



igroups news

www.igroups.co.il

מגזין קהילת מנחי הקבוצות בישראל

חדשות וארועים

קבוצות הדרכה וטיפול | עמ' 3

מנהל צוות או ארגון טיפולי, מעוניין לחסוך בתקציב 2008? | עמ' 5

כנסים וימי עיון | עמ' 7

קהילת קבוצות 03-6990552

להביט אל השמש
ראיון עם פרופ' ארווין יאלום
ד"ר חיים וינברג וד"ר רובי פרידמן

טור ראשון לגיליון
הראשון
יהושע לביא

היכל המראות
מרים ברגר וסוזי שושני

קבוצות בעולם
ד"ר חיים וינברג

מסך עולה
על במת "תיאטרון הנפש"
פסיכודרמה
ד"ר יהודית ריבקו

הנחיית קבוצות מנהלים
במסגרת פיתוחי מנהלים
והסקרנות ללמידה
ערן אביב

חדשות העמותה
להנחייה וטיפול קבוצתי
ד"ר רובי פרידמן



חלק א'

להביט אל השמש

קטעים נבחרים מתוך הראיון עם פרופ' ארווין יאלום
שהתקיים ביום העיון של קהילת קבוצות, ב-17.7.07, באוניברסיטת חיפה, באמצעות video conference.

מראיינים: ד"ר חיים וינברג וד"ר רובי פרידמן.

מראייני: האם אתה עוסק במתן טיפול קבוצתי כיום, ואם לא - מדוע?
יאלום: אני לא עוסק בטיפול קבוצתי מעשי כרגע, והסיבה לכך היא שלפני מספר שנים עסקתי בכתיבת רומן, נדמה לי שאת "על הספה", זה היה לאחר שעברתי את גיל הפרישה, והחלטתי באותה נקודה שאקדיש את כולי לכתיבה ולעבודתי הקלינית. לכן גם פרשתי מוקדם מאוניברסיטת סטנפורד. טיפולתי בקבוצות מאז סיום הכשרתי, משנת 1957 בערך. עסקתי בהנחיית קבוצות למעלה מארבעים שנה. אני לא מנחה קבוצות כיום, אך עם זאת, אני מדריך פסיכולוגים שמנחים שלוש עד ארבע קבוצות, בקליניקות פרטיות. אני חבר בקבוצה ללא מנחה של 11 פסיכיאטרים, קבוצה לטווח ארוך. אנחנו נפגשים בקבוצות ב-14 השנה האחרונות. כולנו השתפרנו. אנחנו קוראים לקבוצה "קבוצת תמיכה". אני מנסה בכל מאודי להימנע מלהיות המנחה. אני חושף מענייניי הפרטיים יותר מכל אחד אחר, כדי לוודא שאינני המנחה, והרבה טוב יוצא לי מזה. זהו עניין שכתבתי עליו רבות. אני מרגיש כל כך קשור לקבוצה הזאת, ואני ממליץ לעמיתים אחרים להצטרף לקבוצות מסוג זה. קל מאוד להקים קבוצה כזאת, והיא יכולה להציע תמיכה אדירה. והקבוצה הזאת מכילה את כל ענייני הקבוצה. אנו חושפים את עצמנו. אחד הדברים יוצאי דופן בקבוצה הזאת הוא שבמהלך 15 שנים, כל פגישה היא שונה, כל פגישה חושפת שכבות נוספות בחבריה. זהו משאב שאינו מסתיים לעולם. האישיות האנושית מורכבת עד אינסוף. זוהי חוויה נוספת שלי. לפני מספר ימים חשבתי עד כמה אני מתגעגע לטיפול קבוצתי.

מראייני: תוכל לתאר מהם הדברים המייחדים את הטיפול הקבוצתי?
יאלום: נאמר שהייתה לי קבוצת משתתפים מגיל הזהב. כשאני מטפל באופן פרטני, אינני יוצר התקדמות רבה. אבל נאמר שהייתה לי קבוצה של שמונה מטופלים בעלי אותן בעיות. אם נשוחח על הבעיות הללו, ירויחו המטופלים מהידיעה שהם אינם היחידים שחשים כך. זהו אחד מיתרונות הקבוצה-האוניברסליות. היתרון הנוסף הוא שהם יחשפו לדרכי ההתמודדות של אחרים במצב זה, אולי הם אף יוכלו לשלב כמה מכישוריהם, להזדהות אתם. אבל אז נוכל אף לחדור עמוק יותר, דבר שניתן לעשותו בקבוצה, אך לא בתצורות אחרות של טיפול.

מראייני: מהי לדעתך המשימה החשובה ביותר של המטפל הקבוצתי?
קודם כל, משימתו של מנחה הקבוצה תלויה במסגרת הקבוצה. איזו מחויבות קיימת בה. האם תהיה זו קבוצה לטווח קצר, משהו כמו ששה מפגשים, או שמדובר בקבוצה עם מפגשים מתמשכים, שיכולה להמשיך לאורך שנים, כשצעירים מחליפים ותיקים שעוזבים. זה יכתוב לנו בדיוק מה עלינו לעשות. לדוגמה, יש כיום קבוצות קונגיטיביות-התנהגותיות, בהן מטרות המנחה הן לספק מידע. יכול להיות שמדובר בקבוצה מצומצמת יותר, בה אנו לומדים שגם אחרים מתמודדים מול בעיות כמו שלנו. מטרתי במקרה כזה היא לבדוק את חברי הקבוצה ולמצוא דמיון בבעיותיהם. ברמות עמוקות יותר, הייתי מעוניין לדעת כיצד הם מנתקים את עצמם מאחרים, וכך אני נכנס לעבודה עמוקה יותר איתם.

המשך בעמ' 2 ←

דבר העורך



אני מאוד מתרגש שהגענו ליום הזה, ערב ראש השנה, ובידינו הגיליון הראשון של עיתון קהילת קבוצות. העיתון ייצא לאור אחת לחודש, ללא תשלום, לרשימת תפוצה אינטרנטית המונה נכון להיום כ-4,600 כתובות, של אנשי מקצוע מעולם הקבוצות ושל אנשים המתעניינים בהנחיה, ביעוץ, בתיאוריות של קבוצות, באימון, בהדרכה, בפיתוח ארגוני ועוד. מטרת העיתון היא להציע מסגרת קהילתית ולאגם משאבים בעבודה קבוצתית בישראל. כל ארגון, כל קבוצה, כל אדם, מוזמן לקבל את העיתון ולהיות מתכניו. כל גיליון יורכב מכתבות חד פעמיות ומטורים קבועים. הכותבים נבחרו באופן קפדני: כל אחד מהם מהשורה הראשונה בתחומם.

שימו לב לנבחרת הכותבים הקבועים: **ד"ר חיים וינברג** יכתוב טור קבוע על הנחיית קבוצות בעולם. **יהושע לביא**, יביא אלינו טור פתוח על התנסויותיו ותובנותיו בתחום ההנחיה בישראל. **ערן אביב**, יחשוף אותנו לעולם הקבוצות ביעוץ ארגוני. **ד"ר יהודית ריבקו**, תכתוב על פסיכודרמה והנחיית קבוצות. **ד"ר רובי פרידמן**, יויר העמותה לטיפול קבוצתי יכתוב על הנעשה בעמותה.

מרים ברגר וסוזי שושני, יושבות ראש משותפות של המכון הישראלי לטיפול קבוצתי אנליטי, יביאו משלהן על טיפול קבוצתי במורשת פוקס. במהדורה הראשונה בחרתי להביא את החלק הראשון מתמליל הראיון המתורגם עם פרופ' ארווין יאלום, שהתקיים בכנס קהילת קבוצות ביולי. אנו עושים את הצעדים הראשונים, סוללים יחד אתכם את הדרך לעיתון קהילתי שישרת את כולנו. כעורך העיתון, אשמח מאוד לקבל כל משוב שקשור בתוכן ובתהליך של יצירתו. אנא צרו קשר ישירות למייל: eitan@igroups.co.il, או התקשרו ל: 050-5377671. אז קדימה - להדפיס את העיתון ולהתחיל לקרוא! שלכם בידדות, איתן טמיר

זה השלב הראשון. זאת מסגרת העבודה הקלינית של הקבוצה עצמה. בעבודה עם קבוצה לטווח ארוך, נראה לי שהייתי מנסה לטפל בכל הנושאים עליהם דיברתי, אבל אז הייתי מתחיל לברר לעומק כיצד אנשים אלה מתייחסים לאחרים ולעצמם. הייתי בודק, כפי שהזכרתי, האם הם מבדדים את עצמם מאחרים, האם הם מרגישים חשבים פחות מאחרים, ומהן הסיבות לכך. הייתי רוצה שיקבלו משוב מאחרים על אופן ההצגה שלהם את עצמם, אם יהיו להם חלומות הקשורים לקבוצה, הייתי רוצה להקשיב להם. אני עובד ברמה עמוקה יותר בנקודה זו.

מראיין: מה היית עושה עם תהליכים כגון חלומות?

יאלום: אם מטופלים מגיעים למפגש עם חלום, הייתי רוצה לשמוע אותם, במידה שהם קשורים איכשהו לנושאים בהם עסקנו, ואני מתעניין במיוחד כשמדובר בחלום הנוגע לכל הקבוצה, או בהיבטים אחרים של תהליך הטיפול הקבוצתי. בטיפול פרטני אני עובד רבות עם חלומות. בטיפול קבוצתי אני משתמש ביתרון הטכנולוגיות העכשוויות כדי שחברי הקבוצה ישלחו לי בדוא"ל את חלומותיהם. אני מספק להם דרכים לזכור את החלום לאחר שהם מתעוררים. ההוראות הרגילות שכולכם בטח מכירים. אני מבקש מאנשים שברגע שהם מתעוררים, ישאלו את עצמם על מה חלמו. אני שואל אותם אם יוכלו לזכור לעבור על החלום במוחם לפני שהם פוקחים את עיניהם. ואז אני מבקש מהם לקשקש משהו על דף נייר. לפעמים מלים מועטות יכולות למשוך את החלום כולו להכרה. לאחרונה אני מבקש מחברי הקבוצה לשבת מול המחשב לאחר שהתעוררו ולשלוח אליי בדוא"ל את החלום. כך הכול יהיה מולי ונוכל להתחיל לנתח את החלומות.

מראיין: מה לגבי הלא-מודע, בייחוד בכל הנוגע לחלומות?

יאלום: ישנם דברים רבים בלא-מודע שיוצאים החוצה. אני מנסה לחשוב על חלום שניתחתי לאחרונה. יש לי מטופלת כרגע, נפגשו רק מספר פעמים. הטיפול מקשה עליה מאוד. היא נפתחת אליי. היא מעולם לא נפתחה אל מישהו. היא חולמת חלומות על כך שהיא עוברת תאונת דרכים במכוניתה, שהרכב שלה סוטה מכביש הררי. אנחנו עובדים על הסמליות הזאת. לדעתה היא תאבד שליטה אם לא תקפיד על הטכניקות שיש ברשותה. אני מדבר על חששה מלהיפתח אליי, ואיך ההרגשה להפוך את עצמך לפגיע, לכן היא הופכת את עצמה למטופלת, לאחר שהייתה

מטופלת שנים רבות. זה אחד החלומות שאני עובד עליהם. עבדתי עם מטופל לא מזמן, הוא מנתח בן 65, ובחלומו הוא מגיע לכנס מחזור של ביה"ס היסודי שלו. ולפני שהוא נכנס לחדר, הוא רואה צילום של כל תלמידי הכיתה אותם הוא זוכר. אך הצילום שלו אינו נמצא. הצילום שלו חסר בתמונת המחזור. לכן הוא מתחיל לבחון את זה. מה ההשלכות של זה? הוא מתחיל לדבר על ההשלכות. הוא מנתח, אולי זה בגלל "שהמקום היחיד בו ארגיש בבית הוא בחדר הניתוחים". אחר כך הוא אומר, אולי זה מפני שאני מת. אני כבר לא שם. וכל הנושאים האלה הופכים לליבת הטיפול שלנו. כל מטופל שקרוב לגיל פרישה יהיה אפוף מחשבות על מוות, וחרדות הנוגעות למוות. הוא המשיך לעבוד כדי להישאר בחיים. והוא היה עובד כפייתי. הוא ניתח כל היום, שבעה ימים בשבוע. ומה יקרה אם ייצא לחופש או יפרוש, או יאט את הקצב. אז הוא חושש שהוא ייעדר מהצילום הכיתתי לנצח, באמצעות המוות. אלה דברים שעולים במוחי הנוגעים לחלומות.

מראיין: האם היית עובד על חלום כזה באותה צורה, בטיפול קבוצתי או פרטני?

יאלום: ובכן, הנטייה שלי כאשר אני עובד בקבוצה, או כשעבדתי עם קבוצות, היא לשאול את חברי הקבוצה, להעלות את מודעותם להבאת חלומות הקשורים לחברי הקבוצה האחרים, או לקבוצה או אליי, כך שנוכל לבחון אותם. לו זה היה קורה בקבוצה, הייתי עובד יותר על הצהרתו לגבי העובדה שהוא לא מחובר, והמקום היחיד אליו הוא קשור הוא חדר הניתוחים. מדוע הוא אינו חלק מאותה קבוצה, מה מונע ממנו מלהתחבר עם החברים האחרים, על זה הייתי שם את הדגש. כי כשאני עובד בקבוצה, העבודה נעשית בפורמט בינאישי. אני רוצה לעשות הבדלה, כי רבים מתבלבלים לגבי מחשבותיי. כי היו לי שני תחומי עניין מקבילים. אחד מהם הוא הפסיכולוגיה האקסזיסטינציאלית והשני הטיפול הקבוצתי. אלה שני תחומים נבדלים זה מזה. אני לא עוסק בטיפול קבוצתי אקסזיסטינציאלי. כשאני עובד עם קבוצה אני עובד בפורמט בינאישי. כשאני עובד בפורמט אקסזיסטינציאלי או בפורמט פרטני, אני בוחן יותר נושאים אקסזיסטינציאליים. כמובן שיהיו נקודות ממשק. אבל הייתי רוצה לעשות את ההבדלה הזאת. לדעתי השאלה שלך היא לעניין. בטיפול פרטני הייתי מתעסק בחרדה מפני המוות. אבל בקבוצה אני מתמקד יותר על כך שהוא מרגיש שאין לו מקום בעולם, בקבוצה, בקבוצת החברים שלו, אלא

רק בחדר המיון או חדר הניתוחים, בו הוא עובד, יש לו פונקציה ומקום.

מראיין: זו הבדלה חשובה מאוד עבורנו, כי תמיד חשבנו שאקסזיסטינציאליזם נכנס לכל סוגי הטיפול, אבל למעשה אתה מתאר בפנינו דבר שאתה עושה, ודוגמת החלום מעניינת מאוד. היית אומר שתפקידך כמנחה הקבוצה הוא חזק מאוד, כי אתה מכוון את הדיון לנקודה הזאת, נכון?

יאלום: ובכן, אני תמיד מכוון את הדיון לנושאים בינאישיים בקבוצה, כדי לעזור לחברי הקבוצה להוציא את מרב היתרונות מהקבוצה. ישנן קבוצות שמונחות בדרכים אחרות, ואני מצטער לומר שיש גרסיה, כי נעשה שימוש גורף יותר בקבוצות היום, בגלל ענייני ביטוח מותרים רק שמונה מפגשים, ויש קבוצות העוסקות בהתקפי חרדה, שם הם מעדיפים לתת למטופל מידע כזה או אחר על כך. כך למעשה הופכות הקבוצות להרצאה. אבל לדעתי הדרך העיקרית והמשפיעה ביותר לשימוש בקבוצות היא לבחון את הנושאים הבינאישיים שצצים בתוך הקבוצה.

מראיין: אני יודע שאתה מתמקד ב"כאן ועכשיו" וביחסים הבינאישיים. האם אין להעלות את העבר, או אפשר לעשות זאת במקרים מסוימים?

יאלום: לו הייתי מעלה את העבר, זה לא היה בהקשר של פתרון חידה כלשהי מהעבר. כי לא נראה לי שזה יהיה אפשרי בכל מקרה. לא ניתן לעשות זאת מכיוון שאי אפשר לסמוך על זיכרון העבר של המטופל, זה משתנה כל הזמן. אתה רואה את העבר בתור דבר קבוע, אך זה לא כך. בשלבים שונים של הטיפול, למטופל יהיו לפתע חוויות וזיכרונות שונים, וכיצד הוא חש במהלך אותן חוויות. אם העבר עולה בקבוצה, מה שהייתי רוצה לדעת הוא כיצד זה גרם לחברי הקבוצה לראות את אותו אדם, כי רבים מהם עברו חוויות דומות, כיצד אוכל לגרום לעבר להגביר את תחושותיהם של האנשים זה כלפי זה בהווה.

שני החלקים הנוספים של הראיון יופיעו בגיליונות אוקטובר ונובמבר 2007.

03-6990552

מחפשים מנחה קבוצה? זקוקים ליעוץ לגבי הקמת קבוצה?

רוצים לקבל הפנייה ללימודי הנחייה?

פנו אלינו ונחשוב ביחד קהילת "קבוצות" 03-6990552

קבוצות בעולם

ד"ר חיים וינברג

בטור זה אני מתכוון לכתוב פעם בחודש על הנעשה בעולם הקבוצות... תרתי משמע. ברצוני לתאר מה קורה בתחום ההנחיה והטיפול הקבוצתי בעולם, לדווח על כנסים בארצות אחרות (מקומיים ובינלאומיים) הקשורים לעבודה קבוצתית, לספר על אגודות וארגונים העוסקים בקבוצות ברחבי העולם, להביא אנקדוטות מקבוצות במקומות שונים ולנתח הבדלים בין-תרבותיים המשפיעים על הנושא הקבוצתי. בנוסף, מאחר ואני מתגורר כיום בארה"ב (סקרמנטו, קליפורניה), אספר מפעם לפעם איך זה להנחות ולנהל קבוצה טיפולית במקום אחר ובשפה זרה.



אשתדל לתאר את כל הנ"ל מתוך הזווית האישית שלי, ולא רק כדיוחו יבש של צופה לא מעורב. בתוך כך אוסיף גם את חוויותי האישיות מהכנסים, אתאר את מעורבותי האישית בארגונים הללו, ואספר כיצד ההבדלים הבין-תרבותיים משפיעים גם עלי.

למי שלא מכיר אותי, נראה לי שנכון יהיה להסביר כיצד אני קשור לעולם הקבוצות ולקבוצות בעולם. אני עוסק בטיפול קבוצתי למעלה מ-25 שנים. במשך שנים רבות לימדתי על הנחיית קבוצות בתכנית להכשרת קבוצות באוניברסיטת ת"א ובמכון מגיד באוניברסיטה העברית בירושלים. פיתחתי וניהלתי את התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית במכללת בית ברל. בעבר שימשתי כיו"ר האגודה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי. אני חבר בוועד המנהל של האגודה הבינלאומית לטיפול קבוצתי (IAGP) והשתתפתי כמעט בכל הכנסים הבינלאומיים שלהם משנת 1989. כמו כן אני חבר באגודה האמריקאית לטיפול קבוצתי (AGPA), ובחברה לטיפול קבוצתי אנליטי (GAS) ומשתתף קבוע גם בכנסים שלהם. בארץ סיימתי את הקורס של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית ואני אנליטיקאי קבוצתי. עמדתי בראש מספר כנסים לטיפול קבוצתי בארץ (1994, 1997, 2002) ובעולם (הכנס הבינלאומי בברזיל, 2006). אני מקווה שהרשימה הארוכה הזו לא תיתפס כדברי רהב אלא כתשתית המאפשרת לי לבסס את התצפיות, ההבחנות, הניתוחים והתיאורים שאביא בטור זה.

מי שרוצה לדעת על קבוצות בעולם, רצוי שישתתף בכנסים מחוץ לארץ. זהו צעד שנראה בהתחלה מפחיד: שפה זרה, אנשים זרים, תחושת ניכור. יחד עם זאת זהו צעד חשוב בהתפתחות המקצועית (בהנחה שהשתתפתם קודם לכן בכנסים בישראל), ונותן פרספקטיבה רחבה יותר על תחום הטיפול הקבוצתי. גישות שנראות לנו מובנות מאליהן כשולטות בתחום הקבוצתי, לא מקובלות באותה מידה במקומות אחרים. למשל, בארץ הגישות ה"נחשבות" בתחום הקבוצתי הינן הגישה של ביון (מה שנקרא סגנון טביסטוק) והגישה של פוקס (אנליזה קבוצתית). שתי גישות אלו נתקלות בהתנגדות עזה בארה"ב, ובמקומות רבים לא שמעו על פוקס ועל אנליזה קבוצתית. לעומת זאת, גישות מסוימות המקובלות בארה"ב, לא מוכרות כמעט בארץ. למעט יאלום והדגש שלו על הכאן ועכשיו ועל היחסים הבינאישיים בקבוצה, שמוכר בארץ היטב, ישראלים לא שמעו כמעט על איבון אגאזריאן (Yvonne Agazarian אמריקאית ממוצא ארמני) שגישת המערכות שלה בקבוצות תופסת מקום מכובד בארה"ב, ולא על לו אורמונט (Lou Ormont) שהגישה שלו (שנקראת משום מה אנליזה קבוצתית מודרנית למרות שאין בינה לבין האנליזה הקבוצתית של פוקס ולא כלום) התפשטה בארה"ב מהמזרח (ניו יורק שם הוא פתח מרכז בו הנחה עשרות קבוצות בשבוע) למערב.

אז מי שהחליט שהוא עושה צעד לעולם ומשתתף בכנס קבוצות מחוץ לישראל, לאן ראוי שיפנה? למעשה עומדות בפנינו שלוש אלטרנטיבות וכל אחת מהן קשורה לאגודה אחרת ובסגנון אחר:

האגודה הבינלאומית לטיפול קבוצתי ולתהליכים קבוצתיים (International Association of Group Psychotherapy & Group Processes – IAGP www.iagp.com) מקיימת כנס בינלאומי אחת לשלוש שנים במקום אחר בעולם. למי שזוכר, בשנת 2000 התקיים הכנס הזה בירושלים וזו היתה התרגשות גדולה לנו הישראלים, שבפעם הראשונה הגיע לארץ כנס בינלאומי בתחום הקבוצות. הכנס האחרון, שכאמור הייתי לו יו"ר שותף, התקיים

קבוצות

בשעה טובה מוקמות 3 קבוצות הדרכה למנחי קבוצות ולמטפלים:

קבוצת תל אביב בהנחיית עליזה רוזן, קבוצת ירושלים בהנחיית ד"ר שרה קלעי וקבוצת חיפה בהנחיית איתן טמיר.

הקבוצות תפגשנה אחת לשבועיים, למשך שעתיים מלאות למפגש.

עלות ההשתתפות 360 ש"ח לחודש. הקבוצות יתמקדו בהדרכה בנוגע לתפקידיו העיקריים של מנחה הקבוצה: פרסום, גיוס, מיון, הנחיה משותפת, הקבוצה והארגון, התפתחות קבוצתית, בעיות בקבוצות, גבולות הקשר, נשירת משתתפים וסיום.

בכל קבוצה ישתתפו 5-8 אנשי מקצוע.

נפתחת בת"א קבוצה לטיפול אנליטי בדגש פילוסופי.

בהנחיית רועית דהן

נפתחת קבוצה אנליטית חדשה בכפר אדומים.

בהנחיית תמר להמן

נפתחת בת"א קבוצה טיפולית למטפלים.

בהנחיית עליזה רוזן

קבוצות חיפה, קריות, כפר סבא, ירושלים, ת"א, באר שבע ורחובות קולטות משתתפים חדשים לקראת תחילת שנת העבודה. צרו קשר לראיון ללא התחייבות וללא תשלום.



טור ראשון לגיליון הראשון

יהושע לביא



באמצע חודש יולי 2007, בחום הכבד של הקיץ הישראלי, בין איומי מלחמה לפרשיות שחיתות, בין קבוצות מוזנחות של ניצולי שואה מזו-טיפוח לקבוצות מטופחות במנעמי השררה, מצאתי עצמי נוסע ברכבת ישראל מתל-אביב לחיפה, ליום עיון בנושא טיפול קבוצתי עם בכירי המנחים והמטפלים הקבוצתיים בארץ, מאות אנשי מקצוע מדורות שונים בעלי עניין בתחום העבודה הקבוצתית בישראל, ועם ארוין יאלום - מעמודי

התווך של הטיפול הקבוצתי במאה הקודמת - מקליפורניה שבארה"ב. לא כל יום מתרחש בישראל אירוע שכזה, והנסיעה ברכבת הפעילה אצלי אסוציאציות ביחס למרחב הרכבת, מרחב שיש בו עירוב מופלא של זרות, ניכור ופוטנציאל של מפגשים אינטימיים חד-פעמיים, מעין קבוצה פתוחה ומתגלגלת על גלגלים. כל אלה עוררו בי גם את התחושה של נסיעה למעין הופעת רוק מיוחדת, בעלת מסר חברתי אקטואלי; שכן ארוין יאלום משול היום לכוכב ספרות בעל מסר חברתי מובהק, כמו בוב דילן, למשל, שהוא גם מגדולי המשוררים

של המאה העשרים וגם כוכב רוק בעל מסר חברתי עמוק. ואכן, מי שמכיר, יודע גם שארוין יאלום הוא אדם, שמנסה בפעילותו הענפה לגשר על פני כמה דיסציפלינות: טיפול נפשי לסוגיו, כתיבה מקצועית וכתיבה ספרותית. מבחינת עולם הטיפול הנפשי (שכולל בתוכו מטפלים ומטופלים כאחד) ארוין יאלום הוא דמות מובילה שפתחה, שלא לומר פרצה, את מסך הברזל של אחורי הקלעים של הטיפול הנפשי בכלל. כבר בכתיבתו המקצועית הראשונית על טיפול קבוצתי, ובעצם בבחירת מדיום

הקבוצה לטיפול נפשי באינדיבידואלים החברים בה, אנו רואים את התכוונותו של יאלום לדיאלוג פתוח ושוויוני בין מטופלים למטפלים. שכן בקבוצה טיפולית כולנו יושבים במעגל ועל אותם כיסאות, וגם אם למטפל יש תפקיד, הרי שהוא חלק אינטגרלי של הקבוצה, של המעגל, של הטיפול הקבוצתי ושל הלכידות הקבוצתית ומה שמאיים עליה.

כשהגעתי לאוניברסיטת חיפה, עוד לפני תחילת יום העיון, באכסדרה של האולם שאכלס את 400 באי יום העיון, אפשר היה להרגיש את ה"באזז" שיום עיון זה יצר. היו שם

קבוצות בעולם - המשך בעמ' 3

לפני שנה בסן פאולו שבברזיל. הכנס הבא יתקיים ברומא, איטליה, באוגוסט 2009. אגודה זו נוסדה למעשה על ידי יעקב מורנו, אבי הפסיכודרמה, והיא משלבת בתוכה הן קבוצות אנליטיות והן פסיכודרמה. יש בה גם סקציות העוסקות בטיפול משפחתי ובעבודה ארגונית. היא מהווה ארגון גג לאגודות לטיפול קבוצתי ברחבי העולם (גם האגודה הישראלית לטיפול קבוצתי חברה בה). לישראלים יש בה ייצוג מכובד (הן ד"ר רובי פרידמן והן אני נמצאים בוועד המנהל ובעבר היו בו ד"ר בני ריפא וד"ר שלום ליטמן, מותיקי עולם הקבוצות הישראלי וממקימי האגודה), ובכל כנס שלה אפשר למצוא עשרות ישראלים הן כמשתתפים והם כמציגים. האווירה בכנסים שלהם יותר קלילה ופחות מחייבת מאשר באגודות שאתאר בהמשך, אולי בגלל השפעת הפסיכודרמה ואולי בגלל הקשר הרופף יותר בין האגודות השונות. בכנסים הללו ניתן למצוא לצד הרצאות מדעיות כבדות, ואנשי קבוצות ידועים מכל הארצות, גם סדנאות חוויתיות גרידא. גם מבנה הכנס אינו קבוע. אגודה זו גם מקיימת כנסים אזוריים והכנס הקרוב של אזור הים התיכון יתקיים במרץ הקרוב ברצלונה, ספרד. מי שרוצה לדוגמה לראות את תכנית הכנס האחרון בברזיל מוזמן לגלוש ל-www.eventus.com.br/iagp.

האגודה האמריקאית לטיפול קבוצתי (American Association of Group Psychotherapy – AGPA www.agpa.org)

אגודה זו מקיימת כנס בפברואר-מרץ בכל שנה במקום אחר בארה"ב. בשנה הקודמת הכנס היה באוסטין, טקסס, ובשנה הבאה יתקיים בושינגטון הבירה (19-23 בפברואר 2008). לכנס זה מבנה קבוע: יומיים קדם-כנס - אלו סדנאות חוויתיות המתנהלות או כקבוצה דינמית של יומיים, או סביב נושא מסויים בקבוצות (למשל, מיגדר, מיניות ואשמה בקבוצה), אך עם דגש התנסותי (מזכיר קצת את הכנס ההתנסותי השנתי של האגודה המתקיים בשנים האחרונות בסתיו בחיפה). לאחר מכן מתקיים הכנס עצמו במשך שלושה ימים ובו ניתנות הרצאות מרכזיות (לא בהכרח על ידי אנשי קבוצות אך בנושאים משיקים), סדנאות של חצי יום או יום שלם, פאנלים, והרצאות קצרות. הכנס משקף את הגישה הפרקטית האמריקאית, שלישאליים רבים (שלדעתי אינם מבינים לעומק את התרבות האמריקאית) נראית שטחית. הסדנאות יכולות להיות על נושאים מאד ספציפיים כמו התמודדות עם קבוצות של הפרעות אכילה, אתיקה בטיפול קבוצתי וכדו'. כשאני אומר סדנאות, אני יודע שאתם מדמיינים משהו חוויתי שמאפשר עבודה אישית מעמיקה. לא כך הדבר בארה"ב. על הסדנאות לעמוד בכללים נוקשים כדי שהמשתתפים יוכלו לקבל נקודות זכות עבור הכנס. מסתבר שבארה"ב לא מספיק שלמדת, עברת התמחות, וקיבלת רישיון מקצועי. עליך לצבור בכל שנה מספר נקודות דרך השתלמויות וכנסים מוכרים, על מנת לשמור את הרישיון (רעיון מעניין ונכון בעיני יותר מהגישה הישראלית האומרת שמרגע שנעשית פסיכולוג קליני, רישיוןך נשאר לעולמים, אך הביצוע בארה"ב הוא

בעייתי וגורם לכך שאנשים לא מתעניינים בהשתלמויות שאינן מזכות בנקודות). כתוצאה מכך הרבה מהסדנאות מסתמכות על דיון עם המשתתפים והבאת דוגמאות מהנסיון המקצועי וחסרות את האלמנט החוויתי המרגש. אני משתתף בכנסים הללו מזה 10 שנים ומציג שם בקביעות. בכנס האחרון הנחיתי עם אשתי (שגם היא פסיכולוגית קלינית ומנחת קבוצות) את הקבוצה הגדולה. בכנס הבא אנחה סדנה של יומיים על טיפול משולב בקדם הכנס. אגב, לאמריקאים מנגנון מפותח של מלגות ובכנס האחרון למעלה מ-10% מבאי הכנס (!) קיבלו מלגות להשתתף בו. ישראלים מגיעים לכנסים הללו כשהם נערכים בניו יורק.

מי שרוצה לראות את תכנית הכנס האחרון נא גלוש ל-www.agpa.org/mtgs/2007_annmtg/annualindex.html

החברה לאנליזה קבוצתית GAS – Group Analytic Society
www.groupanalyticsociety.co.uk אגודה זו נוסדה בבריטניה על ידי פוקס, אך ככל שהאנליזה הקבוצתית התפשטה באירופה, היא התרחבה ומכילה כיום חברים מכל אירופה וגם רבים מישראל, במיוחד לאחר שנפתחה כאן התכנית של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. הכנסים שלה מתקיימים אחת לשלוש שנים ברחבי אירופה. האחרון נערך במולדה, נורבגיה ב-2005, והכנס הבא יתקיים באוגוסט 2008 בדבלין, אירלנד. לכנס זה מבנה מעניין הכולל קבוצות קטנות קבועות בכל בוקר, וקבוצה גדולה לכל באי הכנס בכל ערב (תארו לעצמכם קבוצה של 500 איש! חוויה שאסור להחמיץ). בין הקבוצות הקטנות לבין הקבוצה הגדולה מתקיימות הרצאות במליאה וסדנאות אחה"צ. רוחה של האנליזה הקבוצתית שורה מעל כנס זה ולכן הוא עוסק הן בטיפול קבוצתי והן בנושאים חברתיים. להשתתפות באותה קבוצה קטנה במשך חמשת ימי הכנס יש השפעה על האווירה ועל תחושת הביחד. הקבוצה הגדולה המתמשכת לאורך כל ימי הכנס (ושבד"כ מנחה אותה אדם אחד בלבד) היא אחד מאירועי השיא ויש אנשים המגיעים לכנס זה רק כדי להשתתף בקבוצה הזו. ישראלים רבים מגיעים לכנס זה, ובשנים האחרונות גם מציגים בו יותר ויותר. אני משתתף בו בקביעות מאז 1999.

כפי שאתם רואים, מי שמעוניין לבקר בעולם ולקבל על כך גם זיכוי ממס הכנסה - יכול לעבור מכנס לכנס. השאלה היא מתי נשאר זמן לעבוד כדי להרויח את הכסף לכנסים הללו. לצערי רוב הכנסים יקרים לאין שיעור מהכנסים בארץ.

מי שמעוניין בפרטים נוספים, או רוצה לשאול אותי איך להגיע לאחד הכנסים הללו מוזמן לכתוב לי ל-haimw@group-psychotherapy.com

זהו להפעם משליחנו בעולם...
ד"ר חיים וינברג

נשים וגברים, מטפלים ומטפלות, מנחות ומנחים, ברב-דוריות רחבה להפליא, שבאו להשתתף. אני אומר להשתתף - וכאן אני נכנס מיד לאפיון האווירה המיוחדת - כי מה שאפיון יותר מכל את האירוע הזה הייתה ההשתתפות, והשותפות בו. למרות שלא כולם דיברו או שאלו, הייתה באוויר אוירה מחשמלת של שותפות והשתתפות, ולרגעים רבים היינו כמו קבוצה גדולה שגישרה על הפער שבין, במת מרצים, במת פאנליסטים, מיקרופון מראיינים, יו"רים מתחלים, מסך ענק טראנס-אטלנטי, ובין קהל רב שמילא את האולם ויציעיו.

אקדים את המאוחר ואומר כבר עכשיו, שההישג הגדול של יום זה היה בשילוב המופלא שבין מקצועיות ואנושיות; אנשים ואנשות (בניסוחיה של מירב מיכאלי...) עם רקע מגוון ושונה, ועם ניסיון חיים וניסיון אנושי רב-מימדי.

אכנס כעת לתיאור חופשי ומאוחר של מה שקרה בהמשך היום, וקודם כל ובראש ובראשונה "הוד מעלתו" הקהל:

השתתפות הקהל הייתה מרגשת. מי שדבר שיתף בחוויות אישיות, בשירה שמדברת מהלב, בשאלות שבאו מסקרנות אמיתית. וגם אלו שלא דיברו - ומן הסתם היו רבים כאלה - אפשר היה להרגיש אותם, כמו באווירה שנוצרת בקונצרטים מיוחדים שנשארים איתנו זמן רב גם אחרי שהסתיימו.

ואחר כך המשתתפים הפעילים הישראלים: המרצה הפותח, יושבי ראש הפאנלים, הפאנליסטים, והמראיינים - היו מאוד, ואני מדגיש מאוד, מעורבים אישית ומקצועית. כל אחד הביא את האני מאמין המאוד אישי וייחודי שלו; ולכן גם המאוד קבוצתי, חברתי, ופוליטי שלו. אפשר היה לחוש את הדבר המופלא שעשוי להתרחש בקבוצה - שהאישי מאוד, החד-פעמי מאוד, הקיומי מאוד, הופך לקבוצתי מאוד, שלא לומר לחברתי ולפוליטי מאוד. כי אם משתתפת פאנליסטית אחת סיפרה על חוויות בדידות קיומית אישית בקבוצת שהיא מנחה, האופן הרחוק בו היא מתמודדת עם רגשות אלה, ואחר סיפר על חוויותיו האישיות הקיומיות בקיבוץ שבו נולד והקשרן להיותו מטפל קבוצתי, ואחרת שיתפה באיום קיומי שחווה כמנחה שמתמודדת עם מחלה שמאמת על חייה ועל האופן התרפויטי בדיעבד בו שיתפה את מטופלי הקבוצה במצב הקיומי שלה, ואחר סיפר על המסכות שהמנחה מלביש ועל הסרתן האוטנטית במהלך ההנחיה, ואחרת

סיפרה על חוויות ההנחיה במצבים של טראומה לאומית ואישית, והמרצה צלל לנבכי השאלה הקיומית הפרדוקסאלית ביחס לסובייקטיביות והקיום המשותף בקבוצות, והיו"ר סיפר על הקבלה מופלאה בנוראתה, בין טראומה נוראה שעברה מטופלת בקבוצה שהנחה, לטראומה נוראה דומה שעברה אימו של המנחה ועל היסוד התרפויטי שבחשיפה והכרה הדדית שבין מטופלים למטפלים, ועוד, ועוד, ועוד - כי אז - יצאו אל האור כמה מן היסודות המהותיים ביותר שקיימים בטיפול הקבוצתי.

ולבסוף ארוץ יאלום: מדהים לראות. יושב לו שם באמריקה איש זקן עם חזות ואנגריה של אדם צעיר (ששמעון פרס שלנו נראה קשיש מותש לידו...) שמנסה להכניס אותנו, באחת, אל תוך מרקמי חייו האישיים מאוד, הספרותיים מאוד, המקצועיים מאוד והקיומיים מאוד. הוא נע בוירטואוזיות קלילה בין סיפור אישי אקטואלי מאמש על בדיקה נוירולוגית מפחידה שעבר אתמול בבית חולים שגרמה לו עיכוב בהגעה לטיפול, ועל ההחלטה לשתף את המטופלת במצב הפיזי והמנטאלי לאור האיחור לסישן, לבין זיכרונות על ילדות שהייתה רוויה בבריחות אל עולמות של ספרים ועל חלומות להיות סופר, לבין פסיכיאטריה מעורבת מאוד עם מטופלים קשים, לבין סקרנות אוטנטית לעבודה קבוצתית עם אינטראקציות קרובות-חוויה, לבין אני מאמין שמבקש ומתעקש לדבר על הכול ובייחוד על המוות הממשמש ובא. מי ששומע את יאלום יכול לחוש את הדה-מיסטיפיקציה שהאיש עושה ביחס לטיפול בכלל וביחס לטיפול הקבוצתי בפרט. כולנו יודעים את הנטייה שקיימת אצל מטפלים קבוצתיים (שכולנו חוטאים או חטאנו בה לפעמים - שמתחוללת בעקבות החרדה העוצמה של להיות מנחה בקבוצה), לבנות מעין מיסטיפיקציה וגלוריפיקציה של תפקיד המנחה: "זה מדהים", "זאת קוסמת", "והוא כל כך עמוק שקשה בכלל להבין אותו אבל הוא נורא חכם", וכהנה, וכהנה מתבלים ומתכוונים לרוב... - והנה: יושב לו שם היהודי הזה בקליפורניה, שפרסם בסט-סלרים בכול העולם, ומדבר במילים פשוטות, כמו סבא של כולנו, ואומר לנו שאפשר להנחות קבוצה אם רק תקשיב למה שבאמת קורה, ואם רק תשאל על מה שבאמת מתרחש כאן ועכשיו, ואם רק תדאג בדאגה ישירה שכול המטופלים יהיו מעורבים, ואם רק תיקח אחריות על הלכידות הקבוצתית הטיפולית. איש

פשוט, מטפל בחסד, סופר פורה שמתמודד עם המוות ותאב חיים.

אני, יהושע, ניהלתי את הפאנל הראשון, עם חברים יקרים שעשינו יחד עבודת הכנה יסודית ועמוקה, שאלתנו יחד על הבמה כמו שאנחנו עובדים ומאלתרים בטיפול הקבוצתי - אני מודה לכם על העבודה המרגשת המשותפת. וגם לאלה, שלא עבדנו בצורה מהודקת ביחד, ושכתבתי עליהם למעלה, ושהיינו שותפים לפרויקט בישראל ובקליפורניה, אני מודה על החוויה שהעברתם - כל אחד וכקבוצה - את כולנו.

אין לי כל ספק, שימים כאלה נחרתים בלא מודע הקבוצתי, ופועלים את פעולתם החברתית והאישית על כל מי שהשתתף בהם, ומונחלים משם והלאה לקבוצות של מטופלים ומשתתפי קבוצות. אני מדגיש זאת כי אני מאמין שטיפול נפשי בכלל וטיפול קבוצתי בפרט הם פעילות פוליטיות/חברתיות לא פחות משהם פרטיות; שכן מדובר לא רק בעזרה חברתית ובתמיכה קבוצתית אלא גם בשינוי מודעות פוליטית. אין פעילות טיפולית שאיננה פעילות פוליטית. הטיפול הקבוצתי נוסד מתוך פעילות תירפויטית בסיטואציות של מלחמה, לדוגמה, פעילותם של ביון ופוקס בטיפול בנפגעי הלם קרב בזמן מלחמת העלם השנייה; ומתוך פעילות זו נוסדו המכוונים הראשונים לטיפול קבוצתי שמהם הסתעף התחום והתפשט לכיוונים שונים.

מי שיצא לו לשמוע את זיגמונד פרויד בראיון האחרון שלו לפני מותו, לכתב הבי.בי.סי בלונדון של 1939, יכול לחוש את העוצמה של האדם הפוליטי הזה: "רוצה אני להדגיש את העובדה הבאה: אנחנו גילינו את הלא-מודע! זו המהפכה שיצרנו; אנחנו גילינו את הלא-מודע!!!" הרעים פרויד בקולו הגדול. ומי שיש לו אוזן מוסיקלית יכול להבחין על נקלה בדמיון מפתיע באינטונאציה, בין חיתוך דיבורו של זיגמונד פרויד לחיתוך דיבורו הידוע של דוד בן גוריון. שני מנהיגים ממוצא יהודי, שהיו מעורים ומעורבים, ושפעלו במרץ בלתי נדלה בעולם הפוליטי הסובב אותם, זה בתחום הרפואה וזה בתחום המדיניות.

לסיום המסה הראשונה בגיליון הראשון, אני מודה לאיתן טמיר שביזומתו נתן לי את הבמה הפומבית לכתובה חופשית בניוולטר זה. לדבריו של איתן, בחירתו מייצגת גם את דעתם של אחרים שהתייעץ בהם.

ואכן, אני אוהב לכתוב בסוגות (זיאנרים) שונות: כתיבה תיאורטית וכתיבה קלינית בכתבי עת מדעיים בארץ ובעולם, כתיבה פובליציסטית בעיתונות יומית ושבעית ובפורומים באינטרנט. כמי שבימי נעוריו "היה בטוח" שיכולת הכתיבה והביטוי שלו שואפות לאפס, ושנות גרותו הפכו את הקערה על פיה, אני מאותגר ובעיקר שמח על ההכרה שניתנת לי מעל במה זו לכתוב באופן פתוח, חופשי, יצירתי ומשתף. כמי שלמד עם בשרו, שמפלות אישיות כמו גם הישגים אישיים, שייכים לא רק לאדם עצמו אלא גם ובעיקר למרקם האנושי בו הוא פועל, אין לי אלא לומר תודה, לא תודה על מעשה, אלא בעיקר תודה על הכרה. זו כוחה של קבוצה: ביכולתה לבנות ולהכיר; ביכולתה להרוס ולהתנכר. המימד הפוליטי בטיפול טמון בבחירה בהכרה או בבחירה בהתנכרות. על המימד הפוליטי בטיפול קבוצתי אכתוב במסה הבאה בגיליון השני של ניוולטר קבוצות.

יהושע לביא, פסיכולוג קליני, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, אוניברסיטת תל-אביב - מכון כהן להיסטוריה ופילוסופיה של המדעים והרעיונות, מכון פורום לפסיכותרפיה בת"א www.psyforum.org

מנהל צוות או ארגון טיפולי: מעוניין לחסוך בתקציב 2008? פנה לקהילת קבוצות והתעניין בתכנית הפורגורסיבית להכשרת מנחים. התכנית מציעה מעבר מודרך מעבודה פרטנית לעבודה קבוצתית כלל ארגונית. לפרטים נוספים 03-6990552

העמותה להנחיה וטיפול קבוצתי

מרחב להתפתחות מקצועית

ד"ר רובי פרידמן

על קולנוע וקבוצות, מלבד סדרת "ימי חמישי" שתעניין גם השנה רבים. מספיק?
בפעם הבאה אדבר על טיפול והנחיה, ונתלבט סביב השאלה "מי יכול להיות מנחה קבוצה?"

ד"ר רובי פרידמן, פסיכולוג קליני ומדריך, יו"ר העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי

השנה ועוד סדרת סרטים בסינמטק בת"א על קבוצות עם הרצאות. גולת הכותרת של השנה הקרובה: ב-14-13 ליולי נקיים את הכנס המדעי התלת שנתי בשדרות (מכללת ספיר) עם הכותרת: "הדרה, תשוקה ודיאלוג - כהזדהות עם סבל התושבים. אנו רוצים לא רק לדבר על הדרה והכללה אלא לתרום באמת משהו קטן לנושא הזה. כמו כן יש לנו סדרה חדשה בסינמטק

העמותה מאגדת את כל העוסקים בקבוצות. אנחנו מקדמים מיומנויות הנחיה ושוקדים כדי להפוך אותה לדיסציפלינה. העמותה היא גוף מקצועי הפועל בהתנדבות וקיים כבר שני עשורים. הפעם אספר על כמה פעילויות שאנו מארגנים. הארגון שלנו מונחה על ידי ועד העמותה, המתכנס אחת לכמה שבועות פיסית. יחד אנו מארגנים בעצם פעילויות כל הזמן. כל חברי הוועד נבחרים אחת לארבע שנים מבין מנחי הקבוצות הבכירים מכיווני עבודה שונים, המוכנים לפעול למען המקצוע שלנו. אני היו"ר של הוועד, ואני "הולך הביתה" כשהקדנציה שלי נגמרת ביולי (אני מחכה לזה).

בכל שנה אנו עורכים מספר ימי עיון הפתוח לקהל מנחי הקבוצות - למשל יום עיון "על הבושה" בשנה שעברה, ובעבר על "התנגדות", "העבודה עם חלומות בקבוצה" ועוד רבים. השנה נארגן יום עיון לקבוצות עם ילדים, יום עיון נוסף בשיתוף עם י"ט, המטפלים בהבעה ויצירה במסגרות קבוצתיות, ועוד יום עיון על "אומץ". אני חושב שאנו לעתים לא קולטים את משמעותו המרכזית של המושג הזה יחד עם התשומת לב לעידוד ולתמיכה הנדרשת לאומץ ולתעוזה עבור כל המשתתפים בתהליכים הקבוצתיים.

אחד המרכיבים המיוחדים של העמותה זה הזיוג המקצועי "מקבץ", תחת שרביטו של העורך ד"ר סטנלי שניידר. הזיוג, היוצא פעמיים בשנה, מציג בפני ציבור המנחים את העבודה הקבוצתית בעברית. כפועל רבות בחו"ל אני יכול לחוות דעתי, יש לי "מקבץ" ולא רוצו הרבה מה להציע.

השנה יש לנו כמה תכניות "מיוחדות". כנס סופשבוע קבוצות, באוקטובר בחיפה, שכבר נערך בפעם הרביעית ומושך מאות, אולי לא יהיה היחיד

"מסך עולה על במת תיאטרון הנפש"

פסיכודרמה

ד"ר יהודית ריבקו

מורנו (1941). לטענתו, נדרשת מידת יצירתיות להתחבר לילד הפנימי הכמה להתבטא פיזית ונפשית, להיות אותנטי וספונטני, לשמוח, לצחוק, להשתובב, לאלתר, להתמודד ולמצוא פתרונות יצירתיים, במשחק או אפילו רק בדמיון. השוואת מאפשרת לתימות שהתקלקלו להיווצר מחדש, להיחקר באופן אקטיבי, להוציא מהכח אל הפועל את מילת הקסם "כאילו" - "as if". המצב הטבעי של המשחק, בו התגובות לא נלקחות ברצינות רבה מדי, מאפשר לאנשים לנסות ולומר דברים שבדרך כלל הם לא יעזו לומר. במשחק ניתן להתנסות ולטעות, להיות בלתי צפוי וכך מוסרת הדאגה מתגובות הסביבה - איך יראו אותי...?

השימוש הרב ביצירתיות בפסיכודרמה מסייע בהגמשת גבולות האגו, ובמציאת ובתרגול תגובות חדשות למצבים ישנים, ובהסתגלותו של האדם למצבים שמזמנים לו החיים. אחת מהדרכים להתמודד מול חרדות ומנגנוני הגנה של דיבורים אבסטרקטיים היא הזמנה לשחק, לבטא בפועל הצהרות שנאמרו באופן מודע או לא מודע ולהדגים את התקשורת המילולית והלא מילולית. להיות מסוגל לבטא את הפוטנציאל היצירתי, מאיץ ומחזק את תהליך הריפוי.

ד"ר יהודית ריבקו - אנליטיקאית קבוצתית, פסיכודרמטיסטית ומדריכה ומטפלת. מכללת אורנים ואוניברסיטת חיפה.

הפרוטוגניסט. האופן שהאירועים שוחקו, שפע הרגשות שהתעוררו, שאבו אותי לעולם שהוא לא היה שלי, והפך לשלי.

פסיכודרמה, זו שיטה של פסיכותרפיה קבוצתית שהמציא, פיתח ויישם יעקב לוי מורנו (1889-1974), וראה בה את "תיאטרון האמת", דרכו אפשר לחקור את האמת הפנימית של האדם. הוא שאב את עקרונותיה והמשגותיה מהתיאטרון היווני. גם מובנה המילולי של הפסיכודרמה - ביוונית, זהו דבר הנעשה בנפש, פעולה נפשית. הצגת הקשיים, התכנים, החלומות והמאויים באופן תיאטרלי יצירתי וחוויתי, מסייעת באופן ניכר להחלמתם ולשיקומם של המשתתפים.

לטענת ל. מורנו, היצירתיות היא היא הגורמת לאדם יותר מכל דבר אחר להרגיש שהחיים ראויים לחיות, והיא אחד מהמרכיבים החשובים ביותר בהתפתחות הנפש, היא הכח המניע והמרפא. היצירתיות באה לידי ביטוי בטכניקות המגוונות בפסיכודרמה, ובהעלאת אסוציאציות חופשיות במהלך כל הפעולה הפסיכודרמטית. מאמנים את הנפש למצוא, להתחבר ולשכלל את היצירתיות. לב ליבה של הפסיכודרמה היא האפשרות שניתנת לאדם להיות באיחוד עם עצמו ולהחזיר לעצמו את תפקידו כיוצר של חייו. מורנו מייחס חשיבות מירבית לכוח האלוהי, היוצר שבאדם - הכח הבורא: "אני מלמד אנשים כיצד לשחק אלוהים..." כתוב

המפגש הראשון שלי עם ה"פסיכודרמה" סחף אותי לעולם מלא קסם והסעיר את כל נימי נפשי, קסם שלא פג גם כעבור עשרות שנים בהן אני עוסקת בשיטה. באולם בעל במה, חוויתי תיאטרון אחר, תיאטרון של החיים. ההצגה שהועלתה על הבמה לא נכתבה על ידי מחזאי, גם השחקנים לא גילמו דמויות פרי דימיונו. הפרוטוגניסט-הגיבור הראשי של "ההצגה", ביחד עם המטפל, הפיקו "ההצגה" המושתתת על אירוע בהווה "כאב ראש", חצו את גבולות הזמן, גלשו לעבר והציגו את העתיד.



"כאב הראש הוא כמו קידוח בבטון, כמו נקר שמנקר בעץ" התלונן הפרוטוגניסט. בחילופי הדברים שבין "מקדח - בטון" וה"נקר - עץ" הדהדו משפטים שהזכירו את הוריו: "עשה כך ולא כך..." "תפסיק..." "אתה לא מספיק..."

המטפורה שסימלה את כאב הראש, הפכה לסצינה של דיאלוג בינו לבין הוריו שאינם פוסקים מלבקר בעבר, כך גם חברתו לחיים בהווה. בסצינה האחרונה, ה"מקדח" קדח בחול, ו"הנקר", נשמע כזמיר.

על הבמה של "כאן ועכשיו" נרקם באופן יצירתי עתיד שהאלמנטים שעברו טרנספורמציה ושינוי, היו תפיסות, עמדות והתנהגויות של

היכל המראות

מרים ברגר וסוזי שושני

עצמו, בפנים ובחוץ (במודע ובלא מודע), בעוצמה ובבהירות.

מבחינה זאת משתתפי הקבוצה הטיפולית שלך וקבוצת הילדים הטבעית, קלטו את מה שעובר עליך, את הרצון להשתייך, להיות חלק מ... להיות עם האחר, את החרדה והדאגה מאיבוד השליטה ומהפחד להישאר מאחור, את המשאלה שלך לנהוג בביטחון ולהשתמש ביכולות שלך באופן מיטיב. היה להם אכפת ממך. הם סיפקו מרחב בטוח שבתוכו ודרכו למדת לשחות ולנהוג בכל המובנים בחיים. זה נראה לי משמעותי ביותר לכוחה המרפא של הקבוצה.

לאן נמשיך מכאן?

סוזי: בחודש הבא, נמשיך לטייל בהיכל המראות של המכון וקהילת הקבוצות מוזמנת להגיב, להעיר ולהשתתף איתנו.

מרים ברגר וסוזי שושני - הן אנליטיקאיות קבוצתיות, פסיכולוגיות קליניות, מדריכות. יו"ר משותף של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית.

הרגליים והידיים שלי התחילו להתעופף מעלה ומטה בצורה אינסטינקטיבית ובמהירות אסטרונומית, כמו שראיתי את חברי עושים. בלעתי מים, הרגשתי עייפות, הפחד גבר, הלב דפק חזק, עצמתי לרגע את עיני, מרחוק שמעתי קולות צועקים "באי באי, מהר, מהר" ובשארית כוחותיי המשכתי לחכות במים, עד שהגעתי לחברה שהושיטה את ידה ונאחזתי בגלגל שלה. עצמתי את עיני שוב, נשמתי קצת, פתחתי שוב את עיני וראיתי את חברותי מסובבות אותי ומחייכות אלי. כך התחלתי ללמוד לשחות וכך למדתי עוד הרבה דברים על ועל הקבוצה.....

ב. בגיל 22 קבלתי את האוטו הראשון שלי מאבי והתחלתי לנהוג. בשנתיים הראשונות עשיתי מספר לא מבוטל של תאונות דרכים קטנות. לא פגעתי באיש וגם לא בעצמי אך האוטו ניזוק רבות. באותה תקופה הייתי בטיפול פרטני וגם בטיפול קבוצתי דינמי ששילב מגע עם דמיון מודרך ועם טכניקות של פסיכודרמה.

תיארת לי לקבוצה את הרגעים של לפני התאונה ואחריה, את מה שעובר לי בראש לפני התאונה, את הבלבול, הניתוק והחרדה שאני חשה לפני ובעת התאונה, ואת הפחד מאיבוד השליטה. הכאב, האימה והפחד ממה שעלול לקרות לי וההזדהות של חברי הקבוצה עם סבלי, השתקפו לי מעייניהן בעת שדברתי.

בעקבות כך, בעידודם ובהשתתפותם, ביימנו בקבוצה סצינות של התנסויות. ברגע של המפגש הבנתי היטב, התברר לי בכל רמיח איברי, את הצורך העמוק בהתחברות, את האימה מההתנתקות, את הפחד מהנטישה, מהלבד, ואת תחושת ההרגעה, ההקלה, השקט כאשר מקבלים ומחבקים אותי (גם עם זה באמצעות מכוננית). מאותו רגע ועד היום במשך למעלה משלושים שנה לא הייתה לי תאונת דרכים. קיים מן סיגנל פנימי הדופק בדפנות המודעות ומעורר אותי דקה לפני אסון פוטנציאלי.

אין ספק שהקבוצה סיפקה מרחב בטוח שבתוכו ודרכו למדתי לנהוג, צמחתי והרחבתי את המודעות העצמית.

מרים: סוזי, הסצנות שאת מתארת מדברות בעד עצמן ומאפשרות לנו להציג בתמצית את הרעיון של הקבוצה כהיכל מראות. במילים אחרות הקליטה של האחרים מהווה מעין מסך שעליו מוקרן מה שקורה לאדם עם

המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית (IIGA), הינו מכון המקנה ידע רחב ומעמיק בגישת האנליזה הקבוצתית, מכשיר אנליטיקאים קבוצתיים ועוסק במתן שרות ללקוחות המעוניינים בטיפול קבוצתי אנליטי. המכון משתייך לאיגוד האירופאי לאנליזה קבוצתית (European Group - EGATIN Analysis Training Institutes Network) - המאגד תוכניות הכשרה במקומות רבים בעולם ואמון על רמתם המקצועית.

מקימי המכון וחבריו הם אנשי מקצוע בכירים בתחום הפסיכותרפיה והעבודה הקבוצתית בארץ.

בואו נכנס להיכל המראות ונתחיל להתוודע אל חברי המכון:

מרים: סוזי, את פסיכולוגית קלינית בכירה, מדריכה, מטפלת במבוגרים ובנוער וכן בטיפול זוגי, מתי התחלת להתעניין בטיפול קבוצתי?

סוזי: כבר בהיותי סטודנטית לפסיכולוגיה קלינית למדתי במסגרת האוניברסיטה קורס לפסיכודרמה אצל דוד קיפר הקבוצה התארגנה ובעזרתו הפכנו את הקורס למן טיפול קבוצתי למשך שנה שלמה. שם גיליתי או ניתן לומר גיליתי מחדש את הקסם והכוח של הקבוצה. מאז המשכתי לשלב בין הטיפול הפרטני והקבוצתי שלי.

מרים: ומהו הקסם הזה שאת מדברת עליו?

סוזי: במקום הרצאה מדעית אספר לך שתי אפיזודות מכוונות עבורי ביחס לכוחה של הקבוצה:

א. בהיותי בת ארבע, חמש אינני זוכרת מדויק, הלכתי לבריכה עם אמי, חברותיה וילדיהן. הילדים החליטו להיכנס לבריכה של הגדולים, רצו ולקחו גלגלי הצלה. רק לי לא נשאר. כולם קפצו למים עם הגלגלים והתחילו לשכשך במים. אני זוכרת עד היום את החוויה הקשה שלעמוד על סף הבריכה ולראות את חברי צוחקים ונהנים במים. הלב נשבר לי ודמעות חנקו את גרוני. לא קל להיות מחוץ למעגל. השתוקקתי להיות במים עם כל הקבוצה, אך גם פחדתי. ראיתי כמה זוגות עיניים מסתכלים עלי ומונפפים בידיים - מן הזמנה, מן קריאה. הסתכלתי על תנועותיהם במים, דמיינתי את עצמי אתם מכה במים ומחקה את תנועותיהם. באומץ של ילדה בת ארבע ובלי לחשוב פעמים קפצתי למים!

כנסים וימי עיון

כנס עמותת עצה

העמותה הישראלית לעזרה עצמית
www.selfhelp.org.il/projects.php

כנס עמותת אמינות

מעורבות, התעלמות ומה שביניהם - המחיר החברתי של אלימות
www.aminut.org.il/SafeCMS

העמותה הישראלית להנחייה ולטיפול קבוצתי

סופ"ש קבוצות
www.isragrouptherapy.co.il



הנחיית קבוצות מנהלים

במסגרת פיתוחי מנהלים והסקרנות ללמידה

ערן אביב



דמיינו לכם שאתם יושבים מול קבוצה של ארבע עשר מנהלים בדרג ביניים בארגון פיננסי גדול שהאמת המרכזיות שעולות מרובם הן: "עד עכשיו הסדנא הייתה מעניינת ומלמדת, עכשיו אתה (המנחה) דופק אותה...נו כבר בואו נמשיך...לא ברור מה אתה מנסה לעשות כאן בשתיקות שלך, אבל הם ממש לא לעניין...".

חוויה לא נעימה, שקוראת מן הסתם לכל מנחה קבוצות מעת לעת. באותם הרגעים אני זוכר את עצמי משנן בשקט מספר פעמים: "זה לא באמת אתה...זה לא בגללך", אבל לעזאזל, בגלל מה זה? מה מוביל לתגובות הכועסות והתוקפניות כלפי? אולי אני צריך לוותר על הקו הנחייתי שבחרתי בו? אולי אני הוא זה שבאמת "תוקע", כלשון אחד המשתתפים, את הסדנא?

אחרי שנרגעתי (עניין המנטרה עבד הפעם), ניסיתי להבין את המצב. אנחנו נמצאים בסוף היום הראשון של סדנא שעוסקת בניהול עבודת צוות. עד לשלב זה, ההערכה שלי היא שהקבוצה ביצעה את המשימה המרכזית שלה - ללמוד כיצד לנהל צוות. במילים אחרות, ברוב הזמן עד כה הקבוצה מתפקדת במצב ה- working group: בפתיחת הסדנא המשתתפים הציבו מטרות שונות ומגוונות הקשורות לניהול צוותים, בעיקר את הצוותים שלהם. במהלך ההרצאה על ניהול צוותים התפתחו דיונים בקבוצה, המשתתפים הביאו מניסיונם הניהולי ונדמה לי שהשאלות ששאלו המשתתפים היו ענייניות. הדיאלוגים התקיימו בין חברי הקבוצה ולעיתים קרובות הובעו דעות מנוגדות. לאחר הפסקת הצהריים "נכנסו" המשתתפים לסימולציה ניהולית, ובעיקר - הסימולציה הובילה לעיבוד מעמיק ורציני על תרומת המשתתפים בחדר לעבודת הצוות.

אז מה גרם לשינוי בקבוצה? שאלת העבודה ששאלתי לאחר ההפסקה הייתה: האם הקבוצה כאן בחדר היא צוות? שאלה זו הובילה (ולא במקרה), שהרי התנאי הראשון לצוות הוא קיומן

התנהגות הקבוצה: דיבור על (הצורך בחשיפה והתייחסויות אישיות לחברי קבוצה אחרים) במקום לעשות את (ההתייחסויות האישיות לחברי הקבוצה). הוספתי גם שזוהי הבחירה של הקבוצה ושעלינו להמשיך בתכנית הסדנא. בדומה לחברי הקבוצה הייתי מותש לגמרי, כך שההפסקה הגיע בדיוק בתזמון המתאים.

כשחזרנו מההפסקה, עוד לפני שהספקנו להתיישב במקומות, אחת ממשתתפות הקבוצה פתחה בכך שהיא מאוד מאוכזבת מכך שהיא לא מצליחה לקדם את האג'נדה שלה ללמידות יותר אישיות בקבוצה. זה קורה לה היום וזה קרה לה גם בסדנת ה- ODT בנושאים אחרים אותם ניסתה לקדם. לאחר השתיקה שהשתררה בקבוצה, החלו המשתתפים להתייחס אליה באופן אישי מאוד: מה היא מעוררת אצלם רגשית, מה בהתנהגויות שלה עוזר לה לקדם את האג'נדה שלה ומה לא ועוד.

כהרף עין הקבוצה נרגעה. יצר הסקרנות גבר הפעם, מה שאפשר לקבוצה הן להמשיך ולהתפתח והן לראות את המשמעות של קביעת מטרות משותפות בצוות - תהליך שאותו אמורים המנהלים לעשות (עם ליווי ייעוצי או לבדם) בצוותים שלהם.

האם תמיד המשתתפים בקבוצות מתגברים על החרדות שמתלוות לגילויים חדשים על עצמם ובחרים בהתנהגויות שמקדמות גילויים אלו? כמובן שלא. פעמים רבות פגשתי קבוצות שרמת החרדה בהן הייתה כה גבוהה, עד שכמעט ולא ניתן היה ללמוד למידות אישיות בקבוצות הללו. כיצד יכול המנחה ליצור תנאים שיפחיתו את רמות החרדה הללו ויאפשרו למידה? כיצד "תורם" המנחה בעצמו לרמות החרדה הללו? מהי בכלל למידה בקורס פיתוח מנהלים? לסוגיות הללו, וכמובן לאחרות אנסה להתייחס בהמשך.

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

של מטרות משותפות), לדיון סוער על המטרה המשותפת של המשתתפים בקבוצה. בתחילתו היה הדיון רגוע ואף שטחי, שכן לכאורה הייתה הסכמה בין המשתתפים על המטרה המשותפת, משהו כמו: למידה ניהולית. אולם מאחרי הסכמה זו הסתתר קונפליקט על אופן הלמידה הניהולית: קול אחד בקבוצה, שהיווה את רוב חברי הקבוצה, הביע רצון ללמידה ממודלים תיאורטיים ומניתוח הצוותים בארגון לאור המודלים הללו. קול אחר דחף ללמידה שהיא יותר אישית: כיצד אני מתפקד בתור מנהל צוות או בתור חבר צוות בכלל ואף כאן בקבוצה.

דיאלוג זה לא היה חדש לקבוצה והוא התקיים גם בסדנת ה- ODT שהתקיימה שבועיים קודם לכן ופתחה את הקורס. זו הייתה עוד הזדמנות לאפשר לקבוצה לעצב את חוזה הלמידה שלה. בעיני, תפקידי באותם הרגעים היה לשקף לקבוצה את שני הקולות שעולים, ולעזור לה להמשיך בתהליך בניית החוזה שישרת את המטרה המרכזית שלה בקורס כולו.

ההחלטה על תפקידי בנקודת זמן זו אינה שרירותית או קבועה, אלא קשורה לעמדותיי המקצועיות על הדרך האפקטיבית שבה מנהלים לומדים, להזמנת העבודה של הארגון (מהן המטרות של הקורס), למבנה הקורס והסדנאות (וכנזרות מכך גם משאבי הזמן העומדים לרשותי) וכמובן לקבוצה - על כל אלו ארחיב בהמשך באמצעות ניתוח דוגמאות נוספות.

בחזרה לקבוצה. לאחר השיקוף, המשיכה הקבוצה לברר את התנאים הנדרשים לאופני הלמידה השונים. מהר מאוד עלה נושא של חשיפה בקבוצה. הקבוצה דנה ארוכות על הצורך בהתייחסויות האחד לשני (משובים) על מנת שתהיה למידה אישית, על רמת ההיכרות שכן או לא מאפשרת זאת ובעיקר על האפשרות שאחד ממשתתפי הקבוצה יביא תכנים מאוד אישיים לחדר. ככל שהתמשך הדיון כך עלו רמות החרדה. ניתן היה לחוש בחדר את קרב האיתנים בין החשש והפחד מגילויי הלא ידוע על עצמי לבין יצר הסקרנות. החלטתי לא לוותר ושיקפתי פעם נוספת את

