סיפור קבוצתי

מנחים כותבים על דרכם עם קבוצות

עורכת ראשית - תמר עיני להמן

עורכת שותפה - רונית שי

עורך משנה - הרנן פאבלוקס

יועץ מערכת - אורי לוין



אמציה הוצאת ספרים

Ed. Tamar Einy Lehman

A Group Story

Group therapists and facilitators write about their journey with groups

כל הזכויות שמורות לתמר עיני להמן

עיצוב עטיפה: נועה להמן
עריכה לשונית: רחל יעקובוביץ
סדר ועימוד: ניב עימוד ספרים

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהעורכת ומהמו"ל

דאנאקוד: 593-1016
מסת"ב: 978-965-7259-55-9

Printed in Israel נדפס בישראל 2015

פרק 6

טנגו של משימה ותהליך
תהליך דינאמי בקבוצה משימתית של קומונה בשנת שירות[1]

שירי מדן מגל

לצאת מהרחם

עם סיום לימודיהם בביה"ס התיכון הם יוצאים מהבית לדרכם העצמאית הראשונה. לשם כך עליהם לדחות בשנה את השירות הצבאי ולהתנדב לשנת שירות. שנה זו טומנת בחובה התנדבות, נתינה, עשייה, הדרכה והתנסות בצורת חיים חדשה. הם נכנסים עם בני גילם לחיים שיתופיים בקומונה, אותם ינהלו, לראשונה בחייהם, באופן עצמאי.

מדובר בנערים ונערות בני 18-19, המתגוררים בבית אחד, בקבוצה של 5 עד 12 חברים. בישראל קיימות כ-20 קומונות, השייכות לתנועת הנוער "בני המושבים", ופועלות במועצות אזוריות שונות ברחבי הארץ.

ההחלטה להצטרף לשנת שרות נובעת ממגוון סיבות: הרצון לתת ולתרום לתנועה, לחברה ולמדינה, השאיפה לחוות חיים שונים מאלו המוכרים להם מבית הוריהם, ולהתנסות בהובלה ובמנהיגות ומשאלה (מודעת או לא מודעת) לדחות את הגיוס בשנה ולהגיע לשירות הצבאי בוגרים ומנוסים יותר.

לשנת השירות הזו מביא אתו כל אחד מהם חוויות ותפיסות שעוצבו במהלך חייו ואת ניסיון ההדרכה שלו בתנועת הנוער. חלקם ממשיכים בשנה זו את דרכם התנועתית, שהחלה בשלב כלשהו בין כיתה ד' לביה"ס התיכון[2].

---

1 הפרק עוסק בשנת שירות בתנועת הנוער "בני המושבים". זוהי חטיבה עצמאית בתוך תנועת הנוער "הנוער העובד והלומד". החניכים והמדריכים בתנועה זו פועלים במושבים הפזורים ברחבי הארץ. במהלך השנים הצטרפו לפעילות התנועתית גם קיבוצים וישובים קהילתיים.

2 ישנם בני נוער שבמהלך תקופת התיכון משתייכים לתנועת הנוער, הם מתחילים בכיתה ד' כחניכים ויכולים להמשיך כמדריכים בכיתה י'. במידה והם רוצים להמשיך, יוכלו להיות פעילים ושותפים לעשייה גם בכיתות י"א, י"ב. לכל תנועת נוער יש ערכים אליהם היא מחנכת. חלק מבני הנוער הפעילים רואים את שנת השירות כהמשך ישיר של התפתחות בתנועת הנוער ושל עשייה חברתית פעילה.

שלל החוויות והתפיסות הללו בא לביטוי במהלך שנת השירות בפעילויות שונות: הדרכת קבוצות ילדים ונוער בגילאים שונים, ריכוז פעילות הדרכה יישובית, תכנון פעילויות וסמינרים ותכנון והפקת אירועים. בנוסף לכך הם לומדים להכיר את הפוליטיקה הפנימית של יישובים ומועצות, לשחק ב"מגרש של הגדולים", ולצפות ביחסים בין קבוצות הורים, בעלי תפקידים ביישובים, מערכות חינוך ועוד.

שנת השירות מתחילה בקיץ, בשיא החום וההתלהבות, עת מגיעים הנערים מכל קצות הארץ, לבית קטן, במושב לא מוכר, לשנה של חיים משותפים. הם מתבוננים זה בזה ואולי נזכרים ברגעים בהם חלפו זה על פני זה בשבילי מחנה כלשהו, התווכחו ביניהם בסמינר בקיץ האחרון, או אולי היו ביחד ב"צוות המוביל" של מחנה אחר. הם עוברים מהשלב בו היו חניכים בתנועת הנוער ומדריכים במושבים שבהם גדלו, לשלב בו יהפכו ל"שינשינים"[3].

אחריות חדשה מוטלת על כתפיהם, כזו שלא ידעו קודם. בתום יום עבודה עם חניכים הם לא ישובו אל בית ההורים הנוח והמוכר, אלא אל ה"קומונה", בה ינהלו חיי עבודה וחברה משותפים. מבחינה כלכלית, הם ינהלו חיים המבוססים על תקציב חודשי, המיועד למזון ולדמי כיס. מבחינה חברתית, הם ישקיעו את כל מרצם ביישום הערכים והחזון של תנועתם, באמצעות עבודת ההדרכה והחיים המשותפים.

בכל קבוצה מתרחשת דינאמיקה קבוצתית, אך כאן, בשל חייהם המשותפים בקומונה, היא מתרחשת לאורך היממה כולה, במשך שנה שלמה. התהליכים הדינאמיים בקומונה מלווים על ידי מנחה קבוצות המגיע אחת לשבוע למפגש בוקר של דינאמיקה קבוצתית הנקרא, בעגה התנועתית, "הנחיה"[4]. בדרך כלל מתקיים המפגש בסלון, בו נאספים חברי הקומונה ומשתפים בתחושותיהם בכל הנוגע לדילמות המעסיקות אותם, ההחלטות שעליהם לקבל, קשיי היומיום שלהם וקשיים הקשורים לחייהם האישיים. בעזרת המנחה הם יכולים לבחון את המתרחש ב"כאן ועכשיו" של המפגש ואת האופן בו הוא משקף את המתרחש מחוצה לו.

3 כך נקראים אלו הנמצאים בשנה של שנת שרות, ביטוי הנגזר כמובן מראשי התיבות של המושג "שנת שירות".

4 "מפגש ההנחיה" המתקיים בקביעות אחת לשבוע, בשעות הבוקר, במשך כ-4 שעות כולל הפסקה.

מפגשים אלה מוקדשים להתפתחותם האישית והקבוצתית, במטרה לשפר את העבודה החינוכית אשר לשמה הגיעו לשנת השירות.

תקופה זו בחייהם היא שלב משמעותי בהתפתחותם, בו הם מתמודדים עם הגדרת זהותם העצמית למול קבוצת השווים. אריק אריקסון (1), פסיכואנליטיקאי שהציע תיאוריית התפתחות בת שמונה שלבים, אתם מתמודד האדם במהלך חייו, מציין שבגיל 18, כחלק מתהליך ההתבגרות ובניית הזהות העצמית, לומדים המתבגרים להעריך אספקטים חזקים וחלשים בעצמם ולמצוא את תכונותיהם הייחודיות. תהליך זה כרוך בהתרחקות מההורים והתקרבות לחברים. הם עסוקים במציאת תשובות לשאלות מהותיות, כגון: "במה אני שונה מהוריי?", "מה אני רוצה להיות?", "מי אני ומה אני?". בתקופה זו המתבגר חוקר, בודק ומתרגל תפקידים שונים ומגוונים, כשהוא עדיין לא באמת מחויב אליהם, כפי שהוא עתיד להיות בחייו הבוגרים ובכך מרחיב את היכרותו עם עצמו. מפגשי ההנחיה מוקדשים, באמצעות תהליכים קבוצתיים, לחקירת הצדדים החזקים והחלשים של כל אחד מחברי הקומונה, ולבדיקת שאלות הנוגעות להגדרת הזהות.

+++

גם אני הייתי שם. כשסיימתי את לימודיי בביה"ס התיכון, הודעתי להוריי שאני יוצאת מהבית כדי לחיות בקומונה. אבי לא תמך בדחיית השירות הצבאי בשנה, שבמהלכה, בנוסף לשנות השירות הצבא, אשקיע בנתינה ללא תמורה. אך אני הייתי נחושה בדעתי והייתי משוכנעת בכך שזו הדרך הנכונה לי. כיום אני מבינה שמדובר היה בשלב משמעותי בהתפתחות ובגיבוש זהותי העצמית. כנערה המתחילה את דרכה העצמאית, התמודדות זו הייתה חשובה ותרמה לחיזוק הביטחון העצמי והאסרטיביות שלי, כמו גם ליכולת למצוא קבוצת השתייכות שהתאימה לי באותה עת.

בקומונה שבה חייתי, היינו חמישה, שלוש בנות ושני בנים. כולנו הגענו לאזור חדש ולא מוכר, ועל אף שכל אחד מאתנו הגיע מבית אחר, כולנו חווינו חוויות חדשות וראשוניות. מצאתי את עצמי משננת שמות של מושבים שלא ידעתי על קיומם, נחשפת למראות שונים מאלה שהכרתי

וחווה תרבות שונה מזו שעליה גדלתי. אני זוכרת את הריחות והטעמים שהיו כה שונים מהמוכר לי ואת חוויית החיים כולה, שבאותו זמן הייתה בעיניי חדשה, זרה ומסקרנת.

בימיי הראשונים בקומונה חשתי בעוצמה שזימנו לי חיים אלה. בראש וראשונה הייתה זו מסגרת בה יכולתי להתמודד עם פרידה מהחיים מהם באתי. מצאתי את עצמי מתלבטת, האם להניח לעולמי הפרטי העמוס, אתו הגעתי מהבית, להשפיע על חיי העכשוויים, או להתמקד בחיי החדשים ולהניח לחיים בבית להתנהל בלעדיי. בבית הוריי התמודדנו כולנו עם קשיים כלכליים, שהשפיעו על כל בני הבית. אני נקרעתי בין הרצון להתנתק מהמציאות הזו ולחיות את חיי העכשוויים, לבין תחושת המחויבות למשפחתי והקשר החזק עם המתרחש בבית. הרגשתי שכדי לחיות באופן שלם בעולם החדש שאני בונה לעצמי בשנת השירות, עליי להתנתק בשלב הראשון מהעולם שממנו באתי. נראה שהיה זה שלב חשוב בתהליך שאמור היה לאפשר לי מידה של נפרדות[5], הגם שלא הכרתי אז את התיאוריה המדברת על הקשר החשוב שבין נפרדות ליצירת זהות.

חוויה דומה לזו שחוויתי אני בתחילת דרכי, חווים חברי כל קומונה בתחילת דרכם. עובדה זו אפשרה לי להבין את העובר על המתבגרים הללו בתחילת דרכם, וסיפקה לי בסיס לחיבור אליהם כמנחה. יחד עם זאת, בהיכרות אישית עם עולם הקומונות לא היה די כדי להנחות את הקבוצה. כפי שלמדתי, בסופו של דבר, להפריד בין העולם בו חייתי לפני שנת השירות ובין העולם החדש אליו נכנסתי כחברת קומונה, כך למדתי, עם השנים, להפריד בין עברי כחברת קומונה ובין ההווה של חברי הקומונה אותם הנחיתי. למדתי בהדרגה שכמנחה עליי להיזכר ברגעים שחוויתי, ללמוד מהם, אך לא לחוות בכל פעם מחדש את תחילת הדרך ברמה אישית.

שנת השירות זכורה לי כאינטנסיבית, עמוסה ומעייפת מאוד, אך גם מלאת חיות, עשייה ויצירתיות. החיים התנהלו בין "ישיבות עבודה", "ישיבות קומונה" והדרכה במושבים. בישיבות העבודה עבדנו על תכנית פעילות שנתית, חילקנו ביניו את תחומי האחריות, בדקנו מה היה מוצלח בפעילות

5 תהליך ה"נפרדות" (2) מתואר על ידי הפסיכואנליטיקאית אליזבת מאהלר, כתהליך הנקרא ספרציה-אינדיבידואציה בו עובר התינוק שלבים של פרידה מהאם ויוצר זהות מובחנת משלו.

האחרונה והסקנו מסקנות לקראת פעילות חדשה. בישיבות הקומונה דיברנו על נושאים הקשורים לתקשורת בינינו, על האוכל בקומונה ועל תורנויות שטיפת הכלים והניקיון. לראשונה בחיינו התמודדנו כולנו עם ניהול תקציב. התבקשנו לקיים משק בית בתקציב מוגבל, להתנהל מול מחירים גבוהים מחד וכמויות מזון לא מבוטלות שצרכנו (בכל זאת, היינו חבורת מתבגרים אנרגטיים הרעבים בכל מובן) מאידך. עד אז לא ידענו מהו מחירו של מגש ביצים ועד כמה יקר לאכול שניצלים. בבת אחת היה עלינו להחליט ביחד על תפריט מזין וחסכוני ועל הסכום החודשי שיקבל כל אחד ל"בזבוזים" - אתגר שלמדנו להתמודד אתו: *"איך יענה התקציב על הצרכים של כולנו?"*

שאלה זו עשויה לאפיין כל קבוצה שעל חבריה להתחלק במשאבים מוגבלים, ולאו דווקא בהיבט הכלכלי ובהחלטות לגבי סוג השמפו שיירכש, או האם להשקיע בלחם קל. כל אחד מאתנו הגיע מבית אחר ועם הרגלי קנייה ואכילה שונים. היה עלינו לבדוק ביחד מה מתאים לכולנו, להתאים בין הצרכים האישיים ובין מצבה הכלכלי של הקומונה. כך החלטנו על כמות הגבינה הצהובה שנאכל, ועל מספר הפעמים בשבוע בהן נאכל בשר. מצבים כאלו לימדו אותנו להתפשר מצד אחד וללמוד ליהנות מרגעים קטנים בחיים מצד שני. כשהגזבר והאחראי על הקניות "צ'יפרו" אותנו בקרמבואים היינו מאושרים עד הגג.

כפי שבדקנו מהם הצרכים הקולינאריים שלנו, ביחס למצבנו הכלכלי, כך חקרנו ובדקנו מהם הצרכים האישיים שלנו ביחס למחויבות החברתית והערכית שלנו. הקול הפנימי אמר שמצד אחד עליי להתחשב במחויבות לעבודה ולחיים המשותפים בקומונה, ומצד שני היה עליי לוודא שאני לא "מוחקת" את רצונותיי בשביל האחרים ולמען הערכים.

בישיבות רבות דנו בקונפליקט הקיים אצל כולנו, בין הצרכים האישיים ובין אלה הערכיים והמשותפים:

"חבר שלי יוצא שבת מהצבא ולא ראיתי אותו שלושה שבועות, אבל יש בדיוק הכנה למחנה, מה לעשות?" "לאמא שלי חוגגים יומולדת, אבל אני חייבת להיות במסיבת פורים במושב באותו יום..."

בישיבות הקומונה דנו בנושאים כאלו ואחרים, ועזרנו זה לזה לקבל החלטות. לעתים לוו הדיונים בכעסים ובחילוקי דעות לגבי חשיבותו

של אירוע כלשהו מבחינה אישית או קבוצתית. מתוך השיחות הללו למדנו להכיר את ההבדלים בין הגישות שלנו לעבודה, לחיים המשותפים ולצרכים האישיים. כפי שתיארתי, מבחינתי, החיים החדשים היו כרוכים בניתוק מהותי מהבית, בוויתור משמעותי על צרכיי האישיים ובהתמסרות מלאה לקבוצה.

אלה מאתנו שהקומונה הייתה חשובה להם, אך הצליחו, עם זאת, לתת ביטוי לצרכיהם האישיים, עוררו בי תחושות של כעס ולא הצלחתי להבין אותם.

+++

במבט לאחור, אני יכולה לראות את הקשר בין התמסרותי לחיי הקומונה ובין הקשיים בביתי. במהלך חיי היומיום הייתי טרודה במתרחש "שם", בבית, מה שפגע לעתים בעבודתי. מאוד רציתי להתנתק מהמתרחש בבית ולהשקיע את כולי בקומונה ובעבודה, אך הדבר לא היה קל. בקומונה שבה חייתי לא התקיימו מפגשי הנחיה עם מנחה מקצועי. אני מאמינה שלו היה לנו מנחה כזה, הייתי מבינה, בעזרת מפגשי ההנחיה, את השפעות העבר עליי ואת האופן בו הן משתקפות בחיי היומיום שלי בעבודה, כמו גם ביחסיי עם חבריי לקומונה[6].

במשך הזמן הצלחתי לזהות חברי קומונה שחווייתם דומה לזו שחוויתי אני. זיהיתי את ההתמסרות לקבוצה ואת הקשיים הנובעים ממנה, הן ברמה האישית והן בזו הקבוצתית. באמצעותם הכרתי אופנים מגוונים בהם ניתן להתמודד עם הניתוק מהבית וההתמסרות לקבוצה. התרחשויות בקבוצה שהיו קשורות לנושא זה עוררו בי תחושות שהפעילו אותי במהלך המפגשים ומעבר להם.

כמנחה, עליי לחדד את חושיי ולנסות לחבר בין המתרחש במהלך מפגש ההנחיה ובין האירועים שקדמו לו. אחת לשבוע אני מגיעה לביתם של

6 בתקופה בה הייתי חברת קומונה בשנת שירות לא התקיימו מפגשי הנחיה עם מנחה קבוצות. במהלך השנים לאחר מקרים בהם היעדר מנחה השפיע לרעה על הקומונות, הבינו בהנהגת התנועה שיש צורך במנחה מקצועי שילווה את התהליך הדינאמי וישים דגש על יכולת העבודה המשותפת.

חברי הקומונה, בית פשוט במושב. אני מגיעה כשהם מתחילים את הבוקר בביתם. בדרך לסלון אני יכולה לקלוט את מה שהתרחש בליל אמש: גזרי נייר על הרצפה, מן הסתם הם מארגנים מסיבה או סמינר וצלחות לא שטופות בכיור. אני מנסה לקלוט מידע רב ככל האפשר על מה שעבר עליהם השבוע באמצעות ההתבוננות עליהם ועל הבית.

כשאני מגיעה לסלון, חלקם ערים ויושבים עם קערית קורנפלקס, חלקם מנסים לישון עד שהם שומעים את הדלת נפתחת ואת קולי האומר "בוקר טוב!" ורק אז ומתארגנים להתחלת המפגש. במפגש אני יושבת בכיסא קבוע והם שרועים על הספות מסביב.

הם מתיישבים וממשיכים בשלהם, כאילו לא מודעים לנוכחותי, אבל ברור לי שהם יודעים שאני נמצאת שם ומקשיבה לדבריהם. הפטפוט הסתמי לכאורה, שלפני "ההנחיה הפורמאלית", הוא למעשה חלק מהמפגש ומשמעותי להמשכו.

באחד המפגשים הללו, אני מבחינה בכך שחסרות במעגל שתי בנות, ושומעת שיחה מחדר השינה הסמוך:

"אני עייפה, אין לי כוח היום למפגש."

"את יודעת שזה חשוב לכולנו שתהיי, בואי, קומי."

למפגש מצטרפת אחת משתי הנערות ששוחחו בחדר הסמוך. היא נכנסת ופניה אומרות אכזבה מכך שלא הצליחה לשכנע את חברתה לקום ולהצטרף גם היא. אני מרגישה עד כמה קשה להם ולי לשמור על מבנה המפגשים הללו, השזורים בשגרת חייהם. קיום המפגשים בביתם, בשעות הבוקר, מקשה על שמירת המסגרת. לכן, למרות הקושי ואולי דווקא בגללו, עליי להקפיד ביתר שאת על הכללים שהצבתי בתחילת התהליך. אנחנו מתחילים בשעה קבועה, ועד אז על כולם לסיים את התארגנות הבוקר שלהם.

כשאותה נערה לא התעוררה סברתי שהעייפות והסירוב לקום בזמן מעידים על הקושי שלה (ואולי של אחרים), לקחת חלק בתהליכי החשיפה האישית ופיתוח המודעות שהתרחשו במפגשים. במפגשים קודמים היא התקשתה להביע רגשות ונטתה להסיט את השיחה לנושאים אחרים. היא הרבתה לצאת כדי לדבר בטלפון ונהגה להעלות נושאים הקשורים לתכנון

העבודה, ולהתעלם מהנושאים הרגשיים שהעלו חבריה שלקחו חלק בדינאמיקה שהתפתחה בקבוצה, ובכך חשפו את עצמם בפני הקבוצה.
היה צר לי עליה, הן בשל קשייה והן משום שהיא לא מביאה אותם לקבוצה, אך יותר מכך הצטערתי בשביל חברי הקבוצה, שהניחו לה לפגוע בהם בהתעלמותה מרגשותיהם ובהפרעות שגרמה למהלכם השוטף של המפגשים. בבוקר בו לא הגיעה למפגש, "משכו" חבריה את הזמן, כדי לאפשר לה להגיע. נזכרתי שבמפגש הקודם הם סיפרו שהיא מאחרת בקביעות להסעה אל היישובים ובשל כך מאחרים כולם להגיע לעבודתם. הרגשתי שמתפתח בי כעס כלפיה, בעוד האמפתיה שלי כלפי הקבוצה גוברת. כעסתי עליה משום שהיא מחבלת בעבודתם של חבריה, גם מחוץ למפגשי ההנחיה והצטערתי בשבילם על שהם לא מצליחים לומר לה שהתנהגותה פוגעת בהם.
ואז החלטתי לומר לקבוצה: *"אני מבקשת שנתחיל במפגש גם אם היא לא אתנו כרגע."*
בחדר נשמעו קולות שגוננו עליה וביקשו לשמור על אחדות הקבוצה. *"אי אפשר, חייבים את כולם במפגש הזה." "תמיד מתחילים כשכולם כאן." "רגע, נחכה עוד קצת, היא תיכף תגיע." "אם היא לא תהיה זה לא יהיה אותו דבר."*
אך אני התעקשתי: *"אנחנו ממשיכים במפגש, למרות שהיא לא אתנו כרגע."*
אני משערת שהפחד בקרבם כה גדול, עד שהם מוכנים לספוג את הפגיעה בהם למען אחדות הקבוצה ושלמותה. כעס מתעורר בקבוצה. ברור לי שהגבול שהצבתי בפניהם חיוני לתחילתה של בניית המכל הקבוצתי שיאפשר את עיבודם של ההתנהגות והרגשות שעלו באותו מפגש. בהדרגה הם מתרככים, מבינים שהמפגש ממשיך גם בלעדיה ושאפשר להיות יחד בקבוצה, גם עם תחושות קשות של כעס ותסכול.
ביני לביני חשבתי שהיא מאוד אהובה ודומיננטית, על אף התנהגותה הפוגענית כלפיהם. אני ערה לכך שכעסתי, שחשתי את חוסר האונים שלהם וגם את זה שלי למולה. לא הצלחתי להבין מה גורם להם לאהוב אותה במידה כזו שהם מוכנים להניח לה לפגוע בהם.
באותה עת, הדבר היחיד שיכולתי לעשות, היה להציב גבולות, כדי לשמור על מבנה המפגש ובכך גם על הקבוצה, גם אם משמעות הדבר היא היעדרותה של הנערה מהמפגש.

האם המעשה הזה עזר להם ליצור גבולות במקום בו החיים "מעורבבים" כל כך? במקום בו כה קשה לקיים את הנפרדות הנדרשת כדי לאפשר התפתחות וביטוי אישיים וקבוצתיים ויחסים שבהם יזינו זה את זה ולא יהרסו, ימחקו, או יתעלמו זה מזה?
בדיעבד, אני מאמינה שהקבוצה "שלחה" אותי, באופן לא מודע, להציב גבולות ולומר בקול את מה שהם (ואולי גם אני) לא העזו לומר אפילו לעצמם.
"אני מבקשת שנתחיל במפגש גם אם היא לא נמצאת אתנו כרגע".
הביטוי בפעולה (acting-out) פעל אצל כולנו בעוצמה כל זמן שאותה נערה המשיכה לאחר, לצאת ממפגשים, וכל עוד התקשיתי להתחיל את המפגש כשלא כולם יושבים בסלון. בדיעבד, אני יכולה לראות עד כמה התביעה לאחדות, ל"קבוצתיות מלוכדת והומוגנית" מחד, והחרדה מהתפרקות מאידך, שיתקו את הקבוצה ובמשך זמן מה גם אותי. הסמכות שהפעלתי, כשהפסקתי את ההתנהלות הפוגעת-נפגעת בקבוצה שמרה על הקבוצה ואפשרה לה להמשיך את עבודתה. ההחלטה אמנם נולדה מתוך כעס ורצון לעצור את התהליך ההרסני, אך גם מתוך ויתור על הפנטזיה של "שבת אחים גם יחד" שחסמה את יכולתה של הקבוצה להכיר במחיר שהיא תובעת.

לפקוח עיניים

תחילת השנה תעבור עליהם בהיכרות עם הסביבה החדשה, שבה יחיו, עם חבריהם לקומונה, אתם יבלו 24 שעות ביממה במשך שנה, עם חניכים ועם דמויות מפתח ביישובים. את משימות העבודה יקבלו מ"רכז האזור" שלהם, הנמצא בקשר יומיומי עם חברי הקומונה ועוזר להם לקדם את מטרותיהם, דהיינו מימוש הערכים המנחים אותם. ערכים כמו ציונות, דמוקרטיה, שוויון, שיתוף, מעורבות, אחראיות, קהילה, אהבת אדם ואדמה. משימתם של חברי הקומונה היא להביא את כל הערכים הללו לביטוי באמצעות הפעילויות שיקיימו, ולתפקד כקבוצה יוזמת ופעילה, כשכל אחד מחבריה וכולם ביחד משמשים כדוגמה.
בהצטרפם לשנת השירות לא ניתנת לחברי הקומונה האפשרות לבחור את

שותפיהם לקומונה או את הרכז והמנחה שילווה אותם. כפי שתינוק לא בוחר את המשפחה לתוכה ייוולד, כך גם הם לא בוחרים את "משפחתם החדשה", לא את "אחיהם", כלומר חבריהם לקומונה ולא את "הוריהם", הלא הן דמויות הסמכות המלוות אותם ומייצגות פונקציה הורית.

מבנה קומונה מדמה חוויה של משפחה ראשונית. ארווין יאלום (3), פסיכיאטר שחקר תהליכים טיפוליים בעבודה קבוצתית מדמה את הקשר בין החברים בקבוצה לקשר עם האחים במשפחת המקור. חברי הקומונה מביאים איתם את תפיסות התפקיד הראשוניות מהבית, את סגנונות התמודדות שסיגלו לעצמם, בתא המשפחתי ובחברה בה חיו. כך, עם התנסויותיהם השונות, הם מגיעים לשנה בה ייצרו ביחד עולם חדש של התנסויות ולמידה, שיכיל את מטענו של כל אחד מהם.

המבנה הקבוצתי מדמה משפחה ויוצר יחסים של "אחים" המאופיינים באינטימיות עמוקה לצד עוינות ותחרותיות, שיבואו לביטוי בין חברי הקומונה. הקשר הורה-ילד יבוא לביטוי בתהליך ההתקשרות לדמות סמכותית כמו רכז או מנחה ויאופיינו בדפוסי התקשרות של תלות, התרסה, חשדנות, ניסיון למשוך תשומת לב, רצון לרצות וקנאה בשל יחסן של דמויות הסמכות ל"אחים" האחרים.

עתה עליהם ללמוד לחיות עם משמעותם של הרגשות העזים הללו. כ"אחים" עליהם להציע זה לזה אוזן קשבת, כתף להישען עליה, עזרה ברעיון למשחק או צביעת שלט פרסום. מאידך, עליהם ללמוד לחיות עם תחושות הכעס, הקנאה והתחרות שלהם ושל חבריהם. את התחושות הללו, שהם עתידים לחוות במהלך שגרת יומם, יוכלו להביע במפגש ההנחיה ויוכלו להתבונן בהן לצורך למידה, התפתחות והבנת הקשר בין משפחתם המקורית וחייהם בקומונה.

+++

חיי היומיום מתנהלים בקצב מהיר, כשפעם בשבוע הם עוצרים למפגש הנחיה שבו עליהם לאמץ דרך חדשה להתבוננות. בתחילת השנה הם יתקשו להבין את הצורך לדבר על עצמם ברמה האישית, ויגלשו בכל הזדמנות לדיבורים על העבודה. כמנחה, אני מקשיבה לשיחות הללו ומתלבטת ביני

לביני מתי לעצור, מתי להתערב ולומר משפט שיערער על הנאמר ויעורר מחשבה. אני מחפשת הזדמנות להתייחס לעבודה שלהם ולקשר בינה לבין התחושות שלהם והתקשורת המתנהלת ביניהם.

"כמה חניכים נרשמו לטיול? אנחנו צריכים כמות גדולה כדי לקיימו?"

"אצלי נרשמו עשרה חניכים לטיול. איזה כיף לי."

בזווית העין אני קולטת שאחת הבנות נעה באי נוחות וקמה להכין קפה (והרי פעמים רבות ביקשתי מהם לצאת בזמן ההפסקה בלבד). אני מרגישה שעובר עליה משהו, ושקשה לה לשתף בו את הקבוצה. כשאני פונה אליה ושואלת לשלומה היא מתחמקת מתשובה ישירה, אך באופן הדרגתי היא מביעה את הקושי שלה. הדמעות מתחילות לבצבץ. *"לא נרשמו לי חניכים... כולם מצליחים ואני לא... אני מרגישה שמאוכזבים ממני..."*. תגובות חבריה נעות בין הקשבה והזדהות לבין חוסר הבנה ואולי אדישות או אף ביקורת. בשביל חלקם מדובר במשימה פשוטה וקלה, אבל היא מתקשה בה. חניכיה לא מעוניינים לצאת לטיול וההתמודדות עמם ועם המחויבות להצלחת הטיול קשה לה. מאוחר יותר יספר חבר קומונה אחר על תחושתו בשעה שהוא מסתובב ברחבי המושב וקולט את מבטי הילדים: *"הם מסתכלים עליי כאילו אני חייזר בחולצה כחולה*[7] *וסנדלים תנכיים, ואני מנסה לשכנע אותם לצאת לטיול."* השיחה המתפתחת מאפשרת לחברי הקבוצה לדבר על הקשיים שלהם למול מדד ההצלחה המקובל של מספר החניכים הנרשמים לטיול. היכולת שלהם לראות ולהבין את קשייהם של חבריהם במפגש ההנחיה מאפשרת להם לפתח מחויבות אחד כלפי השני ולבדוק דרכים בהן יוכלו לעזור זה לזה, כדי שהמשימה, במקרה זה הטיול, תצא לפועל באופן מיטבי. הם מצליחים להפוך את הפגיעות הנובעת מקנאה ותחרות לרגישות הדדית שמייצרת שותפות.

הדיבור על הקשיים יאפשר התבוננות על ההבדלים ביניהם. היכולת לבטא אותם תתפתח במהלך השנה ותהיה חלק בלתי נפרד מתהליך התפתחותה של הקבוצה שעברה את שלב ההתקשרות. מקנזי ולייבסלי[8] חקרו תהליכים

7 "חולצה כחולה עם שרוך אדום" הם מדי תנועת הנוער ובזמן פעילות ההדרכה ילבשו המדריכים את החולצה לצורך זיהוי ותחושת שייכות.

8 Mackenzie R. K., W. J. Livesley (4) מציעים מודל התפתחותי של קבוצה כשבכל שלב יש מטלה התפתחותית מרכזית.

בקבוצה והציעו תיאוריה המונה שישה שלבים בהתפתחות קבוצה: שלב ההתקשרות הוא השלב שבו מכירים חברי הקבוצה אלה את אלה ועסוקים ביצירת מערכת חברתית ותחושת שייכות. הם יחשפו את עצמם זה בפני זה בצורה שטחית, וימצאו חיבורים וקווי דמיון שיתרמו למערכת החברתית ההולכת ונוצרת. משלב ההתקשרות הם יעברו לשלב הבידול, במהלכו יבינו חברי הקומונה כי קיימים ביניהם הבדלים.

במעבר בין שלביו של התהליך הקבוצתי יש למנחה תפקיד חשוב. למשל, במפגש ההנחיה עליו לעזור להם ללמוד שאף שמטרות הקומונה הן שוויון ושותפות, קיים בין חבריה "בידול". חברי הקומונה נוכחים לדעת שכל אחד מהם מתמודד עם קשיים באופן שונה, לכל אחד צרכים משלו, והדמיון אינו כה רב כפי שנדמה היה בתחילה. האווירה הלא ביקורתית והמקבלת שיצרה הקבוצה בתחילת ההתקשרות שלה (השלב הראשון), עלולה להשתנות וניתן לצפות למצבים של עימות וקונפליקט, בעקבות כך שהחברים מבטאים זוויות ראייה שונות. בשלב זה חשוב שהמנחה יעזור להם לפתח מנגנון של הכרה בתחושות הקשורות לקונפליקט וסובלנות כלפי רגשות הזעם המתעוררים בהם ובחבריהם. על המנחה לנסות ליצור מרחב בו ניתן יהיה ללמוד על התנהלות עם קונפליקטים, הגעה לפתרונם ויצירת שיתוף פעולה, למרות ההבדלים וחילוקי הדעות (4).

לנוע במרחב

מרגע כניסתם של חברי הקומונה לביתם החדש הם מנהלים את חייהם באופן עצמאי ומחלקים ביניהם את מטלות הבית והתפקידים השונים: אחראי הסעות, אחראי הדרכה, גזבר, אחראי קניות, אחראי גינה, יו"ר סידור עבודה, ויו"ר קומונה. החלוקה הראשונית נעשית באופן ספונטני, כאשר בשלב זה הם לא בהכרח מבינים מה עומד מאחורי הבחירות הללו והאם הן אכן מתאימות להם. במרוצת השנה, כאשר הם לומדים להכיר זה את זו (ואת עצמם) ומתגלים כישוריהם האישיים, עשויים בעלי התפקידים להתחלף, כדי שהתפקידים יותאמו לכישרונות וליכולות, ובכך יתייעלו חיי העבודה והבית. בישול כביסה ושטיפת כלים יתנהלו בתורנות או בהתנדבות, מתוך אחריות אישית. לעתים קרובות יהיו המטלות הללו מוקד למריבות ושיחות על חלוקת העול ביניהם.

כאשר מתפתחים קשרים בין חברי הקבוצה שואף כל אחד מהם לעורר תגובות אצל האחרים[9]. המשאלה הזו מובילה לדפוסים חברתיים ולציפיות שמגדירות את התפקידים החברתיים, המשולבים בנורמות של הקבוצה. כאשר אחד הנערים בקומונה הודיע בתחילת השנה שהוא אוהב לבשל, הוא זכה לאהדת כולם. בזכות נכונותו לבשל, מעמדו החברתי בקומונה היה גבוה. הוא פינק את כולם במטעמים מופלאים, חבריו לקומונה נהנו מהם, ומעמדו עלה בעיניהם. הם עצמם לא ניסו לבשל ונוצרה נורמה לפיה הוא מבשל, הם שבעים ותורנית הבישול לא מתקיימת. קיבעון בדפוסים אלה עלול ליצור תסכול לאורך השנה. מפגשי ההנחיה יפתחו אצלם יכולת לזהות כישורים אישיים טובים ופחות טובים, לבחון את המידה בה מתנהלים התפקידים שלקחו על עצמם באופן יעיל ולשאול את עצמם האם קיימים בקומונה דפוסי התנהגות ונורמות שאותם היו מעוניינים לשנות. לעיתים מלווים חילופי תפקידים במשבר או בקונפליקט. חלק מתפקידו של מנחה הקומונה הוא לעזור לחבריה לקבל ביקורת ולצמוח מכך. על המנחה לעזור לחברים להבין את מורכבותו האישית של כל חבר ולפתח את האינדיבידואציה.

במהלך התפתחות התהליכים בקבוצה יגיעו חבריה לשלב ה"אינדיבידואציה" (4). בשלב זה מתחילים החברים בקבוצה לבדוק את גבולותיהם הפנימיים, לפתח יכולת חקירה פסיכולוגית אישית, ולהתבונן בחלקים הלא מוכרים של עצמם. זיהוי המצבים הפנימיים מאפשר לחברי הקומונה לבחון את גבולותיהם ואת יחסיהם עם הזולת. בשלב זה, ההבחנה בכך שגבולותיו של האחד שונים מאלה של רעהו תיצור קרבה על אף ההבדלים.

הבשלן של תחילת השנה יוכל לשאול את עצמו מהן הסיבות לכך שקיבל על עצמו את אותו תפקיד, האם בישל כדי לזכות באהדה לה היה זקוק בתחילת הדרך? האם הוא עדיין מרוצה מתפקידו זה? מה יקרה אם יפנה את מקומו ויפסיק לבשל? האם מישהו אחר יקבל על עצמו את התפקיד? האם יאהבו אותו גם אם לא יבשל? עם שאלות מעין אלה יתמודדו החברים, איש על פי יכולתו להתעמק בתוך עצמו ולהיחשף בפני חבריו וכל קומונה על פי יכולתה להכיל פתיחות כזו בתוכה.

9 Mackenzie R. K., W. J. Livesley (5) במאמרם על "תפקידים חברתיים בקבוצות פסיכותרפיה".

+++

כחברה בקומונה התנסיתי בחוויות חדשות ולא היה לי מושג שיום אחד אהפוך למנחת קבוצות. באותה עת קיבלתי על עצמי לשמש כיו"ר הקומונה. לתפקיד זה היה חלק מהותי בבניית זהותי המקצועית ובמידה רבה הוא משמש עד היום כאחת מאבני היסוד של זהותי כמנחת קבוצות בכלל וכמנחת קבוצות של קומונות[10] בפרט. תפקיד יו"ר הקומונה היה תפקיד מאתגר שדרש ממני רגישות, יכולת להקשיב לבעיותיהם של חברי הקומונה וגם להעלות אותן בישיבות משותפות. את ההחלטה על האופן בן תתנהל הדינאמיקה הקבוצתית קיבלנו אנחנו. היה חשוב לנו לפתור קונפליקטים כקבוצה. התפקיד הפונקציונאלי בו בחרתי באופן אקראי, לכאורה, בלי להבין לאן הוא עשוי להוביל אותי בעתיד התאים, כך התברר, לתכונותיי וכישוריי. חיבורים דומים בין תפקידים ובין מבציעיהם ראיתי עם השנים בקומונות אותן הנחיתי. למשל, באחת מהן היה בחור שהיה אחראי על הגינה, אותה דאג לטפח וטיפל בה מדי יום. כשהגעתי למפגשי ההנחיה נהג להכין לי תה מעלי הנענע שגדלו בגינה.

במהלך מפגשי ההנחיה הבחנתי בכך שחברי הקומונה מביעים כלפיו כעס רב: *"יותר חשוב לך להשקות את הגינה מאשר לשבת אתנו ולצחוק יחד."* זיהיתי את התפקיד החברתי שלקח על עצמו דרך התפקיד בו בחר. נראה כי הוא טיפח את הגינה מחוץ לבית, התבודד והשקיע בתחום הקרוב ללבו. כמנחה, עליי לזהות את הרגעים שבהם עשויה להתקיים חקירה אישית מתוך סיטואציות שנוצרות ב"כאן ועכשיו". כששאלתי אותם: *"יש כאן מישהו שמתגעגע לרגעים בהם הוא יכול להיות לבד?"* התפתחה שיחה על הרגעים בהם מציפה אותם תחושת מחנק בשל האינטנסיביות של החיים המשותפים, תחושת ריקנות וגעגוע לתחביבים שזנחו למען השנה הזו. נוצר מצב בו התאפשר למשתתפים להעמיק את ההיכרות עם הקונפליקטים הפנימיים שלהם באמצעות התבוננות בהתנהגותו של אחד החברים ובתגובתם של האחרים. בשלב זה יכולים חברי הקומונה לנוע מתגובות ספונטניות של כעס וקנאה כלפי חבריהם, לעבר הבנה עצמית,

10 כמנחת קבוצות הנחיתי במהלך השנים שבע קומונות של תנועת "בני המושבים" במקומות שונים ברחבי הארץ, אחת לשבוע במשך שנה.

חיבור לתחושותיהם ולהבנת מקורם של הרגשות הללו. באופן הזה הם יעמיקו את היכרותם עם עולמם הפנימי והתקשורת ביניהם תשתפר.

ללמוד לדבר

ככל שחולפים החודשים, ממשיכים חברי הקומונה בשגרת עבודתם, ימים עמוסי פעילות ולילות של תכנון ומחשבה. העומס והלחץ מביאים אתם רגעי מתח ומריבות וגם כאלה שבהם הם נהנים להתכרבל ביחד מתחת לשמיכה ולנוח מהעבודה הקשה. בשלב זה הם מכירים זה את זה לעומק. שיחות נפש אל תוך הלילה ורגעי השתטות משותפים, כשהם שיכורים מעייפות, ימלאו אותם בכוחות הדרושים כדי להמשיך ולהיות מלאי מוטיבציה בהדרכה בבוקר המחרת.

במפגשי ההנחיה הם יעמיקו את התובנות שלהם לגבי עצמם באמצעות חקירה עצמית. זהו שלב ה"אינטימיות" (4). בשלב זה הם יכולים להשפיע זה על זה באמצעות בחינת היחסים ביניהם והודות להיכרותם המעמיקה אלה את אלה. הם כבר מקבלים את עצמם ואת חבריהם כפי שהם. ייתכן שמי שבישל בשביל כולם בתחילת השנה ימשיך בכך וייתכן שיעביר את כף הבישול לאחרים, יפנה את מקומו במטבח ויתנסה במטלה אחרת הנדרשת בבית.

אם בתחילת השנה, בבוקרו של מפגש ההנחיה, היו חברי הקומונה מתעוררים בתחושת מתח וחרדה באשר למה שיעלה באותו מפגש, או התעלמו מנוכחות המנחה ואיחרו לקום בשל ההצפה הרגשית שחוו, הרי שכעת הם מחכים למפגש כדי להמשיך ולהעמיק בנושאים שהעסיקו אותם במהלך השבוע. ניכר עליהם שהם מוצאים במפגש ההנחיה מרחב מתאים לשיתוף חברי הקומונה בתחושותיהם ובתובנות שלהם. לעיתים עולים במפגש נושאים שכבר נדונו בעבר, אך הם מקבלים התייחסות ומשמעות, שונות ומעמיקות יותר.

עד כה ניתן היה להבחין בבירור בשלבים השונים בהתפתחות הקבוצה. כעת המעבר משלב לשלב הוא פחות מובהק. שלב ה"הדדיות" (4) מתבטא בקשר קרוב ובאחריות הדדית בין חברי הקומונה, אם אותה בת קומונה עדיין מתקשה לרשום חניכים לטיול, יבדקו האחרים את האפשרות לעזור

לה ויראו בהצלחתה משימה משותפת. רמת החשיפה האישית תעמיק ושיתופי הפעולה יתרבו.

החיים האינטנסיביים ותהליך החקירה העצמית שלהם מאפשר תנועה בין תפקידים, חברי הקומונה יכולים עכשיו להתנסות בשינוי דפוסי ההתנהגות שלהם. יאלום מכנה תהליך כזה בשם "שחזור משפחתי מתקן" (3). במידה והיחסים המוקדמים שחוו המשתתפים במשפחתם ייחוו מחדש בקבוצה ויתקיים תהליך של שינוי, תתאפשר חוויה מתקנת. מנחה הקומונה יכול להוביל תהליך מעין זה אם יזמין את המשתתפים בקבוצה לשנות את תפקידיהם, ולמצוא דרכי התמודדות שונות מאלו בהן היו מורגלים בעבר.

+++

אחד הרגעים המשמעותיים שחוויתי כחברת קומונה התרחש במהלך ערב חברתי. התכנסנו באחד החדרים שתאורתו עומעמה, ובאמצעות משחק לוח וקובייה שיצרנו, נחשפו סיפורים אישיים עמוקים מעברם של המשתתפים. אני זוכרת את תחושת הפחד החזקה, את הרעד שעבר בגופי, כשרציתי לספר על מה שמעולם לא סיפרתי: *"מה יחשבו עליי אם אספר להם? איך יגיבו אם אפתח את "החבילה" שאני סוחבת מהבית? איך יקבלו אותי? ירחמו עליי? יצחקו עליי? איך אוכל להמשיך לחיות איתם אם יכירו אותי חשופה מאד?"*

העזתי. סיפרתי על עצמי, על הבית, על מצבה הכלכלי של משפחתי. הייתה זו נקודת ציון חשובה בחיי. החשיפה זכורה לי כחוויה טובה, מקרבת ומאפשרת. גיליתי שהחשיפה מאפשרת אינטימיות ופתיחות וכי תהליך משמעותי נוצר בקומונה.

כאשר חבריי לקומונה סיפרו גם הם על עולמם האישי, על הדברים שכל אחד מהם מתמודד אתם בביתו, יכולתי לחוש חיבור והקלה: *"אני בסדר", "יש עוד קשיים בעולם" ו"כולנו דומים".*

את התופעה הזו כינה יאלום בשם "אוניברסאליות" (3), כשהוא מונה אותה בין הגורמים הטיפוליים המתקיימים בקבוצה. כאשר חברי הקבוצה מצליחים להביע את קשייהם ולחלוק עם האחרים תכנים אינטימיים נוצרת תחושת הקלה, הנובעת גם מהבנתו של כל משתתף, כי אין הוא היחיד

בעולם שחווה חוויות מעין אלה. הבנה זו מסייעת להמשך החשיפה וביטוי הרגשות בקבוצה.

תחושת האמון שנוצרה בערב זה יצרה קשרים וחיבור בינינו, הרגשתי חופשייה לדבר על המצב הכלכלי בביתי ולבקש עזרה כשהייתי זקוקה לה. באופן שבו התמודדתי עם המצב לפני החיים בקומונה חל שינוי משמעותי במהלך החיים בה וגם לאחריהם. פחות התביישתי במצבי וידעתי שיש לי חברים שיכולים לעזור כשאני זקוקה לתמיכה, רגשית או ממשית, כמו למשל כאשר הייתי זקוקה לסכום גבוה יותר של דמי כיס. כיום אני יכולה לומר שהחוויה של שיתוף חבריי לקומונה בבעיותיי וההתמודדות עם הבושה, היו בשבילי תהליך של "שחזור משפחתי מתקן".

כשהפכתי למנחת קבוצות, היה בי רצון עז להביא את חברי הקומונה אותה אני מנחה לאותן פתיחות, כנות וחשיפה אישית שחוויתי אני. קיוויתי וכיוונתי לתהליך שבו יספרו חברי הקומונה זה לזו על חייהם האישיים, על חוויות הילדות והלבטים הפנימיים המלווים אותם.

בתחילת כל שנת הנחיה נהגתי לערוך שיחות אישיות עם חברי הקומונה. באחת מהן סיפר לי אחד הנערים על חוויית ילדות קשה שעבר. במהלך השנה היו רגעים בהם חשתי שלו סיפר עליה לחבריו, הם היו מבינים ומקבלים אותו. פעמים רבות ניסיתי לגרום לו לספר את סיפורו; *"יש משהו שאולי אתה רוצה לספר לכולם?" "אולי יש משהו שגורם לך להתנהג בצורה כזו?"* אחרי מספר ניסיונות בהם סירב לשתף אתי פעולה ואולי אף לא הבין למה אני מתכוונת, חשבתי שייתכן ומדובר במשאלה שלי, הקשורה לזכרונותיי, אך היא לא מסייעת לנער זה. זו אינה המשאלה שלו. ביון (6), פסיכואנליטיקאי שעסק בחקר קבוצות טען שעל מנת שמנחה קבוצה יצליח בעבודתו עליו להגיע למפגש ההנחיה "ללא זכרון וללא תשוקה". לטענתו, ראוי שמנחה הקבוצה ייגש למלאכתו ללא זכרון ותשוקה, כדי להיות פנוי ולהתמקד בתהליכים הקבוצתיים המתרחשים בהווה. רצוי שהמנחה יתעלם ממשאלותיו כדי שאלה לא יפריעו לו לקלוט את המתרחש בקבוצה. לעתים תכופות היה עליי, אם כן, להניח בצד את משאלתי כי חברי הקומונה יחוו תהליכים דומים לאלו שחוויתי אני.

לגדול

השנה עומדת להסתיים. חברי הקומונה חוו רגעי הצלחה גדולים לצד כישלונות ואכזבות בתחום העבודה. בשלב זה הם כבר יודעים איפה לקנות בזול את מצרכי הבית וליהנות מעוגה שחברם ניסה לאפות לראשונה בחייו. הם למדו להביע כעסים ולהתנצל אם טעו. הם יודעים מי זקוק לקפה חם לפני שאפשר לדבר אתו כשהוא מתעורר בבוקר, ומי שותה תה ללא סוכר. יש להם הומור משלהם והם מחליפים מבטים שלא זקוקים למלים. הם למדו להכיר זה את זה לעומק שלא ידעו כמוהו לפני השנה הזו. עכשיו עומדת השנה להסתיים, והם מתקשים להאמין שהיא חלפה במהירות כה רבה וכעת מתכונן כל אחד מהם להמשך דרכו. לקראת סיומה של השנה הם יעבדו את שחוו במהלכה ויבדקו אם הצליחו ומה השיגו כיחידים וכקבוצה. האינטנסיביות של הנתינה וההשקעה בשנה מעין זו, לרוב לא מזדמנת שוב במהלך החיים.

המטלה העיקרית בשלב סיום הקבוצה (4) היא לסייע לחברי הקומונה להפנים ולעבד את משמעותה של ההתנסות הזו בחייהם, תוך כדי שהם נזכרים בהתרחשויות מרכזיות שאירעו במהלך השנה ויכולים לעבד מחדש את התהליכים שעברו. בשל קשיי הפרידה, קיימת לעיתים נטייה להימנע מעיבוד כזה, שכן הסיום עלול לעורר תחושות לא קלות הקשורות באובדן ופרידה.

+++

לקראת סיום השנה בה הייתי אני חברת קומונה, שתי בנות כבר התגייסו ונותרנו שלושה לעבור קיץ חם נוסף ביחד. הפעם היינו מנוסים יותר בחיי העבודה ואף קלטנו "שינשינים" חדשים בתחילת דרכם.

אך רגעי סוף השנה זכורים לי כרגעים קשים. אני זוכרת לילות ללא שינה בשל הכאב ותחושת מועקה וריקנות על כך שכל זה עומד להסתיים. שאלתי את עצמי איך אחזור הביתה? עם מי אצחק ואשתולל? עם מי אדבר עד השעות הקטנות של הלילה? מה עשיתי בשנה הזו? האם הייתי משמעותית לחניכיי? האם הצלחתי בעבודתי? חשנו את התפוררותה של

תחושת ה"ביחד", חווינו בדידות גדולה ומחנק שנבעו מחוסר היכולת לבטא את הכאב. לא דיברנו על כך בינינו וכל אחד חווה זאת לבדו ובדרכו. האופן בו התמודדנו עם הפרדה היה שונה מזה שבו התמודדנו עם קשיים במהלך השנה. היינו קומונה שדיברה, שיתפה ועיבדה ועכשיו שתקנו. כל אחד נותר לבדו עם כאבו. רק שנים לאחר מכן, כשלמדתי על תהליכי פרידה והנחיתי קומונות בעצמי, הצלחתי להבין, לעכל ולקבל את הפרידה שחוויתי בקומונה שלי.

אמנם היינו קומונה שפעלה בהצלחה ללא מנחה, אך לו היה לנו מנחה, תפקידו היה לאסוף את החלקיקים שהתפזרו לקראת סוף השנה. אולי הוא היה מאפשר לנו להתבונן בעצמנו, בדרך שעשינו במהלך השנה, באופן בו גדלנו ולמדנו, ולחשוב על המשך דרכנו, עם הצידה החדשה שקיבלנו. ייתכן שלו היו לנו מפגשי הנחיה, לא הייתי חיה שנים בתחושת תסכול וחוסר הצלחה בשל רגעים מסוימים במהלך השנה ובמיוחד בשל האופן בו הסתיימה. במבט לאחור, ייתכן שבחרתי לשוב לקומונה, כמנחה, בניסיון לתקן את הפרידה כפי שנחוותה אצלי בימיי כחברת קומונה.

לשחרר

רגע לפני פרידה, אני מנסה לחשוב יחד אתם על השנה שעברה עליהם, על הצלחותיה וכישלונותיה. אני מבקשת לאפשר להם להתבונן במה שעשו ויצרו, חוו והרגישו, למדו והתנסו בו, כולם ביחד וכל אחד לחוד.

הם עשו דרך ארוכה. כל אחד מהם מבטא את עצמו בדרכו. חלקם חשים פספוס, חלקם יוצאים בתחושה שהעבודה הייתה הדבר המשמעותי להם וחלקם חשים שחיי הקומונה הם שהיו, לדעתם, ההתנסות והחוויה המרכזיות שלהם השנה.

אני יושבת כמנחה במפגש ההנחיה, מתבוננת בחברי הקומונה ומקשיבה. בעוד השיחה מתנהלת, אני נעה במחשבותיי בין עברי הרחוק בקומונה שלי, להווה שלהם. אני שמה לב לכך שעליי לשוב ולהקפיד על הכללים, ממש כמו בתחילת השנה ולהזכיר להם שלא מדברים בטלפון ואוכלים רק בהפסקה. השיחה עצמה "מתפזרת" בין נושאי עבודה, כמו מחנה שיש לארגן או הרשמה לסמינר. בתוך כך הם מבינים שמספר האנשים מהם

עליהם להיפרד הוא גדול במיוחד. המפגש רועש מאוד והם מתקשים להקשיב זה לזה ולהתרכז בנאמר. נדמה שלרגע שכחו מהי מטרתו של מפגש ההנחיה.

לרגע משתרר שקט.

אני שואלת: *"מה שלומכם?"*

השתיקה נמשכת ומתארכת.

אני שומעת נשימות כבדות מצדו האחד של המעגל. מצדו השני מנגבת מישהי דמעה.

אני מתבוננת בהם והם נראים לי מותשים, אך לא מדובר בעייפות הרגילה הנובעת מהעומס והמחסור בשעות שינה.

"אני לא יכולה עם הבלאגן הזה." אומרת אחת, *"תראו איך המטבח נראה, לא שטפנו כלים שבוע, אף אחד לא מתייחס לתורנויות."*

"על מה את מדברת?" אומרת אחרת: *"שטפנו? את בכלל לא נמצאת בקומונה. את כל הזמן ישנה אצל חבר שלך, כבר לא אכפת לך מאתנו..."*

מתפתחת שיחה קשה. הם לא באמת מקשיבים אלה לאלה ומשפטים נשלחים לחלל החדר.

"אני רוצה שנהיה ביחד כל הזמן לקראת סוף השנה."

"עוד לא הספקנו מלא דברים לעשות."

"אתם מאוד חשובים לי, אבל אני כבר לא מסוגלת להיות ב"יחד" הזה, רק חבר שלי מבין אותי."

"חשבתי שאני הכי מבינה אותך."

השיחה מתפתחת להאשמות, כעסים וכאבים, הקולות הופכים רמים והם צועקים עליה:

"את מפרקת הכל." "את נוטשת אותנו." "בגללך הכל נהרס." בחדר יש תחושה של התפרקות ואני מתכווצת בתוכי. מעולם לא שמעתי אותם מדברים ככה.

"אתם לא מבינים כלום." היא קמה, יוצאת מהחדר והדלת נטרקת מאחוריה.

דממה.

אני בדילמה. מה אומר להם ואיך אחבר בין מה שמתרחש "כאן ועכשיו" ובין הפרידה הקריבה ובאה?

איש לא יוצא אחריה. ברור לי שכל אחד מהם מהרהר בשאלה האם לצאת

אליה או להישאר בחדר. הם בוחרים להישאר בחדר. והיא נותרת בחוץ, לבדה. השתיקה הארוכה עדיין נוכחת.

"נדמה שיש דברים שכדאי שיישארו מחוץ לחדר הזה." אני אומרת.

"למה את מתכוונת?"

"אני מתכוונת לכך שאתם מעדיפים להשאיר אותה בחוץ, עם התחושות שהיא מייצגת, במקום להזמין אותה להיכנס ולהתמודד אתן יחד אתה."

אני רוצה שהם ידברו על הכאב שהם חשים לקראת הפרידה ולאפשר להם להתחבר אליו ולבטא אותו תוך הבנה ותמיכה הדדיות. ביני לביני אני תוהה אם הרצון שיתמודדו "יחד" כקבוצה מלוכדת, הוא שלי או שלהם. אולי מדובר בתשוקתי האישית לפרידה "מחבקת" יותר, כזו שבה רציתי אז, כשסיימתי את שנת הקומונה שלי עצמי.

בעודי קשובה לתהליך שהם עוברים אני מבינה שכאב הפרידה שלהם הוא כה גדול, שהם מתקשים להכיל אותו ביחד ואומרת להם: *"אולי היא מגלמת בשבילכם את התקוות, הרי יש לה חבר והיא כבר החלה את דרכה בעולם כשהיא קצת פחות לבד. אולי הכעס עליה ויציאתה אל מחוץ לקבוצה מבטא את מה שלא ניתן למנוע, את הסיום ואת הריקנות שהוא עלול להותיר?"*

אני רוצה לסמוך על התהליך שהם עברו ועדיין עוברים ויחד עם זאת לעודד אותם לבטא את כאב הפרידה באופן שלא ייהרסו ממנו. עם זאת, אני מבינה שעליי להקשיב להם, ולכבד את הדרך בה הם בוחרים להיפרד. אני רואה עד כמה גדול כאב הפרידה ושואלת את עצמי מה נכון לכל אחד מהם לחוד ולכולם ביחד, ואיך אפשר לדבר על כאב הפרידה בלי להיהרס. אני מניחה למשאלה שלי שיהיו ביחד לרגע אחד נוסף וממשיכה להקשיב.

+++

בכל פעם מחדש אני זוכרת עד כמה היה לי נכון לו אז, כשהייתי חברת קומונה צעירה, מישהו היה עוזר לי לסכם, להיפרד וללכת הלאה. בכל פעם מחדש אני זוכרת שלקומונה שאני מנחה ברגע נתון, יש צרכים משלה ודרך ייחודית משלה, לסכם, להיפרד וללכת הלאה...

גם הפעם אני נמצאת שם עם מה שאני יודעת ולא פחות מזה, עם מה שעדיין אינני יודעת, על חברי הקומונה הזו.

ביבליוגרפיה

1. אריקסון א. ה., ילדות וחברה: פסיכולוגיה של האדם בתמורות הזמן. תל אביב, ספרית הפועלים, 1998.
2. Mahler M. S., On Human Symbiosis and Vicissitudes of Individuation. International University Press, 1968.
3. יאלום א., לשץ מולין, הטיפול הקבוצתי תיאוריה ומעשה. כנרת זמורה ביתן, 2006.
4. מק'נזי ר. ק., לייבסלי וו. ג', מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי קצר מועד, מתוך הנחיית קבוצות, נ. רוזנוסר, ל. נתן (עורכים), 187-200. מרכז ציפורי, ירושלים, 1997.
5. מק'נזי ר. ק., לייבסלי וו. ג', תפקידים חברתיים בקבוצות פסיכותרפיה, מתוך הנחיית קבוצות, נ. רוזנוסר, ל. נתן (עורכים), 221-237. מרכז ציפורי, ירושלים, 1997.
6. ביון וו., התנסויות בקבוצות ומאמרים נוספים, כפרי י. (תרגום), דביר, 1992.

שירי מדן מגל, M.A., מנחת קבוצות בשילוב אומנויות ובימאית תיאטרון קהילתי. מנחה בני שנת שרות ורכזים במסגרות חינוך בלתי פורמאלי, תנועות נוער ומכינות קדם צבאיות. מנחה קבוצות בקיבוצים עירוניים. מנחה ומביימת אירועים ומופעים קהילתיים.