

**לפרסום במגזין פנו**  
**לקהילת קבוצות 03-6990552**  
תפוצה עדכנית: 1,531 קוראים קבועים

**ראיון עם דר' חיים וינברג**  
**על תכנית הדוקטורט בטיפול**  
**קבוצתי**  
מערכת מגזין קהילת קבוצות

**הנחיית קבוצות בארגונים**  
**עסקיים - האתגר**  
**חגית צאן, רקפת קרת-קרואני**

**הבת הבכורה**  
איילת צוקרמן

**חלק א'**  
**על שחור לבן ומה שביניהם**

**חלק ב'**  
**מה מבינה המנחה הפרנג'ית?**  
דנה בגים

**"מה תאמר לנו כאשר הוא**  
**בן 50"**  
**פסיכותרפיה באמצע החיים**  
סוקרת: עליזה רוזן

**יוגה צחוק**  
**ההפי דמיק העולמי**  
נילי דור האלה

**התרמיקה של הלב**



## דבר העורך



לא אחת עולה דיון על מידת המעורבות הרצוי ממנחה בתהליך קבוצתי. מפגש מאתגר עם גישתה המערכתית של איבון אגוריאן טילטל את אמות הסיפים של השקפתי הדינמית. לשיטתה, כלוויניאנית וכביוניאנית, ניתן לראות את הקבוצה כשדה כוחות אנליטי לכל דבר. אלא שבדרכה נקרתה בתיאורטיקנים של פסיכותרפיה קצרת מועד, שהשפיעו מאוד על הפרקטיקה שלה. המשפיע הבולט ביותר מבין 'הקצרנים' היה חביב דבנלו, קנדי ממוצא לבנוני, שחרט על דיגלו את חשיבות הטיפול הקצר הממוקד בשינוי הגנות המטופל, בעיקר במרחב של כעס וזעם סדיסטי בתהליכים טרנספרסיאליים.

טכניקת הטיפול הקבוצתי של אגוריאן, שנקראת SCT-System Centered Therapy, משלבת בין השלבים ההתפתחותיים במודל של בניס ושפארד לבין הראיון הייחודי וטכניקת "הראש בקיר" (Head-on Collision) של דבנלו. בכך היא מאפשרת שילוב נדיר בין שפת הבנה תהליכית, מעמיקה ואנליטית לבין שפת התערבות מערכתית-אסטרטגית וממוקדת בשינוי קצר ומכוון מטרה.

הלכה למעשה מציעה אגוריאן לאבחון, לחשוף, לתקוף ולשנות מנגנוני הגנה קבוצתיים ואישיים לפי השלב ההתפתחותי שבו הוא עתיד להופיע. כך, בתחילת הקבוצה יופיעו הגנות חברתיות, במהלכה הגנות fight-flight ובסיום הקבוצה הגנות מפני ידע ולמידה.

אגוריאן מציעה למנחה שלושה ארגזי כלים עיקריים, מהן נגזרות מיומנויות הנחייתיות מגוונות:

1. Vectoring: הכוונת האנרגיה הקבוצתית לתוך הקבוצה.

2. Boundaryng: הבחנה בין גבולות המעגלים השונים במבנה של המערכת. למשל, בין גבולות הקבוצה לבין גבולות ההקשר.

3. Sub-grouping: שימוש במעגל המערכתי המתווך בין מעגל הקבוצה לבין מעגל היחיד. Sub-grouping יכול להיות פונקציונאלי או סטריאוטיפי.

אני ממליץ בחום להכיר את הגישה הזו. היא מחדשת, נועזת ויעילה. היא שכיחה מאוד בארה"ב ולצערי כמעט נעדרת בישראל.

קריאה מהנה,  
איתן

eitan.tamir@gmail.com

# ראיון עם דר' חיים וינברג על תכנית הדוקטורט בטיפול קבוצתי

מערכת מגזין קהילת קבוצות



לאחרונה יצא חיים וינברג בפרסום על תכנית דוקטורט בטיפול קבוצתי. בעקבות זאת הסתקרנו, ומערכת מגזין קהילת קבוצות החליטה לקיים ראיון עם חיים ותלמידיו:

**שאלה:** אולי קודם כל תספר על עצמך ועל הקשר שלך לקבוצות?

**תשובה:** אני פסיכולוג קליני ישראלי המתגורר בשלוש השנים האחרונות בארה"ב. בישראל הייתי יו"ר האגודה הישראלית להנחיה וטיפול קבוצתי במשך שתי תקופות כהונה. עמדתי (לבד או במשותף) בראש מספר כנסים ישראלים ובינלאומיים בטיפול קבוצתי (כמו הכנס הגדול עם יאלום בת"א ב-1994, הכנס הבינלאומי בברזיל ב-2006). בארץ לימדתי בתכנית להכשרת מנחים בבי"ס לעו"ס באוניברסיטת ת"א, במכון בובר בירושלים וניהלתי את התכנית להנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית במכללת בית ברל. כיום אני מלמד בקליפורניה, במכון רייט בברקלי ובאוניברסיטת אליינט. פירסמתי למעלה מ-25 צאצאים בכתבי עת בינלאומיים וישראלים, 6 פרקים בספרים בשפות שונות (אנגלית, הולנדית ופורטוגזית) וערכתי במשותף ספר על הקבוצה הגדולה. אני מנהל קבוצת דיון בינלאומית של מטפלים קבוצתיים מכל העולם מזה 13 שנה ופורום דומה בעברית.

**שאלה:** מה פתאום תכנית דוקטורט בטיפול קבוצתי?

**תשובה:** אנשי מקצוע שעוסקים בהנחייה וטיפול קבוצתי ורוצים להתפתח בנושא בד"כ פונים לתכניות הכשרה שונות שמוצעות באוניברסיטאות, או אם הם רוצים להעמיק בגישת האנליזה הקבוצתית, הם פונים למכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. אך אם ברצונם להעמיק את הידע שלהם בתחום הקבוצתי, להעשיר את מגוון התיאוריות שהם מכירים, לקבל זווית יותר אקדמית על התחום מבלי לוותר על החוויה הרגשית ולבסוף להתמחות בנושא קבוצתי המעניין אותם - אין להם מקום מתאים לכך. תכניות ההכשרה אינן מעניקות תואר אקדמי והדגש שלהן לרוב יותר על מיומנויות או על החוויה. למעשה אין בארץ וכנראה אין בעולם, דוקטורט השם דגש על הטיפול הקבוצתי.

**שאלה:** אז איך הגעת לרעיון של הדוקטורט הזה?

**תשובה:** בישראל לימדתי בכמה תוכניות הכשרה למנחי קבוצות (אוניברסיטת ת"א, מכון בובר באוניברסיטה העברית, המכון לאנליזה קבוצתית, ניהלתי את התכנית בבית ברל). עברתי לפני שלוש שנים לארה"ב וחיפשתי היכן אני יכול ללמד בתכנית דומה. להפתעתי גיליתי שאין כמעט תכניות כאלו בקליפורניה ושנאשי מקצוע בד"כ לומדים קורס אחד של 10 מפגשים בטיפול קבוצתי. יצאתי קשר עם בית הספר המקצועי לפסיכולוגיה במטרה ללמד שם. מן הוון להוון, תוך פגישות עם מנהל בית הספר נולד הרעיון לקחת את תכנית הדוקטורט המקובלת לפסיכולוגיה קלינית ולהסב אותה לתכנית דוקטורט

עם דגש על טיפול קבוצתי. בתוך כמה חודשים הכנתי שלד לתכנית כזו.

**שאלה:** במה דוקטורט בארה"ב שונה מדוקטורט בישראל?

**תשובה:** בישראל ובאירופה הדגש בדוקטורט הוא על התיזה המחקרית. הסטודנט כמעט ולא לומד קורסים, קורא הרבה על הנושא שבו הוא רוצה להתמקד ומגיש הצעת מחקר (או תזה תיאורטית) שאותה הוא צריך לבצע ולכתוב עליה את עבודת הדוקטורט. הבעיה המרכזית בדוקטורט ישראלי הינה שהסטודנט מרגיש מבודד, ללא קבוצת התייחסות, ובמקרים רבים הוא נפגש לעתים רחוקות מדי עם המדריך שלו. בארה"ב, הקורסים שהסטודנט לומד לדוקטורט מקבילים במספרם לקורסים שלומדים בישראל למ.א. בד"כ הלמידה נעשית בקבוצה, וגם עבודת התיזה נעשית תוך התייעצות מתמדת עם חברת הלומדים. בנוסף, קיים לא רק תואר Ph.D אלא גם Psy.D שזהו דוקטורט מעשי יותר בו התיזה אינה בהכרח מחקרית או תיאורטית.

**שאלה:** אז מה משמעות הדבר עבור הדוקטורט בטיפול קבוצתי?

**תשובה:** המשמעות הינה ראשית שבתכנית זו הסטודנטים לומדים מספר רב של קורסים בנושאים פסיכולוגיים, אך כל קורס שם דגש על משמעות הנושא עבור קבוצות. למשל, הקורס בפסיכופתולוגיה יעסוק בנושא של "המטופל הקשה" בקבוצה. או הקורס "ייסודות קוגניטיביים של התנהגות" ישים דגש על קבוצות פסיכו-חינוכיות. שנית, מכיון שמדובר ב-Psy.D, התיזה הנכתבת אינה חייבת להיות מחקרית או תיאורטית. היא יכולה להיות כתיבת מדריך לקבוצות לאוכלוסיה מסוימת, או הצעה לפרוייקט חברתי העושה שימוש בקבוצות (קטנות וגדולות), או אפילו ספר המתאר טיפול קבוצתי מתחילתו עד סופו.

**שאלה:** כששומעים "דוקטורט און ליין" מצטייר הרושם של תכנית לא רצינית, קצרה, וקלה. האם זו התכנית?

**תשובה:** בשום אופן לא. צר לי לאכזב את מי שחשב שניתן לעשות דוקטורט בקלות. כפי שאמרת, התכנית כוללת לימוד של 19 קורסים, קריאה רבה של מאמרים וספרים, הגשת עבודות, דיונים תיאורטיים ומעשיים, והרבה שעות של כתיבה ועבודה מעמיקה. התכנית כוללת גם הגשת "תיק עבודות" וכתיבת תזה. יש בה גם היבטים חוויתיים כמו השתתפות בקבוצה טיפולית (וכתיבת עבודה על כך). היא נמשכת בין 3 ל-4 שנים (תלוי בקצב האישי). למעשה, היקף הקריאה, העבודות והידע שרוכש הסטודנט במהלך הלימודים עולה (לפחות מבחינת היקף היריעה) על מה שסטודנט רגיל לדוקטורט בישראל מקבל.

**שאלה:** התרשמות נוספת היא ש"למידה מרחוק" כרוכה בניתוק, ניכור וחוסר מגע אישי. איך התגברת על המגבלה הזו?

**תשובה:** זה באמת היה האתגר הכי גדול. ראשית, נפגשתי פנים אל פנים עם כל סטודנט כדי ליצור

איתו קשר אישי, להכין אותו לתכנית ולחשוב ביחד איך להתאים לו את התכנית באופן אישי. בפועל, כל סטודנט מדבר עם המדריך שלו דרך "סקייפ" (תכנה המאפשרת שיחות בינלאומיות דרך המחשב חינם) אחת לשבוע. בשיחות אלו דנים בהתקדמות של הסטודנט, בחומר שקרא, בעבודות ששלח, וכדומה. בנוסף קיים פורום לחברי קבוצת הלומדים בו הם מחליפים דיעות על החומר שקרא, ממליצים על מאמרים שנתקלו בהם, תומכים אחד בשני הן בתהליך הלימוד והן במשברים אישיים, ולמעשה יוצרים תהליך קבוצתי. וזה עוד לא הכל: אחת לכמה חודשים מתקיימת סדנה לכל הסטודנטים איתי או עם מומחה אחר בנושא בו הם עוסקים. למשל, בחודש הקרוב תתקיים סדנה עם דר' רובי פרידמן על הפרעות התייחסותיות בקבוצה. בחודש הבא הם יעברו סדנה עם דר' חסינטו ענבר על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בטיפול קבוצתי. בהמשך, נערוך סדנאות נוספות עם מומחי קבוצות ישראלים ובינלאומיים. כמו כן, מפעם לפעם אנו מקיימים שיחות ועידה (דרך סקייפ) עם כל הסטודנטים על נושא מסויים (לאחרונה על קבוצות פסיכוכונויות). המפתיע הוא שדווקא בתכנית של למידה מרחוק הצלחתי ליצור קבוצת לומדים שמרגישה קרובה ומלוכדת. הם מספרים לי שחברים שלהם שלומדים במוסדות הרגילים מקנאים בהם על הסדנאות והקשר הרצוף עם המדריך. חלק מהסטודנטים הלומדים כרגע בתכנית יהוו עוזרי הוראה לתלמידים החדשים, מה שיגביר את התחושה של התלמידים "שהם לא לבד".

**שאלה:** מה למדת מהתכנית הזו עבורך?

**תשובה:** ראשית, למדתי שמשלתם לחלום, ליצור חזון, להיות סבלני, ולהשקיע שנים כדי החזון יתגשם. שנית, אני מתרגש בכל פעם מחדש לראות איך הקבוצה הזו עובדת ולומדת ביחד, ואיזה יופי של שימוש (במובן שוויינקוט מדבר עליו) הם עושים בי ואחד בשני. למדתי על עצמי שעברתי תהליך ארוך של שינוי מעמדה של מטפל אישי וקבוצתי מרוחק ומנתח, לאיש מקצוע מעורב ונותן לחוויה להתרחש. מכיון שאני לא בעמדת המטפל הקבוצתי בתכנית, אני יכול עוד יותר להגמיש גבולות וליצור מגע אישי עם כל סטודנט, ונראה שזו הדרך הנכונה ליצור חווית למידה אישית, בינאישית וקבוצתית שמשלבת בין ההיבט הקוגניטיבי וההתנסותי.

**שאלה:** האם התכנית מתקיימת רק בישראל?

**תשובה:** לא. למעשה זו תכנית בינלאומית וכבר יש מועמדים שפנו אליה מאירופה ומהמזרח הרחוק. התחלתי את התכנית בישראל מהשקול שאני מוכר יותר בארץ, מה שהקל על השיווק שלה. כאשר תתגבשנה קבוצות מארצות אחרות, הכוונה הינה ליצור מפעם לפעם מפגשים בין הסטודנטים ממקומות שונים בעולם.

**שאלה:** האם כל אחד יכול להתקבל לתכנית?

**תשובה:** לא. לשם קבלה נדרש תואר שני במקצוע טיפולי או ארגוני, ונסיון כלשהו בקבוצות. קיימת

עדיפות בקבלת אנשים בוגרים, לא בתחילת דרכם המקצועית, ועם נסיון חיים.  
**שאלה:** היכן ניתן לקבל פרטים נוספים על התכנית?  
**תשובה:** לתכנית קיים אתר העונה על כל השאלות, מפרט את הקורסים הנלמדים, מסביר את שיטת הלימוד, עונה על שאלות לגבי שכר הלימוד וכדומה. יש בו גם דף בעברית. כתובתו  
 www.grouptherapydoctorate.com

**ראיון עם רונית נשר, פסיכותרפיסטית גשטאלט ומנחת קבוצות**

פנינו למספר סטודנטים הלומדים בתכנית לשמוע ממקור ראשון על ההתרשמות שלהם:  
 ראיון עם רונית נשר, פסיכותרפיסטית גשטאלט ומנחת קבוצות. תכנית מ.א בלימודי מזרח-מערב. דוקטורנטית בתכנית.

**שאלה:** מה הביא אותך לתכנית הדוקטורט המסוימת הזו?

**תשובה:** כמי שחיה, אוכלת ונושמת קבוצות, מלמדת ומדריכה בתחום הנחיית הקבוצות, חיפשתי דוקטורט בתחום - שיהיה גם יישומי וגם יעשיר אותי בתיאוריות ובידע אקדמי.

במקביל, בהכרתי עם עצמי, ידעתי שהדוקטורט המסורתי מאד לא מתאים לי - אני אוהבת ללמוד בקבוצה, אוהבת את ההפרייה ההדדית, ולא כל כך ראיתי את עצמי נעולה בבית כמה שנים בתחושת בידוד עד לסיום הדוקטורט (כמו רבים מחבריי שנמצאים כעת בתכנית דוקטורט שונות ומגוונות, ומתקשרים לקטר, להשוות תכניות ו"לקנא"...)

**שאלה:** האם לא חסר לך הקשר עם קבוצת הלומדים בתכנית כזו של דוקטורט "און ליין" במיוחד כשמדובר בקבוצות?

**תשובה:** מה שהכי מצחיק זה שההתנגדות הראשונה שלי לתכנית הזו הייתה שחשבתי שהיא תצריך המון שעות מחשב בגלל הגדרתה כתכנית למידה מרחוק (הגדרה שמאד לא תואמת את אופי התכנית בפועל!) וגם אני מאמינה שקבוצות לומדים בקבוצה ולא מתוך ספק.

בפועל מה שקורה זה שנוצרה קבוצה מקסימה ולומדת, מאד מפרגנת, אנחנו נפגשים מדי כמה חודשים לסדנאות למידה וחוויה, ובימוים שלנו מתקשרים דרך הסקייפ, טלפון והפורום. יש הפרייה הדדית ועזרה הדדית נפלאה ובהחלט ניתן להגדיר אותנו כקבוצה לומדת.

אנו משוחחים ודנים על החומר, ועל סוגיות נוספות, ונוצרו גם קשרים שהם מעבר ללימודים, קשרי חברות וידידות, וקשר תומך וחס. מעבר לכל ציפיותיי, אני לומדת המון מעצם ההתנהלות בקבוצה, מהדיבור הפתוח שלנו על עצמנו ועל התהליכים המתרחשים בתוך קבוצתנו.

**שאלה:** מה הכי "דיבר" אליך במהלך הלימודים עד כה, מבחינת החומר או מבחינת התהליך?  
**תשובה:** הכי דיבר אליי השילוב בין החומר התיאורטי שאנו לומדים להנחיה בשטח, והעומק התיאורטי הנלמד בסדנאות ובמפגשים האישיים. אני יכולה להעיד על עצמי שאני מתמצאת

היטב ובקיאיה בחומר התיאורטי בנושא קבוצות, ויחד עם זאת אני מרגישה שבשנה בה אני נמצאת בתהליך לימודי הדוקטורט - אני מרגישה שקפצתי עשר מדרגות מעלה.

אני חשה זאת כאשר אני מלמדת, וחשה זאת כאשר אני מנחה, וזה בא לידי ביטוי גם ביני לבין עצמי כאשר אני מנתחת תהליכים לאחר הנחייה. הקורס המרתק ביותר עבורי, בינתיים, היה פסיכופתולוגיה בקבוצה.

ההתבוננות במטופלים הקשים, המורכבים, ועל האתגר שלי כמנחה, העבודה הכתובה בקורס שהביאה אותי להתבוננות עמוקה מאד על ההתנהלות שלי מול מטופלים בקבוצה הסובלים מהפרעות אישיות, ועל אותם מקומות בהם אני מופעלת על ידי מטופלים כאלו בקבוצה.

**שאלה:** עד כמה הלמידה בתכנית היא "עצמאית" ועד כמה יש צורך במנחה?

**תשובה:** אני אוהבת עצמאות, אוהבת להחליט עבור עצמי, ומהבחינה הזו אני מאד נהנית הן מההנחייה הצמודה ומהלווי וההדרכה, והן מהחופש והגמישות שהתכנית וחיים מציעים.

אני לא רוצה להשמע כמו עלון פרסומת ( ובאמת שדבריי מגיעים מהלב ומהחוויה ולא כמסיונרית...) אבל אני באמת מאמינה שזכינו במנחה מושלם לתכנית זו.

(האם אנו נמצאים בשלב האידיאליזציה...? או שייתכן שאכן זו המציאות!?)

מאחורי גבי של חיים אנחנו מדברים על כמה זכינו, וכמה אנו ברי מזל שהגענו לתכנית זו.

ועל כך שזה די נדיר לפגוש מנחה כל כך עתיר ידע, שמוכן בכזו נדיבות לחלוק את כל הידע שלו - ואף למעלה מזה - בהחלט מדובר כאן בתופעה נדירה.

חבריי והקולגות שלי מתחום הנחיית הקבוצות צוחקים על כך שאני האדם היחיד שנהנה מהדוקטורט ברמה כזו, ושנראה כאילו המציאו את תכנית הדוקטורט הזו במיוחד עבורי. גם אני לפעמים חשה כך.

אני כבר בשלבים התחלתיים מאד של הספר שיהיה עבודת התיזה לדוקטורט, ומוצאת את עצמי מתעוררת לפעמים עם רעיונות לפרקים בספר, ואין ספק שהמוח היצירתי שלי מקבל השראה עוד ועוד ככל שהלימודים מעמיקים.

**ראיון עם טל שוורץ, מטפלת משפחתית ומ.א. בטיפול בהבעה ויצירה, דוקטורנטית בתכנית:**

**שאלה:** מה הייתה ההפתעה הכי גדולה שלך בתכנית?

**תשובה:** לפני שהתחלתי, לא היה לי מושג איך יהיו הלימודים בתכנית. חששתי שזו תהיה משימה ארוכה ומשעממת של קריאה וכתובה. הופתעתי מאד. הלימודים חיים ומרגשים, ואני "הולכת איתם" וחושבת על הנושאים כל הזמן. אני מתלהבת במיוחד מפגישות הסקייפ עם חיים ועם שאר התלמידים. בשיחות הללו יש לי זמן לעצור ולהסתכל על התהליך כאדם, מטפלת, ותלמידה, ולעשות אינטרציה ביניהם תוך כדי כך שאני יוצרת תובנות הן לגבי עבודתי

והן לגבי חיי. לצד הכתיבה התאורטית מתגבשת אצלי כתיבה יצירתית הנשענת על החומרים התאורטיים ויוצרת מפגש ספרותי מענין של מונולוג מחדר הטיפול או מעולמה של הקבוצה. המודרכים, הסטודנטים והמטופלים כאחד יוצאים עם רווח ולמידה לצד הלמידה שלי.

**שאלה:** מה ה"שיטה" שלך ללמוד את הקורסים השונים?

**תשובה:** בתחילה פיניתי יום בשבוע על מנת שיהיה לי זמן לכתוב ולקרוא. מה שקרה בפועל הוא שהמלחמה שיבשה את כל זמני ופרויקטים שהייתי אמורה לסיים התלבשו בזמנים על אחרים וכך הייתי צריכה לוותר על היום החופשי. אני מוצאת את עצמי עם מאמרים או ספרים באופן קבוע בתיק העבודה שלי, אם מטופל פתאום מבטל פגישה, שלא יהיה לי זמן פנוי חס וחלילה ☺ אני מרגישה שעשיתי שינויים בתהליך ואופן הלמידה. בדרך כלל אני עוברת על החומרים שחיים מפנה אותנו אך בדרך כלל ומהר אני משוטטת בחיפוש חומרים המצטלבים עם עבודת היום שלי. לפחות כך אני מפיקה תועלת מרובה יותר ומשתמשת ללמידה בעבודה. האמת שזה מחייה את חומר הלימוד בלי החיבור זה יותר "מרחף" לי. אם אני מצליחה לרקום את החומר יחד אז אני מרגישה שהבנתי. את העבודה אני כותבת קודם בראש, אני נוהגת הרבה בדרכים ויש לי זמן לחשוב "להנדס" את העבודה. לכתיבה אני באה כמעט מוכנה מחברת לחלק התיאורטי ובזמן האחרון הדברים מתנהלים במהירות יותר. אין לי זמן רב עם שלושה ילדים קטנים. אני מסגלת לעצמי כל הזמן בדיקות מה הכי יעיל. אני משתדלת לא להציף את עצמי ולהבין שאי אפשר לקרוא הכל. אם העבודות מתגבשות עם הלימודים זה מענין לי מאד והמודרכים שלי יוצאים עם למידה גם כן. אני מרגישה שזה מאיר את עיני ויוצר בפעמים רבות התבוננות נוספת על תהליכים.

**שאלה:** ספרי על חוויה משמעותית במהלך הלימודים.

**תשובה:** הסדנה הראשונה שעברנו עם חיים היתה מאד מרגשת ומשמעותית עבורי. בנקודה מסוימת עלה נושא שלא הייתי מודעת אליו על התפקיד שלי בקבוצה, וזה הדהד לי עמוקות. אחרי הסדנה היו לי הרבה מחשבות על כך. במקרה או שלא במקרה קראנו אח"כ בלימודים על תפקידים בקבוצה והתחלתי להבין יותר. היו לי שיחות עם חיים על כך בסקייפ, וגיליתי תהליכים מקבילים אצל מטופלים ומודרכים שלי. יצאתי "עשירה" יותר הן מהחוויה והן מהעיבוד שעשינו לה מהצד התיאורטי והמעשי.

חוויה משמעותית נוספת: אני אוהבת קבוצות מהתחום הרב תרבותי. במהלך הלימודים עסקנו בהיבטים של הלא מודע החברתי. כתבתי עבודה בה ניתחתי את ההשתתפות שלי בקבוצה הגדולה לאורך כנסים שונים בעולם ובארץ לאור המאמרים דקראתי. פתאום הרגשתי איך התיאוריה והחוויה מתחברים. כמה בהיר הכל נעשה לאחר הלמידה התאורטית והניתוח שעשיתי! זה עשה לי המון סדר וארגון של התהליכים האישיים שחוויתי בכל קבוצה גדולה.

## המסלול להנחיית קבוצות

תכנית דו שנתית בהשתתפות מיטב המרצים

*גהאיך האמידה בקבוצה הוא כמו כניסה לאזור מראות,  
אוקי העצמי משתקפים מצויות שונות*

לא תמיד החוויה קלה.. אך תמיד מצמיחה ומאתגרת

- בין המרצים בתכנית: עמוס צור, ד"ר אסתר אליצור, אבי הדרי חני בן שטרית, נילי אלגור, יעל ברקאי, ריבה פרי, שמוליק ברוידא, שרון שגיא-ברג
- סדנאות ייחודיות – משובצות בתוך הקורס השוטף (ללא תוספת תשלום)
- קורס תהליכי – באוריינטציה דינמית
- התנסות בפועל – הקורס משלב הזדמנויות להתנסות בהנחיה לכל אורכו - הנחיית עמיתים, הנחיית קבוצות מאחורי מראה והנחיית קבוצות חיצוניות
- התמחויות: - הנחיית קבוצות בנושאים משפחתיים  
- שילוב אמנויות וטבע תרפיה **הנה!!!**

**יום עיון להכרות עם מרצי התכנית ותכניה**  
יום ד' 9/9/09 , 17:00-21:00

הרשמו עתה והבטיחו את מקומכם

ייעוץ לימודי חינוך יאפשר לכם לקבל את ההחלטות הנכונות עבורכם  
לקביעת פגישה התקשרו לטלפון 074-7292700



שדרות אבא אבן 15, אזור תעשייה הרצליה פיתוח

דוא"ל: [hishtalmut@telem.org.il](mailto:hishtalmut@telem.org.il)

טל': 074-7292700 פקס: 09-9580974

# הנחיית קבוצות בארגונים עסקיים - האתגר

חגית צאן, רקפת קרת-קרואני



לפני שנה פתחנו תוכנית חדשה להנחיית קבוצות בסמינר הקיבוצים, שמתמקדת בעשייה בתוך ארגונים עסקיים. משתתפי התוכנית הם יועצים ארגוניים חיצוניים, ואנשי מ"א/הדרכה ופיתוח ארגוני שרוצים ללמוד ולהתמקצע בנושא.

למה בכלל צריך לייחד תוכנית להנחייה בארגון עסקי? הרי התיאוריות הנלמדות, המיומנויות הנדרשות והכלים בהם משתמשים, הם זהים. אז זהו... שבכל זאת יש משהו בארגון עסקי שמתנהג ומגיב שונה מקבוצות אחרות (כגון: הורים למתבגרים, צוות מורים וכד'), וחשוב לזהות אותו ולעבוד איתו.

איך נראות הנחות הבסיס של ביון בהתנהגות הנצפית בדיוני הנהלה? מה היה אומר פוקס על התקשורת שהתרחשה בתחילתה של קבוצת עמיתים בדרג ביניים? האם אפשר להסתכל על ישיבת מחלקה במקפיים של תהליך קבוצתי? והכי חשוב: איך יכולות הבנות האלה לקדם את הארגון והקבוצה בתוכו לעבודה אפקטיבית יותר / ביצוע משימה איכותי וכד'?

קצב התנהלות מהיר שמכתיב הארגון, חתירה לתוצאות מהירות כאן ועכשיו, שינויים תדירים, ולחץ בלתי פוסק הם על קצה המזלג חלק מהתופעות רווחות בארגונים, ומשפיעות ישירות גם על עבודת המנחה.

כדי לעשות עבודה משמעותית, המנחה צריך להחזיק בראש בו זמנית גם את הארגון שבתוך החדר, שמחוץ לחדר, וגם את כל ההתרחשות בכאן ועכשיו, וכל זאת בלי לשכוח את כל הלקוחות המעורבים (מנכ"ל/מ"א וכד'). בקיצור צריך "לגיגלר".

המצב יכול לעיתים להיות אף יותר מורכב כשהמנחה הינו יועץ פנים, עובד הארגון, שיש לו "כובע ראשוני" של בעל תפקיד כמנהל/עובד בארגון וגם כובע נוסף של מנחה בקבוצה/פעילות ספציפית.

באופן מעניין, גם קבוצת הסטודנטים משחזרת בתהליך מקביל "תרבות ארגונית עסקית", שאינה אופיינית לקבוצות בהן באים סטודנטים משדות עבודה מגוונים יותר. הקבוצה מגלגלת לפתחם של צוות מנחי התוכנית אתגרים עם "ניחוח שמריח מוכר" ליועץ ארגוני/מנחה שעובד בארגונים.

וכן זאת כשביון "מבקש" מאיתנו לייצר עמדת מנחה "Without memory, without desire without knowing".

בימים אלה מסתיימת ההרשמה למחזור השני.



**קבוצות**  
קהילת מנחי  
הקבוצות בישראל

## הזמנה לקבוצות הקריאה של קהילת קבוצות

שלום רב,

הנך מוזמן/ת להשתתף באחת מקבוצות הקריאה על הנחיית קבוצות.

מתקיימות 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, אוגדן והופמן
פגישות 8-10: הגישה האנליטית, יחסי אובייקט בקבוצות ופסיכולוגיית האגו	פוקס, ביון, ויניקוט, בולאס, פייברן 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 בהנחה 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, מדריך ומלמד הנחיית קבוצות באוניברסיטת חיפה, אוניברסיטת ת"א, שלוחת אוניברסיטת לסלי, סמינר הקיבוצים, מכללת בית ברל ומכללת לוינסקי; מדריך על הנחה בצוותים מקצועיים בשירות הציבורי; מנהל קהילת קבוצות; תלמיד בתכנית לפסיכותרפיה ממוקדת, אונ' בר אילן. פסיכולוג, MA.

להרשמה: 03-6990552



המכללה האקדמית בית ברל  
חברה, תרבות, אמנות וחינוך

## הנחיית קבוצות בחברה מרובת תרבויות

בראשותו של ד"ר אמיתי המנחם וסגל מרצים הטרוגני המגיע מתחומי הפסיכולוגיה הקלינית והחברתית-פוליטית, האנליזה הקבוצתית, היעוץ הארגוני והחינוכי, העבודה הסוציאלית והטיפול באמנויות.

**תיאוריות:** ד"ר אריאלה בארי בן ישי, ד"ר מיה כהנוב, ד"ר ליאת יכניץ, ד"ר רובי פרידמן, ד"ר אמיתי המנחם, ד"ר יצחק מנדלסון ומר נתי ברנט. **סדנאות לימוד והדרכה:** תמי אלעד, חגית זלצברג, רונית נבו, עירית דותן, אליאס עידי, תמי איילון, חוסה בבצ'יק, ארנונה זהבי, נילי אלגור, סאיד תלי ומרים שפירא.

### החלה ההרשמה ללימודים:

• **דו-שנתיים** לקראת תעודת הסמכה מבית ברל

• **תלת-שנתיים** לקראת הסמכה נוספת מהיחידה להנחית מבוגרים במשרד החינוך

• **לקראת תואר שני** בדמוקרטיה מהאוניברסיטה הפתוחה

• **להתמקצעות בהנחיה והמשך לזוי מקצועי** לבוגרי/ות התוכנית ותכניות ההנחיה מוכרות

תכנית מיועדת לבוגרי מדעי החברה, ההתנהגות, הטיפול והחינוך, אנשי הדרכה, יעוץ ומשאבי אנוש המבקשים להתמקצע בהנחיית קבוצות ותהליכי שיח ודיאלוג בין קבוצתיים בחברה בעלת הטרוגניות זהותית רבה.

### התכנית משלבת:

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

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

### הלימודים מתחילים ב - 18.10.2009

ראיון קבלה ב - 5.8.2009

לפרטים נוספים באתר:

<http://www.beitberl.ac.il>

מרכז מידע **בית ברל** (\*357375)

טלפון נוסף: 09-7476339 דליק

# הבת הבכורה

איילת צוקרמן



**יצא לכם פעם להיות במצב בו אתם מנחים קבוצה כשידוע לכם מראש שכשזו תסתיים תתחיל קבוצה נוספת זהה באוכלוסיית היעד ובמטרות?**

את קבוצת הכשרת המתנדבות הראשונה שלי במקום עבודתי. קבוצת ההכשרה השנייה החלה לפעול לפני מספר שבועות. כך שלמעשה הקבוצה הראשונה היא גם הקבוצה הבכורה. הקבוצות מתקיימות במסגרת עבודתי כרכזת בתוכנית קהילתית הנקראת 'קן לאסי' בשדרות. זוהי תוכנית לליוי ותמיכה של אימהות לילדים בגיל הרך. אחת לשבוע נפגשת מתנדבת לאחר תהליך הכשרה, עם אימא לשעה עד שעתיים של זמן משותף ואיכותי בעבור האם. קבוצת ההכשרה הראשונה הייתה אמורה להתחיל במהלך חודש ינואר אולם בפועל היא החלה רק בראשית מרץ לאחר מבצע 'עופרת יצוקה'. למעשה, ניתן לומר שהלידה לא הייתה 'קלה'. אם נמשיך את המטאפורה, ההריון של הקבוצה, שכולל כמובן מחשבות אישיות בניי לבניי על הקבוצה החל מיום העבודה הראשון שלי כשהתחלתי במלאכת האיתור והגיוס של המתנדבות. כך, לאט לאט ובשקט בשקט, נרקמה והתהוותה לה דמות הקבוצה בראשי. בשבוע שעבר, לקראת ההכנות למפגש הסיום ומחשבות מה לעשות, איך לעשות, מה יעלה ומה תגידי כל משתתפת בסיכום, התחלתי לחשוב גם אני על הסיכום שלי את הקבוצה, את התהליך שעברנו ואת התהליך האישי שלי, וכך התגלגל בראשי דימוי הבת הבכורה. לפני כן רצוי שאקדים ואומר כי בחיי הפרטים אני אימא לבן בכור בן שלוש וחצי ובהריון מתקדם לקראת לידת בת בקיץ הקרוב. כך שעולם הדימויים שלי פתאום כבר לא כזה מפתיע...

כאימא, לימדו אותי לא להשליך על בני את הרצונות שלי, השאיפות שלי והמאווים שלי, אלא לתת לו להתפתח בדרכו שלו. כמנחה, במסגרות עבודה ולימוד שונה עולה שוב הדגש והחשיבות לתת לקבוצה להתפתח בדרך ובקצב שלה. אני מחזיקה באמונה הזאת ופועלת על פיה והנה בבת הבכורה הזו, בדומה לחווית ההורות, שאיפות לחוד ומציאות לחוד. רק במפגש האחרון של הקבוצה גיליתי עד כמה הגעתי לקבוצה עם מחשבות, ציפיות ורצונות משלי. עד כמה כל תהליך ההתהוות והבניה של הקבוצה והמלחמה שבאמצע השפיעו על התפיסות המוקדמות שלי את הקבוצה. למעשה, לא נעים לומר, הגעתי עם תמונה ברורה מה נכון וכיצד הדברים צריכים להראות בקבוצה. הקבוצה, כתב עצמאית ודעתנית זרמה בכיוונים משלה והלכה והתפתחה בדרכה שלה. הבת הבכורה שלי במקום זה, לימדה אותי שעם כל הכבוד לרצונות שלי, לה יש אופי משלה. וכך העובדה שהקבוצה מקיימת בתוכה מפגש בין נשים מהקיבוצים לנשות עיר

שדרות לא מעורר מתח וקונפליקט אלא מהווה מפגש משמעותי של הפריה הדדית ולמידה משותפת. לאורך הדרך לימדה אותי הבת הבכורה שלי כיצד להכיל ולהתמודד עם עזיבה ונשירה של משתתפות כל אחת מסיבותיה שלה. למדתי איך להסביר את התהליכים האלה לעצמי לאור ההשקעה המרובה שלי ואיך לדבר אותם לחברות הנותרות בקבוצה. מאידך, היא הזכירה לי שוב ושוב למה מתכוונים כשאומרים 'כוחות מרפאים בקבוצה'. היא הראתה לי כיצד חברות בקבוצה אומרות זו לזו כמה הן משמעותיות זו בעבור זו וכמה הן לא מובנות מאליהן. הבת הבכורה שלי לימדה אותי (ורבים אחרים) שגם בשדרות ועוטף עזה המוכה והחבלה יש מקום לנתינה, ללמידה ולצמיחה ולא, לא רק בנושאים הקשורים בדרך זו או אחרת בהתמודדות עם טראומה ופוסט-טראומה אלא בנושאים נורמאליים יותר של יצירת קשר, אמפתיה וקבלת השונה. הבת הבכורה שלי לימדה אותי להקשיב לה, לצרכים ולרצונות שלי. ואני, כאימא מרצה, פעמים מיהרתי לספק את כל הצרכים החסרים ולא השכלתי לתת לתהליך ההתהוות. זונחת מאחורי את כל האמונות והדעות על צמיחה והתפתחות עצמאית של הקבוצה לטובת ריצוי של חששות. ובסופה לימדה אותי הבת הבכורה להסתכל עליה ולהבין שכן, אומנם היא הבכורה ולפיכך שמור לה מקום ייחודי רק לה אבל בראש ובראשונה היא קבוצה עם צרכים, עם רצונות, עם מאבקים ולבטים שחשוב לתת להם מקום ולשמוע אותם למרות בכרותה והציפיות והמאווים האישיים שלי הכרוכים בה. כך מצאתי את עצמי פותחת קבוצת הכשרת מתנדבות שנייה, רגועה יותר, מאפשרת יותר ומפוקחת יותר עם פחות ציפיות והפרדה נכונה יותר בין צרכי האישיים לצורכי הקבוצה.

## קבוצה חדשה בקריות לבני הדור השני

"עמך" מקיימת קבוצות טיפוליות לבני הדור השני על מנת לאפשר התבוננות והבנה אישית ותרבותית של חוויות הדור השני במעגלי החיים השונים. נראה כי, בתהליך מורכב של "העברה בין דורית", זיכרון השואה הוטבע בבני הדור השני, במהלך גדילתם במשפחות שחוו את השואה.

נפתחה קבוצה חדשה לבני הדור השני בסניף "עמך" בקריות. הקבוצה מאפשרת בחינה של התנהגויות אישיות ובין אישיות, מתוך אורה בטוחה ותומכת, המאפשרת תהליך צמיחה ושינוי תוך הרחבת המודעות העצמית.

הקבוצה היא קבוצה טיפולית ארוכת טווח, שמתפלת במגוון צרכים ומצבי חיים. הפגישות מתקיימות אחת לשבוע בימי שלישי, בין השעות 16:00-17:30.

למתעניינים, מספר מצומצם של מקומות פנויים.

לפרטים נוספים: 04-8766967  
"עמך" קריות, רח' נתניה 8 קרית מוצקין



Israel Trauma Coalition  
for Response and  
Preparedness

העמותה למניעת התאבדות  
ותמיכה במשפחות שיקריהן  
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 אזור חיפה והצפון

במסגרת תוכנית פיילוט לאומית מערכתית לטיפול ביחידים ובמשפחות לאחר ניסיונות אובדניים והתאבדות, באזור חיפה והצפון, מוקמות על ידי עמותת "בשביל החיים", קבוצות תמיכה למשפחות שכולות.

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 המלווים את התהליך הקבוצתי.

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.

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

לפרטים והצטרפות לקבוצות התמיכה: **ארנה מרי-אש**, מנהלת התוכנית הלאומית  
טל': 054-4773669, דוא"ל: [orname@bezeqint.net](mailto:orname@bezeqint.net)

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.

נפתחות שתי קבוצות טיפוליות חדשות למטפלים (בת"א ובירושלים):

### זהות אישית | זהות מקצועית ומשחק הגומלין ביניהן כחלק מן העצמי (SELF).

מספר המשתתפים בין 5 ל-8  
תדירות: פעם בשבוע שעה וחצי  
מיקום: תל אביב וירושלים

המנחה: **ד"ר שרה קלעי**, פסיכולוגית קלינית.  
מדריכה אנליטיקאית קבוצתית.

המעוניינים יפנו אל שרה קלעי 054-5219150  
[skalai@netvision.net.il](mailto:skalai@netvision.net.il)  
או ל-03-6990552



2. יש לנו צורך במרחב שבו נוכל לעבד את הדילמות הייחודיות שעולות בנו במהלך עבודתנו, את ההשפעות שלהן עלינו ואת דרכי ההתמודדות עימן.

3. העיסוק בתגובות האישיות שלנו לפונים אלינו הינו תופעה שמייחדת מטפלים ואשר אינה פשוטה להבנה לאנשים שאינם עוסקים במקצוע זה. קבוצה ייחודית למטפלים יוצרת מרחב משמעותי לעבודה על תחום זה.

הקבוצה תעבוד בגישת האנליזה הקבוצתית. הכוונה איננה להדרכה מקצועית, לטיפול בנושאים אישיים כפי שהם עולים בהקשרי החיים השונים, כולל בהקשרים המקצועיים, לעבודה על התחושות האישיות אשר מתעוררות בנו במצבי חיים שונים, ביניהם גם במהלך עבודתנו. נשתמש באינטראקציות הקבוצתיות כדי להכיר כיצד אנו חווים זה את זה כפרטים ואת הקבוצה כשלם וכך נפתח מודעות לזהות האישית ולזהות המקצועית שלנו.

טיפול קבוצתי הוא מרחב שבו ניתן לעבד דילמות אשר מעסיקות אותנו בתחום האישי והבין אישי אותן אנו יכולים לפגוש במצבי חיים השונים... המרחב של הקבוצה משמש כהיכל של מראות בו אנו יכולים להכיר את עצמנו בעיני אחרים, את ההדהוד שמעוררת התנהגותנו בקרב אנשים שונים ובמצבים שונים ואת המנגנונים שאנו מפעילים במצבים אלו.

#### מדוע להשתתף קבוצה טיפולית מיוחדת למטפלים?

1. הטיפול הקבוצתי פותח מרחב שמאפשר ערך מוסף, מעבר לטיפול האישי שכל אחד מאיתנו מתנסה בו בשלב זה או אחר של התפתחותו המקצועית. טיפול מתוך יחסי גומלין עם משתתפים אחרים נוגע ישירות בתהליך המרכזי המתרחש בכל טיפול נפשי: אינטראקציה בין-אישית.



# חלק א' על שחור לבן ומה שביניהם

דנה בגים



הוזמנתי להנחות קבוצה לאמהות ולנערות בעיירה בה גדלתי. אמהות ובנות בנות העדה האתיופית. המזמינה: אימי, עוי"ס קהילתית ביישוב. לאחר שנים של עבודה עם נערות וקבוצה מוצלחת במיוחד לנערות אתיופיות החליטה להזמין אותי לפעילות ביישוב.

סופר לי כי הקליטה של הקהילה ביישוב חורקת. לאחרונה הוזמנה משטרה לבני הנוער המשוטטים בערבים ונערים נעצרו. הקהילה נפגעה מאד ממעצר ילדים בני טובים והאמון שלהם נפגע מאד. עלה צורך גדול בגישור בין העדה לשלטונות היישוב. למרות שרבים מבני הקהילה מתגוררים באזור טוב, רוכזו מרבית השירותים עבורם באזור נחשל של העיר.

הייתה תחושה כי ישנו צורך לחזק את בני העדה ובמקביל ליצור שינוי בתפיסה של נותני השירותים. הוחלט על קבוצה לאמהות ובנות ובמקביל אלינו קבוצה לאבות ובנים.

הייתה התרגשות רבה לקראת פתיחת הקבוצה ותחושה של עשייה חשובה. נפגשתי עם אימי ועוי"ס שליוותה את קבוצת הנערות. למדתי את הקבוצה, הגדרנו מטרות, מיקום של הקבוצה ומועדים לקיומה.

הפעם תזכה הקבוצה לשהות במקום חדש שנפתח באזור מגוריהם. מרכז לנוער שנבנה ביישוב, חדש ונוצץ.

ביום המתוכנן הגעתי מוקדם כדי לראות את החדר ולהכין את כל הדרוש.

המקום אכן חדש ונוצץ. הרצפה נקייה, הספות מבהיקות, ובכל מקום ישנם סידורי פרחים. מובילים אותי למקום בו הקבוצה אמורה להתקיים ולהפתעתי מצביעים על חלל פתוח, מעין תחנת מעבר בין חדרים. מקום ללא מקום.

הסברתי באופן נחרץ כי מדובר בקבוצה שתעבור תהליכים אינטימיים וכי סוכם שנקבל חדר מתאים לכך.

"אם כך", ענתה לי האחראית על המקום, "יש רק מקום אחד שפנוי עבורכם בשעות האלו".

ובלי להוסיף במילים הובילה אותי לצד השני של המבנה ופתחה את הדלת.

חלל גדול נפער מול עיני. היה זה חדר שמיועד לריקוד. מרחבו עצום וקירותיו שחורים. הרצפה מלוכלכת וסימני השיפוץ ניכרים בה. בפנים שולחנות ישנים ועלובים וחלונות חשופים לכל העובר בסביבה.

התחלתי לטאטא את המקום בתחושה שסינדרלה הפכה בין רגע להיות שוב לכלוכית.

התביישתי מכך שאכניס אותן למקום שכזה. הרגשתי שאיבדתי שליטה במצב. רציתי להיטיב עמן, אך בפועל הרגשתי מזיקה. ניסיתי בכל כוחי להפוך את המקום לראוי עבורן - לצמצם את החלל, לכסות את החלונות ולנקות את המקום.

העובדת הסוציאלית שהייתה אמורה להגיע יחד עימי נעדרה ואף לא ענתה לי לצלצולי. הכעס שלי הלך וגבר. ואז הבנתי.

זו המשמעות של להיות אתיופי ביישוב. אפשר להילחם עבור המקום המרכזי והנחשק במיוחד ועדיין יותאם לך אחר כבוד חדר למידותיך - שחור, מלוכלך ומרופט.

הכעס שלי שכך מיד. העובדת הסוציאלית נכנסה לחדר במבט אומלל ועם שקיות קניות רבות וסיפרה כיצד קבלה אינספור טלפונים ובקשות בטרם הקבוצה ולכן נאלצה לאחר. כנסנו כוחות משותפים וניגשנו לפגוש את הקבוצה.

## חלק ב' מה מבינה המנחה הפרנג'ית?

הגעתי לקבוצה חדורת מוטיבציה, עם ידע קל ותחושה שאני מכירה את הנערות האתיופיות היטב.

קבוצה אחרת של נערות אתיופיות עמה עבדתי הגיעה ליכולת שיתוף גבוהה במיוחד ולהתמדה שלא נראתה כמוה. מכאן שאני בודאי יודעת כיצד לעבוד עם האוכלוסייה האתיופית.

מה גם שהייתי תימנייה מעלה את הקרבה פלאים. צבע עורנו דומה. שתי העדות צנועות ודומות במאפייניה. אפילו האינג'ר מוכירה את הלחוח. מה עוד נותר לדעת?

המפגש הראשון הוקדש למפגש משותף עם האמהות והבנות. לאחריו תוכננו רצף מפגשים לנערות, מספר מפגשים לקבוצת האמהות ומפגשים משותפים לסירוגין. הפיצול נועד לאפשר הכרות מעמיקה עם כל קבוצה, חיזוק והעברת מידע בין הקבוצות. כל קבוצה שמעה על הצרכים, הרצונות והכאבים של הקבוצה האחרת, כדי להגדיל את ההבנה אלו לאלו. הקבוצה הונחתה ב CO עם העוי"ס המלווה והוגדרו לה מספר מטרות: חיזוק הקשר אם - נערה, הגדרת זהות עצמית לנערות ולאמהות, עידוד ליצירת תקשורת פתוחה וחיזוק הדימוי העצמי. הוחלט כי נעבוד בכלים יצירתיים ובקבוצת הנערות נעבוד עם איפור ככלי טיפולי (על כך במאמר נפרד).

המפגש הראשוני היה מרגש. חלק גדול מהאמהות הגיעו והנערות היו נרגשות. הנערות התיישבו בצד אחד וצחקו במבוכה והאמהות היו רציניות ומכבדות. לאחר מספר משחקים משותפים התגלה הצד השובב באמהות והתרגשות אצל הנערות. המפגש המשותף העלה ציפיות רבות ונסגר בהתרגשות מרובה.

שבוע שלאחר מכן נפגשתי עם הנערות. למפגשים הגיעו 9 נערות לקבוצה באופן סדיר למדי. הנערות, שהיו שקטות וצייתניות ליד אמותיהן, התגלו כקבוצה חיונית, קולנית ורועשת.

התכנים שהבאנו לקבוצה עסקו בהגדרת זהות אישית, גיל ההתבגרות, מוצאן והקשר עם האם. תכנים אלו נחו ע"י הנערות כמתסכלים, בייחוד הבחירה בעיסוק בזהות האתנית שלהן. המפגשים החווייתיים אפשרו להן לפרוק חלק מהמתחים סביב נושאים אלו ופעמים רבות העשייה שלהן הייתה מרהיבה ומיוחדת. הקושי המרכזי עלה בעיבוד של העשייה שלהן.

מפגש אחד לדוגמה, עסק בגווני העור השונים. הנערות, דברו על תחושת גאווה ממוצאן, אולם כשהתבקשו להתאפר נטו להפוך להיות בהירות עור, או לפחות תימניות. כששיקפנו זאת, הקבוצה כעסה, אולם אחת הנערות ספרה כי חשה בושה מכך שבחרה להבהיר את עורה. הצענו שהנערות בקבוצה תבחרנה למשך מפגש אחד את גוון עורן מחדש. רובן בחרו את גוון עורן, או מעט בהיר יותר. שתיים בקבוצה בחרו את הקצה - האחת לבנה והשנייה שחורה. שתיהן בטאו את החשש מדחייה. הלבנה פחדה שלא תיראה ואילו השחורה חששה שתאבד את עצמה בתהליך - תשתנה באופן לא מודע ותידחה.

יחסיי כמנחה עם הקבוצה היו מורכבים. הביטחון שלי והתחושה שאני מכירה את העדה גרמו לי להעליב אותן שוב ושוב מבלי משים. הפריעה להן ההתייחסות שלי להיותן אתיופיות. מדוע אין מתייחסים אליהן כאל נערות רגילות? פתאום הבנתי שאיני דומה להן כלל וכלל. בעיני עצמי אני נתפסת ככהת עור. בעיניהן אני לבנה. אני סמכות. ואני מכאיבה להן באמירות שלי שוב ושוב. למעשה אני בלתי נסבלת.

גם העוי"ס שלצידי, בת העדה האתיופית, אשר מלווה אותן שנה שלמה נחוותה כמי שעברה צד. הקבוצה דברה ללא הפסקה, אמירותן תוקפניות והתקשירו להוביל אותן. הרגשנו כי סותמים לנו את הפה.

בשנה שעברה, גלתה לי העוי"ס כי הצליחה לעבוד איתן רק אם פיצלה את הקבוצה, או הענישה והוציאה חלק מהנערות. שמתי לב כי הצורך להעניש עולה גם בי. רציתי "להראות להם מה זה".

עם זאת, החלטנו לעשות את ההפך הגמור. דיברנו עם הנערות על כך שלא נוותר על אף אחת מהן וניסינו לשקף כל התנהגות שלהן ולחפש את מקור הכוח בקבוצה. את המאבק כגילוי של כוחות בהן.

# המסלול האינטגרטיבי להנחיית קבוצות בגישות הוליסטיות



## מנחי קבוצות בגישות הוליסטיות התוכנית להכשרה דו-שנתית:

**מטרות התוכנית** - להכשיר מנחים להנחות קבוצות בגישה רב-תחומית המשלבת התפתחות בקבוצה בתחומי הגוף, הרגש התודעה והרוח, ולהקנות ידע וכלים להנחיית קבוצות בתחומי הבריאות, החינוך, הרווחה וההעצמה האישית.

**תחומי הלימוד** - פסיכולוגיה הוליסטית בהנחיה, תיאוריות של התפתחות הקבוצה, מיומנויות בהנחיית קבוצות, מודלים לעידוד תהליכי שינוי, מבוא לתורת הנפש הבודהיסטית, מיינדפולנס - מיומנויות בסיס, אומנויות וריפוי, דרך הגוף - סדנה בתנועה וקול, מפילוסופיה בודהיסטית להנחיית קבוצות, הינשוף והמרפא - שאמאניזם בהנחיית קבוצות, דרמה יצירתית, מטמורפוזות-מסע מטפורי בנבכי הנפש, שילוב אומנויות ההבעה בהנחיית קבוצות, כלים להערכת פסיכופולוגיה בקבוצה.

## התוכנית להדרכת עמיתים: תוכנית הדרכה חד שנתית לאנשי מקצוע

**מטרת התוכנית** - לאפשר למנחי קבוצות לקבל הדרכה בתחום עבודתם בשדה אגב הרחבת מיומנויותיהם כמנחים והעמקת הלמידה של הגישה האינטגרטיבית בהנחיית קבוצות.

**תחומי הלימוד וההדרכה** - התוכנית משלבת מודלים להתפתחות אישית בגישה האינטגרטיבית, הדרכת עמיתים בסביבה קבוצתית מאפשרת, הדרכה אישית, העמקת הידע בתחומי גוף-נפש, אומנויות, מודלים משפחתיים וזוגיים, עבודה עם נוער ועבודה במשחק. זאת בשילוב עם העמקה בתיאוריות בהנחיית קבוצות.

## לפרטים ולהרשמה

משרד: 09-7727164  
מזכירות: שיחת חינוך 1-800-22-45-25  
www.center.wincol.ac.il

מנהלי התוכנית:  
ד"ר תמיר רוטמן | 054-5953234 | rotman@free-center.org  
מילי שטוקפיס | 050-5621283 | milystok@013.net.il

# "מה תאמר לנער כאשר הוא בן 50"

## פסיכותרפיה באמצע החיים

סוקרת: עליזה רוזן



בתחילת חודש מאי ערך האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה יום עיון מעניין במיוחד בנושא רגיש ולא כל כך מדובר: פסיכותרפיה באמצע החיים.

אמצע החיים מתחבר למונח אחר משבר אמצע החיים, מונח שמתאר תקופה של ספק עצמי דרמטי שמופיע בגיל המעבר, כאשר אנשים חשים כי נעוריהם חלפו והזיקנה מתקרבת. זוהי תקופת מעבר בין הבגרות לזיקנה, תקופה שמאופיינת בשינויים רבים, כגון הזדקנות באופן כללי, הפסקת הוסת ותום תקופת הפוריות, עזיבת הילדים את הבית, התמודדות עם הזדקנות או מוות של הורים ועוד... לא כל ארוע חיים מתקשר למשבר אמצע החיים, יש משברי חיים גם מוקדם יותר או בשלבים יותר מאוחרים בחיים, ולכן הם יחשבו ל"משבר" אבל לא דווקא של אמצע החיים.

אך האם הפסיכותרפיה מתייחסת באופן שונה לנער כשהוא בן 50? עם שאלה זאת ניסה יום העיון להתמודד. באולם הקטן בבית השחמט ברמת אביב גשתי מעט צעירים, בעיקר תלמידים של... לא מעט כיסאות ריקים... והרבה ראשי שיבה. רב הקהל היה מורכב מאנשי טיפול שהנושא מן הסתם קרוב אל ליבם. אך ככל שהתפתח היום קיבל הנושא משמעויות חדשות ומרעננות ורוח של חוכמה שקטה ועמוקה הורגשה באולם, חוכמת הגיל, העשייה והניסיון שלא תסולא בפז שקשורה למחצית השנייה של החיים.

הדוברים השונים התייחסו לשאלת היום מזוויות שונות, כשהשאלה הראשונה שהועלתה על ידי הגב' ציפי רולניק, יו"ר האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה היתה: "מתי ידעתי שאני במחצית השנייה של החיים?" גב' רולניק שיתפה את הקהל בחווייה אישית שעברה אצל הרופא הפלסטיקאי אליו הלכה ליעוץ. הרופא הסביר לה מה אפשר לעשות "כדי שתראי צעירה בעשר שנים". מעודד, נכון? יש מה לעשות. גב' רולניק רק שמה לב שהדוקטור לא דיבר על איזור העיניים ולכן שאלה אם אפשר במסגרת הטיפולים להרים גם את העפעפיים והגבות. על כך ענה המומחה: "למה לך? ממה יש לך עוד להתפעל ולהיות מופתעת בגילך? תני לאחרים להתפעל ממך!!" חזרה לקרקע המציאות!!

**ד"ר דניאל בקר** - מחבר הספר "כשאדיפוס גדל" אמר בדבי הפתיחה שלו כרקע ליום העיון שמשבר אמצע החיים מחזיר את האדם לפוזיציה הדיכאונית על פי מלאני קליין עם התייחסות לסופיות של החיים. בשלב זה מתחילה עבודה של אינטגרציה בין הייש" וה"אין". דר' בקר הביא אבחנה מעניינת: במחצית הראשונה - אתה מזוהה עם מה שעשו לך. במחצית השנייה - אתה הופך להיות מה שאתה עושה לעצמך.

פנימית מעמיקה אותה כינה "תראפיית המעמקים" וזאת בגלל שהעצמי - self חזק יותר בגיל השני. בגיל זה אפשר וכדאי לפתח את החלקים החסרים של הנפש, את ההיבט הנוגד כדי לממש את העצמי בצורה מלאה: הגבר - יפתח ויממש את החלק הנשי שחבר בו,

והאישה - את החלק הגברי החסר בה. גב' נצר התייחסה גם לארכיטיפ הנעורים - ארכיטיפ הילד הנצחי על פי יונג הוא בעל פוטנציאל אנרגטי, אנרגיית ה-power שמתעוררת לדבריה גם בגיל השני. זה הגיל שבו עולות שאלות:

- האם חייתי את חיי במלואם?
- מה עוד עלי לעשות?
- מה עוד עלי ללמוד על עצמי?
- מה עלי לשנות?

מתחיל חיפוש של הקול הפנימי, הקול של עצמי. הנשמה מחפשת את קולה.

התכחות לקול של עצמי מעוררת אשמה פנימית. זהו מעבר מ-אנו ל-סלף מ-עשייה ל-להיות, מהשאלה - מה אני? לחיפוש - מי אני?

העצמי בתפיסה היונגיאנית הוא החיבור של כלל ניגודי הנפש שמתקיים בהם דיאלוג של חיבור, חיבור בין ארוס וטנטוס - צניעות האגו מול הגדול ממנו.

בחצי הראשון של החיים - יש מאמץ להיפרד מההורים

בחצי השני של החיים - יש מאמץ להתחבר למה שיש להם להציע.

מתפתחת היכולת להכליל את חלקי הנפש שנידחו על ידה בחצי הראשון.

גב' נצר ניסתה להביא את תפיסתו של יונג על אמנות החיים דרך אמנות הקולנוע נסיון שלא כל כך צלח בגלל בעיות טכניות אך אין ספק שאמנות הקולנוע נוגעת וממחיזה את אמנות החיים ונותנת פרספקטיבה עמוקה למהותו של אדם הנמצא בתוך מסע חיפוש עצמי.

**ד"ר דניאל בקר** - בהרצאתו - "מה תאמר לנער כאשר הוא בן 50" - התייחס לפסיכותרפיה של אמצע החיים על פי הגישה הקיומית אקזיסטנציאליזם. ד"ר בקר התייחס לארבעת התכנים המרכזיים של הקיום האנושי: סופיות, בדידות, חרות ומשמעות. זוהי גישה שמסתכלת יותר על מצבים ופחות על הדמויות. הגישה מתייחסת למצב הקיומי בו מצוי האדם ופחות על מי הוא.

מטרתה העיקרית: אינדיווידואציה - הליכה מהמימוש העצמי הקולקטיבי אל עבר המימוש העצמי האינדיווידואלי. זוהי גישה שבנויה על הדרמות של המצבים ולא על הדרמות של הדמויות. הגישה לא מתייחסת לשלבים התפתחותיים אלא למצב שבו האדם מצוי, מצב שהוגדר: "מצב גבולתי", מצב שאי אפשר לא להיות מודע אליו, כמו המפגש עם הסופיות.

פרופ' קרלו שטרנר בהרצאתו Sosien - אפשרויות קיומיות בצל סופיות החיים שאל בפתח דבריו למה כל כך מעט נכתב בספרות הפסיכואנליטית על אמצע החיים? אולי כי הנושא פחות סקסי? אולי כי הוא לא מתקשר לתיאוריות התפתחותיות? על פי דבריו של פרופ' שטרנר באמצע החיים נשאלת שאלה תיאורטית-קיומית: "איך אפשר לתצמת את החיים לעיקר?" והתשובה: "זול זיין/ היות ככה/Sosien".

פסיכותרפיה צריכה לקחת בחשבון שיש "זול זיין/היות ככה" שהיא המסוגלות להתבונן בכל מה שאנחנו יודעים על עצמנו ומתוך זה לעשות עשייה קוהרנטית. שטרנר מתבסס על ניטשה שאמר: "אתה חייב להסתכל בצורה חסרת רחמים וחמלה על מי שאתה ומתוך זה לעצב את החווייה שלך". המרצה הביא את רמבראנט כדוגמה למי שהתבונן וצייר פורטרטים של עצמו במהלך שנות יצירתו. אפשר להבחין במבט המפוכח, המדויק ואפילו האכזרי של רמבראנט על עצמו. בפורטרטים אפשר לראות את סימני הגיל, האכזבה, ההתבגרות וההשתנות שעוברים על הצייר בצורה צלולה ובהירה ובכך בעצם לברוא יופי ואמנות.

זאת תפיסתו של שטרנר. על האדם לפתח בתוכו יכולות של השלמה וקבלה לא פאסיבית אלא מתבוננת. להתבונן התבוננות אובייקטיבית שיכולה להביא לתימצות, למהות.

יש כאן תקופת מעבר מיצירתיות פורצת ואופטימית שמאפיינת את גיל הנעורים ליצירתיות מעמיקה "מפוסלת", פחות אופטימית פחות "יפה" אך מייצרת אמנות ויופי. זאת אמנות סיפור החיים שמספר האדם שמקבל את סופיות החיים ולא מתכחש למוות.

וויניקוט ראה בכך תחום בו תרבות מתרחשת, תחום שבו אנו מחזיקים דבר והיפוכו: קבלת הסופיות מחד והפנטזיה לאימורטליות מאידך. זהו תחום המשחק בו אנו חיים עם פרדוקסים כמו פריצה ויצירה אחרי אובדן או משבר, התפתחות אישית והתמודדות עם שינויים מתוך הכרה עמוקה שאין זמן, הכל זמני וחולף. כעת יכול האדם להחליט מה באמת חשוב לו בחיים ולהתמקד. האדם שמצליח לחיות עם הפרדוקס הזה חי דינאמיקה רגשית מעניינת שכדאי על פי שטרנר לתמוך בה בקליניקה.

**גב' רות נצר** - "חיינו נושקים לו על המצח" - החצי השני של החיים לפי יונג.

גב' נצר הביאה את תפיסת הלא-מודע היונגיאני והציגה את נפש האדם כנטולת זמן, מבחינת הנפש המוות לא קיים.

לדבריה, יונג חשב שטיפול אנליטי עמוק מתאים יותר למחצית השנייה של החיים:

במחצית החיים הראשונה - האדם עסוק בלהשיג את מטרות החיים, הפעילות היא החוצה.

במחצית השנייה - הפעילות היא פנימה, התבוננות

הקונפליקט הבסיסי של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית על פי בקר הוא הנסיונות החוזרים שלנו להתעלם מנתוני המציאות. מנגנוני ההגנה כאן באים להגן על האדם מפני המצבים הגבוליים כמו קבלת הסופיות. כמו הניסיון החוזר שלנו בחיפוש משמעות כניסיון להילחם בריקנות, ניסיון למצוא משמעות אישית בעולם אדיש.

מנגוני ההגנה באים לעזרת האדם גם בהתמודדות שלו עם החרות ועם הבדידות. ד"ר בקר במבט מפוכח וחסר פשרות משווה את דרכו של אדם בעולם לשלוש דמויות מיתולוגיות: - סזיפוס - עשייה שלא מובילה לשום מקום - טנטוס - התשוקה להגיע אל הענבים והמים - הסיפוק שלא יסופק אף פעם - פרומתאוס - הקשור לאבן והנשר אוכל את כבדו- כסמל לסבל שלא יגמר לעולם. אך דוקא מבט מפוכח ישר לאמת בעיניים, מודעות בוגרת ולא מתגוננת היא הפסיכותרפיה העמוקה של אמצע החיים שמאפשרת חיים מלאים ובעלי משמעות.

ההרצאה הבאה היתה של ד"ר אירית קדם - "התיאטרון כמראה לפחדים להביט בה באמצע חייכם" - ד"ר קדם עשתה עבודת מחקר מעמיקה במסגרת הדוקטורט וחקרה 200 מחזות שעוסקים באמצע החיים ומתוכם בחרה 70. אין ספק שזהו יבול רב של מחזות שעוסקים באמצע החיים.

בעבודתה עושה ד"ר קדם חיבור בין פסיכולוגיה ותיאטרון ומגלה ש"העולם כולו במה" כמו שכתב שייקספיר [1601 ומכאן היא מוצאת מספר גילויים דרמטיים במחזות:

- דרמת אמצע החיים היא חומר טוב ש"מגרה" את הדרמה.

- גברים בני 37-50 באמצע החיים יוצאים למסע חיפוש [מנטאלי או פיזי.

- אין בנמצא מחזות על נשים באמצע החיים שיוצאות למסע, הנשים יוצאות לגיחות.

- קיים הבדל בין גברים ונשים בקבלת המשבר של אמצע החיים.

- דרכם של הגברים במחזות- ליניארית / דרכן של נשים - מעגלית ספירלית, לקטנית.

- קשיים מנטאליים תופסים יותר מקשיים פיזיים.

- הגיבור הראשי של המסע הוא בעל התודעה המעונה.

- הקונפליקטים האוניברסליים של הגיבור הם סביב גאולה, פיריון, רוחניות.

- נשים באמצע החיים הן גיבורות ספרותיות ופחות גיבורות מומחזות.

- הציוד שהגיבור לוקח עימו למסע התחנות: תרמיל, מקל, כינור ומראה [ותחשבו על הסימליות שבחפצים הללו.

ד"ר קדם מצאה ביטויים פרופורמטיביים למונחים מהפסיכואנליזה, אביא מספר דוגמאות:

- אחה"צ של החיים - הוא מונח שטווה יונג למשבר אמצע החיים

- משק כנפי הסופיות - שופנהאואר

- התופת - דאנטה, מתוך הקומדיה האלוהית זוהי תקופה של התחלת הספק ובצבוצו של היאוש, מצב בו מתחילות להישאל שאלות והגאולה יכולה לבוא רק דרך הביבים. זהו משבר הגיל שיש בו יש גם סכנה של אובדן וגם יכולת לגאולה והתגברות. שלב של ספרציה - אינדיווידואציה.

המחזאי מחזיק עברנו הצופים את האמת העמוקה על משמעות החיים ומעביר אותה אלינו בעזרת האמנות והצגת דרכו של הגיבור.

דרך שיש בה היאוש ופחד או התגברות ואומץ לב, החמצה או גאולה.

החיים כאמנות או אמנות החיים.

ההרצאה האחרונה היתה של פרופ' איילה מלאך - פיינס: "זוגות סנדוויץ באמצע החיים: בין הורים מזדקנים לצאצאים מתבגרים".

לא נשארתי להרצאתה של פרופ' מלאך אך אביא לכם את סקירתה במילותיו של הפסיכולוג יעקב ברמץ: "הרצאתה של איילה מלאך, החזירה את השומעים מרום של אלף רגל פילוסופי, לקרקע המחקר. עם ניתוח שונות, סטיית תקן וקורלציות מעניינות שבחלקן נראו בנאליות כמו שחוסר שביעות הרצון בעבודה בקורלציה עם חוסר שביעות הרצון בחיי הנישואין, ובחלקן מעניינות עד מפתיעות, שאותה חוסר שביעות רצון בעבודה משפיעה על הבית בקרב גברים ואף חוסר שביעות הרצון של הגברים מעבודתם משפיעה על חוסר שביעות הרצון של נשים מעבודתן הן, אולם לא להיפך. נשים שאינן שבעות רצון בעבודתן לא חשות כך גם בבית ובטח לא משפיעות על עבודת הבעל. וכל זה במובהקות סטטיסטית ושונות ארצית, שמוכיחה לנו שהפסיכולוגיה רק עושה עצמה שהיא מדע והיא בעצם אומנות".

אני מסכימה עם דבריו של הפסיכולוג והדוברים השונים שרואים בפסיכותרפיה בכלל ובסיטואציה הטיפולית בפרט ריקוד של פסיכולוגיה, פילוסופיה ואמנות.

זה היה יום עיון קטן ומעניין שנגע בשאלה מהותית וחשובה בתקופה שבה תוחלת החיים מתארכת ובני אדם מוצאים עצמם בשאלות ומצבים שלא נשאלו קודם.

אני ממליצה בחום לשים לב לימי העיון של האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה!!

## "מעיזים להעיז"

לקראת השנה החדשה  
סדנת פסיכודרמה אינטנסיבית  
9-11.9.09  
בגבעת שמואל

הזדמנות להעיז להשתעשע...  
לביטוי עצמי...

לקבל ולתת בתוך קבוצה קטנה...

באמצעות טכניקת "חילוף תפקידים" נעיז להתנסות במצבים מוכרים מזווית חדשה במרחב האישי, הבינאישי והקבוצתי.

הסדנא מיועדת לאנשים המעוניינים להתנסות בעבודה קבוצתית באמצעות הפסיכודרמה, במטרה ליצור תנועה רגשית אחרת וחקירה של מחסומים באמצעים יצירתיים.

הסדנא תתקיים במהלך שלושה ימים בחודש ספטמבר

9.9.09 | יום רביעי | 19:00-22:30

10.9.09 | יום חמישי | 19:00-22:30

11.9.09 | יום שישי | 10:00-17:00

המנחה: **מרית יפה מילשטיין, M.A.**  
מטפלת בפסיכודרמה, בוגרת המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית.

עלות הסדנא - 950 ₪  
השתתפות בסדנא כוללת מפגש היכרות עם המנחה ועם הכלי הפסיכודרמטי.

לפרטים נוספים:

מרית יפה מילשטיין 054-4643139

# יוגה צחוק

## ההפי דמיק העולמי

נילי דור האלה



יוגה צחוק היא שיטה שהומצאה על ידי דר' קטריה מדין, רופא שנוולד וחי בהודו. כהכנה לכתבת מאמר בנושא "הצחוק התרופה הטובה ביותר", סקר דר' מדין את הספרות המקצועית שנעשו על צחוק והופתע לגלות עובדות מדעיות רבות התומכות בחיוביות ובחשיבות של הצחוק לחיים ובהשלכותיו החיוביות על בריאות הגוף והנפש.

הממצאים המדעיים סיפקו ראיות חותכות שהצחוק: מחזק את המערכת החיסונית ועל ידי כך גם מרפא וגם מונע התפתחות של מחלות.

פורק מהגוף מתחים ומחזיר את הגוף לאיזון. מפתח אופטימיות, גישה חיובית והתמודדות טובה יותר עם כל אתגרי החיים.

מתוך הכרה בעובדה שמרבית האוכלוסייה בהודו אינה יכולה להרשות לעצמה את שירותי הרפואה המערבית, יחד עם ההבנה שהצחוק הינו מנגנון פיזיולוגי מולד בעל איכויות רפיו נפלאות, זמינות, חוקיות וזולות, החליט דר' מדין לוותר על כתיבת המאמר לטובת מימוש של רעיון פשוט וגאוני - הקמת מסגרת קבוצתית לתרגול קבוע של שרירי הצחוק בגוף המבוססת על צחוק ללא סיבה ועל אפקט ההדבקה של הצחוק בחברותא - למען בריאות הגוף, הנפש והקהילה.

מה שהתחיל ב-13 למרץ 1995 "כרעיון של אדם אחד", הפך מהר מאוד לתופעה עולמית הנקראת "המגיפה השמחה" - The happy-demic. כיום מתרגלים את השיטה בכל רחבי העולם כולל בישראל, במסגרת למעלה מ-10,000 מועדוני צחוק בהם נפגשים אנשים מכל הקשת החברתית, באופן קבוע על מנת לצחוק כל הדרך אל חיים מאוזנים, בריאים ושפויים, במטרה להביא לשלווה פנימית ונינוחות עם עצמם ועם הסובב אותם.

### מהן עקרונות השיטה?

שיטת היוגה צחוק מבוססת על שלושה עקרונות מרכזיים:

אין צורך במצב רוח טוב כדי לצחוק - כשמתחילים לצחוק מצב הרוח משתפר במהירות בזכות שינויים ביוכימיים ופיזיולוגיים המתרחשים בגוף כתוצאה משחרור של "כימיקלים שמחים" (אנדורפינים וסרוטונין).

אין צורך בחוש הומור כדי לצחוק - יש אנשים שלא ניחנו בחוש הומור אולם כל בני האדם הינם בעלי יכולת לצחוק, ילדים קטנים אינם מבינים בדיחות ובכל זאת מתגלגלים מצחוק, הומור זוהי יכולת מנטלית נרכשת, התלויה במקום, בזמן ובתרבות, לעומת זאת צחוק זו יכולת מולדת, שפת גוף, שפה אוניברסאלית המובנת בכל רחבי העולם ומעוררת תגובה דומה בקרב כל בני האדם.

אין צורך בגירוי חיצוני כדי לצחוק - צחוק אינו דבר "רציונלי", זוהי תגובה של הגוף והנפש. על מנת

לעורר תגובה של צחוק אפשר פשוט להתניע את המנוע מבפנים מתוך נכונות, התמסרות ורצון טוב, ובאופן מפתיע... זה פשוט קורה, כך סתם בלי סיבה.

הפילוסופיה העומדת בבסיס השיטה היא שחידך, צחוק מכאני או צחוק ספונטני אחד הם, הסרעפת שלנו לא מבחינה בהבדל, מספיק להעמיד פנים ולזייף את הצחוק עד שבסופו של דבר הוא הופך להיות אמיתי. כמו כן, אנו יודעים שתנועה מתמירה רגש. אנשים עצובים ומדוכאים כמעט ואינם מצויים בתנועה, לעומת אנשים שמחים שהגוף שלהם הוא פצצת אנרגיה מהלכת. ביוגה צחוק התרגילים מבוצעים תוך כדי תנועה במרחב. אדם מדוכא ועצוב שמתחיל לנוע, מדווח כיצד חל שיפור לטובה במצב רוחו. כמו כן, הצחוק הוא אחד מהמנגנונים הפיזיולוגיים המדבקים בחברה (כמו בכי, פיהוק, רעד, הקאה). התרגול בקבוצה תוך שמירה על קשר עין עם הזולת, מאפשר את אפקט ההדבקה של הצחוק.

### מה הקשר בין יוגה לצחוק?

משמעות המילה יוגה היא - איחוד. הצחוק (דרך הגוף) הינה פעולה שמייצרת תחושה של אחדות בקרב אנשים שמבצעים את הפעולה בצוותא. אנשים בעולם המערבי, מתרגלים שיטות שונות של יוגה על מנת למנוע ולרפא מחלות, לפרוק מתחים ולחצים נפשיים, לחזק את הגוף ואת גמישותו. אנשים שמתרגלים צחוק ללא סיבה בקבוצה עושים זאת בדיוק מאותם המניעים. לתרגול יוגה השפעה על הגוף, הנפש, השכל והרוח. וכבר נאמר במקורות שהצחוק יפה לבריאות הגוף הנפש, הרוח והקהילה. יוגה מבוססת על תנוחות, תנועה ונשימה. ומטרתה העיקרית (אצל האדם המערבי) להביא לשחרור ממתח, הרפיה ושלווה פנימית. אנשים שצוחקים, משיגים תוצאות דומות בגוף של שחרור ושקט פנימי (עקב הפעלה קצבית וקבועה של הסרעפת - המחוברת בגוף למערכת העצבית הפרא-סימפתטית האחראית על הרגעת הגוף והשינויים הביוכימיים המתרחשים בגוף כתוצאה מהצחוק).

צחוק ילדי, אמיתי, ספונטאני נובע ממעמקי הבטן, נשימה יוגית - באה לעורר מחדש את הנשימה הטבעית שלנו, - נשימת בטן עמוקה. והדבר הכי חשוב, זה שצחוק ונשימה הן שתי פעולות שמחברות אותנו לרגע הזה. אי אפשר לצחוק או לנשום אתמול או מחר. אפשר לעשות זאת רק כאן ועכשיו. וזו הדרך המהירה ביותר לחבור לחוויה, להוויה ולמדיטציה עמוקה.

אמנם הצחוק הוא פעילות חיזונית אירובית (בתחילה מכוון את הסרעפת ומעלה את לחץ הדם והדופק) והנשימה היוגית היא פעולה שקטה פנימית ומרגיעה - אולם השילוב בין השניים מעניק תוצאה מנצחת. אנשים המתרגלים יוגה צחוק מדווחים על אנרגטיות, חיות וחיוביות כאילו כל תא בגופם מרקד

ועולץ בשמחה, ויחד עם זאת הם חשים שקט ושלווה פנימיים עמוקים.

### כיצד נראה מפגש קבוצתי של יוגה צחוק?

סדנת צחוק ללא סיבה או מפגש של יוגה צחוק מתחלק, כמו כל דבר טוב, לשלושה חלקים עיקריים המזכירים במשהו תהליך הנהוג בחדר כושר או כל פעילות אירובית אחרת: שלב החימום, שלב התרגול, שלב הרגיעה.

שלב ראשון: החימום - "המשחק המקדים" המטרות העיקריות של השלב הזה הם:

לחמם את שרירי הגוף במיוחד עבור אלה שלא צחקו הרבה זמן על מנת שלא יתכווצו להם שרירי הפנים והבטן. לאפשר לאנשים להשתחרר ממבוכה, בושה, שיפוטיות וביקורת והתעסקות באיך אנחנו נראים ומה חושבים עלינו. (זאת עושים על ידי הורדת הורמוני המתח בגוף והעלאת מפלס האנדורפינים בדם).

בשלב זה מבצעים תרגילים מעוררי צחוק ללא סיבה כשביניהם שזורים נשימות ומתיחות יוגיות. מאחר ודקה אחת של צחוק הינה שווה ערך ל-10 דקות על אופני כושר, הצחוק נחשב לפעילות אירובית מאומצת שיש לאזנה עם נשימות ומתיחות. אנשים עומדים ונעים בחלל החדר, תוך כדי יצירת אינטראקציות בינאישיות. בכל מפגש בינאישית מבצעים תרגיל מעורר צחוק. בין גל צחוק אחד למשנהו עוצרים ונושמים נשימות עמוקות לבטן, מרגיעים את הגוף וטוענים אותו מחדש. הנשימות והמתיחות של הגוף סוללות את הדרך לגל הצחוק הבא שמבקש להתפרץ ממעמקי הבטן.

קיימים אינספור תרגילים מעוררי צחוק ללא סיבה אולם הם מתחלקים לשלושה סוגים עיקריים: תרגילים המבוססים על ערכים חברתיים, כמו לדוגמה - לחיצת יד לשלום תוך כדי צחוק.

תרגילים המבוססים על משחק, לדוגמה: מחזיקים טלפון סלולרי נייד "דמיוני וצוחקים תוך כדי שיחת טלפון.

תרגילים המבוססים על תנוחות יוגה, כמו למשל, תנוחת האריה, שמבצעים אותה תוך כדי צחוק. שלב שני: התרגול - "מדיטציית צחוק ספונטנית" המטרות העיקריות של השלב הזה:

לתת לגוף להגיע לפרוק רגשי (קטריזיס) באמצעות הצחוק. לאפשר לצחוק הספונטני לנבוע ממעמקי הבטן תוך כדי שינוי המצב הביוכימי והפיזיולוגי בגוף להעניק לאנשים הזדמנות לצלות אל תוך מצב מדיטטיבי עמוק ללא כל מאמץ תוך כדי צחוק השלב הזה מבוצע בתחילה בישיבה ואחר כך בשכיבה על הגב. כשהגוף כבר טעון בכמויות אדירות של אנדורפינים, רמות הורמוני המתח צנחו פלאים והסרעפת עובדת על "טייס אוטומטי", כל שנשאר זה לשבת על אמא אדמה למדיטציית צחוק ספונטאנית. בשלב הזה מביטים אחד על השני בעיניים ופשוט מתגלגל מצחוקים, עד שכואבת

- כל אדם שיש לו מגבלה רפואית שאינה מאפשרת לו לתרגל פעילות אירובית (כגון הליכה מהירה במשך 45 דקות) למרות שעסקינן, בצחוק, השיטה הזו הינה מאד עוצמתית ופועלת ברמות מודעות ולא מודעות מאד עמוקות.

גדולתה היא ביכולתה ובפוטנציאל שלה לחולל טרנספורמציה בחיי המתרגלים בכל מימדי החיים. לכן, חשוב לתרגל את השיטה אצל מנחה שהוסמך באופן פורמלי להנחות סדנאות צחוק ללא סיבה בשיטת היוגה צחוק בלבד ומעבר להכשרת בשיטה מומלץ לבדוק מהו הרקע המקצועי/טיפולי של המנחה.

**נילי דור האלה**, בעלת ב.א בפסיכולוגיה, מטפלת גופנפש ומנחת קבוצות משנת 1986. מנחה ומדריכה בכירה בשיטת היוגה צחוק (מטעם ביה"ס הבינלאומי ליוגה צחוק של ד"ר קטריה מדן ממציא השיטה), ליצנית רפואית ומאמנת צחוק אישית. משלבת בעבודתה התנסות חווייתית באמצעות שפות אוניברסליות של: צחוק, נשימה, קצב, תנועה, צבע ומגע. לפרטים על הכשרת אנשי מקצוע: 04-8323708 joytemple@012.net.il www.laughteryoga.co.il כל הזכויות שמורות לנילי דור האלה ואין לעשות שימוש בחומר הכתוב ללא אישור מפורש בכתב.

**נילי דור האלה**  
**תרפייה ואימון צחוק**

ייעוץ אישי \* הנחיית קבוצות \* הכשרת אנשי מקצוע בית הספר להכשרת מנחים בשיטת היוגה צחוק: www.laughteryoga.co.il וגם הזמנה להירשם לקורס אימון לשמחה בחינם בקישור: www.laughteryoga.co.il/ecoursejoin.htm

הבטן, עד שכמעט נעתקת הנשימה, עד שדומעים מרב צחוק. נשכבים על הגב וממשיכים לצחוק. גל של צחוק מביא עוד גל של צחוק והחדר מתמלא באנרגיה חיובית וחיונית. בשלב זה אנשים מהר מאד נכנסים למצב עמוק של מדיטציה ומדווחים על "ניקוי הראש ממחשבות", קבלת "תובנות", מציאת "פתרונות לבעיות" וכדומה.

שלב שלישי: הרגיעה - "כוחו המרפא של הצחוק" המטרות העיקריות של השלב הזה: לשחרר ולהרגיע את כל שרירי הגוף שהשתתפו בפעילות לקרקע את המתרגלים לאפשר לגוף לעבד את השינויים הפיסיולוגיים והביוכימיים שהשתנו במהלך התרגול.

שלב זה מתבצע בשכיבה על הגב והינו חיוני מאד להשלמת התהליך במפגש. בשלב זה הגוף עובר בהדרגה ממצב של פעילות למצב של מנוחה והרפיה יוגית מוחלטת, משחררים את שרירי הגוף ומקרקעים אותו. בחלק זה של המפגש הגוף מאזן את עצמו, מרפא את עצמו ומפיק את המרב מהפעילות ומעבד את כל השינויים הביוכימיים והפיסיולוגיים שחלו בו, במהלך התרגול.

השילוב הזה בין הצחוק לנשימה - מעניק תחושה של אופוריה, שמחה ואנרגטיות לצד שלוה פנימית ונינוחות מלאה.

**האם תרגול השיטה מתאים לכולם?**

ניתן לתרגל את השיטה החל מגיל 6 ועד לשיבה טובה. בדרך כלל מתאימים את מבנה המפגש לקהל היעד, לגילאי המתרגלים, ליכולת הפיזית והנפשית וכדומה.

יחד עם זאת, שכשאנו צוחקים (במשך כמעט שעה עם הפוגות לנשימות), מופעל לחוץ תוך בטני, תוך בית חזי ותוך גולגלתי, ויש אנשים שמסיבות רפואיות ופסיכולוגיות מנועים מתרגול השיטה. ישנה רשימה של התוויות נגד רפואיות למי כדאי להימנע מתרגול השיטה ובכל מקרה תמיד מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל ועם מנחה יוגה צחוק טרם השתתפותך בתרגול. להלן התוויות הנגד למי מומלץ להימנע מתרגול השיטה:

- טחורים מדממים במצב אקוטי
- שלפוחיות שתן צונחות או רחמים צונחים
- הרניה (שבר, בקע)
- תחילת הריון (במיוחד ב-3 החודשים הראשונים, בפרט עם לאישה יש היסטוריה של הפלות)
- ניתוחים בחלל הבטן או בחלל בית החזה (ב-3 החודשים האחרונים ואם אין אישור רופא לתרגל פעילות אירובית)
- מחלות לב או לחץ דם גבוה שאינם מטופלים תרופתית ואינם במעקב רפואי
- גלאקומה (לחץ בעיניים) שאינה מטופלת תרופתית ואינה במעקב רפואי
- אפילפסיה
- הפרעות פסיכיאטריות (פרנויה, פסיכוזה, וכדומה)
- אסטמה (ב-5% מהמקרים עשוי להיגרם התקף, לכן מומלץ להצטייד במשאף)
- כל מי שחולה ומחלתו מדבקת כדאי להימנע מהשתתפות במהלך תקופת ההדבקה

הילד שבנו, שומר את היצירתיות והספונטניות, אשר לעתים שארנו מאחור. הפסיכודרמה נותנת לנו הזדמנות למפגש מחודש עם עולם תוכן זה ולחוות אותו שוב.

# קבוצת פסיכודרמה

בחודש אוקטובר 2009, נפתחת קבוצת פסיכודרמה עם סדרה של 12 מפגשים בני שלוש שעות כל מפגש. הקבוצה מתקיימת במרכז רקנטי בפתח-תקווה. הקבוצה מיועדת למי שמבקש לעבור תהליך של צמיחה אישית והרחבת המודעות. למי שמבקש להתוודע אל הכלים הפסיכו דרמטיים, ואו להרחיב ולחזק את מיומנותו כפסיכודרמטיסט. למי שמבקש תשובות לשאלות כמו: איך זה שאני מהלך כל הזמן באותם שבילים? מנהל אותם דיאלוגים? מוצא עצמי שוב ושוב באותם תפקידים? הפסיכודרמה מבוססת על התפיסה הטוענת כי בכל אחד מאיתנו יש הכוח ויכולת היצירה, ובעצם לרב אנו גם יודעים מה הכי נכון לנו ברגע הנתון. המנחה ביד רכה ומקצועית, בעזרת הטכניקות הפסיכו דרמטיות המבוססות על התפיסה הפסיכו דרמטית, מובילה את המשתתפים אל מחוזות ההבנה כדי למצוא תשובות, כדי להשיג מזור וכדי לשפר את איכות החיים עם העולם הפנימי ועם העולם החיצוני.

**המנחה: רוזה שמש**

עובדת סוציאלית מדריכה, פסיכודרמטיסטית מוסמכת, מורה בכירה לפסיכודרמה, ניסיון רב שנים בטיפול, בהדרכה ובניהול אנשי מקצוע, מ"מ יו"ר איגוד ישראלי לפסיכודרמה

לפרטים ולהרשמה:

רוזה שמש טל' 052-8855786

rosashemesh@gmail.com

# התרמיקה של הלב

ספר חדש העוסק בתהליך שיקומי פיזי, נפשי ורוחני של בחור צעיר שנלחם ונפצע בלבנון, המומלץ ככלי עזר בתהליכי עבודה טיפולית אישית וקבוצתית.



לעיתים, אנשים מגעים להשתתף בפעילות קבוצתית מונית אחרי שחוו משבר גדול - כזה שהשפעתו על חייהם מונעת מהם מלתפקד כבימים ימימה. בין השאר מלווה אותם תחושה של עמידה במקום, של חרדות, דיכאון ופחדים המלווים בקשיים חברתיים ובתקשורת בינאישית מוגבלת.

ריקה רוסו סינא, מחברת הספר "תרמיקה" והמסיימת כעת את לימודיה במכללת לוינסקי בקורס הדו שנתי "הנחיית קבוצות בשילוב אומניות" הראתה את הספר שכתבה למנחה שלה- דובי הדרי. דובי המליץ לריקה לפרסם את קיומו של הספר בפני קוראי מגזין מנחי הקבוצות בישראל.

ריקה, חדורת תחושת שליחות לסייע לכמה שיותר אנשים להסתייע בספר למטרות העצמה אישית: "... הספר קשור לשיקום, לאמונה, לניצחון הרוח על החומר, לקשר אנושי, להתחלה של חיים חדשים במקום בו החיים הישנים נשברו. לעניות דעתי כל התכנים האלו נמצאים בכל עבודה קבוצתית.

אין זה ספר הדרכה על עבודה קבוצתית, אולם אני סבורה שמנחי קבוצות יוכלו לעשות בו שימוש במקום בו מתרחשים תהליכים אישיים למשתתפים. אני עצמי במהלך לימודי הנחיית קבוצות עשיתי שינויים מרחיקי לכת בחיי, שינויים שהובילו להתפתחות ולצמיחה.

אני בטוחה שהם קרו בעקבות העבודה הקבוצתית אותה עברתי.

אנשי מקצוע, אחרי שקראו אותו, הציעו לי גם להרצות על הספר בפורומים של הנחיית קבוצות. אשמח לכל קשר שיוכל לסייע לי לקדם את הנושא."

על מנת לתת תחושה במה מדובר - (כדי לדעת באמת, צריך לקרוא) מובא כאן תרגום כתבתה של כתבת הבריאות של הגירוסלם פוסט, גידי סגל - איצקוביץ' כפי שפורסם ב-26 אפריל 2009.

לספר סיפורו של חייל

לעיתים קרובות קשה להביט בפני אנשים הנתונים בכסא גלגלים, ובמיוחד אם הם חיילי צהל ואף יותר אם הם איבדו גפיים או תכונות גוף רגילות. אנו חשים אשמה לנוכח נכותם. ריקה רוסו סינא- אמנית, קרמיקאית, מורה ומחברת מתגוררת עם בעלה וילדיה במושב שרונה שבגליל התחתון- לא רק שמסייעת לנו להישיר מבט אל מול חייל צהל הפצוע קשה, אלא גם מאפשרת לנו לחוש אותו ואת סיפורו מבפנים.

ספרה הוא רומן ויש בו מעקב לא לחלוטין עובדתי אחר חווית לוחם לאחר פיגוע משדה הקרב. כתיבתה של ריקה מתבססת על מפגשים ושיחות עם חיילים פצועים וכאלה שעברו ארועי לחימה, ותצפיות בבית החולים רמב"ם ובמחלקת השיקום בביה"ח שיבא בתל השומר, הספר בעל 155 עמודים מציג בפני הקוראים מה שנראה כתיאור שאינו בדיוני.

הספר, אומר ד"ר מיכאל פולק, פסיכיאטר באגף השיקום בביה"ח שיבא, צריך להיות זמין למשתקמים במח' השיקום וכן במתקנים האחרים ללוחמים משום שהוא "מפיץ תקווה ואמונה".

שם הספר "תרמיקה", הוא שמה של כלבה קטנה שננטשה בשולי כביש ונאספה לביתו של חייל המילואים הבדיוני, גבי. שמה ניתן לה כאות לאהבתו של גבי ל"תרמיקות" - (זרמי אוויר חם) שנשארו אותו ואת חבריו לתחביב מצנחי הרחיפה, בדאייה מעלה. הכלבה האינטליגנטית - המוברחת לבית החולים "מבינה" ו"דוברת" עברית, ונותנת לגבור הספר עצות ידודות לגבי מצבו ולגבי החיים בכלל.

"פגשתי בחייל מילואים, נתנאל, שלחם במלחמת לבנון השנייה ושהכרתי מאז שהוא נולד" - נזכרת ריקה בראיון.

הוא לא נפגע באופן פיזי, אבל כשבא לביקור הבנתי שמשוה רציני קרה לו. הוא אמר שזה היה מאוד קשה, שהרבה מחבריו ליחידה נהרגו ושארחרים נפצעו, הוא אמר שזה היה גיהנום."

זה איננו סיפור על אדם אחד, כי אם על רבים. נתנאל וגם יואב, חבר במושב ששירת ונפצע באורח

אנוש בלבנון שלפני הנסיגה, צורפו לאחרים ויצרו את דמותו של גבי.

"כמו רבים אחרים, עקבתי אחרי המלחמות ואני יודעת כמה קשות היו. המדינה לא עשתה מספיק עבור הלוחמים. ברור שהפצועים מקבלים טיפול רפואי. אבל אם הם נפגעי תעוקת קרב, חלק מהם אינם מודעים לה ואינם מוכנים להודות בכך- ובמקרים רבים נותרים ללא טיפול. הם עלולים להתלונן על כאבי גב למשל, אבל לא על הפצעים הבלתי נראים."- אומרת המחברת. "אני רוצה שכמה שיותר ישראלים יקראו את הספר ושיבינו שיש מחיר אנושי כבד לכל המלחמות".

וכך גם גבי, השב להכרתו בביה"ח רמב"ם לאחר שנפצע באורח אנוש במהלך מלחמת לבנון השנייה: "לא ברור לי מאיזה צוק קפצתי" הוא אומר, כשהוא מגלה את גפיו- או מה שנותר מהם - חבושות והוא מחובר לאינפוזיות. "איזו תרמיקה אלוהית!" הוא חש כאילו הוא נישא בתוך זרם אוויר חם, ואז מגלה שהיה במלחמה ועכשיו הוא בבית חולים.

הוא נקרא לשירות מילואים ביום בו הייתה לו בחינה חשובה באוניברסיטה. לאחר שנבחן, הוא הולך לדירתו השכורה שבעיר, בה הוא מתגורר עם חברתו היפיפייה אך מפונקת, נוגה, ועם תרמיקה הכלבה. הוא מגיע באיחור לנקודת ההתייצבות של חבריו ליחידה עם חבילת פרידה מהוריו המסורים (ועוגיות ביתיות מקווקר ואגוזים). גבי מוצב ביחידה דרומית לגבול לבנון. הלוגיסטיקה נראת מבלבלת והציוד לא מספיק - והכניסה ללבנון בהולה כמו יציאת בני ישראל ממצריים.

כ-30 חיילים מקבלים פקודה לבלות את הלילה בבית לבנוני גדול שיש לו שער ברזל כבד. "תגיד, השער הזה לא מדאיג אותך?" - גבי שואל חבר לפני שנופל לתרדמה קלה. באחר הצהרים המוקדמים הוא שמע שריקה של טיל ופיצוץ מחריש אוזניים. בתחילה חשב שזו "אש כוחותינו". הוא מישש את פניו וגפיו באצבעותיו וגילה שלא נפגע. אבל אחרים דיממו מפגיעת הרסיסים באופן מסיבי. המפקד שלו נהרג וסגנו היה פצוע - "לא היה מי שיגיד לנו מה לעשות".

הוא הרים את אחד הנפגעים ויצא במהירות מחוץ לבית. "הבנתי שאם ירו עלינו טיל אחד, יכול להיות גם שני". כנראה שתושבי הכפר השכן הודיעו לחיזבאללה על החיילים שבמבנה.

גבי שמע קולות מהמבנה וחשב שיש עוד חיילים שצריכים עזרה.

"נכנסתי פנימה וזאת הטעות שלי כי נפגענו מטיל נוסף - כנראה שאז מתתי..."

הוא מתעורר ברמב"ם. עין אחת, ידיו ורגליו חבושות. רגלו הימנית הסתיימה בבליטה מתחת לברך. אימו מרטיבה את שפתיו והכרתו שבה ומתערפלת.

מעבירים אותו מהמחלקה לטיפול נמרץ למחלקה האורטופדית.

האחות המוצבת לטפל בו היא ליבי, אישה צעירה וגבוהה עם עין אחת ירוקה ועין אחת כחולה. (כמו הזמר דיויד בואי). היא מטפלת בו בעדינות של אחות במחלקת פגים, ונעשית המנחמת והתומכת שלו.

הוריו קראו לשלושת ילדיהם בשמות מלאכים. כשמצבו של גבי משתפר הוא זוכה לראות בתכיפות גבוהה יותר את אחיו: אוריאל הבכור לומד וטרינריה באיטליה והצעיר שבאחים, רפאל (רפי) משוטט בעולם ונוחת בישראל. רפי שוהה בדירה של גבי ומטפל בתרמיקה הכלבה - נוגה עזבה.

גבי סובל מפחדים וכאבים כמעט כל הזמן, אבל בעזרת הידע הרפואי של אוריאל הוא מבין את חומרת פציעתו ואת רמת נכותו.

"אל תצחק, גביאל" אומר לו אחיו באחד הביקורים. "המצב היה יכול להיות הרבה יותר גרוע. צפוי לך תהליך החלמה ארוך אבל בסופו תראה בשתי עיניים, תתפקד בשתי ידיים ותלך על שתי רגלים - כן, אחת תהיה מפלסטיק, אבל אתה תלך!".

לאחר כשבוע של אשפוז, ליבי מכריזה שמצבו טוב מספיק למקלחת ראשונה. היא מסירה את התחבושות המגואלות בדם, אותן מחליפה מידי יום והיא לוקחת אותו לאמבטיה, בה היא רוחצת ומגלחת אותו ומסרקת את שערותיו.

"איזה כוח יש לבחורה הזאת. כמה שקטה ויעילה", גבי מתפעל. "אני כל כך אסיר תודה".

כשרפי מברח בפעם הראשונה את כלבתו של גבי למחלקה, ליבי מגלה זאת ובכוונה מתעלמת. תרמיקה מלקקת את פניו של אדונה ו"אומרת" לו כמה התגעגעה אליו.

סיוטי גיהינום חוזרים ונשנים של מתקפת הטילים ושל אובדן חבריו, מפרים את שנתו. אלה מחמירים כשחבריו ליחידה באים לביקור. לאחר כל הדחיות, מגלים לו סופסוף אילו מחבריו נהרגו או נפצעו מן הטילים.

לאחר השתהות ממושכת ולמרות שהיחסים בניהם הצטננו לפני המלחמה, מבקרת נוגה בבית החולים. קופסת השוקולדים המפוארת שהיא מביאה לו - אות לרקע האמיד של משפחתה - איכשהו מגבירים את תסכולו.

לפתע, גבי מסיר את הסדינים מעל גפיו הפגועות ודורש ממנה להסתכל עליהן. "תסתכלי", הוא אומר בקול רם "את לא יכולה יותר לרוץ איתו, לקפוץ איתו, לרקוד איתו! (מתוך הפרסומת לטמפוניים) - זה כל מה שיש - זה אני עכשיו".

נוגה פורצת בבכי ובורחת בריצה מן החדר, רק כדי

להיות מוחלפת על ידי ליבי, שבאה להחליף את התחבושותיו ושנוזפת בו על התנהגותו. "איזה מזל יש לי שאני לא החברה שלך!".

יום אחד רחל מבקרת את גבי. רחל היא אימו של בועז, חברו הטוב מאז הטיירונוט, שנהרג מפגיעת אחד הטילים. "מה אפשר להגיד לאמא של בועז?" הוא שואל את עצמו. "אילו מילים של נחמה אני יכול להציע?" היא עושה לגבי מחווה ענקית במתן תמונה משותפת של שניהם באיזה טיול בגליל. לאחר זמן מה, רחל מביטה בכותרת העיתון של יום קודם ונאנחת "המנהיגים שלנו לא ראויים לחיילים כמוכם".

כשליבי שומעת את גבי מתחקר את חבריו המבקרים לגבי פרטי המלחמה, היא מנסה לסיים את השיחה. "זה לא יעזור... ההתעסקות הזו בפרטים. שום דבר שיגידו לך יכול לשנות את מה שקרה, להשיב אף אחד או להבריא אף פצע".

כל שבוע שחולף עושה אותו חזק יותר. התחבושות מוסרות לתמיד. בקרוב מעבירים אותו למחלקת השיקום בביה"ח שיבא לשם התאמת פרוטזה. בנתיים גבי וליבי מגלים שהם מאוהבים. לפני שליבי עוזבת לטיול שתוכנן זמן רב מראש, גבי מבטיח לליבי שכשתראה אותו בפעם הבאה הוא יעמוד על רגליו וילך לקראתה. בזמן שהותה בחו"ל הם מתכתבים באופן קבוע.

צוות הפיזיותרפיה של ביה"ח שיבא הוא רגיש, סבלני ומסור. בנחישות מגייס גבי את עצמו לחזק את ידיו ורגליו הפגועות ולהתאים את הפרוטזה. כשליבי שבה סופסוף הביתה ובאה לבקרו בשיבא, גבי מקבל את פניה בהליכה כואבת לקראתה. עכשיו, כשהוא יכול לצאת לחופשת סוף שבוע, גבי מארגן מפגש עם ליבי בדירתו. אבל נוגה גורמת למשבר ענק כשהיא מגיעה באופן בלתי צפוי.

סופו הטוב של הסיפור - אסור לו שיתגלה, אך ניתן לומר שגבי בונה מחדש את חייו.

הרומן הכתוב בצורה יפיפייה משקף את החיים האמיתיים ומייצג את עומק הסבל לצד שמחת החיים, כח ההישרדות וההשתקמות. אכן - ספר זה ראוי לו שיקרא בבית חולים, ולא רק במחלקות המטפלות בחיילים".

(מתוך כתבתה של גיודי סגל איצקוביץ', ג'רוזלם פוסט)

ניתן לרכוש את הספר "סטמצי" וב"צומת ספרים" וישירות אצל המחברת. אפשר ליצור קשר עם המחברת במייל: [cinafam@netvision.net.il](mailto:cinafam@netvision.net.il)





# 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