

מהו הקבוצתי בטיפול הקבוצתי

ד"ר אבי ברמן

"... הקבוצה משתמשת במשאבים שלה. חברי הקבוצה עסוקים באופן אקטיבי בתהליך טיפולי והם אינם רק "מקבלים" טיפול כפי שאולי היו רוצים". (Foulkes & Anthony, 1957, pp. 82)

לפני שנים אחדות הוזמנתי לתת הדרכה על טיפול קבוצתי לצוות של מטפלים במרפאה גדולה. כל המטפלים הקבוצתיים היו גם מטפלים אינדיבידואליים מסורים ומנוסים, כמקובל במקומותינו. התברר לי, עד מהרה, כי הקבוצות שמובאות להדרכה הן קטנות, ולמרות שפע המטופלים ורשימות ההמתנה הארוכות, הן הולכות ומצטמצמות. הבנתי כי המטופלים בקבוצות במרפאה זו מרבים לבקש טיפול אישי במקום הקבוצתי ומבטאים כך את אי-שביעות רצונם מ"משהו" בטיפולים הקבוצתיים שלהם.

בקבוצת ההדרכה אותה הנחיתי ניסינו לפענח יחד את הסיבה לכך. משתתפי הקבוצה הביאו להדרכה את המתרחש במפגש הקבוצתי ולאחר מכן התפנינו לסבב של אסוציאציות אישיות של שאר הנוכחים. (בקבוצות ההדרכה בהנחייתי, אנחנו מקפידים להחליף את המשוב למציג ב reverie קבוצתי שבו מביאים שאר המשתתפים את המפגש האישי שלהם עם החומר ששמעו). Berman & berger, (***) . שמענו יחד על המתרחש בקבוצות הטיפוליות. המשתתפים בקבוצות האלה היו בדרך כלל אנשים קשי' יום, שחוקים ממשברי חיים ומהתמודדויות ממושכות. חלקם באו ממשפחות עניות ואף המשיכו לחוות עוני וחרדות כלכליות במשפחות אותן הם עצמם בנו. היו שם גברים שלא נשאו עוד בנטל ונשים שנשאו בו במקומם. רובם נזקקו לעזרה תרופתית. לגבי חלקם הקבוצה נועדה לעזור להם להימנע מאשפוזים נוספים בשל גלישות פסיכוטיות.

לכאורה ניתן היה להטיל ספק באשר להתאמתם של אנשים אלה לטיפול קבוצתי. ואכן, אדון בכך בהמשך. אולם, ניסיונו המצטבר מראה כי בחלק מן המרפאות ואף באלה העוסקות בטיפול במצבי שחיקה קשים – פוסט טראומטיים – הטיפול הקבוצתי מהווה גורם מפתח בשיקום והחלמה. פוקס עצמו מספר כי אחת מהתובנות שהביאו אותו לייסד את האנליזה הקבוצתית הייתה התנסותו בבית חולים פסיכיאטרי כמתמחה. במשמרות הלילה שלו היה יושב עם החולים. הוא ראה כיצד אינטראקציה ספונטנית ביניהם מחוללת תהליכי שיקום. מה, אם כן, מסביר את העדרו של השיח הקבוצתי המשקם ואת העדרה של שביעות הרצון הזאת כאן?

עד מהרה התברר כי המטפלים חשים חמלה לכל אחד מן המטופלים בקבוצה ושואפים לתת את מיטבם לכל אחד מהם. בדרך כלל המפגש הקבוצתי היה נפתח בקריאת מצוקה של המשתתף

שהצליח לדבר ראשון: "אתמול שמעתי בק-פייר של אופנוע. זה היה כמו פיצוץ וכל הטרומה של הפיגוע חזרה אלי". המנחה הגיבה מיד בביטוי של אמפתיה. המשתתף אחז בקצה החוט הזה ותיאר בפרוטרוט את השבוע הקשה שעבר עליו. "אשתי עוד פעם לא הרגישה טוב. אמרתי לה שתלך להיבדק והיא לא רוצה. וגם כועסת עלי". בשיחה בינו לבין המנחה הוא מרגיש נתמך. כעבור זמן מה פונה המנחה למשתתפים האחרים ומזמינה אותם להתייחס. ההתייחסות למשתתף שפתח היא דלה. תחת זאת שני משתתפים אחרים רוצים את ההתייחסות של המנחה. אחד מהם ולפעמים שניהם זוכים לה. בדרך כלל, בסוף פגישה כזאת מישוה מבין המשתתפים מבקש טיפול אישי או הפנייה לפסיכיאטר. אחת המטפלות סיפרה כי משתתפת ותיקה בקבוצה שלה כלל אינה מדברת. היא פשוט תולה את עיניה במנחה מרגע פתיחת הקבוצה. קריאת המצוקה האילמת שלה היא כה כואבת ועוצמתית, עד כי המטפלת מתקשה להסיר ממנה את עיניה ולפנות אל משתתפים אחרים המחכים, אף הם, להתייחסותה.

האמירה הראשונה שלי אודות מהו "הקבוצתי" בטיפול הקבוצתי היא זו: "הקבוצתי" הוא מכלול האינטראקציה הנוצרת **על ידי המשתתפים** בקבוצה. תפקידו הראשון של המנחה הוא לסייע למשתתפים לייצר את האינטראקציה ביניהם ובכך – ליצור את "הקבוצתי". מבחינה זו, נראה כי הדיאדה המוכרת לנו של מטפל-מטופל אינה מסייעת וכנראה אף מפריעה ליצירתו של "הקבוצתי". משאלתם, המודעת והבלתי-מודעת של המשתתפים היא לייסד דיאדה מועדפת עם המנחה. "הקבוצתי" מבוסס על מערכת של משתתפים ולא על דיאדות. ליתר דיוק: הדיאדות האפשריות בקבוצה הן דיאדות מתחלפות אשר משעות את המשאלה למועדפות. במובן זה "הקבוצתי" מחליף את "האישי".

כולנו יכולים להבין את משאלתו של המשתתף לדיאדה מועדפת עם המנחה: הוא במצוקה. הוא חש בודד. הוא מגיע עם חסך מתמשך בהקשבה אליו, ובאמפתיה שנותנת מקום וזמן לעולמו האישי. תחת זאת הוא מגיע לקבוצה של זרים ונזקקים. הוא עלול לחוש כי הסיכוי למימוש של צרכיו מאוים יותר מאי פעם והמנחה עלול להפוך לדמות מאכזבת ופוגעת במקום שתהיה דמות מיטיבה.

האנליזה הקבוצתית מציעה אפשרות אחרת: האובייקט המיטיב הוא הקבוצה כולה. הקבוצה מעניקה שייכות. השייכות מרגיעה את חרדותיו של המשתתף ומאפשרת לו מקום וזמן. ההזדהויות המתחלפות עם אחרים מאפשרות למשתתף להרחיב את חווית העצמי שלו. ההדהוד של רגשות בקבוצה והשיח עליהן מעמיק את ההבנה של המשתתף את עצמו. הקבוצה מזמינה את המשתתף ליחסי קבלה נתינה שבהם הוא הופך להיות שותף בטיפולו שלו כמו גם בטיפוליהם של האחרים. הוא יכול לגלות את עצמו במובנים העתידיים לעזור לו בחייו.

כדי לתאר את מכלול האינטראקציות בקבוצה, פוקס מרבה להשתמש במילה מטריקס, בבחינת רשת התקשורת בקבוצה. זוהי מילה רבת משמעות עבורנו. אחד הפירושים של המילה מטריקס הוא רחם. הקבוצה כאובייקט מיטיב כמוה כמטריקס, כמוה כדמות אם. גם ברגעים קשים ומאתגרים, הצפויים לכל משתתף במהלך דרכו בקבוצה, הקבוצה היא עדיין הבית הפסיכולוגי שלו ומצע הגדילה שלו.

והמנחה?

נקרא שוב את הציטוט המהווה מוטו לפרק זה: "... הקבוצה משתמשת במשאבים שלה. חברי הקבוצה עסוקים באופן אקטיבי בתהליך טיפולי והם אינם רק "מקבלים" טיפול כפי שאולי היו רוצים". המנחה אינו מוזכר כאן כלל. עם כל ניסיונו הטיפולי, הבנתו העדיפה, פנייתו למטופליו ואף קרבתו האישית למשמעויות של חמלה, תפקידו החשוב ביותר הוא לעזור לקבוצה לגבש את משאביה ולהכירם. הכרתו בתרומותיהם של המשתתפים והעצמתן קודמת לתרומתו האישית לכל אחד מהם. רק כאשר הקבוצה נוצרת, תרומתו האישית של המטפל יכולה להצטרף לתמונה.

בדוגמא שבה פתחתי, המטפלים ניסו לתת את מיטבם באופן אישי לכל אחד מן המשתתפים. בדברי אליהם הצעתי כי נתינה מוקדמת זו הפריעה כנראה לייסודו של "הקבוצתי". המשתתפים פנו למנחה ולא אל עצמם. הם ניסו לייסד דיאדה מועדפת עמו והשקיעו את מיטבם בכך, על חשבון בניית שיח קבוצתי. נראה לי כי השקעה זו דינה להיכשל דווקא ככל שמצוקותיהם של המשתתפים גדולות יותר. המשתתף שמצליח לדבר עם המנחה בקבוצה לא יכול לבוא על סיפוקו, הן מפני שהוא ייקטע בסופו של דבר (כדי להספיק לתת מענה למשתתף נוסף אחד לפחות) והן מפני שבמפגש הבא תורו לא יחזור. משתתף שלא הצליח לדבר עם המנחה עלול לחוש תסכול, דחייה וקנאה. בסופו של דבר עלולים רובם לבקש טיפול אישי. בנתונים של מחסור במשאבים טיפוליים הם עלולים להישאר קרחים מכאן ומכאן.

באופן פרדוקסלי, המנחה המסור והחומל עלול להגביר את תחושת הרעב והתסכול ככל שהוא מנסה להיות נאמן יותר לדיאדה המוכרת לנו מטיפול אישי. הטיפול הקבוצתי האנליטי אינו טיפול אישי בנוכחות אחרים. לקושי של המטפל האישי לאמץ את גישתה של האנליזה הקבוצתית אגיע בהמשך. עתה נכיר את הצעתה של האנליזה הקבוצתית.

"הקבוצתי" על פי האנליזה הקבוצתית.

בהסבר שלי אודות "הקבוצתי" אתקדם בשלבים מן הפשוט אל המופשט. ראשית, "הקבוצתי" באנליזה הקבוצתית הוא מערכת פתוחה ונמשכת של אינטראקציות בין כל משתתפי הקבוצה והמנחה בתוכם. כאשר הקבוצה מפתחת את "הקבוצתי" המשתתפים מדברים זה בהמשכו של זה, מתייחסים אחד לשני, מצטרפים אחד לדברי השני וכל זאת - מתוך היותם קשובים למה שמתעורר בתוכם ובעקבות כך - משתפים בעולמם האישי.

בתוך מערכת האינטראקציות הזאת מתרחשים תהליכים בסיסיים: ראשית המערכת מאפשרת שייכות ושותפות: "ההיבט הראשון והמרכזי שהמנחים עוסקים בו ושעליו הם מבססים את מושגיהם הוא השייכות והשותפות. המניע הבסיסי של כול חבר בקבוצה הוא להיות נחשב 'respected' ולזכות בהכרה על נוכחותו ותרומתו. הוא רוצה להיות מקובל, להשתתף ולהשתתף להתנסויות בונות ומשמעותיות עם אנשים. אי אפשר לדבר על בריאות נפשית ללא השתייכות שכזאת.... הצורך

בפסיכותרפיה מתעורר כאשר ההשתתפות והמעורבות מופרעים". (Foulkes & Anthony, 1957, pp. 27).

הבט נוסף של האינטראקציות בקבוצה היא ה"חליפין" (Exchange). המשתתפים בקבוצה מגלים במהרה שכאשר הם אומרים דברים אחד לשני ונחשפים איש לצורת חייו ותגובותיו של רעהו, הם יכולים לתת ולקבל היבטים שהיו חסרים לכל אחד מהם עד כה. גם יכולת ההכלה של כל אחד מן המשתתפים הולכת וגדלה בקבוצה. כאשר מישהו אומר על חברו המשתתף מה הוא חושב ומרגיש כלפיו, הוא מאתגר ביכולתו לשאת את מה שנאמר עליו. המשתתפים מגלים גם שכל אדם שאומר משהו למישהו מגלה משהו על עצמו. בעזרת המנחה, סכנת השיפוטיות מוחלפת בהדרגה ביכולת אמפתית ובהתבוננות עצמית. המשתתפים מפענחים יחד השלכות, מכירים בחוזקותיו של הזולת ומשתפים בהדרגה בחולשותיהם. חלק מן המשתתפים מגלים את משמעותה של הדדיות. בעקבות החליפין בקבוצה חווים המשתתפים כי הם שותפים בבניית ערכה הטיפולי.

השתתפותם של חברי הקבוצה בחליפין משפיעה על מערכת האיזונים שלהם בין מרכיב אהבת האובייקט למרכיב הנרקסיזם. המשתתף לומד לפענח את ההשלכות שלו על הזולת ומחזיר אותם בהדרגה לעצמו. הוא נוכח לדעת כי לאחרים יש קשיים דומים לשלו ושונים משלו. ערכו העצמי גדל והופך להיות מציאותי יותר בעקבות התייחסויותיהם של אחרים.

ברור מכל האמור, כי מושג ההעברה בקבוצה הוא עשיר יותר מאשר בטיפול פסיכודינמי אינדיבידואלי. בצד ההעברה של כל אחד מן המשתתפים למנחה קיימת בקבוצה גם העברה הוריונטלית, כלומר: העברה כלפי המשתתפים האחרים בקבוצה. חומר טיפולי רב ערך נוצר בדרך זו וניתן לעיבוד על ידי המנחה והמשתתפים.

ההיבט היותר מופשט של ה"קבוצתי" באנליזה הקבוצתית עוסק במערכת האינטראקציות כשלם. מערכת האינטראקציות הקבוצתית הזאת נקראת, כאמור, "מטריקס" (Matrix). על דרך המשל נוכל לומר כי בכבישים נוסעות מכוניות. כל אחת נוסעת לדרכה וכולן מקיימות יחסים ביניהן. לכל המערכת קוראים "תנועה" (Traffic). (מתוך Foulkes and Anthony 1957). זוהי גם משמעותו של מושג המטריקס כמתאר את מערכת האינטראקציות בקבוצה: "המטריקס הוא רשת היפותטית של תקשורת ויחסים בכל קבוצה. זוהי הקרקע המשותפת אשר קובעת בסופו של דבר, את המשמעות והחשיבות של כל האירועים בקבוצה ושמטוכה נובעות כל התקשורות המילוליות והבלתי מילוליות". (Foulkes 1964, 118). שלפוברסקי (1993) מכנה את המצב הזה בשם "שיח" (discourse) רואה אותו כביטוי הקבוצתי המפותח ביותר: "

מלבד הכשרתו כפסיכואנליטיקאי אורתודוקסי, פוקס הושפע גם מרעיונות סוציולוגים (בעיקר של נורברט אליאס) ונירולוגים (בעיקר של קורט גולדשטיין). הקבוצה, מבחינתו, היא מערכת של השפעות גומלין אשר בה המשתתפים והמנחה משפיעים ומושפעים דרך אינטראקציה מתמדת.

הקבוצה הופכת להיות יישות בפני עצמה אשר מתקיימת ומשפיעה מעבר לכל אחד מחבריה. היא הופכת להיות קרקע משותפת (ורקע משותף) לכל המשתתפים. הקרקע המשותפת הזאת היא טרנס-פרסונלית, כלומר: חוצה את ההבדלים הבין אישיים ומדגישה את הריבוי שבתוך כל אחד מאיתנו ואת הדרך שבה כל אחד מאיתנו מייצג ומבטא משהו מן האחר.

כיום, לאחר גילוי נירוני המראה, ברור כי פוקס הקדים את זמנו בתארו את האינטראקציה הבין אישית כקודמת או לפחות מקבילה לכל התרחשות תוך אישית. מושג ההדהוד שלו מתאר במדויק את מה שמוסבר כיום על ידי פעולתם של נירוני המראה (Foulkes 1977. Berman, 2012). מיטשל (שלא שמע על תרומתו של פוקס) רואה את הגישה ההתייחסותית בפסיכואנליזה כמסתמכת על רעיון זה. בדברו על רגשות הוא כותב: על האינטראקציה האנושית במונחים דומים לרעיון המטריקס: "הרגש הוא מידבק, וברמה העמוקה ביותר, מצבים רגשיים הם לעתים קרובות טרנס-פרסונליים. רגשות עזים כמו חרדה, ריגוש מיני, זעם, דיכאון ואופוריה נוטים לעורר רגשות תואמים אצל האחרים. בשלב מוקדם בחיים ברמות הלא מודעות העמוקות ביותר לאורך החיים, לא משנה מיהו המרגיש מה" (Mitchell, 2000. Pp 61).

יש הטוענים כי "הקבוצתי" קודם ל"אישי". אנחנו נסתפק בטענה כי "הקבוצתי" ו"האישי" הנן שתי אופנויות מתחלפות של הקיום האנושי. עם זאת, משמעותו של האינדיבידואל משתנה מאוד בעקבות מושג המטריקס וההכרה ב"קבוצתי". אומר על כך פוקס: "אישית אני מאמין שההשערה שה Mind הוא רב-אישי קרובה יותר לאמת....מצאתי שהתיאוריות הישנות שתופסות את הדברים במושגים של פרטים בעלי מוח פרטי לחלוטין שסגור לעצמו בכול גולגולת פרטית ויוצר מערכת של קשרים עם מוחות אחרים מסוג זה, מצאתי שהתיאוריות כאלה מהוות חסם גדול להבנתי." (Foulkes, ****).

האינדיבידואל בתוך המטריקס כמוהו כצומת של תיקשורות (Nodal Point), כשם שהנירון הוא צומת של הולכות עצביות. מאחר והאינדיבידואל בקבוצה, כצומת של תקשורות, משפיע ומושפע כל הזמן, הוא עצמו הופך להיות מערכת פתוחה. הספונטניות והרציפות של התנהגותם של המשתתפים במטריקס הקבוצתי שונה מאוד מזו שבטיפול אישי, ומחזקת מאוד את משמעותו של האינדיבידואל כמערכת פתוחה.

מכאן נובעת תועלת טיפולית ייחודית של האנליזה הקבוצתית: נתאר לעצמנו כי הקשיים האישיים עמם מגיע אדם לטיפול, נובעים מהיותו "סגור בתוך גולגלתו". אם הוא בודד, או חשדן, או כועס ומתקיף, או פגיע ומתכנס – הגרעין לכל אלה עשוי להיות "סגור בתוך גולגלתו". על כן כניסתו של האדם למערכת פתוחה יכולה להיות הבסיס לכל שינוי. התרומה של האנליזה הקבוצתית היא הטרנספורמציה של המטופל ממצב של סגירות תוך אישית לכדי מצב של שילוב בתוך תקשורת ושייכות בין אישית.

התועלת שמפיק המשתתף בקבוצה הטיפולית, על פי גישתה של האנליזה הקבוצתית, אינה מסתמכת על אנליזה של הקשר הדיאדי שלו עם המטפל. היא מבוססת על הצטברות המתמדת של חוויות מגוונות: המשתתף מרגיש שייך ברגעים טובים וברגעים קשים, הזדהותו עם הדומים לו עוזרת

לו להרגיש שותפות, הוא מפנים צורות התמודדות שונות משלו, הוא מעז להתנסות בהתנהגויות חדשות ובשיח חדש, הוא שומע מאחרים על עצמו, הוא מקבל הכרה (מרגשת לפעמים) על הבטים של עצמו אליהם אותם ביטל או אף לא הכיר, הוא זוכה להכרת תודה (מרגשת אף היא) על תרומתו למשתתפים אחרים. כאשר "הקבוצתי" נוסד ופועל, חלק מן התועלת הטיפולית של המשתתפים מושג באופן לא צפוי ובלתי מכוון מראש. התהליך הקבוצתי "מלמד" את המנחה מהן האפשרויות הטיפוליות הנפתחות לפניו.

בנוסף לכל אלה המשתתף מקבל בתורו השקעת זמן ייחודית מצד המשתתפים והמנחה. השקעת זמן זו מגיעה לשיא יעילותה רק לאחר ביסוס "הקבוצתי". בהתמקדות שלה היא דומה לטיפול אישי ולא ארוכי יותר במסגרת זו. ההבדל העיקרי בינה לבין טיפול אישי הוא בכך שלאחר כל התמקדות כזו, ולפעמים אף במהלכה, הקבוצה חוזרת (בעזרת המנחה), למשמעויות הקבוצתיות דרך הדדיות – Mirroring. כל מה שנאמר במהלך העבודה האישית עם משתתף אחד מעצים את העבודה של משתתפים אחרים.

האנליזה הקבוצתית אינה יכולה ואינה צריכה להתחרות עם העומק אותה מציעה הפסיכואנליזה או הטיפול האישי הפסיכודינמי. היא מציעה את תרומתה הייחודית בדרכה הייחודית.

תפקידו הראשון של המנחה בקבוצה הוא לסייע בבניית ה"קבוצתי". הוא עושה זאת במעשה ובהימנעות. המנחה מעודד השתתפות של כל חברי הקבוצה על כל מה שנאמר ומנסח תמות קבוצתיות משותפות. תרומתו של ביון (Bion, 1961) אף שלא היה אנליטיקאי קבוצתי, יכולה להיות קשורה לכאן: כל משתתף, לפי ביון, הוא דובר של הלא מודע המשותף של כל הקבוצה. פיענוח דבריו של משתתף, כמייצגים לא מודע קבוצתי. נוכל להרחיב את משמעות דבריו של ביון ולטעון כי כאשר המשתתף חווה את דבריו כמייצגים גם את עולמם הפנימי של משתתפים אחרים – גדלה חווית השייכות והשותפות שלו. בכך הוא אף מסייע בכך להרחבה המתמדת של משמעות "הקבוצתי". גיבוש הקבוצתי הוא תהליך ומהווה אתגר מקצועי למנחים. בפרק זה אני רוצה להתמקד באתגר ההנחייתי שהוא, לדעתי, הגדול מכולם: הקושי לוותר על הדיאדה הטיפולית ולהחליפה בהנחייה קבוצתית.

על הקושי לוותר על הדיאדה הטיפולית.

הכשרתו של המטפל האישי בארץ בגישות הטיפול הפסיכודינמיות כוללות, כמובן, התמקדות רבה במטופל, ברגשותיו ובצרכיו.

כמה מן התיאורטיקנים הפסיכואנליטיים הבולטים אף מסויגים מכל פגיעה בדיאדה הטיפולית. דווקא פרויד (1921) ראה את חשיבותה של הפסיכולוגיה החברתית והקבוצתית (אם כי היה ספקן לגבי

התועלת הטיפולית של הקבוצה). לעומתו, ויניקוט הביע את חששו מקבוצות. הוא סבר כי הקבוצה מעודדת ריצוי ובכך גורמת למשתתף להשתמש יותר בעצמי הכוזב שלו על חשבון העצמי האמיתי. (אני סבור כי הוא טעה. הטיפול הקבוצתי, לדעתי, מסייע למשתתף להעז לבטא את העצמי האמיתי שלו בנוכחות אחרים). קוהוט סבר כי האמפתיה אינה ניתנת לחלוקה. אנחנו יכולים להבין את טענתו: מנקודת המבט של ההתכוונות האמפתית, כל הסתה של הקשב האמפתי מצד המטפל למישהו אחר – פרושה כשל אמפתי.

ניזכר בדוגמא שהבאתי בתחילת המאמר: אחת המשתתפות אינה מדברת כלל. היא מבטאת את מצוקתה בכך שהיא תולה את עיניה בעיני המנחה-המטפלת. מה עובר על המנחה ברגעים אלה? היא חשה מצוקה גדולה בעצמה. היא חוששת שכל הסתה של מבטה מעיני המשתתפת עלול להיחוות אצלה כנטישה. היא עלולה לחוש כי בכך היא מוסיפה כאב על כאב. מאידך היא יודעת כי בתוך זמן קצר היא עלולה לגרום למשתתפים אחרים, המחכים לדבריה ולו למבטה בלבד, לחוש נטישה דומה. היא עלולה לחוש שהיא הולכת ונלכדת בהעברה נגדית שבה היא עוברת מרגשות חמלה לרגשות אשמה. כתוצאה מכך היא עלולה לחוות אכזבה מתרומתה המקצועית כמטפלת קבוצתית. המשתתפים נראים סובלים ממה שנראה כקוצר ידו של הטיפול הקבוצתי והמנחה סובלת מחוויית קוצר ידה כמטפלת בקבוצה. במקרים מסוימים, הטיפול הקבוצתי כשיטה טיפולית עלול להיחוות כלא יעיל ולא אטרקטיבי הן למשתתפים והן למטפלים. ואמנם מטפלים אישיים טובים ומנוסים חשים שניסיונם כמטפלים קבוצתיים לא עלה יפה והם מהססים להתנסות בו שוב.

זאת ועוד, המטפל הקבוצתי שמנסה לייסד בקבוצה את הדיאדה של הטיפול האישי עלול להקלע להכחשה של המשאלות הגרנדיוזיות והאומניפוטנטיות שלו בנוסחתו לעשות את הבלתי אפשרי. שהרי מטפל אישי, טוב ומנוסה ככל שיהיה, לא יכול לספק את צרכיהם הרגשיים וההתפתחותיים של כמה משתתפים במפגש שבועי קצר. הוא לא יכול לעשות זאת לבדו. רק בעזרתם הטיפולית (!) של כל משתתפי הקבוצה, רק בעזרת הקבוצה, בהיותה מטפלת, ניתן להביא תועלת לכל אחד מן המשתתפים. השתדלות יתר אומניפוטנטית של המנחה עלולה להביא את הקבוצה לרגרסיה נרקיסיסטית: הצורך הנרקיסיסטי של המשתתף מוביל אותו לחווייה ולביטוי של תלות, אי מסוגלות והזדקקות יתר. הצורך הנרקיסיסטי של המנחה עלול להוביל אותו להתכוונות אומניפוטנטית לספק את המשאלה הנרקיסיסטית של המשתתף. בפועל – המשתתף מסוגל ליותר מחווייתו בקבוצה ובחיים בעוד המנחה מוגבל ביכולתו, יחסית למשאלתו האישית-מקצועית. הצלחתו של הטיפול הקבוצתי מותנית בהיחלצותו של כל צד מן הרגרסיה הנרקיסיסטית שאליה הוא נקלע. המנחה המכיר במוגבלותו יוכל להכיר ביתר קלות ביכולתם של המשתתפים להשתתף בבניית האיכות הטיפולית של הקבוצה. אין הדבר שונה מיכולתה של האם לראות את תינוקה כמסוגל להתמודד יותר, כאבוד פחות וכשותף לגידול ואף כעוזר לה במילוי תפקידה כאם. (Winnicott, 1963)

כמטפל אישי ופסיכואנליטיקאי, אני מוצא לנכון להעיר כי ניסוח זה נכון כמובן גם לטיפול אישי. בעקבות ניסוחיה החדים של הגישה ההתייחסותית אנחנו יכולים לראות גם את הטיפול האישי כשותפות בין המטפל והמטופל. שותפות אשר בלעדיה לא נוכל לצפות לטרנספורמציה.

ניתן לומר בהקשר זה כי האנליזה הקבוצתית נסמכת פחות על רגרסיה מאשר הפסיכואנליזה.

על פי גישתו של ביון (Bion, 1961) כל דיאדה בקבוצה היא תוצאה של התלכדות קבוצתית לא מודעת סביב ההשערה הבסיסית השלישית של זוגיות (Pairing). על פי ההשערה הבסיסית של הזוגיות, הקבוצה כשלם מפיקה מתוכה זוג מבין הנוכחים העוסק בשיח הדוק. התמונה הקבוצתית היא של זוג אקטיבי וממוקד בעצמו ולצדו שאר המשתתפים שותקים ופסיביים. אין חשיבות לתוכן השיח אלא לסטרוקטורה של הזוג האקטיבי והמשתתפים הממתינים, שנוצרת בקבוצה. על פי ביון, משאלתה הלא מודעת של הקבוצה היא לכונן מתוכה זוגיות אשר תוליד את המושיע עבור כולם. משאלתו של המשתתף להיוושע מופנית החוצה, למושיע, למנחה, לזולת. על פי ביון, האשליה של המשתתף שהישועה יכולה לבוא שלא דרך מאמציו-הוא, מהווה מעצור התפתחותי אשר סותם את הגולל על כל טרנספורמציה אישית. רק פנייה למשאבים פנימיים, תוך התגברות על קשיים ופחדים יכולה להועיל למשתתף.

הקבוצה כוללת גם את המנחה וגם הוא נתון לתהליכים קבוצתיים לא מודעים. על כן גם דיאדה, אשר לה שותף המנחה עדיין, נובעת מתוך הלא מודע הקבוצתי הממוקד ב"זוגיות". במקרים בהם המטפל הקבוצתי שותף לדיאדה, אף הוא נתון להשפעתו של הלא מודע הקבוצתי תחת ההשערה הבסיסית של הזוגיות. גם אם הוא מאמין שהוא מפעיל את תרומתו הטיפולית בתוך הדיאדה מטפל-מטופל שנוצרה בחדר – יסתבר לו עד מהרה כי המטופל לא נושע. יתר על כן, סביר להניח כי המטופל בדיאדה שבתוך הקבוצה אפילו מתרחק מן הפנייה למשאביו-הוא.

מבחינה זו ביון ופוקס מדברים בשפה דומה, אם כי במונחים מקצועיים אחרים. ביון עוסק בבניית קבוצת העבודה דרך ויתור על כל אשליה תלוית והחלפתה בפנייה למשאבים פנימיים. פוקס עוסק באקטיביות של המשתתף ובשותפותו בבניית "הקבוצה", בגיבושה המשותף של הקבוצה כמקום שבו אפשר להחלים ולהתפתח. המנחה הופך מדמות מרכזית ממוקדת אידיאליזציה לשותף בתוך הקבוצה.

מכל האמור לעיל נובע כי המטפל האישי, בבואו לטיפול קבוצתי, אמור להיגמל מהעדפת אמונתו בדיאדה הטיפולית ולפתח מסוגלות לעמוד בפיתוי להשתתף בתהליכים הלא מודעים של השערת הזוגיות. אכן הפיתוי לכך עשוי להיות עצמתי ביותר: לא זו בלבד שמשתתפי הקבוצה מצפים לישועה מבחוץ, אלא שאף המנחה עשוי להיקלע למשאלות גרנדיוזיות מתוך עצמו ולהאמין ביכולתו להושיע את המשתתפים ללא שותפותם במאמץ.

אל לנו להשלול את עצמנו כי אינטרפרטציה אישית בתוך הדיאדה בקבוצה (בנוסח: "אתה מצפה לישועה שתבוא מבחוץ") יכולה לעזור. התוכן של מה שנאמר בתוך הזוגיות אינו משנה, כאמור. עצם קיומה מאפיל על כל תוכן. רק כאשר המנחה פונה ומעודד את השתתפותם של חברי קבוצה נוספים ועוצר את התבססותה של זוגיות, הקבוצה יכולה לעזור למשתתפים לפנות, בסופו של דבר, למשאביהם האישיים.

סביר להניח כי הימנעותו של המנחה מהשתתפות בדיאדה טיפולית תעורר, בתחילה, רגשות קשים בקבוצה. היא עלולה להיות מפורשת כדחייה ולעורר עלבון, פגיעה והסתגרות. היא עלולה לעורר כעס ומחאה ואולי אף ניסיון להתגייסות קבוצתית כדי להשפיע על המנחה לחזור בו. על המנחה להיות מסוגל לעמוד בכך למען התועלת הטיפולית העמוקה שעשויה להיות מושגת בהמשך.

לעומת זאת, אם המטפל אכן מאמין בדרכו המעדיפה את בניית "הקבוצת" על פני השקעה בדיאדות מתחלפות, הוא יכול להיות אמפתי עם הקושי שהוא עצמו מחולל מול משאלותיהם של המשתתפים. הוא יכול למלל את חוויית הפגיעה שלהם מול פירוש התנהגותו כדחייה. הוא יכול להבין את כעסם על סירובו להשתתף במשאלתם לישועה שתבוא מחוץ להם. הוא יכול להתייחס לפחדים שמשתמעם מן הצורך לפנות למשאביהם הפנימיים. שהרי אנשים שפונים אלינו לטיפול עלולים להרגיש שניסיונם להפיק מעצמם שינוי נכשל כבר בעבר. הם חוששים להיכשל שוב ולפגוע עוד יותר בערך העצמי שלהם. הם עלולים לחשוש כי גם משתתפים אחרים נכשלו כמותם וכי שותפות עם אחרים בקבוצה לא תשיג יותר. הם עלולים לחוש את חוסר התקווה שלהם. האמפטיה של המנחה לעולמם הפנימי של המשתתפים, בשלב זה, היא חשובה ביותר. היא עשויה לעזור למשתתפים לנסות דרך חדשה חוץ מאשר חיזוק הפנייה אליו, דרך אותה הם בקושי מכירים.

הערות על טכניקה

למרות שאין זה מאמר טכני אני מוצא לנכון להתייחס בקצרה גם לתפקודו בפועל של המנחה מול האתגר של בניית "הקבוצת"

ההימנעות מהשתתפות בדיאדה אינה מחייבת את המנחה לשתוק, חלילה, מול פנייה של משתתף במצוקתו. המנחה יכול להתייחס למשתתף בקבוצה בקצרה ובאמפטיה.

לאחר מכן, חשוב שהמנחה יפנה למשתתפים אחרים וימנע מלהישאר בשיח צמוד עם המשתתף שפנה אליו. הפנייה למשתתפים אחרים מיועדת לעודד אותם לשתף בכל מה שמתעורר בהם מול דבריו של המשתתף שפתח.

וכאן הערה כללית: ההזמנה לשיתוף על כל מה שנאמר בקבוצה היא קטגורית, היא תמיד במקומה. שמעתי הסגות רבות של מטפלים על העדפת ההזמנה לשיתוף על פני התייחסות אישית לדבריו של משתתף שפתח. מטפלים רבים חוששים כי פנייתו של המטפל הקבוצתי לאחרים, דווקא כאשר משתתף מביא את מצוקתו, עלולה להיחוות על ידו כדחייה. יתר על כן, גם משתתפים בקבוצה עשויים להעיר למנחה על כך מחשש שמא הוא נטש מישהו מחבריהם. אולם מניסיוני אין זה כך. המשתתף

שומע את דבריהם של האחרים. ברוב המקרים הוא חש שאחרים מצטרפים אליו ומשייכים אותו. הם מרגישים כמוהו. אחר כך הוא שומע גם את דרכיהם הדומות והשונות. הוא נפתח להקשבה. גם אצל המנחה עצמו עשוי להיפתח מרחב פנימי של אפשרויות ושיח שהיה סגור עד כה בשל פחדים וביקורת עצמית. הוא יכול לנוח מחומרתו של הסופר-אגו המעניש שלו. ולבסוף: המנחה תמיד יכול לחזור למטופל בסוף הסבב ולבדוק האמנם הרגיש ננטש ואף להוסיף בקצרה את תרומתו.

המנחה אינו נלכד לעולם בקשר עין עם משתתף בודד. חברי הקבוצה הטיפולית המיתולוגית של פוקס מספרים כי מבטו של פוקס בקבוצה לא נח לרגע. בעוד משתתף כלשהוא אמר את דבריו, מבטו של פוקס היה נודד על פני כל המשתתפים בחדר. הוא איתר את תגובות הרזוננס הלא מילוליות שלהם עוד בטרם דברו. ואכן זוהי ההמלצה למנחה: ראה תמיד את כל האחרים.

אנחנו יכולים להוסיף לכך את תרומתו של ביון אודות הדוברות של הלא מודע הקבוצתי. על פי ביון, כל משתתף בקבוצה הוא דובר של תמה המשותפת לכולם. על כן המנחה יכול להציע לקבוצה כי דבריו של כל משתתף בחדר משקפים את עולמם הפנימי של כל השאר.

יעל אומרת בקבוצה: "קשה לי לומר את זה כאן, כי אני בטוחה שאני אחטוף על זה, אבל האמת היא שאני לא רוצה ילדים".

המנחה מציע: "בואו נבדוק מה זה מעורר בינינו. אולי ההרגשה הזאת מוכרת גם לאחרים".

יונתן: "אני לגמרי מסכים אתך. אני חושב שאנשים מביאים ילדים לעולם מבלי לשאול אותם אם הם רוצים להיוולד. זה נראה לי עוול מראש. אני בספק אם יהיו לי ילדים".

גילי: "אני שמחה שאת אומרת את זה. אני ילדתי כשהייתי בת עשרים. לא יודעת למה. בכלל לא שמעתי את הקול של עצמי. לא ידעתי לשמוע אותו. אחרי כמה שנים הבנתי שילדתי מוקדם מדי. הפסדתי שנים טובות שבהם יכולתי להרגיש את החיים שלי. ואני אוהבת את הילדים שלי. לא רואה את עצמי בלעדיהם היום. אולי עוד אספיק לחיות כשכולם יגדלו".

שתיקה. האוירה בקבוצה מהורהרת ואולי אף עצובה.

דנה: "זה לא רק ילדים. אני רוצה שיהיה לי החופש לחשוב מה אני לא רוצה. זה עבודה. זה זוגיות. לא רוצה לחיות כמו אוטומט או לפי מה שההורים שלי ציפו".

דוד: "זה לא רק ההורים. זה מוסכמות חברתיות. בצבא אני הרגתי אנשים וכמעט נהרגתי. חברים שלי נהרגו, לא כמעט. אני לא השתחררתי מבית הסוהר הזה".

בעקבות הזמנתו של המנחה, כל אחד מן המשתתפים מבטא משהו אישי מאוד, קצה חוט להיבט חשוב בעולמו הפנימי. בהמשכה של פגישה זו קיבלה יעל את תשומת ליבה של הקבוצה והמנחה. במשך הזמן יוכל כל אחד מן הדוברים להמשיך גם את עבודתו האישית. התנאי לכך הוא התבססותו

של השיח הקבוצתי. בהעדר פנייתו של המנחה לקבוצה יתכן כי החומר החשוב הזה לא היה עולה כלל.

למי זה לא מתאים?

ראוי שנכיר בכך שיש אנשים אשר אנליזה קבוצתית אינה שיטת הטיפול המתאימה להם. חלקם – מפני שהם עלולים שלא להפיק תועלת או אף להיפגע. חלקם – מפני שהם עלולים לסכל את תועלתם של משתתפים אחרים.

בסוג הראשון אני מונה, בראש ובראשונה, אנשים בעלי מבנה עצמי לא מגובש או בעלי חסרננקיסיטי רב. הם יתקשו מאוד להתחלק בתשומת לב שאינה מוחלטת ועלולים להיפגע מן הפער שבין צרכיהם הדחופים לבין האינטראקציה עם צרכיהם של אחרים. למדתי כי אנשים שילדותם עברה עליהם במשפחה מרובת ילדים ולוותה בחסך רגשי (ופיזי) רב, חשים דחויים ומפוכחים מעצם ההצעה להצטרף לטיפול קבוצתי. הם עלולים לחוש כי דווקא טיפול אישי נותן להם חוויה אותה לא קיבלו מעולם.

בסוג השני נכללים אנשים בעלי הפרעה פרנואידיית או אנטי סוציאלית בולטת. לפעמים הפרעות אלה מלוות בקושי רב בהתבוננות עצמית ובשיום של רגשות. השתתפותם בקבוצה עלולה לצרוך את רוב האנרגיה של משתתפים אחרים: הם יזדקקו להתייחסות מתמדת, לתרגום ולהרגעה. בכך הם עלולים לקחת את מקומם של אחרים. במקרים אלה נראה לי שרצוי לא לקבלם כלל. אם בכל זאת התקבלו לקבוצה אנשים שאינם מתאימים, יעבדו איתם המנחה כמיטב יכולתם. רצוי לאפשר להם לנשור אם רצון זה עולה מצדם.

בכך נוכל לתרום גם להכרה במגבלותינו ואף במגבלות השיטה, כמו בכל אחת משיטות הטיפול המוכרות.

הנקודה הישראלית

הנחיית קבוצות לסוגיה בארץ נראית רבה ומגוונת. למי שמכיר טיפול קבוצתי בארצות אחרות נראה כאילו שההווה הישראלית קרובה יותר ל"קבוצתי" מאשר בארצות אחרות. בצד אינדיבידואליזם (ואף נרקיסיזם) מפותחים כשלעצמם, נראה כי משהו בהזדקקות ההדדית בחשיבות של חילופין, ובחיוניות של ההשקעה ב"קבוצתי" – ברור לנו יותר מתחילת חיינו. ליתר דיוק: מן הרגע שבו כל אחד מאתנו מתחיל להיחשף למצב החברתי פוליטי שלנו כישראלים. יתר על כן: "ערבות הדדית" היא ערך ביהדות. האנליזה הקבוצתית יכולה להוסיף תרומה מקצועית לערך חברתי-מוסרי זה.

באנו מן החורבות של השואה, מגלויות ומסכנות פיזיות ורגשיות. ישראלים, יהודים ולא יהודים, מכירים את חוויית המיעוט ואת סכנת ההדרה והדיכוי. גם כיום אנחנו נמצאים במציאות ובה סכנה של התקפה וכליון מצד אויבים של ממש.

נראה לי כי במצב זה פיתחנו הבנה לחשיבותו של "הקבוצתי". אנחנו מבינים, כנראה, כי השייכות לקבוצה מעניקה ביטחון לא פחות מאשר השייכות למשפחה או לזוגיות. אנחנו זקוקים לקבוצה והקבוצה זקוקה לנו. נראה לי כי מתקיימים אצלנו שני סוגים של שייכות קבוצתית. הראשון – מבוסס על החלוקה ל"אנחנו והם" (Berman, Berger, Gutman, 2000) והוא מחזק אותנו ומנחם אותנו על האיום וההדרה מבחוץ. מבחינה זו, אנחנו שייכים לחברה מקטבת, המפצלת בקלות בין קבוצות ותתי-תרבויות בחברה.

הסוג השני מבוסס על המשאלה שלנו לשייכות אוניברסלית פתוחה והדדית. אנחנו מבינים יחסית בקלות כי הזר יכול להפוך לקרוב ולאו דווקא לאויב. אנחנו נוטים להאמין בקיומה של שפה משותפת ואף תורמים יחדיו לבנייתה המתמדת. אנחנו משתמשים בקבוצה כדי ללמוד לתקשר טוב יותר ואף להאמין כי השתייכות דינמית יכולה – בסופו של דבר – לחלץ אותנו מן המצור שמאיים עלינו מדי פעם.

עם כל התרומה האמתית שישנה ללכידות של הישראלים, רצוי שנדע להעדיף את השייכות הפתוחה. האנליזה הקבוצתית נשענת על שייכות כמרכיב בבריאות נפשית. זה מחייב אותנו. נראה לי כי, בהשפעת האנליזה הקבוצתית, רצוי שנקפיד על שיוכם של האחרים כערך אישי ומקצועי.

ביבליוגרפיה

Berman, A. (2012). Resonance among Members and its Therapeutic Value in Group Psychotherapy. The Wiley-Blackwell Handbook of Group Psychotherapy. J. L. Kleinberg. Sussex, Wiley-Blackwell: 187-197.

Berman, A. and M. Berger (2000). "The Division into Us and Them as a Universal Social Structure." Mind and Human Interaction 11: 53-72.

Bion, W. R. (1961). A Theory of Thinking. Melanie Klein Today. London, The New Library of Psychoanalysis Routledge London.

Foulkes, S. H., (1964) Therapeutic Group Analysis. Karnac. London & New York.

Foulkes, S.H., Anthony, E. J. 1957 (2003). Karnac. London & New York.

Foulkes, S. H. (1977 (1990)). Notes on the concept of resonance. Selected Papers. Psychoanalysis And Group Analysis. London, Karnac Books.: 297-305.

Foulkes, S. H. **The group as matrix** of the **individual's** mental life In *L. R. Wolberg and E. K. Schwartz (eds.), Group Therapy 1973-An Overview* (New York: Intercontinental Medical Book Corporation, 1973). 223-241

Freud, S. (1921). Group psychology and the analysis of the ego. *Standard Edition*, 18: 67-134. London: Hogarth Press, 1958.

Mitchell, S. A. (2000). Relationality: From Attachment to Intersubjectivity. Hillsdale, New Jersey, The Analytic Press.

Schlapobersky, J. (1993) The language of the group: monologue, dialogue and discourse in group analysis. In *The psyche and the social world: developments in group-analytic theory*. (eds. D. Brown and L. Zinkin.) Routledge. London: pp 211-231.

Winnicott, D. W., (1963) The Development of the Capacity for Concern In: *The Maturation studies in the Theory of Emotional Development. Processes and the Facilitating Environment*. The International Psycho-Analytical Library, 64:1-276