התערבויות בטיפול קבוצתי אנליטי

מדריך

דיוויד קנארד, ג'ף רוברטס
ודיוויד א. וינטראוב

המכללה גורדון לחינוך חיפה
- הספריה -
מחלקת הרכש
רח' טשרניחובסקי 73, חיפה 35705
טלפקס: 04-8312833

כותבים אורחים

יאניס ארזומאנידס ומלקולם פיינס

מבוא למהדורה העברית: ד"ר רובי פרידמן

מאנגלית: שירין פרנקל

משרד החינוך והתרבות
מרכז חינוך מחוזי
ספריה
103947-20
מס' מערכת
RC510
מס' מיון
.W6716
2012
copy 2

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

פרק 1

התערבויות

ג'ף וובר טס

ספר זה עוסק בשיטות התערבות. בפרק זה נדון במשמעות ובהשתמעויות של ביצוע התערבות. במובן הרחב ביותר של המילה, התערבות היא אמצעי, שדרכו אנשים מתַקשרים עם העולם וזה עם זה כדי לברוא, או לברוא מחדש, עולם לחיות בו.

התערבויות בעולם

לעתים קרובות כדאי לבדוק מהן ההגדרות המדויקות של מילה כדי להבין את משמעות השימוש בה. מילון אוקספורד (The Oxford English Dictionary, 1971) מציג את כל דרכי השימוש במילה ונותן הסבר מקיף לגבי מקורה. אלה הן משמעויות המילה "התערבות" (intervention) לפיו:

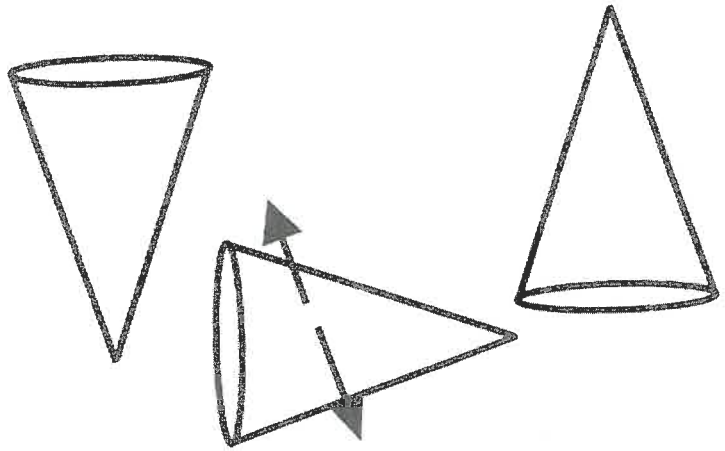
1. פעולת ההתערבות, להתערב בענייניו של מישהו, או להפריע במהלך התרחשות כדי להשפיע על כיוונה או עניינה. כיום מתייחס לעתים קרובות להתערבות של מדינה או ממשלה בעניינים הפנימיים או בקשרי החוץ של מדינה אחרת.
2. להתערב בין - לבצע תיווך: לתווך או להיות מועסק כמתווך [*כמקרה אחד מהשניים*: (א) בין אנשים או (ב) בין דברים.]
3. להיטמע - לבוא או להיות מוצב בתוך מקום, זמן או סדר. *לדוגמה*: דבר, אירוע או תקופת זמן.

מקור המילה לטיני ומשמעותה "להיכנס/לבוא בין -" (Inter פירושו "בין"; Venire פירושו "לבוא"). התערבויות מהוות בהכרח חלק גדול מההתנהגות האנושית. הן מבוצעות בידי אלה שרוצים ומתכוונים להשפיע על חלק כלשהו מהעולם ומהאנשים בו[1].

בעולם החומרי היומיומי אפשר להבחין בתהליכים[2] אשר:

ב. שיווי משקל יציב

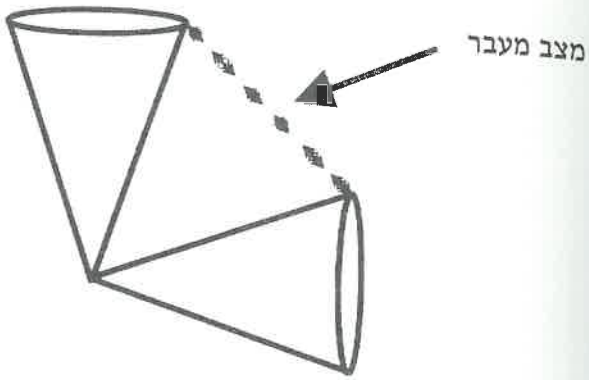
א. שיווי משקל לא יציב



ג. שיווי משקל נייטרלי

איור 1.1 סוגי שיווי משקל

1. תורמים למצבים יציבים (איור 1.1 ב');
2. תורמים למצב לא יציב (איור 1.1 א'), עשוי לשנות כיוון בכל רגע;
3. תורמים לשיווי משקל נייטרלי, שבו תנועה מתרחשת אך לא מביאה לשום שינוי משמעותי במצב (איור 1.1 ג');
4. תורמים למעבר ממצב אחד לאחר (איור 1.2)



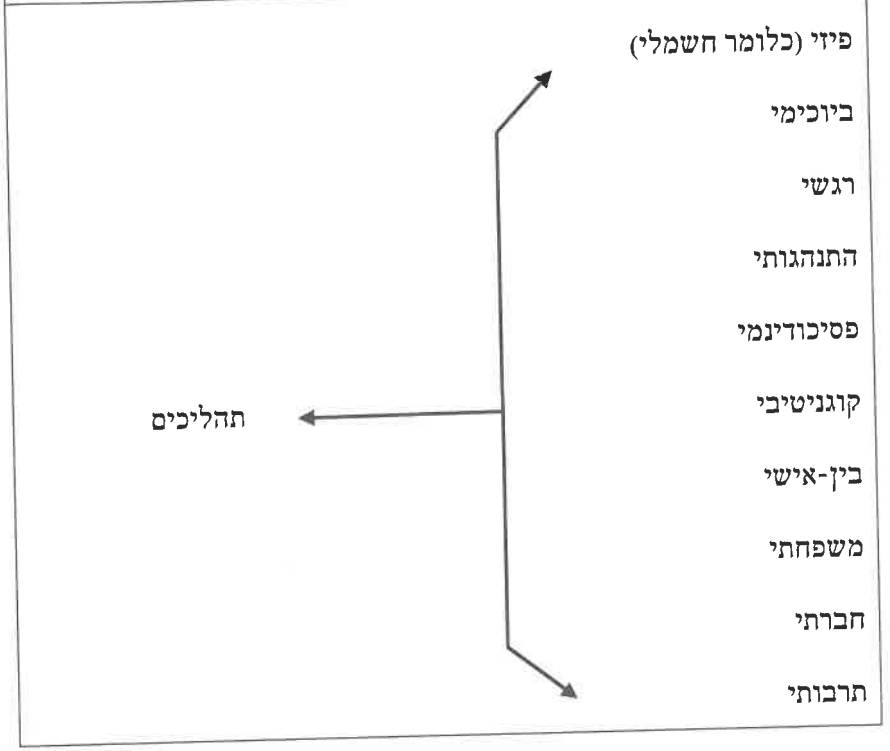
איור 1.2 מצב מעבר

התערבות בטיפול פסיכולוגי

אנשים שעוסקים בפסיכיאטריה ובפסיכולוגיה פוגשים ונוטלים חלק בתהליכים ובמצבים פסיכולוגיים ומנטליים רבים. כמו בדוגמה הפשוטה בתרשים 1.1, ה"מצבים" שבהם הם נתקלים נעים מכאלה שהם יציבים ביותר לכאלה שאינם יציבים. מצבים אלה נתפסים ומתפרשים אצל צופים שונים בהתאם להלך המחשבה שבו הם חשים בנוח. לפיכך, ניסיון התאבדות של בן משפחה עשוי להתפרש בדרכים שונות, עקב תהליכים שונים התלויים במודל הסיבתיות הפסיכולוגית שהצופה מאמץ לעצמו. ראה טבלה 1.1.

המטופלים/הלקוחות שלנו, קרוביהם, המשטרה, בתי המשפט ואפילו אנחנו, עשויים לראות בחלק מהמצבים או התהליכים האלה מצבים "לא בריאים" שכדאי לשנותם. אנשי מקצוע שמטרתם לטפל באנשים עם הפרעות פסיכולוגיות מסוגים שונים יצרו מִגוון התערבויות, שבאמצעותן הם מתכוונים לגרום למצב או לתהליך העכשווי לנוע בכיוון חיובי.

טבלה 1.1 מודלים של סיבתיות פסיכולוגית



טבלה 1.2 היא ניסיון לתאר את השתלשלות המחשבה, שסביר להניח כי תקדים את ההתערבות. כלי ההתערבות של הפסיכולוג הוא בדרך כלל השפה. יש סוגים רבים של טיפול פסיכולוגי, ובכל אחד מהם משתמשים אנשי המקצוע במודלים שונים להבנת תהליכים בין-אישיים ותוך-אישיים, כדי להבטיח "שינוי רצוי" ליחידים, זוגות, משפחות, או חברי קבוצה זרים זה לזה. התיאוריה הבסיסית של כל סוג טיפול היא מדויקת יותר או פחות, ומובילה לסוג מסוים של התערבות. אחד מסוגי ההתערבות בטיפול הפסיכולוגי הוא ה"פרשנות". תכליתה הבסיסית של הפרשנות היא להבהיר למטופל היבטים מהתוכן המנטלי שלו, שהוא לא היה מודע להם לפני כן. הפרשנות היא מרכיב מרכזי בתהליך הפסיכואנליטי, והיא בלי ספק עיקר פעילותו של הפסיכואנליטיקן (ראה פרק 12). זהו גם מרכיב עיקרי בטיפולים

שונים שהתפתחו מהפסיכואנליזה, כגון הטיפולים הדינמיים, ובמידת מה גם האנליזה הקבוצתית.

טבלה 1.2 ההחלטה להתערב

מהו המצב שבו אני מתבונן?

↓

אלו תהליכים גורמים לו?

↓

האם לדעתי הוא מועיל, הרסני או נייטרלי?

↓

האם יועיל לשנות את המצב הזה?

↓

האם אפשר לשנותו?

↓

מתי עשויה ההתערבות להשפיע על המצב והתהליכים העיקריים?

↓

האם ההתערבות הדרושה נמצאת ברפרטואר שלי?

↓

האם הזמן בשל להתערבות?

התערבויות באנליזה קבוצתית

חשוב לזכור, שאחת ההתערבויות המכריעות בטיפול פסיכולוגי היא עצם ההחלטה להציע טיפול פסיכולוגי. התערבות משמעותית שנייה היא ההחלטה על איזה סוג טיפול להמליץ. כך שמתן הפנַיה לטיפול קבוצתי הוא בעצמו התערבות, כמו גם הקבלה לקבוצה. בכך נדון בפרק 11 מהזווית של בניית הקבוצה וטיפוחה. חלק זה של הספר עוסק בסוגי ההתערבויות שמנחה עשוי לבצע במהלך מפגש קבוצתי. זהו נושא מרכזי בספר. בפרק 2 מתוארים שמונה מצבים קבוצתיים, שאופייניים לכמה מהרגעים הלא נעימים שמטפל קבוצתי עשוי לעמוד בפניהם. הקורא מוזמן לכתוב את תגובותיו במצבים אלה ולהשוות אותן לתגובות שבחרו אנליטיקאים קבוצתיים מנוסים, המתוארות בפרקים הבאים.

מחברי הספר, ששיתפו פעולה בפרויקט מחקרי שנועד לבחון את התערבויות המנחה (Kennard, Roberts and Winter, 1990), מנתחים בפרקים הבאים את המצבים ומפרשים את ההתערבויות השונות של המטפלים הקבוצתיים המומחים. אם הקורא יפנה לפרקים האלה *לאחר שביצע את התערבויותיו שלו*, תהיה לו הזדמנות להתעמק בהתערבויות אלה ובחשיבה שמאחוריהן, באמצעות השוואתן עם טווח רחב של התערבויות.

כדי ללמוד על סגנון ההתערבויות של המנחים שלנו (בפרויקט המחקרי) פיתחנו שיטת מיון המתבססת על חקירת התגובות הראשוניות לקטעים הקבוצתיים שלנו. שיטת המיון הזו עדיין בפיתוח, ואפשר להשוותה למערכות שפיתחו אחרים העוסקים בתחום הזה (DiLoreto, 1971; Lieberman *et al*, 1973; Wile, 1973; Nichols and Taylor, 1975). ניסיון העבר מלמד שסוגי התערבות מסוימים, השכיחים בשיטות טיפול אחרות, אינם כה רלוונטיים לאנליזה קבוצתית. בין אלה, לדוגמה, חשיפה עצמית וקביעת מודל לחיקוי. סוגי ההתערבות האלה נשארו במערכת המיון, אך רק לעתים רחוקות מתייחסים אליהם מנחי הקבוצה האנליטית בתור מאפיינים מרכזיים בהתערבות.

את המסגרת המושגית לפיתוח שיטת המיון החדשה סיפק ניתוחו המועיל של פטריק דה מרה (de Maré, 1972) למרכיבי הקבוצה הטיפולית. לדבריו הקבוצה מכילה:

1. מבנה;

2. תהליך;
3. תוכן.

טבעי למדי לצפות ממנחה הקבוצה שהתערבויותיו יכוונו ל: א) שמירת וחיזוק מבנה הקבוצה, ב) סיוע לתהליך, ג) הבהרת התוכן החבוי של האמירות ויחסי הגומלין בקבוצה. רבות מהתערבויותיו, אם לא את כולן, אפשר למיין לפי המסגרת הזו. טבלה 1.3 מראה את שיטת המיון המקורית, וטבלה 1.4 מגדירה בקצרה את סוגי ההתערבות.

טבלה 1.3 מיון התערבויות המנחה

1. תחזוק (מבנה)
2. סיוע פתוח (תהליך)
3. סיוע מכוון (תהליך)
4. פרשנות (תוכן)
5. ללא תגובה מיידית
6. פעולה
7. חשיפה עצמית
8. הצבת מודל לחיקוי

נוסף על סוג ההתערבות, הפרויקט המחקרי עסק גם בשאלה לאיזו קבוצה מופנית ההתערבות. סביר להניח שכל התערבות מתייחסת לאחד מהבאים, או לשילוב וליחסי הגומלין ביניהם:

- חבר אחד או יותר;
- הקבוצה בכללה;
- חלקים מהקבוצה, כגון זוגות, שלישיות, כל הנשים, כל הגברים;
- המנחה.

טבלה 1.4 הגדרות סוגי התערבות

1. **התערבויות תחזוק** הן אלה שמטרתן להבהיר או להגדיר מחדש גבול רלוונטי. זה יכול להיות גבול של מקום, זמן, חברות, משימה או התנהגות מותרת, ויכול להתייחס לגבולות של הקבוצה בכללה או של חבר מסוים, כולל המנחה.

2. **סיוע פתוח** הוא התערבות שמטרתה לעודד את התקדמות התהליך הקבוצתי, אך שאינה מבוססת על היפותזה מפרשת מסוימת של המנחה ואינה מתייחסת לרמות מודעות תת-הכרתיות.

3. **סיוע מכוון** כולל את כל האמירות המסייעות שאינן פתוחות, אך שמראות שהמנחה פועל לפי היפותזה המכוונת את שאלותיו, הבחנותיו ועידודו.

4. **פרשנות** היא התערבות מילולית של המנחה, שמבהירה תחושות או משמעויות נסתרות בדברי הקבוצה כולה, או דברי חברים בה.

5. **ללא תגובה מיידית:** שם קוד לכך שבמהלך קיום הקבוצה, חלק משמעותי מהתנהגותו של המנחה הוא התבוננות בקבוצתו בדממה. לעתים המנחה אינו אומר ואינו עושה דבר בתגובה למצב כלשהו, ושומר על זכותו להתערב מאוחר יותר, בהתאם להתפתחויות.

6. **פעולה** מתייחסת לכל פעילות פיזית שהמנחה עושה במפגש, כמו קימה מכיסאו או נגיעה בחבר קבוצה.

7. **חשיפה עצמית** היא כל אמירה של המטפל לגבי תוכן עולמו הפנימי או החיצוני, שאינה שייכת לשום קטגוריית התערבות אחרת.

8. **הצבת מודל לחיקוי** מתייחסת לפעולה של המנחה, שלא הייתה קיימת בקבוצה לפני כן, ושטמונה בה כוונה מרומזת שרצוי שתהפוך לחלק מרפרטואר ההתנהגות הקבוצתי. זה עשוי לכלול התמודדות נכונה עם מצבי מצוקה, או מצבים חברתיים בלתי נעימים, וגם הדגמת גישה ניתוחית, חוקרת ודואגת.

מטרתנו המקורית הייתה לאפיין מנחים או קבוצות מנחים מאסכולות טיפול מסוימות. אך מיון ההתערבויות והניסיון לזהות את ההתערבות והכוונה שמאחוריה, עשויים להועיל גם לאלה שעובדים, או לומדים לעבוד כמטפלים: השתמשנו מעט בכלי הזה בהערותינו להתערבויות קבוצת המטפלים שלנו בפרקים 3 עד 10.

זהותו הטיפולית של המטפל

אופן התערבותו של המטפל בקבוצותיו מושפע מגורמים שונים. אחד מהם הוא מבנה אישיותו, שהוא בחלקו מובנה, אך בחלקו גם מושפע מאוד מחוויות חייו. אין ספק שמטרתן של מערכות ההכשרה הפסיכולוגיות הנוקשות יותר היא לחדור לתחומים רבים בעולמו הפנימי של המטפל ובמבנהו, כדי ליצור בוגר מערכת צייתן פחות או יותר, שאישיותו והשקפותיו התמתנו, או התפתחו באופן משמעותי במהלך חוויית ההכשרה שלו. אף על פי כן, היבטים רבים באישיותו של המטפל ובסגנונו יישארו יציבים למדי למרות השפעת הטיפול וההכשרה עליו[3].

הגורמים להלן עשויים להשפיע באופן יומיומי על ההתערבויות שמבצע מטפל בקבוצות שלו:

תכונות אופי ומזג (תורשתיות) מובנות. יש מטפלים שנדמה כי הם חסרי סבלנות ואינם מסוגלים להתקדם לפי הקצב של הלקוח שלהם.

היסטוריית החיים. לאורך חייו עובר כל אדם במסלול המיוחד לו. רעיונותיו לגבי מה נורמלי ומה נסבל תלויים בכך. מידת ההזדהות של כל מטפל תלויה בחלקה בניסיון חייו, ושכיח למדי לראות שמטפלים מתעניינים במיוחד באנשים שנדמה שעברו במסלול דומה לשלהם.

מערכות אמונה מרכזיות (דתיות ופוליטיות)[4]: סוציאליזם, נצרות ויהדות, הן מערכות אמונה רבות עוצמה, שחלק מהאנשים ממקמים אותן גבוה בהיררכית ההשפעות המוטיבציוניות שלהם. קרוב לוודאי שאלה ישפיעו על סדר העדיפויות הטיפולי. למשל, קורה שמטפלים מתחילים שהם פמיניסטים, או אנטי-גזעניים, מעניקים תשומת לב "טיפולית" לתוכן שוביניסטי או גזעני בדברי הלקוח שלהם, במקום להתייחס לפסיכופתולוגיה שגורמת להם לתחושה הלא נוחה.

אירועי חיים עכשוויים. המטפל חי את חייו שלו. אין ספק שאירועים מסוימים יפגעו בתפקודו, יסיחו את דעתו או יסעירו אותו. מטפל שנישואיו נקלעו לקשיים עשוי לגלות אמפתיה רבה מדי ביחס לבעיות בנישואיו של מטופל.

חוויה של טיפול פרטי (בעבר או בהווה). ההצלחה או הכישלון של טיפול פרטי ישפיעו, ללא ספק, במידה רבה על מידת הנוחות של המטפל בעבודתו ועל יעילותו ויכולותיו. לעתים קרובות קורה שסגנון המטפל מושפע במידה רבה מסגנון המטופל שלו.

הדרכה בעבר או בהווה. למדריכים יש השפעה דומה על מטפלים. מדריך טוב בודק היטב את התלמיד שלו וחוקר את סוגי הרגישויות, היכולות והעיוורון שלו. הוא מציג דרך מסוימת לעשות דברים, וללא ספק גם נאמנות תיאורטית ברורה. יתר על כן, גם למדריכים יש נקודות חוזק וחולשה.

נאמנות תיאורטית בעקבות ההכשרה. רוב המטפלים בוחרים באסכולת טיפול ומתערבים בהתאם לתיאוריות שלה. פרוידיאניים מסורתיים נוטים למצוא תסביכי אדיפוס, בעוד שחסידי קליין עשויים להבחין ביחסים אמביוולנטיים לשדי האם.

לתוך המערכת המורכבת הזו הקבוצה מכניסה ושואבת דברים.

ללמוד להתערב

רוב המטפלים והיועצים גילו שיש להם רצון אינטואיטיבי להתערב באופן מועיל בתהליכים הפסיכולוגיים של אחרים, וגם שהם בעלי כישרון טבעי לכך. בהדרגה אנשים אלה משפרים את מיומנויותיהם בביצוע ההתערבויות. בדרך כלל אינטראקציה מילולית היא אחת מהמיומנויות, אם כי הן יכולות לכלול גם סוגי תקשורת כמו מוזיקה, אמנות, ריקוד ותנועה ומגע גופני ישיר. בסופו של דבר היועץ, או המטפל, עשוי להחליט לקבל הכשרה באחד המוסדות המוכרים. מוסדות ההוראה הרציניים יותר, הבוחרים את מועמדיהם בקפידה, מציעים שילוב של קורסים תיאורטיים ועבודה תחת פיקוח, ומוסדות פסיכואנליטיים והומניסטיים מציעים מערכת שבה המועמד מקבל טיפול ממושך ואינטנסיבי מהסוג שבו הוא מעוניין לעסוק.

בתום ההכשרה יהיה לבוגר המסלול מושג ברור למדי לגבי ההתערבויות המועילות ביותר בשיטה שלו. לכך יהיו, קרוב לוודאי, שלושה מקורות לפחות. הראשון יהיה התיאוריות הנמצאות בבסיס השיטה שבה הוכשר, ומחקרים התומכים בה. השני יתבסס על ההערכה המודעת והבלתי מודעת שלו להתערבויות המועילות שבחר המטפל שלו[5]. השלישי יהיה ידיעה אינטואיטיבית, בלתי מודעת בחלקה, לגבי ההתנהגויות המילוליות והלא מילוליות שיביאו לתוצאות טובות בפגישותיו עם המטופלים שלו. מקורות אלה, הקודמים להתערבות, מושכים לפעמים לכיוונים שונים, תוך יצירת קונפליקטים מטרידים אצל המטפל. פתרון הקונפליקטים הללו הוא צעד חשוב בהתפתחות המטפל. לפיכך יזדקק המטפל לשנות ניסיון וללימוד נוסף גם אחרי ההסמכה, עד שיתמחה לחלוטין בשיטה שלו.

מטרת הספר הזה להוסיף עוד כלי לימודי אחד למגוון הכלים שנרכשו בהכשרה לטיפול קבוצתי. הוא מציע שיטה של בחינת התערבויות בטיפול קבוצתי באמצעות הדמיון, ומוסיף את החוויה העוצמתית הטמונה באפשרות להשוות בין ההתערבות שהקורא היה מבצע בעצמו, לבין סדרה של התערבויות שבוצעו בידי אנליטיקאים קבוצתיים מקצועיים. עם זאת חשוב לזכור שאמנם הספר הזה מתמקד בהתערבויות המטפל, אך במציאות, מקור ההתערבויות יכול להיות משתתפים אחרים בקבוצה, וההתערבות המשפיעה ביותר של המטפל עשויה להיות **ללא תגובה מיידית.**

---

[1] זה מעניין כשלעצמו, כיוון שאנו מוצאים שאנשים מסוימים מוכנים להתערב בתהליכי העולם הרבה יותר מאחרים. אפשר לזהות רמות שונות של התערבות, מהחופשית ועד הפולשנית. לא משנה אלו התערבויות האדם מעדיף לבצע, בכל מקרה חשוב - מבחינה פסיכולוגית וגם מבחינות אחרות (חוקיות, לדוגמה) - שיקבל אחריות על ההתערבות שלו, או על היעדרה. בטיפול פסיכולוגי שכיח למדי למצוא אנשים שיימנעו מהתערבות בכל מחיר, בתקווה שכך יוכלו להימנע מלקבל אחריות על נזק, אמיתי או מדומה, שעשוי לנבוע ממנה.

[2] ניתן להגדיר "תהליך" כסדרה של פעולות או אירועים.

[3] אלה יכולים לכלול פסיכופתולוגיה מקיפה רצינית ומוסווית, משקע של הפרעה קשה ורעיונות חשובים, שאינם מתאימים ביותר ליסוד התיאורטי המרכזי של ההכשרה שבה בחר. לא בלתי נפוץ שקבלת ההסמכה נחשבת יותר מאשר ההתמסרות לחוויית לימוד מאומצת.

[4] סביר שמערכות כאלה ייווצרו מתוך השפעות שונות. בדרך כלל הן מסודרות לפי היררכיה של חשיבות, שנובעת מתהליכים מודעים ולא מודעים.

[5] המטפל הטרי, ולמעשה גם המטפל המנוסה, עשוי להזדהות עם סגנון ההתערבות של המטפל שלו באופן לא ביקורתי, עד שיאמץ היבטים טובים ורעים של שיטת ההוראה הזו באופנים שונים, שאותם יהיה אפשר למתן מאוחר יותר תוך קושי מסוים.