

**לפרסום במגזין פנו**  
**לקהילת קבוצות 03-6990552**  
תפוצה עדכנית: 1,424 קוראים קבועים

**קבוצות בעולם:**  
**כנס המכון הישראלי לאנליזה**  
**קבוצתית בעין גדי**  
**מרץ 2009**  
ד"ר חיים וינברג

**מעבדות לחירות...**  
**בקבוצת פסיכודרמה קצרת מועד**  
ד"ר יהודית ריבקו

**לידתה של חשיבה:**  
**מחשבות מחפשות חושב**  
**ומשמעות**  
עליזה רוזן

**למידה מתוך תסכול**  
ערן אביב

**פילוסופיה יישומית מעשית -**  
**יעוץ קבוצתי ויחידני**  
אמיר סימן טוב

**סייג לחכמה - שתיקה**  
אפרת צינגלאוב

**ההנחה שמחלת הסרטן היא**  
**מחלה של כל המשפחה**  
אבי אופיר



## דבר העורך



אחת לכמה זמן אני פוגש באתגר אינטלקטואלי שמתח היטב את מיתרי החשיבה. כזה היה תהליך ההכנה להרצאה על תרומתו של אוטו קרנברג לעולם הקבוצות. את ההרצאה העברתי ביום שישי האחרון בפני חברי מועדון המנחים באוניברסיטת חיפה.

אוטו קרנברג נולד בווינה ב-1928. כשהיה בן 11, ברח משפחתו מגרמניה מאימת הנאצים והתיישבה בצ'ילה, שם הוא למד רפואה, עם התמחות בפסיכיאטריה ובפסיכואנליזה. ב-1961 הוא היגר לארה"ב, ומילא מוון של תפקידי מפתח במוסדות פסיכואנליטיים ופסיכיאטריים. לאחרונה שימש קרנברג בתור נשיא החברה הפסיכואנליטית, וכיום, בגיל 80, הוא עדיין מכהן כפרופסור לפסיכיאטריה באוניברסיטת קורנל.

הדחיסות הטכנית של כתיבתו הופכת את קרנברג לאחד הכותבים הבלתי נגישים ביותר בתחום הטיפול הפסיכואנליטי, והוא מצטרף למועדון המכובד "קשים לקריאה" אחרים, כמו סאליבן, לאקאן, ביון ועוד. יחד עם זאת, לאחר שמבינים את הרעיון, האמירות של קרנברג הן פשוטות ולינאריות, נטולות פרדוקסים ועקביות למדי.

בעולם הפסיכואנליטי נודעה תרומתו התיאורטית של קרנברג בניסיון נועז לערום שלוש גישות אנליטיות זו על גבי זו - גישת הדחף (פרויד), יחסי אובייקט (קליין, ביון ופיירברן) ופסיכולוגיית האגו (מאהלר וגייקובסון). הוא חילק את המשימות ההתפתחותיות העומדות בפני האדם בשנות חייו הראשונות לשלוש: הפרדה בין העצמי לאחר, התגברות על פיצול והתנהלות עם נורוזה כתהליך מתמשך. את חותמו המוכר ביותר טבע בפיתוח השיטה המבנית לאבחון פסיכופתולוגיה לפי מידת החומרה של בעיות נפשיות לפי שלוש רמות של ארגון אישיות: ארגון אישיות נורוטי, ארגון אישיות גבולי וארגון אישיות פסיכוטי. עבודותיו הידועות האחרות הן בתחום דינמיקה של יחסי אהבה, הבנה וטיפול בה"א גבולית והחוויה הסובייקטיבית של המטפל.

גם בעבודה קבוצתית מצרף קרנברג שלוש גישות מרכזיות זו על גבי זו: גישת הדחף (פרויד, 1921) יחסי אובייקט (ביון, 1959) וגישת טוויסטוק (א.ק. רייס, 1965).

בספרו האחרון על עבודה קבוצתית, *Ideology, Conflict, and Leadership in Organizations: Otto F. Kernberg*, New Haven: Yale University Press, 1998, סוקר קרנברג את הסיבות והתוצאות של תופעת הרגרסיה החריפה בקבוצות קטנות, ארגונים גדולים ובחברה בכלל. כמו פרויד, הוא טוען שהתנהגות המנחה קריטית להתהוות הרגרסיה.

המושג המרכזי שהוא עובד דרכו בניסיון להבין ולהתערב בתהליכים רגרסיביים בארגונים הוא רגרסיה פרנואיגנית. על הארגונים בעלי הרגרסיה הפרנואיגנית נכתב:

**They make it impossible for individuals to have a normal relationship of confidence and trust. It forces social interactions into behavior which arouse suspicion, envy, hostile rivalry and anxiety, and put brakes on social relationships... without individual psychopathology... (Jaques, 1976)**

רגרסיה פרנואיגנית בארגונים נעה על רצף:

**פסיכופטיות** - מאופיינת בחוסר יושר, הלך רוח אנטי-חברתי ועיגול פינות שהמשתתפים אינם מראים בחייהם הפרטיים. כל אלה נעוצים ע"י החברים.

**פרנואידיות** - שבה הקשר בין הקבוצה למנהיג מתאפיין בפחד, חשד, טינה, ערנות וזהירות יתר, ישנו חיפוש משמעויות נסתרות ומסרים סמויים ונסיונות ליצור בריתות עם חברים אחרים בהתמודדות יעילה יותר עם הסכנה. **דיכאוניות** - תחושת בדידות, ניכור, חוסר הערכה מהסמכות, בידוד, סופר אגו אכזרי, נוקשה ורודפני. ביקורת נתפסת כמסכנת את העתיד המקצועי, מעגלים שפוגעים בביצועים.

את המקורות להתפתחות רגרסיה פרנואיגנית בארגונים מסביר קרנברג במנהיגות לקויה, בהפעלת תהליכים רגרסיביים בתנאים של חוסר תפקוד ארגוני וצוות ובפרה-דיספוזיציה אוניברסלית לטנטית לרגרסיה פרנואידיית.

כדי להתמודד עם התופעה מציע קרנברג ליצור מערכת בירוקרטית יעילה: מקנה סדר, ויסות, יכולת אבחון, מצמצמת רגרסיה פרנואיגנית בקבוצות גדולות, לבסס אידיאולוגיה הומניסטית: אספירציות לצדק, הזדמנויות שוות ועוד, לפתח תהליכי קבלת החלטות דמוקרטיים והעצמה ולעודד אלטרואיזם בפעילות קהילתית שמחזקת לכידות עם וקטור חיובי.

**למי שהחומר גירה את מחשבתו וטרם נרשם - אני מזמין אתכם אישית להצטרף לאחת מקבוצות הקריאה של קהילת קבוצות שנפתחות בת"א, חיפה, ירושלים ובקרוב בבאר שבע.**

קריאה מהנה,  
איתן

eitan.tamir@gmail.com

# קבוצות בעולם

## כנס המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית בעין גדי

### מרץ 2009

ד"ר חיים וינברג



עליזה רוזן כתבה בגליון הקודם על כנס עין גדי של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, בו הייתי קו-מנחה בקבוצה הגדולה. חשבת להוסיף את זוית הראייה שלי, הן ממנחה הקבוצה הגדולה והן כישראלי החי בארה"ב.

זה היה הכנס הבינלאומי הראשון של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. כל חברי המכון התגייסו למאמץ בניצוחן של סוזי שושני ומרים ברגר יו"רות המכון, והזיעו על ארגון, פרסום, שיווק והצלחת האירוע. ואכן התוצאה היתה מוצלחת ביותר. כ-150 איש השתתפו בכנס, מתוכם כ-20% מחו"ל וכ-10 ערבים ישראלים פלשתינאים. בתקופה זו של קשיים כלכליים מצד אחד, וביקורת בינלאומית חריפה על ישראל מצד שני, זוהי בהחלט הצלחה.

עין גדי הוא נוה מדבר אמיתי והנוף המיוחד בקיבוץ ומחוץ לו בודאי הוסיף לאווירת הכנס. נושא הכנס היה **kNow hard feelings**. מבנה הכנס היה מענין: כל יום נפתח בשלוש הרצאות במליאה. מבנה כזה מבטיח כנס נטול "כוכבים" ומאפשר לבחון את הרגשות הקשים מהרבה זוויות. השתתפתי כבר בהרבה כנסים ואני יכול לומר שרמת ההרצאות היתה גבוהה ביותר. היו הרצאות ממש מרתקות. הנה כמה דוגמאות: הרצאה על "כנופיות הטרור" של באדר מיינהוף בגרמניה של שנות ה-70 וכיצד תופעה זו מתקשרת לדור שני אחרי המלחמה (דיטר ניצגן מגרמניה). הרצאה על בוש חלק מתגובה פוסט טראומטית בקרואטיה שלאחר מלחמת הבלקן (איוון אורליץ' מקרואטיה). הרצאה על הקושי של חברי קבוצה ערביים לבטא במילים רגשות בקבוצה (נימר סעיד מישראל). הרצאה על קורבניות (אבי ברמן, ישראל) ועל עקידת יצחק כתהליך של שיער לעזאזל (רובי פרידמן, ישראל) ועוד. במהלך היום התקיימו שני מפגשים של קבוצה קטנה בה המשתתפים יכלו לדבר על רגשותיהם הקשים, להתחבר לאחרים ולעבוד על הכאן ועכשיו. לצערי, מכיון שהנחיתי את הקבוצה הגדולה, לא היה מתאים שאשתף גם בקבוצות הקטנות (גבולות, גבולות) וכך החמצתי את החוויה המרכזית של הכנס ואת החיבור העמוק עם חברים בקבוצה קטנה.

הקבוצה הגדולה התקיימה פעם ביום למשך שעה ורבע. הנחיתי את הקבוצה הגדולה יחד עם מנחה בריטי-גרמני. אמנם הקבוצה לא נענתה להצעה להתייחס לעובדה ששני המנחים הם בעלי "זהות כפולה" (ישראלי שחי בארה"ב ואנגלי מגרמניה), אבל אין לי ספק שהיתה לכך השפעה על ההנחיה שלנו. לא פשוט להנחות קבוצה גדולה בנסיבות שלאחר מלחמת עזה, ולאחר כל מפגש הרגשתי די מותש, מה שמראה שלא קל היה להכיל את

המתרחש. הקונפליקט הישראלי-פלשתינאי היה במרכז, הרבה פעמים בצורה של ויכוח פוליטי. אחת המשימות שלנו המנחים היה להחזיר את הקבוצה לדבר מתוך המקום הרגשי ולהצביע על הכאן ועכשיו. מה שהבנתי במהלך הכנס זה עד כמה ישראלים בעלי רגישות לאחר יצאו מבלבלים ומבוויישים ממלחמת עזה, למרות שהרגישו שהיתה הצדקה מלאה למבצע, אך לא ידעו מה לעשות עם התוצאות הקשות. גם האורחים מחו"ל באו כי רצו להבין מה קרה שם, והיה להם קשה כי הם הרגישו בחוץ, ולא ידעו מה תפקידם בתוך הקבוצה. הפלשתינאים היו לכודים בתוך עמדה ייצוגית לאומית, והזהות האישית שלהם נמחקה לעיתים וכוסתה לחלוטין על ידי הזהות החברתית.

אישית הרגשתי כמה חשוב לי לשמוע את חברי הישראליים ולחוש את העינוי הפנימי ומה עבר עליהם סביב המלחמה, וכמה אני רוצה לנסות ולדבר עם הפלשתינאים ולשמוע על הסבל שעברו, ועד כמה חשוב להאזין לנקודת מבט של הקהילה הבינלאומית. הנה קטע אחד שקרה ביום השני: אחת המשתתפות הישראליות סיפרה על כך שבמלחמה בעזה היא ובתה ניסו להרים פרויקט של פינוי 500 ילדים ערביים מסכנת החיים בעזה לישראל או לגדה. בתגובה, אמרו לה ידידיה בעזה שהיא עושה זאת רק כדי לנקות את המצפון, שבעצם אם יפנו את הילדים יהיה יותר קל לצבא הישראלי להרוג את המבוגרים, ושזו הדרך לפנות אותם ממקום מושבם צעד אחר צעד: קודם יוציאו את הילדים, אח"כ יפנו את המבוגרים ואח"כ ישתלטו על האיזור, כפי שכבר עשו במלחמת העצמאות. כמובן שהאשה נפגעה עמוקות שהרי היא באה עם כוונות טובות. תגובת הישראלים בחדר היתה לבטל את דברי הפלשתינאים כחסרי בסיס ונובעים ממניעים פוליטיים. התחושה שלי היתה של פיספוס: הנה לפנינו נסיון לתאר כיצד "האחר" רואה את התמונה, ובמקום לנסות להבין את נקודת המבט שלו, היא מבוטלת כחסרת בסיס וחסרת הגיון. התגובה שלי כמנחה היתה: "כמה קשה לנו באמת לוותר על נקודת המבט שלנו ולראות את הדברים מנקודת המבט של האחר." האווירה בקבוצה הגדולה בעקבות זאת היתה קשה, והתרככה מעט כאשר אחת הפלשתינאיות שאלה: "האם אתם באמת חושבים שלאמהות לשתיןאיות פחות אכפת מהילדים שלהם?" בנוסף, משתתפת מאנגליה נזכרה בפניו הילדים מלונדון במלחמת העולם השנייה ובמחקרים שהראו שדוקא הילדים שפוננו ונקרעו ממשפחותיהם סבלו יותר מתסמונת פוסט טראומטית מאשר ילדים שנשארו בלונדון המופצצת. היתה גם אסוציאציה נוספת (איך לא) על ילדים שפוננו מגרמניה הנאצית למקום בטוח ושהוריהם נרצחו בידי הנאצים (קינדר טרנספורט). דוגמה טובה להתלבטות העמוקה והלא מודעת סביב

הנכונות להקשיב לאחר היתה פליטת פה פרוידיאנית של אחד המשתתפים היהודיים שאמר לפלשתינאים: "אני רוצה להזמין אתכם לדבר על כל מה שאני מרגיש וחושב". אמנם כולם צחקו, אבל ייתכן שהוא ביטא אמת עמוקה שקשה להסתכל לה בעיניים.

אחת המשתתפות מחו"ל (בריטית שחיה בשוודיה) אמרה שמי שמבקר בסין שבוע, כותב אח"כ ספר עב כרס על סין. מי שמבקר בסין חודש, כותב מאמר על כך, ומי שיושב בסין כמה שנים, חוזר לארצו לא כותב על כך כלום. היא ביטאה את התסכול של אוהדי ישראל לא יהודים מחו"ל במצב הנוכחי, ואת הצמא שלהם לקבל מידע, להבין מה קרה ולא לשפוט אף אחד מהצדדים.

אירוע נוסף שהתרחש בפגישה האחרונה של הקבוצה הגדולה היה כשאחת המשתתפות העלתה מספר דימויים סביב התמונה של שתי נשים על חוף ים המלח שעטרה את עלון הכנס. בהמשך, היא ביקשה משתי משתתפות, יהודיה וערביה, לשבת גב אל גב במרכז הקבוצה הגדולה ולהשען זו על זו. אם באופן שגרתי פעולה כזו יכולה להיחשב כאקטינג אאוט (כלומר, במקום לדבר על הרגשות - פועלים בקבוצה), הרי שבמקרה זה היה זה ביטוי חזק של המשאלה למגע והצורך בתקווה לקראת סיום הקבוצה.

כפי שאתם מבינים, הקבוצה הגדולה עסקה כמעט באופן ייחודי בנושא הישראלי-פלשתינאי, בעוד נראה שהקבוצות הקטנות יכלו לעסוק גם בנושאים אנושיים אחרים. זה אולי אחד ההבדלים בין קבוצות קטנות, שיכולות לחבר אנשים סביב המשותף והאנושי, וקבוצה גדולה, שלוכדת את המשתתפים בשאלות חברתיות וזהותיות, מתמקדת בקונפליקטים חברתיים, ויוצרת סוג אחר של למידה חוויתית.

ההבנה החשובה שיצאתי איתה מהסדנה היתה שאמנם האידיאל שלי במפגש עם האחר הוא להגיע להכרה הדדית, אבל כל מה שאני יכול לעשות במפגש כזה זה להתאמץ ולהכיר באחר כסובייקט ובחוויה הייחודית שלו. אין לי שום אפשרות להכריח את האחר להכיר בחוויה הסובייקטיבית שלי ולכפות עליו הכרה הדדית כזו.

חיים וינברג

[haimw@group-psychotherapy.com](mailto:haimw@group-psychotherapy.com)





## הטיפול באחר מתחיל בי

### החלה ההרשמה לתכנית ההכשרה בהנחיית קבוצות גוף נפש (קבוצות CMBM)

ניהול אקדמי: ד"ר נפתלי הלבטשטאט

ניהול קליני: ד"ר חגית אדסקי

ייעוץ אקדמי: אילת ויזר כהן MA, ד"ר ג'י.מס. ס. גורדון, אמי שינל LCSW

המרכז להכשרה במיומנויות גוף ונפש מזמין אנשי רפואה, מטפלים ומנחי קבוצות להתמחות במודל עבודה קבוצתי המקנה גישה וכלים לריפוי עצמי, הן למטפל והן למטופל. המודל מבוסס-מחקרית ונמצא יעיל בהתמודדות עם מצבי דחק ממושכים ועם תגובות פוסט טראומתיות.

תפיסת המודל נסמכת על יכולות הריפוי העצמי ומדגישה את חשיבותה של ההתבוננות הפנימית ככלי מחולל ריפוי והחלמה:

**המטפל בשיטה CMBM** מסייע למטופליו בפיתוח של כלי התבוננות לחווית הדחק ומקורותיה ומאפשר למטופליו מפגש חדש עם העצמי. הוא מזמן אותם להתנסות בכלי התמודדות מוחשיים ויעילים, כך שישמשו אותם בעיתות של מצוקה וחוסר אונים.

**המטופל בשיטת CMBM** לומד ומתנסה במערכת של כלים המעודדים מודעות עצמית, ביטוי עצמי ו-mindfulness. הוא רוכש לעצמו כלי עבודה עצמיים, פשוטים ומוכחים ביעילותם, המסייעים לו בפיתוח החוסן האישי ובהגברת התחושה למסוגלות עצמית.

המודל הקבוצתי ייחודי בכך שהוא מאגד בתוכו עבודה באמצעות מיומנויות גוף ונפש, תוך שילוב בין תפיסות תיאורטיות ממזרח ומערב; בסביבה לימודית המאפשרת הכרות תיאורטית, המשגתית וחוויתית עם המודל - כלומדים, כמשתתפים וכמנחים.

התכנית היא פרי פיתוח של ד"ר ג'י.מס. ס. גורדון, מייסדו של המרכז לרפואת גוף ונפש וושינגטון (CMBM D.C.). מודל קבוצות גוף נפש מבוסס מחקרית, בן שני עשורים, ובמסגרתו הוכשרו מאות רבות של אנשי רפואה ומטפלים ברחבי ארה"ב והעולם, כולל בישראל. צוות המנחים של המרכז להכשרה במיומנויות גוף ונפש מייצג מגוון מקצועות של מדעי הרפואה וההתנהגות, בעלי ניסיון רב בתאוריה ובפרקטיקה. כולם הוכשרו על ידי המרכז האמריקאי שהסמיך את המרכז הישראלי (ע"ר: 1-58-045605) בהוראת המודל.

#### אוכלוסיית היעד:

רופאים, פסיכולוגים, פסיכותרפיסטים, עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, אנשי טיפול נוספים (אמנות, הבעה, רפואה משלימה), יועצים ארגוניים, מנחי קבוצות ומאמנים - המעוניינים להרחיב ידע תיאורטי וכישורי טיפול קבוצתי בעבודתם.

#### מטרת התכנית:

הקניית בסיס תיאורטי של המודל, וכישורי הנחייה תוך כדי לימוד והתנסות אישית בקבוצה הקטנה - כתלמיד, כמשתתף וכמנחה.

#### מבנה התכנית:

#### שלב ג' - הסמכה והתמחות

בשלב ההסמכה וההתמחות שאורך כ- 20 שבועות מתאמנים המנחים בהנחיית קבוצות קטנות באופן עצמאי, ומסתייעים בהדרכה שוטפת של מנחי המרכז. לשם ההסמכה נדרשת הגשת של עבודה תיאורטית על אחת מהמיומנויות וניתוח תהליך קבוצתי.

#### שלב ב' - ממשתתף למנחה

השלב השני של תכנית ההכשרה מוקדש להתנסות בהנחיית קבוצות גוף נפש (הנחיית משתתפים את עצמם) ובלומדים תיאורטים בדבר מסע המנחה ותפקידו.

#### שלב א' - הטיפול באחר מתחיל בי

תכנית הבסיס משלבת בין לימודים תיאורטיים על המודל לבין למידה והתנסות חוויתית במיומנויות גוף ונפש במסגרת הקבוצה הקטנה. הלימודים ייערכו במסגרת של כנס בן חמישה ימים במלון גולדן קראון נצרת, בתאריכים 5-9 ליולי 2009.

#### לפרטים והרשמה:

#### להרשמה

מספר המקומות ליולי מוגבל!  
מומלץ להירשם בהקדם האפשרי.

לקבלת טפסי הרשמה ולמידע נוסף  
על התכנית המלאה ניתן לפנות לאורית:

טלפון: 054-6962578, פקס: 03-6177176

מ"ל: [orit@mindbodygroups.org](mailto:orit@mindbodygroups.org)

אתר: [www.mindbodygroups.org](http://www.mindbodygroups.org)

להרשמה מקוונת או להורדת טופס ההרשמה לחץ כאן

# מעבדות לחירות... בקבוצת פסיכודרמה קצרת מועד

ד"ר יהודית ריבנו



בקיץ" ולאמא - "אני לא אשמה שאני רציני אותך, הייתי כל כך חסרת אונים... אני מבינה, אני סולחת... אני רק רוצה אהבה מבלי להרגיש שזה לא מגיע לי" הקטרוזיס שלה והשיתוף של חברות הקבוצה מרגש ביותר. בסבב כל אחת הציגה את הדרך שבה היא תנסה להשתחרר מהפרעה שלה. ליה מבקשת ללמוד להיפרד, לאו דווקא להשתחרר: "אולי אם אדע להיפרד נכון - זה יהיה מאוד משחרר עבורי. אני רוצה להיפרד מכן הזוג שלי. אני חושבת שאציע לו ללכת ליעוץ". איילה, שעד אותו רגע נראתה מאוד שקועה ומוטרדת "קפצה": "עכשיו אני חושבת על כל הפרעונים שעלו כאן והכי קשה לי כרגע זה לקשור פרידה עם שחרור. במיוחד עכשיו שעוד מעט אנחנו מסיימות את הקבוצה שכל כך משמעותית לי, אני לא יודעת "לשחרר". מה יהיה כשהקבוצה תסתיים, נשאר רק עוד 3 פגישות"... ואומנם, נשאלת השאלה, אולי זו הזדמנות להתבונן על פרידה גם כמקור של חירות ... שיהיה חג חירות ועצמאות משחרר.

השמות בדויים, וכל הפרטים המוזכרים בתיאור פגישה זו שונו והוסוו בכדי לשמור על הפרט) בפגישה רביעית לפני סיום קבוצת הפסיכודרמה וכשבוע לפני ליל הסדר, המשתתפות יושבות כשעל פניהן שפוכה עגמומיות מה. נירה פותחת: "למישהי יש פטנט איך לעזור לי לברוח מליל הסדר? מישהי כבר הצליחה להשתחרר פעם מהדבק המשפחתי?" דממה משתררת. כעבור רגעים ארוכים של שתיקה תמר נאנחת ואומרת "הלואי והיתה דרך להשתחרר מכל הכבלים שקושרים אותנו. אני כבולה בחוט האחריות, ה"לא נעים לי", ה"ידן וחשבון" שאני צריכה לתת לכל העולם". כחיימוס, אני מזמינה את הקבוצה להרפיה ודימיון מודרך בו כל אחת מוזמנת לדמיון שק/ארגז/משא אותו היא נושאת על הגב. לאחר שכולן "שבות" מהמסע בדימיון, קופסאות נעליים מגדלים שונים ומשקל שונה "מחכה" במרכז המעגל. הן מוזמנות לבחור את ה"משא" ולהלך איתו בחדר, להיפגש עם אחרות ולהציגו בפניהן, לנסות ולהוריד תוך כדי אמירה מדוע עליה "להיפרד" ממנו, מדוע הרווחים הפכו למחירים שאינם מוכנים לשלם יותר. לאחר שכולם הרחיקו את הקופסאות הרחק מהן בחלל החדר, מי בזריקה וצעקה, מי ב"מעיקה ודריסה ברגליים ומי רק בהנחתה בשקט, אני מזמינה את הקבוצה לנהל דיאלוג עם ה"משעבד שבתוכי", למי או למה אני "עבד" כולם מוזמנים להמשיך ולבחון את המשפט ולהשלימו "אני שביה ועבד ל...". אני מבקשת לכתוב על פתק (באנונימיות) מיהו ה"פרעה" המחזיק ולא משחרר ולהניח בסל. כל אחד שולף פתק וקורא בקול כאילו זה הפתק שלו/ה. שמונה פתקים, שמונה "פרעונים": עודף המשקל והאוכל; קושי לקחת מקום ולא לוותר על עצמי; צפיפות בלוח הזמנים, עומס בעשייה עד כדי קריסה ופגיעה בכל היקר; אנשים וקשרים פוגעניים; התמודדות עם מחלה כרונית; זוגיות הרסנית ואי יכולת להשתחרר ממנה; אובססיות לניקיון; ההורים. המשתתפות משתפות ומזדהות עם הכתוב ומוסיפות עוד ועוד פרעונים. אני מבקשת לשחק את תפקיד ה"פרעה" ומזמינה לנהל שיח פרעונים המנמקים את הסיבה מדוע אינם משחררים, מדוע הם נחוצים, מהם הרווחים מהשעבוד. אביטל הסובלת מ"ויתור עצמי" פורצת בבכי. היא מבקשת להיות פרוטוגוניסט ומציגה את הפרעה שלה: "נמאס לי לסחוב על הגב את אחותי המוגבלת" אני רוצה ללמוד להגיד לא, ולא להרגיש אשמה. רוצה להרגיש שיותר לי להיות וגם להיות מיוחדת מבלי להתנצל על כל דבר ועל כל הצלחה. אביטל מעלה סיטואציה בה היא מתעמתת עם אמה שכועסת עליה שהיא תמיד מחפשת להיות מיוחדת, גם בקיץ הולכת עם סוודר, "מה כל כך קר בקיץ?" העימות עם אימה מתפתח, ולסיטואציה מצטרפת גם "אחותה" אין מי שיגן עליה. אחרי מאמצים וניסיונות מרובים, היא מצליחה לומר לאחותה: "את לקחת ממני את כל החום של אמא, עד שנהיה לי כל הזמן קר, גם

## הזמנה לקבוצות הקריאה של קהילת קבוצות

שלום רב,

הנך מוזמן/ת להשתתף באחת מקבוצות הקריאה על הנחיית קבוצות. תתקיימן שלוש קבוצות מקבילות בת"א, חיפה וירושלים, אחת לשלושה שבועות, בימי חמישי, בין השעות 20:00 ל-22:15. קבוצת הקריאה תתכנס ל-14 פגישות וישתתפו בה שמונה עד תריסר משתתפים קבועים. כל משתתף יקבל מקראה עם המאמרים הרלוונטיים. בנוסף למפגש הפתיחה ולמפגש הסיום, נעמיק בתריסר המפגשים ב-4 יחידות תוכן:

| נושא היחידה   | תיאורטיקנים שייסקרו                          |
|---|--|
| פגישות 2-4: הגישה המערכתית והאסטרטגית   | אגזיראן                                      |
| פגישות 5-7: הגישה ההתייחסותית בדגש על טיפול קבוצתי                                    | מיטשל, בנג'מין, ארון, אגודן והופמן           |
| פגישות 8-10: הגישה האנליטית, יחסי אובייקט בקבוצות ופסיכולוגיית האגו                   | פוקס, ביון, ויניקוט, בולאס, פייברברן וקרנברג |
| פגישות 11-13: שימוש באמצעים קוגניטיביים-התנהגותיים, קו-תרפיה דיאלקטית, קבוצות גוף-נפש | בק   |

המשתתפים יבחרו איש מקצוע בכיר שיוזמן להנחות מפגש אחד בנושא שייבחר. תידרש קריאה בין המפגשים ושיתוף בחומרים מהפרקטיקה. **עלות:** 100 ₪ למפגש + מע"מ. העלות כוללת קפה וכיבוד קל. **תנאי קבלה:** ניסיון בהנחיה והכשרה פורמלית בתחום ברה"ן או הנחיית קבוצות. הקבוצות תפתחנה במאי 2009. בסיום השנה, יידרש כל משתתף להגיש עבודה בנושא ספציפי שיסוכם עם המנחה. ללומדים שיעמדו בדרישות תוענק תעודת סיום מטעם קהילת קבוצות. **מנחה:** איתן טמיר, מנחה ומלמד הנחיית קבוצות באוניברסיטת חיפה, אוניברסיטת ת"א, שלוחת אוניברסיטת לסלי, סמינר הקיבוצים, מכללת בית ברל ומכללת לוינסקי; מנחה על הנחיה בצוותים מקצועיים בשירות הציבורי; מנהל קהילת קבוצות; תלמיד בתכנית לפסיכותרפיה ממוקדת, אונ' בר אילן. פסיכולוג, MA.

להרשמה: 03-6990552

יום ראשון  
10.5.2009  
9:00-16:00  
אכסניית בני דן  
תל אביב

## יום עיון בנושא

# תרומת הגישה הנרטיבית למנחה הקבוצה

### בואו ללמוד כיצד מנחים קבוצה לפי הגישה הנרטיבית!

הגישה הטיפולית הנרטיבית מיושמת בהצלחה במגוון רחב של גילאים, אוכלוסיות וקשיים. היא תפסה תאוצה בשנים האחרונות ובעולם הקבוצות עדיין איננה מנוצלת דיה. בסדנא זו נרצה ללמד את הכלים הנרטיביים העומדים לרשות מנחה הקבוצה. הלמידה תיעשה תוך שילוב בין התנסות בחוויה של עבודה קבוצתית לבין למידה תיאורטית. בין השאר יילמדו הכלים הבאים: עבודה המתבססת על אנקדוטות אישיות, הקשבה כפולה (הן לקשיים והן למיומנויות וידע חיים הנמצאים בצל), 'שיח מוגן', הידהוד, שיחה מחצינה, עבודה בסבבים, שזירת היוצאים מן הכלל לתמות וסיפורים מועדפים (תוך אישי, בין אישי ולאורך ציר הזמן). בהיות הגישה הנרטיבית תופסת את האדם וזהותו כמעוצבים ונוצרים בקונטקסט חברתי ותרבותי, ובראותה את המקור של הבעיות בשיחים החברתיים והתרבותיים הרי שגם דרך עבודתה אינה מצטמצמת באינדיבידואל אלא במשפחה, קבוצה וקהילה. במשך יותר מעשרים שנה פותחו כלים שונים בגישה זו להנחיה ועבודה עם קבוצות שונות.

#### על המנחים

**רחל פארן** - פסיכולוגית קלינית וחינוכית בכירה, מדריכה בשירותים פסיכולוגיים ופרטיקה פרטית. **ישי שלף** - פסיכולוג חינוכי בכיר, מנהל השרות הפסיכולוגי החינוכי מודיעין עילית, ופרטיקה פרטית. הנ"ל הם מנהלים שותפים במרכז קס"ם (קשב לסיפורים מועדפים) להוראה, הדרכה, יעוץ הנחייה וטיפול שיתופיים. הנ"ל מנחים סדנאות בארץ ובעולם (ארה"ב, סינגפור ואוסטרליה) בגישה הנרטיבית, מלמדים ועובדים עם ארגונים על פי גישת 'חקר מוקיר', ומלמדים ומנחים קבוצות דיאלוג על פי תכנית קש"ר (קשב ושיח רב-תרבותי). כמו כן, פרסמו מאמרים בתחומים אלו בארץ ובעולם.

עלות ההרשמה: 180 ש"ח | מספר המקומות מוגבל

לפרטים 03-6990552



# לידתה של חשיבה: מחשבות מחפשות חושב ומשמעות

עליזה רוזן



הכנס היה עשיר בהרצאות וסדנאות שהביאו תפישות שונות על מהות והתפתחות החשיבה. בסקירה זו אתאר בקצרה את הרצאות המליאה שהיו מרתקות ויצירתיות:

הדובר הראשון, **מר שמואל גרזי**, דיבר על: **"ההולכים בחשיבה..."** והכניס את השומעים לאפולונית הנסתרת של חדר הטיפול. הוא דיבר על שתי שפות שונות, שמתקיימות זו לצד זו ומשקפות שני תהליכי חשיבה. שפה אחת היא ביני לבין עצמי [אך מבקשת הכרה וקבלה מהזולת] והשפה השנייה מתייחסת לתקשורת ביני לבין הזולת.

תהליכים חשיבתיים אלו יוצרים שפה שלישית וחוויה ייחודית של השותפים למפגש הטיפולי: "זהו תהליך שיוצר אינטימיות חד פעמית, אשר איננה ניתנת לשיחזור במפגש מסוג אחר" טוען גרזי ורואה בשותפים המחפשים כמי ש"הולכים בחשיבה ומחפשים את האור מתחת לפנס".

**גב' אילנה לאור בהרצאתה: "נעשה ונשמע"...** לקחה אותנו למעשים שמחפשים חושב.

גב' לאור התייחסה לסובייקטיביות של המטופל והמטפל כפי שהן מתבטאות באמצעות עשייה ועל האפשרות ואי האפשרות לנוע מפעולה לחשיבה, פעולה שמאפשרת חשיבה.

המרצה הדגישה את חשיבות הפרשנות של המטפל שנועדה לגלות למטופל את הסובייקטיביות של המטפל ולא להסתירה. בחשיפה סובייקטיבית יש מקום בו עוברת אמפתיה. חוויית האמפתיה מרחיבה גם את הסובייקטיביות של המטופל עצמו ויש בה פוטנציאל להרחבת המציאות הנפשית של המטופל [בהתאמה לגישה האינטרסובייקטיבית].

**פרופ' זלי גורביץ': "דבר דבור על אופניו"** - מחשבות על הביטוי העצמי בדיבור שאינו נובע מאליו, אלא עובר דרך מסננת של ניסוח גופני ומילולי.

פרופ' גורביץ' שהוא אנתרופולוג ומשורר הכניס משב רוח רענן לשיח הפסיכואנליטי. הוא התייחס בהרצאתו לפואטיקה של הדיבור [התכנים] והציע לקרוא לה גם "פה-אתיקה" כלומר לאופן בו הדובר משתמש בגופו, בצורה בה הפה מכון בדיבור [אופן הדיבור].

"אין דיבור בלי פואטיקה וטיפול מחייב פואטיקה", טוען גורביץ'. זהו מפגש של  *Talking Cure*. הדיבור מבקש אוזן והאוזן מבקשת דיבור. מכאן הדגש שלו על הפה-אתיקה, על אופן הדיבור, דיבור שדורש הקשבה שיש לשים לב אליה. גורביץ' מדבר על דיבור כיצירה אומנותית, יצירה בדיבור. כדי לאזן וגם לסתור בין חשיבות הדיבור והדברנים ציטט גורביץ' את ביאליק:

"השפה - יותר משהיא מגלה, היא מכסה" ו"אל תהווה תשוקתך והדיבור ימשול בך..."

**גב' חני בירן** נתנה הרצאה מאלפת ומרגשת בנושא: **"כיצד נולדות מחשבות לאור התיאוריה של בירן"**.

הגרעין למחשבה נולד ברחם טוען בירן. התינוק בא לעולם עם הידיעה הלא-מילולית שהוא יפגוש שד-אם שיתן לו הזנה. מה שהתינוק ציפה לו אכן התרחש ברוב המקרים. הוא פוגש שד-אם מזין וכך הוא מרגיש את דחף החיים, מרגיש מוכל. נוכחות המיכל בראשית החיים חיונית לחיים.

בהמשך, חייבת להתפתח היכולת לשאת תיסכול. חווית התיסכול עוזרת לפתח מחשבות, יצירתיות, חיוניות ודחף לחיים. יכולת זאת מתרחשת כאשר התינוק פוגש אם מכילה. אם האם המכילה לא תגיע, יהפוך התינוק למתוסכל ודרוך ובהמשך יפתח אדישות ויתפתח בו דחף המוות.

בכל מקרה אומרת בירן, על מנת שתפתח חשיבה, חייב להתחזק דחף החיים ולהיפך, ככל שדחף החיים נחלש נחלשת היכולת לחשוב ומתגבר דחף המוות. כלומר, חשיבה מתפתחת כשיש הזנה מכילה. כשיש מיכל טוב לתינוק המוכל. מיכל-מוכל.

החיבור החשוב הוא החיבור [link] בין האם המכילה והתינוק המוכל.

המחשבה נבראת בתוך המרחב אם-תינוק. האם מכילה ומפרשת את מצוקותיו ומחשבותיו של התינוק. זהו המרחב אם-תינוק בו נעשית התמרה בין תחושות, פחדים, כאוס ובין רגשות ומחשבות. זהו מפגש ריגשי שקשור גם למפגש עם המציאות. בתהליך ההתמרה נוצר הרווי [reverie], מצב שיש בו הרהורים, חלומות בהקיץ והיכולת לדמיין תמונה עתידית טובה. בתנאים כאלה נולדת חשיבה, נולדות מחשבות.

**גם משה לנדאו בהרצאתו: "מחשבות, משמעות ואנטי מחשבות"** התייחס להתפתחות המחשבה על פי הבנתו של בירן על פי המודל הראשוני של קשר אם-תינוק.

לנדאו מדבר על אם שנותנת את עצמה ומרגישה דרך עולמה הפנימי את עולמו הכאוטי והגולמי של תינוקה. זוהי האם שלא רק מרגיעה אלא עושה טרנספורמציה של ההתרחשות הרגשית של התינוק. זוהי הפונקציה "החושבת" של האם. ניתן לומר שהחיבור בין הרגש למחשבה יוצר משמעות שלא היתה קיימת קודם. לנדאו הדגיש בהרצאתו את המימד ההתפתחותי של המשמעות הריגשית על פי בירן ומלצר. כאשר החיבור בין הרגש למחשבה אינו מוביל לצמיחה רגשית ומנטאלית, יכולה להתפתח התקפה על החיבורים הרגשיים הפנימיים והבין אישיים ומתאפיין מצב של (קיי מינוס) -k [בירן] "החוויה הרגשית היא של רמאות פנימית, ריקנות, ניכור ופנטאזיות סאדו-מזוכיסטיות [מלצר]".

**דד' גילה לנדאו: "לאבד את עצמי מלדעת - במלנכוליה ולמצוא את עצמי בהזדמנות להתאבל על האובדן"**. דד' לנדאו עסקה בהרצאתה בשתי שאלות הקשורות זו בזו כהגדרתה: "מה נחשב

והודחק או הוכחש ומה לא יכול כלל להיחשב...". בהרצאה הביאה הדוברת הדגמה מטיפול אנליטי במטופלת שהגיעה לטיפול בעקבות התאבדות בעלה. דד' לנדאו קישרה בין מצב של אבל ומלנכוליה למצב בו אי אפשר לחשוב מחשבות חדשות. האנליזה איפשרה למטופלת להתאבל על אובדן בעלה ואובדנים אחרים בחייה. רק אז התאפשר מצב מנטאלי אחר בו נולדו מחשבות שקודם לא יכלו להיחשב ועתה חיפשו חושב.

האנליזה איפשרה למטופלת לאבד את העצמי המוכר, הכואב, הכועס, האשם ולמצוא עצמי חדש/ישן חזק יותר ומתמודד.

על פי פרויד זהו "זיכרון שלא עלה בזיכרון כי לא ניתנה לו משמעות". על פי בירן זהו סוג של "ידיעה שלא נחשבה קודם שמצריכה חושב" ועל פי בולס זהו מצב של "הידוע שלא נחשב".

בנוסף, הועשר הכנס בסדנאות בחירה.

כמו החמנייה שיש לה ידיעה לסובב את ראשה אל השמש, כמו התינוק שיודע לחפש את השד, כך ההרצאות והסדנאות האירו, הזינו והטמירו חשיבה ומחשבות למשמעותיות למשתתפים. **חווית reverie**.

## קבוצת פסיכודרמה למטפלים

סגנון עבודתנו כרוך בהשקעה רגשית עמוקה, בספיגת השלכות וטרנספרנס של כעס, אידיאליזציה, אכזבות, דאגה, חרדה ורגשות נוספים שלא תמיד פשוט וקל להכיל אותם. קבוצת הפסיכודרמה, תאפשר תמיכה ושיתוף, פיזיקים וזוויות מבט נוספות למצבים וחוויות טיפוליות ואישיות איתן אנו מתמודדים. הקבוצה מיועדת למטפלים באמנויות, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, ועובדים סוציאליים.

**דפנה בן אמיתי** - מטפלת ומדריכה מוסמכת בפסיכודרמה. מרצה באוני' לסלי ובמכללת אייסיס. בעלת קליניקה לקבוצות וטיפולים פרטניים.

### מועד התחלת הקבוצה:

15.09 יום ו', בין השעות 9:30-14:30

במרכז תל אביב.

להרשמה ופרטים נוספים בטלפון:

**054-4602662**

# למידה מתוך תסכול

ערן אביב



צריך לתסכל את הקבוצה!  
זו הייתה התובנה שלנו לפני העיבוד של התרגיל השלישי והאחרון ביום הראשון (מתוך שניים) של סדנת ODT. ניסינו להבין אם נדרש כיוון הנחייתי אחר, אבל היה ברור לשנינו שזוהי אולי ההזדמנות האחרונה להרוויח למידה משמעותית של הקבוצה. אני הייתי צריך לבחון האם אני לא מצפה מהקבוצה ליותר מידי. ברור היה לי שאני משווה את הקבוצה הזו לקבוצה אחרת מהארגון. "להגנתי" אני חייב לציין שהשוואה הייתה בלתי נמנעת הן בשל העוצמות שהיו בקבוצה האחרת והן משום שחלק מהדיאלוג עם הארגון כלל את החלוקה של המשתתפים לשתי הקבוצות הללו, דיאלוג שבמהותו הוא השוואתי. הקושי הזה היה מדובר ביני לבין המנחה השנייה ולמעשה היא החזיקה ב"בורחן המציאות" אל מול ההטיה שלי.

הקבוצה נבנית ומתקדמת בלמידה שלה..... האמנם? בסשנים הקודמים התהוותה רמה סבירה (ביחס למוכר לנו) של פתיחות בקבוצה שהתבטאה במשובים אישיים איכותיים. לכאורה ניתן לחשוב שהקבוצה "מתקדמת" ונבנית, ועדיין משהו הרגיש לא טוב. מבחינה יותר מעמיקה ניתן היה להבחין בשני דברים: הראשון - שהמשובים היו "נחלתם" של מספר מועט של משתתפים. כלומר, התחושה שלנו, המנחים, שקיימת פתיחות בקבוצה שנתנת על התנהגויות מועטות של מעט משתתפים. שנית, חלק מההתנהגויות הללו הופיעו כבר בעיבוד התרגיל הראשון. (כן הסתכלנו על המשתתפים המשתתפים בקבוצה (הן בעיבוד והן בתרגילים), היה אפשר לראות שמדובר במנהלים עם ניסיון בקורסים ניהוליים - כאלו שמכירים את המתודה ויודעים כיצד להשתמש בה. שתי הנקודות הללו חיזקו את התחושה שמהו לא עובד טוב, אבל הטריגר להבנה טובה יותר של הקבוצה התרחש דווקא במסגרת התרגיל.

מדובר בתרגיל שלאחר ארוחת הערב ושמואפיין בקושי מנטלי רב. התרגיל עצמו מאוד מתסכל וההתמודדות של המשתתפים עם התסכול הייתה שונה בשני הצוותים שהתחרו זה בזה: בצוות אחד היה הרבה צחוק והומור, שיצרו רושם שהצוות לא באמת מתמודד עם המשימה. בצוות השני הייתה התמודדות לכאורה יותר אפקטיבית, רק שבפועל נראה היה שחברי הקבוצה מתמודדים ב"כאילו" - חוזרים על פעילות מסויימת פעם אחר פעם ולא מצליחים לייצר שום פריצת דרך במשימה. בשני הצוותים היו ניצוצות של התנהגויות מנהיגיות על ידי בודדים ולא על ידי הצוות כולו, כל שכן חסרה הייתה מנהיגות של מנהלי הצוותים. מגמה זו של "כאילו למידה" או של למידה שמלווה בהרבה הומור אפיינה את הקבוצה לאורך כל היום הראשון. זאת ועוד, כאשר ניסינו להציע לקבוצה השערות לגבי הסיבות להתנהגויות הללו, הן עוררו כעס, גרוו מתקפה ובעיקר הסברים שבמהותם היו ייחוסים

חיצוניים לגבי הגורמים להתנהגות. פעמים רבות הקבוצה בחרה להיכנס לדיונים תיאורטיים ולהתרחק עוד יותר מלמידה מהכאן ועכשיו. קשה היה לבחון לעומק את הגורמים להתנהגות זו כמו גם את המחירים שהצוות שילם. לאור כל זאת, החלטנו, כאמור, לתסכל את הקבוצה. הנחת העבודה שלנו הייתה שהעלאת רמת התסכול תעורר את המשתתפים שכן רצו ללמוד וכן היו מוכנים להתמודד עם הקשיים שהסדנת עוררה.

כיצד זה נראה בחדר?

ראשית העצמה של אמירות שנאמרו על ידי המשתתפים באמצעות שימוש בביטויים יותר קיצוניים על ידנו, המנחים. שנית, הימנעות מכל חיך שהוא ושלישית - קצב התערבות יחסית גבוה, שמכוון את הדיון לאזורים של התסכול: "מה הרגשתם?..... כיצד הצוות התמודד עם התסכול?....." כך נכנסנו, כמעט בעשר בלילה, כשכולם עייפים, לעיבוד. הצוות הראשון שהחל בעיבוד התמקד באופן הניהול של מנהלת הצוות את הצוות. אותה משתתפת שניהלה את התרגיל קיבלה מספר משובים מחברי הצוות שלה. המשובים היו נוקבים והתייחסו בעיקר להעדר הניהול שלה בחלקו המרכזי של התרגיל, לעומת תחילתו. כפי שצינתי, דפוס למידה זה היה כבר מוכר לקבוצה עוד מתחילת הסדנת. הקושי של הצוות הראשון שעשה הפקת לקחים היה להבין את הבינוניות שאפיינה את תפקוד הצוות בחלקים המאוחרים של התרגיל. כל שיקוף מצידנו על הבחירה של הצוות להתמקד במנהלת לעומת ההזדמנות להסתכל על התנהגות הצוות וחברי הצוות נתקל כעס, בהאשמה או בהתעלמות. אפילו סדק באחידות הקבוצתית, שהתבטא בהסכמה של שניים מחברי הצוות על התפקוד הבינוני של הצוות, לא התרחב לכדי דיון מעמיק על תפקוד הצוות. המעניין היה לראות שאותם שני משתתפים אף דיברו על אווירת השאננות שקיימת בצוות מאז התרגיל הראשון ועל היותה הגורם לבינוניות. כל ניסיון של העצמת הגוון הזה בקול הקבוצתי נכשל. בהרבה מובנים הקבוצה הצליחה לשמר את דפוס הלמידה שלה ללא שנוי משמעותי.

אני לא זוכר איך ממש היה המעבר לצוות השני, אבל העיבוד של צוות זה נפתח בנאום מחוק ומפרגן של מנהלת הצוות באותו התרגיל, נאום שכלל שבחים להירתמות ולמאמץ של כלל חברי הצוות, לעובדה שהיא מאוד גאה בהם וגם מרגישה עד כמה הם מגובשים. בדומה למנהלת, חברי הצוות הפגינו אף הם אחידות והיו מאוד מרוצים מעצמם, למרות התוצאות הדלות. כל אזכור של התוצאות זכה לתגובה כועסת על כך שלא תמיד חשובה רק התוצאה הסופית ולפעמים גם הדרך חשובה, כמו במקרה הזה.

כחלק מההחלטה לתסכל את הקבוצה, שיתפתי את הצוות בתחושה שהייתה לי בתרגיל כצופה בו מהצד. אמרתי שבהחלט ניתן היה לראות את המאמץ שחברי הצוות עשו במשימה, אבל עם זאת, למראה צורת העבודה שלהם, עברה בי המחשבה

שהם עושים מן ריטואל לא אפקטיבי: מצד אחד הם ממשיכים לנסות, אך הרושם שהתקבל הוא שהם לא באמת מאמינים שהם יכולים לבצע את המשימה, שלא מנסים בכל הכוח שעומד לרשות הצוות להצליח ושבעצם הם לא ממש ממקדים את המאמצים שלהם. בפועל, כל רעיון של אחד מחברי הצוות או כל כיוון חדש לפתרון המשימה התקבל וניתנה לו הזדמנות, כל זאת ללא בחינה מעמיקה של היתרונות או המחירים של ההצעה. אמירה זו זכתה לתגובות מתוסכלות וכועסות כלפי: "למה אתה מצפה?..... אנחנו מאוד שלמים עם מה שעשינו..... אתה רק מחפש מה לא בסדר...."

התקיעות הייתה בכל שלב של הדיון, אלא שאז הגיעה "עזרה" מכיוון בלתי צפוי - שני משתתפים מהצוות שעידו ראשון את התרגיל דווקא הזדהו עם התחושה שלי. אחד מהם אף הגדיל לומר כי מהצד נראה היה לו שהצוות נמצא במעין "טכס קבורה". כל ניסיון לבחון את הפער בין התחושה הקבוצתית במהלך התרגיל (וגם במהלך העיבוד) לבין הרושם החיצוני של שני המשתתפים ושלי נדחתה על ידי הקבוצה. הדיון עצמו התאפיין בצעקות ובאמירות מאוד הגנתיות. מעוצמת הדברים, היה ברור שאנחנו נוגעים בעצב חשוף, אך גם נראה שלא הייתה התקדמות רבה מצד הקבוצה.

בשלב זה גם אני הרגשתי מאוד מתוסכל. תוך כדי העיבוד החלו להתעורר בי חששות שהקבוצה לא תצליח לצאת מהתקיעות שלה. חששות אלו רק התעצמו כאשר חשבתי על החזרה לארגון אחרי הסדנת ועל המשמעויות של התקיעות להמשך הקורס. יתרה מזאת, היה לי ברור שלמחרת היום לא נוכל להשקיע בתהליך הקבוצתי ושנהייה חייבים להתמקד במשובים למנהלים ובהנחיה יותר אמפתית של הקבוצה.

עם המחשבות הללו הסתיים הסשן. מבחינת למידת הקבוצה - ללא תזווה משמעותית. בנייתוח שלנו בלילה הייתה תחושת הקלה מסויימת, לצד גם חשש מיום המחרת. היה ברור שאנחנו לא יכולים לעשות עוד דבר ושבעצם העיבודים האישיים, העיבודים בזוגות וגם ניתוחים שיעשו בתתי קבוצות במהלך הלילה והבוקר יובילו, אולי, לשינוי בקבוצה. החשש שלנו היה לגבי רמת התסכול שנוצרה - האם היא לא גבוהה מידי? האם באמת ייווצר שינוי?

השינוי הגיע!

הבוקר של היום השני נפתח בשורה של מחשבות משמעותיות של חלק מהמשתתפים. הרבה שיחות ולמידות שהתרחשו מחוץ לחדר הוכנסו פנימה לקבוצה. שני משתתפים קיבלו משוב על האופן שבו הם למדו ועל ההשפעה של ההתנהגות שלהם על הצוותים. נראה היה שהעמדה הקבוצתית השתנתה והייתה יותר נכונות לבדוק ולבחון התנהגויות צוותיות והנחות עבודה של משתתפים. זה לא שהדברים הלכו חלק ביום השני - ממש לא, אבל ניתן לסמן את השינוי שהתחולל בקבוצה בעקבות סשן הלילה המתסכל.



# המכון להכשרת מנחי קבוצות

בניהולם של  
**נאוה רוזנוסר & ויקטור שבאר**

**החלה ההרשמה לתכנית דו-שנתית  
להכשרת מנחי קבוצות בירושלים | 2009-2011**

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

#### מטרות התכנית:

- פתוח ידע והבנה פסיכולוגית מעמיקים של התהליכים המתרחשים בקבוצות.
- עיצוב תפיסת תפקיד ורכישת יכולת מקצועית של מנחה הקבוצות.

#### תעודת הסיום:

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

#### ניהול מקצועי והנחיה:

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

**מועד פתיחת התכנית 30.10.09**

**יתקבלו מועמדים לאחר מיון אישי וקבוצתי**

**ההרשמה עד ליום 4.07.09, לפרטים נוספים:**

המכון להכשרת מנחי קבוצות **טל: 02-5336664**

**machon@grouptraining.org.il | www.grouptraining.org.il**



# פילוסופיה יישומית מעשית - ייעוץ קבוצתי ויחידני

אמיר סימן טוב



אמיתית לשתף אותו בתגליותיהם. מדובר בעצות ממשיות ודרכי מחשבה שעשויות לעזור לו; בפתרון בעיות או, לחילופין, להקל על הכאב ולמנוע את הצטברותו לכדי סבל.

דרכו של הייעוץ הפילוסופי בדומה לטיפול הפסיכולוגי, מנסה היועץ הפילוסופי לזהות את הבעיה שמביאה את המטופל לידי מצוקה ואת הרגשות שמתעוררות בעקבות הבעיה. בשונה מן הפסיכולוג, לא מתיימר היועץ (ואף אין זו מטרתו) לנתח את מקור הבעיה מבחינה נפשית. דרכו אינה מתרכזת בהבנת הסיבות ההיסטוריות - האישיות או הסיבתיות - שהביאו את האדם למצב המטריד. במקום זאת, מנסים היועץ והמתייעץ להעלות יחדיו את האפשרויות הלוגיות השונות לפתרון הבעיה ולנתח את תוצאותיו האפשריות של כל פתרון. לבסוף, הם מנסים לבחור באפשרות היותר מוצלחת (או הפחות גרועה) מבין האפשרויות שהועלו. כמוכן שעולות בצדק שאלות כגון: מהן אמות המידה לפיהן בוחרים באפשרות האחת על פני האחרת? על פי אלו סוגי ערכים יש לקבוע? תועלתניים? מוסרניים? ומי קובע מה נכון תועלתית או מוסרית? ובכן, היועץ הפילוסופי יוצא מנקודת הנחה, שיש למתייעץ השקפות אישיות החשובות לו בנוגע לתחומי חיים רבים. הבעיה שהמתייעץ נתקל בה נגרמת בשל אי ניסוח השקפות אלו ככלל ולכן המתיעץ אינו יכול לפעול על פיהן באופן שיטתי, ועוד פחות מכך בשעת מצוקה. היועץ הפילוסופי אינו קובע, למתייעץ או למשתתפים בסדנה פילוסופית, מה נכון ומה אינו נכון (בהסתייגות לדברים הקשורים בעבירה על החוק). תחת זאת, הוא יכול לעזור למתייעצים לגלות את המהות שלהם ואת כללי עמדותיהם, והוא מעודד אותם לאזור אומץ לחיות הלכה למעשה על פי מהות ועמדות אלו. הייעוץ הפילוסופי המודרני עושה את צעדיו הראשונים בעת הזו ממש. בישראל פועלים מספר פילוסופים בתחום זה והוא מקבל התעניינות הולכת וגוברת בשנים האחרונות. תרמו להכרת הנושא ספרים פופולריים, כגון: אפלטון במקום פרוזק של דר' לו מרינוף, פילוסופיה - מדריך לאושר של אלן דה בוטון, ועוד ספרים עתידיים לצאת בשנים הקרובות. בינתיים פועלים היועצים הפילוסופיים בנפרד מן הפסיכולוגיה ומקבוצות תראפיה שונות, ובקנה מידה קטן. לדעתי ראוי ואפשרי לשלב בין הייעוץ הפילוסופי לבין טיפול פסיכולוגי וקבוצות טיפוליות, וליצור יחדיו דרכים נוספות למתן עזרה לזקוקים לכך. יאה זה כלי נוסף בתיק הכלים של העזרה הנפשית, אשר יעשיר את יכולותינו להעניק לכל אדם את התמהיל המתאים לו - בהתאם לאופיו, לאופני חשיבתו ויכולותיו.

אמיר סימן טוב הנו מנחה קבוצות וייעוץ פילוסופי. בשנת 2007 הנהיג אמיר את המאבק בעישון הכפוי. הנהגת המאבק הוסיפה נדבכים חשובים להיכרותו של אמיר את עצמו, להבנת יכולותיו ולהעצמתו האישית והוא שמח לשתף יחידים וקבוצות בניסיון שצבר. אמיר, בוגר בהצטיינות של המחלקה לפילוסופיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב, צבר ניסיון רב בהייטק הישראלי ופיתח הרצאות בשפות תכנות מתקדמות.

לאחרונה הקים אמיר את האתר לקידום הפילוסופיה היישומית בישראל: <http://practical.co.il>  
ניתן לפנות לאמיר באימייל: [info@practical.co.il](mailto:info@practical.co.il)

מעמידים בבסיס מסקנה זו או אחרת? האומנם הקדשנו לכל הנחמה חשיבה וספקת כדי לוודא שיא נכונה? כיצד קורה שאנו "קופצים" למסקנה מוטעית ואיך נוהה כשה קורה? וכיצד גורמות מסקנות שגויות לכאב מיותר שניתן להימנע ממנו? עלינו לשוב ולהזכיר לעצמנו: ההיגיון הצרוף - לוגיקה פורמלית - עומד בבסיס המחשבה האנושית. על מנת לא לשגות, עלינו להכיר, על כלי ואת כלליו. בקבוצות הפילוסופיות או בדיונים של יועץ מול מתייעץ, לומדים מהי סתירה, מהו קונפליקט, מה ההבדל ביניהם ולמה חשוב להבדיל ביניהם. לומדים מהי גרירה לוגית ומהי השתמעות, למה אנו מתבלבלים בין השתיים ומדוע הבלבל גורם לבעיות בחיים שלנו. דוגמאות יומיומיות עוזרות לנו להבחין בכשלים לוגיים ולהימנע מהם בעתיד. יש לשים לב שלא כל היגיון חייב להיות נכון; צריך להבחין בין היגיון לאמיתי, שכן, לא כל מה שנראה היגיוני הוא בהכרח שיקוף של המציאות. אולם, בדיקות מדויקות של ההיגיון הצרוף עשויות לספק אבחנה בין מחשבה אמיתית למחשבת שווא. בניגוד לאמונות או לרגשות - שיש להן מקום כצרכים אנושיים - נכונותן של תשובות ההיגיון הצרוף - לאחר בדיקה דקדקנית - מובטחת. יועץ פילוסופי, אם כן, יכול לעזור בבחינה של אופני החשיבה. ואם כך, הרי שחשיבה מסודרת עשויה לעזור למתייעץ למצוא את הפתרונות בעצמו, לעתים אף ללא עזרתם הנדיבה של הפילוסופים.

מה לפילוסופיה ולגישה מעשית?

"ריקים הם דברי הפילוסוף שאינם מרפאים את סבלותיו של האדם. כשם שאין תועלת ברפואה אם אין היא מסלקת את מחלות הגוף, כך אין תועלת בפילוסופיה אם אין היא מסלקת את סבלות הנפש". אפיקורוס

ואיכה נכנסים הפילוסופים לקלחת הלוגית שעשויה לעזור לבעיות היומיום? זו אחת התהיות השכיחות ביותר בהן פונים אלי השואלים. שהרי הפילוסופים נחשבים כיושבים במגדל השן, מדברים על עניינים מופשטים, רחוקים מקרקע המציאות ומגיעים למסקנות מוזרות (אם מישוהו מצליח להבין מה הם רצו להגיד...). ואמנם, בחברה המודרנית התרחקה הפילוסופיה מן החיים היומיומיים. זוהרה עומעם במקביל לעליית קרנו של המדע המודרני במאה העשרים ותקוות-השווא שהוא יוכל לפתור את בעיות האנושות. וכך, נשארה הפילוסופיה נחלתם של אקדמאים בחוגים לפילוסופיה משך שנים רבות. אך האמת היא שמראשיתה לא הייתה הפילוסופיה כזו; סוקרטס, מראשוני הפילוסופים היוונים העתיקים, יישם את הפילוסופיה שלו בשוק העיר ממש, תוך שהוא פונה לעוברים ושבים ומציק להם בשאלות על החיים... והיום חוזרים ודנים באותן השאלות ממש; ברחבי אירופה וארצות הברית קיימות כבר קבוצות דיון רבות, ומספרן הולך ומתרבה. בקבוצות דיון פילוסופיות וכן בייעוץ פילוסופי פרטני מוצגת בפני הלוקח דרישה לא פשוטה: "לחשוב!". קבוצות דיון פילוסופי שכאלה מחזירות את הפילוסופיה לייעוד המקורי שלה - להעניק לאנשים מוץ למחשבה בחיי היומיום שלהם ולעודד אותם לנהל חיים של תהייה וחקירה. וכך מתגלה, שהפילוסופיה לא מתעסקת רק בדברים שברומו של עולם ובמופשט, אלא גם הרבה בחיי היומיום. המתייעץ גם מגלה שאינו לבד בבעיה המציקה לו, ושיש לאנשים החכמים בעולם - הפילוסופים מדורי דורות - רצון עז ויכולת

הפילוסופיה היישומית הנה גישה בתהליכי התהוות ראשוניים ומיועדת לעזרה נפשית לכל אדם. מדובר בשיחה ישירה והדדית בגובה העיניים, שיחה שבה מתייחסים לבעיות עצמן ותרים אחר פתרון מועדף. הייעוץ הפילוסופי עוזר באיתור פתרון מעשי לבעיות היומיום הרגילות, כאלה שאינן מוגדרות כמחלה רפואית ומהווה חלופה או השלמה לזרמי הפסיכולוגיה המקובלים.

אתחיל את דבריי באמצעות שיתופכם בסיפורי האיש, שכן, לדעתי אין טוב ממנו על מנת להמחיש את יכולותיה של הפילוסופיה לעזור לאנשים. ובכן, במשך שנים רבות סבלתי סבל ממשי מפעולות שונות של אנשים. היו פעמים שראיתי בפעולותיהם איזו קלות דעת, לעיתים רוע ממש, לעתים טיפשות סתם ולעתים צירוף של השלשה. אנשים אחריהם הנתקלים בתופעות הללו היו אולי מרימים גבה או מצקצקים בלשונם ועוברים לסדר היום. אבל אני לא הצלחתי לפטור את מחשבותיי בדרכים אלו והם טרדו את מנוחתי. אף שהסכמתי עם אמרות-שפר דוגמת "עס הנו הענשת עצמך על טיפשותם של אחרים", הן לא הצליחו לחלחל אל תוככי הרגשות ולמנוע את הכאב. שיחות עם חברים ועם בני משפחה לא הצליחו להתקרב למהותה של הרגשת הכאב ועוד פחות למקורותיה. ניסיתי להיעזר בטיפול נפשי אצל פסיכולוגים שונים וקבוצות דינמיות ממוגנות. קיבלתי משיחות אלו הרבה, אך הן לא הצליחו לגעת במהות הכאב או בהבנת הסבל. הדבר שהצליח לעזור לי לפני מספר שנים הנו צירוף של שני גורמים: הראשון הוא טיפול תרופתי, הכולל מעכבים של ספיגת סרוטונין וכזה, נותן מענה לביטוי הפיסי של סבלותיי. השני הנו טיפול פילוסופי שהתנהל כעבודה עצמאית, וכלל למידה אקדמית של יסודות הלוגיקה והפילוסופיה וקריאה מרובה בחומרים פילוסופיים - פעולה שנמשכת גם היום. ככה, הוא נותן מענה לדרישתה של הרוח הנושבת בי. למיטב הכרתי את עצמי וכן באמצעות ניסיונותיי על עצמי, הגעתי למסקנה שלגבי עצמי, אף אחד מבין המרכיבים אינו מביא לתוצאה הרצויה לבדו. ראוי להדגיש: אצלי הדברים הנם כך; אצל אחרים עשויים טיפול תרופתי או ייעוץ פילוסופי לעזור, האחד בלי האחר. בעבור הרבה אנשים, אני מאמין, שילוב של טיפול פסיכולוגי עם שיחות פילוסופיות עשוי להביא לתוצאה טובה יותר מאשר טיפול פסיכולוגי לבדו. גם אם האיזון הכימי במוח הנו תקין, כל אחד מאיתנו זקוק לפילוסופיית חיים כדי להתמודד עם אי הנחת שאנו עשויים להרגיש בחיים.

הלוגיקה כבסיס למחשבה האנושית

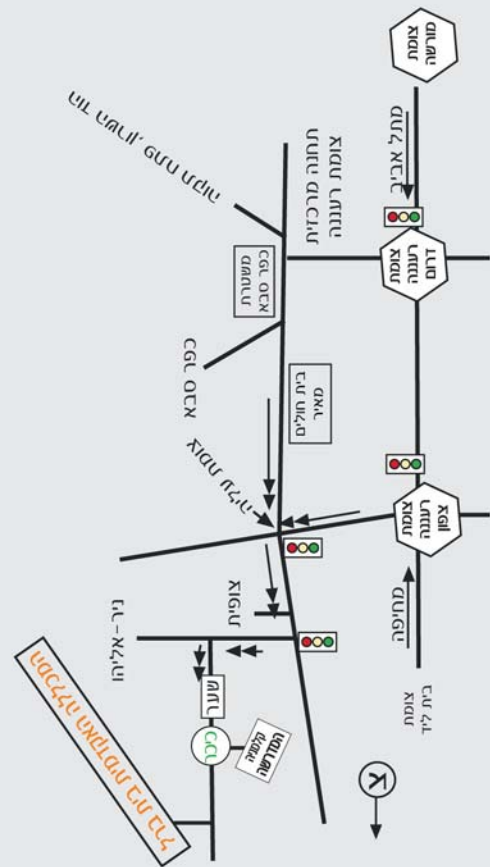
בעשורים האחרונים מחפשים האנשים תשובות לשאלות שהמדע לבדו אינו יכול לענות עליהן. הרגש, למשל, תופס מקום נכבד בתרבות ההבנה העצמית של היחיד. אחד השיאים של נטייה זו הנו הרעיון של אינטליגנציה רגשית. כיוון נוסף הנו מיסטיקה, שמוכנה לתת למאמיניה כל תשובה לכל שאלה. גם הרוחניות מקבלת מקום מוצדק של כבוד בהתייחסות שלנו לחשיבותם של חיינו. כאדם רציונלי, אני רואה את כל אלו כהיבטים שונים של חשיבה האנושית. אולם, מה עומד בבסיסה של החשיבה ומהווה מצע למחשבות שונות? כיצד אנו יכולים לדעת שאיננו טועים במה שאנו חושבים? מהן ההנחות שאנו

התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית  
המגמה למדיניות ומנהיגות חברתית

מזמינה ליום עיון בנושא:

## דיאלוגים מעצימים: בחינוך, בחברה, ברפואה ובפסיכותרפיה

יום די, יבי אייר חשש"ט, 6.5.2009,  
באודיטוריום הספרייה



אוטובוסים:

מספר 17 מכפר-סבא, מספר 32 מרחת-השרון דרך רעננה  
הזמנה זו מהווה אישור כניסה לקמפוס בעלות סטודנט (5 ש"ח)

לאישור השתתפות ולפרטים נוספים:

טלפון: ריקי זגורי - 09-7476203

דוא"ל: rikiz@beitberl.ac.il



המכללה האקדמית בית ברל  
חברה, תרבות, אמנות וחינוך

המשך בעמ' ? ←

## בתכנית:

11:45 - 12:45 דיאלוג בקבוצות קטנות

מנחים מורי התכנית להנחיית קבוצות: נתי ברנט, עירית דותן, נילי אלגור, תמי איילון, אליאס עידי, חגית זלצברג, דייר ליאת יכניץ, דייר יצחק מנדלסון, תמי אלעד, חוסה בבצייק, רונית נבו.

12:45-13:15 הפסקה וכיבוד מפגש צהריים

מנחה: **מר סאיד תלי**, מורה בתכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית

13:15-13:45 על שבר ותיקון: התבוננות מיטיבה בעולם הטיפול

קבוצת שבר ותיקון המשוחפת לבית מדרש "קולותי ולמסייר- מרכז לסימולציה רפואית מאפשרת דיאלוג רב מימדי בין מטפלים בכירים בכריאות הגוף והנפש. המפגש מנכיח שפה המשלבת את עולם הרוח, הלימוד, הלב והמורעות עם המציאות השבורה של הסבל והכאב עימם נפגש המטפל.

**גבי רחל אטון**, מטפלת משפחתית ומורה בתחום התמיכה הרוחנית. מיסדת ארגון "חברות" המבקש להעצים מרכזים רפואיים באמצעות הרוח, התמיכה והיצירה.

13:45-14:15 אדם לאדם מרפא לכאבו - דיאלוג מרפא לטראומה?

בהרצאה נדון במספר תמות מרכזיות לנפגעי טראומה ("זר לא יבין זאת" לדוג') ונבחן את תפקיד הדיאלוג בעת הזו: בתוך מסגרת טיפולית לנפגעי טראומה ובתוך מסגרות לא קליניות של חברה מוכת טראומה.

**גבי מרים שפירא**, פסיכולוגית קלינית, ממיסדי "בסוד שיח", עמותה ישראלית לקידום דיאלוג בין קבוצות קונפליקט, מנהלת מהוית - מרכז היערכות והתמודדות בחירום.

14:15-15:00 דיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי

ההרצאה תעסוק בדיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי, הן מן הזווית של המצאי הרחב של סוגי דיאלוג שיכולים לעמוד לרשות המורים כארגו כלים לטיפוח רב-צדדי של אישיותם, והן מן הזווית הפילוסופית מושגית של המאפיינים המובהקים של דיאלוג חינוכי כסוג מאוד מסוים של שיח בין-אישי.

**פרופי נמרוד אלוני**, מרצה בכיר לפילוסופיה חינוכית, מכללת סמינר הקיבוצים.

ספרו האחרון: **דיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי** (הקיבוץ המאוחד, 2008), משמש השראה לכנס זה.

על כתיבתו ועשייתו בתחום החינוך וההומניזם זכה פרופי אלוני בפרסים הבאים: בשנת 1999 באות הוקרה מטעם קרן דימה לזין והסדרות המורים על "מפעל חינוכי לקידום ערכי הדמוקרטיה, השלום וההומניזם", בשנת 2004 בתואר "אביר איכות השלטון בתחום החינוך" מטעם התנועה לאיכות השלטון בישראל, ובשנת 2005 ב"פרס החינוך של העיר תל אביב-יפו".

15:00 דברי סיכום **דייר רוני פרידמן**, פסיכולוג קליני ואנליטיקאי קבוצתי, התכנית להנחיית קבוצות.

9:15-8:45 התכנסות וכיבוד

מפגש בוקר

מנחה: **גבי ארנונה זהבי**

התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית

9:45-9:15 ברכות

**פרופי תמר אריאב**, נשיאת המכללה האקדמית בית ברל

**דייר משה עמירב**, ראש בית הספר לחברה ולמשל

**דייר יגאל בן שלום**, ראש המגמה למדיניות ומנהיגות חברתית

9:45-10:15 הסלמה ודיאלוג - הרס לחול העצמה

ההרצאה תחאר שתי עמדות על איפוינה: "העמדה הנרקסיסטית" המבטלת את דעותיו וקיומו של הזולת ומביאה להסלמה וה"עמדה הדיאלוגית" המדגישה את נוכחותו וזהותו של הזולת, ומובילה להעצמה של כל בני השיח הדיאלוגי.

**דייר אמיתי המנחם**, ראש התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית, בית הספר לחברה ולמשל, המכללה האקדמית בית ברל

10:15-10:45 יצירת שיח זוגי אמפטי בהשראת גישת האימגו

גישת האימגו רואה בטיפול הזוגי הזדמנות לנגיעה וריפוי פצעי העבר של בני הזוג שבחירתם זה בזה הייתה על בסיס דימויים הוריים לא מודעים הייאמגו. השיח הזוגי מכוון עיני המטפל לזיהוי והכרה של בני הזוג בצרכי העצמי של עצמם ושל זולתם. השיח האמפטי נוצר כאשר חסריטיס חזרתיים מקבלים משמעות ובני הזוג חווים באופן הדדי קבלה ונתינה, הבנה, הכלה ותחושה של מקום בטוח.

**מר גילעד עובדיה**, פסיכולוג קליני וחינוכי מדרך, מנהל התחנה הפסיכולוגית קהילתית- חבל אילות

10:45-11:15 על צמצום והתרחבות בדיאלוג בין זהויות בקונפליקט

השתתפות בדיאלוג היא חוויה מערערת זהות. אולם הערעור הוא הכרחי בהיותו מכיל את פוטנציאל הצלחת הדיאלוג עקב פריצת ההגנות שנתקבעו במהלך הקונפליקט. ההרצאה תמשיג את הדברים כולל תפקיד המנחה במפגש הדיאלוגי.

**דייר מיה כהנוב**, מרכז שויץ לחקר סכסוכים, ניהולם ויישובם, האוניברסיטה העברית בירושלים

11:15-11:45 דיאלוג מעצים בין פריפריה למרכז

בהרצאה נשאל היכן נמצאים המרכז והפריפריה מבחינה גיאוגרפית, פסיכולוגית וחברתית - פוליטית ונפתח את מושג ההדרות בקונטקסט של מערכת יחסי הכוח בין האזורים הללו. נאפיין גורמים מקדמים ובולמים של ההדרות.

**דייר אריאלה בארי בן ישי**, פסיכולוגית פוליטית, מכללת ספיר והמכללה האקדמית בית ברל, התכנית להנחיית קבוצות



# סייג לחכמה - שתיקה

אפרת ציגנלאוב



סייג לחכמה - שתיקה. משפט שנאמר ע"י אחת המשתתפות בקבוצת יחסים בינאישיים שהנחיתי לא היה יכול לקלוע חזק יותר לתחושותי לגבי החרדה והזהירות שאפיינו את הקבוצה.

אני מלמדת קורס בהנחיית קבוצות לסטודנטיות לעבודה סוציאלית במכללה חרדית, אשר חלקו הראשון נעשה במתכונת של קבוצה ליחסים בינאישיים. הסטודנטיות- רובן בחורות צעירות בראשית שנות העשרים לחייהן, נמצאות בשלב השידוכים, החתונה, וראשית גידול הילדים. "נורקות" מהחממה (הסמינר, האולפנה) אל לימודי הטיפול המורכבים.

בתור מי שעברה תהליך דומה, אני נוטלת לעצמי את הרשות לנסות לתאר את אותו מעבר ולהסביר כיצד הוא משפיע, לדעתי, על ההתנהלות הקבוצתית. "חממה", כשמה כן היא. שומרת ומגוננת מפני העולם שבחוץ. האמיתות הדתיות ברורות, ישנם כללים נוקשים של "מותר ואסור", והאני העליון שמשפיע על כל מתבגר בשלב זה של חייו, לובש תפקיד מרכזי פי כמה וכמה בקרב הנוער הדתי, בדמות איסורים, צווים ועונשיהם הפוטנציאליים. הערכים הדתיים בתחום של "בין אדם לחברו" תופסים, אף הם, מקום חזק מאוד, בעיקר הערכים "לא להעליב" ו"לא ללכת רכיל", שנמשלים לשפיכת דם של ממש. דוגמא למסרים הדתיים בתחום שבין אדם לחברו ניתן למצוא במסכת "אבות", אותה משננת כל בת דתית החל מהילדות, וכוללת אמירות רבות כמו: "אל תהי נח לבעוסי", "הווי דן את כל האדם לכף זכות", "הוי מתלמידיו של אהרון, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות..."

ובסיומה של מסכת החינוך הזו, תקופת השידוכים, תקופה לא פשוטה עבור כל אחד מאיתנו (גם אם קוראים לזה "דייטים" ומתחילים זאת חמש שנים אחר כך...) בתקופה זו נעשים בירוים הדדיים על המועמדים, והרושם החיצוני חייב להיות אופטימלי. את הכביסה המלוכלכת, שגם בימים רגילים לא נהוג להוציא החוצה, מובן שאין מקום להוציא דווקא עכשיו.

מהמקום הזה, שתיארתי בצורה תמציתית ביותר, נשאבות הבנות היישר ללימודי העבודה הסוציאלית, על מורכבויותיהם השונות. מעולם של "או או" לעולם של "גם וגם", מעולם שיפוטי לעולם מאפשר, מעולם של ודאות לעולם של ספק.

ואל תוך כל זה אני נכנסת, בקורס בעל אופי שונה וייחודי, שמהווה מבחינות רבות אנטי-תזה לבית הגידול ממנו יצאו הבנות זה עתה.

ראשית, המטרה שהגדרתי בהתחלה "להגביר את המודעות האישית לדפוסי התקשורת שלכן, לחקור את היחסים הבינאישיים שאתן יוצרות" נשמעת חדשה ובלתי ברורה. הסטינג ואופן ההנחיה שלי גם הם תמוהים ומוזרים. כל אלו מאפשרים הרבה חופש ומרחב, אשר כידוע, יכולים מאוד לבלבל ולהפחיד בסביבה שאיננה רגילה לכך.

שנית, קבוצת יחסים בינאישיים מעצם טיבה מעודדת עימות ודיבור על רגשות פחות מדוברים

ונעימים: קנאה, תחרות, זעם. אותם דברים שבמשך עשרים שנות חייו חונכנו לחשוב עליהם כ"הלבנת פנים ברבים", שפיכות דמים..."

ואם לא די בכך, עודדתי בקבוצה לקרוא תיגר גם עליי. על הסמכות. מעשה שמנוגד לאושיות החינוך ולחוקים הבסיסיים ביותר של כיבוד הורים ומורים. על כל הבעיות ה"ערכיות" הללו נוספים גם עניינים מבניים שאינם מקלים. למשל: מטאפורת "סיר הצילנט" של הציבור החרדי והדתי. כולם מכירים את כולם. כולם בוחשים על כולם. ואיך אני יכולה להרשות לעצמי לדבר, כאשר הדברים יכולים בקלות להגיע לאוזניו של הבחור שעימו אני עומדת לצאת?...

סיטואציה זו היתה סבוכה מאוד ויצרה התנהלות זהירה מאוד מצד חברות הקבוצה. יכולתי ממש לדמיין את הכרזה "סייג לחכמה- שתיקה" מרחפת בחלל החדר, ומזהירה מפני דיבור מיותר, חשיפה עצמית והבעת רגשות שלא במקום. היו לכך מספר ביטויים התנהגותיים: האחד, נקיפות מצפון לאחר ששן פתוח במיוחד. נקיפות המצפון היו בחלקן אישיות (אחת המשתתפות אפילו הגדילה לעשות וגורה על עצמה "תענית שתיקה"), אך נתקלתי גם בתופעה מעניינת והיא "נקיפות מצפון קבוצתיות", שהתבטאו, למשל, בדפוס שאפיינו את המפגשים הראשונים, שאחרי כל פגישה פתוחה הגיעה פגישה סגורה (הייתי רושמת לעצמי במחברת "פגישה זוגית טובה, אי זוגית גרועה, זוגית טובה, אי זוגית גרועה...", עד שהדפוס הזה "נשבר" בשלב מסוים). ביטוי נוסף היה היחס כלפי השותקות. באופן טבעי, כמו בקבוצות אחרות, נוצרה "קבוצת המדברות" ו"קבוצת השותקות", אך לעיתים היה נדמה לי כי בקבוצה הנוכחית המשתתפות השותקות מתקבלות בהערכה רבה יותר מאשר במקומות אחרים. כאילו הן אלו ש"מצליחות לשלוט בעצמן", או "חכמות יותר בהתנהלותן". המשפט "סייג לחכמה שתיקה" שפתחתי בו נאמר כמחמאה מצד אחת המשתתפות לחברתה השותקת.

למרות התרבות הזהירה, היו בקבוצה כוחות חזקים שמשכו לעבר דיבור והתלכדות. "valency" של משתתפות מסוימות, אירועים מכוננים שעברו על הקבוצה, מרכיבים בהנחיה שלי שכנראה הניעו את הקבוצה לעבודה, ומעל כולם הנטייה הטבעית והבסיסית ביותר כן להשתייך, לדבר ולהיפתח. בהסתכלות לאחור, אני בהחלט מרגישה כי הקבוצה עבדה והגיעה לשלבים מתקדמים ולהישגים יפים. משתתפות רבות השילו שכבות ומחסומים וסיפרו סיפורים אישיים, החיבורים בין העולם ההלכתי לבין עולם הקבוצות קיבלו ביטוי חזק, נוצרו קונפליקטים בין תתי קבוצות אשר ייצרו למידה משמעותית, אישית וקבוצתית, והחלו להיזרע ניצנים של "שלב ההדדיות" (עפ"י המודל של מקנזי ולייבנסקי, 1983), שהתבטאו בהתחלות של תובנות, זעירות ביותר, על אינטראקציות בינאישיות בחדר.

ואולם, אם אני רוצה לעשות חשבון נפש ולמידה להמשך, אני סבורה שגם אני קצת הושפעת מהאווירה המתוארת והשתתקתי, בעוד ששיקופים רבים יותר של התובנות הללו היו יכולים לקדם ולפתוח את הסייגים.

## ולסיום:

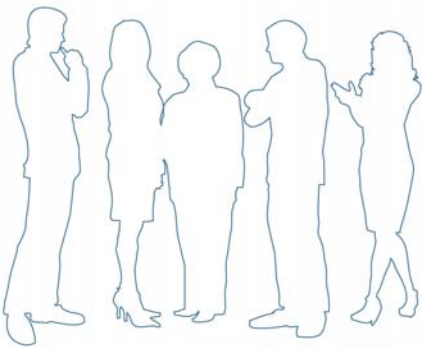
ניתן להסתכל על התהליכים שתיארתי משני נקודות מבט. נקודת המבט הראשונה היא אנתרופולוגית משהו. מתבוננת "מהצד" על ציבור מסוים, ומתעניינת בהבנתו. ואולם, נקודת המבט השניה, שנראית לי יותר מעניינת וחשובה, היא לראות בתהליכים הללו תיאור מועצם של החוויה שעוברת על כל אחד מאיתנו במפגש עם קבוצה.



המרכז הלאומי לחינוך חילוני בקבוצות ורצפים

## זהות סמכות ומנהיגות

בתרבות של  
שינוי ואי-ודאות  
סדנת "טביסטוק" הישראלית



8-5 ביולי, 2009

י"ג-ט"ז בתמוז תשס"ט

מלון מרגו, ערד

לפרטים נוספים ניתן לפנות אל:

רוני גרבי, מנהל הקדם-סדנה

כתובת דואר: ofek-opg@actcom.co.il

מספר טלפון: 09-9581515 או 050-5640022



המסלול האקדמי  
המכללה לסינה

תוכנית ה-MBA

בפסיכולוגיה עסקית וניהולית

www.freud.co.il

העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי  
והתכנית להכשרת מנחי קבוצות באוניברסיטת חיפה, עורכים יום עיון רביעי בנושא

# שפת הקבוצה ושפת היחיד בין ביון ופוקס עמדת המנחה בהנחיה ובהדרכה בקבוצות

יום רביעי, י"ט אייר תשס"ט, 13 במאי 2009

מלון הר הכרמל, דרך הים 103 חיפה 04-8381414 [www.mount-carmel.co.il](http://www.mount-carmel.co.il)

העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי, בשיתוף עם התכנית להכשרת מנחי קבוצות באוניברסיטת חיפה מזמינים מנחי קבוצות, תלמידים להנחית קבוצות, מטפלים, ומדריכים ליום עיון בהדרכה קבוצתית. יום העיון יתמקד בתפיסות התיאורטיות השונות של ביון ופוקס, השפעותיהן על מנחה הקבוצה וכיצד באה תפיסה זו לביטוי בהדרכה הקבוצתית.

שני התיאורטיקנים פיתחו את תפיסתם המקצועית בשנות ה-40 באנגליה. ביון (Bion, 1897-1979), פסיכיאטר בצבא הבריטי ופסיכואנליטיקאי, האמין שחקירת המנטאליות הקבוצתית והחיים הרגשיים שלה בכאן ועכשיו יכולה לאפשר למשתתפים לזהות טוב יותר את החלקים הרגרסיביים שבחיהם. דרך ההתנסות הקבוצה לומדת אודות פנטזיות והשלכות לא מודעות, יחסים עם סמכות ודפוסי הכלה בחיים. החשיבה של ביון תרמה להבנת התהליכים הדינמיים של הקבוצה וממשיכה להיות במרכז העשייה הקבוצתית בהכשרה, בטיפול, בארגונים ומערכות חברתיות. במקביל לביון ובנפרד ממנו, פיתח פוקס (Foulkes, 1898-1976), פסיכואנליטיקאי, את האנליזה הקבוצתית, אשר יישומה העיקרי מתבטא בפסיכותרפיה קבוצתית עבור היחיד באמצעות הקבוצה, תוך חקירת התקשורת של הפרט כלפי עצמו ועם סביבתו. האנליזה הקבוצתית רואה את הקבוצה כ"היכל של מראות" שבו ההשתקפויות וההדהודים הקבוצתיים מאירים ליחיד ולקבוצה מקומות ואיזורים לא מודעים משמעותיים ומפתחים. לאנליזה קבוצתית יישומים נוספים דרך הבנת תפקיד המנחה, המטריקס הקבוצתי וחקירת תהליכים חברתיים לא מודעים.

## מבנה יום העיון

- כל משתתף ישתתף לאשכול אשר יכלול שלושה סגנונות הדרכה: הדרכה בחשיבה "ביוניאנית",  
הדרכה בחשיבה "פוקסיאנית" והדרכה בקו שתייצג את שתי הגישות.  
- כל משתתף ישתתף לקבוצה קבועה במהלך היום ויעבוד בשלושת הסגנונות.  
- בסיום היום יתקיים מפגש מליאה שמטרתו התבוננות על חוויות היום כסגירה ויישום של הפרקטיקה והתיאוריה בהדרכה קבוצתית.  
המשתתפים מתבקשים להביא דילמות לקבוצות ההדרכה.

## מדריכים (לפי אי-ב')

לימור אברהמי, דפנה בהט, נתי ברנט, דר' עדי גונן, רבקה הראל, דר' הילה הרמליון, מישאל חירורג, דר' מייק טפליץ, אילנה לנדי, דורית סטנגה, נימר סעיד, יוסי פולק, דר' עידו פלג, חוה קדוש, דר' עינב קרניאל-לאור, שלי בלומפילד שוהם, חגית שחר, שרית שי ומיקי תודר.

## הרשמה

- יש למלא את ההמחאות לפקודת העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי ולשלוח לת.ד. 7764 חיפה 31077. נא לציין בדף נפרד את שמכם הפרטי והמשפחה, כתובת, טלפון ודוא"ל.  
- ניתן לשלם בכרטיס אשראי באתר העמותה  
- סטודנטים מתבקשים לצרף תעודת סטודנט  
- מלגות: העמותה תחלק 20 מלגות בנות 100 ₪, בעדיפות לחברי העמותה.  
טופס בקשת המלגות נמצא באתר העמותה, יש לצרפו לטופס הרישום.

## הרשמה מוקדמת עד לתאריך: 01.5.09 הרשמה מאוחרת

|                      |                      |         |         |         |
|----------------------|----------------------|---------|---------|---------|
| חבר עמותה/סטודנט אחר | חבר עמותה/סטודנט אחר | 205 שקל | 195 שקל | 175 שקל |
|----------------------|----------------------|---------|---------|---------|

הערה: לא תהיה הרשמה ביום הכינוס. מספר המקומות מוגבל.

## לוח זמנים:

|               |  |
|---------------|--|
| 09:30 - 09:00 | התכנסות והרשמה   |
| 09:30 - 10:45 | דברי פתיחה:<br>דר' מייק טפליץ - יו"ר העמותה<br>להכשרה וטיפול קבוצתי<br>יוסי פולק - מנהל התכנית להכשרת<br>מנחי קבוצות בחיפה.<br>הרצאתו של דר' שי פרוגל, החוג<br>לפילוסופיה, אוניברסיטת תל-אביב,<br>סמינר הקיבוצים ומכון תל-אביב<br>לפסיכואנליזה בת-זמננו, בנושא: האדם<br>והשיחה - נקודת תצפית פילוסופית |
| 10:45 - 11:00 | הפסקה  |
| 11:00 - 12:15 | קבוצות הדרכה   |
| 12:15 - 12:45 | הפסקה  |
| 12:45 - 14:00 | קבוצות הדרכה   |
| 14:00 - 14:45 | הפסקת צהריים   |
| 14:45 - 16:00 | קבוצות הדרכה   |
| 16:00 - 16:15 | הפסקה  |
| 16:15 - 17:30 | מליאה: התבוננות על קבוצות ההדרכה<br>ויישום התיאוריה בהדרכה קבוצתית.  |

## חברי ועדת ההגוי

דר' מייק טפליץ וחווה קדוש  
העמותה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי  
יוסי פולק ולימור אברהמי  
התכנית להכשרת מנחי קבוצות, אוניברסיטת חיפה

# ההנחה שמחלת הסרטן היא מחלה של כל המשפחה

אבי אופיר



אבי אופיר, MSW מטפל משפחתי מוסמך ומנחה קבוצות. מנחה קבוצות שנים רבות, כאשר עיקר ההנחה היא עם חולי סרטן ובני זוגם. בבית מעגן נעשית ההנחה בהתנדבות, מתוך האמונה שכל איש טיפול צריך לתרום מהידע האישי, כמו גם מכישוריו, לקהילה בה הוא עובד.

רקע:

## על הקבוצה:

קבוצת תמיכה לחולי סרטן מוקמות במטרה להוות כלי טיפולי יעיל המשפר את מנגנוני ההתמודדות וההסתגלות במצבי הדחק, שהם פועל יוצא של מחלת הסרטן. קבוצת התמיכה מבוססת על העיקרון של ניצול ההשפעות החיוביות של התמיכה החברתית העוזרות לחולה או לבני משפחתו להתמודד ביתר יעילות עם המצב הנפשי של המחלה. סיפורה של קבוצת תמיכה כזו, לחולים במחלת הסרטן ובני זוגן, אביא כאן.

הקבוצה מונה 8 זוגות. מבין אנשי הקבוצה שבע נשים חולות במחלה על סוגיה השונים וגבר החולה במחלת הסרטן.

הקבוצה נפגשת מאז נובמבר 2008, אחת לשבוע לשיחות במשך כשעתיים בשעות הערב. בית "מעגן" בבאר שבע.

הקבוצה מורכבת מאנשים מצויים בשלבים שונים של מחלתם. חלקם מצויים בתהליכי הטיפול הכימותראפי, או בהקרנות. חלקם חזר למסגרות התעסוקה ואחרים בחרו לפרוש מעבודתם בגין מחלתם.

כל הזוגות הלוקחים חלק בקבוצה הם הורים לילדים. טווח הגילאים של הילדים רחב וביניהם גם ילדים נשואים, כמו גם ילדים מתחת לגיל 18. 7 זוגות מבין המשתתפים מתגוררים בבאר שבע, זוג אחד מתגורר בישוב סמוך לעיר.

## המקום: "בית מעגן"

מרכז "מעגן" הוקם בבאר שבע כדי שחולי הסרטן, משפחותיהם וידידיהם בנגב יחברו זה לזה בבניית תמיכה חברתית ורגשית, כתוספת לטיפול הרפואי הרגיל.

המרכז מציע, ללא תשלום, תמיכה, חוגים, הרצאות, אירועים חברתיים - כל זאת באווירה ביתית חמה. מדובר בתכניות לילדים, מתבגרים ומבוגרים המותאמות אישית לצורכיהם ומנוחות על ידי אנשי מקצוע.

קיימות סדנאות באמנות, מחשבים, יוגה ופעילות גופנית, צילום, מוזיקה, וכן מועברות הרצאות על ידי מומחים בנושאים החשובים לחברי המרכז. כמו-כן קיימת פינת מידע בכל הנושאים הקשורים בפעילות המקום.

למתבגרים - חדר מוסיקה ועזרה בשיעורי הבית ועוד. כמו כן קיים במעגן מרכז מידע וספרייה.

מרכז "מעגן" הינו מרכז ייחודי מסוגו בארץ. הוקם הודות לתרומה שניתנה לאוניברסיטה על ידי סלומון ואידית פרידמן מניו יורק בארצות הברית בעזרת קרן "פוליר" לזכרם של הורי אידית פרידמן. הפקולטה למדעי הבריאות הקימה את המרכז כחלק

מחזונה על מעורבות האוניברסיטה בקהילה. שותפים לפרוייקט - האגודה למלחמה בסרטן ועיריית באר שבע.

במרכז "מעגן" מועסקת עו"ס המרכזת את העבודה הקהילתית וכן נותנת מענה ברמה האישית והמשפחתית.

## אירוע בקבוצה:

כאמור, הקבוצה נפגשת אחת לשבוע מזה כארבעה חודשים. בשלבים הראשונים לעיצוב הקבוצה, עברו משתתפיה תהליך איטי וקשה בו התמודדו החולים וגם בני זוגם בתהליכים מקבילים של עיבוד כעסים, הדחקה והכחשה של המחלה. כיום הקבוצה מצויה בשלב אינטימי המאפשר תחושת בטחון לחבריה. בשלב זה הקבוצה מוכנה להציף ולעבד, גם אם בזהירות רבה, תכנים העוסקים בחרדת הקיום. הקבוצה הוגדרה כקבוצת תמיכה לחולים במחלת הסרטן ולבני זוגם בהתמודדותם עם המצב החדש שנכפה עליהם. כחלק ממטרות העבודה עם חברי הקבוצה, הצגתי לפנייה את האפשרות לצרף למפגש אחד גם את ילדיהם. הוסבר להם כי מטרת מפגש משותף כזה הוא בעיקר לשמוע את קול הילדים ולתת להם מקום שבו יבואו לידי ביטוי. בשלבי העבודה האינטנסיביים עם אנשי הקבוצה, לא עלה הרעיון פעם נוספת עד לאחרונה, כאשר חברי הקבוצה חשו חזקים ומוגנים מספיק כדי לזווג את המפגש.

תכנון מועד המפגש והפגשת כל הילדים לפגישה משותפת, גרם להתרגשות, לסקרנות ולתהיות מה אמור להתרחש במפגש כזה. תכונה רבה ליוותה את הכנת המפגש שהיה אמור להתקיים בינואר השנה. ימי המלחמה, "מבצע עופרת יצוקה", דחו את המפגש בשל האיסור על קיום כינוס קבוצות במקומות ציבוריים. בשל המבצע נדחו שלושה מפגשים ועם החזרה לשגרה וגיבוש מחודש של חברי הקבוצה הוחלט לקיים את המפגש עם הילדים. "הפקה" של מפגש כזה דרשה הכנות ובירור קפדני גם שלי כמנחה הקבוצה. היה עלי לבדוק עם חברי הקבוצה בכמה ילדים מדובר, ומה טווח הגילאים של הילדים. היה עלינו להחליט ולהסכים כי ילדים מתחת לגיל 14 לא ייקחו חלק במפגש כזה. היה צריך לתכנן תאריך למפגש בו ילדים השוהים מחוץ לעיר יגיעו לבית ההורים ויישארו בהזדמנות זו לסופ"ש. היה צריך לקבוע תאריך שיהיה נוח לילדים המשרתים בצבא, לסטודנטים בתקופת הבחינות, לאלו העובדים מחוץ לעיר או בחו"ל. לאחר התרגשות ההכנות והארגונים להם התגייסנו כולנו ידענו שאנחנו צפויים להכיל אל הקבוצה בין 20 ל- 25 ילדים של הורים חולי סרטן ובני/ות זוגם.

## המפגש:

לבקשת החברים בקבוצה הועברה הפגישה מיום רביעי ליום חמישי על מנת שהילדים המגיעים מחוץ לעיר יישארו לסוף שבוע בבית הוריהם.

מטרת הפגישה הוגדרה כמקום בו יינתן לילדי ההורים החולים, הזדמנות להשמיע את הקשיים שלהם. את נקודות המבט שלהם לשינוי שחל במשפחתם. כמו כן, היה חשוב לאפשר להורים החולים לשמוע את ילדיהם במקום מגן ומכיל. החדר אורגן באופן שבו הילדים שהגיעו, ישבו במעגל

פנימי כאשר מאחוריהם ישבו ההורים החולים ובני זוגם.

הילדים שהתיישבו במעגל הפנימי יצרו מבנים משפחתיים בהם האחים והאחיות ישבו יחד. במעגל החיצוני ישבו ההורים (חברי הקבוצה הקבועה) שמבלי לבקש התארגנו כולם וישבו מאחורי ילדיהם.

## התהליך:

בשבועות שלפני המפגש, הכנתי את חברי הקבוצה שבמהלך החלק הראשון של המפגש, יהיה עליהם לשבת ולצפות מבלי להתערב. התפתחה שיחה על האפשרות שמפגש כזה עם הילדים עשוי להיות מאוד טעון ומרגש. יחד עם זאת, במפגשים בהם הוכנו ההורים לקראת המפגש המשותף, ההורים התבקשו להתאפק ולעשות מאמץ לשמור על איפוק. מפגש הקבוצה המשותף התחלק לשני חלקים. בחלק הראשון, התקיימה שיחה של הילדים שישבו במעגל הפנימי, כאשר הוריהם, חברי הקבוצה צופים ומקשיבים.

בחלק השני הצטרפו ההורים למעגל והתבקשו לשתף בחוויותיהם מהאזנה לילדים.

לדיון בקבוצה הפנימית בקשתי להעלות את נושא השינוי שחל בילדים, בהוריהם. בקשתי לברר עם הילדים מה התחולל ביחסים ביניהם וכן בקשתי מהם להעביר מסר להורים. ההנחה הייתה שאין חובה לדבר ויש לכבד את האמת של כל אחד מהמשתתפים.

תהליך תיעוד של הפגישה הוכן מראש באמצעות סטודנטיות מתנדבות. כל אחת מהן קבלה משימה לצפייה ולדיווח. שתי סטודנטיות חילקו צפייה ורישום השיח של הילדים במעגל הפנימי. סטודנטית אחרת צפתה ורשמה את תגובות ההורים. מאמר זה הוא סיכום החוויה המרגשת שעברנו ההורים, הילדים, אני כמנחה והצופות הרושמות של עבודת הקבוצה.

"החיים מאוד דינאמיים, תמיד משהו קורה"...

בשינויים שחלו בילדים ובהוריהם בעקבות המחלה, אפשר להבחין מדברי הילדים, בשלושה נושאים עיקריים. השינוי בהתבגרות שלהם, בהיפוך התפקידים אצל ההורים, או אצל הילדים ההופכים מטפלים של הוריהם. החשש מן העתיד והמודעות לו וכמו כן שינוי חיובי הוא הלכידות המשפחתית.

אחד השינויים הבולטים שהעלו הילדים בשיחתם היה השינוי בתהליך ההתבגרות ותפיסת העצמיות שלהם. אומרת מ: "...באותה תקופה הייתי בהריון ונורא שמרו עלי... ברגע הבשורה הרגשתי כי עולמי חרב עלי, שחיי משתנים... בפאן האישי הפכתי הרבה פחות מפונקת הרבה יותר עצמאית אחראית ופחות תלותית". אצל ל. בא לידי ביטוי הכאב: "... מצד שני יש את אמא שצריכה אותי". ל. מספרת כי תוך כדי מחלת האם היא ילדה את בתה הבכורה. אמא לא יכולה הייתה לראות את הנכדה כי הייתה בבידוד תקופה ארוכה.

ע. מעיד כי המחלה יצרה בו שינוי. הוא למד להכיר את אמא ואבא כאנשים: "...ברוב העמוק יש שינוי תודעתי - היכרות מעמיקה יותר עם אמא ואבא". ל. ספרה בכאב את השינוי הפתאומי שחל בהוריה



אותם תפסה כאנשים חזקים ואחרי המחלה: "...אבא שלי הוא איש מאוד חזק ופתאום אני עדה לבכי שלו, שזה משהו שמעולם לא ראיתי. בעיני הוא תמיד היה דמות מאוד חזקה, מצד שני יש את אמא שצריכה אותי". במקום אחר מביאה ל. את הקושי בשינוי שחל אצל אמה. מאישה עוזרת תומכת ומאפשרת למשפחה הפכה לאישה תלותית: "אמא היא אדם מאוד חזק היא הקצב, הטמפו בבית ופתאום השינוי של לעבר ממגינה, שומרת לנתמכת".

שינוי משמעותי נוסף בא לידי ביטוי אצל הילדים והוא החשש מפני העתיד. העולם הבטוח שבו יש אמא ואבא עשוי להשתנות ואחד מהם לא יהיה בו עוד. הדאגה מה יקרה מחר, מה יידרש ממני ומה יקרה לי או להורה החולה: "...איך את היום ומה יהיה מחר, מה יהיה בעוד חודש..." אומרת מ.

מספר כי מהרגע שהתברר טיב המחלה של אמא, הוא מצא את עצמו יום חוזר בלילה הביתה ומנשק את אמא במצח: "...כמה שכן הייתי אופטימי, עברה לי בראש המחשבה שזו הפעם האחרונה שאני מנשק אותה שאני לא יכול לעשות זאת".

בין ביטויי כאב לשינויים שחלו אצל הילדים והוריהם, יש היבטים חיוביים לאיחוד לבבות במשפחה. ללכידות משפחתית שלא הייתה קודם לגילוי המחלה. הושם דגש על אבא שמלווה את אמא בכל דבר. על הורים שקודם היו בעלי תפקיד ברור של טיפול בכל ענייני המשפחה וכעת בן הזוג הבריא לוקח על עצמו את תפקיד המכיל, שק האגרוף, יחד עם כל שאר משמיות הבית: "התפקיד הכי גדול שהוא לקח הוא שק האגרוף של אמא. ראיתי איך אמא מתפרקת ומטיחה בו האשמה. אבא הבין שהוא צריך לספוג את זה" מספרת כ..

"... הפכתי להיות קנאית לאמא..."

גם במערך היחסים שבין ההורים לילדיהם אחרי גילוי המחלה יש שינויים מהותיים. חלק משינויים אלו הם הידוק הקשר עם ההורה. אחרים מספרים על גילויי רגשות והתקרבות של הורה ממנו היו ביחסים מרוחקים.

ש. מספרת כי יחסיה עם אמא היו מרוחקים. לאחר גילוי המחלה היא לקחה על עצמה את התפקיד ה"טכני" של לעזור לה ברגעים הקשים. ש. מספרת כי כאשר הוטב מצבה של האם היא חזרה לריחוק שאפיין את יחסיהן הקודמים. האם נפגעה וחשה כי התמיכה לה זכתה מבתה נלקחה ממנה. ביחסיה עם האב יש היבט נוסף של חוויה משמעותית לש: "... כשהיינו בבית החולים הוא השעין עלי את הראש. מבחינתי זה חשיפת רגש. בפעם הראשונה שהוא מראה חולשה. מבחינת אחי אני מרגישה שאני צריכה לשמור על הקשרים חזק כי זה מה שיש, זה חשוב!".

נ. מספרת: "לפני המחלה אני ואמא לא היינו חברות. בבדיקה שבה התגלתה המחלה אני הייתי אתה. התחברתי למלה "קנאית לאמא", רציתי לדעת מה קורה בכל שלב. מחפשת בוגול... אני לא רוצה שאחרים יעשו את זה רק אני רוצה לדעת איך ומה היא מרגישה. לקחתי תפקיד, שבדיעבד היה גדול עלי..."

"...הלוואי ואהיה בעל ואבא כמוך, אני ממש אוהב אתכם"

לקראת סוף החלק הזה נתבקשו הילדים להעלות מסר להורים החולים. מסר ראשון, חד וברור היה להורים: אתם לא לבד. ג. ואחיו מבקשים להיות מעורבים. להיות שותפים לקבל הוראות ברורות

למה ההורים זקוקים מהם כילדים: "... אם אתם רוצים שאנחנו נהיה מעורבים אז תסבירו את המחלה. ואם צריך תסבירו לנו איך צריך לעזור... אני לא מרגיש שזה חובה. אם ככה מסתדרים אם אכן יהיה טוב, שאנו נדע יותר - אז שתפנו".

הסתגרות ההורים בכאבם מתוך כוונה להגן על הילדים או מתוך בחירה בסגירות גורמת לילדים, בעיקר הבוגרים שבניהם, להרגיש מחוץ למעגל ההתמודדות עם המחלה. ג. ואחיו מעלים קריאה ברורה להוריהם הגידו לנו מה אתם רוצים או צריכים מאתנו. ת מבקשת תגידו לנו מה לעשות כדי שנוכל לעזור לכם להיות אתנו: "אני רוצה שתתנו לנו לעשות ולעזור יותר אנו רוצים אתכם יותר שנים אתנו".

ש. מדבר על אחדות המשפחה המספקת עוצמה וחוזק. הוא מחזק את האם בדבריו כי היא אחדות המשפחה צריכה להניע אותה מלשקוע בפרטים הקטנים של המחלה: "...אתם לא לבד. אנו משפחה... שתמיד אתכם. חיים אתכם. נושמים אתכם. אי אפשר למדוד את המחויבות. אמא את אישה חזקה...את לא צריכה להיתפס לדברים הקטנים כמו אובדן השיער. את צריכה להסתכל על העיקר, על החיים..."

ה. מעלה את הרעיון כי המחלה מחברת את בני הזוג ואת הילדים אל בן הזוג הבריא שאולי לקח על עצמו את התפקיד המשני עד להתפרצות המחלה: "אמא ואבא, אתם לא לבד, לא בהתחלה, לא באמצע ולא בסוף. המחלה יותר חברה בינינו האדם המדמה הזה קילף לך אמא את המלפפון כדי שתוכלי לשבת אתנו בשולחן ולאכול אתנו סלט. אם הסרט הזה לא היה מגיע, לא היינו יודעים האדם הזה גדול - אבא. אנחנו אתך ונמשיך להיות אתך ואנו גאים בשניכם מאוד."

איך היא תגדל את הבת בלי אמא.....

ההורים שישבו מחוץ למעגל הילדים עשו מאמץ גדול לשמור על איפוק ולא להתערב בתהליך. ניכר שהיה להם קשה ומרגש לשמוע את הילדים שלהם. בלטה שפת גוף והתפרצויות של פרצי בכי אצל חלק מהאימהות לא שלטו בדמעות. ביטוי פיזי נוסף נראה אצל אחד האבות שהרבה לקום ולהתיישב חזרה בחוסר נוחות, היה צורך להרגיע אותו, לאפשר לו להרגע ולחזור להיות עם קבוצה. אחת האימהות החזיקה את ידה של אם אחרת וליטפה אותה מנסה לנחם ולהרגיע מבכייה.

אחד האבות לא יכול היה להכיל את הבכי של ביתו, קם להביא כוס מים, ולאחר מכן ללטף אותה או אף לנסות להסיח את דעתה והיה צורך להתערב שלא יפריע.

בהפסקה (10 דקות להתארגן למעגל גדול ותוך כדי לשתות ולטעום מהעוגות ושאר הדברים הטובים) אפשר היה לראות את ההתרגשות במפגש פנים מול פנים בין הילדים להוריהם מלווה בחיבוקים ונשיקות. גם זמן ההפסקה נוצל לעיבוד נוסף של רגשות שהוצפו. נצפו הורים וילדיהם מתגודדים בפניה, חבוקים וממשיכים בבכי. כאשר חזרו ההורים וילדיהם למליאה, נתבקשו הילדים להקשיב ולא להגיב עד כמה שיוכלו.

המשך השיחה במליאה -

בתגובות ההורים אפשר היה לחוש בפחדיהם העמוקים של נטישתם בגלל המחלה. ש' שהתייממה מאמה מבטאת כאב של הזדהות עם בתה. הפחד

שיקרה לבתה מה שיקרה לה מאפשר לה לשאוב כוחות ולהלחם במחלה. היא אומרת: "אני נורא הזדהיתי עם הבת של מ' שדיברה על איך היא תגדל את הבת שלה בלי אמא...הזדהיתי איתה כי גם אני הייתי באותו המצב, גם אימי נפטרה כשהייתי בהריון וגם אני חשבתי איך אני אגדל את בנותי בלי אמא שלי. הבטחתי לעצמי שאני אלחם בשינויים ולא ייתן לילדים שלי את ההרגשה שאני יעזוב אותם..."

רובד אחר של תגובות מביא את עומק חוסר הידיעה של ההורים החולים לרגשות ילדיהם. מפגש זה העלה אל פני השטח, באופן גלוי את חששות הילדים ותחושותיהם לגורל ההורים. שיח רב משתתפים זה נתן לגיטימציה לשוחח על המחלה, על הפחדים של הילדים ושל הוריהם החולים.

י' אומרת "מאוד ריגש אותי ועשה לי טוב לשמוע את הדברים שילדי שיתפו... לא ידעתי עד כמה הם דואגים ויכולים לחשוב את הכי גרוע..."

ג' אומרת "אני ישבתי כאן היום במעגל ובכיתי המון. מאוד התרגשתי לשמוע את הדברים שנאמרו. זה נתן לי הרבה מאוד כוח לקבל עזרה מהילדים בזמנים קשים. שמעתי מהילדים הרבה מאוד אהבה, דאגה, אכפתיות רגשות חזקים מאוד."

מ' אומר "עזר לי לשמוע את הדברים האלו מילדיי. הבנתי עד כמה מבחינתם לאבד אותנו זה קשה". נ' "אני יודעת שהמחלה שלי השפיעה על מצבם הבריאותי של ילדיי".

### לסיכום:

כאשר מחלת הסרטן פוגעת באחד משני ההורים. האיזון המשפחתי מתערער. והמשפחה צריכה לאסוף כוחות ולהתארגן מחדש. ההורים בחלקם לא מוכנים לוותר על תפקיד ההורות ובחרים ממקום של מגננה לשתף פחות את ילדיהם (למרות שהילדים בוגרים). בני זוג מצפים מהבריא לקחת על עצמו יותר תפקידים ולהיות שק אגרוף לסבל ולחרדה הקיומית.

המפגש עם הילדים שיקף שהילדים כתהליך מקביל עוברים את הדאגה, הפחד והחרדה הקיומית אך לא מדברים על כך .....

### המפגש עורר בי מספר זילמות:

1. מפגש מרגש הפותח דברים לא קלים ואין לזה המשך....
2. מפגש שחושף מבלי לצפות גם יחסים, אירועים שטרם הגיעו לקבוצה ומה עושים עם זה...
3. איך מחזקים את הדיאלוג בין הורים לילדים בעיתות משבר כמו מחלת הסרטן.

לסיום המפגש הצעתי לילדים להיפגש פעם נוספת בסוף התהליך (7/09) כאשר הם יהיו במעגל החיצוני ויצפו בגדילה של ההורים מכוח הקבוצה. במטרה נוספת להישאב להעצמה ולחזק את הדיאלוג ביניהם בכל מצב של רימסיה או רגרסיה במחלה.

תודות:

עוסי מאירה מאיר שעזרה בהגיית המאמר. לסטודנטיות: מירית, נעמה, ליאת וענבל ששכתבו את כל התהליך בצפייה. לפנינה ואזנה הצופה הקבועה בקבוצה. למנחה בקו ג'נינה מנליס.



Israel Trauma Coalition  
for Response and  
Preparedness

העמותה למניעת התאבדות  
ותמיכה במשפחות שיקיריהן  
התאבדו



משרד הרווחה  
האגף לשירותים חברתיים ואישיים  
השירות לרווחת הפרט והמשפחה



משרד הבריאות  
שרותי בריאות הנפש  
השירות לעבודה סוציאלית



המוסד לביטוח לאומי  
אגף פיתוח שירותים  
הקרן למפעלים מיוחדים

# קבוצות תמיכה למשפחות שחוו התאבדות של בן או בת משפחה

מטעם עמותת "בשביל החיים" ובשיתוף המרכז הקליני הבין-תחומי

עיבוד האבל הינו אחת המשימות הקשות ביותר שעלינו להתמודד איתן לאחר אובדן. האבל על אדם קרוב שהתאבד, קשה שבעתיים. הניסיון מלמדנו, כי גם הסביבה התומכת ביותר, "מתעייפת" לאחר זמן מסוים מלהקשיב לדברים שאנו מרגישים צורך להשמיע ומתקשה להמשיך ולתמוך. רובנו נושאים את הכאב לבד. גם בני משפחה קרובים, לא תמיד מסוגלים לשתף זה את זה, מתוך רצון ל"חסוך" את הכאב האישי שלהם מן האחרים.

הסוד והסטיגמה האופפים את ההתאבדות הופכים את האבל במקרה זה לאבל בודד שקשה לשתף בו אחרים, ומכאן כוחן המיוחד של קבוצות התמיכה. בקבוצה, נפגשים אנשים החווים כאב דומה והיא מהווה סביבה תומכת ולא מאיימת המאפשרת לשתף ללא צורך בהסברים ארוכים.

במסגרת הקבוצה, בה חולקים המשתתפים בסיפוריהם האישיים והכואבים, נוצר תהליך של גיבוש קבוצתי, ושל תחושת אינטימיות המאפשרת לשתף בחוויות של כאב והתמודדות. חבריה לומדים על מגוון דרכים להתמודד עם כל נושא, כולל האובדן והאבל. עיבוד האבל באמצעות קבוצות התמיכה מסייע בהסתגלות למציאות החדשה ובמציאת משמעות ותקווה לעתיד הקרוב והרחוק.

בתוך תוכנית הפיילוט, במסגרת תוכנית לאומית מערכתית לטיפול ביחידים ובמשפחות לאחר ניסיונות אובדניים והתאבדות, באזור חיפה והצפון, מוקמות על ידי עמותת "בשביל החיים" ובשיתוף המרכז הקליני הבין-תחומי באוניברסיטת חיפה קבוצות תמיכה למשפחות שכולות.

עמותת "בשביל החיים" הינה עמותה רשומה שהוקמה על ידי משפחות שכולות ואנשי מקצוע בתחום האובדנות. העמותה בעלת ניסיון מצטבר רב בהקמת, הפעלת והנחיית קבוצות תמיכה. בעמותה פועלות קבוצות להורים, לאחים/יות, לבני ובנות זוג, ולילדי/ות מתאבדים (בוגרים מעל גיל 20). הקבוצות מיועדות ל 10-15 משתתפים/ות. הפגישות מתקיימות אחת לשבועיים ומונחות על ידי מנחים/ות מקצועיים/ות מהמרכז הקליני הבין תחומי באוניברסיטת חיפה, המלווים את התהליך הקבוצתי.

לפרטים והצטרפות:

## עמותת "בשביל החיים"

הקו החם לתמיכה טלפונית: 03-9640222  
אתר העמותה:  
[www.path-to-life.org](http://www.path-to-life.org)

## ארנה מרי-אש

מרכזת התוכנית הלאומית  
טל': 054-4773669  
[orname@bezeqint.net](mailto:orname@bezeqint.net)

## אווה פנצר

רכזת קבוצות תמיכה  
טל': 052-2655827  
[evapantzer@yahoo.com](mailto:evapantzer@yahoo.com)