טיפול קבוצתי אנליטי בארץ זבת חלב ודבש

עורכים: רובי פרידמן ויעל דורון

גורדון
המכללה האקדמית לחינוך (ע"ר)
ספריה
רח' טשרניחובסקי 73 חיפה

גורדון
המכללה האקדמית לחינוך (ע"ר)
ספריה
רח' טשרניחובסקי 73 חיפה
מס' מערכת: 245424-10
מס' מיון: RC510
.T55
2015

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

דמוקרטיה בפעולה: המעטפת האתית של הקבוצה האנליטית

מרים ברגר

במאמר זה, אציג כמה מחשבות על הערכים הדמוקרטיים, המובלעים לדעתי, בתיאוריה ובעשייה הקלינית של הטיפול הקבוצתי האנליטי. נראה לי שערכים אלה בנויים לתוך האנליזה הקבוצתית, מהווים חלק בלתי נפרד מהמשגותיה ומהמסגרת הטיפולית שנגזרת מהם. הם מקנים ממד אתי לאופן שבו אנו תופסים את הקשר הטיפולי. אני מגדירה את הממד הזה כ" מעטפת אתית" שמאפיינת בעיני את הקיום החברתי האנושי בכללותו, מעבר לתכונות ספציפיות שיש לכול אדם. נוכחותו של ממד זה בגישת האנליזה הקבוצתית משתמעת מתוך כתיבתו של פוקס על התפתחות תקינה, על בריאות נפשית, על נוירוזה ועל תהליכי שינוי והחלמה. אלא שנדרשת קריאה ממוקדת בין השורות, כדי להבחין בכך שגישתו אכן מעוגנת בתפיסת עולם דמוקרטית ואף מממשת אותה, הלכה למעשה בקבוצה הטיפולית האנליטית. הנחתי היא שהכרות עם ממד זה ומודעות לאופן שבו הוא נוכח בשיח בקבוצה מקנה למנחה ראייה כוללת יותר על היחסים שמתפתחים בה ומחזקת את היכולת האמפטית של כול משתתפיה.

דמוקרטיה ופסיכואנליזה

הרעיון שקיים קשר כלשהו בין דמוקרטיה ופסיכואנליזה איננו מובן מאליו. בדרך כלל, הניסיונות לשלב היבטים חברתיים וערכיים בעשייה הפסיכואנליטית זוכים לביקורת ואף לדחייה. באופן מסורתי, הפסיכואנליזה נמנעת מהתמודדות מפורשת וישירה עם נושאים חברתיים (Altman *et al.*, 2004; Frosh, 2011). התייחסות למושגים כמו דמוקרטיה, שקיפות או צדק נתפשים כ"פוליטיים" מדי; נושאים כמו מבני כוח בחברה, הדרה של קבוצות

מסוימות או אפליה מעמדית נחשבים כ"חיצוניים" מדי. גוף הידע הפסיכואנליטי רואה בתכנים כאלה עיסוק מוגזם ב"בפני השטח" וחושש שהם עלולים לגרוע מהתבוננות ממוקדת בעולמו הפנימי של האדם.

בבדיקה זריזה במאגרי ה P.E.P (Psychoanalytic Electronic Publishers) נראה שהמונח "דמוקרטיה" לא מופיע בכתביו של פרויד ולו פעם אחת. קליין לא מתייחסת אליו כלל וביון מזכיר אותו פעמיים בלבד, בספרו "Attention and Interpretation" (Bion, 1970: 127).

הפסיכואנליזה ההתייחסותית עוסקת במידה רבה יותר בהשפעות חברתיות ובהיבטים אתיים וערכיים שכרוכים בקשר הטיפולי, אך הכתיבה עליהם זהירה ומהוססת (Benjamin, 1997). שנים של ניסיון בהדרכה ובהוראה מלמדות אותי שגם מטפלים אשר משייכים את עצמם במוצהר לזרם ההתייחסותי, נוטים לשמור על הקשר הטיפולי מפני "החוץ" ולאטום את חדר העבודה בפני חדירתם של נושאים "זרים". עיסוק בהיבטים של מעמד, מגדר, גיל, לאום, דת או מוצא חשוד מראש בהכחשה, בהשטחה או במוסרנות ומעורר חשש שהוא מטה את הדיון לעבר מחוזות שאינם מעניינה הטהור של האנליזה. למרות שהתיאוריות ההתייחסותיות מקנות ערך רב להשפעות הסביבתיות, עדיין הן רואות בעולם התוך-אישי את המפתח לשינוי. במודע או שלא במודע, השיח הקליני נוטה להתעלם מהקשרים חברתיים ומעדיף לא להתייחס למה שקורה במציאות "המציאותית באמת".

גם היום, קרוב ל- 60 שנה לאחר פרסומו, ויניקוט עדיין בולט ברדיקליות שלו, כאשר הכותרת של אחד ממאמריו מציגה שאלה מפורשת על משמעותה של "דמוקרטיה", וממקמת את שורשיה בקשר בין התינוק והאם. בכתיבתו הוא מתייחס לא פעם באופן ישיר וייחודי למונחים כמו מוסר, אחריות או אכפתיות ורואה אותם כערכים חיוניים להתפתחות של בגרות ובריאות נפשית (Winnicott, 1964).

היעדרה של המציאות החברתית/ פוליטית משדה החקירה הפסיכואנליטי ראוי לדיון נפרד. למותר לציין, שעמדות פוליטיות מלוות בעוצמות רגשיות עזות ומניעות, לא פעם, מהלכים הרסניים בקנה מידה ענק. אלא שלעיתים נדמה שהמציאות החברתית גדולה מדי עבור עדשתו של המיקרוסקופ הפסיכואנליטי. הנוהג להפריד בין הפרט לבין החברה אמור להבטיח את טוהר המבט האנליטי החוקר, לשמור שהמציאות לא "תלכלך" את הקליניקה, שלא תפגע

באובייקטיביות של התובנות שלנו ובאמת המדעית שלהן. הרושם שמתקבל הוא שהחיים מייצרים "רעש" שעלול לפגוע בשקט שנחוץ על מנת "לשמוע" את הנפש. באופן כזה, "המציאות" הופכת להפרעה שיש לאטום את חדר הטיפול מפניה, על מנת להתמקד במה שרלוונטי באמת.

האנליזה הקבוצתית כמצע לרצף בין הפרט והחברה

אקדים את הסיכום שלי ואומר כבר בתחילה: אני כופרת בעמדה שמציבה את המציאות הפנימית והחיצונית כדיכוטומיות זו לזו. לי נראה שהמאמץ המסורתי של פסיכואנליזה להתרחק מהחוץ, יש בו מידה רבה של התגוננות לא מודעת מפני המורכבות האינסופית של המציאות האנושית; ההתגוננות הזאת משבשת את הבנותינו יותר מאשר מסייעת להן. בעיני, האנליזה הקבוצתית היא שותף משמעותי בחשיבה הפסיכואנליטית העכשווית שמשקיעה רבות בחקירת יחסי הגומלין בין הפרט והחברה על ערכיה. האנליזה הקבוצתית מציבה את קו התפר בין האישי לחברתי כנושא מרכזי, גם בעשייה הטיפולית וגם בתפישת ההתפתחות האנושית ככלל; התמודדות על שיקום הרצף בין המציאות הפנימית והחיצונית הוא אחד מנושאי הליבה של גישה זו.

למען האמת, ההתייחסות המפורשת לערכים חברתיים אינה מרובה גם באנליזה הקבוצתית. בספריו של פוקס, אבי האנליזה הקבוצתית, מצאתי את המונח "דמוקרטיה" לעיתים ספורות בלבד, דחוק להערות אגביות שניתן לפסוח עליהן בקלות: במאמר נשכח של פוקס, שפורסם דווקא בכתב עת פסיכואנליטי אורתודוקסי גיליתי הצהרה פורצת דרך (לאותם ימים), שמבטאת באופן מפורש את החזון הדמוקרטי/הומני הטמון בגישתו.

"אפשר לתפוס את הקבוצה האנליטית באופנים שונים... אולי מישהו שיראה אותה במובן הרחב ביותר, יוכל להבין שהיא מציעה מענה שיש בו רוח של קהילה דמוקרטית, (מענה) שישמש חלופה לקבוצתיות הכבדה והמעיקה ("למסה הקבוצתית"), שגלומה במשטרים (פשיסטיים) וטוטליטריים" (Foulkes, 1946: 51).

למרות שטענה כל כך מפורשת בנושא זה היא נדירה בכתיבתו של פוקס, נראה לי שהאנליזה הקבוצתית מבליעה בתוכה ערכים אנושיים אוניברסאליים של דמוקרטיה, צדק, שקיפות, שוויון ושיתוף; ערכים אלה מובנים לתוך מסגרת

הטיפול הקבוצתי האנליטי ונוכחותם מאפשרת את מימושה של "מלאכת הדמוקרטיה" הלכה למעשה.

תמיכה לרעיונות אלה, עם הדגשים שונים, מצאתי גם בכמה מכתביהם של אנליטיקאים קבוצתיים שממשיכים לפתח את גישתו של פוקס ולהתמודד באופן מפורש עם השאלות האתיות והערכיות שהיא ומעוררת (DeMare, 1991; Brown, 1998; Dalal, 1998; Nitzgen, 2001; Hopper, 2002; Weegman, 2014).

ברוח זאת ובעקבותיהם, אציג בקצרה כמה עקרונות מרכזיים שעליהם מושתתת עבודת הקבוצה האנליטית ושלדעתי מייצגים ממדים אתיים ואף שואפים לקדם תרבות דמוקרטית במובלע או במפורש. יש לזכור שרוב ההיבטים של עבודת הקבוצה האנליטית כרוכים זה בזה ומגדירים זה את זה. ההפרדה שאני עושה ביניהם במאמר זה היא מלאכותית ובאה רק לצורך הבהרה ומיקוד.

לפני כן, אני מבקשת לציין שאני משתמשת במושג דמוקרטיה באופן פשוט וכללי ביותר, בלי להיכנס לעומקו ולמורכבותו. אסתפק במשמעות שניתנה לו ביוון העתיקה: דמוקרטיה, לעניינו, היא הענקת כוח בידי העם או "שלטון העם" (ביוונית "*דמוס*" פירושו עם ו"*קרטוס*" פירושו כוח). היא מוגדרת כצורת ממשל שבה לכל האזרחים יש זכות שווה להשמיע את קולם ולהשפיע על ההחלטות הנוגעות לחייהם. על פי משמעות זאת, הדמוקרטיה שואפת להשתית מציאות חברתית שבה מתקיימת שונות ללא השתלטות, ללא כפיה, ללא הכנעה או הדרה. במלים אחרות, הדמוקרטיה שואפת ליצור קונצנזוס ונאבקת על היכולת להגיע להסכמה הדדית, בלי להידרש לאלימות ובמיוחד בלי להוציא את הקול הבודד, הייחודי, אל מחוץ לגדר.

"החוק הבסיסי" 1

ה"מטריקס" הוא מושג פוקסיאני מרכזי, המוגדר באופנים שונים בכתביו. להלן הגדרה אחת מרבות:

"המטריקס הוא רשת היפותטית של קומוניקציות ושל יחסים בקבוצה נתונה. הוא בסיסה של המציאות המשותפת בקבוצה והוא הקובע, בסופו של דבר, את משמעותן ואת חשיבותן של כל ההתרחשויות בתוכה. הפירוש לכל היחסים המילוליים והלא מילוליים המתרחשים בה, נגזר ממנו" (Foulkes, 1984: 292)

רעיון המטריקס משמש כתשתית שממנה נגזרים כמה עקרונות משמעותיים:

אחד מהם, הוא ה"חוק הבסיסי" של הקבוצה האנליטית שבו פוקס רואה את המפתח לגישתו. ב"חוק" זה הוא קובע שהיכולת האנושית לשיתוף ולהדדיות מהווה את המשאב המשמעותי ביותר לצמיחה אישית וקבוצתית. יכולת זאת מתווה את הדרך להחלמה ולשפיות בכול רמה.

"החוק הבסיסי של הדינאמיקה הקבוצתית: הסיבה העמוקה ביותר לכך שמטופלים בקבוצה יכולים לחזק זה בזה את התגובות הנורמליות שלהם, ומאידך, לצמצם ולתקן זה לזה את הנוירוטיות שלהם, היא שבמשותף הם מייצרים את אותה הנורמה עצמה, שמתוכה כל אחד מהם מגבש את "הסטייה" האינדיבידואלית שלו (Foulkes, 1948: 29)

מה פירוש הדבר ובאיזה אופן קשור "החוק" לכינונה של תרבות דמוקרטית?

על פי הבנתי, פוקס מאמין שהקבוצה יוצרת במשותף את המארג שממנו מגבש כל פרט את זהותו האישית ומכונן את הסובייקטיביות הייחודית שלו. אפשר לדמות את התהליכים האלה לאריג שחברי הקבוצה טווים ביחד ושממנו גוזר כל אחד מהם את הבגד המיוחד שמתאים לו. כך בונה הקבוצה יחדיו רשת תקשורתית שכוללת נורמות, מילון קולקטיבי ושפה משותפת. גיבוש הנורמות הללו הוא תהליך חי ומתפתח שמקנה משמעות ליחסיו של כל משתתף עם עצמו ועם אחרים. הוא נעשה תוך משא ומתן דינאמי ומתמשך על קשר, על הבנה הדדית ועל מימוש עצמי. לכל אחד מהמשתתפים ובכללם המנחה, יש השפעה על אופייה של הרשת הזאת; לכן הקבוצה היא אכן מעין "ממשל אשר בו לכל האזרחים יש זכות שווה להשמיע את קולם ולהשפיע על ההחלטות הנוגעות לחייהם". ניתן לראות את הרשת הזאת גם כבסיס נתון שעליו מפתח כל אחד את האינדיווידואליות שלו וגם כתהליך מתמשך של התהוות שמאפשר חיבור מעשיר להתנסויות והקשרים חדשים. החשיבה המעגלית הזאת, שבה סיבה ומסובב כרוכים זה בזה, מובנית לתוך התיאוריה של האנליזה הקבוצתית ומאפיינת את המעשה הטיפולי בקבוצה.

"החוק הבסיסי" 2 : "המטריקס השלילי"

בהקשר לכך, אני חושבת שלחוק הבסיסי הזה יש פן נוסף: כאמור, הקבוצה יוצרת במשותף, מתוך עצמה, את הנורמות שמהן מכוננים חבריה את זהותם הייחודית. לצד זה, ובאותה המידה, היא יוצרת מתוך עצמה ובמשותף, גם את רשת האיסורים וההגבלות שחלים על חבריה. היא "כותבת" באופן לא מודע, גם את חוקי ה"עשה" וגם את חוקי ה"לא תעשה". היא קובעת את כללי ההתנהלות, ממש כשם שהיא מגדירה גם את גבולותיהם. הסנקציות או האיסורים והעונשים שקבוצה מטילה על אלה שמפירים את הכללים שהיא עצמה קובעת, הם חלק אינטגרלי מהרשת התקשורתית הקולקטיבית בקבוצה. כללית, כל הגדרה של שייכות אישית וחברתית מלווה, בהכרח, בהגדרה של אי-שייכות; לכן, ניתן לומר שהקבוצה מתווה את גבולות השייכות המקובלים עליה, ובו בזמן היא בונה גם את תנאי ההדרה ממנה; היא מכתיבה, מה ייחשב כנורמלי ולגיטימי מחד, ומאידך, מה ייחשב כחריג, מבייש ומשפיל. גם ביצירת **"מטריקס שלילי"** זה, כמו שאני מכנה אותו, כל חבר בקבוצה תורם את חלקו אף שהתהליך הזה מתרחש ברובו ברמה לא מודעת. האינטראקציות שנוצרות בין חברי הקבוצה כרוכות בהכרח במפגש עם דפוסי ההיקשרות האישית של כל אחד מהם, על כוחותיהם, פגיעותם, פחדיהם וההתגוננות שלהם מקשרים פוצעים. כאשר המורכבות הזאת מציגה עצמה על במת היחסים בקבוצה היא מייצרת בזמן אמתי את אותו הסבל שהם מבקשים להתרפא ממנו מלכתחילה, וגם את ההזדמנות לתיקון (Weegman, 2014).

הדינאמיקה הזאת זוכה לניסוח ממצה בדבריו של מיטשל כאשר הוא אומר שמי שרוצה להיות חלק מהפתרון "מסכים" בלא יודעין להיות חלק מהבעיה (Mitchell, 1997). רעיון ההדדיות בקשר הטיפולי (גם אם הוא לא סימטרי) מאפיין גם את ה"חוק הבסיסי" הפוקסיאני: במלים אחרות, הקושי, הפחד וההתגוננות כנגד פגיעות כמו נתק, התרחקות והסתגרות, משתתפים ביצירת הרשת התקשורתית בקבוצה, לא פחות מהרצון להתקרב, להיפתח ולגדול. לטוב ולרע, גם ההתבצרות כנגד שינוי וגם הרצון בשינוי הם חלק בלתי נפרד מהמטריקס הטיפולי, כמו מקשר אנושי בכלל. באופן פרדוקסאלי, דווקא האפשרות שפגיעותם של המשתתפים, פתולוגית ככל שתהיה, תציג את עצמה על במת היחסים בקבוצה, יכולה לספק הזדמנות לבניה של חוסן רגשי ולתיקון. בראייה כזאת, היחסים הרב - כיווניים בקבוצה יוצרים, כר עשיר מאין כמוהו

לאנאקטמנט מסוגים שונים, ואלה בתורם הופכים לגורם מרפא מרכזי בטיפול הקבוצתי האנליטי (Bromberg, 2003).

הקשר שאני רואה בין מושג ה"אנאקטמנט" לבין חיזוקם של ערכים דמוקרטיים, הוא נושא שראוי לפיתוח בזכות עצמו. אומר כאן רק בקצרה, שחברי הקבוצה המבקשים מזור לנפשם, מקבלים על עצמם (בבלי דעת) גם את ההתמודדות עם קשייו של הזולת. אפשר לומר, שהיכולת של המשתתפים לרפא זה את זה בקבוצה האנליטית, מחייבת אותם גם "לחלות זה במחלתו של זה": כל אחד הוא גם המחלה ("הצרה") של כל אחד אחר בקבוצה, וגם התרופה שלו, כולל המנחה. התהליך הזה מתרחש באופן לא מודע, אוטומטי ובלתי נשלט; עיבודו בקבוצה מבשיל לכדי יכולת להיות שותף מלא יותר ב"יחסי סובייקט". מנקודת המבט שלי, ניתן לראות בתהליכים אלה תשתית להתפתחותה של ערבות הדדית בין משתתפי הקבוצה. השאיפה להצמיח תרבות כזאת והנכונות להיאבק עליה במרחב הקבוצתי מכוננת ערכים דמוקרטיים ואף מגדלת אותם בתהליך מתמשך.

החיבור בין "אני" ו"אנחנו" כגורם מרפא

הרעיון של כינון סובייקט ייחודי מתוך מצע משותף איננו מובן מאליו. יש בו כמה היבטים רדיקאליים:

1. הגדרת ה"אני" וה"אנחנו" לא נתונה ומקובעת מראש. היא תוצר של תהליך דינאמי פתוח המתהווה "תוך כדי הליכה" באמצעות התרומות האינדיווידואליות של כל משתתף.
2. קיים רצף בין ה"אני" לבין ה"אנחנו". הפרט והחברה הם שתי פנים של אותה מציאות אנושית, ללא דיכוטומיה ביניהם.
3. היעדר הרצף בין "אני" ו"אנחנו" הוא תוצר טראומטי שמחפש ריפוי. הקבוצה האנליטית מציעה מרחב שבו השבר הזה יזכה להכרה ולהחלמה.

"החוק הבסיסי" של פוקס מדגיש שכוחה של הקבוצה האנליטית לא יכול להיבנות על חשבון התעלמות או הדרה של מישהו מתוכה. יש לציין, שלא מדובר בהשלטת דעת הרוב על המיעוט. להיפך: חשוב מאוד שקולו של היחיד,

חריג ככול שיהיה, יישמע, יזכה להכרה וישפיע. כל אחד ואחד הוא רלוונטי, נחשב ותורם. "החוק" מדגיש שכוחה של הקבוצה מתעצם, רק בתנאי שכל אחד ואחד מהפרטים בתוכה מתפתח ומממש את ייחודו.

ב"חוק", כאמור, מובלעים כמה היבטים בעלי ערך דמוקרטי: הנורמות החברתיות אינן אמיתות חצובות בסלע. קטגוריות של שיוך וידע הן מעשה ידי אדם ולכן, גם האפשרות לשנות אותם נתונה בידי אדם. חשיבה כזאת מדגישה תהליכים דינאמיים ומעדיפה אותם על פני קטגוריות מהותניות, הנתפשות כנצחיות ומוגדרות כ"טבע האדם". היא כופרת בזכויות מקובעות מלידה, בהעדפת אדם אחד על זולתו מתוקף היותו בן למעמד, גזע, מגדר, לאום, דת או גיל כלשהם. על פי תפישה זאת, המבנה החברתי הוא דינאמי, פתוח למשא ומתן ולשינוי מתמשך; לכן, לכל אדם, בכל נקודה בזמן, יש סיכוי לשנות את גורלו, להשפיע על גורלם של אחרים ואף על מקומה וכוחה של קבוצת השייכות שלו.

העיקרון הזה מבטא את אמונתו של פוקס ואולי גם את תקוותו, שיש בידם של אנשים להבריא זה את זה, לגדל זה את זה וליצור במשותף תרבות של אכפתיות הדדית ושפיות. עמדה זו נתמכת גם על ידי פרידמן (Friedman, 2005).

נראה לי שניתן יהיה להמחיש את החיבור בין טובת הפרט לטובת הקבוצה, אם נדמה את הקבוצה לחבורה של אנשים זרים שקיבלו לידיהם ירושה רק בתנאי שישתפו פעולה ביניהם.

המעגל - שקיפות בפעולה

שקיפות היא ערך מרכזי בתרבות דמוקרטית. המעגל של הקבוצה האנליטית מממש אותה הלכה למעשה; הוא מבנה מרחב שבו כל אחד רואה את כל אחד במידה שווה, כולל המנחה. פוקס מציג את הרציונל לסידור הזה:

"...סדר הישיבה הזה, לא מותיר דבר, מאחוריו ניתן להסתתר. ... גם המנחה הוא חלק מהמעגל והוא פגיע לעין במידה שווה." (Foulkes & Anthony, 1990: 63).

המעגל מסמל את החשיבות המרכזית של היכללות, השתייכות והשתתפות. ההיחשפות ההדדית מפחיתה את תחושת הניכור הנוירוטי שחברי הקבוצה סובלים ממנו ומבטיחה שלא יוציאו איש אל "מחוץ לגדר". תנועת ההצטרפות למעגל, כמוה כתנועתם של תכני נפש מודחקים ומנותקים מנבכי ההכחשה אל

המודעות. לכן, ניתן לראות במעגל תרופה סימבולית כנגד "מחלת" ההדרה. הוא מייצג הזדמנות לצאת מתוך ההסגר של העולם הפרטי ולהשתחרר מההסתתרות שמבודדת את הפרט גם מעצמו וגם מאחרים (Berger, 2012). מה שגלוי לעין מונע מיסטיפקציות ובלבול ומאפשר התמודדות ישירה ומפורשת של חברי הקבוצה על צרכיהם, מקומם וערכיהם. המעגל מייצג נגישות שווה לכוח ולרלוונטיות; הוא מהווה הזמנה אישית "לצאת מן הארון" ולהיאבק בגלוי על זכותו של כל משתתף להכרה כסובייקט בין סובייקטים.

אדם לאדם ראי: "אולם המראות"

פוקס מדמה את הקבוצה ל"אולם של מראות" ומגדיר את "תגובת הראי" כגורם מרפא מרכזי: כל אחד רואה את עצמו באחר וגם משמש לו ראי (Foulkes 1984). תגובת הראי מפתחת תחושה של הדדיות ושותפות ומסייעת לכל אחד בקבוצה לשמש כמפת ניווט עבור זולתו.

אמירתו של פוקס בנושא זה בהירה ונחרצת:

"האדם רואה את עצמו, תכופות חלק מודחק של עצמו, משתקף ביחסיו עם חברי קבוצה אחרים. הוא מתוודע לעצמו - וזהו תהליך בסיסי בהתפתחות האגו - דרך ההשפעה שיש לו על אחרים ודרך האופן שבו הם רואים אותו" (Foulkes, 1984: 110).

המודעות שלאחר יש רגשות וצרכים דומים, מקנה לכל אחד מקום נחשב. היא מחזקת את המכנה האנושי המשותף ותורמת להומניזציה של השיח בקבוצה (Pines, 1998). ההכרה של חברי הקבוצה בכך שהם אכן משתקפים זה בזה, משמשת גם כמערכת בקרה קולקטיבית כנגד השתלטות וכפיה. היא יוצרת מערך של וויסותים הדדיים שמגבילים את יכולתו של משתתף בודד, כולל המנחה, לקבוע את סדר היום של עבודת הקבוצה. כולם זכאים לראות ולפרש את מה שקורה מנקודת מבטם; הנגישות לידע ולהבנה נתונה לכול אחד ואין למנחה מונופול עליהם. כך מגוננת הרב כיווניות של תגובות הראי מפני היווצרותם של מבני כוח היררכיים קשיחים ומבטיחה פיזור רחבי של סמכויות בקבוצה. "הפיזור הרוחבי" הזה מהווה לכשעצמו ציר במפת הניווט של הדינאמיקה בקבוצה ומוגדר כ*"אנליזה האופקית"* (Foulkes and Anthony, 1990: 42). מבחינתו של פוקס הפסיכואנליזה הפרוידיאנית חוקרת את העומק

דרך ציר ה"אנליזה האנכית", אך היא מתעלמת מפני השטח ש"אולם המראות" של הקבוצה מנכיח בזמן אמיתי. לכן, הוא מציע להוסיף את ציר "האנליזה האופקית" כתרומה ייחודית של גישתו (Weegman, 2014).

על כל פנים, לי נראה שעבודת הדמוקרטיה טמונה ביכולת לראות את "העומק" ואת "פני השטח" כמגדירים זה את זה ומזינים זה את זה באופן מתמשך. החיבור הדינאמי ביניהם בקבוצה מאפשר להקיף את הרב ממדיות של החיים האנושיים באופן מלא יותר; הוא מחזק את היכולת להכיל שונויות, ויוצר מרחב שבו עיבוד היחסים ביניהם הופך למשאב משותף.

"כלכלה רגשית": חילופין, קשרי גומלין והדדיות

פוקס מגדיר את החילופין (exchange) כאחד הגורמים המרפאים שמייחדים את הטיפול הקבוצתי. מדובר בתהליך שמתייחס למפגש שמתרחש בקבוצה בין נקודות מבט והתנסויות שונות. מפגש זה מייצר מאגר של ידע משמעותי שכולם נבנים ממנו. תהליך החילופין אמנם מגדל את המשתתפים, אך גם דורש מאמץ רגשי:

"...חברי הקבוצה מבינים, עד מהרה, משהו על אופייה של ההדדיות, הטמונה בחילופין. הם רואים שממש כפי שהם אומרים לאחר מה שהם חושבים ומרגישים כלפיו, גם עליהם לשאת בסובלנות את מה שהאחר יאמר עליהם באותה מידה. מהר מאד הם מגלים את הרווח ההדדי, שגלום באופן הזה של התקשורת ביניהם" (Foulkes and Anthony, 1975: 82).

"חילופין" הם מעין עסקה ראשונית של "תראה לי את שלך ואראה לך את שלי". כול אחד משתף את זולתו בקשייו, ברגישויותיו ובפגיעותו כמו גם בכוחו ובהישגיו . בצד זה, כול אחד צריך לפנות מקום ולשאת גם את כאבו של האחר וגם את צרכיו הייחודיים. שכרו של המאמץ הזה מונח בצדו; ה"כלכלה רגשית" הזאת בונה כושר נפשי, מחזקת את תחושת האחווה בין חברי הקבוצה ומפתחת את היכולת שלהם להדדיות. המפגש בין ההתנסויות השונות שבאות לידי ביטוי בקבוצה והמאמץ הרגשי שכרוך בו מגביר את האמון של חברי הקבוצה ביכולותיהם האישיות ומהווה חיבור ל"אנחנו" כנכס קולקטיבי בעל ערך.

המנחה כמשתתף (מיוחד) בקבוצתו

פוקס מעדיף לחפש את התשובות בקבוצה עצמה ולא בחכמת הפירוש של המנחה. מבחינתו, עבודתו המרכזית של המנחה היא לשמור על מסגרת הקבוצה כמרחב בטוח ולאפשר זרימה חופשית של שיח קבוצתי. הגורם המרפא העיקרי איננו הפירוש, אלא מעורבות פעילה, הקשבה ונוכחות רגשית. המטפל מוגדר כמנצח מוסיקלי, (conductor) ולא כמנהיג (leader). הצורך להרגיש שייך, רלוונטי ונחשב, להבין ולהיות מובן משותף לכולם; לכן, עבודת הפירוש איננה כפופה להבנות שנכפות על הקבוצה מבחוץ, על ידי סמכות-על בלעדית שהמנחה אמור לייצג אותה: כל אחד תורם את הבנתו האישית, ובכך כול אחד משנה את הרשת כולה. כל אחד אחראי לא רק על השתתפותו שלו, אלא גם על השתתפותו של האחר. התפישה הזאת מצמצמת את הסכנה לאינפנטיליזציה של מטופלים ומונעת את הייחוס החד צדדי של בגרות ואחריות למטפל בלבד.

"...הקבוצה משתמשת במשאבים של עצמה... חברי הקבוצה עוסקים באופן פעיל בתהליך הטיפולי. הם לא נשארים בצד של "מקבלי" הטיפול בלבד, כפי שהיו רוצים להיות" (Foulkes and Anthony, 1957: 83).

הדגשתו החוזרת ונשנית של פוקס על המטופל כסוכן פעולה עצמאי, כריבון על עולמו, כבעל יכולת בחירה שיש לו אחריות על יחסיו עם עצמו ועם אחרים, מגדירה את הקשר הטיפולי כקשר בין שווים; היא משרישה תרבות דמוקרטית ובכך מקדימה את זמנה בחשיבה הפסיכואנליטית.

שייכות כגורם ריפוי מרכזי

פוקס מאמין בחשיבותה המרכזית של השייכות ורואה בה צורך אנושי בסיסי; הוא מציע את המסגרת של הקבוצה הטיפולית כתיקון וכאיחוי מרפא; היא מהווה מענה לסבל שאי שייכות גורמת לאדם.

"הממד הראשון והמרכזי, המעסיק את המטפל בקבוצה, המכונן את הבנתו ואת ההמשגות שלו, הוא השייכות והמעורבות. היכולת להיות נחשב ואפקטיבי, להיות מקובל, להשתתף ולתרום, הן התנסויות בסיסיות בחיים האנושיים. בלעדיהן, כלל לא ניתן להבין על מה מושתתת בריאות נפשית. ...הצורך בטיפול נפשי מתעורר כאשר ההשתתפות והמעורבות מופרעים""
(Foulkes, 1990: 155).

מבחינתו, הניכור של האדם משייכותו לקהילה היא אם כל המחלות. בידוד, נתק, היתקעות בשפה פרטית והיעדר קומוניקציה גורמים לפתולוגיה נפשית עמוקה. האדם הנוירוטי לכוד בעולמו הפרטי ובסבך השלכותיו. הוא מתקשה להסביר את עצמו לאחרים ומתקשה להבינם. בקבוצה, הוא יכול לעבור תהליך של נורמליזציה, להשתחרר מהשיח הפרטי שההיסטוריה שלו כפתה עליו ולהצטרף למארג הקולקטיבי על מגוון הרמות שלו. במלים אחרות, התהליך המרפא בקבוצה הופך את החריג לייחודי ואת הפרטי לאישי.

שיפור יכולת הקומוניקציה והגברת תחושת השייכות מסייעים לאדם להרגיש ש"תוכו כברו"; בפשטות, "מה שרואים, זה מה שיש". כאמור, התהליך הטיפולי בקבוצה גורם לפרט להשתחרר מהאוטיזם שלוכד אותו, לסייע לו לחזור להיות אזרח מעורב בקהילתו ושותף בשיח האנושי. בהדרגה, הדיכוטומיה הפתולוגית בין הפנים והחוץ מפנה את מקומה למציאות של רצף שפוקס מגדיר אותו כ"שיחה חופשית" (free floating discussion).

להבנתי, הגדרה זאת של "שיחה חופשית" מתייחסת להלימה בין שטח הפנים לעומק; למצב שבו נשמר מתח דיאלקטי בין הפנים והחוץ ללא נתקים ופיצולים נוירוטיים. כאמור, היעדר קומוניקציה בין חברי קבוצה, בכול רמה שהיא, מבודדת את האדם וגורמת לו סבל. עבור פוקס, חידוש הזרימה הקומוניקטיבית כמוה כחידוש הזרימה של החיוניות האנושית. הדגש שלו על שייכות, על חיבור ועל רצף מחדד באופן נוסף את מרכזיותו של הקשר לאחרים ולקהילה ומסמן אותו כגורם מרפא מרכזי.

הקבוצה האנליטית כמרחב אתי

בהקשר לכך (ובעקבות לווינס), אני מבקשת להתייחס למושג הצדק ולהקצות לו מקום מיוחד בין הגורמים המרפאים. אני טוענת שהקבוצה האנליטית יוצרת מרחב אתי שבו הדרישה לצדק כנושא אנושי מהותי מקבלת מקום וזוכה להכרה פומבית. ההתמודדות עם עוול היא מרכיב חשוב בחיי הקבוצה. כל אחד לוקח חלק בתהליך החרטה, הכפרה והתיקון לפציעות שחברי הקבוצה נושאים בלבם. נוכחותם של חברי הקבוצה כעדים זה לזה ונכונותם לכאוב איש את כאב זולתו מהווה גורם מרכזי בתהליך שיקומה של רקמת החיבור הפגועה שלהם. היא מקנה תוקף ציבורי לצורך האנושי בעולם הוגן, תקין ובעל משמעות. לדעתי, האחריות לתיקון חלה על כל אחד מחברי הקבוצה גם על עוול שלא הם עצמם

גרמו; שהרי לעיתים היחסים שהם רוקמים בקבוצה בזמן אמתי ממשיים ורבי פנים, לא פחות מהיחסים במציאות בחוץ. הנכונות שלהם להכיר בהשפעותיהם איש על זולתו, לטוב ולרע, יוצרת נורמות של אכפתיות והוגנות; היא מהווה מרכיב משמעותי בזכות עצמו בצמיחה של תרבות של ערבות הדדית.

בהקשר לכך, יש לזכור שפוקס רואה את ההתנגדות לגישתו כנובעת, ברובה, מהכחשת האחריות הקולקטיבית שיש לקהילה כלפי הפרט; מבחינתו ההפרדה הרווחת בין האישי לחברתי יש בה משום מתן לגיטימציה לאווירה של "איש לנפשו". בעיני, החיבור ביניהם כרוך בצמיחה של ערבות הדדית; הוא מייצג ממד אתי שניתן להגדירו כגורם מרפא בזכות עצמו (Foulkes, 1990: 225).

הקבוצה האנליטית ופיתוח ה"אני - הדמוקרטי"

פוקס הגדיר את הטיפול בקבוצה כ- *"ego training in action"*. ברוח זו, אני מציעה לראות את עבודת הקבוצה כ-"democratic–ego training in action". הקבוצה מהווה מעין סימולטור שבו מפתחים לא רק אגו גרידא, אלא אגו בעל אופי דמוקרטי. עיבודם של היחסים שמתפתחים בין חברי הקבוצה מקנה למשתתפים הזדמנות לאמן את כושרם הנפשי להיות שותפים פעילים ביצירתה של תרבות דמוקרטית. חבריה משתמשים זה בזה ובקבוצה כשלם, כדי לשפר את יכולתם להיות סובייקטים בעלי תוקף, כוח ויוזמה; הם בונים במשותף חצר גידול מוגנת שמאפשרת תיקון אישי וחברתי. כך אנו חוזרים בחשיבה מעגלית, לפרדוקס שפוקס ניסח ב"חוק הבסיסי" כבר בהתחלה.

בתנאים של צמיחה נורמלית, היכולת להשפיע, להטביע חותם ולשנות, מחייבת כל פרט לקבל אחריות על עצמו, על זולתו ועל קבוצת השייכות שלו. בראייה שלי, מדובר ביצירה של מעטפת ערכית/אתית קולקטיבית שכוללת התחייבות לערבות הדדית; התחייבות, שהקהילה האנושית לא יכולה להתקיים בלעדיה (Amery, 1980).

הערת סיכום

אפשר לנסח את תהליך ההחלמה שמתרחש בקבוצה באופן הבא: הצורך הפתולוגי של חברי הקבוצה להחזיק זה בזה כבני ערובה לנוירוזות שלהם מפנה את מקומו, בהדרגה, ליכולתו של כל אחד לפעול כסובייקט שאכפת לו, שמקבל אחריות על מעשיו. הקבוצה האנליטית מציעה מרחב למידה שבו שפיות וחוסן אישי וחברתי מזינים זה את זה ומפתחים זה את זה. התהליכים הדינאמיים שנוצרים בה ועיבודם מציגים הלכה למעשה, חזון דמוקרטי של חברה הטרוגנית שמקבלת בברכה את השונה ורואה בכך את האפשרות היחידה לשיתוף ללא אלימות.

מקורות

Altman, N., Benjamin, J., Jacobs, T., & Wachtel, P. (2004). Is politics the last taboo in psychoanalysis? *Psychoanalytic Perspectives, 2*: 5-36.

Amery, J. (1980). *At The Mind's Limit. Contemplations by a Survivor on Auschwitz and Its Realities*. Indiana University Press.

Benjamin, J. (1997). Psychoanalysis as a cocreation. *Psychoanalytic Dialogues, 7*: 781-802.

Berger, M. (2012). The dynamics of mirror reactions and their impact on the analytic group. In: J. Kleinberg (Ed.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Group Psychotherapy. Chapter 10* (pp. 197-217). Sussex: Wiley-Blackwell, 2012.

Bion, W. R. (1970). Attention and Interpretation: A Scientific Approach to Insight in Psycho-Analysis and Groups. London: Tavistock. Bromberg P. M. (2003). One need not be a house to be haunted: On enactment, dissociation, and the dread of "not-me"a case Study. *Psychoanalytic Dialogues, 13 (5)*: 689-709.

Brown, D. (1998). Foulkes's basic law of group dynamics 50 years on abnormality injustice and the renewal of ethics. *Group Analysis, 31*: 391-420.

Dalal, F. (1998). *Taking the Group Seriously - Towards a Foulkesian Group Analytic Theory*. London: Jessica Kingsley.

De Maré, P., Piper, R., & Thompson, S. (1991). *Koinonia: From Hate, through Dialogue to Culture in the Large Group*. London: Karnac Books.

Foulkes, S. H. (1946). On Group Analysis. *International Journal of Psycho-Analysis, 27*:46-51.

Foulkes, S. H. (1984). *Therapeutic Group Analysis*. London: Karnac.

Foulkes, S. H. (1984). Outline and development of group analysis. In: S. H. Foulkes, *Therapeutic Group-analysis* (pp. 66-85). London: Karnac.

Foulkes, S. H. (1983). *Introduction to Group - Analytic Psychotherapy. Studies in the Social Interaction of Individuals and Groups*. London: William Heineman Medical Books.

Foulkes, S. H. (1990). *Selected Papers. Psychoanalysis and Group Analysis*. London: Karnac.

Foulkes, S. H., & Anthony, E. J. (1990). (Second Edition) *Group Psychotherapy. The Psycho-Analytic Approach.* London: Karnac.

Friedman, R. (2005). Disorders Heal each other in Group Analysis-A Relation Pathology Perspective. http://www.funzionegamma.edu

Frosh, S. (2011). The relational ethics of conflict and identity. *Psychoanalysis, Culture and Society, 16*: 225–243.

Hopper, E. (2003). *The Social Unconscious. Selected papers. London:* International Library of Group Analysis. Jessica Kingsley.

Mitchell, S. A. (1997). *Influence and Autonomy in Psychoanalysis*. Hillsdale NJ: Analytic Press.

Nitzgen, D. (2001). Training in democracy, democracy in training: Notes on group analysis and democracy. *Group Analysis, 34*: 331-347.

Pines, M. (1998). *Circular Reflections. Selected Papers on Group Analysis and Psychoanalysis*. London: Jessica Kingsley.

Weegmann, M. (2014). The World within the Group. Developing Theory for Group Analysis. London: Karnac.

Winnicott, D. W. (1964). Some thoughts about the meaning of the word 'democracy'. In: D. W. Winnicott, Home Is Where We Start From. Essays by a Psychoanalyst (pp. 239-260). New York: W. W. Norton & Company, 1986.