התערבויות בטיפול קבוצתי אנליטי

מדריך

דיוויד קנארד, ג'ף רוברטס
ודיוויד א. וינטראוב
הכללת גורדון לחינוך חיפה
- הספריה -
מחלקת הרכש
רחי 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
מס' מערכת 103947-20
מס' מיון RC510 .W6T6 2012 copy 2

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

פרק 11

התערבות לצורך יצירת אווירה טיפולית ושימורה

ג'ף דוברטס

מנחה קבוצה טיפולית שואף הן לטפל בחברים והן לפתח אווירה טיפולית בקבוצתו. לפיכך עליו לדאוג גם לחברים וגם לקבוצה. צורכי הקבוצה בכל רגע נתון אינם זהים תמיד לצורכי החבר, למרות שבטווח הרחוק, התפתחות אווירה טיפולית בקבוצה והתפתחותה של הקבוצה ככלי טיפולי ישרתו את החברים באופן הטוב ביותר. רוב האנליטיקאים הקבוצתיים מאמינים ששימוש בשיטות שלפוקס יביא להתפתחות של אווירה טיפולית טובה וקבוצה טיפולית יעילה. אלא שלעתים מתרחשים בקבוצה תהליכים הרסניים,שעשויים להפוך אותה - לתקופות קצרות ואף ארוכות - לבלתי טיפולית במקרה הטוב, ולמזיקה במקרה הרע. פרק זה עוסק באיזון בין התהליכים ההרסניים והבונים בקבוצה ובשאלה כיצד התערבויות המנחה עשויות להשפיע על כך.

המנחה מוליך את הקבוצה דרך שלבים של התהוות, התגבשות, עיבוד וסיום. תפקידו להתאים את התערבויותיו לשלבים הללו. שרשרת משימות כזו ניתן לראות בבירור בקבוצה סגורה שנפגשת במשך זמן קצר. בקבוצה פתוחה ואיטית,שנפגשת במשך זמן רב, שלבי האמצע יתארכו ויופרעו מדי פעם על ידי עזיבות והצטרפויות. לאלה יהיו השפעות שונות; קרוב לוודאי שהקבוצה תיסוג לשלבים מוקדמים בהיסטוריה שלה ואחר כך תחזור במהירות לבגרות. על המנחה יהיה להתחשב במקרים האלה כאשר יבחר את התערבויותיו. משימתו הבסיסית תהיה לסייע לתהליך הניתוק מחברים עוזבים. חברים

חדשים יזדקקו להגנה מפני נטיית הקבוצה להתייחס לכניסתם כפלישה שאינה רצויה, כאילו הם תינוקות חדשים שמגיעים ל"משפחה מאושרת".

המטריצה הקבוצתית

רעיון המטריצה נחשב לאחת מתרומותיו החשובות ביותר של פוקס לתיאוריית האנליזה הקבוצתית. פוקס הגדיר את המטריצה הקבוצתית בהזדמנויות שונות. אחת ההגדרות הקלות יותר להבנה היא:

> המטריצה היא רשת היפותטית של תקשורת ויחסים בקבוצה נתונה. זהו היסוד המשותף לכולם, שבסופו של דבר קובע את המשמעות ואת החשיבות של כל האירועים, ושעליו מבוססים כל הקשרים, המילוליים והלא מילוליים (Foulkes, 1964).

בפיתוח הרעיון הזה סיפק פוקס אמצעי, שמקשר את הבנתנו את התקשורת האנושית בקבוצות למדע מקיף, שעוסק בבריאה ובמטמורפוזות. בחיבור קודם כותב רוברטס:

> לפי הפסיכולוגים האנליטיים, ובייחוד ניומן (Neuman, 1954), התודעה יכולה להיחשב כיצירה אישית שבקעה לאט ובייסורים מתוך הלא מודע הקולקטיבי במשך אלפי שנים. פוקס אומר למעשה אותו דבר; ניתן לומר שבקידומו את האנליזה הקבוצתית הוא קובע, שהשקעת תודעתך בקבוצה על מנת להיאבק ולצאת ממנהל אחר שחיזקת את התודעה והגדרת אותה מחדש- זהו מעשה טיפולי. אם כך, ניתן לקשר את התפתחות התודעה לתופעה התפיסתית של דמות ורקע, ובהרחבה, להגדרת העצמי על גבי הרקע. המטריצה הקבוצתית יכולה להוות רקע כזה, שמתוכו אדם שניזוק (תודעה) יכול לקום לתחייה. נקודת המבט הזו מתאימה למדי למשמעויות נוספות של המילה מטריצה (matrix) (Oxford English Dictionary, 1971):
>
> 1. אֵם, בהיריון או במובן אחר
> 2. רחם
> 3. החומר שממנו עשוי רקע
> 4. תבנית שבתוכה נוצר דבר מה
>
> (Roberts, 1985)

מסיכום הרשימה המצומצמת הזו של הגדרות המטריצה, אפשר לבנות הגדרה כללית: *מטריצה היא מסגרת של תולדה, שבה דבר מה בעל מבנה, לעתים קרובות חי ואולי גם יקר ערך, מוחזק במהלך התהוות או השתנות.*

לפי רוברטס, "אפשר לראות את המטריצה הקבוצתית כמסגרת, שבה ניתן להגיע לנסיגה בטוחה ועמוקה ביותר, שעשויה לאפשר יצירה או שינוי משמעותיים של מרכיבי אישיות עיקריים."

מטריצות מיטיבות וממאירות

רעיון המטריצה הקבוצתית מספק דימוי רב עוצמה לכוח המכיל והמשנה של הקבוצה. הרעיון העמוק, ואולי גם האוטרי הזה,קשור בממצא של יאלום, שקבוצה מלוכדת היא קבוצה יעילה. רשת צפופה יותר תופסת יותר דגים, שטיח צפוף יותר הוא עשיר יותר. אולם המטריצה הקבוצתית, שהיא מטפורה ל"אווירה טיפולית", יכולה להפוך לבית קיבול לתהליכים הרסניים לצד היצירתיים. הנה מספר דימויים המבטאים רעיון זה:

1. *קודי עכביש*: יצור מעורר פחד יושב באמצע מטריצה שבנה בעצמו. תפקיד הרשת לארוב ליצורים תמימים, כדי שהוא יוכל לשתק, לאחסן ולטרוף אותם. אין ספק שמנחים קבוצתיים אחדים נתפסים ככאלה, ושאכן הם משתמשים בגישות שהופכות אותם למעין עכבישים פסיכולוגיים ביחס לחברי הקבוצות שלהם.
2. *המבוך*: הג'ידאקי(Hajidaki, 1989)הוא שדימה את המטריצה למבוך, ואף הביא סקירה מפורטת ומלומדת של האסוציאציות והקשרים שעולים מהתבוננות בו. במסגרת הנוכחית אוכל להתייחס לפן הזה של המטריצה בקצרה בלבד, אך אין לי ספק שמבוכים הם מקומות מאוד לא בטוחים. אדם יכול ללכת לאיבוד בהם לנצח, או גרוע מזה, לפגוש במפלצת שיכולה, כמו העכביש, לכלוא ולטרוף.
3. *רשת דייגים*: ניתן גם לדַמות את המטריצה הקבוצתית לרשת דייגים,שלוכדת ומעלה ישויות נפלאות ומשונות לתודעת הקבוצה. אלא שלעתים מעלות הרשתות לסיפון יצורים כה משונים ותוקפניים עד שהדייגים אינם מסוגלים להכילם, והם מזיקים לצוות ועלולים אף להטביע את הסירה עצמה. ואמנם, לעתים מעלה הקבוצה

למודעות חרדות פסיכולוגיות שהיא אינה יכולה להכיל, ועקב כך היא עשויה להיכנס לתקופות ארוכות של קיפאון או התפוררות.

4. *הכלוב*: המטריצה הקבוצתית יכולה להעניק לחברים מסגרת בעלת ערך לזמן ממושך. אך בסופו של דבר המסגרת הזו יכולה להפוך לכלוב,שאמנם מציע תמיכה, אך נדמה שאינו מציע חופש. אכן, מועמד לונדוני אחד לקורס הסמכה שמע את דלת הכלא נטרקת מאחוריו בחבטה, כאשר נכנס בפעם הראשונה לקבוצה הדו-שבועית שלו. הוא ציפה באימה לחמש שנות שבי לפחות.

5. *השחתה של המטריצה*: מטריצות יכולות להישחת, להתעוות ולהינזק בדרכים שונות. המטפורות לכך יהיו קשרים, סבכים, ניתוקים, מחסומי דרכים, פקקי תנועה, עבודת חפרפרות, שימוש בתעמולה לעיוות מידע ועכברושים במערכת הביוב. אם עוקבים אחר שרשרת האסוציאציות הזו, אפשר להגיע למסקנה שסוגים שונים של הרס המטריצה נובעים מהזנחה או מרשלנות.

תהליכים הרסניים בקבוצות

העובדה שתהליכים קבוצתיים עשויים להיות הרסניים הן לקבוצה והן לחבריה לתקופות זמן ממושכות, הובאה אל מרכז תשומת הלב ב-15 השנים האחרונות. קודם לכן אוזכרה התופעה במאמרו שלו.ר. ביון, "התנסויות בקבוצות"(Bion, 1961).הוא דיווח כי בקבוצות שבהן ניסו החברים למצוא פתרונות הגנתיים או שיתופיים לבעיות שעלו מהימצאותם בקבוצה חסרת מטלות, והמנחה התנכל ללא הרף לניסיונות אלה, הופיעו אופני תפקוד הרסניים. לאופני התפקוד ההרסניים הללו הוא קרא "הנחות בסיסיות". ביון לא התכוון שקבוצותיו יהיו טיפוליות, ונדמה שרוב החברים אכן הרגישו בכך. ואולם, קבוצות שהונחו באופן מטפח יותר ומעורר חרדה פחות מקבוצותיו של ביון הוכיחו שוב ושוב, שהן מסוגלות להתעלות על הכוחות ההרסניים שבתוכן ולהביא לתוצאות טובות אצל רוב החברים המסורים ובעלי המוטיבציה. טכניקת האנליזה הקבוצתית היא שיטה שבה, באופן כללי, המטפלים הקבוצתיים מצפים לסייע בהתמודדות יצירתית עם המגמות ההרסניות בקבוצות שלהם. ואף על פי כן, טרם נמצאה טכניקה מושלמת.

שני רעיונות חשובים הועלו על ידי אנליטיקאים קבוצתיים, המתארים תהליכים הרסניים בקבוצות של אנליזה קבוצתית ומנסים להבינם. את הראשון תיאר זינקין (Zinkin, 1983), המזהה את התופעה שהוא מכנה "השתקפות ממאירה". את השני תיאר ניצון (Nitsun, 1991), המעלה את ה"אנטי-גְרוּפּ" (anti-group) וסוקר את התהליכים שבהם קבוצות המתחילות כטיפוליות נכנסות לשלבים שבהם צצים מניעים אפלים יותר.

השתקפות ממאירה (Malignant Mirroring)

> האם הוא חי מחדש כל רגע של תשוקה, של פיתוי ושל כניעה שידע בחייו במהלך אותו רגע נעלה של הבנה מוחלטת? הוא קרא בלחישה לדמות כלשהי, לחיזיון כלשהו - הוא קרא פעמיים - קריאה שלא הייתה יותר מנשימה. 'האימה! האימה!' (Conrad, 1902)[1]

האנליזה הקבוצתית הושוותה, באופן פיוטי, להיכל המראות (Anthony, 1957). דימוי זה מדגיש את החוויה של חברי הקבוצה, המבינים שהם רואים לא רק את חברי הקבוצה האחרים, אלא גם היבטים של עצמם המשתקפים באחרים. ברוב החיבורים שעוסקים בהשתקפות, ההנחה היא שהימצאות בהיכל מראות שכזה מועילה ליחיד ותורמת להתפתחות החיובית של הקבוצה. אולם זינקין (1983) טוען שמראה ההשתקפות ב"היכל המראות" יכול להיות מטריד ביותר. ראיית עצמך משתקף בתהליך הקבוצתי יכולה לעורר התעניינות, שינוי וצמיחה, אך גם זעם, פניקה, הכחשה ובריחה.לדעתו של זינקין, התבוננות בהשתקפותך במראה עשויה להיות חוויה מנכרת יותר מאשר מאשרת. עם זאת, מראות משקפות בדרך כלל את האמת (Garland, 1983). בשביל אנשים מסוימים, האימה אינה קיימת בתהליך ההשתקפות עצמו וגם לא בעיוותים שאולי קיימים בדימוי. החוויה השנואה והנוראה באמת, שלעתים קרובות נהדפת באלימות רבה, היא כמעט תמיד חווית ההבדל בין מה שנראה במראָה ובין מה שהאדם מצפה לראות בה.

מטופל אחד בקבוצה שהונחתה בידי המחבר ניצב, להלכה, מאובן רוב הזמן (כמו נרקיס המיתולוגי) מול המראָה שהחזיק מולו ומול חייו. אך מה שאיבן

---

[1] קונרד, "בלב האפלה", מאנגלית: שולמית לפיד ויאיר לפיד. ידיעות ספרים, 2008

אותו לא היה היופי של מה שראה; כמואצל קורץ, האנטי-גיבור המסתורי ב"לב האפלה" של ג'וזף קונרד (1902), הייתה זו "האימה, האימה".

הפסיכואנליטיקן והמטפל הקבוצתי נמצאים, בעיקרו של דבר, במסע חיפושים אחר האמת,מתוך ציפייה שחשיפת האמת תסייע לצמיחה בריאה ולהתפתחות בריאה של היחיד והקבוצה. אך יש אנשים שאינם מוכנים להביט בָּאמת על עצמם כאשר היא מופיעה, וייתכן אף שלעולם לא יהיו מוכנים להכיר באמיתות שלהם. רוב הסיכויים שתגובת האנשים הללו תהיה קטסטרופלית אם האמת תופיע מהר מדי, באופן מפורש מדי או בכמות גדולה מדי. האפשרות לתגובה קטסטרופלית לחוויה הזו תלויה באופן ביטוי האמת ובהקשר שבו היא מבוטאת. עימות חסר טקט בקבוצה חדשה שונה לחלוטין מהעלאה אטית של אמיתות במטריצה מבוססת ודואגת. ייתכן שהתגובה הקטסטרופלית לגילוי עצמי דרך ההשתקפות בקבוצה תתחיל שלב הרסני, או תגביר תהליכים הרסניים שכבר קיימים. שלב הרסני אחד כזה מתואר בפרוטרוט במאמרו של זינקין.

מודעות לאמור לעיל תשפיע על בחירת החברים, יצירת הקבוצות ותזמון ההתערבויות בתהליך הקבוצתי.יש בכך גם חומר למחשבה לגבי מטופלים שעוזבים קבוצות בפתאומיות, ולא משנה מה סיבתם הגלויה. קרוב לוודאי שמטופלים כאלה מתקשים להתייצב מול אמיתות עצמיות שנחשפות בקבוצה. ככל שעזיבתם נמרצת יותר, סביר להניח שהם לעולם לא יקבלו את האמת. אחרי הכול, קורץ התייצב מול אמיתותיו רק בהיותו על ערש דווי.

האנטי-גְרופ

ניצוץ(1991) מציין כי האמונה שהקבוצה יצירתית ביסודה ולפיכך טיפולית, נובעת מאידיאליזם צר. לפי ניסיונו, אם הקבוצה חדשה, ובייחוד אם נעשו טעויות בבחירת החברים, תתפתח "אנטי-גרופ" (anti-group), ש"מטרתה" הגלויה תהיה לשבור ולהרוס את הקבוצה ובכך לבטל את אפשרותה להיות מאחדת וטיפולית. הנקודה החשובה העולה מעבודתו של ניצוץ היא שהאיזון בין הקבוצה ל"אנטי-גרופ" רופף הרבה יותר משהיינו רוצים להאמין. אכן, די בנוצה להטות את הכף לכאן או לכאן. השיטה של פוקס היא קודם כול עדינה ומרומזת, כך שהתערבות מתוזמנת היטב של המנחה, כזו שמטה בעדינות את

התהליך לכיוון הקבוצה במקום לכיוון האנטי-קבוצה, יכולה להידמות להנחת נוצה על כף המאזניים.

קריאה בכתביהם של פוקס ושל אנליטיקאים קבוצתיים אחרים עשויה להשפיע על המטפל לבטוח בקלות רבה מדי ביכולתה של הקבוצה להפוך לכלי טיפולי. פוקס, כפי שצוין לעיל, אמר שטיפול קבוצתי הוא "טיפול לקבוצה על ידי הקבוצה, כולל המנחה".הצהרה כזו עשויה לעורר תחושת ביטחון כוזבת במנחה ולהוביל לנטייה להקל ראש. קמצוץ חוסר אמון במטריצה המתפתחת יכול להועיל למנחה הקבוצה. אז הוא יוכל לבנות תקשורת טובה בשלבים המוקדמים של הקבוצות שלו. בהחלט מועיל לפתח חוסר אמון גם בנוגע לקבוצה המתקדמת יותר, שעשויה להתקבע בדרכיה, לצעוד בהתלהבות בשבילים המוכרים לה ולהימנע בזהירות ערמומית מהשבילים המסוכנים באמת.

התערבות ברגעים מכריעים

המטפל הקבוצתי בחר במקצוע שבו הוא חייב להתערב,ברמה כזו או אחרת,בחיים ובתהליכים של אחרים. הנושא המרכזי בספר הזה הוא פעולת ההתערבות בתהליך שמתרחש בקבוצות אנליטיות קטנות. כוונת המחברים להעלות את מודעותם של המטפלים הקבוצתיים לאופן התערבותם בקבוצות ולטווח ההתערבויות וסגנונות ההתערבות שפתוחים בפניהם, כל עוד הם נשארים בגבולות" האילוצים" של גישת "האנליזה הקבוצתית".

תפקידו של המטפל הקבוצתי לטפח מטריצה קבוצתית בריאה.הוא יכול לאמץ את הרעיונות שמוצגים בפרק הזהו למצוא תועלת במטפורות,שיסייעו לו לחוש את התהליכים המתרחשים לעתים בקבוצה ובחברים. מטריצות בריאות מכילות מרכיבים ומאפיינים הרסניים ובלתי נעימים, אך לפעמים כל המבנה והתהליך הקבוצתיים מתפתחים באופן שמזיק לחברים. בזמנים כאלה מוכרחה מנחה להיות מודע לכך ולפתח אסטרטגיה של התערבות, שתאפשר לקבוצה להבריא. בפרק זה נבחן רעיון ההתערבות מתוך אמונה,שהפסיכולוג מפתח **כישורי התערבות** בתהליכים הפסיכולוגיים של יחידים, ואילו **המטפל הקבוצתי** מפתח אותם בתהליכים המורכבים והבין-אישיים יותר שתורמים למה שידוע כדינמיקה קבוצתית. על פי רוב יסייע המטפל הקבוצתי לתהליך טוב ויצירתי, ובכך יקדם אווירה טיפולית. עם זאת, מתברר יותר ויותר

שהקבוצה לא תמיד נעה במסלולים יצירתיים, ורוב המצבים הקבוצתיים בספר מדגימים זאת.

נראה שלעתים נמצאת הקבוצה בפרשת דרכים,ומשם היא עשויה לבחור בדרך בונה או בדרך הורסת. הקבוצה יכולה לנצל את האנרגיה שלה בשני הכיוונים. את המצבים הקבוצתיים שלנו אפשר לראות כמייצגים רגעים מכריעים בחייה של קבוצה. אמנותו של האנליטיקאי הקבוצתי היא, בחלקה,התמודדות יצירתית עם ההתפתחות והפתרון ברגעים כאלה. נאמר גם לא פעם שהקבוצה הטיפולית מייצגת מיקרוקוסמוס של חיים נורמליים. כך שניהול הרגעים המכריעים בחיי אדם יכול להיות מרכיב חשוב ביותר באמנות החיים, שהחברים יכולים, כביכול,להתאמן בה באווירה הטיפולית המוגנת של הקבוצה. משימת מפתח של המנחה היא להבטיח את המשכה של האווירה הטיפולית.

הקבוצה האנליטית והמנחה שלה עובדים יחד בחיפוש אחר משמעות בהתנהגות הקבוצה והחברים, כולל המנחה. ברגעים מכריעים בקבוצה, או בחיי היחידים, **המשמעות** נהיית חשובה מאוד, וכאן הופכת הפרשנות למרכיב חשוב בטיפול. בפרק הבא ובפרק המסכם יש הארה והרחבה נוספת של הפרשנות ככלי טיפולי חשוב.