



## הרצאה 8

### קבוצת רכבת בבתי חולים פסיכיאטריים

#### ד"ר אבי ברמן

"קבוצת רכבת" היא מעין שם עממי לקבוצה טיפולית אשר בה משתתפים מצטרפים ועוזבים, לאחר תקופה מסויימת, בהתאם לצרכיהם. פוקס, מייסדה של האנליזה הקבוצתית, טען כי זהו המצב השכיח בטיפול קבוצתי. הוא היה סבור כי הקבוצה על משתתפיה מסוגלים להכיל הצטרפות ועזיבה של משתתפים בהתאם לצרכיהם. השם המקצועי שהוא נתן לסוג כזה של תהליך היה "Slow open group" אולי כדי להדגיש את הסבלנות הנדרשת לקצב האישי של האנשים ואת הצורך בהכלה של צרכיהם כולל הצטרפות ועזיבה.

כיום ברור לנו כי קבוצה דורשת זמן להתגבשות ולפתיחות. משתתפי הקבוצה שהיגיעו להרגשה של התגבשות מעוניינים מאוד ביציבותה של הקבוצה, בנוכחות קבועה ורצופה של משתתפיה. בשלב זה המשתתפים עשויים לראות בהצטרפותם של משתתפים חדשים משום הפרעה לאינטימיות שהושגה במאמץ ולאורך זמן. גם עזיבה מפתיעה של משתתף בשלב זה נחווית כצורמת ומכאיבה.

בהרצאה הדגשתי כי אני ממליץ לאפשר לכל קבוצה פרק זמן של יציבות כזו. ככל הניתן הצטרפותם של משתתפים חדשים – רצוי שתיעשה בהודעה מראש ובהכנה. ככל הניתן רצוי שמשתתפים חדשים יצטרפו לקבוצה יחד ולא בטפטוף. המצב המיטבי לקבוצה הוא הגדרה מראש של נקודות כניסה ויציאה.

עיקר הרצאתי עסקה בקבוצות המונחות בתוך מחלקות סגורות. הייחוד של משתתפי הקבוצות האלה הוא שהם עלולים להימצא במצב סוער וכן, שזמן אישפוזם במחלקה עשוי להיות קצר יחסית. במצב זה מנחי הקבוצה עשויים למצוא הרכב שונה של משתתפים בכל מפגש.

מנחים רבים חשים קושי מקצועי בהנחייה של קבוצות כאלה. כדי להתגבר על קושי זה היצעתי בהרצאה הסתכלות שונה לחלוטין על התהליך הקבוצתי בנסיבות אלה. היצעתי כי כל מפגש קבוצתי ייחשב לעומד בפני עצמו. המנחים והקבוצה, על פי הצעה זו, מוזמנים לוותר לחלוטין על ציפיה לרצף של התפתחות בין מפגש למפגש. כל מפגש מתחיל בהצגת הסטינג של הקבוצה, בהצגת המנחים, ובהצגת מטרת הקבוצה. בסוף הקבוצה המנחים יכולים לציין כי מפגש קבוצתי דומה יערך גם מחר, ובכך להזמין את המשתתפים לבוא שוב. אולם בס פטורים מלצפות לשובם של המשתתפים.

הנה דוגמא לפתיחה של מפגש קבוצתי כזה: "בוקר טוב לכולם. זוהי קבוצת הבוקר שלנו. היא נערכת מדי יום בין השעה שמונה לתשע. אנחנו מנחי הקבוצה [...] כל אחד מכן מוזמן לשתף את הקבוצה במחשבות ורגשות שעולים בדעתו וכן להתייחס לדבריהם של אחרים. הקפידו לדבר באופן שישאיר מקום גם לאחרים לומר את דבריו. אתם מוזמנים לפתוח".

במפגש יומי כזה, חוזרים המנחים על דברי הפתיחה שלהם מדי יום כאילו לא נאמרו אתמול ולא יאמרו מחר. מנסיוני מצאתי כי החזרה על דברי הפתיחה התקבלה על ידי המשתתפים כמסר של קביעות אובייקט ושל יציבות שיצרה רוגע ובהירות בעלת ערך טיפולי.



## מכון ישראלי לאנליזה קבוצתית (ע"ר) ISRAELI INSTITUTE OF GROUP ANALYSIS

גם במפגש יחיד המנחה מאתגר את משתתפי הקבוצה. הוא מייצג גישה המצפה מן המשתתפים לשלוט בדחפיהם, לתת מקום לזולת, להיות מסוגלים להתייחסות ולהקשבה. המנחה מייצג את האמונה כי המשתתף יכול לעשות למען עצמו, במובנים חשובים, יותר מאשר כל זולת (כולל המנחה). גם האנשים הסובלים ביותר יכולים לעשות למען עצמם מה שאיש לא יכול לעשות בשבילם. המנחה פונה אל מיקום השליטה הפנימי של המשתתפים. מבחינה זו הקבוצה כוללת רגעים רבים של הזדמנויות להתנהג אחרת מן הרגיל. המנחה המבחין בכך יכול לתת הכרה לכל אחד מן המשתתפים שבוחר להתנסות בהתנהגות שונה או ביחסים שונים.

קרוב לודאי כי חווייה של חוסר אונים היא מן הרגשות הקשים ביותר. על כן כל רגע של אקטיביות, התמודדות, העזה והתנסות של כל אחד מן המשתתפים, וכן – כל ביטוי של הכרה בכך מצד המנחה – יכול לעזור למשתתף להחליף את חויית חוסר האונים שלו בחווייה של מסוגלות. הצטברות של חוויית כאלה הופכת להיות גורם מרפא גם בהתנסות קבוצתית בת מפגש אחד או מפגשים נפרדים.

ולבסוף: אני מוצא לנכון להזכיר לנו כי ישנם משתתפים שמצבם, יכולתם המועטת לשלוט בדחפיהם וברגשותיהם וכן ביטויים של נרקיסיזם מופרז מקשים עליהם לתת מקום לאחרים ולכבד את צרכיהם. גישתי למצבים אלה היא סמכותית ומשמעתית: כדי לאפשר למשתתפים אחרים לשמוע ולהישמע בקבוצה, משתתפים שאינם יכולים לעמוד בכללים חייבים לעזוב את החדר. זאת לאחר אזהרה והסבר. סמכותיות כזו יכולה להיחשב כ- Holding בעל ערך טיפולי.

כמו כן אני מציע כי התובנה הבסיסית ביותר של כל פונה לפסיכותרפיה, (ובמיוחד של מטופלים מאושפזים אשר חלקם פוגשים לראשונה את התחום), היא "הקשר שבין סיבה לתוצאה". התנהגות סמכותית של המנחה מייצגת "סיבה ותוצאה" וההסבר שניתן לה עשוי לחולל את תובנתו של המשתתף.

על כן – התנהגות סמכותית איננה עונש: היא הזמנה לתובנה ומימוש של Holding. בהזדמנות זו כדי להזמין משתתפים נוספים בהרצאה להביע הזדהות והצטרפות. אני מזכיר כי ההזמנה לשיתוף ולהיענות לרזוננס היא מן הכלים החשובים ביותר למנחה כדי לעורר את הרב שיח הטיפולי בקבוצה. רצוי כי המנחה ימנע מיצירת דיאדה קבועה בינו לבין כל משתתף בחדר. ההזמנה לשיתוף קודמת להתייחסות אישית של המנחה למשתתף. המשתתפים מוזמנים להיות אקטיביים, מתייחסים ומשפיעים.

אבי ברמן : a\_berman@012.net.il