



אַךְ שְׁלִי הוּא כָּל עוֹד אֲבִיט

סדנת תוכן תהליך

ימי ראשית החורף – סמינר למנחות השקפה

דצמבר 2022, כסלו תשפ"ג

טיפול קבוצתי: תאוריה ומעשה

ארווין יאלום

(מתוך פרק 6 "המטפל: לעבוד עם הכאן – ועכשיו")

ההבדל העיקרי בין קבוצת פסיכותרפיה המקווה להביא לשינוי התנהגותי ואישיותי מקיף ומתמשך לקבוצות כגון 'אלכוהוליסטים אנונימיים', קבוצות פסיכו-חינוכיות, קבוצות קוגניטיביות-התנהגותיות וקבוצות תמיכה לחולי סרטן הוא שקבוצת פסיכותרפיה שמה דגש חזק על חשיבות החוויה של כאן-ועכשיו. עם זאת, כל הטיפולים הקבוצתיים, ובכלל זה קבוצות מובנות ביותר, מפיקים תועלת מיכולתו של המטפל לזהות ולהבין את הכאן-ועכשיו. מטפל בעל הבחנה וערנות לדקויות היחסים בין כל חברי הקבוצה, על גוניהם השונים, מיומן יותר בעבודה על המשימה הקבוצתית גם כשחקירה או פרשנות קבוצתית ובין-אישית אינן במרכז ההתמקדות הטיפולית.¹

בפרק 2 הצגתי כמה מן היסודות התאורטיים של השימוש בכאן-ועכשיו. כעת הזמן להתמקד ביישום הקליני של הכאן-ועכשיו בטיפול הקבוצתי. תחילה, יש לזכור את העיקרון החשוב הבא – אולי הנקודה החשובה ביותר בספר הזה כולו: ההתמקדות בכאן-ועכשיו, על מנת שתהיה יעילה, צריכה להיות מורכבת משני נדבכים סימביוטיים, שלאף אחד מהם אין כוח טיפולי בלי השני.

הראשון הוא נדבך חווייתי: החברים חיים בכאן-ועכשיו; הם מפתחים רגשות חזקים כלפי שאר חברי הקבוצה, המטפל והקבוצה בכללותה. רגשות כאן-ועכשיו אלה הופכים לדיון העיקרי של הקבוצה. הדגש הוא א-היסטורי: ההתרחשויות המיידיות של הפגישה מקבלות קדימות על פני אירועים חיצוניים, הן בחייהם העכשוויים הן בעברם הרחוק של החברים. התמקדות זו מקדמת במידה רבה את התהוותו והתפתחותו של המיקרוקוסמוס החברתי של כל חבר. זה מעודד משוב, זיכוך, חשיפה עצמית משמעותית ורכישת טכניקות חברות. הקבוצה נעשית חיונית יותר, וכל החברים (לא רק אלה שעובדים ישירות באותה פגישה) נעשים מעורבים בצורה מרוכזת בפגישה.

אולם ההתמקדות בכאן-ועכשיו מגיעה במהירות לגבולות יעילותה בלי הנדבך השני, שהוא הבנת התהליך. על מנת שהגורם הטיפולי החזק של למידה בין-אישית ייכנס להילוך, הקבוצה צריכה להכיר, לבחון ולהבין את התהליך. עליה לבחון את עצמה; עליה ללמוד את המגעים בתוכה; ללכת מעבר להתנסות גרדא אל מלאכת האינטגרציה של ההתנסות.

השימוש היעיל בכאן-ועכשיו מחייב, אם כן, שני שלבים: הקבוצה חיה בכאן-ועכשיו, וגם מפנה את מבטה אל עצמה; היא מבצעת תנועת לולאה של התבוננות עצמית ובוחנת את ההתנהגות שהתרחשה כאן ועכשיו.

לפעולה יעילה של הקבוצה, שני היבטי הכאן-ועכשיו חיוניים כגורמים משלימים. אם רק הראשון – חוויית הכאן-ועכשיו – נוכח, ההתנסות הקבוצתית תהיה חזקה, החברים ירגישו מעורבות עמוקה, הביטוי הרגשי עשוי להיות גבוה, והחברים יסיימו את הקבוצה תוך הסכמה ש'ואוו, זאת הייתה חוויה חזקה!' – ובכל זאת, זאת תהיה בסופו של דבר התנסות חולפת ונשכחת: לחברים לא תהיה מסגרת קוגניטיבית שתאפשר להם לשמר את ההתנסות, להכליל מתוכה, לזהות ולשנות את התנהגותם הבין-אישית, ולהעביר את מה שלמדו מן הקבוצה למצבים מחוצה לה. זאת בדיוק השגיאה שעשו מנחים רבים של קבוצות מפגש בעשורים קודמים.

לעומת זאת, אם רק הנדבך השני של הכאן-ועכשיו – בחינת התהליך – נוכח, הקבוצה מאבדת את חיותה ואת משמעותה. היא מתנוונת לתרגיל אינטלקטואלי עקר. זאת השגיאה שעושים מטפלים פורמליסטים, מרוחקים ונוקשים מדי.

בהתאם, יש למטפל שני תפקודים מובחנים בכאן-ועכשיו: לנווט את הקבוצה לכיוון הכאן-ועכשיו, ולעודד את ההתבוננות לתוך עצמה (התייחסות לתהליך). חלק גדול מהתפקוד הראשון, הכוונת הכאן-ועכשיו, יכול להתחלק עם חברי הקבוצה, אך מסיבות שאדון בהן בהמשך, ההתייחסות לתהליך נותרת בעיקרה משימה של המטפל.

רוב המטפלים הקבוצתיים מבינים שהדגש שלהם צריך להיות על הכאן-ועכשיו. מחקר גדול על מטפלים קבוצתיים מנוסים המחיש את הפעלת הכאן-ועכשיו כמיומנות יסוד של המטפל הקבוצתי בן זמננו.² מחקר קטן יותר אך זהיר קיבץ ומיין פירושים שנתנו מטפלים קבוצתיים במהלך הפגישה הטיפולית הקבוצתית, ומצא שיותר מ-60% מן הפירושים התמקדו בכאן-ועכשיו (או בדפוסי התנהגות או בהשפעה על התנהגות), בעוד ש-20% בקירוב התמקדו בסיבות היסטוריות, ו-20% הנותרים במוטיבציה.³

הגדרת התהליך

למונח תהליך, המופיע תדיר בטקסט הזה, יש משמעות מוגדרת ביותר בתחומים רבים, כולל משפטים, אנטומיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה, פסיכואנליזה ופסיכיאטריה תיאורית. גם בפסיכותרפיה אינטראקציונית יש לתהליך משמעות טכנית מוגדרת: הוא מתייחס לטבע הקשר בין בני אדם המקיימים ביניהם יחסי גומלין – חברי קבוצה ומטפלים. יתרה מזאת, כמו שנראה, הבנה מלאה של התהליך חייבת להביא בחשבון מספר רב של גורמים, ובכלל זה עולמו הפסיכולוגי הפנימי של כל חבר, יחסי גומלין בין-אישיים, כוחות של הקבוצה כמכלול, והסביבה הקלינית של הקבוצה.⁴

יקל להבין את מושג התהליך באמצעות השוואה עם ניגודו, מושג התוכן. נדמיין שני בני אדם המשוחחים ביניהם. תוכן השיחה מורכב מן המילים המפורשות שנאמרות,

הסוגיות הממשיות שעל פני השטח והטיעונים שעולים בשיחה. התהליך הוא עניין שונה לגמרי. כשאנחנו שואלים על התהליך, השאלה היא 'מה המילים הגלויות, סגנונם של בעלי השיח, טבע הדיון וכן הלאה אומרים על הקשר הבין-אישי בין השניים?' מטפל המכוון לתהליך מתעניין קודם כול לא בתוכן המילולי של דברי המטופל, אלא ב'איך' וב'מדוע' של דבריו, במיוחד בשאלה כיצד האיך והמדוע מאירים היבטים בקשריו של המטופל עם אנשים אחרים. אפשר לומר שהמטפל הזה מתמקד בהיבטים המטא-תקשורתיים* של המסר, ותוהה מן ההיבט של הקשר מדוע אדם אומר אמירה מסוימת בזמן מסוים באופן מסוים לאדם מסוים. חלק מן המסר מועבר באופן מילולי וישיר; חלק אחר של המסר מובע באופן פרא-מילולי (בדקויות ההבעה, בגון הקול, בגובה הקול, בטון הדיבור); וחלק נוסף מובע באופן התנהגותי. @ זיהוי הקשר בין התוצא (effect) בפועל של התקשורת לכוונתו של הדובר עומד בלב התהליך הטיפולי. ניקח למשל את ההתרחשות הבין-אישית הבאה: במהלך הרצאה בחוג לפסיכולוגיה הצביעה סטודנטית ושאלה באיזו שנה הלך פרויד לעולמו. המרצה השיב, '1938', ועל כך ענתה מיד הסטודנטית, 'אבל אדוני, זה לא היה ב-1939?' היות שהסטודנטית העלתה שאלה שהיא כבר ידעה את התשובה עליה, מובן מאליו שהמוטיבציה שלה לא הייתה לקבל מידע. (שאלה איננה שאלה אם אתה יודע את התשובה). מהו התהליך בחילופי הדברים האלה? סביר יותר שהסטודנטית ביקשה להפגין את הידע שלה, ואולי גם להשפיל או להביס את המרצה!

בדרך כלל הבנת התהליך בקבוצה מורכבת יותר מהבנת התהליך במגע בין שניים, שכן יש לחפש את התהליך לא רק מאחורי אמירה פשוטה, אלא מאחורי רצף של אמירות מצד כמה חברים. המטפל צריך לנסות להבין מה רצף מסוים מגלה על הקשר בין חבר אחד לשאר החברים, או בין תת-קבוצות או קליקות של חברים, או בין החברים למנחה, או לבסוף, בין הקבוצה כמכלול למשימתה הראשונית. @ כמה פכים קטנים מקבוצות טיפוליות עשויים להבהיר את הרעיון.

- בשלב מוקדם במהלכה של פגישה טיפולית קבוצתית התריס ברט, סטודנט ללימודי המשך עקשן ולחוצן בעל פני בולדוג, כלפי הקבוצה בכלל ורוז (קוסמטיקאית ואם לארבעה, לא מתוחכמת, חובבת אסטרולוגיה) בפרט, 'הורות היא דבר משפיל!' האמירה המתגרה עוררה תגובות רבות מצד חברי הקבוצה, שלכולם היו הורים, ורבים מהם היו הורים בעצמם. הוויכוח הכללי שהתפתח בעקבות דבריו נמשך עד סוף אותה פגישה.

* מטא-תקשורת מתייחסת לתקשורת בקשר לתקשורת. השווה, למשל, בין אופני ההתבטאות הבאים: 'סגור את החלון!' 'לא היית רוצה לסגור את החלון? ודאי קר לך'. 'קר לי, אתה מוכן בבקשה לסגור את החלון?' 'למה החלון פתוח?' כל אחד מהמשפטים האלה מכיל הרבה יותר מבקשה פשוטה או הוראה עניינית. כל אחד מעביר מטא-תקשורת: כלומר, מסר בדבר טבע הקשר בין הדובר למקבל המסר.

אפשר להסתכל על אמירתו של ברט במונחים צרים של תוכן. למעשה, זה בדיוק מה שקרה בקבוצה: החברים נכנסו לדיון על מעלות ההורות לעומת היבטיה הפוגעים בכבוד האדם – דיון שהיה טעון רגש אך בעל אופי אינטלקטואלי, ולא קירב אף אחד מהחברים ליעדיהם בטיפול. בעקבות הדיון חשו החברים תסכול ביחס לפגישה וכעס על עצמם ועל ברט שנתנו לפגישה להתמסס.

מנגד, היה המטפל יכול להתייחס לתהליך שמתבטא באמירתו של ברט מכמה נקודות מבט:

1. מדוע תקף ברט את רוז? האם זה היה על רקע תהליך בין-אישי ביניהם? האמת היא שבשבועות שקדמו לאותה פגישה התפתח ביניהם עימות על אש קטנה, ובפגישה הקודמת תהתה רוז בקול רם מדוע אם ברט מוכשר כל כך, הוא עדיין סטודנט, בגיל 32. ברט ראה ברוז אדם נחות המתפקד בעיקר כצמד בלוטות הנקה; פעם אחת, כשהיא נעדרה מפגישה, הוא התייחס אליה כאל סוסת רבייה.
2. מדוע ברט שיפוטי כל כך וחסר סובלנות כלפי מי שאינם אינטלקטואלים? מדוע הוא צריך תמיד לשמר את הערכתו העצמית באמצעות דריכה על גווייתו של יריב מובס או מושפל?
3. בהנחה שכוונתו העיקרית של ברט הייתה לתקוף את רוז, מדוע הוא עשה זאת בצורה כל כך בלתי ישירה? האם זה אופייני לדרכו של ברט לבטא תוקפנות? או שמא זה אופייני לרוז שאף אחד אינו מעז, מסיבה לא ברורה כלשהי, לתקוף אותה ישירות?
4. מדוע הזמין עליו ברט, באמצעות אמירתו המתגרה והבלתי ניתנת להגנה, מתקפה רבתי מצד הקבוצה? גם אם המילים היו שונות, זאת הייתה מגניבה מוכרת לקבוצה ולברט, שהכניס את עצמו בהזדמנויות רבות בעבר למצב דומה. מדוע? האם יכול להיות שברט מרגיש נוח כשהוא יוצר יחסים כאלה עם אחרים? הוא אמר פעם שמאז ומתמיד הוא אהב דו-קרב ראוי לשמו; ובאמת הוא זרח מציפייה כשחיכה לקבוצה שתרים את הכפפה שהוא השליך לפניה. סביבתו המשפחתית המוקדמת הייתה טעונה ויכוחים ומריבות. אם כך, האם עימות ומריבה הם בשביל ברט צורה (אולי היחידה שעומדת לרשותו) של מעורבות?
5. אפשר להסתכל על התהליך מנקודת מבט רחבה יותר, של הקבוצה בכללותה. יש להביא בחשבון אירועים רלוונטיים אחרים בחייה של הקבוצה. בחודשיים הקודמים עמדה במרכז הקבוצה קייט, חברה חריגה, בועטת במוסכמות ומשבשת, חירשת למחצה, שנשרה שבועיים קודם לכן מן הקבוצה באמתלה שנועדה להציל את כבודה, שהיא תחזור כשתרכוש מכשיר שמיעה מתאים. האם ייתכן שהקבוצה הייתה זקוקה לדמות מסוגה של קייט, וברט פשוט מילא את משכצת השעיר לעזאזל שהתפנתה?

דרך האקלים הנמשך של עימות וויכוח, דרך נכונותה להקדיש פגישה שלמה לדיון על נושא אחד במונחים לא אישיים, האם הקבוצה נמנעה ממה שהו – אולי דיון גלוי וכן בתחושות החברים ביחס לדחיקת רגליה של קייט מן הקבוצה, או לרגשי האשמה או הפחד שלהם מגורל דומה? או שמא הם נמנעו מן הסכנות הכרוכות בחשיפה עצמית ובאינטימיות? האם הקבוצה אומרת משהו למטפל דרך ברט (ודרך קייט)? למשל, אולי ברט ספג את עיקר המחץ של מתקפה שכוונה לאמתו של דבר לצמד המטפלים, אך הותקה מהם אליו. המטפלים – דמויות מרוחקות עם נטייה להכרזות סמכותניות – לא נתקלו עד אז בערעור על סמכותם או בהתעמתות כלשהי מצד הקבוצה. גם הקשר ביניהם כצמד מטפלים חמק עד לאותו יום מאזכור כלשהו. הרי ודאי שררו בקבוצה רגשות חזקים כלפיהם, שהתלכו עוד יותר בשל הימנעותם מלתמוך בקייט ושיתוף הפעולה שלהם עם פרישתה מהקבוצה בדרך של הימנעות.

איזו מבין ההבחנות הרבות האלה ביחס לתהליך נכונה? איזו מהן היו המטפלים יכולים להפעיל כהתערבות יעילה? התשובה היא, כמובן, שכל אחת מהן או כולן גם יחד עשויות להיות נכונות. הן אינן מוציאות זו את זו; כל אחת מסתכלת על ההתרחשות מנקודת תצפית שונה במקצת. הנקודה המכרעת היא שההתמקדות בתהליך צריכה להתחיל בהתבוננות של המטפל על קשת הגורמים שעשויים לעמוד ביסוד ההתרחשות. דרך הבהרת כל אחד מהם בתורו היה המטפל יכול למקד את הקבוצה בהיבטים רבים ושונים של חייה. איזה מהם, אם כן, היה המטפל צריך לבחור?

בחירתו של המטפל צריכה להיות מבוססת על שיקול אחד העומד מעל לכול: צרכיה המידיים של הקבוצה. איפה עמדה הקבוצה באותו שלב מסוים? בפני המטפל עמדו אפשרויות רבות. אם הוא הרגיש שהייתה לאחרונה התמקדות רבה מדי בברט, שהותירה את שאר החברים משועממים, לא מעורבים ומחוץ לעניינים, הוא היה יכול לתהות בקול מהו הדבר שהקבוצה נמנעת ממנו. אחר כך היה מזכיר פגישות קודמות שהתבזבו על דיונים דומים והותירו אותם לא מרוצים, או עוזר לאחד החברים לבטא בעצמו את הנקודה הזאת בכך שהיה שואל בדבר חוסר פעילותם של החברים או חוסר מעורבותם בשיחה. אם הוא הרגיש שחוסר הישירות של התקשורת הקבוצתית הוא סוגיה מרכזית, הוא היה יכול להעיר על חוסר הישירות במתקפתו של ברט, או לבקש מן הקבוצה לעזור להבהיר, באמצעות משוב, מה קורה בין ברט לרוז. אם הוא הרגיש שיש הימנעות מאירוע קבוצתי חשוב במיוחד (עזיבתה של קייט), הוא היה יכול להתמקד באותו אירוע ובקשר השתיקה סביבו.

בקיצור, המטפל צריך לקבוע מהו הדבר שלדעתו הקבוצה וחבריה זקוקים לו יותר מכול באותו זמן, ולעזור להם לנוע באותו כיוון.

- בקבוצה אחרת פנה סול לטיפול בגלל תחושת הבידוד העמוקה שלו. הוא גילה עניין מיוחד בהתנסות טיפולית בקבוצה משום שלא היה מעולם חלק מקבוצה ראשונית. אפילו במשפחתו הרגיש תמיד מחוץ למעגל. כל חייו היה צופה מן הצד,