התערבויות בטיפול קבוצתי אנליטי

מדריך

דיוויד קנארד, ג'ף רוברטס
ודיוויד א. וינטראוב

המכללת 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
מס' מערכת 103947-20
מס' מיון RC510
.W6716
2012
copy 2

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

פרק 12

פרשנות: למה, למי, מתי?

מלקולם פיינס

המחזאי שרידן שם בפי אחת הדמויות שלו את המילים: "בחיי, אני חושב שהפרשן הוא הכי פחות מובן מהשניים," אמירה שמן הראוי לזכור כשאנחנו מבטאים את מחשבותינו באוזני המטופלים שלנו.

לפי המילון שלי, קיימות ארבע דרכים שונות להבין את המונח "פרשנות":

1. להסביר או לומר מה המשמעות: להציג במונחים קלים להבנה.
2. לפעול כמתורגמן המתווך בין דוברי שפות שונות.
3. פרשנות אמנותית בביצוע.
4. המשמעות המהותית של דבר מה.

כל ארבע המשמעויות הללו רלוונטיות לפעולת הפרשנות הפסיכואנליטית, שבה המטפל מכניס את עצמו, באמצעות דו-שיח, אל החיים המנטליים של "האחר" ושל הקבוצה הטיפולית שלו.

אתחיל במשמעות השנייה, שהיא לפעול כמתורגמן המתווך בין דוברי שפות שונות, כיוון שהיא קשורה בבירור לקבוצה הטיפולית. כל המטופלים שלנו מדברים בשפות הייחודיות להם, שמבטאות את הנוירוזות ואת חוויות החיים המיוחדות שלהם. אך למרות שכל חבר הוא יחיד במינו, יש דמיון בסיסי ביניהם במה שפוקס קרא "מטריצת היסוד" (Foulkes, 1973). כיוון שהם שייכים לתרבות משותפת, המושרשת באותה שפה ובאותה חברה, רוב המטופלים בקבוצה טיפולית אחת יהיו קשורים זה לזה ברמות העמוקות ביותר באמצעות שורשים משותפים אלה. ובאנליזה קבוצתית העובדה הזו

נחשבת גם לכוח חזק שיכול לחולל שינוי דינמי, שכן למרות שכל אדם יכול, בייחודו הנוירוטי, לייצג איזו סטייה מהנורמה הפסיכולוגית והחברתית, הקבוצה עצמה יכולה לייצג את הנורמה הזו, שממנה נבדל כל אחד. בקבוצה הטיפולית דוחפים את ההסתגלות והשינוי לכיוון הנורמה הזו, שאופייה מושפע ביותר מהתרבות האישית והמקצועית של המטפל. המטפל/המנחה הוא חבר בקהילה הפסיכולוגית, שיש לה הבנה משלה בשאלה מהי הנורמה הבריאה לחיים מנטליים ורגשיים. המטפל צריך לרצות להבין את הכוחות הדינמיים של הנפש (mind), ולהיות מודע לכך שהפרעות בהתפתחות מובילות לבעיות, שהופכות לתסמינים, שבסופו של דבר גורמים לאדם לבקש עזרה. למידתו, גישתו וניסיונו של המטפל ישפיעו על דפוסי התקשורת בקבוצה שלו ולפיכך גם על "המטריצה הקבוצתית", שתתפתח בה עם הזמן. כל אדם יביא את המטריצה האישית שלו למצב הטיפולי. כאן, בדרכים שונות, יחוו חברי הקבוצה היבטים של עצמם ושל בעיותיהם באמצעות העברה, או באמצעות מה שדֶה מָרה (de Mare, 1972) קרא "שינוי מקום": מונח חזק יותר, שמתאר תהליך של שכפול מוחלט של חוויית חיים קודמת במסגרת טיפולית חדשה.

דוגמה

אישה שגדלה ללא אב וביחסים קרובים מאוד לאמה השתלטנית והפרנואידית מעט, חשה רגשות מצוקה וכעס כלפי חברת קבוצה אחרת. האחרונה החליטה לעזוב את הטיפול תוך כדי התהליך של החלפת חברתה לחיים בבת זוג שגרה בארץ אחרת. בין שתי הנשים האלה היו מתחים חזקים. המטפל פירש למטופלת הראשונה שתיארתי, שפחדה וכעסה כלפי האישה השנייה נובעים מהצורך שלה בעזרה בהתמודדות עם אישה חזקה. עזרה כזו חסרה לה בילדותה, בשל היעדר האב ודמויות גבריות משמעותיות אחרות. היא הגיבה לפרשנות הזו בהרבה רגש והקלה. היא חיה מחדש את מצב הילדות שלה באמצעות העברה, והייתה מסוגלת לקבל את הפרשנות ולנצלה כחיזוק נחוץ ביותר לאישיותה. תהליך העיבוד שלה להיעדר דמויות גבריות הוא תהליך מתמשך בקבוצה, שאליו היא מביאה את האידיאליזציה שלה לכוח גברי וגם את התקפותיה על גברים שנתפסים כחלשים.

דוגמה זו מחברת בין שתי קטגוריות של פרשנות: זו של תיווך בין דוברי שפות שונות - בין שתי הנשים, כדי שיוכלו להבין את המאבק הבין-אישי שלהן; וזו של מתן הסבר לכל אחת מהן, בנוגע למניעים ולחוויות שלה, כך שתהיה להן הבנה ברורה לגבי העצמי הפנימי שלהן.

למטפל הקבוצתי שמאמֵץ, כמוני, את התיאוריה והטכניקה של פוקס, יש תפקיד כפול כמפרש. הוא תורם לעבודה האישית של כל חבר וגם לדינמיות של הקבוצה בכללה. ללא עבודה פרשנית עם היחיד, אי אפשר לבצע את התהליך הטיפולי בקבוצה אנליטית ארוכת טווח. הקבוצות שאיתן אני עובד נפגשות פעם או פעמיים בשבוע, ומתקיימות שנים רבות, בין אם החברים בהן מתלמדים ובין אם הם מטופלים. המטרה היא להעמיק ולהרחיב את החיים המנטליים והרגשיים של כולם, והתיאוריות שלנו מותירות לנו כר פעולה תָחום בגבולות אך גם נרחב. תיאוריות שמגבילות את תפקיד המטפל לכזה שמתעסק בתהליכים הקבוצתיים בלבד, או שמתעקשות שכל העבודה תיעשה באמצעות העברה למטפל, מציבות גבולות מלאכותיים לחופש ההכרחי, וכבר התברר שאינן יעילות כדרך טיפולית.

בפסיכואנליזה יש היררכיה לפעולות מילוליות כגון הבהרה, עימות ופרשנות. הפעולה המכובדת ביותר היא הפרשנות והנחשבת פחות היא השאֵלה. ליחס מזלזל אף יותר זוכה התגובה הישירה לשאלה של מטופל. אך טיפול פסיכואנליטי אישי אינו דומה למצב קבוצתי, והקשר בין המטפל - שאותו אנו מכנים המנחה הקבוצתי - לקהל המטופלים שלו, שונה ביותר מזה שקיים בטיפול אישי. בקבוצה אנליטית אסור לנו להניח לדגם הפסיכואנליטי לשלוט בנו. אנחנו יכולים להשתמש בכל דרכי הדיבור הפסיכואנליטיות, אך צריך להיות לנו גם רפרטואר עשיר של פעולות אחרות, שמתמקדות בתהליך התקשורת עצמו. באנליזה קבוצתית אנו מחזיקים בדעה שבני אדם מסוגלים להבין זה את זה בכל הרמות. ברמה הלא מודעת העמוקה, כאשר אדם מדבר על תסמין, על קושי בחיים, על כאב נפשי או על מאבק, תגובת חברי הקבוצה יכולה לעתים קרובות להאיר את התהליכים הלא מודעים שלו. הארה זו נובעת מידיעה אמיתית שיש לאדם אחד לגבי חברו, כזו שמבוססת על מעורבות אישית עמוקה במצב הטיפולי. לעתים קרובות, הפרשנויות שחברי קבוצה מעניקים זה לזה מבטאות את הכרת החוויה של האחר. אלה הם ניסיונות לבסס תקשורת מילולית רהוטה ומובנת ביניהם וגם בתוכם. כבני אדם אנחנו מוכרחים לתקשר, ובקבוצה האנליטית הקטנה קיים מצב עמוק ועוצמתי שבו התקשורת יכולה להיפתח.

המשימה הראשונית של המטפל היא לבסס את יכולתם התקשורתית של חברי הקבוצה. הוא מארגן את המצב הטיפולי ומגדיר את גבולות הזמן והמרחב שלו; הוא תורם את ההחזקה וההכלה, שמאפשרים לחוות בביטחון רגשות עזים וגישות בעלות עוצמה. אלה הם מודלים לחיקוי להכלת חרדה ורגש, לעיכול תחושות גולמיות ולביטוי רהוט של רעיונות בהירים, והם שמעניקים משמעות למפעל הטיפולי. כל אלה הם התנאים המוקדמים ההכרחיים למעשה הפרשנות - מעשה החופש של המטפל! באמצעות הפרשנות הוא משיג רגע של חופש, של שחרור מתפקידו לשמש מָכָל. רגע החופש הזה יכול להוות פיתוי למטפל, מכיוון שעליו לשפוט כל הזמן, כמה עליו להקשיב וכמה עליו להכיל ומתי לדבר, לפעול. אני מאמין שעל פי רוב, הדבר הנכון הוא להקשיב, להכיל, לעבד ולעכל. מתי לפעול? זו השאלה הקשה מכולן. התשובה הפשוטה היא - כאשר יש לך דבר בעל ערך לתרום שעדיין לא נאמר.

דוגמה

אישה שתלטנית, רהוטה וחזקה מאוד נמצאת מזה כמה חודשים בקבוצה שנפגשת פעם בשבוע. היא מעוררת עימותים רבים, אך מוערכת בזכות כוח אישיותה והחוכמה שבהערותיה. החברים שמעו על ההיסטוריה הטראומטית שלה, על כך שגדלה אצל אם פסיכוטית שאושפזה שוב ושוב, ועל אביה שנטש את משפחתה כשהייתה קטנה מאוד. על כן היא נשארה לבדה לא רק בזמנים שבהם אמה הועברה לבית החולים, אלא גם בתקופות הייסורים שבהן התהליך הפסיכוטי-פרנואידי שב והופיע. באחד המפגשים היא דיברה על הקושי שלה לקבל את מה שאחרים מציעים לה, קושי שלדעתה קשור בצורך שלה לשלוט ולהיות הנותנת במערכות יחסים. היא דיברה על המתנות שאמה נתנה לה בילדותה. תמיד משהו בהן היה לא בסדר. לאחר זמן מה העלה המטפל את הסברה, שאולי היא תמיד הרגישה שהמתנות באו מהחלק הפסיכוטי של אמה. הוא בקושי הספיק לסיים את דבריו והיא נמלטה מהחדר. כעבור עשר דקות היא חזרה וניסתה להסתיר את מצוקתה מאחורי האיפוק האופייני לה. מאז הוקדש זמן רב להבנת רגע זה של חרדה טראומטית, שהשתחרר בעזרת פרשנות יחידה.

אני מאמין שהמטפל צריך תמיד להרוויח את זכותו לפרש. אמיתות הן תמיד אישיות. אין אמת אובייקטיבית ובלתי אישית כאשר מטפל משמיע אמת

אובייקטיבית לגבי המטופל. לומר בקול את מה שאתה מאמין שהוא נכון לגבי חייו של אדם אחר, פירושו להצטרף אליו לגילוי משותף. כל פרשנות היא התערבות, כניסה למרחב האישי של האחר, ולא מספיק לומר שהלקוח בא וביקש אותה. המטפל צריך לפעול מתוך רגישות וחמלה, מתוך רצון להביע הבנה, שבעצמה מבוססת על צירוף מורכב של אמפתיה והבנה מושכלת. אנחנו מרגישים שאנו נמצאים עִם האחר ולצדו ובו בזמן מנצלים את כל הידע שלנו בנוגע למצב האנושי, כדי לנסח את הבנתנו באופן כזה שהאחר יוכל להקשיב למילותינו, להפנים אותן ולעשות בהן שימוש.

חלק גדול מעבודתי כמדריך הוא לעזור למטפלים לוותר על הפרשנויות שלהם, המעניינות והנבונות בדרך כלל, ובמקום זה להתחיל להראות למטופל בקבוצה שהם מקבלים ומבינים אותו. זה נעשה באמצעות מחוות לא מילוליות פשוטות מאוד. כפי שפוקס אמר, בעבודתו של המטפל חשוב לא מה שהוא עושה, אלא מי שהוא. אני זוכר גם את דבריו של דונלד ויניקוט, שלקראת סוף חייו הוא הבין שבטיפול פסיכואנליטי, לא הפרשנות החכמה היא שעוזרת למטופל - שכן מטרתה של זו יכולה להיות לעזור למטפל לשמור על אמונתו ביכולותיו; מה שעוזר הוא **שמחזירים למטופל את מה שהוא הביא למטפל**. כלומר, לא לקחת דבר מבלי להחזירו בדרך שבה המטופל יוכל לקבל אותו. כאן אנו נמצאים בעולם של היענות, של התחברות, של השתקפות. אלה הם מצבים של אינטר-סובייקטיביות, של התחלקות, שעכשיו אנו מתחילים לראותם כתהליכים חיוניים, כמו אלה שחולקים אימהות ותינוקות מהלידה ואילך. פעילויות אלה הן הבסיס לדו-שיח, להכנסת תינוק שזה עתה נולד למטריצה המשפחתית, לתהליך של הפיכתו לאנושי.

יש דרך נוספת להשתמש במונח פרשנות. זוהי הדרך האסתטית, כמו הפרשנות של המבצֵע המוזיקלי, של קורא הספרות או השירה, של המתבונן ביצירת האמנות. זוהי קריאתו האישית של המבצֵע את היצירה, שנעשית באמצעות דקויות של מִבטָא, מִקצָב, הרמוניה. התכונה האסתטית הזו יכולה לאפיין את פעולת הפרשנות. חלק ממנה צריך תמיד להיות שם, אך יש זמנים שבהם היא נמצאת שם יותר, ואז מדובר בפעולה יצירתית של הענקה לקהל. ותגובת הקהל לסוג זה של פרשנות היא שמשלימה את הפרשנות. הדהוד היחידים, שינוי האווירה וההרגשה בקבוצה, צלילי ההערכה, רגעי המחשבה העמוקה, ההרגשה להיות מובן ולזכות בהבנה, הם אלה שמחזירים למטפל, באופן מלא יותר, את מה שהוא מנסה להעביר למטופליו.

פרשנות היא גם פעולה של תרגום. המטפל מבטא בשפה אחרת, המתאימה להבנתנו את טבע האדם, גרסה של מה שהמטופל הביע אך גם הדחיק. ניקח תסמין לדוגמה. פוקס אמר שהתסמין ממלמל לעצמו, בתקווה שמישהו ישמע אותו במקרה. אמירה מבודחת זו היא מעמיקה למדי. התסמין הוא פעולה תקשורתית, ולא משנה עד כמה הרעיון רחוק מתודעת המטופל. בקבוצה, התגובות שהוא מעלה בחברים האחרים ובמטפל הן חלק מהמפתח להבנת הצופן הנסתר שבו נאלץ המטופל להביע את עצמו. לקבוצה חדשה יש טווח מוגבל של תקשורת, כמו גם טווח מוגבל של יכולת להכיל, להחזיק ובסופו של דבר להבין את מה שהאנשים מביעים במחלותיהם. עם הזמן, טווח ההיענות וההבנה מתרחב מאוד. אז הופכת הקבוצה לכלי רגיש, שבאמצעותו עולות תגובות עמוקות וחשובות ביותר.

דוגמה

באותה קבוצה שבה האישה הלסבית מצהירה על כוונתה לעזוב את הקבוצה, אישה אחרת נזכרת כיצד, כאשר אותה מטופלת הצטרפה לקבוצה, היא הפגינה עוינות כלפיה בגלל היותה לסבית, ומוצאת שבינתיים היא הצליחה לקבל אותה וכן לבחון את עצמה, כדי לגלות מה היה הדבר שאותו הוכרחה לחסום. עכשיו היא מבינה שתחושת החסר בדאגה והבנה אימהית שהייתה לה, גרמה לה לקנא בסתר במערכת היחסים החמימה של האישה השנייה, ובדרך שבה היא הצליחה לספק את צרכיה הרגשיים והפיזיים באמצעות קרבה לאישה אחרת. אך בו בזמן היא הביעה תחושה עזה כי על ידי נטישת הקבוצה, כדי להתחיל במערכת יחסים לסבית אחרת, מונעת אותה אישה מעצמה את הכאב שבעבודת עיבוד העצב, שהיא עצמה הייתה צריכה לשאת ושחיזק אותה מאוד. נדמה לי שבצרפתית, המונח "לפרש" קשור ברעיון של השאלת דבר מה למישהו אחר. אנחנו משאילים חלקים מעצמנו, את הכוחות הנפשיים שלנו, את האמונות שלנו, כדי שיהיו לעזר למטופל ולקבוצה וכדי לחזק את יכולותיהם להקשיב לעצמם ולהבין את החוויות העמוקות יותר שלהם.

דוגמה

אצל חברת קבוצה אחרת, נראה היה במובנים רבים שהמזל שיחק בחייה ושהיו לה הזדמנויות טובות להתפתחות רגשית. אך חברים אחרים, בייחוד הגברים, הרגישו שיש משהו לא אמיתי באופן שבו נכחה בקבוצה. הם הרגישו שהיא לא נתנה את הכוח שלה לקבוצה באופן שיאפשר להם להרגיש משהו מהחום והטוב שלה, אלא באופן שמעורר הרגשה של הרחקה וסוג של אימהיות, שהייתה לא נעימה ולא רצויה. ההרגשה הייתה כמו של אימא שלא חולקת את חולשתה עם ילדיה, ושמניחה שהם אינם מסוגלים להבין אותה ולעזור לה. באמצעות תחושת הבלבול שהרגיש גבר אחד ביחסיו עם החברה, הוא הצליח לראות שכילד הוא ידע למעשה שאמו הייתה מדוכאת ואומללה ביותר, אך גם היא הסוותה את העובדה הזו, מה שהותיר אותו מבולבל. תגובותיהם של המטופלים האחרים עיצבו את הפרשנות שעזרה לאישה לגלות את הזהות האימהית שלה.

קבוצה היא זירה להמרה ולפרשנויות, שהן חלק חיוני מתהליך ההמרה – הניסיון להמיר את פני השטח בעומק, את התסמינים בהבנה, את ההתבודדות בתקשורת. אלה היו ניסיונותיי הראשוניים לענות על שאלותיי שלי: למה, למי ומתי נחוצה הפרשנות באנליזה קבוצתית.