



igroups news

www.igroups.co.il

מגזין קהילת מנחי הקבוצות בישראל

תגובות הקוראים | עמ' 4

לפרסום במגזין פנו
לקהילת קבוצות 03-6990552
 תפוצה עדכנית: 3,741 קוראים

קבוצות בעולם - כנס האגודה
 האמריקאית לטיפול קבוצתי (AGPA)
 ד"ר חיים וינברג

תוקפנות בקבוצה והטיפול
 בפסיכודרמה
 ד"ר יהודית ריבקו

קווים לדמותו של המנחה
 התוקפן
 יהושע לביא

הלקח ממחקר על תוקפנות
 (נשית) בקבוצה (ספורט)
 ד"ר רובי פרידמן

היכל המראות
 מרים ברגר וסוזי שושני

הילד המוכשר ביותר בקבוצה
 שרה גוברין

"בסוד שיח" כנס מרחב פתוח
 ענת שראל

ODT - עבודה בהנחיה משותפת
 ערן אביב



דבר העורך



הגיליון הנוכחי מוקדש לתוקפנות בקבוצות. אחד מהכתבים המפורסמים של פרויד נקרא "תרבות

ללא נחת ומסות אחרות". המסה עוררה הדים רבים, בעיקר בשל הרעיון הייחודי שהוצע בה: החברה האנושית תופרת לצאצאיה "מקטורן תרבותי", שמולבש על האדם החל מרגע לידתו והוא מנסה להיחלץ ממנו עד ליום מותו... המטאפורה מתארת את בחירתנו האבולוציונית לאמץ את הנורמות החברתיות ולעדן את הדחפים התוקפניים שקיימים בנו. במילים אחרות, בה בשעה שפרויד מכיר בכך שתרבותנו כופה עלינו מגבלות מכאיבות, הוא מאמין שאלה מגנות עלינו מן הסכנות הטמונות בטבענו.

פרויד ניגש באופן ממוקד לתוקפנות בקבוצות במאמרו Group Psychology and the Analysis of the Ego שיצא לאור בשנת 1921. כל איש קבוצות צריך לקרוא את הטקסט החשוב הזה ודי אם נאמר כי גם בתחום הקבוצות נראים ממשכי פרויד כמו הגמדים על גב הענק... תריסר שנים לאחר מכן קרעה מעליה התוקפנות הקבוצתית את מקטורן התרבות והחריבה את יהדות אירופה, מה שהביא את פרויד לנוס מארצו בזמן.

בחיים הקבוצתיים שלנו יש אינספור ביטויים של תוקפנות: החל משעירות לעזאזל, מרד בסמכות, היעדרות, לעג, הדרה, תת קבוצתיות, קונפליקטים בין קבוצות וחברות וכלה ביצירתיות ובלכידות.

בגיליון הנוכחי ניגשים הכותבים הקבועים שלנו לנושא התוקפנות בצורה מרתקת וצבעונית: יהושע מדבר על המנחה התוקפן, ערן מתייחס לתוקפנות בתוך יחידת ההנחיה, יהודית נוגעת בהיעדר תוקפנות, רובי כותב על תוקפנות בקבוצות ספורט ושרה עוסקת בגילויי תוקפנות בקבוצת ילדים.

אקנה בשיר הילדים האהוב שרובנו מכירים, "מקהלה עליזה", של לאה

המשך בעמ' 2 ←

נאור. בשיר יש דינמיקה קבוצתית שלמה ואתם מוזמנים להשתעשע ולסמן בעצמכם את התופעות התוקפניות שמתקיימות בה:

על ראש הברוש שבחצר שמחה והמולה, שם כל הציפורים בעיר הקימו מקהלה.

העפרונית הסולנית ניקתה את הגרון, שילבה כנף, זקפה מקור וגם פצחה ברון.

ציף ציף, שריק שרק בול בול בול בול בול בול לה לה לה... וכל מי ששמע אמר, אח איזו מקהלה.

פתאום הפסיק את השירה פשוט אחד זעיר, אם אין מילים ואין תווים הוא לא מוכן לשיר.

"אנחנו לא רוצים מילים", רגזו הבלבלים, "אנחנו, גם ללא מילים, נורא מתבלבלים"

ציף ציף, שריק שרק...

הסונניות כתבו תווים על חוט ועל גדרות, תוכי אחד לימד אותן מילים נהדרות.

אלפי דרורים ועפרונים פרצו מיד בשיר, ומקולות הבלבלים התבלבלה העיר.

ציף ציף, שריק שרק...

"אוי די כבר, די לכם לשיר", צעק פתאום הברוש, "לכו לישון, כבר מאוחר כואב לי כבר הראש"

האופרטה היפה לא באה עד סופה -מחר יצפצפו קונצרט על עץ הצפצפה.

ציף ציף, שריק שרק...

קריאה מהנה! איתן

קבוצות בעולם

כנס האגודה האמריקאית לטיפול קבוצתי (AGPA) בושינגטון, פברואר 2008

ד"ר חיים וינברג



הכנס השנתי של האגודה האמריקאית לטיפול קבוצתי התקיים השנה בושינגטון, בירת ארה"ב. כבר כתבתי תיאור כללי על הכנס הזה באחד הטורים הראשונים שלי. הפעם ברצוני לכתוב באופן ספציפי על מספר סדנאות וקבוצות שהשתתפתי בהן השנה. לפני הכנס מתקיים קדם כנס ובו משתתפים בקבוצה לאורך יומיים. בעבר הנחיתי כבר בקדם כנס יחד עם אשתי, אך הפעם הנחיתי לבדי (באנגלית! מפחד, לא): קבוצה בנושא של טיפול משולב. אני מטפל הרבה במודל המשולב (כשהמטופל נמצא הן בטיפול אינדיבידואלי והן קבוצתי אצל אותו מטפל) ומוצא אותו מודל אופטימלי, למרות הקשיים. כדי ללמוד מן ההתנסות בקבוצה בקדם כנס, הצעתי מנחה בו מפעם לפעם קיימתי פגישות אינדיבידואליות עם חברים בקבוצה, לעיני המשתתפים האחרים. חששתי שזה יקשה על התהליך הקבוצתי, אך גיליתי שזה רק האיץ את התהליך בתוך הקבוצה, ובאמת שיקף שאלות שעולות בטיפול המשולב. למשל, באחד המפגשים האישיים המשתתף דיבר על המשיכה המינית שלו לחברי הקבוצה. איך מתייחסים למצב כזה בטיפול משולב? האם מחזירים את הנושא לקבוצה או מעמיקים בו בפגישה אישית? ההתלבטות והדרך שהנושא נפתר לימדו את הקבוצה הרבה על הטיפול המשולב. אשתי הנחתה השנה קבוצה דינמית הנמשכת לאורך שנתיים. זה מודל שלא קיים בארץ: משתתפי הקבוצה מתחייבים להגיע במשך שנתיים לכנס השנתי ולהשתתף באותה קבוצה בקדם כנס. לקבוצה כזו יש אימפקט עמוק יותר מאשר לקבוצה חד פעמית של יומיים.

בכנס עצמו השתתפתי במספר סדנאות מעניינות: האחת עסקה בקבוצת זוגות. המנחים הדגימו באופן משכנע כיצד קבוצה כזו יכולה לעזור בטיפול זוגי במיוחד בשאלות של מיניות ותשוקה, על ידי הנחייה של מתנדבים מהקבוצה ששיחקו זוגות עם בעיות בנושא המיני. כבר שנים שלא הנחיתי קבוצת זוגות וזה בהחלט עשה לי חשק לחזור לכך. קבוצה כזו

מעלה שאלות של גבולות ואינטימיות. באופן מעניין חברי הקבוצה מרגישים בטוחים להעלות שאלות אינטימיות של בני הזוג מכיון שהקבוצה היא מיכל מוגן. בנוסף הפידבק שהם מקבלים והמראה שהם יכולים להשתקף דרך חברים אחרים בקבוצה תורמים ללמידה האישית והבינאישית.

אני משתתף באופן קבוע בקבוצה הגדולה בכנס ובדרך כלל אלו החוויות החזקות שלי מהכנס. בקבוצה הגדולה מקיימת שלושה מפגשים לאורך הכנס, אך הזמנים שלה מוזרים ומתנגשים בכל האירועים האחרים, שלא כמו בכנס הישראלי (מה שמצביע על האמביבלנטיות של הארגון כלפיה). בשנתיים הקודמות הנחיתי את הקבוצה הגדולה יחד עם אשתי. השנה הנחה אותה פליקס מנדלסון, יהודי מאוסטריה שהיה אחד המנחים בקורס הדיפלומה השני של האנליזה הקבוצתית בישראל. העובדה שעברתי מתפקיד המנחה לתפקיד המשתתף היתה לי לא קלה, אך מלמדת ומעניינת. הרבה מחברי הקבוצה התייחסו לכך בחיוב, כדוגמה לתהליך דמוקרטי שמעודד תקווה והתייחסות ישירה למנהיגי עבר. מעבר לנושאים החשובים והמעניינים שעלו בקבוצה הגדולה, עוצמת הרגשות והביטוי בה תמיד מפתיע ונוגע בי עמוקות. בקבוצה הגדולה בארץ אנו עוסקים בשאלות של ערבים-יהודים, שואה, רב תרבותיות ומנהיגות. גם בארה"ב עלו בעוצמה שאלות של מנהיגות (חילופי המנחים בקבוצה הגדולה, בהקבלה למנהיגות השנויה במחלוקת של בוש והבחירות הקרובות), רב תרבותיות (אלא שכאן עולות השאלות מדוע לא רואים יותר שחורים בכנס ובאגודה), וגם השואה הוזכרה דרך הביקור שערכו רבים במוזיאון השואה בושינגטון. בנוסף עלו שאלות רבות של חיים ומות. פגישה אחת התמקדה בנושא של תקווה ומשמעותה עבור המשתתפים. פגישה חזקה אחרת התמקדה בנושא התאבדות אחרי שהאפשרות הוזכרה על ידי משתתף. המנחה נירמל ואיפשר את הדיון הקשה בהצטרפו לאנשים שמחשבות כאלו עלו בראשם אי פעם. לסיום הופיעו פתאום בקבוצה שני יפנים והוסיפו למרקחה בהזכירם את הירושימה ושנאתם לאמריקאים. כנס כזה הוא גם הזדמנות להפגש

עם חברים וקולגות. מכיון שאני משתתף בכנס הזה בקביעות כבר 11 שנים, אני מכיר הרבה משתתפים. הפורום הבינלאומי שאני מנחה מקיים מפגש קבוע בארוחת ערב של חברים שמגיעים לכנס. השנה מספר המשתתפים בארוחה הגיע ל-50, והאווירה היתה חמה ושיקפה יחסים קרובים. מי שמעוניין להצטרף לפורום הבינלאומי (באנגלית) נא לכתוב אלי. ביקשתי מיואב לוריא, מרפא בעיסוק ופסיכולוג, מנהל שירות הריפוי בעיסוק בחטיבה הפסיכיאטרית במרכז הרפואי המשולב ע"ש שיבא, שהשתתף השנה לראשונה בכנס, להוסיף דיווח קצר מהתרשמויותיו. הנה הדיווח שלו:

"עבורי היה מדובר בכנס ראשון בחו"ל. לא מעט חששות היו לי לקראתו, במיוחד סביב נושא השפה אך גם סביב מידת היכרותי את הקודים ההתנהגותיים והתרבותיים (גם אם, כביכול, אנחנו הכוכב החמישים ואחת בדגל הכחול-אדום-לבן). החשש לבלוט, להיות שונה, לא שיך לצד התחושה הנעימה כי מפנים לי מקום מעצם היותי אורח. הופתעתי מכך שבניגוד להיכרות שלי את עצמי כמי ש"מתחמם לאט" בקבוצות בהם אני משתתף, ההתמקמות שלי בקבוצות בכנס הזה הייתה שונה. חרף (ואולי בזכות) מגבלת השפה קצת יותר למים ושהיתי בהם זמן רב יותר. אולי דווקא השימוש בשפה זרה "אפשר" חוויה של ניתוק וטעינות רגשית נמוכה יותר שנתנה תחושת חופש רבה יותר (קצת כמו ההבדל בין לומר "I love you" לבין "אני אוהב אותך"). כמוכן, שגם המרחק הגיאוגרפי מהסביבה המוכרת, מהעמיתים למקצוע בארץ, מ"מה יחשבו", גם אם רק לכאורה, אפשר זאת. אני תוהה מהי ההשפעה של המרחב הגיאוגרפי בו מתקיימת הקבוצה על המרחב אותו נוטלים המשתתפים לעצמם- השפעת המרחבים העצומים של אמריקה לעומת הקילומטר הרבוע עליו אנו בישראל מצטופפים. העושר והמגוון של הקבוצות, הסדנאות וההרצאות עורר בי תחושה של הצפה מסוימת, כמו במגרש משחקים ענק, מלא במתקנים, עד כי קשה לבחור לאיזה מתקן לגשת קודם. כמוכן, שכיאה לאמריקאים, הכל היה מאורגן למשעי (כך שבפועל

תוקפנות בקבוצה והטיפול בפסיכודרמה

ד"ר יהודית ריבוק

"איזה כייף, סוף סוף נפטרתי ממך, אתה עכשיו גוויה, כמו ששורפים ומשליכים את האפר על פני המים", השלישי חובט את כדור הנייר על הקיר ורק משמייע קולות של נהמה. אחרים קורעים, זורקים, צוחקים. אחת, יושבת מכורבלת בפנית החדר, אילמת ומשותקת. היא לא נעה בדף, הניחה אותו רחוק, הכי רחוק ממנה והתבוננה בבעתה. לשאלתי - מה קורה? ענתה בלחש: "אין לי ולא יהיה לי מגע איתו, אני מתנתקת. אבל מה שקורה כאן בחדר מפחיד אותי. אני לא יודעת מה עושים עם כל התוקפנות המוחצת הזאת. אני רוצה לצאת מכאן". לאט לאט נדמו הקולות ותשומת הלב הופנתה אליה. היא הוזמנה לשתף בחוויות ובאסוציאציות. היא הפכה באופן ספונטני לפרוטוגניסט, היא התמודדה עם השקט המצמית בביתה, עם ההתנתקות של הוריה כאשר בכתה, עם עצירת החמצן עד הכחלה כתינוקת ועד גיל 4. פסיכודרמה נוגעת בכאב עמוק ומפחיד. אחרים התמודדו בדיאלוגים קצרים, ביניאטות עם מישהו מחייהם. בשיתוף, סיפרו על האם המכה, על האח המתעלל, על בן זוג שתקף, על האלם והקיפאון לנוכח המריבות של ההורים, על האלימות בבית. כל כך הרבה כאב השתחרר, כל כך הרבה זעם. לפתע גם הוארו הפנים בגילויים מסעירים של איבוד שליטה מול ילדם והקשר לחוויות העבר המודחקות. אולם הרגע המרגש ביותר היה כאשר מישהו בקבוצה ניגשה לחבר בקבוצה, כרעה ברך וביקשה סליחה: "אני קולטת עכשיו כמה התעללתי בך, אתה כל כך הזכרת לי את כל העולם המתנכר אלי שלא יכולתי אלא להיות תוקפנית כלפך, בלי שהייתי מודעת שאני תוקפנית". כל מפגש פסיכודרמטי אורכו שעתיים וחצי, חצי שעה לפני תום הפגישה התבקשו החברים ליצור משהו חדש עם ה"יריב-דף". צחוק משחרר וספונטי השתרר בחדר. הצבעים, הדבק, החומרים השונים שניתן היה להשתמש בהם עזרו ליצור מבנים צבעוניים, יצירתיים, מלאי חן והדר. קריאות התפעלות סביב היצירות החדשות ריגשו את כולם. יצירות שלא היו מביישות אף תערוכה.

בקבוצה שנמשכת כבר כחמש שנים, עולה נושא התוקפנות בצורות ובצבעים שונים. לעיתים, שניים מתווכחים ובלהט הויכוח מרימים את קולם ונשמעות הכרזות כמו: "אני שונאת אותך", ולעיתים משתפים החברים בתוקפנות שהופנתה כלפיהם מחוץ לקבוצה ואזי בודקים כיצד התוקפנות משתחררת אולי גם בתוך הקבוצה. לעיתים משוחחים על הפחד מתוקפנות כאשר זו מתפרצת שלוחת כל רסן במהלך של פסיכודרמה כזו או אחרת. צברנו "מטר רץ" ואנחנו בטוחים לחקור לעומק מהי תוקפנות עבור כל אחד מהמשתתפים. פעילות החימום התחילה בישיבה על מזרון, מוזיקת רקע שקטה ונעימה, אווירה של רוגע ושקט, התכנסות פנימית בעיניים עצומות. לאחר ההרפיה והדימיון המודרך, המנחה לעבר מקום של בטחון ושלווה, כל אחד מקבל דף 4A חלק. חברי הקבוצה מתבקשים "להתיידד" עם הדף, לבחון אותו, ולתאר אותו כאילו הוא חבר חדש. המוזיקה פוסקת. לאט לאט, נשמעים משפטים כמו "הוא דף חלק...ניתן להתחיל מבראשית"; "הוא כל כך נקי, לבן, אין לו אף קמט, כל כך נעים"; "הוא קצת מרובע, יותר מדי מושלם..."; "החבר הזה מתחיל לשעמם אותי..."; "כן, הוא ממש דביל, אין לו מה לתרום לי בכלל". ככל שמתרבים משפטי ה"עוינות" חברי הקבוצה מתלהטים, אנרגיה של חיות מתעצמת והולכת, מתחילים לרשרש עם הדף, מתחילים לקמט אותו. אחרי זמן, הם מתבקשים "לריב" איתו, ה"סכסוך" הופך למוחשי, ההוראה: "תנעסו כפי שאתם כועסים על מישהו בחייכם שהכאיב, פגע, ואיתו אתם מעוניינים לחסל ולגמור חשבון...", מוצאת אוזן קשבת והענות מהירה. או אז, מתגלים ביטויי תוקפנות שלא הכרנו קודם. אחד מקמט לכדור, דורך ומהדק, אח"כ מחביא בקצה החדר מתחת לכריות ואומר: "לא רוצה לראות אותך בחיים. תקבר", שני קורע לחתיכות קטנטנות, מפזר על פני החדר וצורה:



בנכונות רבה של אנשים להתקרב ולהכיר וכי אני מצטרף למעין משפחה בעלת מסורת ארוכת שנים". אני רוצה להמליץ לישראלים להגיע לכנס זה (בשנה הבאה הוא יתקיים בשיקגו) מכיון שיש לנו מה ללמוד מהאמריקאים, במיוחד לגבי ארגון הכנס, ונורמות של שיתוף וכבוד. ישראלים מתייחסים לפעמים לנורמות הללו כאל נימוס מזויף. אני חושב שהפירגון, גם אם הוא רק על פני השטח, חשוב לבניית קהילה מקצועית. זה מעודד הרבה יותר אנשים להיות מעורבים בכנס בתפקידים שונים ולהרגיש שהאגודה מעריכה את פועלם למען הכנס והארגון. למי שנרתע מהמחיר הגבוה של הכנס והמלון, אני רוצה לספר שהרבה מילגות ניתנות לסטודנטים ולאנשים הבאים ממדינות פחות עשירות. השנה ניתנו 100 מילגות בכנס שהיו בו 900 משתתפים! מי שמעוניין לבדוק את האפשרות למילגה שיכתוב לי ל- haimw@group-psychotherapy.com

חיים וינברג

מקדש השמחה

של נילי דור האלה

הבית להתנסות חווייתית באמצעות שפות אוניברסליות - צחוק | נשימה קצב | תנועה | צבע | מגע

הבית מציע לכם:

- אימון צחוק (Laughter Coaching)
- סדנאות חד פעמיות של יוגה צחוק
- קבוצות מתמשכות של תרפיה ואימון-צחוק
- קורסי הכשרת מנחים ומטפלים
- בשיטת היוגה צחוק
- סופי שבוע חווייתיים
- השתלמויות וימי עיון לאנשי מקצוע
- סדנאות חווייתיות לחברות וארגונים

לפרטים נוספים: 04-8323708
joytempl@netvision.net.il
www.metaplim.co.il/DorHaElla

לא באמת יכולתי לבחור לאן ללכת- הכל נקבע מראש, החל מחוברת הכנס, שכללה תקציר של כל קבוצה, כולל מטרות הלמידה וביבליוגרפיה מומלצת וכלה בתגיות שם שלכל אחת מהן הוצמדו מעין סרטים עם תארים שונים, כגון "משתתף פעם ראשונה" ו"חבר חדש באגודה". אחת מהחוויות המשמעותיות ביותר שהיו לי הייתה קבוצה בת יומיים בה השתתפתי בהנחייתו של אלן אלפנט שעסקה באהבה ובארטיקה בטיפול בקבוצה. הקבוצה איפשרה עיסוק בנושא עתיר ליבידו שפעמים רבות אינו מדובר באופן גלוי ופתוח מרחב לבדיקה של אותן רגשות ותחושות בקבוצה. הופתעתי מרמת הפתיחות של המשתתפים, אשר ביטאו בגילוי לב את תשוקותיהם/ ומשיכותיהם/ מחוץ ובתוך הקבוצה. אחת השאלות שעלתה הייתה עד כמה ביטוי גלוי של תשוקה, משיכה ואהבה בתוך הקבוצה יכול להישאר במרחב המשחק הפרוטנציאלי מבלי להתרגם לפעולה (בדומה לביטויי תוקפנות). תהיתי עד כמה אנו כמנחים אמונים ומורגלים בהתערבות הנוגעות לתוקפנות בעוד שביטויי מיניות זוכים, לעתים, להתעלמות או נתפסים כהגנה או כבריחה מהמטלה הקבוצתית. סדנא מרשימה נוספת בה השתתפתי הייתה זו של קרן שור בנושא של עבודה קבוצתית עם חלומות. מודל העבודה כלל הבאת חלומות על ידי משתתפי הקבוצה ובחירת חלום אחד איתו הקבוצה עובדת. בתהליך העבודה חברי הקבוצה מתחקרים את החולם על מנת לקבל תמונה ברורה ומלאה של החולם. כל אחד מחברי הקבוצה "משאיל" את החולם מבעל החולם המקורי ועובד איתו כאילו היה שלו. האסוציאציות, הזיכרונות והרגשות שחברי הקבוצה מעלים עומדים לרשות מביא החולם לצורך הבנה מעמיקה יותר של משמעות החולם עבורו. גם המשתתפים האחרים משתמשים בחולם על מנת להשיג תובנות חדשות על עצמם. בסיום התהליך חברי הקבוצה יכולים להציע לחולם קישורים בין חלקים שונים שהופיעו בחולם לבין פרטים אחרים שמסר על עצמו. התרשמתי כי המובנות הגבוהה, ההימנעות המכוונת ממתן פרשנויות והשיתוף של יתר חברי הקבוצה באסוציאציות האישיות לחולם, יצרו תחושת בטחון וקרבה שאפשרו עבודה מעמיקה ומשמעותית למרות מסגרת הזמן הקצרה וחוסר ההיכרות של חברי הקבוצה. ככלל, על אף היותי משתתף חדש ולא בן המקום, חשתי במהלך הכנס

תגובות הקוראים

קראנו לה תערוכת הפיוס. התוצר שנוצר מתוך ההריסות היה חדש, הדף החלק והלבן שינה את פניו ללא הכר, מעניין. היצירות היו מרהיבות וכן השיתוף: יש סליחה, יש מחילה. אפשר לתעל את התוקפנות, אפשר לשלוט בה, אפשר לבטא אותה באופן שאינו מאיים לא על העצמי ולא על הסביבה. מפגש זה היה נקודת מפנה מאוד משמעותית ביחסים בקבוצה וביחסיהם מחוץ לקבוצה. הנצו ניצנים של צמיחה ויכולת של התמודדות. ה"מפלצת רבת הזרועות יורה אש" הפכה למחבקת.

ד"ר יהודית ריבון
rybko@yahoo.com

לצוות שלך מגיעה ההדרכה הטובה ביותר

מנהל/ת יקר/ה, פעם, נהגת למצוא מדרך להדרכת הצוות דרך המלצות כאלה ואחרות, אספת הצעות מחיר וקיבלת החלטה לפי תחושת הלב... לפעמים הצלחת ולפעמים... אופס.

היום התהליך הרבה יותר יעיל: פונים ל"קהילת קבוצות", בודקים יחד את הצרכים ומגיעים למדריך המתאים, בתחום הידע המתאים, בפרק הזמן המתאים ובעלות המתאימה. "קהילת קבוצות" נמצאת בקשר מקצועי עם מיטב המדריכים בישראל. בשנתיים האחרונות קיימנו הדרכות רבות לצוותים מקצועיים על הנחיית קבוצות בגופים ממשלתיים, תחנות לברה"ן, שירותי בריאות, מרכזים רפואיים, מוסדות אקדמיים, ארגונים פרטיים, עמותות מהמגזר השלישי, מחלקות לשירותים חברתיים, תחנות לטיפול משפחתי ועוד ועוד.

דברו איתנו:

03-6990552
www.igroups.co.il

תגובה למאמר של ד"ר חיים וינברג "קבוצות בעולם - על קבוצות באינטרנט". גיליון 7, מרץ 2008
מאת: מריון בורגהיימר, מנחת קבוצות, תל אביב.

את המאמר שכתבת על הנחייה באינטרנט גמעתי בשקיקה, מכיוון שמזה כמה חודשים אני מנהלת קהילה באינטרנט ומאושרת מהפעילות. זו העבודה הראשונה שלי כמנחת קבוצות, והמאמר שלך מתאר במדויק את המאפיינים של האירועים שקורים לי בקהילה.

בכל זאת ראיתי לנכון להצביע על ההבדלים בין חווית הניהול שלך ביפזרום הישראלי להנחיה וטיפול קבוצתי, לזו שלי.

הקהילה שאני מנהלת היא קהילת ניהול וקריירה בקפה דה-מרקר. הקהילה כוללת מספר חברים עצום, למעלה מ-1,700 חברים, כשרובם חברים פסיביים. אבל יש אנשים שמשתתפים בדיונים באופן קבוע, וחדשים שמצטרפים על בסיס יום-יומי.

התכנים נוטים להיות אינטלקטואליים ותיאורטיים מתוקף שם הקהילה, כמו: קבלת עובד ללא ניסיון לעבודה או ניהול קונפליקטים בארגון, אבל במקרים רבים הכותב מציין כבר בתחילת הדיון שהוא נתקל בעבודתו בדילמה אותה הוא מעלה, ומעוניין בקבלת תגובות והשקפות שונות כדי להרחיב את הידע שלו ולפתח מנגנוני פעולה מתאימים. מסיבה זו התגובות משלבות ניסיון אישי של החברים, עם תיאוריות לימודיות שמשמשות כבסיס להעמקת ידע. צורת התבטאות נוספת היא פתיחת דיון תוך שימוש בהרחקת הנימה האישית, ע"י קישור למאמרים או לכתבות מעתונות. כמנהלת קהילה שעוקבת אחר הדיונים, אני יכולה להבחין ולשער שדילמה מסוימת קרובה לאותו חבר קהילה באופן אישי. ההרחקה באה לידי ביטוי בהמנעות מהשימוש במילה "אני" ובמילים "קרה לי מקרה". מסקנתי היא שעבור אותם אנשים קל יותר לעשות הרחקה ממצב האישי במטרה לקבל תגובות שמקדמות אותם. יש לזכור שבכל מקרה יש ממד של חשיפה מכיוון שיש תמונה, שם פרטי ושם משפחה. אף אם אדם משתמש בכינוי, יש לכל משתתף דף בית משל עצמו, ובו יש פרטים מזהים אחרים.

במאמר התייחסת לנקודות של תרבות ישראלית כתרבות תחרותית, גברית ובעלת סמכות. שלוש הנקודות הללו

פחות מורגשות בקהילת ניהול וקריירה ביחסים בין האנשים. מבחינת חלוקה מגדרית: אני חושבת שיש יחס זהה של משתתפים פעילים ומשתתפות פעילות. ישנם מצבי קונפליקט: מצבים בהם הטון ולפעמים אף המילים הן חריפות בין אנשים שמתדיינים. וזה קורה בין אם הכותב הוא גבר או אשה. אני כמנהלת קהילה, נוקטת במספר פעולות במקביל: אני כותבת בדיון עצמו תגובה שבה אני משקפת להם שהטון הוא חד, שואלת מדוע זה כך ומבקשת שיקיימו דיון בצורה נעימה יותר, כי זהו דיון פומבי וחבל להעכיר את האווירה. בנוסף אני כותבת לכל אחד מכתב אישי במייל של הקפה ובו אני מביעה את דעתי על הטון ומבקשת לשנות זאת. יש נושאים שעוסקים ביחס השונה לו זוכים, לצערנו, גברים ונשים בשוק התעסוקה בישראל, אבל זה לא נהיה מוקד להתנצחות ו/או תחרות.

הפגנת הסמכותיות קיימת אצל כולם, אבל הרי זו מטרת הקהילה, להביע ולהחליף דעות, כך שזו צורת כתיבה מחויבת מציאות. לכל אדם יש אפשרות לפרסם את מקצועו ותחומי עיסוקו, כי זה בעצם חלק ממטרת האתר: האתר משמש כרשת עסקית והשתתפות פעילה בקהילות שבאתר מגדילות את הנראות של אותו אדם ומעלות את הסיכוי שלו להרחבת עסקיו. מכיוון שתוצאות החשיפה לא נדונות, לא ידוע לי אם גדל היקף העסקים עבור אנשי הקהילה, אבל הפרוטנצ'אל קיים. מנגד יש איזון בין הפגנת הסמכותיות והתחרותיות מכיוון שאותם אנשים שמביעים דעה גם שואלים שאלות ומתייעצים, והכל נעשה במסגרת התנדבותית. כל אדם רשאי לפתוח דיון ואנשים רבים משתמשים בשתי האפשרויות. כך שלא נוצרת תחושה של "בעל הדעה הוא בעל המאה", אלא תחושה של הדדיות ופרגון: פעם חבר קהילה שואל ופעם הוא מגיב.

מבחינת ניהול הקהילה היה לי חשש בהתחלה מכיוון שאני לא מומחית מבחינת היבט התוכן של הקהילה. אבל במהלך החודשים נוכחתי לדעת, בעיקר על פי משוב מאנשים בקהילה, שהכישורים של הנחיית קבוצות יחד עם שילוב של הכרות מעמיקה של האינטרנט (תחום מומחיות נוסף), מביאים להגברת עוצמת הדיאלוג בין האנשים בקהילה והעלאת כמות האנשים הפעילים בקהילה. הניהול מבוסס על קשר אישי, דרך הדוא"ל של הקפה, עידוד לכתיבת דיון והשתתפות פעילה. הפניה היא בהרבה מקרים

ביוזמה אישית, לאחר שראיתי שאדם חבר קהילה אך אינו לוקח בה חלק פעיל, או כהמשך ותגובה של משתתף בפעם הראשונה בקהילה. או אז אני כותבת לו מכתב ברוך הבא אישי ומעודדת אותו להמשיך להשתתף, אם כמגיב לדיונים או כיוזם דיונים באופן עצמאי. לשם כך אני קוראת את דף הבית של אותו אדם ומעלה רעיונות שקשורים לתחום עיסוקו כבסיס לפתיחת דיון. דרך אחרת לתמרוץ של אנשים לקחת חלק פעיל בקהילה, היא ליידע אותם על דיון שנפתח ועשוי לעניין אותם, או ליידע אותם על כך שיש תגובות לדיון שהם העלו בעצמם. אמצעי נוסף לשמירת החיות של הקהילה הוא בהצגת נושאי ניהול ממאמרים וכתבות שהופיעו בעיתון, ובקשה להבעת דעה מחברי הקהילה. מבחינה זו ההנחיה משלבת היבטים של יצירתיות והכנסת רעיונות חדשים, והיא מזכירה במקצת את "פעילות ההלם" שנעשת בסדנאות: הכנסת מידע ויצירת פעילות שדורשת תגובה ועריכת דיון בין הנוכחים.

הניהול עצמו דורש מעורבות עמוקה שלי כי בנוסף לצעדים המוזכרים לעיל, אני גם מגיבה לדיונים קיימים. ההנחיה דורשת אחריות ומחויבות רבה כי היא נעשית בהתנדבות. כפי שצינת במאמרך יש הבדל במהות של החוויה הקבוצתית בין קבוצה שנפגשת פנים אל מול פנים, לזו של הרשת, בהיבט של מרחב, גבולות וזמן. מסיבה זו אני כמנהלת צריכה להציב לי כל יום זמן בתוך היממה בו אני מחוברת לאתר. המחויבות היא להרבה שעות בחודש, בשונה מפעילות הנחיה בקבוצה שנפגשת בדרך כלל פעם בשבוע במקום ובשעה קבועים.

עדיין התמורה האישית שמתבטאת ברכישת ידע והשכלה, רכישת מיומנויות ניהול והנחייה והידיעה שאני כמנחה תורמת לאחרים, כדאיים לדעתי עבור כל מנחה קבוצות.

קווים לדמותו של המנחה התוקפן

יהושע לביא

את אמירת המחץ הבאה: "נראה שיש לך בעיה עם סמכות". ובכן בואו "נעמיד למשפט" את משפט המחץ הזה, ונשאל את השאלה הבאה: "על איזה סמכות הנחייתית מדובר? האם זו סמכות הנחייתית שרירותית: האם זו סמכות שנובעת מהנחייה שמבוססת ידע מוקדם שעלינו לקבלו בבחינת 'כזה ראה וקדש': או לחילופין מדובר בהנחייה שכוחה וסמכותה נובעים מתרבות שיתוף הפעולה שהיא מבקשת לכוון בין חברי הקבוצה השונים והמגוונים?"

בחרתי בדוגמא שכיחה זו מחיי קבוצות כדי לטעון את הטענה הבאה: מנחה קבוצה שאיננו רואה את עצמו כמנחיל ידע או מכפיף דפוסי התנהגות מסוימים על חברי הקבוצה, לא יטיח אף פעם בחבר קבוצה את אמירת המחץ הבאה "נראה שיש לך בעיה עם סמכות". אמירה חלופית עשויה להיות "שיתוף פעולה בתנאים של אי-ודאות עלול ליצור בעיה אצלך ששווה לחקור אותה בקבוצה".

את התפקיד הבולט ביותר של מנחה קבוצה אפשר להמשיל למי שמחזיק בידו "פנס" שזורק אלומות של אור לכיוונים שונים של שיח אישי (אינטראקציה של חבר קבוצה עם בבואותיו השונות בעיני עצמו), שיח בין אישי (אינטראקציה של חבר קבוצה עם חבר קבוצה אחר או המנחה) ושיח קבוצתי (אינטראקציה של משתתפי קבוצה בקונפיגורציות שונות). המנחה המשתתף הפעיל, איננו שם את עצמו במקום של מי שיודע את תכני השיח או את אופי הקומוניקציה, אלא כמי שמנסה לכוון את ה"פנס שבידו" לכיוונים אפשריים שונים של שיח ואינטראקציה, תוך גמישות מלאה להטות את ה"פנס" לכיוונים אחרים. פעילות הנחייתית זו תחוה על ידי המשתתפים כפעילות סוללת קומוניקציה ומאפשרת מפגש, ולא כפעילות תוקפנית גלויה, סמויה, או מתחפשת לאמפטיה סימפטית.

נכון שבמצב עניינים זה יתהפכו לעיתים היוצרות, ומשתתפי קבוצה מסוימים יתקפו בעצמם את המנחה בטענה שאין לו ידע או (במילת הבאזא העכשווית)

אין לו אגינדה. כלומר, אלה מחברי הקבוצה שגדלו על סמכות יודעת או כל יודעת, או סמכות כופה אגינדה, יתקשו לעכל מנחה לא תוקפנית שכזו,

רבת ערך, עושה זאת מתוך כוונה שלמה והקדשה (dedication) מלאה לעבודתו. אלא, בגלל שעבודת המנחה ראויה בכל כך הרבה פחדים, והפחד המרכזי הוא אי-הידיעה שלו/ה עצמו/ה, מתרחשת הפעלה מסיבית של כל מערך ההגנות, שנועד לשמור על הערך העצמי של המנחה, ביחוד בכל מה שקשור לאי-הידיעה המובנית בעבודת הנחייה.

אעבור עכשיו לכתובה בלשון זכר רק לשם הקלת הקריאה; ונזכור כמובן שמדובר במנחים ומנחות ובחברי וחברות קבוצה

אני מבקש כעת לשרשר בפניכם את טענתי המרכזית: מצבי אי-ידיעה הם המצבים הטבעיים בחיי קבוצה; אי-ידיעה זו מתפוגגת רק באמצעות חקירה ודרישה משותפת למנחה הקבוצה ולחבריה; אין ידע מוקדם שהמנחה בא איתו לסיטואציה הקבוצתית מלבד הניסיון המצטבר שלו איך לאפשר למידה משותפת מן הניסיון; לכן, מנחה ש"יודע" או חמור מזה יוצר "אוריה של יודע", תוקף את משתתפי הקבוצה, את תהליך הלמידה הקבוצתי ולכן גם את העבודה או הטיפול הקבוצתי. לפיכך, חובה על מנחה הקבוצה לכוון באופן משתתף ואקטיבי תרבות קבוצתית, בה ידע ואי-ידיעה הם שווי-ערך לחלוטין, בונים ומכוננים זה את זה ומהווים שני צדדים של אותה המטבע - הלמידה מן הניסיון.

אקטיביות של מנחה קבוצה איננה מתבטאת במתן ידע לחברי קבוצה אלא בפעילות שמכוונת לעידוד האומץ להתנסות באזורי אי-הידיעה, שהם בעצם אזורי חיפוש של ידע אוטנטי שנרכש תוך כדי התנסות. פסיביות מתמשכת ושתיקות רועמות של מנחה קבוצה עלולות להתקבל אצל משתתפי קבוצה כאקט תוקפני מאיים ו"מהפנט", שמחולל אצל המשתתפים את התחושה שהמנחה הוא כל-יודע אך שותק; כשהם מפרפרים בין אי-ידיעה לתקווה, שהידע ינחת עליהם מלמעלה, מתובנות "מדהימות" שמנחה הקבוצה מרעיף עליהם לעיתים נדירות.

כולנו זוכרים מלימודי הנחיית קבוצות, שלא פעם ולא פעמיים הטיחו בנו (או בחלקנו) מנחי קבוצות

מי מאיתנו לא זוכר את ימי הראשונים בדימיקה קבוצתית בלימודיו במכללה באוניברסיטה או



בכול מסגרת לימודית אחרת. מי מאיתנו לא זוכר את הטון העדין אך החלול, הסימפטי שמתחפש לאמפטי, בו נשאלנו על ידי המנחה/ה שאלות אווריריות, חידתיות, חדות כתער ומייבשות כנייר זכוכית דקיק. מי מאיתנו לא זוכר/ת את הטון הרך והסימפטי בו הוא/היא נתבקש/ה רק לומר דבר אחד קטן כתשובה לשאלה "תמימה" אחת: "איך את/ה מרגישה בקבוצה?". מי מאיתנו לא מרגישה/ה אז את הגל העכור של אי-הידיעה ששוטף אותו אל נוכח הבלבול, ה"חור השחור" המלא ב"ירעש לבן" שנפער מולו. מי מאיתנו לא שמע אז בנימת הקול העדין והסימפטי, הנוסף "כריזמה ידענית", של המנחה האישה או המנחה הגבר, את האמירה הסמויה הבאה: "יש לי המון ידע בדינמיקה קבוצתית שאני יודע/ת ואתם/ן לא... יש לי ידע מבריק וסמוי... שרק מעטים ויודעי סוד מתוחכמים מקרבים יצליחו להבין בבוא היום...".

רוצה אני להזכיר לכולנו שתוקפנות בקבוצה איננה צריכה להיות בוטה וברורה כדי לחדור ולחלחל לתוך נשמתם/ן של חברי/ות הקבוצה. היא יכולה להיות מרומזת, שנונה ואניגמטית (מדברת בחידות...), עטופה בגיוני אמפטיה לחוסר האונים שהיא עצמה חוללה. מנחה/ה שקט/ה ואניגמטית/ת מסוג זה, מחוללת אי-שקט בין חברי הקבוצה שמגביר את תחושת חוסר הקרקע, חוסר הידע וחוסר האונים של חברי הקבוצה.

שלום לכם קוראים יקרים! בחרתי הפעם לכתוב בניזולטר של חודש אפריל, שעוסק רובו ככולו בנושא 'תוקפנות בקבוצה', דווקא על תוקפנותנו שלנו, מנחי ומנחות הקבוצה. אין בכונתי לומר משהו בפורום זה (זה קשור לפורום הדרכת) על טוב ליבם או רוע לבבם של מנחים, לא על כוונותיהם המיטיבות או המרעות, וחלילה לא על נטיות סדיסטיות לא-מודעות של מנחות ומנחים. להיפך, ברור לכולנו שמי שמקדיש את עצמו לעבודת הנחייה

"הקול השלישי"

האדם והקבוצה בראי הקולנוע

בסדרת המפגשים נתוודע דרך מבט הקולנוע אל מנגנונים נפשיים, בינאישיים וקבוצתיים, העומדים בבסיס המפגש האנושי. נתבונן בתהליכים קבוצתיים ונסה להבין את יתרונה של הפסיכותרפיה הקבוצתית כמרחב פוטנציאלי - ייחודי, ללמידה רפיו ושינוי, ביחסנו לעצמנו ולזולתנו.

המפגשים יערכו בסינמטק תל אביב בימי שישי בשעות 10:00-13:00
בחלקו הראשון של כל מפגש יוצג סרט ולאחריו הרצאה ודין על ידי אנשי מקצוע מומחים בתחום הטיפול הקבוצתי.

מפגש ראשון | 24 לדצמבר
שם הסרט "דוגויל"
מרצה ד"ר רובי פרידמן

מפגש שני | 14 למרס
שם הסרט "מועדון ארוחת הבוקר"
מרצה ד"ר אבי ברמן

מפגש שלישי | 28 למרס
שם הסרט "כמו בגן עדן"
מרצה ד"ר גילה עופר

מפגש רביעי | 2 למאי
שם הסרט "יומני חופש"
מרצה עמי פרגו

מפגש חמישי | 30 למאי
שם הסרט "גוספורד פארק"
מרצה מרים ברגר

מפגש שישי | 20 ליוני
פאנל סיכום: מי מפחד מקבוצה?
שם הסרט "לדי השמש"
יו"ר הפאנל, עורכת הסידרה: עזרא יהודית
משתתפי הפאנל:
ד"ר רובי פרידמן, עמי פרגו, ד"ר גילה עופר

רכישת כרטיסים בסינמטק תל אביב
לחברי העמותה 250₪ לכל הסידרה
45₪ לכרטיס בודד
לקהל הרחב 390₪ לכל הסידרה
70₪ לכרטיס בודד

הערה: חברי העמותה המעוניינים לרכוש כרטיס מנוי בהנחה יפנו בדואר אלקטרוני לעמותה שתאשר להנהלת הסינמטק את החברות בעמותה.

נפתחת ההרשמה למחזור הבא של **תוכנית להכשרת אנליטיקאים קבוצתיים אוקטובר 2008**

תוכנית זו מיועדת להקניית ידע תיאורטי וקליני באנליזה קבוצתית והכשרת אנשי מקצוע בטיפול קבוצתי אנליטי, על מנת להסמיכם לאנליטיקאים קבוצתיים.

תאריך אחרון להרשמה: 15.08
פרטים על תוכנית הלימודים ודף הרשמה באתר האינטרנט של המכון www.iiga.org.il

הלקח ממחקר על תוקפנות (נשית) בקבוצה (ספורט)

ד"ר רובי פרידמן

כפונקציה של פעילות גופנית. מתח, פגיעות ופחד מכשלון (כדוגמאות מתוך רשימה יותר ארוכה של גורמים) משפיעים יותר על רמת התסכול והתוקפנות מאשר עייפות או שחרור פיסי. כלומר לטווח הארוך, אי אפשר לרסן תוקפנות על ידי הליכה "מסביב לבלוק". ריסון תוקפנות דורש למידה והוא תהליך לא פשוט בכלל. לעתים קרובות, בתחילת התהליך, עדיף כנראה להתרחק ממקור התסכול או מתחושת הפגיעה כדי לשלוט בתוקפנות. אבל בשטחים רבים, למשל בספורט, הימנעות כזו היא בלתי אפשרית. ההיבט השני הוא הלקח ממחקר זה, ואחרים הדומים לו, עלינו. מה שהמחקר הזה מלמד אינו מתרחש בקבוצות ספורט בלבד, ובודאי לא רק אצל נשים. "תוקפנות מעמדית נלמדת" היא תופעה מאוד חזקה בקבוצות קטנות וגדולות בהן אנו חיים ופועלים. בועדים המנהלים את הארגונים, או בתי הקבוצות המרכיבות ארגונים אלה, משתתפים תמיד יכולים ליפול לתוך אותם דפוסים תוקפניים. לעתים קרובות מה שצריך הוא משתתף בקבוצה או מנחה או מנהל, המאפשר "לעבד" את התוקפנות וללמוד התנהגויות אלטרנטיביות בונות.

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

עבודת התיזה שלי ו ה ד ו ק ט ו ר ט עוסקים בתוקפנות. בעבודת התיזה מ ח ק ר ש ב י צ ע ת י



בספורטאים מקצועניים, שניסה לענות על השאלה: האם בספורט לומדים להיפטר מתוקפנות או שמא לומדים להיות תוקפניים. האם העוסקים בספורט הם פחות תוקפניים או יותר תוקפניים? ואיך קרה תהליך "למידה" שכזה? בדקתי את נושא התוקפנות בקבוצות של נשים המשחקות בליגה העליונה כדורעף מקצועני, במדינה שהייתה (ועדיין) מאוד טובה בספורט זה. כלומר אלו נשים צעירות, מאוד מוכשרות גופנית ובודאי לא חסרות חוסן נפשי, המתאמנות יחד, כקבוצה, כמעט כל יום במשך השבוע. כמות השעות המושקעות במאמץ ובשהייה יחד אחראיות לקיום של תהליכים קבוצתיים אינטנסיביים ביותר. לא הפתיעה אותי התוצאה: על פי דווח אחרים יחד עם הדווח העצמי - הספורטאיות נעשו יותר תוקפניות ככל שהן צברו ותק ועמדות בקבוצה. מה שהפתיע אותי היה מידת השינוי. לפי הדיווחים שלהן הן לא רק נעשו יותר "אסרטיביות" אלא תוקפניות יותר, והכוונה היא תוקפנות בתוך הקבוצה ולא, כפי שאפשר לחשוב, תוקפנות רק כלפי גורמים חיצוניים לקבוצה כגון אגרסיביות כלפי קבוצה אחרת. כאמור זה התקשר כמובן מאוד חזק גם לסטטוס בקבוצה. כלומר - ככל ששחקנית הייתה "מוצלחת", "הייתר" שניתן לה להיות תוקפנית עלה. וזאת - מעבר לינטיות אישיות" לתוקפנות, כפי שלא רק דווח על ידיהן, אלא נבדק במבחן אישיות. הגענו בסוף למסקנה שקיימת למידה בין אישית של תוקפנות במסגרת בין אישית, המשלבת גם התנסות וגם חוויה מסוימת המתחזקת בקשר עם ותק ועמדה בתוך קבוצת ההשתייכות. נושאים אלה קשורים כולם. כאן אני מבקש להדגיש שני אספקטים: א. חשוב לזכור שהפעילות הפיסית, שנחשבה פעם למשחררת מתוקפנות (במובן של קטרזיס), אינה באמת גורמת לשחרור כזה. לעתים ניתן אולי לטעון שזה משחרר מעט לפרק זמן קצר, אבל בודאי שלא רבים היכולים לדווח באמת על הקלה בתוקפנות

דרושים

מנחי קבוצות מוסלמים דוברי ערבית

מרכז מוזאיקה עוסק בפיתוח השיח הבין-דתי בקרב מערכת החינוך, מנהיגי דת וארגונים חברתיים הפועלים בארץ ובעולם.

כדי לממש את חזונו הבין-דתי, המרכז מקיים תכניות מפגש ארוכות טווח עבור אנשי חינוך, מנהיגים ובני נוער.

במסגרת הרחבת פעילות המרכז דרושים לצוות הארגון מנחי קבוצות יהודים ומוסלמים, פסיכולוגים בהכשרתם, בעלי ניסיון רב בהנחיית קבוצות תהליך ומשימה.

על המועמדים להיות תושבי ירושלים ו/או הסביבה ובעלי הכרות מקרוב עם אוכלוסיית העיר היהודית-דתית והמוסלמית, בעלי רקע ומחויבות דתית.

הנחיית הקבוצות תיעשה על פי המודל הרב-מימדי (של שפות וזהויות) שפותח במוזאיקה במהלך שלוש השנים האחרונות.

מועמדים מתאימים מתבקשים לשלוח קורות חיים לכתובת ghazani@mosaica.org.il

KNOW HARD FEELINGS

A Bridge Over Troubled Waters From the Lowest Point on Earth to Growth and Expansion

המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית מזמין אנשי מקצוע מכל רחבי העולם ומישראל לסדנא בינלאומית שתיערך בתאריכים 5-8 מרץ 2009, בקבוץ עין גדי. הסדנא תעסוק בעולם הרגשי של הפרט, הקבוצה והחברה וביכולת לעבד רגשות קשים ולהמירם לכדי תקשורת פורה.

ויתקפו אותו הם בעצמם. שכן, חברי קבוצה מסוימים רגילים לסמכות תוקפנית כזו או אחרת, ובהפוך על הפוך, למרות שבאו לטיפול בדיוק מסיבה זו, יחפשו את אותה דינמיקה תוקפנית בדמותו הסמכותית של המנחה (יחסי העברה לא-מודעים). נכון שכאן יבואו לידי ביטוי ניסיונו ואמונתו של המנחה בדרכו הלא תוקפנית, שבמהלך הזמן תופנם על ידי המטופלים כסמכות מאפשרת לגילוי הידע ולמציאת התייב למידה עצמאית מן הניסיון תוך שיתוף פעולה עם שאר משתתפי הקבוצה ועם המנחה הלא תוקפני.

קו-מנחה צעיר אחד שעבד איתי בעבר, נהג בתחילה לבעוס עלי שאני לא מביא שום אגינדה לקבוצה ולא מנחיל למטופלים ידע על עצמם ועל התהליך הקבוצתי. לימים הוא ראה בעצמו וחווה על בשרו את החוויה המופלאה של קבוצה שמוצאת את דרכה בעצמה תוך הנחייה מאירה ומסייעת, שסוללת את הדרך לעצמאות מחשבתית ולחיאוק היכולת לפעול בתנאים של אי-ודאות.

מודרכת שלי הביאה להדרכה מטאפורה נפלאה לתיאור תהליך העבודה הקבוצתית. היא שאלה מונייקוט את 'משחק השרבוט' (squiggle game) והחילה אותו על מה שמתרחש בקבוצה; כאן בקבוצה מתרחשים שרבוטים של סיפורים, רעיונות, רגשות ותחושות בין חברי הקבוצה; והידע שנצבר תוך כדי תהליך השרבוט משמש את כל חברי הקבוצה ללא קשר מי ומי היו בין המשרבטים ברגע נתון.

לסיום, אפשר שהקצנתי בכתיבתי דמויות מסוימות של מנחי קבוצות על דרך הקריקטורה, אולם כל זה נובע מתוך הרצון לשפוך אור על נושאים קשים וכואבים, שבדרך כלל שרויים בצל וראוי היה שיראו את "אור השמש", בדמות של דיון פתוח ללא משוא פנים.

יישום מושג התוקפנות של ויניקוט בטיפול אישי וקבוצתי 1-2 במאי 2008

ויניקוט מציע פרשנות בלתי הרסנית לתוקפנות. הוא מדגיש יצירתיות שנוגדת מתוך פירוק הקיים וגדילה מתוך מרד. הסדנא תעסוק בגישתו של ויניקוט לתוקפנות ויישומה בפסיכותרפיה אישית וקבוצתית

מנחים: דר' אבי ברמן גב' מרים ברגר

היכל המראות

מרים ברגר וסוזי שושני



שלום חברים,
לתוך הקבוצה האינטרנטית שלנו נכנס "גורם זר" בדמותו של עורך המגזין וביקש מאיתנו להתייחס לנושא "בנאלי" כמו תוקפנות. ישבה קבוצתנו, חשבה והחליטה להענות לאתגר. תוקפנות? תוקפנות מילולית? תוקפנות פיזית? תוקפנות מפורשת? מוסויות? למה בכלל צריך לדבר על כך? הרי אצלנו הכל כשורה ודיבורים עלולים להעיר שדים מרובים. אומרים ששיח על אהבה כמוהו כאהבה, האם דיבור על תוקפנות יזמין תוקפנות? להלן כמה אסוציאציות שעלו סביב הקטגוריה המורכבת ורבת הפנים הזאת כאשר השאלות המיידיות למעלה כבר מתחילות "לעשות" את עבודתן.

א - אספר לכם דוגמה מהקבוצה הטיפולית שלי:
בחור צעיר הסובל מקשיים בדיבור, דיבורו לוקה בגמגום קל במיוחד במצבים בהם הוא נבוכ וחרד, שברקע שלו היסטוריה של חוויות דחייה ותחושות נחיתות, מצליח מאוד בלימודי המשפטים שהוא מצוי היום במהלכם.

בגיל 30 מעולם לא הייתה לו חברה; יש לו קושי ליצור קשרים עם בחורות. בקבוצה הוא מספר שני סיפורים שמבחינתו מציגים את השיפוטיות של החברה כלפיו ואת הסטיגמה שהוא סוחב איתו לכל מקום: כאשר קיבל ציונים גבוהים במיוחד במבחנים קשים, חבריו לכיתה טפחו על כתפיו: "עליך לא היינו מאמינים שתוציא ציון כל כך גבוה". הוא הרגיש שאומרים לו: "אתה הרי לא חכם גדול", ונעלב. שוב פגש את הדימוי העצמי הנמוך שלו, את "תקרת הזכוכית" שאיננו מצליח לעבור ואת הלעג המצמית של חבריו.

בהמשך סיפר שליווה ידידה לעשות פירסינג בלשון. כשיצא מהחנות פגש אותו מכר, דיבר עם שניהם ואמר לו "השתובבת, אתה כזה תמים. לא מתאים לך. לא הייתי מאמין עליך". שוב הרגיש את אותו הכאב, את

הזלזול, את ההדהוד של הלעג: "אתה לא שייך, לא משלנו, לא כל כך חכם ולא גבר".

הבחור חווה את מצבו כחסר מוצא. אין לו שום סיכוי לתיקון. חבריו אינם רואים אותו בעיניים טובות. לא את כשלונותיו ולא את הצלחותיו. נ: זה מזכיר לי בחורה מהקבוצה שלי שסיפרה לנו שאמה אמרה לה בתגובה להצהרתה שהיא הולכת להיות זמרת גדולה: "מותק, תרגיעי, זמרת גדולה לא תצא ממך - נולדת למשפחה הלא מתאימה".

עבורה היה זה משפט מפתח, מעין תמרור אזהרה שכיוון את התפתחותה בצמתים חשובים וחסם לה את הדרך כל אימת שהייתה לה הזדמנות לצאת למרחב יצירתי ולהרגיש "זמרת גדולה".

ח: חברה שלי אמרה לי לפני כ- 20 שנים משפט שאינני יכולה לשכוח. באותה תקופה לא היה לי כסף, התלבשתי בדברים פשוטים שקניתי בשוק הכרמל. באתי לבקרה עם חולצה מאוד יפה, עודפי יצוא והיא שאלה: "ואת השמעטה הזה איפה קנית?". היא הייתה משוכנעת שהיא מתבדחת בחביבות, אבל תחושת הכאב והפגיעה שלי נשארו אילמות. לקח לי זמן וקצת מרחק להבין שבכלל נפגעתי ושלא שמעתי הערותיה כפיקחות שמבטאת קרבה שבה "יותר" לצחוק ככה.

ר: אני חוויתי משהו יותר גרוע. נכנסתי להריון ראשון בגיל 38. גרתי באותה תקופה עם חבר במשך חצי שנה, אך עדין לא היינו נשואים ולא הייתי בטוחה שאני רוצה להתחתן עמו (כרגע הוא בעלי מזה 25 שנה). על מנת להבין את הסיפור אל תשכחו שהאירוע התרחש לפני חצי יובל. הרמתי טלפון לחברתי הטובה לבשר לה שאני בהריון ותגובתה הייתה: "אוי ואבוי, מה תעשי?".

מאוד נפגעתי ואמרת לי לה "מה דעתך שתגידי קודם מזל טוב! אח"כ נחשוב מה לעשות".

ג: גם אני עשיתי פאשלה נוראית השבוע. צלצלתי לחבר לברך אותו ואת אשתו לרגל יום נישואיהם שחל באותו יום עם יום הולדתו. אני חבר קרוב של אשתו הרבה יותר מאשר שלו.

יחד עם זאת, אני יודע שהוא חולה מאוד ומפחד שמחלתו עלולה להיות חשוכת מרפא. תוך כדי השיחה אמרתי בבדיחות דעת (לפי דעתי אז),

שחשוב שיעביר את איחולי לאשתו היות והוא רק "סרח עודף"! אין לי מילים לספר לכם עד כמה הוא נעלב. עלי לציין שבעבר עקיצות ציניות בינינו היו סגנון מקובל ומוכן מאלינו. לחם חוק בתרבות הקשר. אך כנראה שעכשיו לנוכח מחלתו דברי שפכו עליו מים רותחים. לא הייתי רגיש למה שעובר עליו. גרוע מזה, התעלמתי מהאימה שבמצבו ואיכשהו כוונתי חץ לגרוע שבפחדיו ולפגיעות הרבה שביחסיו עם אשתו.

סוזי: גם אני יכולה לתרום זכרון קטן לרשימה המכובדת הזו של הערות תמימות כביכול, שלמראית עין אמורות להיות חביבות, ביטוי של שייכות, "ללא כוונות לפגוע", אך למעשה הן התעלמות מ"ציפור הנפש" של הזולת ומצרכיו האישיים במצב נתון. שלא לדבר על כך שאין בהן ולו שמץ של חמלה או נדיבות כלפי האחר.

בילדותי היה לי מצח קטן וצר; רבות שמעתי בצחוק ובבדיחה ממשפחתי ובעיקר מאמי, ש"מצח קטן מראה על טמטום ומצח גדול על חוכמה". לא עזר שידעתי שאינני מטומטמת, שהורי מעריכים אותי ומתגאים בחוכמתי, שציוניי בבית הספר היו גבוהים, התחושה של העלבון צרבה כל פעם מחדש מן האמירות האלה ונחרטה עמוק בתודעתי.

לדעתנו לתוקפנות מסוג זה, המוסווית והעקיפה כ"כ, יש מטרה ויעד: היא באה לפגוע בנקודות הרגישות ביותר של האחר.

התוקפנות כוללת בתוכה קנאה, ENVY, תחרות, צרות עין, חוסר נדיבות, כעסים שונים שלא תמיד הם מודעים ולכן לעיתים התוקפן המילולי אינו מבין ואינו מודע לתוקפנותו. ניתן לומר שאלה הן אמירות ללא "בעלים", בבחינת "מעשים ללא עושה" (על משקל "מחשבות ללא חושב" מבית מטבחיו של ביון). בהבנתנו, החיצים האלה נורים כלפי הזולת ע"י קשת שאיננו לוקח אחריות על החץ המורעל שהוא כיוון וירה לעבר חברו. אי ההכרה באחריות הזאת היא מכה נוספת: היא חוסמת את האפשרות לתיקון גם ברמה תוך אישית וגם ברמה בין אישית. שהרי בהבנתנו אין תיקון ללא הכרה אישית עמוקה במעשה שנעשה ובלקחת אחריות אישית עליו.

צריך לקחת בחשבון שהבדיחות שמתייחסות ל"מאפיינים" הסטריאוטיפיים של ארץ המוצא של רומנים, פולנים, פרסים, מרוקאים, עיראקים וכו', עלולות להיות ביטוי סמוי של לעג, ציניות, התנשאות והנמכה של הזולת או הקבוצה שאליה הם מכוונים. זאת תוקפנות "תרבותית" שיש להזהר בה. הפסוק הידוע "בא לקלל ויצא מברך" יש לו היפוך פחות מודע של קללות בלבוש ברכות. תוקפנות מסוג זה היא תלוית קונטקסט: היא מתרחשת בתוך יחסים ומייצרת יחסים. האמירות שהבאנו לעיל נבחנות על פי השפעתן על הקשר. אנחנו "יודעים" מה עשינו על פי השפעתם של מעשינו על הזולת. ראו את הכותרת "היכל המראות". אנחנו נראים כמו שהמראה של הזולת משקפת אותו.

כאן, התחלת החשיבה שלנו על האנליזה הקבוצתית ועל הערך הממלל של הטיפול הזה. ההתנסות בתוך "מעבדה" של שדה ההשפעות ההדדיות של משתתפי הקבוצה זה על זה, והבחינה המתמשכת של יחסיהם עם עצמם ועם אחרים - היא פוטנציאל להפוך את שדה הקרב שמתרחש בו לעיתים, למגרש משחקים יצירתי ופורח.

מרים ברגר וסוזי שושני
אנליטיקאיות קבוצתיות, פסיכולוגיות קליניות, מדריכות. יו"ר משותף של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית
www.iiga.org.il

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

מגוון קבוצות אנליטיות, קבוצות ליחסים בין-אישיים וקבוצות לכישורים חברתיים במקומות הבאים: תל אביב, חיפה, ירושלים, באר שבע, רחובות, קרית, כפר סבא ועוד.

ניתן להפנות לראיון ללא התחייבות ותשלום.

www.igroups.co.il

הילד המוכשר ביותר בקבוצה

שרה גוברין



ניצן, ילד יפה, מקסים יצירתי, חכם, מברך בכישרונות רבים, הוא ידע לצייר נפלא, התחפש באופן יצירתי במיוחד, שר נהדר... ספג הכי הרבה לעג, בוז, קיתונות של עלבונות ודחייה מצד הילדים. זה התחיל בן ואחר כך בבית הספר. אמו הפנתה אותו לטיפול כדי "שילמד איך מתנהגים בחברת ילדים". תוך פחות מחודש ה"חוץ" נכנס פנימה אל תוך הקבוצה, ניצן ספג כל זאת ועוד יותר מצד ילדי הקבוצה.

הוא התנהג באומץ לב רב. ניכר בו כי הוא יודע ומכיר את כל השיטות, "אני אתעלם ולא אענה לכם" אמר, "אתם תצטערו אחר כך ותתחרטו", הוא הביא משחקים מרתקים מהבית ושיתף בהם את הילדים, הוא הכין משחקים שהמציא ותכנן עבור ילדים מסוימים בקבוצה... ניצן היה אומלל.

"אני לא יודע מה הם רוצים ממני" אמר לי באחת משיחותינו האישיות, "אני רוצה להיות חבר שלהם". לעיתים בכה. לעיתים כעס והתנהג כך, דחף (ניצן היה גדול בגופו יחסית לגילו), כשדחף או הכאיב, התלוננו מיד כולם בפניו. הילדים בקבוצה סרבו לפתור איתו את העניינים כפי שעשו מדי פעם בינם לבין עצמם.

תוקפנות אצל ילדים מגלה פנים מכוערות לא פחות ואולי אף יותר מגילויי תוקפנות אצל מבוגרים. יש משהו מתעתע בילדים. הם יפים, נחמדים, הם מעוררים רושם כי מה שקורה לגדולים יכול לפסוח עליהם. ילדים צעירים נוטים לגילויי תוקפנות פיזיים יותר מילדים גדולים אשר מאמצים עם הזמן, במהלך וכתוצאה של התפתחותם הקוגניטיבית והרגשית, גילויי תוקפנות מילולית.

המילים ומשמעותן תופסות מקום של כבוד בהתנהגותם של ילדים. המילים מקבלות כוח והילד המשתמש בהם בהצלחה מקבל את כוחו. ואכן, לשימוש במילים יש כוח להכאיב לפגוע, לפצוע. למילים יש עוצמה המועברת אל הילד המשתמש בהן.

ילדים בעלי וויסות עצמי תקין, לומדים את השימוש התוקפני במילים מהר יותר מילדים בעלי קושי בריסון ובוויסות, האחרונים משתמשים בתוקפנות פיזית גם כבר כאשר ניתן היה לצפות לשימושים מילוליים. בקבוצה טיפולית לילדים, אשר רובם

ככולם מאופיינים כבעלי קשיים בוויסות ובריסון, הקושי רב. הקבוצה מאמצת לעצמה מנגונים של "טיפול" קבוצתי וגם אם לא תאפשר הקבוצה מכות ואלומות פיזית הרי שאלומות ותוקפנות מילולית תופסות מקום. ניכר היה כי הילדים "מריחים" את המיוחד בניצן.

הם לא יכלו לשלוט בכך, רגשות עזים של קנאה באחר המוכשר באופן כל-כך יוצא דופן, הפכו לניסיונות להרחיקו מהקבוצה, בבחינת "להרחיק את השונה". כל ילדי הקבוצה השתתפו בכך ברמות שונות של מעורבות, דחף, וביצוע.

בשיחות אישיות עם הילדים ניסיתי להבין זאת ולכוון אותם אחרת, הם אמרו לי: "הוא ממש מרגיז" הדבר העצוב היה, חוסר היכולת של אמו להבין ולהיות אמפטית למצבו של בנה. היא אמרה לי: "אין לי כוח אליו, כל הזמן הוא רוצה לגזור, להדביק, להתחפש, להמציא משחקים... ומפני שאין לו חברים, אני צריכה לעשות זאת איתו, לפעמים אני פשוט סוגרת את דלת החדר שלי ולא נותנת לו להיכנס, לא רוצה לשמוע אותו, לפעמים אני מרגישה שמגיע לו כל מה שעושים לו, הוא מרגיז אותי ברמות שאינני מצליחה לשלוט בהן".

ניצן שידר משהו לעולם שבחוץ. הוא הרגיש. מה הרגיש את הסביבה בניצן? כפי שאני נוהגת תמיד, ניסיתי לטפל בדברים באמצעות המהלך הקבוצתי. לאפשר למערכת ההתנהגויות בקבוצה, לכוח של המשחק והפסיכודרמה לאפשר לילדים לתעל את הכעס למציאת אלטרנטיבות להתנהגות. מהר מאוד מצאתי את עצמי חשה כעס אדיר כלפי ניצן. כל טכניקה שעלתה, כל ניסיון שנעשה לפעילות קבוצתית, טורפד על ידו באמצעות כשרונותיו, הוא סרב להרפות מתפקידו זה. "אני אהיה בתפקיד ראש-החבורה מפני שאני הכי גבוה", "אני אראה לכם איך מציירים את התפאורה", "לא גוזרים ככה אלא בצורה אחרת", "תנו לי אני אעשה זאת..."

הילדים לא יכלו להכיל זאת, (אני חשתי קושי גדול) ולצערי הרב ביותר, קבוצת הילדים שהינה בעלת כוח להפחית ולהקטין קשיים במצבים רבים, לא יכלה לתפקד כבעלת כוח אמיתי רגשי, ככוח מלמד ומאפשר שינוי ובמקום זאת, נלכדה בצבת של כוח מעכב ותוקפני. ניצן היה אחד ממעצבי הכוח התוקפני.

את התוקפנות שבו תעל באמצעות ביטוי כישרונותיו וכדרך להמעט מיכולותיהם של האחרים.

הקבוצה הייתה חייבת ללמוד דרכים אחרות עבור עצמה בקבוצה, כל ילד עבור עצמו וניצן בכלל זה.

במפגש הבא שהגיע, העליתי בפני הקבוצה הצעה. הצעתי כי בכל פגישה (במהלך 6 מפגשים) יקבל על עצמו בכל פעם ילד אחר את תפקיד המוביל. הילדים "קפצו" על העניין בשמחה. במהלך של יותר מחודש, נבחרו בזה אחר זה ילדים בקבוצה להיות לראש-החבורה. הם נהלו את בחירת נושאי העבודה, חילקו מטלות ביצועיות כשנדרש, הפעילו את הקבוצה... ניצן התקשה מאוד לעמוד בכך בכך ולרסן את עצמו, בכל פעם ניסה להסביר ולטעון באמצעות פנייה אל הילדים או אלי כי הוא יכול יותר טוב, וכי רק אם אפשר לו להראות להם... אך מכיוון שהילדים נהלו את העניינים והכוח היה בידיהם, הם פשוט הפסיקו לענות לו ולהיענות למסריו הגלויים והסמויים, בתוקפנות. במקום כעס, תוקפנות, דחייה, עלבונות... הם אמרו לו "כשיגיע תורך", ניצן הלך ונירגע. ואכן הגיע תורו של ניצן. הוא ביצע זאת נפלא, היו לו רעיונות נהדרים, הוא התכוון לכך בבית, כאשר הגיע לקבוצה, חילק לכל אחד מהילדים מטלות. הוא שאל "אתה צריך עזרה?" "מישהו יכול לעזור לי?"

הוא לא נדחף ובתמורה לא נדחה. ניצן למד משהו, הקבוצה למדה דרכו ובאמצעות את כוחה.

לקבוצות טיפוליות לילדים כוח אדיר לריפוי. לילדים הנמצאים במהלך של התפתחות צמיחה ושינוי יש עוצמה, כמטפלים עלינו לזכור זאת בכל מאודנו.

כנסים וימי עיון

איגוד ישראלי לפסיכודרמה שמח להזמיןכם לכנס ה-14
לאסוף את השברים
מצבי לחץ טראומטיים - כיצד יכולה הפסיכודרמה לסייע
יום חמישי ושישי 10-11.04.08
נווה אילן

הכנס הארצי ה-14 של האיגוד ישראלי לפסיכודרמה, ממוקד השנה בתחום העבודה עם נפגעי טראומה ופוסט-טראומה. הכנס מכיל שילוב של הרצאות, הצגות-מקרה וסדנאות של מומחים בנושא, תוך התייחסות לעבודה הפסיכודרמטית הנעשית בשטח - בארץ ובעולם. בצד הרצאות ממוקדות בנושא מצבי לחץ טראומטיים, תוצג עבודה פסיכודרמטית מגוונת, עם אוכלוסיות שונות. הכנס מיועד לעוסקים בפסיכודרמה, לסטודנטים לפסיכודרמה, ולקהל הרחב.

ועד מארגן: נורית שרייבר ואורה אתרוג סטיבה

האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה מזמין ליום העיון בנושא
"המפלצות אשר מסביבנו והצללים אשר בתוכנו"
על הרוע האנושי וביטוי
אשר יתקיים ביום א' 6.4.08 בבית השחמט מרכז סול וסיסי מרק, רח' טאגור 26 נווה-אביבים, ת"א ביום העיון ישתתפו מרצים בעלי שם מהארץ ומחול, אשר חקרו את נושא הרוע וכתבו אודותיו. כפי שמתבטא בחברה בכלל - פונדמנטליזם וטרור, במשפחה ובזוגיות, ובחדר הטיפולים. הלינק ליום העיון הוא www.israpsych.org/?p=260



קוראים לו פרד ג'ונסון

הכרנו אותו ביערות הגשם בקוסטה ריקה. הבנו שעליו להגיע לישראל לתת כאן את מה שקיבלנו ממנו שם. פרד ג'ונסון נחשב לאחד המוסיקאים המובילים והמחוננים בעולם הג'אז, הבלוז והסול ומשמר מסורת הריפוי הווארמינית (האפריקאית הקדומה). פרד מבקר בישראל בין התאריכים **12-3 באפריל**, בהם יעביר שני סמינרים של סופי שבוע וישתתף בארבע הופעות עם להקות מקומיות. אל תחמיצו את ההזדמנות לפגוש אותו לפחות באחד משפע האירועים שנדחשו לתוך עשרת הימים שלו בארץ.

כל הפרטים באתר:

www.fredjohnsoninIsrael.com/home.html

אריאלה ברזל 077-8100100, 054-4958695

"בסוד שיח" כנס מרחב פתוח - מרץ 2008

אילו שיחות ומעשים חשובים בחברה הישראלית 2008, ואיך נבנה את היחד המשותף?

ענת שראל



עמותת "בסוד שיח", הפועלת כבר כ-16 שנים, מתחבטת בשנים האחרונות לגבי המשך דרכה בעת הזו - איזה

מהקונפליקטים בחברה הישראלית יכול להסתייע בדיאלוג? איכן אנחנו רוצים להשפיע? ועוד. ב-16 שנים אלו נבנו מודלים של עבודה המותאמים למסגרות ופעילויות שונות. בראש - המודל הטיבסטיקואני, שלאורו נבנה הכנס השנתי האינטנסיבי המתקיים כל שנה במשך 3 ימים. בנוסף, נבנו מודלי עבודה של קבוצות-שיח הנפגשות אחת למספר שבועות לאורך זמן, ובהן העבודה, גם שהיא פסיכו-דינמית, היא מתקיימת במבנה של מפגשים בני שעתיים, ומאפשרת התחברות גם לאנשים מעוניינים פחות להתחייב לתהליכי-עומק פנימיים, אך כן מעוניינים בש.ח. דוגמה נוספת היא בניית מפגשים לבני נוער, ששילבה בתוכה חלקים של היכרות, דרך פעילות חברתית (סיור משותף, האזנה למרצה, ועוד) ומפגשי שיח. דגש חשוב בעבודה זו, היה הכנת המחנכים לכל התהליך, כדי שיוכלו להיות "כתובת" לבני הנוער לפני המפגש, במהלכו ולאחריו. במהלך השנתיים האחרונות יזמנו מפגשים שונים שאליהם הוזמנו דוברים, המייצגים קבוצות בחברה, ונערך שיח בעקבות הרצאתם או שיחה של פאנל (מביניהם, הרב הראשי לצה"ל, עמיה ליבליך, בעקבות ספרה החדש דאז, "ילדי כפר עציון", ועוד). במשך השנים השתתפו בפעילויותינו אלפי אנשים, אך התחושה של הנהלת העמותה וחבריה היא, כי "בסוד שיח" ממשיכה להיות יותר מדי "בסוד", ואינה פורצת לתודעת הקהל הרחב כגורם מקצועי, שתורמתו יכולה להיות יותר גדולה לפיתוח השיח בחברה הישראלית.

בסוף השנה שעברה בנינו תהליך אסטרטגי שמטרתו היתה לנסות להגיע למחשבות פורצות דרך בעניין, וכאן נולד הרעיון של פתיחת מרחב לקהל הרחב, כדי לעסוק בשאלה שצוינה למעלה:

איזה שיחות ומעשים חשובים שנקיים בחברה הישראלית 2008, ואיך נבנה את היחד המשותף?

היזום של רעיון זה, היה אבנר הרמתי, יחד עם הנהלת העמותה. אבנר ומרים שפירא (חברי "בסוד שיח" ושניהם יושבי ראש לשעבר של העמותה), אשר בשנים האחרונות "פותחים מרחבים"

במקומות שונים ובמסגרות שונות בארץ, הוזמנו להנחות את הכנס. שיטת "המרחב הפתוח", המיועדת לקבוצות גדולות, מאפשרת לכל משתתף להוביל רעיונות ולקדם, להעלות שאלות וליזום עשייה עם אחרים. כמו כן ניתנת הזדמנות פתוחה לכל אחד להשתתף בקבוצות הדיון המעניינות אותו ביותר, ולקבל עדכון שוטף מהנעשה בקבוצות אחרות. המלצות והחלטות שמתקבלות בקבוצות הדיון נכתבות, מופצות כמסמך מסכם עם תום המפגש, ומשמשות בסיס לקבלת החלטות ולבניית תכנית פעולה.

וכך, אחרי מאמץ של צוות היגוי, אשר נפגש בהתנדבות מספר פעמים לצורך הכנת הכנס, ופעילות נרחבת של שיווק, הגיעו ביום ה' בצהרים, ממש בסיומו של חודש פברואר כ-50 איש לפתיחתו של המרחב.

הכנס נבנה ליומיים, כאשר מטרתו של היום הראשון היא העלאת רעיונות, מחשבות וכיווני פעולה, העונים לכותרת, ואשר אנשים חשים כי יש להם תשוקה לעסוק בהם. מטרתו של היום השני היתה להתחיל לבנות רעיונות יישומיים וצוותים שיקדמו אותם.

הרכב משתתפי הכנס הוא נושא בעל חשיבות בפני עצמו - אנשי המרחב הפתוח נוטים לומר כי רק קבוצות המיוצגות בכנס יזכו להתייחסות בחשיבה וביוזמות שיעלו.

ובכן מי היה לנו?

בכל כנס עולה תמיד השאלה - כמה אנשים חדשים מצטרפים אלינו הפעם, ועד כמה אנחנו ממחזרים את עצמנו. ובכן, הפעם שמחנו לראות, כי כמחצית מן האנשים הם מחברינו ומכרינו, וכמחצית מהאנשים הגיעו בפעם הראשונה לפעילות שלנו.

משמח היה גם לראות את הרכב הגילאים - מצעירים, בראשית שנות העשרים לחייהם, שהביאו רעונות (חלקם בנים של חברים ותיקים), ועד אנשים בעשורים מאוחרים של חייהם, אשר הביאו לכנס ניסיון חיים עשיר. הגיעו אנשים חילוניים, דתיים לאומיים וחרדים, אנשים מכל גווי הקשת הפוליטית, אנשי העיר, הכפר ומתנחלים, אנשי מרכז ופריפריה. ותיקים בארץ ועולים חדשים, אשכנזים ומזרחיים.

בלטו הפעם בהעדרם ערבים וגם אנשי העדה האתיופית.

המרחב נפתח בת"א, בבית "ביכורי העיתים" (היה עיסוק רב של צוות הכנס איזה מקום בארץ יזמין הכי הרבה אנשים והוחלט על ת"א), מרתף המשמש ברגיל לפעילויות של אומנות.

"מרתפיות" המקום היוותה נושא לשיחה של המשתתפים - האם מיקום המפגש במרתף מקבע את מקומנו במחותרת?

ברוח כללי המרחב הפתוח (כל מי שבא הוא האיש הנכון, מתחילים כשמתחילים, ומסיימים כשמסיימים) היתה זרימה פנימה והחוצה מן הפעילות במשך כל שעותיה. דופק חיים ברור, ודינמיות ממשית במרחב ללא פרשנויות...

המנחים פנו אל כל המשתתפים להציע נושאים העונים לשאלת הכותרת ואחרי שאלו הוצגו, הוצע לאנשים להצטרף לדיון בקבוצה לפי הנושא שעניין אותם.

הנושא הראשון שעלה היה "שדרות רוטשילד" או אם תרצו - "שדרות <-> רוטשילד"... ומכאן והלאה נבע מעין הרעיונות.

נושאים נוספים, שעלו במפגשים היום הראשון והשני הם:

1 יחסי שלטון - פרט: דיאלוג או מחאה?

המוקד היה האם דיאלוג היא דרך ההתמודדות המתאימה עם בעיית הניכור בין הפרט לשלטון? מה יצא לאזרח מדיאלוג כזה?

עלו שאלות לגבי האפשרות ליצור דיאלוג עם בית המשפט העליון, חברי כנסת, הצבא.

ההצעות שעלו:

- יצירת שיח על גבולות התפקיד של הצבא הנכנס לוואקומים חברתיים וממשלתיים.

- ניסיון לבדוק ליצור תכנית פעולה אופרטיבית לקדם דיאלוג של הפרט מול השלטון.

2 זכויות המיעוט בחברה אלימה:

מהו המקום של דיאלוג בין רוב למיעוט החווה את עצמו חסר אונים (בדיון התברר שמרבית המשתתפים חווים את עצמם כמיעוט, ומיעוט חווה את עצמו כרוב...)

- האם אפשר לצאת מן המקום של המקופח/אלים?

- מהי אחריות הרוב לדעת על האחר ולעמוד על זכויותיו?

ההצעה שעלתה: חקירת המקום של מיעוט בקונטקסטים שונים מבלי לקחת זאת בהכרח למקום של קיפוח/אלימות.

3 המרחב הפתוח תמיד - כמרחב המאפשר ליחידים וקבוצות להגיד את אשר על לבם, להזמין לדיון וליזום עשייה:

- האם באמת אפשר ליזום מרחב פתוח המזמין את כולם: במקום אחד

במקומות שונים בו זמנית לאורך זמן כסוג של מחויבות בהרבה מקומות לא צפויים במקומות מסוימים בהם מתפתחת בעיה (דוגמה למרחב שנפתח - אוהל ההידברות ליד קיבוץ סעד, בזמן הפינוי של גוש קטיף)

4 למה קשה כל כך להגיע היום לדיאלוג במסגרת "בסוד שיח"? / בגלל זה קשה לי להגיע לדיאלוג - תחושות האיום והקושי הקיימים היום אצל אנשים להגיע לדיאלוג, ולהמשיך בו אחרי מפגש והתלהבות ראשוניים.

- האם בעבר באמת היה יותר קל (מקומה של הנוסטלגיה)?

- האם אנחנו עובדים בשיטות יותר "קשות", ותובעניות מבחינה אישית לעומת גופים אחרים ומה מקומנו מול גופים אלו?

- איך מתגברים על אירועים המרחיקים קהלים שונים מן המכוונות לשיח (מתנחלים בעקבות פינוי גוש קטיף, ערבים בעקבות מהומות אוקטובר 2000, וכד'?) - ההבדל בין נכונות גדולה להתנדב (באה ממקום פטרנליסטי) לבין דיאלוג, המחייב עמידה בגובה העיניים מול השני.

ההצעות שהועלו:

- גיוון בשיטות שונות שמפעילה העמותה.

- מיקוד על דיאלוג בין אירגונים ושיטות שונות.

5 צה"ל פוסט וינוגרד:

- משבר אמון קשה עם המדינה והצבא - משהו נסדק גם באוכלוסיות שהאמינו שהם חלק מקיומו של הצבא בערכיו ובהיותו כור היתוך.

- התפתחות של משאלות לפציפיזם. מתח בין התמקדות בעצמי ובין הנכונות לתרומה לקהילה.

- האם יש קבוצות שלא ימצאו את עצמן בצבא כיום (בין נוער הגבעות לבין ילדי הפרחים).

ההצעות שהועלו:

אפשרות לפיתוח הבחירה האישית בצבא באמצעות השגת ידע - המלחמה היא בפשטנות

6 שדרות - רוטשילד:

- מדינת תל אביב ומדינת הפריפריה - האם יש שתי מדינות או שאנו מדינה אחת?

ODT - עבודה בהנחיה משותפת

ערן אביב



בטור הקודם תיארתי תקיעות של קבוצה לקראת סיום סדנת ODT, תקיעות שהחלה בשלב הסיכום של הסדנא, שלב בו הוזמנו המשתתפים לתת משובים מסכמים האחד לשני. פרטתי בטור הקודם שלוש השערות שאנחנו (המנחים) הצענו לקבוצה, הקבוצה התייחסה אליהם ו"עבדה" איתם, ולשמחתי, ככל שהתקדמנו במשובים כך הם נעשו מעמיקים ומשמעותיים יותר. זאת ועוד, משתתפים רבים התייחסו בסיכום הסדנא לחלק האחרון (של המשובים) כאל החלק המשמעותי והמלמד ביותר בסדנא.

לכאורה, ניתן להניח שההשערות הללו קידמו את הקבוצה במשימה שעשתה. חשוב לזכור שבמשאבי הזמן שעמדו לרשות הקבוצה בחלק זה של הסדנא, לא נראה לי שניתן היה לעשות יותר ממה שעשינו. עם זאת, אני רוצה להציע עוד זווית ראייה למה שקרה בסדנא והפעם מנקודת המבט של היחסים בין מנחי הקבוצה. להערכתי זווית ראייה זו משלימה את ההבנה של מה שאירע בקבוצה.

אני בוחר להתחיל ולתאר את היחסים וחלוקת העבודה בינינו המנחים דווקא באמצעות חקירה של דברי הסיכום של המשתתפים ביחס למנחים. בסיום כל סדנא, אם לצורך למידה שלנו המנחים ואם לצורך מודלינג לקבוצה, אנו מזמינים משוב על ההנחיה שלנו. בסדנאות בהן עובדים שני מנחים, אנחנו מזמינים משוב אישי לכל אחד מאיתנו, בשאיפה שיהיה מובחן. חלק מהמשתתפים בוחרים בסיכום שלהם לא להתייחס כלל למנחים, בעוד שחלק אחר ייתן משוב זהה לשנינו. המשוב המובחן אלינו מאפשר לעשות למידה אישית על מה הם מרגישים כלפינו וכיצד ובמה כל אחד מאיתנו קידם (או לא קידם) את הלמידה של המשתתף.

ההתייחסויות של ששת המשתתפים הראשונים היו חד ממדיים: המשתתפים דיברו על המקצועיות שבהנחיה, אבל אף לא אחד מהם עשה הבחנה בין המנחים. לעומתם, המשתתף השביעי פתח בשאלה האם סיכמנו בינינו מראש מי יהיה "השופט

הטוב" ומי יהיה "השופט הרע"? אמנם האנלוגיה הזו לא זרה לי, נתקלתי בה מספר פעמים בעבר, כאשר תפקיד השופט שלקחתי התחלף. אם כך מדוע הייתי מופתע הפעם?

אני מניח שאילו היינו מקבלים משוב שמתייחס לפער במידת ההכוונה שלנו לא הייתי מופתע. לקו-מנחה שלי היה סגנון יותר מכוון ממני, או כפי שהיא ניסחה זאת בצורה מאוד אוטנטית: "אין לי יותר מידי כוח לתהליכים קבוצתיים". זהו אחד הנושאים שליבנו עוד לפני הסדנא, כחלק מההכנה שלנו. המשמעות לכך בחדר הייתה שאני עבדתי הרבה יותר על התהליך הקבוצתי, בעוד שהיא עבדה בצורה יותר אישית עם המשתתפים.

אבל התייחסותו של המשתתף לא הייתה למידת ההכוונה, אלא לחלוקה אחרת בינינו. בעודי מנסה לעכל את המשוב, שאלה המנחה את אותו המשתתף למה הוא מתכוון. התשובה שלו הגיע במהירות והייתה מאוד ברורה. הוא התייחס לשני משובים "חותכים", כהגדרתי, שנתתי לשני משתתפים. הדגש בהתייחסות שלו לא היה לתוכן המשובים שלי (נראה היה שאיתו הוא מסכים), אלא לצורה שבה נאמרו.

רגשות תסכול ואשם, שהחלו לקונן בי, הלכו והתגברו כאשר משתתף אחר, שסיכם קודם לכן, ביקש להעמיק באותה נקודה. גם לדבריו הגזמתי עם אותם שני משובים שנתתי. התייחסויות של עוד משתתפים לא אפשרו כל ספק - הלכתי פעמיים רחוק מידי עם משובים שנתתי למשתתפים. שחזרתי לעצמי את המשובים ולפחות לגבי אחד מהם יכולתי להתחבר לחוויה שהייתה בקבוצה: בחרתי להעביר את המשוב לאותו משתתף בצורה מוקצנת במטרה ל"זעזע" אותו קצת. אמנם אני רואה באפשרות הזו כאחת מהדרכים שלי כמנחה לקדם למידה בקבוצה, אולם זוהי בהחלט אפשרות שאני משתמש בה מעט. אני חושב שתפקידי במקרים בהם משתתפים מקבלים משוב מחברי קבוצה אחרים הוא לארגן עבורם את המשוב, למצוא את המכנה המשותף בין הדברים שנאמרים להם ואולי אף להוסיף משהו "צנוע" ממה שאני ראייתי ושמשתתף לדברים שכבר נאמרו. את הבחירה שלי ל"זעזע" את אותו המשתתף יכולתי להסביר בידע

המוקדם שהיה לי לגבי מוקדם קודם, כך שלפחות לגבי מקרה זה יכולתי להשקיט את תחושות התסכול והאשם.

כמוכן שתחושות אלו לא התפוגגו והן. אמנם נוספה זווית ראייה לתקיעות שהייתה בקבוצה קודם לכן, תקיעות שהייתה קשורה בעיקר ביכולת של המשתתפים לתת משוב משמעותי מאחד לשני. כיצד ניתן לתת משוב משמעותי כאשר המנחה, שאחד מתפקידיו הוא לשמור על חברי הקבוצה, הולך רחוק מדי? ועוד פעמיים? ועוד לפחות פעם אחת מבלי לשים לב לכך?

ככל שהפכתי בדבר, הבנתי שהיה עוד משהו בסדנא שהפעיל אותי, משהו שלא נתתי לו מספיק משמעות ובטח שלא עבדתי איתו. ה"משהו" הזה התברר עד מהרה ב-Supervision. תחרות עם המנחה השנייה. ייתכן שהעוצמה שבה השתמשתי במשובים ובעיקר העובדה שלא נחוויתי כמי שאכפת לו מאותם משתתפים שנתתי להם את המשוב, קשורים בצורך שהיה לי להרשים את הקבוצה ולהראות למשתתפים, לעצמי ולמנחה השנייה שאני "רואה" דברים, שההתייחסויות שלי הן ייחודיות ושאינו מאוד מקצועי.

בדיעבד, התחרות בינינו המנחים לא דוברת לפני הסדנא ולא במהלכה. לא השקענו עבודה רצינית בלנסות ולהבין את סגנונות ההנחיה השונים שלנו, מה באמת אנחנו מרגישים וחושבים על הסגנונות הללו, כיצד אנחנו מעריכים האחד את השנייה והאם אנחנו באמת מקבלים את הסגנונות השונים.

לסיכום, מעניין לראות שההימנעות מתקשורת פתוחה בינינו התקיימה, בחלקים מסוימים, גם בקבוצה. ניתן אפילו ללכת צעד אחד נוסף בפרשנויות ולהציע שהתקתי את התוקפנות שהייתה לי כלפי הקו מנחה שלי אל משתתפים בקבוצה. על תוקפנות בקבוצות הן של משתתפים והן של מנחים אפרט באחד מהגיליונות הקרובים.

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

- האם מי שגר ליד הגבול, יכול, בכל פעם, לשאת על גבו את בטחון המדינה לבד?
- האם עלינו לדון בפתרון בטחוני מדיני, או במה שכן ביכולתנו ובאפשרותנו לעשות?
- היכן יכולה למא לידי ביטוי הערבות ההדדית כיום?

7 שימוש ציני של הישראליות בשוגג יהדות:

- היהדות הישראלית כמרחב לנורמאליות של הזהות הנבדלת בגולה.
- מהן הוריאציות השונות למושגים יהודי וישראלי, והאם השימוש בהם הוא אמיתי או מניפולטיבי?
- הישרדות כיהודי או "יעודי".

פנינו קדימה! (כל כך קל להישאר עם חוסר האונים וחוסר התקווה של ה"כאן ועכשיו"...). אנחנו רוצים לחולל חלק ממעגלי העשייה המפורסטים למעלה. גם אם לא היית שם, אבל אתה שם... אם הדברים "מהדהדים" ויוצרים רצון גם אצלך, אם אתה מרגיש שנכון לך לכוון לנושאים האלה את המומחיות שלך, את הניסיון שלך, או אפילו פשוט יותר - את הרצון שלך - גם את/ה מוזמן/ת!

ענת שראל היא פסיכולוגית חינוכית בכירה, מנהלת תחנה של שירות פסיכולוגי חינוכי בירושלים, חברת הנהלת "בסוד שיח".

קבוצת פסיכודרמה מתמשכת בתל אביב

הנחיית דפנה בן אמיתי

בתחילת אפריל ניתן עדיין להצטרף לקבוצת פסיכודרמה שתתמקד במישור האישי שלכל אחד ובסיפור הקבוצתי הנרקם, כל זאת באווירה חמה ומקבלת. הקבוצה תעסוק בנושאים הנוגעים לכולנו: אינטימיות, זוגיות, זהות, שייכות, מחסומים, ביטוי ויצירתיות ועוד.

הקבוצה תיערך בימי ג', בין השעות 19:30-22:30 במרכז ת"א.

לפרטים נוספים: 054-4602662 d@daphnadrama.com

דפנה בן אמיתי היא מטפלת ומדריכה מוסמכת מטעם האיגוד הישראלי לפסיכודרמה. בעלת קליניקה לקבוצות וטיפול פרטני בפסיכודרמה. בוגרת אוני' לסלי. מרצה במכללת איסיס - ישראל.