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 8

לחשוף את הבושה: מחוויה של פגימות לאפשרות של פגיעות

רבקה הראל

חוויית הבושה שכיחה יותר מאשר נוטים לחשוב, הן בחיי היומיום והן בחדר הטיפולים. בשל טבעה הנסתר, במקרים רבים לא "קוראים לילד בשמו" ולעתים היא "מתחפשת" לרגשות בולטים אחרים, כמו פחד, חרדה, כעס, קנאה או זעם. לאנשים בעלי "עצמי" מזויף קל להסתיר אותה, לעתים גם מעצמם.

במהלך חיינו האישיים והמקצועיים אנו פוגשים בבושה במגוון מצבים: מול עמיתים, מול עצמנו ואצל המטופלים שלנו. עם זאת, נושא טעון זה אינו זוכה לתשומת לב מספקת בפסיכותרפיה ובהדרכה. מתוך איזו "הסכמה שבשתיקה" אנו נוטים לדחוק את הנושא לפינה, לעקוף אותו ולכסות אותו בשכבות של בושה.

בפרק זה אני מבקשת לדבר על הבושה כרגש מובחן ומובדל, ככל רגש אחר בחיינו. אנסה להוציאו לאור באמצעות החוויה האישית שלי, ממש כשם שעשיתי כאשר חשפתי בתהליך הקבוצתי את מקור הבושה שלי.

הבושה פוגעת בדימוי ובערך העצמי ומטלטלת אותם. תהליך זה מלווה ברגשות קשים של השפלה, סלידה עצמית ופחד. אדם שמתבייש בעצמו חווה תחושה של אי-התאמה, משום שקיים בתוכו קרע המעיד על פגימות. תחושת הבושה העצמית מעידה על אי הלימה, מכיוון שעובדת קיומה חיה ומקננת במסתרים. הבושה דומה לילד קטן, מפוחד, המתחבא לעתים במקומות מסתור. היא גורמת כאב שמביא להשפלת המבט ולהתכנסות. חוויית הבושה עלולה לעורר אצל האדם החווה אותה את המשאלה שהאדמה תיפער את פיה ותבלע אותו. הבושה אף נושאת בתוכה גרעין של אשמה: אשמה במה שעשיתי ובושה במי שאני.

במאמר זה אבחן את האופן בו העבודה על נושא הבושה עם מטופלים מסייעת להם לצאת ממצבי תקיעות וחסימה בהתנהלות האישית והקבוצתית, ומאפשרת דיאלוג אנושי פתוח ומקדם.

+++

לפני שנים מספר התגלתה בגופי מחלת הסרטן. באותה תקופה עבדתי כפסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות. בעמודים הבאים אספר על תהליך גילוי המחלה, חוויית הבושה שנלוותה לתהליך זה, חשיפת המחלה בקבוצה שעמה עבדתי והתהליך המשותף שהיא אפשרה. בחרתי להביא את ההתבוננות הזו מבעד למשקפיים של הבושה, כרגש מובחן ונפרד בתוך תהליך ההבנה הכואבת שחוויתי באותם ימים.

בתקופה בה אובחנה המחלה הנחיתי קבוצה טיפולית אנליטית, שמנתה שבעה אנשים, שלושה גברים וארבע נשים. הקבוצה נפגשה אחת לשבוע במשך כשנתיים וחצי. לצד כל הרגשות הקשים שנכחו בחיי באותה עת, כמו פחד וכעס, התמודדתי עם רגש עמוק נוסף סביב גילוי המחלה ובעיקר למול אנשים שעמם עבדתי, הבושה.

"קח אתך לקבר את כל הבושות שלך" אומר פתגם בשפה הבוכרית, שפת העדה שעל ברכי תרבותה גדלתי. משמעותו של פתגם זה היא, שמוטב להדחיק ולהסתיר את הסיפורים הגורמים לבושה, לא להודות בקיומו של הרגש הזה, ואף למות עם הסודות המביישים. הבושה היא תחושה שלילית ולא נעימה, המתעוררת בשל תפיסה עצמית לקויה וחוסר השתלבות בחברה. חוויה זו עלולה להיות בלתי נסבלת: אנחנו מתביישים להתבייש, פוחדים מכך שיבוזו לנו, שלא יכבדו אותנו ושערכנו ירד בעיני הזולת ובעיני עצמנו. הבנה מעמיקה של רגש הבושה והעיסוק בו יסללו לפנינו, המטפלים, נתיב נוסף אל עולמנו הפנימי וכך גם אל זה של המטופלים שלנו.

הספרות המקצועית החלה לעסוק בנושא הבושה בעיקר בשליש האחרון של המאה העשרים. כדי להבין את הבושה חילקו אותה לסוגים שונים. לכל האבחנות משותפת ההכרה שככל שהבושה מתעוררת בשלבי התפתחות מוקדמים יותר, כך היא מודעת פחות והרסנית יותר. ציר נוסף שעליו ממקמים את דרגות הבושה נע סביב ההתמודדות עמה. בושה המאפשרת תפקוד בחברה לעומת בושה המעכבת את היכולת להשתלב בחברה וליצור קשר עם אחרים.

+++

כשבועיים לאחר גילוי המחלה, חזרתי להנחות את הקבוצה בתחושת בושה רבת-עוצמה שכמותה לא חוויתי עד אז. שאלתי את עצמי במה אני מתביישת? מהי הבושה העוטפת את המחלה? זיהיתי את חוויית ה"פגימות". חוויתי משהו בגוף שלי, במהות שלי, כפגום ולא שלם. פגיעה בגוף מתכתבת היטב עם חוויית הבושה, בעיקר משום שהגוף הוא הביטוי החי והפועם של הווייתנו כולה.

כאמור, תחושת הבושה פוגעת בדימוי העצמי שלנו ומטלטלת אותו. לעתים, הגילוי עצמו מציף אותנו בעוצמה כזו, עד שאיננו מאמינים עוד בעצמנו. אנו חשים ירידה בערך העצמי, המלווה ברגשות של השפלה ובוז. אנו חוֹוים בושה במי שאנחנו ובמה שאנחנו.

ואכן, השאלה מי אני ומה אני עם גופי הפגום, מי אני כשמשהו בגופי אינו מתפקד, הדהדה בתוכי בעוצמה. זיהיתי שהאופן בו אני תופסת בריאות ומחלה, הוא זה שיוצר את חוויית הבושה. הרגשתי חלשה, לא עוד האישה החזקה, בעלת היכולת בתחום המקצועי והאישי, שהייתי עד אז. להיות חולה בסרטן, כך חשתי, פירושו להיות חלשה ותלויה. התביישתי בירידת ערכי בעיני עצמי ואמרתי לעצמי: *"זה כבר לא זה... זו כבר לא אותה רבקה."*

את כל התחושות האלה השלכתי על המטופלים שלי. שאלתי את עצמי כיצד הם יחוו אותי מעתה? מה יחשבו עליי? אולי יחשבו שאני עסוקה בעצמי ובמחלה ולא פנויה אליהם? אולי ייבהלו מהסרטן? הנחתי שהם פגשו אישה חזקה ונורמלית ומעתה יחוו אותי כאדם חלש, שאינו מסוגל עוד להכילם. התפיסה שייחסתי להם העצימה את הבושה שבחשיפה.

כשאדם חש בושה, מהדהדת בתוכו חוויה של אי התאמה לסביבה, לקהילה. הוא מגבש אמונה פנימית שיש בו קרע, פיצול בין שתי זהויות, ולכן ערכו העצמי יורד והוא חש פגימות. תפיסות עצמיות אלו יבואו לידי ביטוי גם ביחסי הגומלין עם הסביבה. פרויד קורא לתופעה זו "הפער בין האני האידיאלי לאני המציאותי".

במאמרו Ideal Self and Narcissism Shame מבחין מוריסון (1) בין "אני אידיאלי" ל"עצמי אידיאלי". האני האידיאלי הוא "מרכז מטרות", כלומר

מרכז התפקוד וההפעלה של העצמי, הפועל להשגת יעדים ומטרות. "עצמי אידיאלי" מציין תחושת עצמי שאליה שואף הפרט בהקשר של אידיאלים וסטנדרטים גבוהים. הפער בין תחושות העצמי שלי כאדם הסובל ממחלה לבין המטפלת האידיאלית הוא אחד הגורמים לחוויית האשמה והבושה שחוויתי. מוריסון הוסיף שכישלון בייצוג העצמי האידיאלי מייצר תחושה של פגם בעצמי, שהוא מרכזי לחוויית הבושה.

כמטפלת, תחושת הבושה שלי התעצמה על רקע ההיררכיה המוסדרת והמקובלת בחדר הטיפולים, זו המסמלת חוזק, מסוגלות ושליטה. לעתים, העמדה המקצועית של המטפל מאפשרת לו להסתתר בכיסא, להחביא את עצמו ואת גופו ולא להיות במגע עם הבושה שהוא חש. בהרצאה שהתקיימה בישראל ב-1994, טען המטפל הקבוצתי ניטסון (2), כי הבושה של המטפל חמקמקה וחבויה יותר מן הבושה של המטופלים. לדבריו, חשוב להכיר בכך שמטפלים אינם מחוסנים בפני אותן חוויות של בושה שהם מזהים בקלות אצל מטופליהם. האפשרות שהבושה של המטפל תתגלה, מאיימת במיוחד בשל הדיכוטומיה בין המטפל ה"חזק, הבריא והשפוי" למטופלים. המטפל נזהר מחשיפה, מחזק את מנגנוני ההגנה שלו וכך מעמיק את שורשי הבושה ואולי אף פוגע ביכולתו הטיפולית.

על-פי הפילוסוף הצרפתי סארטר (3), בושה היא התחושה המתעוררת באדם שמרגיש כי הפך מסובייקט לאובייקט, מצופה לנצפה. באותו אופן, המעבר שלי מכיסא המטפלת אל זה של המטופלת, הנזקקת, העצים את חוויית הבושה שלי.

חוויות של בושה מוסתרות לעתים תחת מעטה של פחד וחרדה. במצבים אלה נובע הפחד מהיעדר תוֹאם בין הרגשות שחש האדם לבין האופן שבו הוא נחווה על-ידי הסביבה. כלפי חוץ, הפרט ממשיך לדבוק בדמות האני האידיאלי ומסתיר את הסיפור שמייצר את הבושה. ההסתרה מייצרת פער כואב בין מה שהאדם חוֹוה במציאות חייו לבין הדרך שבה הוא נתפס על-ידי אחרים.

למרות הבושה ותחושת חוסר ההלימה בין המחלה והפגימות שחשתי ובין העצמי האידיאלי שלי, כפי שחשבתי שהוא נתפס על-ידי הסביבה, ידעתי שאינני יכולה להסתיר את המחלה. בעיקר בשל המציאות, שדרשה ממני להתייצב לטיפולים, והידיעה שאלה יפגמו גם בהופעתי החיצונית. לכן

לא היה לי ספק שאשתף את חברי הקבוצה בסודי, מייד עם שובי מבית-החולים אל כיסא המנחה.

וכך, במפגש הראשון שלאחר הניתוח שיתפתי את הקבוצה בכך שחליתי. סיפרתי להם שנכנסתי לניתוח במחשבה שמדובר בהליך פשוט, אך במהלכו התגלה הגידול. בחרתי לספר להם בפשטות שאנו נמשיך בעבודה המשותפת, וכי אמשיך להנחות את הקבוצה. הסברתי שבמקביל לכך יהיה עליי לעבור כמה טיפולים וייתכן שמדי פעם ארגיש לא טוב ואיאלץ לבטל מפגש, ואם אכן כך יקרה, איידע אותם מראש. הבהרתי לקבוצה שאם ארגיש שלא אוכל להמשיך בתהליך הטיפולי, אעדכן אותם ונסיים את המפגשים. אני זוכרת את תחושת ההקלה שעברה בי לאחר ששיתפתי את הקבוצה במעט מהקושי שאני חווה: *"זו לא תקופה פשוטה עבורי,"* אמרתי להם, ונתתי לדברים להתחיל להדהד אצל חברי הקבוצה, בקצב ובאופן הנכון להם.

המפגש הטיפולי יוצר דיאלקטיקה מתמדת, שבה גם הסובייקטיביות של עולמי כמטפלת משתלבת בתהליך. כמטפלת, לעולם אעסוק בשאלה עד כמה לגיטימי מצדי להביא למפגש עם המטופלים את החוויה שלי כאדם, ותמיד עליי להביא בחשבון כי יש לשמור על איזון עדין בין המקום שיש לתת להבעת החוויה של המטפל, ובין ההדהוד שלה אצל המטופל.

חשתי צורך להגן על חברי הקבוצה ואולי גם על עצמי, מפני תהליך החשיפה. רציתי להמשיך לשבת על כס המטפלת, להעביר מסר תומך וכמובן, להמשיך לאפשר את המרחב הדרוש לתהליך הקבוצתי. חששתי מהיפוך תפקידים ביני ובין המטופלים, מכך שהקבוצה תתחיל לטפל בי, הפגומה והחסרה. במבט לאחור, אכן שמרתי על האיזון בין חשיפת עולמי האישי כמטפלת ומנחה ובין המשך תהליך טיפולי עקבי ויציב, באמצעות ביטויים של כנות, אחריות ועוצמה. מהלך זה, שחזר על עצמו מול מטופלים, אנשי מקצוע והקבוצה שהנחיתי, ביטא הן את החוזק שלי והן את הצורך שלי לבטא אותו. היה לי צורך לומר שלמרות המחלה והחולשה שבהן התביישתי, עדיין אפשר לסמוך עליי.

בשבוע שבו שבתי להנחות את הקבוצה, פגשתי בני זוג שפנו אליי בבקשה להתחיל בטיפול זוגי. התלבטתי מאוד אם לקבל על עצמי את הטיפול בהם. שאלתי את עצמי *"האם מצבי מאפשר זאת?" "האם לשתף אותם*

בהתלבטויות שלי?". אף על פי שהסכמתי לפגוש אותם, חששתי שהם לא ירצו במטפלת חולה ואולי לא פנויה. במבט לאחור, אין ספק שזו הייתה השלכה של הבושה שלי על המטופלים. אני זוכרת עד כמה קשה היה לי להתחיל את המפגש אתם. הרגשתי שעם הגוף נפגעת גם השפה. הבנתי שאני לא חייבת לשתוק, כי הגוף מדבר מעצמו. לבסוף מצאתי את עצמי מציגה את המחלה כעובדה והבטחתי גם להם, כמו לקבוצה, שאם לא אהיה פנויה נפשית אני מקבלת על עצמי את האחריות להביא את הדבר לידיעתם ולסיים את הטיפול.

חשיפת המחלה יצרה אצל בני הזוג תגובה מנוגדת לזו לה ציפיתי. האישה סיפרה שגם היא התמודדה עם מחלת הסרטן, ודווקא בשל כך היא מרגישה שאני זו שאוכל לתת להם את המענה הנכון. התחוור לי שהיכולת שלי לחשוף קושי אנושי וטבעי דווקא הגדילה את האמון שלהם בי. החשיפה טִשטשה מעט את ההיררכיה הברורה הקיימת בין מטפלת למטופליה, ויצרה רצון אותנטי לקרבה. כאשר התגברתי לרגע על הבושה והשלכתה על המטופלים, נוכחתי לדעת שהחשיפה יכולה להוות מנוף להעמקת התהליכים הטיפוליים, ולא להיפך. ההתרחשות הזו יצרה את ההזדמנות לַמהפך שעברתי מפגימות לפגיעות.

ההבנה שאינני בהכרח פגומה וחלשה, אלא פגיעה, יצרה אצלי שינוי בתפיסתי את עצמי. הבנה זו החלה לחלחל לתוכי, ולטעמי היא שאִפשרה את תחילתו של תהליך ההחלמה. פצע הבושה החל להגליד. את מקומו תפסה תחושה שמחלתי ותחושותיי, בכללן הנזקקות, הן לגיטימיות.

הקבוצה וסיפורי הבושה

כיצד השפיעה אם כן חשיפתה של מחלתי, שאותה תפסתי לפחות בתחילת הדרך, כסוד עטוף בבושה, על התהליך הקבוצתי וחברי הקבוצה? אני סבורה כי חשיפת המחלה אִפשרה למשתתפים בקבוצה לשתף את חבריהם ואותי בסיפורי בושה אותם לא יכולים היו לספר קודם לכן. באמצעות ההקשבה, ההכלה והבעת החמלה של הקבוצה, הצליחו המשתתפים להיפתח ובדרך קשה ומפותלת לחשוף את סיפוריהם.

כמנחת הקבוצה התאפשר גם לי לפגוש את סיפורי הבושה המוצנעים שלי, כאשר מתוך דברֵי המשתתפים צפו ועלו בדעתי גם סיפורַי שלי, בהם

הרהרתי ביני לביני, במהלך המפגשים. בתוך העיסוק המפרך בסוגיית הבושה בקרב חברי הקבוצה, זימנו לי החיים אירוע דרמטי, שעימת אותי עם הבושה הפרטית שלי ואִפשר לי הבנה מחודשת של יחסי מטפל-מטופל. מתפקיד המטפל המרוחק לכאורה, הפכתי למטפלת המרגישה את הבושה לעומקה.

אחד המרכיבים החשובים בתהליך הטיפולי הוא האופן שבו הצדדים נוגעים רגשית זה בזה ומשפיעים זה על זה. במרחב הקבוצתי נחשפים עולמותיהם של משתתפי הקבוצה, נפגשים עם זה של המנחה ומתנהל ביניהם דיאלוג ברמות שונות. בתוך כך מתפתח מרחב חדש, שמאפשר מעין פריצה של ההגבלות והמעצורים של כל צד.

באחד המפגשים שקדמו לחשיפה שלי, מתחו חברי הקבוצה ביקורת על נמרוד. נמרוד מעורר לעִתים אי שקט בקבוצה. הוא פולשני ביחסיו עם אחרים, מרבה לחקור, מעלה שאלות הגובלות במציצנות, ונדמה כי הוא עסוק בעצמו וחסר רגישות כלפי רגשותיהם של אחרים.

גילה (פונה אליו בכעס): *אתה לא מספיק ברוד. נמאס לי, אני עייפה ממך, לא משנה מה נגיד לך, אתה נותן הרגשה שאתה לא מקבל כלום.*

ענת: *אני מצטרפת לגילה, גם אני מאבדת סבלנות אליך.*

שתיקה.

שרה (לגילה): *אנחנו מאשימים את נמרוד, אבל גם אני לא מרגישה שאני יכולה להביא את עצמי, כל הזמן אני מרגישה ביקורת.*

לאה אומרת שחשבה לספר משהו, אך חשה שזהו לא המקום לבטא אותו. רונן שותק.

אני (משקפת את דבריהם): *כל אחד מבטא את העיסוק בשאלה עד כמה הקבוצה מהווה בעבורו "ערסל" בטוח. עד כמה יכולים חברי הקבוצה להכיל זה את זה וכמה מקום יש לכל אחד לבטא את עצמו.*

הפגישה הבאה החלה באיחורים לא אופייניים. משתתפי הקבוצה הביטו בלאה כמבקשים ממנה לדבר. שאלתי אותה איך היא מרגישה.

לאה: *לא בטוחה שאני רוצה לדבר.*

אני: *תשמרי את תחושת האי-ביטחון, זו לא רק את. (לעצמי אני אומרת, זו לא רק היא, זו גם אני. מה היו חושבים עליי לו גיליתי את סודי?)*

רונן חסר שקט, מתוח, יוצא וחוזר.

גילה: *(מתלבטת אם לספר משהו שקרה לה השבוע. ממשיכה בצחוק ציני): פוחדת מנמרוד.*

נמרוד (נבוך): *מה אני אעשה לך? אני לא מבין.*

גילה: *זה לא מה שתעשה, אלא מה תגיד עלי.*

רונן: *מה זאת אומרת מה הוא יגיד עליך?*

גילה: *טוב, לא אכפת לי בעצם.*

גילה מספרת בהתרגשות ששכבה השבוע עם גבר שהכירה לפני שנים. הוא נשוי, הם נפגשו ומשהו התפתח (נפרדת לרגע מהשליטה החוסמת ומהנוקשות העוטפת אותה). גילה, הנמצאת בהליכי גירושים, מספרת כמה היה לה טוב. לראשונה זה שנים מישהו אומר לה שהיא שווה ויפה. בבכי היא אומרת עד כמה היא מתביישת לספר על תחושת הדחייה הקשה שסבלה מבעלה במשך שנים, שלא הפסיק לבקר אותה ולטעון שהיא לא נשית. שוטחת תיאורים חושפניים. הקבוצה קשובה.

רונן: *כל הכבוד על האומץ, שהחלטת לספר.*

אני: *מה אתה אומר על עצמך? (ומה אני, כמנחה, לא אומרת על עצמי? מה עם סיפורי הדחייה שאני נושאת?)*

רונן: *לי קשה, לי אין אומץ.*

אני: *כי מה יחשבו עליך אם תספר? (ומה יחשבו עליי אם אספר?)*

רונן: *לא יודע. שותק. אולי שאני לא נורמלי.*

נמרוד מכונס בעצמו, עושה רושם כאילו הוא נמצא מחוץ לקבוצה. שואל את גילה אם ההחלטה על הגירושים סופית.

אני: *למה זה מעסיק אותך?*

נמרוד: *לא יודע, אולי אפשר להציל משהו... אולי תלכו לטיפול.*

ענת: *אני מסכימה עם רונן. כל הכבוד לגילה, היית ממש אמיצה.*

גילה מחייכת: *אני לא מאמינה על עצמי שסיפרתי דבר כזה.*

רונן: *אני זוכר אותך כשהגעתי לקבוצה, היית מכופתרת משהו.*

לאה: *כן, נורא השתנית. (מתייחסת לתספורת ולצבע השיער)*

שרה לגילה: *בגלל זה אתם מתגרשים?*

גילה: *זה לא הכל. מספרת על הבגידה הקשה של בעלה ובעיקר על הבושה שנלוותה לסיפור. הדבר העלה בה זכרון: בילדותה תפסה את אמא שלה מקיימת יחסי מין עם גבר זר בחדר.*

נמרוד: *אני לא מבין, אני מביא בעיות ואני לא מרגיש שקורה לי משהו משמעותי כמו לגילה.*

פוקס, הוגה האנליזה הקבוצתית טוען שכאשר חבר בקבוצה אינו קומוניקטיבי, נראה כי הוא מסתיר מפניה סוד (4). אם יגלה את סודו לקבוצה ישתפר מצבו, שכן השמירה על הסוד והבושה שהוא מעורר גוזלות אנרגיה אדירה, שמקשה על התקשורת וההשתלבות בקבוצה.

לאחר הפגישות שתוארו כאן בוטלו שתי פגישות עקב הניתוח שבמהלכו, במפתיע וללא כל התראה מוקדמת, התגלה בגופי הסרטן וכך, לפגישה הבאה של הקבוצה הגעתי נסערת, מתביישת וחוששת, בעיקר בשל חוויית הפגימות שלי כאדם חזק ונורמלי, העומד לרשות מטופליו. לבסוף אזרתי עוז וגוללתי את סיפורי.

הגילוי עורר ביטויים של התרגשות גדולה, חרדה, חשש, אמפתיה וכעס. אחדים מהמשתתפים בקבוצה העלו סיפורים דומים מחייהם: גילה סיפרה על אמה שחלתה ועל האופן בו השפיע הדבר על בני משפחתה. ראיתי עד כמה היא דאוגה (ונשארה כך לאורך זמן), כשהיא שואלת לשלומי. ענת תיארה את פחדיה והעלתה את נושא המוות. חבר אחר תהה האם באמת הכרחי לעסוק בסיפורים קשים מחיינו. אני ניסיתי לברר אתם בצורה מפורשת, האם מטרידה אותם השאלה עד כמה אני פנויה בשבילם ויכולה להמשיך ולהכיל את קשייהם.

זה היה מפגש טעון, שוצף מערבולות, שעורר חשש שמא הקבוצה תחדל להתקיים. באופן ישיר ומוסווה עלו אחת לאחת השאלות שמהן חששתי, ועם זאת חשתי הקלה. לתחושתי נוצרה חוויה של אינטימיות. אני חושבת שהחשיפה שלי אִפשרה סוג של עירום רגשי. ההתגברות על הבושה וחשיפת הסיפור היו מבחינתי חוויות של נתינה ולא, כפי שחששתי, של אובדן כוח וחולשה. אינטימיות, כפי שמראה קסידי (5), היא היכולת לחלוק את העצמי; את ההתרגשות, הפחדים, ההזדקקות, והיכולת לשמוע חלקים אלה אצל האחר.

חשיפת מחלתי יצרה מרחב של קרבה ומתן לגיטימציה לפתיחת תיבות פנדורה רבות. כל משתתף השתמש בפתח לאינטימיות כדי לספר על חוויית בושה. הקבוצה הפכה למכל המעניק למשתתפיה מסגרת יציבה ותקפה.

לפי תורת הגשטלט (6), נקודת המוצא של רבים מהמטופלים המגיעים לטיפול היא שהם "לא בסדר" בשל כישלונם להתמודד בעצמם עם חייהם. חוויה זו מועצמת לעִתים על-ידי "המטפל היודע-כול והמרוחק", עמדה שמגבירה את אוזלת היד של המטופל. לכן, דווקא כאשר המטופל מתוודע לחוויות אותנטיות של המטפל, בצורה רגישה ומותאמת, תיתכן אצלו פתיחות חדשה לחשיפה עצמית.

התחושה שלי לאחר המפגש הייתה שונה לחלוטין מזו שאתה הגעתי אליו: הקבוצה לא ראתה בי אישה חלשה, שאינה מסוגלת עוד לשמש לה עוגן. נהפוך הוא, הרגשתי כי משתתפי הקבוצה סומכים עליי ורואים באמצעותי אנושיות שמאפשרת פתיחות רבה יותר. נוכחתי בגופי ובנפשי שעכשיו, לאחר ששחררתי את סיפור הבושה מכלאו, הוא לא עוטף את כולי ומהווה אינו עוד המשקפיים היחידים שדרכם מתבוננים בי האחרים. למעשה, העובדה שחשפתי את מחלתי יצרה מרחב גדול יותר להתנהגויות ורגשות. הבנתי שהחיסרון של הבושה נעוץ בכך שהיא מונעת מאדם לממש את עצמו על מגוון תכונותיו ויכולותיו. היא מקבעת את האדם בתפיסה כי משהו בו לקוי, פגום "לא בסדר" ומקשה עליו להתקדם. אותו מרחב לא מדובר מקשה עליו לממש את כל הפוטנציאל הגלום בו. אחת הפגישות הבאות הוכיחה שגם משתתפי הקבוצה הגיעו לתובנה דומה.

נמרוד מגיע ראשון. לראשונה בחיי הקבוצה הוא פותח את הפגישה ואומר שחשב על הסיפור של גילה ושם לב לכך שאיש לא הקשיב לו כשאמר שאולי אפשר להציל משהו לפני שמתגרשים. *"לפני הנישואים קרה לי משהו קשה, שלא סיפרתי עליו מימיי לנפש חיה. דווקא הטיפול הציל אותי ובסוף התחתנתי."* הוא מוסיף.

בקול שקט הוא מספר על רגשות הבושה המלווים אותו עד היום, מחשש שיזהו אותו עם אביו, ניצול שואה ששרד לאחר שהסתתר במשך כמה חודשים בבור. נמרוד מתאר אותו כאיש מוזר, המסתכסך עם סביבתו, כולל ילדיו, ולא מדבר עם שלושת אחיו. הוא מוסיף שפחד ללכת עם אביו לבית הכנסת, שמא תתפתח שם מריבה והנוכחים ילעגו לאביו. לדבריו, הוא נוטה להימנע משיחות עם אנשים, מחשש שיישאל על משפחתו. *"אבא שלי הוא למעשה חולה נפש"*, אומר נמרוד ומספר בבכי כי חמותו מאושפזת בשל מאניה-דפרסיה. לאחר מכן הוא מתאר את ביקוריו הקשים בבית-החולים.

מאחורי כל בושה מודעת עומדת ההנחה או החוויה, שאם אחשוף את סודי יהיה מצבי גרוע יותר מאשר יהיה אם אשתוק. לחוויה זו משמעות עמוקה, כי היא יוצרת מסך בלתי נראה ביני ובין האחרים ומעמיקה את המרחק מהם ואת הבדידות.

פוקס מציין כי כאשר ההבנה והקומוניקציה מושגות, משתחררת אנרגיה שהייתה מושקעת קודם במאמץ לצאת מהבידוד הקומוניקטיבי או להסתירו - אנרגיה לגדילה עצמית.

בעקבות דבריו של נמרוד, בפגישה הבאה רונן פותח ומשתף את הקבוצה בסיפורי בושה שמעולם לא גילה לאיש, על היחסים בין הוריו. הוא זוכר את אביו מזריק סמים. בילדותו היה נכנס אתו לשירותים, כדי לשמור שאיש לא יראה את מעשיו. בכל פעם שאביו היה מסתכל עליו, מבטו שידר: *"חסר לך שתוציא מילה..."* רונן חש לכוד בין האיומים של אביו לאוזניים הערלות של אמו.

הוא מספר כי בלילות הוא סובל מהתפרצויות בלתי נשלטות, רגעים של אובדן עשתונות, דפיקות על הקיר וצרחות. התחושה בקבוצה קשה. עם זאת, קיימת תחושה שאנשים שטרם שיתפו כמו מחכים לרגע המתאים לפתוח את חדרי לבם, להוריד מעט מנטל הסיפורים החבויים.

ענת, אישה גדולת גוף, נאה ומטופחת קיבלה על עצמה את תפקיד המבינה, היודעת מה נכון לעשות. אצלה בבית הכל בשליטה, כולל היחסים עם בעלה. היא מוגנת ורציונאלית. היא משתפת את הקבוצה בקושי שלה להתמודד עם בתה בת ה-22, שהתאהבה בבחור מבוגר ממנה, הסובל מבעיות פסיכיאטריות. היא מספרת עד כמה היא מתביישת. בקושי רב ותוך התערבות חברים בקבוצה, היא מצליחה לספר על בעלה, שאף הוא סובל מדיכאון ומטופל בתרופות. אני מזמינה את ענת לגעת בחוויות הילדות שלה. ענת מתחברת למקומה במשפחה: בכורה בין שלושה, אשר נחשבת לפחות מוצלחת. לעומת אחיה ואחותה הרופאים, היא "רק" מורה. הייתה ילדה מרצה כל חייה.

במפגש אחר מספרת שרה על בעיות ביחסי המין עם בעלה. ניכר עליה שהיא מתביישת לדבר על כך. לאורך כמה פגישות היא חושפת את יחסיה הטעונים עם אמה. בבית הוריה שמרו סודות כמו למשל קיומו של אח הסובל מפיגור.

ממפגש למפגש, מתחוור לי עד כמה העובדה שחשפתי את סודי ושיתפתי

את המשתתפים במחלה ובהתמודדות עמה, מאפשרת לרקמה האנושית הקבוצתית להיארג לכלל יצירה פלאית ומרגשת. החשיפה שלי העצימה את הקבוצה, והתחושה שלי דומה לזאת שאנו חווים כשאנו מניחים לילדים שלנו לטפל בנו. נוכחתי לדעת שכאשר מנחה חושף סיפור הגורם לו בושה, התוצאה חזקה אף יותר מאשר חשיפה של אחד המשתתפים.

אפשרתי לחברי הקבוצה לראות אותי, את הצרכים שלי, את הקשיים שעלו (גם כאשר היה צורך לשנות תאריך של פגישה למעני), וכך התאפשר להם לעמוד במקום של מי שנותן, דואג ואֹכפתי. הודות לכך, הם אזרו אומץ להביא את צורכיהם ואת הקשיים עמם הם מתמודדים. יחד גילינו שלכל אחד מחברי הקבוצה (ונראה שלכל אדם בעולם) יש אשכול של סיפורי בושה מסוגים שונים. הקבוצה אִפשרה לאלה להיארג יחדיו וכך נוצר מרקם צפוף של סיפורי בושה, מעין רשת של סיפורים על חיים, מוות, מיניות ותשוקה.

הסיכון שקיבלתי על עצמי כששיתפתי את חברי הקבוצה בסיפור בו התביישתי, הוּכח כמשתלם. הוא אִפשר לחברי הקבוצה לשהות במרחב של הכלה, אמפתיה וקבלה. הורגש בבירור שאנשים נהנים "לצאת מגדרם" למען אחרים.

לאה, אישה עדינה כבת 40, בדרך כלל נחבאת אל הכלים. בעיניה הגדולות יש משהו קשה ועצוב. היא נעדרה מאחת הפגישות כי בן אחיה התאבד בעת שירותו הצבאי. שבוע לאחר מכן היא מספרת מה קרה ולא חדלה לדבר. הקבוצה נותנת לה הרבה מקום. לראשונה היא מספרת על משפחתה: אחות חד-הורית, אח רווק שהיא לו כאֵם והאח שבנו התאבד. מתוך המרחב שניתן לה היא נפתחת ומספרת על הזוועות שעברה בילדותה. אמה עזבה את הבית כשהילדים היו קטנים והשאירה אותם עם אבא, שהתעלל באחים וקיים יחסי מין עם אחותה, בנוכחותה. *"הייתי מתוקה מבחוץ, והקוצים דקרו אותי מבפנים,"* היא אומרת. היא ממשיכה לספר שלמדה לשתוק, לא לספר, כי אין למי. ניכר שהאירועים נצברו בנפשה והפכו לדפוס. היא ממשיכה לצבור סיפורי בושה ולגנוז אותם. לאה חווה את עצמה כקורבן, היא כנועה ומפוחדת. השותפות שנוצרת בקבוצה מאפשרת שבירה של הדפוס הקשה, חשיפה ועמה הכלה שלמה.

לכולנו סיפורים אישיים גדולים בהיקפם ובעוצמתם, אך סיפורים מסוג

מסוים, המתקשר לבושה, הופכים ברבות השנים לסודות. זמן רב נדרש כדי לחשוף אותם ולהתירם. סיפורים אלה "משובצים בדרך-כלל עמוק, לא כמו אבני חן בכתר, אלא כחצץ שחור מתחת לעור הנשמה." בלשונה של פ. ק. אסטס, מחברת הספר "רצות עם זאבים" (7). הבעיה היא שסיפורים חבויים אלה, האפופים בבושה, מנתקים אותנו מעצמנו ומאחרים ומשפיעים בחשאי על הבחירות שלנו. אנו בונים סביבם שכבות של סודות, היוצרות בתורן הסתרות נוספות.

במהלך מפגשים רבים לאחר זה שבו שחשפתי את מחלתי, המטרה הטיפולית ומוקד ההתרחשות בקבוצה היו להפוך את הבושה הטראומטית שלא ניתן לגעת בה או לדבר עליה, לבושה שמכירים בה כחלק מהעולם הפנימי. נוכחנו לדעת שככל שאנחנו חשים חמלה כלפי עצמנו וכלפי הזולת, ומקבלים את הבושה כרגש מובחן ככל רגש אחר, אנחנו נפתחים יותר כלפי עצמנו וכלפי האחרים.

בספרו "הלב הנבון", טוען קורנפילד, פסיכולוג בודהיסטי (8), כי נדרש אומץ כדי לחיות את רגשותינו ותחושותינו במלוא עוצמתם, בלי להגיב אליהם ובלי לקטוע אותם. קורנפילד מצטט את אלבר קאמי, הסופר וההוגה: "כולנו נושאים בתוכנו את מקומות הגלות שלנו, את פשעינו, את המקומות ההרוסים. מטרתנו היא להתמיר אותם בתוכנו ובאחרים." לדברי קורנפילד, בעזרת הקשב נוכל ללמוד שאין לפחד אפילו מרגשות עזים. הם אינם אלא אנרגיה שיש לזהות ולחקור. רק כך נוכל לבחור: לפעול ולהגיב או להניח ולשחרר.

סיפורי הבושה שנחשפו בקבוצה היו רבי עוצמה ולוו ברגשות רבים, שהשתרגו סביבם במהלך החיים. הסיפורים היו שונים בסוגם והגיעו משלבים התפתחותיים שונים בחיי המשתתפים אך המשותף לכולם היה הקונפליקט החזק בין הצורך להסתיר והפחד לשתף ובין הרצון להתכרבל בערסל המכיל ולנצל את ההזדמנות לחשוף את הסיפורים בהדרגה ולקלף מהם את קליפותיהם.

לצד חשיפתם של סיפורי הבושה האישיים של המשתתפים, עלתה חוויה של פחד ובושה ממה שיגידו האחרים ואיך יתפסו אותי. אך דווקא החשיפה, למרות הסיכון הכרוך בה, יצרה חוויה מזככת ומקדמת, הן בקבוצה והן בחיים האישיים. ככל שהתהליך התקדם, סיפרו חברי הקבוצה סודות שנמנעו מחשיפתם בשל הבושה וההסתכנות בריחוק, לעג ודחייה.

באחד המפגשים סיפרה לאה שעבר עליה לילה קשה בשל אי-נוחות שחשה בעקבות החשיפה בקבוצה: *"הייתי עסוקה באופן בו ידאו אותי ובמה שיגידו עליי עכשיו. בטח יחשבו שאני מסכנה וירחמו עלי... לא דיברתי על הדברים במשך שנים, כי פחדתי שיזיקו לי. האמת שלא התכוונתי לדבר על כך בקבוצה, אבל הרגשתי שאם לא אחשוף את הסיפור ואדבר, אשאר בחוץ, לא שייכת. היה לי חשוב להיות סוף כל סוף אמיתית. להפסיק להעמיד פנים. רציתי שתראו אותי בלי המסכות שלי..."*

הדברים של לאה מעוררים אמפתיה. גילה מחזקת אותה ואומרת שהרגישה קרבה גדולה אליה. נמרוד מצטרף ואומר שהוא מבין את לאה, גם הוא שאל את עצמו מה יקרה לו אחרי שסיפר, האם הוא ירגיש טוב יותר? ענת מחייכת ואומרת שהיא דווקא מרגישה הקלה גדולה, משהו השתנה בקשר עם בעלה, פתאום היא מרגישה קצת יותר פתוחה אתו. באופן לא ברור היא הזמינה לראשונה את החבר של בתה לארוחת ערב.

לדברי מרי דאגלס, אנתרופולוגית וסוציולוגית בריטית (9), מעשה ייחשב למבייש אם הוא נעשה מחוץ למסגרת המיועדת לו. בושה, לפיכך, היא תולדה של אי הלימה בין אמירה או מעשה, למקום או לזמן. מעשה או אלמנט "מבייש" אינו קיים בנפרד ממערכת יחסים חברתית סדורה ומקודדת. ככל שהדברים יהיו מוגדרים יותר, כך ירבו המעשים העשויים להיחשב כ"מביישים" כלומר, הבושה היא מנגנון ממשטר, האוכף את האסור והמותר במסגרת מערכת חברתית נורמטיבית.

כאשר הקודים הקבוצתיים אִפשרו שיתוף וחשיפה של סיפורים כואבים, בהווה ובעבר, איש לא היה יכול להישאר עוד מחוץ לתהליך.

באחד המפגשים סיפר נמרוד שלאחרונה הוא שם לב שהנטייה שלו להסמיק פחתה. הוא שאל את חברי הקבוצה האם שמו לב לכך. לדבריו, כאשר הוא מסמיק, הוא נבוך וחרד. אחדים מהמשתתפים הגיבו לדבריו ואילו אני הערתי שהגוף שלנו רווי בושה וקשה לנו להביא את עצמנו למרכז תשומת הלב בלי לגעת בבושה הנובעת מתופעות הקשורות לגופנו. רק כאשר סיפורי הבושה נחשפו ועלו שוב ושוב בחוויה המשותפת בקבוצה, הצליחו המשתתפים לגעת מעט בפצעי העבר שלהם. אולי החשיפה ההדרגתית והתמיכה, למרות הפחדים, אִפשרו את המעבר מפצע לצלקת.

כאדם וכמטפלת נוכחתי בכך שדווקא אינטימיות שנובעת מתוך חשיפה וחולשה, מקדמת קרבה ופתיחות. כאשר נחשפת בושה סביב פגימות הגוף, היא מאפשרת פגיעות שמגבירה את ההכלה. כל אלה התעצמו דווקא למול המטופלים ותוך התהליך הקבוצתי. במסגרת הטיפול הקבוצתי התאפשרה הנעה משמעותית של סיפורי בושה חבויים מאוד עד להפיכתם לגלויים ולשחרור המשתתפים שחלקו אותם.

קרולין גרלנד, אנליטיקאית קבוצתית (10), כותבת שהאנליזה הקבוצתית לימדה אותה להשתמש במראה, למצוא את עצמה באחרים ודרכם. לא רק להחזיר חלקים אבודים של עצמה, אלא גם לגלות חלקים שאפילו לא ידעה על קיומם. בתהליך הקבוצתי הזולת מאפשר להתפתח, ליצור דבר-מה חדש, שלא היה שם קודם. גם בקבוצה זו אנשים גילו ויצרו מציאות פנימית חדשה זה למען זה.

ביבליוגרפיה

1. Morrison A. P., Shame, Ideal Self and Narcissism. Contemporary Psychoanalysis, 19: 295-318, 1983.
2. ניטסון מ., בהרצאה שנתן בישראל. 1994.
3. Sartre J. P., Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology, Hazel E. Barnes (Trans.). Washington Square Press, New York, 1966.
4. Foulkes S. H., Group Analysis Therapeutic. George Allen & Unwin Ltd., 1964.
5. Cassidy J., Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. Attachment and Human Development, 3: 121-155, 2001.
6. Yontef G., The Relational Attitude in Gestalt Therapy Theory and Practice, Inter. Gestalt J., 25(1): 15-35, 2002.
7. אסטס פ"ק, רצות עם זאבים, תרגום: מתי בן יעקב. מודן, 1997.
8. ברוך גפן, הלב הנבון, תרגום קורנפילד ג. מודן, 2009.
9. דאגלס מ., טוהר וסכנה: ניתוח המושגים זיהום וטאבו, תרגום: יעל סלע. רסלינג, 2004.
10. Garland C., The Groups Book: Psychoanalytic Group Therapy: Principles and Practice. Karnak Books, 2010.

רבקה הראל, M.S.W., פסיכותרפיסטית. מטפלת זוגית, משפחתית, קבוצתית ומדריכה מוסמכת. מלמדת באוניברסיטת בר-אילן בתכנית לפסיכותרפיה דינאמית קצרת מועד ובתכנית לפסיכותרפיה קבוצתית. מנחה קבוצות מנהלים בארגונים ובחברות. בעלת קליניקה פרטית וחברה במכון ישראלי לאנליזה קבוצתית.