



igroups news

www.igroups.co.il

מגזין קהילת מנחם הקבוצות בישראל

- כנסים וארועים | עמ' 2
- לימודים והכשרה | עמ' 5
- תוכנית פרוגרסיבית לצוותים טיפוליים | עמ' 7
- לוח מודעות | עמ' 9

קהילת קבוצות 03-6990552

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

"קר בקראוילה"
ד"ר אורית נוטמן-שורץ

קבוצות בעולם
ד"ר חיים וינברג

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

מחשבות והתלבטויות העמותה
סביב כנס "שדרות 2008"
ד"ר רובי פרידמן

היכל המראות
מרים ברגר וסוזי שושני

האישי, הפוליטי ומה שביניהם
הושע לביא

מעגלי הלמידה בפיתוח מנהלים
ערן אביב



חלק ב'

להביט אל השמש

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

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

מראיין: בעקבות המלחמה האחרונה נפגעו רבים בישראל כתוצאה מחשיפה לאירועים טראומטיים. מהי גישתך לגבי עבודה עם נפגעי טראומה בקבוצה? האם עדיין כדאי להתמקד ב"כאן ועכשיו"?

יאלום: שוב, תלוי במסגרת העבודה של הקבוצה. אם הקבוצה תיפגש למספר מסוים של מפגשים, ואם חברה מתמודדים עם טראומה שחוו, כמובן שהייתי מתמקד בטראומה בכך שהייתי עוזר להם לדון בזה, לשתף את חברי הקבוצה, כך שלא יחוו בודדים בהרגשתם, אלא ישתפו בתגובות קיצוניות לנושא, ותיווצר הרבה סימפטיה והשתתפות. לו היינו עובדים על זה לטווח ארוך, הייתי עובר מהנושא הזה לנושאים אחרים. אתן לך דוגמה. חשבתי על משהו שאני כותב כרגע, על ההיסטוריה שלי בנושא טיפול קבוצתי, וכיצד אני מפתח רעיונות. לאחר שסיימתי את הכשרתי בפסיכיאטריה, ולאחר מכן התגייסתי לצבא למספר שנים, שכן בתקופת לימודי הגיוס היה חובה לאחר סיום בית הספר לרפואה... לא יכולת ללכת ללמוד רפואה בלי לשרת בצבא... לכן שירתתי בצבא למשך מספר שנים, ואז התחלתי... קיבלתי משרה באוניברסיטת סטנפורד, שם שימשתי כחבר סגל הוראה לאורך כל תקופת חיי המקצועיים. אבל במשך כל הזמן הזה הייתה תנועה בארה"ב, שלעיתים נקראה "תנועת קבוצות המפגש" (encounter group movement). נראה לי שחלקכם קראתם על כך בספרי הלימוד שכתבת, על אף שבספרים שלי הפרק הזה מצטמצם והולך, הרבה אנשים צעירים מדי מכדי לדעת מה הייתה מטרת התנועה. אבל התנועה קמה יותר כדי לחנך. הם החלו להקים קבוצות וקראו להן "קבוצות אימון לרגישות", כשפירוש המילה רגישות היא רגישות ביחסים בינאישיים בקבוצה. לאחר מכן הם החלו לראות בקבוצות קבוצות אימון. ואז הם קראו להן "קבוצות T" (training). לאחר מכן הן התפתחו למה שנקרא "טיפול קבוצתי לאנשים נורמליים". אבל הנה הנקודה: בפעם הראשונה לאחר שהצטרפתי לסגל האקדמי, הלכתי לאחת מהסדנאות, שנמשכה מספר שבועות, עם הרבה קבוצות T מסביב. קבוצת ה-T הראשונה אליה הלכתי הונחתה ע"י פסיכולוגית, אישה שהתחלתי להכיר הרבה יותר טוב, אפילו עד עכשיו, והיא הפכה לחברה טובה שלי, היא הקימה את הקבוצה הזאת, וכך הגיעו 12 אנשים שמעולם לא ראו זה את זה, והיא מתחילה ואומרת: הייתי רוצה שנדבר אך ורק על ה"כאן ועכשיו". אלה היו מילותיה הראשונות לקבוצה. הבטתי בה כאילו היא פסיכוטית... איך נוכל לדבר על "כאן ועכשיו", אין לנו מושג בזה. אין לנו היסטוריה. על מה נדבר? כמובן ששמרתי את זה לעצמי, ופשוט הקשבתי. הייתי המום ממה שקרה. למדתי הרבה אחרי זה, וזה הביא לשינויים משמעותיים בדרך החשיבה שלי. הקבוצה הייתה שקטה למשך זמן-מה, ואז מישהו אמר, "אני מרגיש ממש נוח עם השתיקה הזאת". ואחרים אמרו שהם לא מרגישים נוח עם השתיקה, ואחר אמר, "אני ממש מרוגז על המנחה. על מה את מדברת?" ורבים הסכימו אתו. די מהר קיבלנו תגובות שונות לאותו גירוי. הגירוי היה "אנחנו נדבר רק על כאן ועכשיו", ואנשים החלו להגיב בדרכים שונות. תוך חמש או עשר דקות הקבוצה החלה לפתח היסטוריה משלה, וממש יצאנו לדרך, וזאת

דבר העורך



לא פשוט למצוא את הפשטות, לא בעריכה של מגזין על הנחיית קבוצות וקל וחומר לא בהנחיית קבוצה. רובכם וודאי תסכימו שבמקצוע שלנו לוקח זמן רב כדי להתמקם כמנחה פשוט - בלי הרבה "פלטף", בלי התערבויות שמשקפות את ההבחנה שבין מנחה מתחיל למנחה יודע, אבל גם מבלי שניפול אל החלל שמזמינה הפשטות המוגזמת. יש פה קווי גבול עדיניים וגמישים, שמשתנים מעת לעת, מקבוצה לקבוצה, ממשימה למשימה, ושתפקידם להגדיר את המרחב שבתוכו נע המנחה. התגובות לגיליון הראשון של מגזין קהילת קבוצות מתייחסות בחיוב בעיקר לפשטות שהוא מתאפיין בו. התבהר לי שאנשים שמתעניינים ועוסקים בהנחיית קבוצות בישראל רוצים לדבר דיבור פשוט. לכאורה זה ברור לכולנו, כי לדבר "בגובה העיניים" זה כלל יסוד בעבודה יעוצית. אבל איך באמת תשמור על ערכך המקצועי בעיני הקוראים והמשתתפים כאשר אינך שומר על פסאדה, כאשר אינך מצטט בכל משפט שני "פוקס היה אומר כך וכך..."? "בין היה אומר כך וכך..."? מן הקצה השני, כמה רחוקה מהחוויה עלולה להיות כתיבה שלא ניתן להרגיש בה מספיק חום וקירבה, ונורים בה משפטים אנליטיים מתוחכמים. אני מניח שהחשיבה על חשיבות הפשטות מתעוררת בי לצד ההתלהבות מהקריאה המחודשת בתמלול הראיון עם ארווין יאלום. אחד מהמרצים הבכירים בכנס אמר לי: "אני אוהב את יאלום, אבל האמת היא שחסרה לו תיאוריה...". זה כנראה נכון, יאלום פיתח יותר טכניקה ופחות תיאוריה קבוצתית, אבל כמה שהייתי רוצה לקבל חלק מהפשטות של יאלום, שממסמסת התנגדויות ופותרת לבבות. בגיליון הנוכחי מופיע חלקו השני של הראיון עם יאלום (בגיליון הבא יופיע החלק השלישי והאחרון). נארח כאן

המשך בעמ' 2 ←

המשך בעמ' 2 ←

את ד"ר אורית נוטמן-שוורץ, שתתאר תהליך הנחייתי מרתק בקבוצה שעברה את ההתנתקות. בטורים הקבועים ייכתבו הכותבים הקבועים שלנו, שכבר יוצרים רצף מעניין מגיליון לגיליון.

אני מזמין אתכם ואתכן להתייחס לכתבות ולטורים ולשלוח אליי ישירות למייל:

eitan@igroups.co.il

אני מבטיח לפרסם את חלקן במדור "תגובות הקוראים" שייפתח כאן החל מהגיליון הבא.

וטיפ קטן לסיום: הקריאה מהנה הרבה יותר אחרי שמדפיסים את העיתון. תהנו!

שלכם בברכת שנה פשוטה וטובה, איתן טמיר

הייתה קבוצה שהתמקדה אך ורק ב"כאן ועכשיו". זה היה מאוד חשוב בשבילי, ובשביל גישתי לקבוצות. כיצד זה מתחבר עם מה שאמרת? ובכן, יכול להיות... ואני מוכרח לומר לך שלא חוויתי חוויה כזאת, ולא הנחייתי קבוצת אנשים שסבלו מטראומה על רקע לאומי, אבל אולי בסופו של דבר בקבוצה, תראה אנשים מגיבים לאותה טראומה בדרכים שונות. ותמיד עלינו לשאול את השאלה, אני לא יודע אם היא תהיה רלוונטית לקבוצה זאת, אבל בטווח הארוך, שאלנו שאלה, אם קיבלת תגובות רבות ומגוונות לאותו גירוי, מדוע זה כך? איך נבש זאת לתפישה? ודרך אחת לעשות זאת היא השתקפות של שבעה שמונה או עשרה עולמות פנימיים שונים בקבוצה זאת. וזאת אולי דרך המלך להבנת הדרך הפנימית, המוח הפנימי ועולמם של אנשי הקבוצה. האם זה עזר להבהיר את מחשבותיי?

מראיין: רציתי לשאול אותך שאלה לגבי גישתך לקבוצה כשלם. לדוגמה, בשעת מלחמה או לאחריה, לפעמים לכידות חזקה מאוד, וקשר חזק מאוד נוצר בין מטופל יחיד לבין הקבוצה כמכלול, כייצוג של המדינה כולה. מה דעתך לגבי הקשר בין האדם והקבוצה כשלם? כיצד אתה מטפל בזה? האם אתה מתעלם מזה?

יאלום: אני בטוח שברגע שיש לכידות בקבוצה, יצמח מזה רק טוב. כך שאם הקבוצה לכידה ועובדת היטב, אני לא מעוניין להעיר הערות קבוצתיות בנושא. רק כשנוצר מחסום, והקבוצה לא יכולה להיות לכידה, ולא יכולה לעבוד היטב, אם הקבוצה מתנגדת, תלותית יתר על המידה, אם הקבוצה מחכה שאני אעשה הכול, אז אתחיל להעיר הערות. אני רוצה שזאת תהיה קבוצת עבודה, ואם משהו מפריע והקבוצה לא עובדת, אז אעיר הערה כלשהי. אם אנחנו משתמשים במשקיף שנמצא בחדר, או מאחורי מראה חד-כיוונית, ואני מגלה שמה שאני עובדת טוב, ארצה לבדוק מהי סיבת ההתנגדות, כיצד חשה הקבוצה לגבי המשקיף. אני מתמקד בעיקר בהתערבויות קבוצתיות בנוגע לגורמים שחוסמים את קבוצת העבודה. אם אתה מנחה קבוצת אנשי מקצוע, אם בגישת טוויסטוק ואם בקבוצה שבה אתה רוצה להתבונן על התהליך, עליך ללמוד היטב את הכוחות הפועלים בקבוצה, וכיצד המשתתפים רואים אותם. אני לא ממש מעוניין בזה, בכלל הנוגע

לקבוצות טיפול. אני מעוניין אך ורק בדבר שגורם למטופל להרגיש שהטיפול עובד.

מראיין: לדעתי יש הנחה סמויה לפיה הקבוצה היא קבוצת עבודה, ומתעריבים רק במידה שיש בעיה כלשהי, ומעירים דבר מה לגבי הלכידות של הקבוצה. ולדעתי, לפי גישות אחרות, זוהי הדרך ההפוכה. בדרך כלל, הקבוצה אינה קבוצת עבודה, ועל מנחה הקבוצה להתערב.

יאלום: קראתי על זה. זאת היסטוריה עתיקה בשבילי... ביליתי שנה במכון טוויסטוק והתבוננתי בקבוצות טוויסטוק. בסיומה של אותה שנה הגעתי למסקנה שקבוצות אלו הן לחלוטין לא יעילות לחברי הקבוצה, וגמלה ההחלטה בלבי לא להנחות קבוצות בעניין זה. העניין המדובר הוא שהמטפל לא היה מחובר לחברי הקבוצה. הוא הביט בתקרה. כל הערה שלו הייתה, "הקבוצה עשתה כך וכך" והופנתה לקבוצה ותהליכיה. הרגשתי שהקבוצות מאוד לא יעילות. הן אולי היו מתאימות לסמינרים של תהליכים קבוצתיים, כך למדנו. כתבתי על כך בהודמנויות רבות. יש לי חזון, בעוד אתה שואל שאלות, אפשר להביט בתוכן השיחה, אך מה שקורה מבחינת תהליך, התהליך שלנו, אני זוכר לפני 30-40 שנה יושבתי בפאנל של אגודת הפסיכיאטרים האמריקנית ושאלו אותי שאלות. ואמי, שעדיין הייתה בחיים וישבה בקהל, מאוד פחדה שאשאל שאלות שאין לי עליהן תשובה. חשבתי על כמה מהשאלות ששאלת אותי, ויש לי עדיין זיכרון ממראה של אמי, ואני מתחיל לדאוג פן תשאל אותי שאלות שאין לי עליהן תשובה, מכיוון שלא חשבתי על הנושאים האלה תקופה ארוכה. אני בדרך כלל אוהב לשוחח על דברים שאני מעורב בהם באותה נקודה, ובמשך עשורים התחלתי את השיחות האלה בנושאים של טיפול קבוצתי, הרצאה על טיפול קבוצתי עם הרצאה על פירוש המילים "טיפול קבוצתי", עם דוגמה מטיפול קבוצתי שהתרחש באותו שבוע. אני מעדיף לעבוד עם מידע רענן. היום אני מדבר על דברים שמחזירים אותי הרבה לאחור. אבל זה בסדר. אני רק מספר לך על הרגשתי. הרשה לי לספר לך סיפור קצר. במהלך הכשרתי, את ההתמחות עברתי בביה"ח "גיונס הופקינס". אחת מהדמויות החשובות בחיי היה היו"ר, ג'ון ווייטהורן, כתבתי עליו מפעם לפעם. אני כותב עליו בספרי הנוכחי. בסיום השנה הראשונה, הוא הזמין אותי למשרדו ונתן לי משוב

על עבודתי בשנה הראשונה. ואז הוא אמר לי: "כל המפקחים שלך מסכימים שתזכה להכשרה טובה יותר אם תתמקד יותר במה שיש להם להציע במקום להתמקד במה שאין להם להציע לך". תמיד זכרתי זאת. בשנים עברו סיפרתי את הסיפור לקהל באולם, כדי שישאלו אותי רק שאלות שאני יודע את התשובה להן. גם זה עלה במוחי. זה בסדר. הכול בסדר...

מראיין: דיברנו על גילוי ועל תפקיד מנחה הקבוצה בסיוע ע"י גילוי עצמי, או שאולי לא. והייתי רוצה שתדבר על כך מעט, על גילוי עצמי במהלך טיפול, כי לדעתי זה נושא שבעיניך חדש זה גורם לנו למחשבות רבות, ורצינו שתספר לנו מה אתה חושב על כך.

יאלום: אני נמצא על קיצוץ אחד של הרצף בנושא גילוי עצמי. אני רואה דבר זה כבעל ערך, את העובדה שיש לנו יחסים אמיתיים ואוטנטיים עם בני אדם אחרים. זהו מקום שבו המיקוד שלי בנושאים אקזיסטינציאליים בא לידי ביטוי אפילו בטיפול קבוצתי, מכיוון אני מרגיש שזה חשוב מאוד שיהיה לנו מפגש אמיתי עם המטופל. ואמת פירושה להכיר בעובדה שכולנו נמצאים במסע, שאנו עומדים מול נושאים סביב המצב הנפשי האנושי, בדיוק כמו מטופלינו. כולנו עומדים בפני בידוד כלשהו בחיים, כולנו מתחבטים בשאלות של משמעות בחיים. כולנו נעמוד בפני מוות בטוח, כליין, וכולנו נמצאים באותה סירה. לדעתי חשוב שנתייחס לאנשים כאל עמיתים למסע. לכן אני נוטה לחשיפה עצמית בטיפול, בתנאי שיש לי תחושה חזקה שזה יסייע לטיפול, כי אני לא אחשוף דברים רק לשם החשיפה. הרשה לי להעלות נושא מאוד עדין שחשבתי עליו לאחר פגישה עם מטופל אתמול. אני מעט חושש לחשוף זאת בפני קהל גדול, אבל הנה המצב: שלשום קרה לי מקרה מוזר. התעוררתי מתנומה קלה במצב של בלבול. זה נמשך מספר שעות וההרגשה הייתה מוזרה מאוד. עבדתי על ספר שאני בדיוק מסיים. אני מקווה שהוא ייצא לאור בעברית בעוד מספר חודשים, אבל באותו רגע לא יכולתי לזכור את שם הספר. זה היה מאוד מוזר. פשוט לא יכולתי להיזכר בשם הספר. ואז נזכרתי בחלק משם הספר ושאלתי את אישתי מה המשך כותרת הספר. זה נמשך מספר שעות. זה היה אפילו גרוע יותר כי הבנתי את שם הספר וחמש דקות מאוחר יותר שוב שכחתי

כנסים ואירועים מתחום הנחיית הקבוצות

כנס עמותת אמינות

מעורבות, התעלמות ומה שביניהם - המחיר החברתי של אלימות
10.10.2007
www.aminut.org.il

כנס סופ"ש קבוצות

של העמותה הישראלית להנחיה ולטיפול קבוצתי
18-20.10.2007
www.isragroupptherapy.co.il

כנס עמותת א.פ.ק.

האגודה הישראלית ללימוד תהליכים קבוצתיים וארגוניים
25.11.2007
www.ofek-opg.org

כנס עמותת עצ"ה

העמותה הישראלית לעזרה עצמית
22.10.2007
www.selfhelp.org.il

אותו. זה היה סוג של למידה עברית. בסופו של דבר שוחחתי עם הרופא שלי, ביליתי 3-4 שעות בחדר המיון. למחרת, אתמול, בזבזתי את רוב היום על בדיקות MRI מוחיות, כדי לוודא שלא מדובר בשבץ. מעולם לא קרה לי דבר כזה. אתמול אחר הצהריים, נקבעה לי בדיקת MRI לשעה אחת וחצי, והייתה לי מטופלת בארבע וחצי. חשבת לי לבטל את המטופלים האחרים, אבל אותה היה חשוב לי לפגוש. היא בהחלט נזקקה לפגישה. אבל מכונת ה-MRI התקלקלה וזה התארך לשלוש שעות. קיבלתי זריקות וכל זה. הגעתי למשרד שלי באיחור של עשר דקות, ועמדה מולי הדילמה: מה לומר למטופלת הזאת? כמה עליי לגלות על עצמי? היא מבינה שאיחורתי זה נדיר שאני מאחר. טלפנתי לטלפון הנייד שלה, היא לא ענתה והשארתי הודעה כחצי שעה לפני, כדי להודיע שאאחר. היא רואה אותי במצב מוזר. אני גמור מעייפות, שחוק מכל היום. האם להיפגש איתה, או לא? האם לספר לה על מה שקרה? נשארתי מה דילמה. אתם תחליטו בעצמכם מה הייתם עושים. מדובר באיש מקצוע, מטפל, והבחירה שלי הייתה, בין אם טוב ובין אם רע, לספר לה מה קרה. סיפרתי לה שנעלתי, נלכדתי, במכונת MRI, שלא יכולתי לצאת מתוכה, וזאת הסיבה לאיחור. היא הביעה דאגה לגביי, ואני הרגעתי אותה שזה היה משהו קל. יצאה ממנה הרבה רכות. זאת מטופלת שאני רואה מזה כחודשיים בלבד, אבל היא הביעה הרבה רכות ודאגה, היא דיברה אתי על כך שהיא מוכנה לחשוף את עצמה הרבה יותר ממה שעשתה אי פעם. זאת המטופלת שסיפרתי לכם על שהיא חלמה שהרכב שלה נופל מצוק. היא ממש נפתחה בפניי, והיא הייתה מודאגת, אבל לפי לדעתי בסיום המפגש היינו קרובים יותר. בנוסף, הוספתי לה זמן בפגישות הטיפוליות, כי הזמן הרגיל לא היה מספיק זמן בשבילה. נפגשנו שעה וחצי במקום שעה אחת. אמרתי לה שהפעם לדעתי עלינו להיפגש לשעה אחת. לא הייתי בטוח בכמות האנרגיה שהייתה לי אתמול. קבענו פגישה נוספת להמשך השבוע. זאת תשובה ארוכה, אך זה היה הנושא האחרון שנאלצתי להתלבט לגביו ואני מאמין שזה היה לטובת הטיפול. הברירה הייתה להמציא סיפור על האיחור, ולהעמיד פנים שכלום לא קרה. אני מאמין שהיא הייתה מבחינה בכך. היא אישה מהירת תפישה, זה היה יוצר דואליות ביחסינו, ולדעתי, מתוך שתי האפשרויות שהיו לנו, נדמה לי שהחלטתי את ההחלטה הכי מתאימה

להמשך הטיפול עם המטופלת.

מראיין: האם היית נוהג באותו אופן לו היה מדובר ב"ילדה הורית", שדואגת לך יותר מדי?

יאלום: לו הייתי חש שהיא מתנהגת כמו שאמרת, "ילדה הורית", הייתי מרגיש נהדר, כי אז היינו מגיעים לנושא הרבה יותר. אם היא מודאגת לגביי יותר מדי, לא אצטרך לקבל את האופן בו היא מתארת את הוריה, כי זה קורה ממש ב"כאן ועכשיו", בתנאי שהייתי יודע שהיא מסוגלת לעבוד על הנושא הזה. המטופלת הזאת היא פסיכולוגית בעצמה וגם מהירת תפישה, והרגשתי בטוח שהיא תצליח לעבוד על זה. הייתה לי מטופלת שהייתה מאוד סגורה, אולי גם קצת פרנואידי, אולי כוחות האגו שלה לא כל כך חזק. אילולא הרגשתי שהיא תוכל לעבוד כך לא הייתי עושה זאת. הייתי מוכרח לערוך את ההערכה הזאת. העיקרון המנחה העיקרי תמיד הוא טובת המטופל.

מראיין: אתה שולח לנו מסר מאוד ברור. אנחנו חושבים לעתים קרובות על תהליכים כמו העברה והעברה נגדית. להשאיר מקום לתהליכים האלה, ואולי יותר עם מטופלים חדשים, מטופלים בשלבים הראשונים של הטיפול. אבל אתה אומר שדאגתך פוחתת והולכת לגבי תהליכים בינאישיים לא-מודעים ואתה חושף יותר ויותר...

יאלום: אני מודאג פחות, כי לדעתי ההעברה תתרחש בכל מקרה. זה אורגניזם מאוד עמיד. הוא תמיד יתרחש, גם אם המטופל יידע רבות עליי. אני יודע שהכלל הראשון בפסיכולוגיה, כפי שברסע ע"י פרויד, הוא שאם נחשוף מעט מאוד מעצמנו, המטופל יוסיף את הסילופים שלו לכך. אני חושב שהמחיר המשולם גבוה מדי כאשר אין לנו יחסים אמיתיים עם המטופל. בשבילי זה הרבה יותר חשוב מההעברה, שתתרחש בכל מקרה בטווח הארוך. אני גם חושב על ההעברה. יש לי מספר מטופלים וכל אחד מהם מתייחס אליי בדרך שונה לחלוטין. אחדים מהם אדישים, אחרים תלתיים, ואחרים וכחנים. זה יקרה בכל מקרה, גם עם הגילוי העצמי שלי.

מראיין: אתה עושה שימוש רב בסיווג האינדיבידואלי של הפתולוגיה. האם עדיף יהיה לעזוב את האבחון של הפרעת אישיות כזאת וכזאת, ולדבר יותר על הפרעות ביחסים? מה דעתך על כך?

יאלום: אני מסכים אתך מאוד. לדעתי

אתה צודק לגמרי בעניין, ואני מאוד אוהב את הרעיון. לדעתי יש מספר דיאגנוזות שמקורן ביולוגי, מטופל עם הפרעה פסיכוסטית, או סכיזופרנית, אני לא מתכוון אליהם. אבל כשאתה עוסק בהפרעת אישיות, אני חושב שאם נתחיל לפתח קטגוריות לכך, זה יהיה שימושי יותר בעבודתנו. תמיד העדפתי את הסיווג של הדרך בה אנשים מתייחסים זה לזה. זאת אחת הסיבות לכך שאני כל כך אוהב את קרן הורני, שפיתחה סיווג גס יותר ליחסים בינאישיים, במושגים של תלות, מה יוכלו להשיג מאחרים, מה אחרים יכולים לתת להם, או להתקשר לאנשים בחיפוש אחר החופש בהקשר של אי היכולת למצוא זיווג, או לתקשר עם האחר בצורה אוהבת, בין אם יהיו אוהבים או יוכלו לאהוב את האדם האחר. אלה קטגוריות גסות, ואם נוכל לחשוב על קטגוריות מתוחכמות יותר, אני תומך בעניין לחלוטין. אני לא אוהב את הסיווג של ה-DSM בטיפול ולעולם אינני משתמש בו. אני לא חושב במושגים של סיווג דיאגנוסטי להפרעות האישיות. כתבתי על כך ב"מתנת התרפיה".

מראיין: אני חושב שכאשר מטפלים עוברים מטיפול פרטני לטיפול קבוצתי, חשיבתם משתנה מהשקפה זיאדית להשקפה משולשת או מורכבת של יחסים. חשבת על השוני בין הספרים "כשניטשה בכה" לבין "הריפוי של שופנהאואר". האם תוכל להתייחס לכך?

הכוונה שלי בספר "כשניטשה בכה" הייתה ליצור ניסוי במחשבה. נסו לדמיין איך היה נראה הטיפול הפסיכולוגי אילו הומצא ע"י פילוסוף ולא ע"י רופא מוסמך. דמינו לעצמכם מה היה קורה לו ניטשה היה מוצב בהקודה בהיסטוריה שבה היה יכול להמציא טיפול שניתן היה להשתמש בו לרפא את עצמו, כי ניטשה חי ביאוש גדול. זה הסיפור של הספר בקיצור נמרץ. זה ניסוי במחשבה. זהו מסע חשיפה לדרך בה התחום בו אנו עוסקים החל. שימו לב להערותיו של פרויד, בפרק האחרון בספר "מחקרים בהיסטוריה" משנת 1895, לטיפול הפסיכולוגי. לדעתי זהו פרק מדהים שמש חזה את כל מה שמתרחש בתחום שלנו במאה השנים הבאות. הוא חוזה את הרעיון של התנגדות, העברה והשלכה, ושלבי הטיפול, וזה מבוא מעולה. בספר הזה עבדתי על האופן בו הטיפול האינדיבידואלי יתרחש. כיצד ניתן יהיה להציג את האדם הזה, ניטשה, ששיחק באובססיה, ושיחק בניתוק יחסים, והיה אפילו בעל נטיות אובדניות.

הספר הזה עסק בטיפול פרטני. "הריפוי של שופנהאואר" מתמקד בדבר שונה. ההתמקדות הייתה בטיפול קבוצתי. מדובר היה בגבר שהיה שיבוט של שופנהאואר, אדם שדמה מאוד לשופנהאואר. ביליתי או בזבזתי חצי שנה בלכתוב רומן היסטורי על שופנהאואר. לא חשבת שאצליח. לכן יצרתי מנגנון שהוא בדיוק כמו שופנהאואר בכל דרך, וזה הפרוטוגוניסט של הרומן. הוא היה בטיפול לפרק של כקצ, אבל זה פשוט לא הצליח בטיפול פרטני, והוא הכניס אותו לטיפול קבוצתי, כי האדם הזה לא הצליח ליצור יחסים עם אחרים, כך שקבוצת הטיפול הייתה בעלת עוצמה רבה יותר מאשר הטיפול הפרטני בסיוע לו ליצור יחסים עם אחרים. "כשניטשה בכה" הוא ספר על טיפול פרטני, בעוד "הריפוי של שופנהאואר" הוא רומן שמתמקד בטיפול קבוצתי. לפני כשנה, ארגון הפסיכולוגים הקבוצתיים האמריקני ערך כנס, ולפני הכנס נערכה סדנת יום, במהלכה שכרנו שחקנים ששיחקו את חברי הקבוצה מתוך "הריפוי של שופנהאואר". ניתן להם תסריט מקוצר, רק כדי שייכנסו לדמות, ואז האדם ששיתף אתי פעולה במהדורה החמישית של הספר "טיפול קבוצתי-תיאוריה ומעשה", מולן לשך, פסיכיאטר מטורונטו, הנחה את הקבוצה ואני הייתי הפרשן. עוררנו את הספר לחיים בכנס הזה. זו הייתה חוויה מעניינת מאוד עברית.

דרושים

מתנדבים לקו הסיוע הטלפוני של עמותת ח.ס.ן - חולי סרטן נלחמים.

נא לפנות לאלדד בר-לב, מרכז קו התמיכה והמידע בח.ס.ן
נייד: 054-7687555

לחברה המתמחה בתחום "עוץ ארגוני והדרכת דרושים מנחי קבוצות לאזור המרכז וחיפה."

דרישות התפקיד: בעלי תואר שני או במהלכו במדעי ההתנהגות. לימודי הנחיית קבוצות. שלוש שנות ניסיון בהנחיית קבוצות.

נא לשלוח קורות חיים והמלצות במייל בלבד:
boaz@boazbenizhak.com

"קר בקראוילה": ספור של מעבר כפוי

ד"ר אורית נוטמן-שורץ



כחודשיים לאחר בצוע תהליך ההתנתקות, פנתה אלי פעילה חברתית באחד מאתרי הקרוונים בבקשת עזרה. לדבריה "החיים לא מצליחים לחזור למסלולם, ואת הקורה כאן קשה לתאר". בחלוף מספר ימים מצאתי עצמי יושבת במועדון המאולתר באתר ומנהלת שיחה עם מספר פעילים. בתום השיחה החלטנו כי מידי שבועיים אפתח את המקום על מנת לסייע לקהילה "לנסות ולאחות את השברים והסדקים שנפגעו ברשת החברתית הקהילתית על מנת שתושבי המקום יוכלו לחזור לתפקוד חברתי תקין" והם יודיעו לחברי הקהילה על "הבית הפתוח". תהליך "ההתנתקות" קבע כי יתבצע פנוי חד צדדי של ישובים בחבל עזה ובצפון שומרון. כזכור התוכנית עוררה מחלוקת ציבורית, מדינית ופוליטית. לפינוי היו השלכות ברמה האישית והקהילתית מאחר והוא היה כפוי, נעשה לאחר שלושה עשורים של מגורים במקום, ובתמיכת מדיניות ממשלתית. התושבים האמינו כי התיישבותם תורמת להגשמת פרויקט וחזון לאומיים ולפיכך הם היו מוכנים לשלם את המחיר של חיים במציאות ביטחונית לחצינית ומאיימת כמו חדירות לבתים, מטעני חבלה, ומארבים וחלקם אף אבדו בני משפחה וחברים קרובים. מצב בטחוני זה גרם לבידודם מהחברה הישראלית הכוללת וללכידות ולתחושת סולידאריות ולהגברת תחושת השייכות למקום ולקהילה. בחודש אוגוסט 2005 במהלך קצר הסתיים תהליך הפינוי. מרבית המפונים עברו לאתרי קראוונים שעדיין היו בבניה. במצבים בהם מדובר על עקירה מאונס, שאינה מיוזמת האדם, התחושות הנלוות הינן אובדן בטחון בהישגיות ויכולת, תחושות אי דאות לגבי העתיד, תסכול, צער, אובדן אידיאליים, שבירת מערכות תמיכה, ורשתות חברתיות, מתחים משפחתיים, פגיעה בסטטוס, פגיעה בהערכה עצמית ובדימוי עצמי. חיוק לתפיסה זו נמצא במחקרים שנערכו במדינת ישראל לאחר פינוי סיני בשנת 1987. בהתאם לכך הוחלט כאמור על התערבות קבוצתית. הקבוצה הינה למעשה קהילה קטנה בת 25 משפחות שעברה כמעט

בשלמותה לאחד מאתרי הקראוונים. תחילה, נערך מפגש פתוח לכל המבוגרים המתגוררים בשוב ובחנו את הצרכים והמענים ובהתאם להחלטה משותפת, ולאור הספרות, הוצעה למשתתפים קבוצת תמיכה פתוחה. מטרת ההתערבות היו תמיכה ועיבוד רגשי של הפינוי והמעבר כמו גם מתן מידע אינסטרומנטאלי וסיוע בפתרון בעיות אודות הקשיים המתעוררים בעקבות הפינוי. הקבוצה נפגשה אחת לשבועיים במשך ארבעה חודשים, כל מפגש היה בן שתיים. בפועל השתתפו 14 אנשים, כולם נשואים ובעלי משפחות, בגילאי 36-55 שנים, למעט 2 כולם היו מובטלים. מחציתם נשים ומחציתם גברים. מרבית המשתתפים היו בעלי השכלה תיכונית חלקית או מלאה, מצבם הכלכלי ערב הפינוי היה בינוני-גבוה. להלן יובאו מספר דוגמאות המתארות את ההתנהגות, התכנים והרגשות שאפינו את הקבוצה: הקבוצה התאפיינה באיחורים רבים, בחוסר יכולת לשבת בכל זמן המפגש, בכניסות וביציאות תכופות, בעישון ובשתייה במהלך המפגש, בריבוי טלפונים, ובקושי לנהל את המפגשים הקבוצתיים. מידי מפגש היה מקום להזכיר את מועד ההתחלה, המשתתפים בקשו לא אחת שאתקשר אליהם, "רק תזכיר לי". "יש לי טלפון חשוב.. רגע אני יוצא..". משפט בסגנון זה חזר על עצמו מידי מפגש. בנוסף, לקבוצה היה קושי לקבל את זמן הסיום. כל מפגש הסתיים במשפט "מה כבר עבר הזמן.. יש עוד נושא חשוב... מתי נדבר עליו?". "הדלת המסתובבת" אפיינה את כל המפגשים למרות שמסגרת הזמן אוזכרה כל הזמן. התמה המרכזית שאפיינה את הקבוצה היה עיסוק בהשלכות פיזיות ונפשיות של הפינוי. נשמעו לא מעט ביטויים כמו "אנחנו ערים בלילה וישנים ביום", "ביטויי פחד מפני מחלות פיזיות שכללו חזרה ואזכור של כל אירועי הבריאות שפקדו אותם וכמו גם מפונים אחרים. "שמעת מה קרה ליעקב.. הוא חש מחושים בחזה.. לקחו אותו לבית חולים.. וזהו.. הוא כמעט מת.. אני אומר לכם הוא לקח ללב את הפנוי.. הוא לא יכול היה לעמוד בזה...". הנשים הגיבו בהתנהגות יותר דיכאונית ודברו על הפחד מפני

התפרקות נפשית. "אין לי סיבה להתלבש.. מה יש כאן.. כלום.. אתר בניה.. אני מעדיפה את הפיגיאמה..". הנשים והגברים יחסו לפינוי בעיות של אבטלה, בעיות זוגיות וקושי בתפקוד הורי. "אני לא יודע איך אני אסתדר.. אין לי עבודה.. אני לא יודע מה לעשות עכשיו.. לקחו לי את הפרנסה.. אין לי מה לעשות כאן.. אז אני צריך את אשתי.. היא רק מעצבנת.. לא מבין..". "אין לי סבלנות לכלום.. לא לאישה.. לא לילדים..". "אומרים שעכשיו הם מעשנים.. נוהגים בלי רישיון.. לא אכפת לי אין לי כוח..". במהלך החודש האחרון תכני הקבוצה, הקולות והאווירה השתנו. ניכרה התחלת בניית האני, המשפחה והקהילה הקטנה. חברי הקבוצה החלו לעבור תהליך של עיבוד ויצירת זיכרון של החיים לפני הפינוי. תחילה, היו התייחסויות לרגע הפינוי שכללו תיאורים מפורטים של "איך הרסו לי את הבית?" ותיאור של הפעולות שנעשו לפני הפינוי כמו "ישבנו כל המשפחה ועשינו ציור קיר גדול.. שכל מי שיכנס לבית שיראה איזה משפחה היינו.. איך היה לנו טוב כאן.. איזה חיים מלאים". התקדמות הקבוצה התבטאה ביכולת המשתתפים לבטא דאגה לילדיהם וכאב לאירועים שאותם היה עליהם לעבור: הפינוי הכפוי, המפגש עם ההורים השברים, המראות הקשים וכו'. נשמעו יותר ביטויים הקשורים לתפקוד הילדים במסגרות החינוך, לקשיים של הילדים להתמודד עם החברה הקולטת: "בית הספר הזה לא מתאים" וכן בקשיים חברתיים-רגשיים "הבת שלי צריכה עזרה.. אין לה פה חברות בכלל והיא לא מסתגלת לבית הספר". עלו שאלות לגבי התפקוד של הילדים האם הוא נורמאלי או לא, ונכרה דאגה לילדים ותפקוד הורי תקין שבאו לידי ביטוי בפגישות עם המורים, בנסיעה לבית הספר וכו'. המשתתפים הגברים הגיבו בהחצנת רגשותיהם בצורה של זעם ואלומות מילולית וקולנית. הם התקשו להקשיב האחד לשני, הרבו להתווכח ולהרים את הקול ולצעוק. אחד משיאיי ביטויי הכאב והתסכול באו לידי ביטוי ברצון לשרוף את המבנה בו נפגשה הקבוצה כשחזרו לשריפת הבית ביום הפינוי וכביטוי לחוסר האונים ולחוסר היכולת להתמודד מול רשויות המדינה ומול העצמי

המרגיש מושפל. לדוגמא: "אני לא גבר יותר.. לא עובד.. לא מפרנס.. מה אגיד לילדי ולאשתי.. מה?". הנשים, לעומת זאת הרבו לבכות, דיבורן, לא אחת, היה שקט וחסר כוח, והן ניסו לתמוך ולחזק האחת את השנייה. דאגו לשמרטף לילדים על מנת שתוכלנה להגיע לקבוצה, פעמים לחשו "יש לה בעיות עם הבעל" או "מצבם הכלכלי מאוד קשה". היה ניסיון לשמור האחת על השנייה ולא לפגוע, לסמן כי יש מי שזקוקה לעזרה ונזקקו לחיזוקים כי חברתם אינה במצוקה גבוהה. כלפי הגברים הן לקחו תפקיד מרכזי ופעיל אך מסורתית. הן ניסו להרגיע את הגברים ובאופן די שכיח להציע להם תקרובת. "אני אכין לך קפה.. אולי תאכל משהו..". וגם משפטי הרגעה כמו "תרגע.. יהיה בסדר.. למה אתה לוקח ללב..". ניתוח הקבוצה מראה כי תגובות המפונים שהשתתפו בקבוצה המתוארת נכללות באשכול ההשפעות הפסיכולוגיות של אירוע טראומטי מסוג של חודרנות, עוררות והימנעות (DSM-IV, 1994), וגם כאלו המאופיינות בתגובות יגון ודיכאון. תגובות אלו באו לידי ביטוי בתכנים ובתיאור חי ואוטנטי כאילו "אני כרגע שם". החודרנות בלטה בעובדה כי המשתתפים ניסו כל הזמן לפרק את המסגרת של הקבוצה ומחוצה לה, בשחזור השבר וההתפרקות ובהמנעות לא מודעת מלפתח קהילה חדשה. המשתתפים נמנעו מלעשות מאמץ להכיר את השכנים, לקבל על עצמם את נורמות ההתנהגות המקובלות באזור החדש ובחרו למשל לחזור למרפאה שעברה לאזור מרוחק יותר והכל כדבריהם "להשאר במקום המוכר והידוע". אחת התובנות המשמעותיות שעלו בקבוצה הייתה כי במשך שנים הם חשו מנותקים מהחברה הסובבת ופתחו חיי קהילה אינטנסיביים וסגורים. הם הלינו על כי הם הלכו להתיישבות כחוד החנית וכיום הם נחשבים כמחוץ למחנה. תחושות ניכרו אלו העצימו את תפיסת האחר, באשר הוא, כאויב. ראיית האחר כאויב, תוך חיוק הזהות הפנימית קהילתית מהווה לפי פרופ' ואמיק וולקן, אחד מסממני הטראומה החברתית שאותה המפונים מייחסים לפינוי. אך בעוד שוולקן מדבר על חיוק הקבוצה ויצירת תחושת הביחד סביב מנגנון

קבוצות בעולם

ד"ר חיים וינברג

ועונה: "אבל אין לי מושג איך מנחים קבוצה! מעולם לא הנחיתי קבוצה קודם לכן". על כך משיבה המנהלת: מה זאת אומרת את לא יודעת? את פסיכותרפיסטית מנוסה. הרי את עוסקת שנים בטיפול אינדיבידואלי!."

הנחה סמויה - מספיק לדעת טיפול אינדיבידואלי כדי לדעת טיפול קבוצתי. זוהי הנחה נפוצה שיש לה הרבה ביטויים ותוצאות. אחת מהן הינה שטיפול קבוצתי לא נחשב כטיפול ומקצוע העומד בפני עצמו אלא נתפס כתוסף למקצוע העיקרי של המטפל (פסיכולוג, עו"ס, מטפל באמנויות...). הרעיון שטיפול קבוצתי הינה מומחיות בפני עצמה הדורשת הכשרה והתמחות ממש כמו כל מומחיות אחרת, מקובל רק בקרב מעט אנשי מקצוע.

שלא במתכוון, תיאוריות של עבודה קבוצתית תורמות להנחה מוטעית זו, מאחר והן משתמשות באותם מושגים לגבי טיפול אינדיבידואלי וקבוצתי. הדבר נכון במיוחד לגבי גישות פסיכודינמיות מכיוון שלמושגים - העברה, רגרסיה והתנגדות בקבוצה יש אותה קונוטציה כמו בטיפול אחד-על-אחד. גישת האנליזה הקבוצתית יוצאת מכלל זה מאחר והמושגים מטריצה, הזהוד (רוזנס) והשתקפות (מירורנג), למרות שנעשה בו שימוש גם בתיאוריות אחרות אך במונחים אחרים) - הם ספציפיים לקבוצה. גם יאלום משתמש במושגים יחודיים לקבוצה בדברו על אוניברסליות ולכידות קבוצתית.

התוצאה - הנחיית קבוצה ללא הכשרה, ידע, או הדרכה מתאימים. המטפל שאין לו הכשרה בקבוצות למעשה עושה טיפול אינדיבידואלי בקבוצה. במיוחד חסרה לו ראיית הקבוצה כשלם. זה לא אומר שמטפל בעל רגישות פסיכולוגית לא יכול להנחות קבוצה באופן סביר גם ללא הכשרה, אבל במצבי משבר קבוצתיים (כמו שעיר לעזאזל או אנטי גרופ) או בקבוצות ספציפיות (כמו נפגעי טראומה) - גישה אינדיבידואלית אינה מתאימה.

2. טעות שניה: מי מופנה לקבוצה?
אחת האמיתות הלא מדוברות היא שהצלחת הקבוצה תלויה רבות בהרכב החברים. משתתפים שאינם מתאימים או אינם מוכנים - סופם לנשור או אפילו להפוך לשעיר לעזאזל. לכן השאלה מי מופנה לקבוצה יכולה להיות קריטית להצלחתה. מי מופנה לקבוצה בסוכנות ציבורית?

שלוש הטעויות הנפוצות בהנחיית קבוצה בסוכנות ציבורית:



שמחתי לראות את כל התגובות החמות לגליון הראשון של מגזין קהילת קבוצות. התגובות הללו משקפות את הצורך שקיים בקרב קהילתי מנחי הקבוצות והמטפלים הקבוצתיים בישראל. מגזין מעין זה נכתב בשפה קלילה ואישית יותר מכתב עת מקצועי, מתאר את הנעשה בתחום מזווית אישית יותר ושם דגש על הפרקטיקה יותר מאשר על התיאוריה. המגזין גם מחבר בין עמיתים המתעניינים בתחום הקבוצות ומיידע אותם על הנעשה בארץ ובעולם.

בגליון הקודם תיארתי את הכנסים המרכזיים בעולם הקבוצות, שכל אחד מהם מחובר לאגודה בעלת אופי שונה. עלי לציין שהתמקדתי בכנסים שיש בהם דגש יותר על טיפול קבוצתי מאשר על הנחיית קבוצות. ההבדל בין שני התחומים הללו בארץ קצת מטושטש. בארה"ב הגבולות יותר ברורים ומי שעוסק בטיפול קבוצתי חייב קודם כל להיות בעל רישיון לטפל. איך אנשים נעשים מנחי קבוצות ומטפלים קבוצתיים? לעתים קרובות - במקרה. הדבר נכון במיוחד כשהמטפל עובד בסוכנות ציבורית (שירותי רווחה, מרכז יעוץ לסטודנט, מרפאה לבריאות הנפש וכדו') המוצפת פניות של מטופלים מעבר ליכולת של הצוות לטפל בכל אחד מהם. מנהלת/הסוכנות מגיע למסקנה (הנכונה) שטיפול קבוצתי יפחית מהעומס על הסוכנות ויחסוך עלויות (שיקולים פרקטיים נכונים, אבל בעייתיים כשהם אלו שעומדים מאחורי ההחלטה) ופונה לחברי הצוות לפתוח קבוצה. אתמקד בשלוש הטעויות הנפוצות במצב כזה. לגבי כל טעות אנסה לתאר את ההתנהגות והתהליך שנוצר, המתלווים אליה. כל אחת מן הטעויות טומנת בחובה הנחת יסוד ומובילה לתוצאות בעייתיות:

1. טעות ראשונה: איך להתחיל קבוצה?
התנהגות - המנהלת/ (עברית שפה קשה לרגישים למיגדר. אני מציע שמכאן והלאה אכתוב לפעמים בלשון זכר ולפעמים בלשון נקבה וכך פתרנו את הבעיות) "תופס את הקורבן" בפינת הקפה ואומר לו: "אני רוצה שתתחיל קבוצה בשבוע הבא", הקורבן מתפתל



לוח מודעות

מה חדש בקהילת קבוצות?
צרו קשר ב- 03-6990552

בשעה טובה מוקמות 3 קבוצות הדרכה למנחי קבוצות ולמטפלים:
קבוצת תל אביב בהנחיית עליזה רוזן, קבוצת ירושלים בהנחיית ד"ר שרה קלעי וקבוצת חיפה בהנחיית איתן טמיר. הקבוצות תפגשנה אחת לשבועיים, למשך שעתיים מלאות למפגש. עלות ההשתתפות 360 ש"ח לחודש. הקבוצות יתמקדו בהדרכה בנוגע לתפקידו העיקריים של מנחה הקבוצה: פרסום, גיוס, מיון, הנחיה משותפת, הקבוצה והארגון, התפתחות קבוצתית, בעיות בקבוצות, גבולות הקשר, נשירת משתתפים וסיום. בכל קבוצה ישתתפו 5-8 אנשי מקצוע.

נפתחת בת"א קבוצה לטיפול אנליטי בדגש פילוסופי - בהנחיית רועית דהן.

נפתחת קבוצה טיפולית אנליטית חדשה בירושלים - בהנחיית תמר להמן.

חדש - קבוצה לרווקים ולרווקות בת"א.

נפתחת בת"א קבוצת הדרכה למטפלים - בהנחיית עליזה רוזן.

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

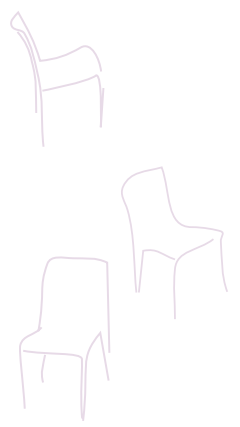
www.igroups.co.il

"אנחנו והם", בקרב קבוצת המפונים קשה היה ליצור תחושת סולידאריות ועוצמות הזעם הופנו גם כלפי פנים. כל רצון וניסיון לחשיבה פלורליסטית ולקבלה של התנהגות דמוקרטית בתוך הקבוצה ומחוצה לה נתקל בהתנגדות.

תחושת הניכור באה לידי ביטוי ביחס אלי כמנחה חיצונית. למשך זמן רב זוהיתי עם "ככל החברה הישראלית" שאיננה מבינה את הקורה להם, להליכי "בחינת הקבלה" ולשאלה שחזרה על עצמה לאורך זמן ממושך "מדוע את מוכנה לבוא? ומי שלח אותך?". ראיית המנחה כאויב וכמושא לתוקפנות הינה משמעותית לתהליך הטיפולי ונמצאה גם בקבוצות מסוג זה וגם במצבי טראומה אחרים.

שינוי מקביל חל גם בחברה ישראלית הכללית. עם השנים וככל שתהליך ההתנתקות קרם עור וגידים חלק משמעותי מהחברה הישראלית לא ראה במתיישבים ביטוי של האתוס הציוני ההתיישבותי והביטחוני, אלא נטל כלכלי-חברתי ואף מכשול לשלום. השטחה והימנעות של החברה הישראלית להתמודד עם תוצאות "מחיר המלחמה" והמשמעות של הכיבוש הינו דפוס שכיח בחברה הישראלית. תגובות אלו עלולות להקשות ולמנוע התמודדות עם פינויים כפויים עתידיים הצפויים לחברה הישראלית.

ד"ר אורית נוטמן-שורץ, ראש המחלקה לעבודה סוציאלית, המכללה האקדמית ספיר.



התנהגות - חברי הצוות מפנים לקבוצה מקרים אבודים. זוהי נטייה אנושית: למה שאפנה לקבוצה פציפיינט מוצלח שלי? לפעמים מדובר בחוסר ידע לגבי סוג הלקוחות המתאימים לקבוצה, אבל לרוב מדובר באינטרס ברוך: הקבוצה הופכת להיות פח האשפה של מקרים קשים.

הנחה סמויה - טיפול קבוצתי הינו הבת דודה הענייה והחורגת של הטיפול האינדיבידואלי.

הנחה זו משקפת את האמונה הנפוצה שטיפול אינדיבידואלי "מעמיק" יותר מטיפול קבוצתי ושהתוצאות שהוא משיג טובות יותר מאשר בקבוצה. להנחה זו אין שום קשר למחקרים הרבים שהצטברו במהלך השנים שאוששו את ההשערה שאין הבדל בין תוצאות שני סוגי הטיפול (ובמקרים ספציפיים טיפול קבוצתי עדיף). הנחה משיקה הינה שטיפול קבוצתי מתאים רק לבעלי קשיים במיומנויות חברתיות. למעשה טיפול קבוצתי עובד היטב במגוון רחב של בעיות.

התוצאה - הרכב קבוצתי בעייתי, נשירה גבוהה.

הנזק שנגרם הוא לא רק לחברים שאינם מתאימים, אלא גם לאלו שכן מתאימים לקבוצה. הנזק הוא לטווח ארוך מאחר ו"נפגעי קבוצה" נוטים שלא לחזור על הנסיון המכאיב ומאבדים אמון בצורת טיפול זו.

3. טעות שלישית: איך להנחות קבוצה?

טעות זו אינה יחודית לעבודה בשרות ציבורי ויכולה לקרות גם למטפל קבוצתי לא מנוסה בקליניקה פרטית, אלא שהלחץ ליישום מהיר של טכניקות גדול יותר בסוכנות ציבורית.

התנהגות - לאחר שהמנחה למדה (בהכשרה פורמלית או בלתי פורמלית) על קבוצות, היא מוכנה להנחות קבוצה לבדה.

נניח שאחרי שהנחה כמה קבוצות בשרות הציבורי, המנחה מבין שהוא זקוק להכרה מעמיקה יותר עם התיאוריות בתחום והולך ללמוד קורס קצר בהנחיית קבוצות (והדבר נכון בין אם מדובר בארץ או בחו"ל). אלא שבשובו מהקורס, הוא לא מוצא קשר בין התיאוריות שלמד ובין הקבוצה שלפניו: איפה היא הנחת הזיווג של ביון? איך אוכל לדעת באיזה שלב הקבוצה?

הנחה סמויה - אין כל פער בין תיאוריה למעשה.

על מנת לעשות אינטגרציה בין תיאוריה ופרקטיקה נדרשים זמן, תהליך וסבלנות. למעשה, כמו בתהליך ההפנמה של מקצוע המטפל האינדיבידואלי, גם בטיפול הקבוצתי

הדרך הנכונה לבנות זהות מקצועית מגובשת, הינה לקבל הדרכה במשך זמן מה. סוכנויות ציבוריות לעתים שוכחות את התוספת החשובה הזו כשהן מטילות על מטפלים אינדיבידואלים לטפל בקבוצה לבדם (אגב, שמעתי מאיתן שקהילת קבוצות מקיימת בתקופה זו הדרכה בהנחיית קבוצות לצוותים רב-מקצועיים בסוכנויות ציבוריות, אז ניתן לפנות אליו בענין זה).

התוצאה - התערבויות המנחה אינן ממוקדות.

מכיוון שאין למנחה עוגן להיאחז בו, ההתערבויות שלה מכוונות לאירוע הנוכחי ולמה שתופס את תשומת הלב באותו רגע. כל התערבות יכולה להיות נכונה (בהנחה שהמנחה מיישמת מה שלמדה בקורס), אבל אין להן "מצפן" - אין תיאוריה מגובשת שעומדת מאחורי ההתערבויות.

המסקנה הברורה הינה שכדי להנחות קבוצה ובודאי גם כדי לטפל בקבוצה, נדרשת הכשרה מסודרת ושיטתית, הכוללת שילוב של לימוד תיאוריות,

מיומנויות והדרכה. היכן ניתן למצוא תכניות כאלו בארץ ובעולם?

אוי! עכשיו אני שם לב שאני מתקרב לגבול 1000 המילים שטור זה אמור להכיל. אז לא נותרה לי ברירה אלא להשאיר את תיאור תכניות ההכשרה וההשוואה בין התכניות בארץ ובחו"ל לפעם הבאה. האם תוכלו לחכות לגילון הבא?

haimw@group-psychotherapy.com

"מסך עולה על במת תיאטרון הנפש"

פסיכודרמה

ד"ר יהודית ריבן

חלום אחד כהד קבוצתי

את האינטראקציות שהתקיימו בינה לבין האחרים בקבוצה. אושרית מיעטה לשתף ולהשתתף בקבוצה, וכשביטאה את קולה לא קיבלה הד. החלום אפשר לה להתבונן על "דרמת הצמצום" גם בחייה מחוץ לקבוצה. סיפור החלום, הבמה שניתנה לה, אפשרו לה לקבל אוזן קשובה ואוהבת. חלומה הפך לחוויה אישית וקבוצתית.

בחרתי להציג את כוחה הייחודי של הפסיכודרמה להפוך את הסמוי בחלום לגלוי. ניתן לומר כי החלום, כפי שהוצג כאן, סייע בהעלאת תכנים מן הלא מודע האישי והחברתי אל המודע. במציאות, "איש המזגנים" התפרץ ללא אישור, ונגרם רעש שערער את השקט והשלווה הבטוחים, שהשתררו רגע קודם בחדר. הגבולות נפרצו, וייתכן כי הקבוצה הרגישה לא מוגנת. יתכן והאירוע ה"רועש" עורר את זיכרון החלום הספציפי הזה, וגרם לאושרית להעז ולספרו בפני הקבוצה, שלא כמנהגה. האירוע כנראה היווה גם טריגר שעורר את חברי הקבוצה, באקט לא מודע, לבחור דווקא בחלומה של אושרית שייצג את תחושת חוסר המוגנות שהשתקף מחלומה. רק בפירוק ועיבוד החלום, נגלה תוכן נוסף של בדידות וחיפוש מקום של אושרית, בביתה ובקבוצה. בעזרת החייאת החלום בפסיכודרמה, אושרית הצליחה להתמודד עם הוויה שהתרחשה בעבר ונחווהה מחדש בהווה, ויצרה בסיס ליחסים חדשים בקבוצה בינה לבין חברי הקבוצה בעתיד.

ד"ר יהודית ריבן - אנליטיקאית קבוצתית, פסיכודרמטיסטית מדריכה ומטפלת. מכללת אורנים ואוניברסיטת חיפה.

לגנוב, אתם רועשים מדי, עליכם להיות בשקט". הגנבים מרעישים עוד יותר ודוחקים בה לצאת מביתה: "לכי מאן, אין זה מקומך, באנו למעשה לעזור לך למצוא מקום טוב יותר, רק בעזרתנו תצליחי, כי אין לך ברירה". היא ממשיכה: "איפה כולם? איך זה שאף אחד לא שומע? אני לא מוגנת". אושרית יוצאת ומתדפקת על דלתות השכנים, שעדיין לא נענים לה, והגנבים דולקים אחריה.

היא ממשיכה בדרכה ומרהרת בקול רם (סולילקו-טכניקה פסיכודרמטית): "אני כועסת. אף אחד לא שם לב אלי. לא שומעים אותי, אני כל כך לבד, כל כך בודדה". פורצת בבכי וממשיכה בדרכה, היא לא תכננה להגיע לבית הכנסת אבל רואה אור מרחוק והולכת לכיוונו. נכנסת לבית הכנסת. מרגישה מוגנת. "הגעתי למקום של שקט, מקום משלי, יש לי כאן חברים קרובים, רואים אותי, מקשיבים לי, מקבלים אותי במאור פנים, הכל רגוע, יש זמירות". בשלב זה אני מזמינה אותה לזמזם והיא נענית בשמחה: "והעיקר, והעיקר לא לפחד כלל". לבקשתי, הקבוצה מצטרפת, ובאופן ספונטני ריקוד סוחרף חותם את החלום המעובד.

כמו כל נרטיב על במת הפסיכודרמה, תורגם החלום להתרחשות אקטיבית, שוחזר ותפס תאוצה והרחבה בפעולה דרמטית, שאפשרה התבוננות עמוקה ומחודשת בעולמה הפנימי של אושרית. אושרית חשפה מידע חשוב ומשמעותי על יחסיה עם עצמה ועם בני משפחתה. במשפחה מרובת ילדים, לא היה לה מקום משלה. מעולם לא הצליחה למצוא שקט נפשי או הקשבה למצוקותיה. כמו כן, חלומה שיקף גם

התחלנו בחימום פיזי מלווה בצחוק ובהשתוללות, ומייד אחריו הרפיה ודמיון מודרך. לא היתה דרך להדוף את "איש המזגנים", שהתפרץ לכיתה לתקן מזגן (עיתוי רגוע, כבר השתרר שקט נעים). חוויית ההפרעה והמתח סביב ניסיוני הכושל לדחות את כניסתו, נשארה תלויה באוויר. לאחר צאתו ביקשתי לחזור שוב להרפיה והזמנתי לחלום או לשחזר חלום.



אושרית (שם בדוי), בשנות השלושים לחייה, סיפרה חלום שחלמה בצעירותה, ונבחרה בלב קולות להיות הפרוטגוניסט. החלום: "אני גרה בקומה השלישית בבית, אני שומעת המון רעשים שעולים מהקומה התחתונה, אני מבינה שיש צעקות ויש גנבים. אני מחליטה לברוח ויוצאת מהחלון להזעיק עזרה. אני הולכת לשכנים אבל הם לא פותחים לי את הדלת. אני לא מרגישה בהילות או פחד. אני ממשיכה ללכת במטרה למצוא אנשים, אני מרגישה שהרעש רודף אחרי, אני מגיעה לבית הכנסת. ברגע שנכנסתי, כל הרעש נשאר בחוץ. נהייה שקט ובטוח".

אושרית בחרת מבין המשתתפים את השחקנים שיגלמו את הדמויות בחלומה. מציגים את החלום פעמיים: כפי שסופר, ואח"כ בהרחבה. בהרחבה מתנהל דיאלוג בינה לבין השכנים, שטענו שלא שמעו אותה. כאשר היא מגלמת את תפקיד הגנבים, היא מזמינה קבוצה גדולה שתייצגם, ומעצימה את הרעש שהם מפיקים בעזרת אביזרים שונים. בנוסף, היא פונה אל הגנבים: "אין לי מקום להתחבא, אם באתם

מחשבות והתלבטויות העמותה סביב כנס "שדרות 2008"

ד"ר רובי פרידמן



ב-14-13 ביולי 2008 נקיים את הכנס המדעי התלת-שנתי של העמותה. אף כי התכוונתי לדבר על "מיהו מנחה?" אדחה זאת לטובת נושא שמאוד מעסיק את העמותה בימים אלה. כי הפעם החלטנו: דווקא בשדרות, בשותפות עם מכללת ספיר, תיערך הבמה המרכזית של העבודה הקבוצתית בישראל. כאן יציגו גופים שונים את פרי עמלם, וישתפו אותנו במיומנותם, בקשייהם ובהתלבטויותיהם. הייתי בין הדוחפים להחלטה זו. אף כי היא גובתה "פה אחד" על ידי ועדת היגוי גדולה במיוחד, אני עדיין מרגיש כנושא באחריות אחרונה לקיומו של הכנס ולשלומם של הבאים.

אשתף מעט בהתלבטויות המשותפות לקבוצה לא קטנה העוסקה בארגון הכנס: מטרתנו היא להביא לידי ביטוי מעשי את המהות המרכזית של העבודה הקבוצתית והייחוד שלה - הניסיון להתפתח ולהבריא ליד האחר, דרך האחר ולהיות מסוגל לשייכות יחד עם תשוקה אישית. על כן קראנו לכנס המיוחד הזה: "הדרה - שייכות - תשוקה".

אולם, האם מעבר לרצון והחשיבות הרעיונית של הבעת הסולידאריות שלא רק בדיבורים עם הסובלים (בכל האזור) איננו מסתכנים באיתור העלול להיות קשה מדי לחלק מהמשתתפים? איך לתת תחושה של ביטחון לבאים? בביקורנו בשדרות (כבר הייתם שם? מתי לאחרונה?) השתכנענו שנהיה תחת הפיקוח של מערכת הביטחון העובדת עם מכללת ספיר ושתהיינה אלטרנטיבות בטוחות וקרובות לקיום הכנס. עם התעוררות ולו החשש הקטן ביותר לביטחון משתתפי הכנס נעבור למקום מוכן מראש, ממש קרוב. אך עדיין נשאר אצלי הזיכרון מאירוע שקרה בשוליים של כנס הדרכה שארגנתי יחד עם יוסי פולק ואוניברסיטת חיפה לפני כ-5-6 שנים. עודדנו וסבסדנו משתתפים שהגיעו ברכבת, ובחזרה היה ניסיון פגיעו (כושל, למזלנו) ברכבת אחת קודם. עד היום אני מסתמרר... אני בעיקר מנסה שגם

בפעם אחרת נדבר על איך בונים כנס קבוצתי היום.

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

היום (כמו אז) לא נפעל מתוך עמדות אומניפוטנטיות אלא מתוך נחיצות הצורך בהבעת התמיכה וסולידאריות עם האוכלוסיות הסובלות, תוך הפעלת שיקול דעת ואיוון תואם בין הסתברות שפויה לסיכון בקיום הכנס בשדרות.

היכל המראות

מרים ברגר וסוזי שושני

הייתי נרגשת, מלאה בחששות שלא יהיה לי עם מי להיות, שאשאר לבד, ובתקווה שיהיה טוב ומשמעותי.

היינו 12 משתתפים. האווירה הדחוסה של הכנס העיקה גם על החדר שבו התכנסנו. בהיסוס משהו התחיל לדבר ולספר על ילדותו: נולד בגרמניה במחנה עקורים מיד עם סיום המלחמה ובשנים הראשונות עבר הרבה דירות. כל פעם ילדים חדשים, רחוב אחר ופחד שעוד מעט זויים שוב. הוא מלא קנאה בילדי קיבוץ. הם שייכים ובטוחים. בהדרגה גם אני מצטרפת. גדלתי בפולניה ומשהו מתחושת החריגות והקנאה בילדים "היכונים", מוכר לי מאוד.

בסיומו של היום הראשון למפגשי הקבוצה, אנחנו 12 חריגים. גם הילדים מהקיבוץ, גם הצברים המבוססים מגן רותי או פנינה בת"א. תחושת הזרות והחרדה מתפוגגת ככל שזיכרונות הילדות של חברי הקבוצה מצטרפים זה לזה. גם אני כמו האחרים במעגל "שונה" ו"דומה".

הנכונות של חברי הקבוצה לשתף זה את זה בהתנסויות מביישות וכואבות שגרמו להם בושה, פחד וקנאה, היו בשבילי הזמנה חשובה לתחושת שייכות. הם תורמים לי גם היום פרספקטיבה שמסייעת לי גם להבין את האחר וגם את עצמי בהתנהלות האישית והמקצועית שרצופה במורכבות כאלה. **סוזי:** דברייך העלו בי הרגשה של עצב. לא יודעת למה, אך יתכן שזה חיבר אותי לתחושות עמוקות של חריגות, של כמיהה למגע, של כמיהה לקשר, של קושי לבטא את רצונותיי ובושה לבקש בקול רם עזרה. אך כמה זה מקל ברגע שהקבוצה מבינה, קולטת ומושיטה יד. נמשך בחודש הבא להושיט יד לחברינו המקצועיים.

מרים ברגר וסוזי שושני - הן אנליטיקאיות קבוצתיות, פסיכולוגיות קליניות, מדריכות. יו"ר משותף של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית
<http://www.iiga.org.il/>

נהייתי שייכת. מסתבר שהיא גרה בשכונה סמוכה ואנחנו הולכות הביתה יחד. תחושת הזרות מתפוגגת. ביה"ס, הכיתה, הבנות ומאשה חברתי הטובה ביותר, הם מקום חשוב מאוד שאני מחכה לו כל בוקר.

סוזי: מרים, כל כך מוכרת לי התחושה של זרות ואי שייכות והקושי להתקבל לתוך המעגל. לעיתים קל מאוד להיזרק מהקבוצה, הקבוצה לא תמיד סובלנית ליוצא דופן. האחר, השונה מאיים על חברי הקבוצה על זהותם ועל שלימות הקבוצה. ההרגשה של הנדחה היא מאוד קשה. ברומניה הייתי "היהודיה" ובישראל הייתי "העולה החדשה". טוב שיש "מאשה", לי הייתה "אפרת", אך על כך אספר לך בפעם אחרת כי אני רואה שאת רוצה לספר לי עוד משהו.. **מרים:** אני מבקשת לציין "ההצלה" הזאת שהתרחשה עבורי עם כניסתי לבית הספר היתה מיידית - כדרכם של מעשי הצלה. הצטרפתי "הזריזה" לכיתה ולהווי שלה היה מעשה של הישרדות מבחינתי. מהרתי מאד למחוק את "הכתם" המסוכן של אי השייכות ולהראות כמו אחרים. לפחות כלפי חוץ. לעומת זאת, התהליך הפנימי של ההסתגלות והשלכותיה לקח שנים ארוכות.

אני זוכרת חוויה נוספת שאף היא קשורה בעיני לתהליכים קבוצתיים ולנושא ההשתייכות החברתית שבו אני נוגעת כאן. חזרתי ארצה אחרי הרבה שנים בני יורק. עדיין לא התחלתי לעבוד ולא הייתי שייכת לשום מסגרת מקצועית. חיפשתי למצוא את עצמי במקום החדש/הישן הזה שהיה הבית: הרגשתי גם זרה וגם קרובה לכל מה שהיה סביבי בעת ובעונה אחת. השיבה ל"ארץ" (רק הישראלים נוהגים לקרוא כך לארצם), נראתה לי יותר מורכבת ממה שדמינתי. חברים סיפרו לי על הכנס השנתי של הפסיכולוגים הקליניים שהתקיים אז בערד.

קפצתי על העגלה של הכנס ברגע האחרון והצטרפתי לקבוצה שהייתה עדיין פתוחה: זיכרונות ילדות ומשמעותם.

בגיליון הקודם התחלנו אנו הכותבות (מרים וסוזי) - יו"ר המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית לטייל בהיכל המראות הקבוצתי ולהביא חוויות מכוונות הקשורות לתהליך הקבוצתי ולתופעות המתרחשות בו.

נמשך בטיול: **מרים:** סוזי החוויה שלך עם השחייה מזכירה לי חווית ילדות בראשית דרכי בארץ.

סוזי: אשמח לשמוע, להשתתף עמך ולשתף אותך בחוויותיי בזמן עלייתי ארצה.

מרים: ביי"ס עממי "שנקר" בחולון. שנת הלימודים התחילה זה מכבר. כיתה ד'. המנהל מכניס ילדה חדשה לכיתה באמצע השיעור. נגיד, שיעור מולדת. על הקיר ליד הלוח משתלשל פלקט גדול שעליו ציורים של פרחים וציפורים. (בדיעבד, נחליאלי, זרזיר פשוט, חרציות, רקפות וכלניות).

המנהל גורח ואומר כמה מילים למורה. הילדה מצליחה להסתתר מאחורי גבו. פניה לפלקט. הוא עוזב. עכשיו אני עומדת ליד המורה מול הכיתה ומתבקשת להגיד את שמי: מריה. הם מביטים בי ומצחקקים. אימא קשרה לי סרטים חדשים לצמנתי הבוקר שיהיה רושם מסודר. עכשיו הסרטים בוערים משני צידי ראשי כמו אזני האדומות. בטח הם שמעו שאני לא באמת יודעת לדבר עברית. מולי - כיתה יורים.

לו הייתי הארי פוטר הייתי מעלימה את עצמי לתוך הקירות, מאחורי הפלקט עם הציפורים.

אבל אני לא, אין איפה להתחבא וכולם מסתכלים עלי. הרגע של העמידה מול הכיתה שהציף אותי בתחושת בושה עמוקה נמשך מבחינתי נצח. המורה מצאה לי מקום ליד מאשה אחת מהבנות: בבת אחת הסיוט מסתיים. אני הופכת לתלמידה "רגילה" שיושבת ומביטה במורה ובלוח מהכיוון הנכון. הצלצול מזמין את כולם לפרוץ החוצה ואני עם מאשה המושיעה שלי מצטרפת לקבוצה של בנות למשחק קלאס בחצר.

האישי, הפוליטי ומה שביניהם

יהושע לביא



במאמר שפרסמתי לפני כשנה בכתב-עת איטלקי של אוניברסיטת רומא [ראו בכתובת האינטרנטית:

<http://www.funzionegamma.edu/inglese/number19/lavie.asp>

שהתבסס על הרצאה שנתתי בכנס האחרון של 'האיגוד הבינלאומי לטיפול קבוצתי' בסאן פאולו ברזיל, הראיתי שפוקס וביון חתרו לעבר מטרה משותפת אחת; שחרור האדם מכבלי דיקטטורה פוליטית חברתית חיצונית ומכבלי דיקטטורה נפשית פנימית, קרי: פסיכופתולוגיה פרטית שקשורה בעבותות ברזל לפתולוגיה חברתית. אלא, שלמרות שמטרתם הייתה זהה, הם באו מכיוונים שונים אך משלימים: ביון חתר לשחרור האדם, תוך התגברות על האפקט של קבוצת 'ההנחות הבסיסיות' בעלות האופי הרודני המשתלט ותוך דרבון יצירת 'קבוצת עבודה' רציונאלית שתשמור על החופש האינדיבידואלי של היחיד; פוקס חתר לשחרור האדם, תוך התגברות על פרדוקס 'היחיד והקבוצה', תוך עיגון פנימי עמוק בקבוצות בעלות אופי תקשורתי דמוקרטי, שמעודדות יחסים בין-אישיים והשתייכות מחד, וביטוי אישי-ייחודי חופשי מלא מאידך. גם ביון וגם פוקס הכירו בחיבור המהותי בין האישי לפוליטי, ומתוך הבנה זו טיפלו בבני אדם שנתונים תחת השפעה דכאנית/הרסנית של נפשם/עליהם/ עצמם/ן.

הטיפול הקבוצתי נולד אם כן, לא רק בצוק העיתים של פורענויות פוליטיות חברתיות במאה שעברה, אלא גם מתוך הכרה אינטואיטיבית עמוקה של קומץ מובילים בעולם הטיפול הנפשי, שהיחיד והפוליטי חד הם. סבלו של אדם יכול לנבוע ממצבים פוליטיים דכאניים בהם הוא נוטל חלק בעל כורחו, במילותיו של המשורר "אדם הוא תבנית נוף מולדתו", וסבלו של אדם יכול לנבוע ממצבים נפשיים דכאניים שהם חלק בלתי נפרד "מתבנית נוף משפחתו, ילדותו, נעוריו ואישיותו", שהם מניה וביה חלק בלתי נפרד "מתבנית נוף מולדתו".

אלא שבמציאות האנושית אין הדברים פשוטים כל כך כדברי

המתבגר של נערות צעירות אלה, שלעיתים אף מוביל אותן אל מותן עם הגדרה פסיכיאטרית של אנוקסיה, הגדרה פסיכיאטרית שלא מעט פעמים מהווה עלה תאנה על ערוות השיח התרבותי השולט על כולנו, בני החברה המערבית. מניסיוני, גם במקרים אלה עשוי הטיפול הקבוצתי להוות מקלט בטוח ומצע גידול פורה לנשים צעירות אלו. שכן, דווקא בקבוצה הטיפולית תגלינה בתודעתן איננה נחלתן הבלעדית אלא חומר רעיל שהוזרק אל נפשן/גופן, ושהדרך לביטוי אישי ייחודי ולהצלחה בחיים, עוברת דרך גילוי העצמי האמיתי שלהן תוך מגע עם שמחת החיים הטבעית שלהן והכרת גופן הספציפי על צרכיו, רצונותיו, ותשוקותיו הלגיטימיים; וכל זאת תוך כדי השתייכות ויצירת קשרים בין-אישיים עם חברות וחברי הקבוצה, ומכאן עם העולם בכלל.

באחת הקבוצות שלי השתתף גבר צעיר, גברי ורגיש, שדמה לנער דיוניסי מהמיתולוגיה היוונית. הבחור שזכה בהצטיינות יתרות בתיכון, בצבא, באוניברסיטה ובהי-טק, נפל לדיכאון עמוק תוך הרגשה שחיייו אמנם מלאים בהצלחות ותארים אך ריקניים ומשעממים עד מוות. בחור זה גדל בתוך משפחה עם קודים פוליטיים/חברתיים ברורים של שליטה גבית, בה האב המאצואיסטי היה מלגלג על האם הרגישה אך "הטיפשה". הבחור פיתח שנאה עזה לאביו על רודנותו ובזו עמוק כלפי אימו על חולשתה. כך שנשאר קרח מכאן ומכאן, ולדבריו: "כמו רסיס נטוש ללא עוגן". ערב קיצי אחד הוא הגיע לקבוצה שנכחו בה מלבדי, המנחה, חמש נשים (שני הגברים האחרים נעדרו בערב זה). השיחה שהתגלגלה בין הנשים רפרפה על פני נושאים כאובים אך לכאורה יומיומיים, נושאים של עכבות בהשלמת תארים אקדמאים עד סופם של קשיים במשלוח קורות חיים לעבודות יוקרתיות, של ניהול זמן לקוי ביחס לצרכים שלהן אל מול רציו חברותיהן. לאחר כשעה תקף הבחור את בנות הקבוצה על כך ש"הקבוצה היום משעממת ושטחית", ובניגוד למפגשים אחרים היא "איננה רציונאלית ועמוקה", ומתנהלת כמו "סמול-טוק של נשים שסורגות

גרביים...". ברור היה שהבחור משחזר מתקפה קטלנית של אביו השנוא על אימו הבזויה, אם שמוצגת על ידי בנות הקבוצה.

מספר פגישות לאחר מכן פתח הבחור כאב עמוק על פרידה מחברה שאהב, שנראתה לו שטחית וטיפשית למרות שניחנה בחוכמת חיים ובתבונה רגשית. הוא סיפר כיצד הוא לא מפסיק לדמיין ולחוש את החום היוקד שבוקע מנפשה וגופה, ובחלומו הוא רואה אותה "טווח רקמות של בדי משי רכים וצבעוניים, שהזכירו לי את הנשים הוודיות בטווח הגדול שעשיתי במזרח". בחורה אחת שהותקפה על ידו במיוחד בפגישה היא, הזכירה לו בהבעת חום ואמפטיה (ולא בנקמנות מתבקשת...) את הייסוד טוק של נשים שסורגות גרביים" - והוא התפרץ בבכי חרישי ועמוק, שקיפל בתוכו געגועים לחום מתקופות חייו השונות, כשתוך כדי הבכי "נופלים לי הרבה אסימונים גרביים". אחרי שניגנ, הרהר בקול רם על החשיבה הסטריאוטיפית שלו, על חשיבה שמחפשת את הרציונאלי והעמוק בלבד אך מפספסת את האמת שטמונה דווקא במה שנמצא על פני השטח, כמו מגע בדי המשי שמרפרף על העור וחודר לגוף ולנשמה, ועל היותו שבו בתפיסה אנאכרוניסטית של יחסי כוח בין נשים לגברים.

בויקיפדיה מצאתי את ההגדרה לפוליטיקה במובנה הרחב: "פוליטיקה במובנה הרחב היא עיצוב החברה על ידי התייחסות לכוחות הפועלים בה. בהגדרה זו, לכל פעילות אנושית קשר הדוק לפוליטיקה, שכן כל הפעולות המתבצעות על ידי האדם קשורות בכוחות חברתיים".

טיפול קבוצתי רחב יריעה (דינמי, אנליטי) נותן הזדמנות לראות איך כוחות אלה פועלים על היחיד/ה על נפשו/ה על גופו/ה, ופותח דרכים לשחרור מהשפעתם המרעילה וההרסנית של כוחות אלה.

יהושע לביא, פסיכולוג קליני
laviej@netvision.net.il
בוגר 'המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית', מנהל 'מכון פורום לפסיכותרפיה' בתל-אביב
www.psyforum.org

מעגלי הלמידה בפיתוח מנהלים

ערן אביב



בגיליון הקודם נגעתי בהנחת עבודה בסיסית על עבודה עם קבוצות במסגרת פיתוחי מנהלים, לפיה יצר הסקרנות של המשתתפים בקבוצה יגבר על הפחד שלהם מלגלות על עצמם דברים חדשים (ומערערים). למרות שזוהי הנחת עבודה כל כך מרכזית בהנחיה, מצאתי את עצמי לא פעם, ב"מקרה הטוב" לא פועל לפיה, ובקבוצות מסוימות אף מהרהר בתקפותה. ניתן כמובן לבדוק מה קרה לי באותן הקבוצות ובאותן הסיטואציות: מה הפעיל אותי, כיצד הגבתי בקבוצה ועוד (שאלות שרק המענה להן דרש שעות רבות של supervision), אולם כל תשובה על אחת משאלות אלו צריכה להינתן בהקשר של מטרות. מה היו מטרות התכנית/הסדנא/הסשן, או במילים אחרות - כיצד מנהלים לומדים?

אני אציג כאן תפיסה אחת לפיתוח מנהלים - התפיסה הקיימת בחברת O.D. מעבר לתפקיד ולארגון ממנו מגיעים המנהלים, תכנית פיתוח מנהלים צריכה לתמוך, בדרך כלל, בשלושה מעגלי למידה: מעגל הלמידה הראשון הוא **מעגל הידע**, שכולל ידע על נושאים ניהוליים שונים. תפקידו של המנחה, כמו גם התנהגויותו בקבוצה, דומה לתפקידו של מנחה: המנחה מעביר הרצאה, רוב המקרים מלווה בשקפים ומנחה דיון סביב התכנים שעולים מהמשתתפים. מעגל הלמידה השני הוא **מעגל פיתוח המיומנויות**, שבמסגרתו מתנסים המשתתפים בסימולציות ובמשחקי תפקידים ומקבלים על תפקודם משוב משאר חברי הקבוצה ומהמנחה. תפקידו של המנחה הוא לייצר את התנאים שיאפשרו את הלמידה הזו, כמו הזדמנויות למידה או פתיחות והתייחסויות אותנטיות של המשתתפים זה לזה (משובים). מעגל הלמידה השלישי מתייחס ל**סגנונם האישי** של המשתתפים **ולעמדות** שלהם כלפי ניהול בכלל וכלפי נושאים ספציפיים, כגון הנעת עובדים (או אנשים), לקיחת אחריות על תוצאות, דמויות סמכות ועוד. למידות מסוג זה, מן הסתם, מעוררות את ההתנגדויות הרבות ביותר מצד המשתתפים והן דורשות רמת פתיחות גבוהה בקבוצה. בדומה ללמידת מיומנויות, תפקידו של המנחה הוא

לעזור לקבוצה לייצר את דפוסי התקשורת הפתוחה, ולשקף לקבוצה או למשתתפים בה את העמדות והנחות העבודה העומדות מאחרי התנהגויותיהם בחדר.

מניסיוני, תכנית פיתוח מנהלים אפקטיבית מספקת למשתתפים אפשרות ללמוד בכל מעגלי הלמידה הני"ל, אולם התמהיל שלהם משתנה מתכנית לתכנית (ומסדנא לסדנא), מדרג לדרג ונקבע כמובן על פי מטרות התכנית כולה, כלומר על פי צרכי המשתתפים וצרכי הארגון. עם זאת, חשוב לזכור שההשקעה הגדולה בתכנית שכזו (בעיקר זמנם של המנהלים הנמצאים בסדנאות) אינה מוחזרת במקרים בהם שמה התכנית דגש על ידע תכני. אם נקציץ את התפיסה הזו, אז "זול" יותר לארגון ללמד את המנהלים ניהול "בהתכתבות". ההשקעה מוחזרת, בעיניי, כאשר המשתתפים משתמשים בקבוצה "כחדר מראות": למשתתף יש הזדמנות לבדוק כיצד הוא נתפס על ידי אנשים שונים בקבוצה, שכן הסתם שונים בעמדות, בתגובות ובהתייחסויות שלהם. משובים עשירים ומגוונים שמקבל כל משתתף מאפשרים לו לצמצם את אזורי העיוורון שלו ולבחור בהתנהגויות יותר אפקטיביות.

הלמידות השונות והמגוונות הללו מחייבות קודם כל מבנה שונה ודגשים שונים לסדנא עוד בשלב הפיתוח והבנייה שלה. אם למשל הארגון יבחר לשים דגש על ברור עמדות או סגנונות של המשתתפים, יידרשו לכך משאבי זמן רבים ועבודה תהליכית בקבוצה שחיוניים ליצירת פתיחות ותקשורת אותנטית. המשמעות למנחה היא שמתוך כלל ההתרחשויות, האמירות וההתנהגויות בקבוצה, עליו להתמקד, בעיקר באמצעות שיקופים או השערות, באותן התנהגויות שאינן מקדמות את אותה הלמידה, או לחזק את אלו שמקדמות.

דוגמה לכך יכולה להיות בבחירה של קבוצה ללמוד על השפעה רוחבית בארגון בעיקר באמצעות ניתוח מצבי השפעה מהעבר ובחירת אסטרטגיית השפעה מתאימה. ניתוח מצבי השפעה, כמו גם בחירת אסטרטגיית השפעה מתוך רפרטואר התנהגויות רחב נעשים לאור מודל תיאורטי שהוצג לקבוצה. אם מטרת הלמידה היא רכישת ידע, אזי המטרה הושגה:

המשתתפים מבינים את מודל ההשפעה שהוצג להם ואף יותר מכך, הם יודעים ליישם אותו בחיי היום יום (עקרון היישומיות הוא אחד העקרונות המרכזיים בתכנית פיתוח מנהלים). אולם, אם מטרת הסדנא היא גם לשפר את מיומנויות ההשפעה של המשתתפים (ובדרך כלל זוהי המטרה המרכזית), היא תושג באמצעות יישום התובנות הקוגניטיביות במשחק תפקידים ונתינת משוב למנהל על אופן ביצוע משחק התפקידים. במקרים אלו יתכנו מצבים בהם המשתתפים יימנעו ממתן משובים בונים לאותו משתתף, או שיתנו משובים חיוורים, או לא ממוקדים. במקרים מסוג זה תפקידו של המנחה לשקף לקבוצה את ההימנעות שלה מקיום תקשורת פתוחה ואת הלמידה המצומצמת שמתאפשרת בחדר.

שיקופים מעין אלו עשויים לעורר התנגדויות של המשתתפים, אבל התקשורת על קו הנחייתי זה, יכולה להוביל את המשתתפים לברור הנחות העבודה שלהם על אופן הלמידה בתכנית, או לברור העמדה שלהם לגבי מתן משוב בונה. יתכן ורק לאחר שהמנחה יעזור לקבוצה לבחון הנחות עבודה או עמדות כלשהן, אותו מנהל ששיחק את משחק התפקידים יוכל להשתמש בקבוצה כ"בחדר מראות" ולקבל משובים אפקטיביים על מיומנות ההשפעה וניהול השיחה שלו.

אם כן, ההחלטות של המנחה, כמו גם תגובותיו, תמיד צריכות להינתן (וגם להיבחן) לאור התייחסות למטרות התכנית ולמעגלי הלמידה. התמונה מסתבכת עוד יותר במקרים בהם הקבוצה מושפעת ו"עסוקה" בנושא שאינו קשור למטרות הקורס או הסדנא, או כאשר המנהלים מתקשים לקחת אחריות על הלמידה בחדר. על לקיחת האחריות של מנהלים על הנעשה בחדר ועל האפשרויות העומדות לרשות המנחה לטיפול בעמדה בסיסית זו (שהיא קריטית לכל מנהל באשר הוא מנהל) ארחיב בגיליון הבא.

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



לימודים והכשרה

התכנית ללימודי פסיכותרפיה ממוקדת טראומה של עמותת נט"ל ואוניברסיטת ת"א www.natal.org.il

התכנית להכשרת מנחי קבוצות, מכללת בית ברל www.beitberl.ac.il/rav

בשעה טובה מוקמות 3 קבוצות הדרכה למנחי קבוצות ולמטפלים: קבוצת תל אביב בהנחיית עליזה רוזן, קבוצת ירושלים בהנחיית ד"ר שרה קלעי וקבוצת חיפה בהנחיית איתן טמיר. הקבוצות תפגשנה אחת לשבועיים, למשך שתיים מלאות למפגש. עלות ההשתתפות 360 ש"ח לחודש. הקבוצות יתמקדו בהדרכה בנוגע לתפקידו העיקריים של מנחה הקבוצה: פרסום, גיוס, מיון, הנחיה משותפת, הקבוצה והארגון, התפתחות קבוצתית, בעיות בקבוצות, גבולות הקשר, נשירת משתתפים וסיום. בכל קבוצה ישתתפו 5-8 אנשי מקצוע.