אסור לשתף ממוקום מניפולטיבי (אם אני אשתף אז הוא ישתף).

שיתוף ממוקום אמיתי ייתן לילד תחושה שאנו סומכים עליו ועל דעתו ויש סיכוי סביר שזה יביא לשיתוף מצידו (זוכרים? מי

שמשתף אותנו בדרך כלל נרצה לשתפו וההיפך. כלל זה קיים גם אצל ילדים והורים).

שיתוף מאפשר לילד לדבר על רגשותיו שלו דבר המאפשר לו להיות הוא עצמו.

לאחר מכן אנו דנים בשאלה במה משתפים ובמה לא משתפים ילדים?

ניתן לעשות זאת במליאה או שוב בחלוקה לקבוצות.

בדרך כלל רוב התשובות הן שניתן לשתף כמעט בכל דבר בהתאם לגיל ולהבנה של הילד.

בדרך כלל ישנם חילוקי דעות סביב הנושאים: מצב כלכלי, חולי או מוות של אדם קרוב, חדשות (פיגועים למשל), יחסים בין

ההורים, מעבר דירה ולידת אח. כל הורה צריך להחליט במה מתאים לו ובמה לא לשתף את ילדיו ובמידה והחליט לשתף חשוב

שיעשה זאת על פי גילו ורמת הבנתו של הילד על מנת לא להעמיס עליו..

חשוב להכניס כאן את עניין הסוד. ישנם עניינים בהם ההורים בוחרים לא לשתף את ילדם (למשל סבתא חולה) וחשוב לדבר

בקבוצה על עניין שמירת סודות. לילדים יש חיישנים רגישים מאד והם קולטים בלי מילים מסרים רבים. אם לא משתפים אותם

חשוב לקחת בחשבון שהם עושים פרשנויות משלהם (אמא עם עיניים אדומות מבכי, התלחשויות, היעדרויות, שיחות טלפון

שקטות וכו'), הדמיון יכול להיות פרוץ והחרדה מאי השיתוף עלולה להיות גדולה יותר מהשיתוף עצמו. דבר נוסף אותו צריך לקחת

בחישוב זה שהאינפורמציה אותה כל כך השתדלנו להסתיר - עלולה להגיע ממוקור לא צפוי ובאופן שלא רצינו (שכנה ששואלת

שאלה למשל). שיתוף דורש אימוון ואנשים שאינם מורגלים לשתף צריכים לבנות אותו בהדרגה. אם אני הורה שרוצה לשתף ולא

יודע איך להתחיל.....

ישנם שני סוגי שיתוף: שיתוף במידע ושיתוף ברגשות.

דוגמאות לשיתוף ברגשות:

"היה לי היום יום נעים בעבודה, כי המנהל שלי אמר שעשיתי עבודה טובה".

"היה לי היום יום קשה בעבודה, כי המנהל שלי כעס עלי ונפגעתי".

"היום קראתי משהו שהעציב אותי ורציתי לספר לך".

"לא הצלחתי לסיים משהו שרציתי וזה תסכל אותי".

דוגמאות לשיתוף במידע:

"בשבת ניסע לסבא וסבתא לארוחת צהריים".

"החלטנו לעבור דירה בקיץ הקרוב".

"הערב אמא ואני הולכים להצגה ומיכל הבייביסיטר תבוא לשמור עלייך".

לסיכום: אנחנו רוצים לגדל ילדים בעלי תחושות ערך עצמי, תורמים ונתרמים למושפחה ולחברה בה הם גדלים, עצמאיים במחשבתם ובעלי יכולת לקבל החלטות. שיתוף הינה אחת הדרכים בה אנו, כהורים, יכולים לעזור לילדנו להגיע למטרות אלה.

התייעצות

אם זו קבוצה גדולה או קבוצה שאין בה עדיין אינטימיות אני מבקשת מהמשתתפים להתחלק לקבוצות קטנות בנות 4-5 משתתפים. אני מבקשת מכל קבוצה לדון בשאלות הבאות:

האם כשהייתם ילדים הוריתם התייעצו איתכם? אם כן - במוה? איך הרגשתם?

אם לא התייעצו איתכם - איך הרגשתם?

אם התייעצו איתכם ולא קבלו את עצתכם - איך הרגשתם?

רוב האנשים אינם זוכרים שהתייעצו איתם.

דברנו על כך ששיתוף מעלה את ערך האדם (הילד הינו אדם רק יותר נמוך...). התייעצות אף מעצימה תחושה זו. אם אנחנו מחליטים להתחיל להתייעץ עם ילדנו להלן מס' נקודות שחשוב שנתייחס אליהן:

בתחילת תהליך התייעצות חשוב לעשות זאת בנושאים בהם נוכל לקבל את עצתו.

הוא יחוש מועיל ותורם ("אני רק ילד ויכול לעזור למבוגר") ויתאמן בלפתור בעיות. פעמים רבות לילדים יש רעיונות מקוריים ויצירתיים במיוחד..... חשוב לתת לילד שתי אפשרויות בחירה בבואנו להתייעץ איתו. זה מאפשר לו להיות ממוקד, ולא לשאול אותו באופן כללי: "מה דעתך?", כי אז סביר להניח שהתשובה תהא: "לא יודע". אפשרויות הבחירה שאנו נותנים צריכות להיות כאלה שנוכל לקבל אחת מהן.

נעביר את המסר החשוב שבשאנו מתייעצים או כשמתייעצים איתנו לא חייבים לקבל את עצתנו ודעתנו בדיוק כפי שאנו לא חייבים לקבל את דעת ועצת האחר. לעיתים אנחנו מתבלבלים וסבורים שאם פנו אלינו בבקשת עצה זה אומר שחייבים לקבל את עצתנו. כל אדם, ובכלל זה ילדים, זכותו להתייעץ, לשמוע, לשקול ולבחור את מה שהכי נכון ומתאים לו וחשוב שלא נכעס על הילד במידה ולא קיבל את דעתנו.

דוגמאות להתייעצות (בהתאמה לגיל הילד...):

"באיזה ערוץ כדאי לנו לצפות? ערוץ לולי או הופ?"

"מה אתה מייעץ לי להכין היום לארוחת הצהריים? אורז או פסטה?"

"זוכר שספרתי לך על השיחה שהייתה לי עם הבוס שלי אתמול? מה אתה מייעץ לי לכתוב לו מכתב או לשוחח איתו?"

"איפה לדעתך כדאי למקם את המיטה החדשה שלך? ליד הארון או מתחת לחלון?"

לסיכום:

בהתייעצות אנו משיגים מס' מטרות:

ראשית, אנו מעניקים לילדנו תחושת ערך משמעותית מאוד.

שנית, לילדים פעמים רבות יש רעיונות ופתרונות עליהם לא חשבנו.

שלישית, דרך זו מאפשרת לילד להתאמן בעצמאות מחשבתית, בהקשבה לרגשותיו ולרצונותיו שלו, לסמוך על עצמו ועל שיקול דעתו, להאמין ביכולתו לקבל החלטות ולכבד את הזולת.

אפרת שחטל - עובדת סוציאלית, מרצה, מנחה סדנאות וקבוצות הורים יועצת ומדריכת הורים



יחסים בין אחים

קהילת קבוצות שמחה להזמין לזמן
חוויתי ייחודי שיתמקד ביחסים בין
אחים.

**הכנס יתקיים בבית ההארה של קיבוץ
ראש הנקרה. לבחירתך, ניתן להירשם לאחד
משני המועדים 29-30.8.08 או 12-13.9.08.**

מטרת הכנסים היא להתמודד בכנות עם קשיים
בלתי פתורים של המשתתפים עם אחיהם ואחיותיהם
בשירות היחסים העכשוויים, לחקור (explore),
לתקן ולהתיר רגשות געגוע, קנאה וחרטה ולהקל על
מצבי תחרות, פגיעה, תקיעות ונתק.
מספר קבוצות קטנות, כל אחת בהנחיית מנחה
קבוע אחד. בקבוצות הקטנות ובקבוצה הגדולה
ינתן דגש על הרבדים שונים של ה"כאן
ועכשיו" בכנס והתהליכים המקבילים
המצויים בזיקה איתם.

הכנס מיועד לאנשי מקצוע מתחום
ברה"ן, ליועצים, מנחי קבוצות, כמו
גם לסטודנטים, למתמחים
ולתלמידים בשלבים שונים
בהתפתחותם המקצועית.
למעוניינים, מוצעת הסעה מתחנת
הרכבת נהריה לבית ההארה.



יום שבת	יום שישי
06:30-07:30 חיבור לגוף בהליכת בוקר (למעוניינים)	10:30-11:00 התכנסות
07:30-08:30 ארוחת בוקר	11:00-11:45 דברי פתיחה והיכרות בקבוצה הגדולה
08:30-10:00 קבוצה קטנה 3	11:45-12:00 הפסקה
10:00-10:15 הפסקה	12:00-13:30 קבוצה קטנה 1
10:15-11:45 קבוצה קטנה 4	13:30-14:00 הפסקה וארוחת צהריים קלה
11:45-12:00 הפסקה	14:00-15:30 קבוצה קטנה 2
12:00-13:30 קבוצה קטנה 5	15:30-15:45 הפסקה
13:30-14:30 ארוחת צהריים	15:45-17:15 הרצאה של חני בירן בנושא יחסים בין אחים במשפחה ובקבוצה
14:30-16:00 קבוצה קטנה 6	17:15-19:00 הפסקה
16:00-16:15 הפסקה	19:00 ארוחת ערב
16:30-18:00 קבוצה קטנה 7 וסיכום הקבוצה הקטנה	20:30 סיפורי משפחה בקבוצה הגדולה
18:00-18:15 הפסקה	
18:15-19:00 סיכום הכנס ופרידה במליאה	

מנחי הקבוצות בכנסים:

תמי אלעד - התכנית להכשרת מנחים, אוני' ת"א; המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית; התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית, מכללת בית ברל.

חני בירן - פסיכולוגית קלינית מדריכה, פסיכואנליטיקאית, מכון ת"א לפסיכואנליזה; אנליטיקאית קבוצתית, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית.

צבי גיל - פסיכולוג קליני בכיר ומטפל קבוצתי.

איתן טמיר - פסיכולוג חברתי, מנהל קהילת קבוצות, מנחה ומדריך מנחים באוניברסיטאות חיפה, ת"א ולסלי ובמכללת בית ברל

עליזה רוזן - אנליזה קבוצתית, התוכנית למטפלים בכירים. פסיכותרפיסטית. מטפלת בתנועה מוסמכת ומדריכה מטעם האיגוד הישראלי לתרפיה ע"י יצירה והבעה.

ד"ר יהודית ריבן - מטפלת ומדריכה מוסמכת בפסיכודרמה מטעם י.ה.ת. - האיגוד הישראלי לתרפיה בהבעה ויצירה ובעלת רשיון משרד הבריאות. מרצה לפסיכודרמה ולתהליכים ותקשורת בין אישית בקבוצות, מכללת אורנים. אנליטיקאית קבוצתית, התוכנית למטפלים בכירים.

טופס הרשמה:

עלויות:

1,120 ש"ח בהרשמה מוקדמת (עד 15 ליולי) ללינה בחדר זוגי
 1,680 ש"ח בהרשמה מוקדמת (עד 10 ליולי) ללינה בחדר יחיד
 1,340 ש"ח בהרשמה מאוחרת ללינה בחדר זוגי
 1,900 ש"ח בהרשמה מאוחרת ללינה בחדר יחיד

העלות כוללת לינה, ארוחות והסעה מנהריה. התשלום בהמחאה לכתובת: קהילת קבוצות, סמולנסקין 6, חיפה, 34368

רצ"ב המחאה על סך _____ ש"ח, לפקודת קהילת קבוצות

שם משפחה _____ שם פרטי _____ מין _____

כתובת _____ דוא"ל _____

טלפון בבית _____ טלפון בעבודה _____ טלפון נייד _____

מעוניין להצטרף להסעה מתחנת הרכבת מנהריה? _____

דמי ביטול: 30% מהעלות. החל מ-1.8 לא יינתן החזר.

