

## בין חיים ומוות בקבוצות ביבליותרפיה

דנה פריבך-חפץ

על המתח שבין ה"בטוח" וה"מתהווה" בחיי קבוצה טיפולית יש טעם לחשוב באמצעות מקרה הקיצון של ההתנדנדות בין חיים ומוות. זוויית זו רלוונטית בפרט כאשר מדובר בקבוצה שחבריה זקנים או חולניים, ומנסים להיאחז בשגרת היומיום הבטוחה שמעבר לה אורבת תהום ההידרדרות הגופנית והקוגניטיבית. כל עוד הקבוצה חיה ופעילה, תחושת הביטחון של החברים ביחס לקבוצה וזה כלפי זה מהווה בסיס איתן לדינמיקה הטיפולית. אולם כאשר החרדה חודרת לחיי הקבוצה בדמות המוות והשינויים שהוא מביא – בעקבות מוות של חבר קבוצה, או חשש מ"מות" הקבוצה עצמה (עקב סיומה או הידלדלות חבריה) – חשים חבריה את האיום של הכאוס והשיתוק העלולים לאיין את הישגי הקבוצה, ואת עצם קיומה.

המאמר דן באתגרים הכרוכים בהתמודדות עם המוות ובמשאבים העומדים לרשות הקבוצה והמנחה לצורך התמודדות זו. הוא מציג שני מקרים של התמודדות קבוצה עם המוות, בשתי קבוצות לטיפול ביבליותרפי בניצולי שואה שהנחיתי. באחד מהם מתמודדת הקבוצה עם מותה של חברה משמעותית בקבוצה, ובשני מאיימת על המשתתפים סכנת "מותה" של הקבוצה. עוד מתעכב המאמר על נקודת המבט של המנחה ביחסו למוות המתואר.

בעקבות הדוגמאות מציג המאמר דיון בחיי הקבוצה מבעד למתחים השוררים בין ביטחון וחיים, ובין שינוי ומוות. הוא דן בדרכים שהביבליותרפיה מספקת לצורך התמודדות עם המתח המובנה לחיי קבוצה של מטופלים (שבמקרה זה הם גם זקנים), ולצורך יצירת מרחב קבוצתי טיפולי בטוח וחי בצלו של המוות. דיון זה יכול לסייע בהבנה ואף בהתמודדות עם המתח המובנה בין הבטוח והמתהווה גם במקרים קיצוניים פחות, וגם בהנחיה של קבוצות שאינן מבוססות דווקא על הבעה ויצירה.

**מילות מפתח:** ביבליותרפיה, חיים ומוות, מנחה, משאבי התמודדות, ניצולי שואה

דנה פריבך-חפץ, PhD, היא ביבליותרפיסטית, פילוסופית וסופרת. מטפלת ב"עמך" ומרצה בסמינר הקיבוצים. פרסמה מאמרים בתחומי פילוסופיה, ספרות, משפט וטיפול, וכן את ספר העיון "חסד חילוני" וקובצי הסיפורים "דולפינים בקרית גת" ו"השתדלות נוספת".

## מבוא

על המתח שבין ה"בטוח" וה"מתהווה" בחיי קבוצה טיפולית יש טעם לחשוב באמצעות מקרה הקיצון של המתח בין החיים והמוות, בפרט כאשר מדובר בקבוצה שחבריה זקנים או חולניים, ומנסים להיאחז בשגרת היומיום הבטוחה, שמעבר לה אורבת תהום ההידרדרות הגופנית והקוגניטיבית. כל עוד הקבוצה פעילה, וחבריה מגיעים למפגשים ברצון ואף באהבה, תחושת הביטחון שזו נוסכת עליהם מהווה בסיס איתן לדינמיקה הטיפולית. הביטחון בקיום המפגשים ובנוכחות בהם קשור לתחושת החיים של הקבוצה כגוף, ושל היחידים המשתתפים בה, ואף מחזק אותו. אולם כאשר חודרת החרדה לחיי הקבוצה בדמות המוות והשינויים שהוא מביא עמו - עקב מוות של חבר קבוצה, או החשש מ"מות" הקבוצה עצמה (עקב סיומה או הידלדלות חבריה) - חשים המשתתפים באיום של הכאוס והשיתוק, המועדים לאיין את הטיפול ואת עצם קיומה של הקבוצה.

בטרם אכנס לדיון אני מבקשת להבהיר כי בדברי על מוות של חבר קבוצה הכוונה היא בעיקר למוות שמתחולל בשלבים מתקדמים של חיי הקבוצה. בשלבים המוקדמים להתהוות הקבוצה יש תהליך טבעי של נשירה ועזיבה של חברים אשר נמשך עד לגיבושה של הקבוצה, ובתהליך זה לא אעסוק כאן. בשלב מתקדם יותר פועלת הקבוצה באופן יציב, מתוך מחויבות של החברים המשתתפים בה. בשלב זה, מוות של חבר קבוצה, כמו גם עזיבה של משתתף, מביאים לא אחת לשינוי בתפקידים שמחזיקים חברי הקבוצה (יאלום ולשץ', 2006), אך גם היבט זה לא יזכה להרחבה במאמר זה.

להלן אציג שני מקרים של התמודדות קבוצה עם המוות - האחד עם מותה של חברה משמעותית בקבוצה, והשני של סכנת "מותה" של הקבוצה עצמה. לשתי הקבוצות שבהן אדון כמה מכנים משותפים: שתיהן קבוצות של ניצולי שואה שהנחיתי, ושתיהן קבוצות לטיפול באמצעות ביכליותרפיה. אך תחילה אעמוד על האתגרים הכרוכים בהתמודדות עם מוות בקבוצה או של קבוצה, ועל משאבי ההתמודדות שהקבוצה והכלי הביכליותרפיה מציעים לצורך התמודדות כזו.

## האתגרים הכרוכים במוות של חבר קבוצה או ב"מוות" של הקבוצה עצמה

המילים המדברות על המוות  
חלשות ועיוורות כמקרה.  
המילים המדברות על המוות  
פושטות איטיות כמו פעפוע

בכל הנימים הדקים של הלב.

מילים שכתבת

בירוק, בשקט

מבקשות

כסוב פניו פרח השמש.

המילים המדברות על המוות

נמוכות כדשא.

רוח בגבעולים

לא המילים מדברות על המוות.

(אלדן, תשמ"ז, עמ' 61)

אני מבקשת להשתהות רגע על סף הדיבור התיאורטי על המוות, כדי להזכיר שנחוצה כאן צניעות גדולה, וצריך לזכור כי אין בכוחן של המילים לגעת במוות. בנימה אישית אוסיף כי בעבודתי הפילוסופית עסקתי לא מעט במוות, או ליתר דיוק בחיים לנוכח המוות (ראו למשל: Freibach-Heifetz, 2007; פריבך-חפץ, 1999; 2003; 2014); אבל דווקא משום כך חשוב בעיני לשים לב כמה קשה לדבר על "מוות". מודעות זו היא גם נקודת מוצא טובה להדגמת כוחו של הדיבור הביבליותרפי במקומות שבהם השפה נשברת.

לא מעט נכתב על שלב הסיום של קבוצה. יאלום (יאלום ולשץ', 2006) טען כי כמעט כל חברי קבוצה טיפולית חווים חרדה ודיכאון לאחר סיום עבודת הקבוצה, ותקופת האבל היא חלק בלתי נמנע מסיום הטיפול. עוד הוסיף כי אובדנה של הקבוצה עלול לעורר את זכרם של אובדנים קודמים, והדגיש את חשיבותה של "פרידה נכונה", שבלעדיה עלול להיפגע התהליך הטיפולי כולו - פגיעה שעלולה אף לחבל בצמיחה העתידית של המטופל. יש הסבורים שסיום טיפול קבוצתי קשה פחות מסיום טיפול פרטני, משום שמשותפי טיפול קבוצתי ערים יותר לסופיות של התהליך, אולם כאשר מדובר בקבוצה סגורה, פעמים רבות אין מודעות זו מלווה בהשלמה רגשית, ולרוב נלווית לה פנטזיה על המשך פעילות הקבוצה, ולו גם לאחר הפסקה או בצירוף משתתפים נוספים. פנטזיה זו נועדה לכסות על החרדה הכרוכה באובדן הקשר עם אנשים שהפכו משמעותיים, שכן "סיום הקבוצה הוא אובדן אמיתי. הקבוצה לא תוכל להתכנס מחדש ולהפיק מכך תועלת ממשית, ואפילו אם יימשכו

קשרים בצמדים או בחבורות קטנות מתוך הקבוצה, הקבוצה כיחידה שלמה כמו שהחברים מכירים אותה [...] לא תחזור עוד" (יאלום ולשץ', 2006, עמ' 386).

היחס של המשתתפים למות הקבוצה תלוי בשלב ההתפתחותי שבו היא מצויה. היחס למותה של קבוצה בשלב הראשוני, עוד בטרם הספיקה להתגבש (זיו ובהרב, 2011), שונה מאוד משלב הסיום של קבוצה מגובשת, ומבעיות הפרידה שעולות בה. לפי המודל של ג'רלד בנסון (אצל יאלום ולשץ', 2006), פרידה של קבוצה מגובשת עלולה לעורר תגובות של התכחשות, נסיגה (לשלבם מוקדמים של התפתחות הקבוצה, שהתאפיינו בתלות במנחה), בריחה (שבאה לידי ביטוי בהרסנות ובנשירה), וחזרה על חוויות קבוצתיות. היא עלולה להיות כרוכה בתופעות של דחייה, כעס, האשמה, סימון שער לעזאזל, חיפוש פגמים, התפרצויות של אירועים לא פתורים, בושה, דיכאון, ייאוש, חרדה, צער, אובדן, נטישה ותכנון של מפגשי חברים. בנסון סבור כי סיום של קבוצה מועד להזכיר לחברים רבים חוויות של אובדן שעברו בחייהם, מה שגורם לרבים מהם לדבר בקבוצה על מותם של אנשים קרובים, ולהעלות חומרים רגשיים הקשורים למוות ולהתנסויות בלתי פתורות. מעניין לראות את המשקל הרב שבנסון מייחס לשימוש במילה "מוות" בהקשר זה, כי בכך הוא מבטא את הקושי לשמר את האשליה שהקבוצה או הקשר בין חבריה יימשכו. גם מקנזי וליוסלי (אצל בהרב, 2011) עוסקים בתחושות ההפסד והפרידה שחשים המשתתפים בשלב סיום הקבוצה. הם מצביעים על סכנות של דמורליזציה ונסיגה העלולות ליצור תחושת אפסות של משתתפים, וחרדה שמא לא יצליחו לשרוד בלי הקבוצה. הם מראים שחרדה זו עלולה להביא לרגסיה בהישגים הטיפוליים, ולתגובות של הימנעות. זיו ובהרב (2011) רואים את השלב הזה כמקביל לשלב הזקנה בחיי הפרט, כפי שזה מתואר אצל אריקסון, כמתאפיין בקונפליקט בין תחושה של שלמות עצמית ובין תחושה של החמצה, וכן בפחד מהמוות ומתלות ילדית גרסובית, המתבטא בשאט נפש וייאוש. בחיי הקבוצה הם מזהים תחושה של שלמות עצמית של חבריה בנוגע להישגיהם והתפתחותם במסגרת הקבוצה, ולעומתה תחושה של ריקנות, חוסר טעם ואובדן אמון בקבוצה ככלי טיפולי. גם מקנזי וליוסלי וגם זיו ובהרב נמנעים מהשימוש במילה "מוות", אך כדברי ביסון:

המשמעות הסימבולית הנקשרת לסיום של מערכת יחסים טיפולית היא התזכורת הגלומה בו לסופיות שלנו. מאחורי כל האובדנים בחיינו נוכחת, לעתים תוך הכחשתה, המודעות לכך שגם החיים עצמם סופיים. כך, גם שלב הסיום בטיפול מעורר במטופל תגובה של אבל - על האובדן וגם על עצמו. עם זאת, הידיעה כי ליחסים אלה יש התחלה וגם סוף תורמת לעיצובם ומעניקה להם משמעות (ביסון, 2018, עמ' 90).

ואכן אפשר למצוא התאמה בין תגובות המשתתפים ל"מותה" הקרב של הקבוצה ובין שלבי האבל כפי שהם מוגדרים על ידי קובלר רוס (1978): הלם, כעס, מיקוח ומחאה, דיכאון, ארגון-מחדש. זיו ובהרב (2011) עומדים על ההתאמה הזו, אך מדגישים כי לא כל חבר בקבוצה יעבור את כל השלבים, וכי יש שוני בין חברים שונים בקבוצה מבחינת העוצמה שבה הם מגיבים לפרידה. הייחוד של תהליך האבל הכרוך בפרידה מקבוצה נובע מכך שלמעשה כרוכות בה שלוש פרידות - פרידה של המשתתף מהקבוצה (במובן של קבוצת השתייכות ותמיכה), פרידה של המשתתף ממשתתפים אחרים (הנושאת סממנים של פרידה מאחאים או מחברים בקבוצת השווים), ופרידה מהמנחה (הנושאת סממנים של פרידה מהורה). בהקשר זה יש לזכור כי להפחת תקווה ושימורה יש תפקיד מכריע בכל פסיכותרפיה (יאלום ולשץ' 2006). קביעה זו תקפה תמיד, אך בטיפול הקבוצתי תקפותה ייחודית. מזווית זו ניתן לומר שהמוות - הן המוות הממשי של חבר קבוצה, והן "מותה" המטאפורי של הקבוצה - פועל כנגד קיומה של תקווה, ובכך מחבל בלבה של העבודה הטיפולית. עם זאת, ודווקא בגלל זה, לשלב של סיום הקבוצה יש השפעה מכרעת על מידת ההצלחה של הטיפול הקבוצתי, ואף לצמיחה של חבריה לאחר סיום הטיפול. כדי שאלה יקרו צריכים המנחה וחברי הקבוצה להצליח לקיים "סיום טיפול טוב דיו", למרות התובענות הרבה של שלב זה (ביסון, 2018).

### מוות של חבר קבוצה

מותו של חבר קבוצה מאתגר את כלי העבודה הבסיסיים של הטיפול הקבוצתי בגין חשיבותם של הקשרים הבין-אישיים. כוחה של קבוצה טיפולית טמון באכפתיות, בקירבה ובמעורבות השוררות בין חבריה, ואלה מאפשרות עבודה קבוצתית יעילה. יחסים כאלה מעניקים לחברי הקבוצה תמיכה, מאפשרים להם למידה בין-אישית, משפרים את המיומנויות החברתיות שלהם, ואף מרפאים טראומות עבר. לעתים הם אף מובילים להיווצרות של קשרים ארוכי טווח שנמשכים זמן רב לאחר סיום פעילות הקבוצה. אולם לקשרים אלה יש גם צד אפל, משום שהם יוצרים גם פגיעות גדולה אצל חברי הקבוצה שנקשרים כך לאחרים, בין השאר משום שפגיעה בזולת היקר ללבנו פוגעת גם בנו, ומותו של זולת יקר הוא בין הפגיעות הקשות ביותר שיש.

יאלום (יאלום ולשץ', 2006) מראה כי מוות של חבר קבוצה מאתגר את הלכידות הקבוצתית - כלומר את הסולידריות בין חברי הקבוצה, ואת המשיכה ותחושת השייכות של כל אחד מחברי הקבוצה אל הקבוצה בכללותה. מוות בקבוצה מועד לעורר בכל אחד מהחברים (אצל חלקם במודע ואף במפורש, ואצל אחרים במובלע) את השאלה כיצד היתה הקבוצה מגיבה למוות שלו, אם וכמה הוא היה חסר לה, ובאיזו מידה יזכרו אותו לאחר

מותו. על כך יש להוסיף כי בקבוצות שבהן המשתתפים - לאור גילם, מצבם הבריאותי וניסיון חייהם - מוטרדים בלאו הכי בשאלות כאלו, מוות של חבר קבוצה מגביר את האיום הגלום בהן.

הקושי הזה עלול להשליך על היבט נוסף של הטיפול הנפשי בכלל, והטיפול הקבוצתי בפרט - על "החוויה הרגשית המתקנת". פרנץ אלכסנדר (אצל יאלום ולשץ', 2006), שטבע מושג זה, קבע כי עקרון היסוד של הטיפול נפשי הוא לחשוף את המטופל בנסיבות חיוביות יותר למצבים רגשיים שבעבר לא היה בכוחו להתמודד איתם בהצלחה. כדי שהטיפול יהיה אפקטיבי צריך המטופל לעבור חוויה רגשית שתתקן את ההשפעה הטראומטית של התנסויות קודמות. יאלום סבור כי ההזדמנויות שמציע הטיפול הקבוצתי לחוויה כזו רבות מאלה המצויות באמתחתו של הטיפול הפרטני, אך מציין כי מותו של חבר קבוצה עלול ואף מועד להטיח את שאר החברים בקבוצה אל חרדות וחוויות של אובדן המשחזרות ואף מעמיקות את ההיבט הטראומטי של אובדנים קודמים, במקום לתקנם.

על הקשיים הללו ניתן לחשוב גם דרך המשקפיים של התמודדות הקבוצה והמנחה עם מה שיעל דורון מגדירה כ"פרידה חטופה": "פרידה בהולה וחפוזה מקבוצה, ללא הכנה מספקת - לעתים בלי שום הודעה מראש, ובמקרים אחרים בהתרעה קצרה מדי, שאינה מאפשרת תהליך משמעותי של עיבוד משביע רצון" (דורון, 2018, עמ' 80). דורון מדגישה את הקשר בין עזיבה של מטופל ובין מוות, כאשר הראשונה "עלולה להתריע על מותה הקרב של קבוצה, ולעורר חרדות מפני פרידה מוקדמת, הנקשרת לאשמה דרך ההמחשה של משאלת המוות". לתחושות אלה עוצמה כה רבה, עד כי עזיבה של משתתף את הקבוצה (בעיקר ללא תהליך ראוי של פרידה) נחווית פעמים רבות על ידי חברה כלא פחות מאשר התקפה על הקבוצה, ומועדת לעורר בנשואים ואף במנחה ספקות בשאלת ערך הקבוצה, וכן תחושות של כישלון ואשמה סביב קוצר ידם להשאיר את העוזב בקבוצה ולסייע לו. ניתן לשער כי התחושות הכרוכות בעזיבה של חבר קבוצה מתעוררות ביתר שאת כשחבר בקבוצה נפטר, ועזיבתו היא בבחינת נטישה סופית ומוחלטת של הקבוצה וחברה, פרידה שאין שום דרך לעבדה עם ה"נוטש".

אתגרים אלו באים לידי ביטוי בדרכים שונות, אך הקושי של קבוצה להתמודד עם המוות של חבר בה או של הקבוצה עצמה יתבטא בדרך כלל בשלוש תגובות טיפוסיות: הצפה, שתיקה, ודיבור המסתיר את ההימנעות של חברים בקבוצה מעיסוק בנושא.

### משאבי ההתמודדות עם המוות בקבוצה טיפולית ביבילותרפית

על רקע האתגרים שמציבה ההתמודדות עם המוות עולה השאלה מהם המשאבים העומדים לרשות חברי קבוצה ברגע כזה. מחקרים מראים כי אחד המשאבים המרכזיים התורמים

להתמודדות בריאה עם אובדן הוא התמיכה וההשתתפות החברתית. במקרים של התאלמנות, לתמיכה החברתית יש תפקיד חשוב בחיזוק האבלים והענקת משמעות לחייהם (לצטר-פאו, 2013). משאב משמעותי נוסף הוא התערבות פסיכו-סוציאלית. בקבוצה טיפולית - בוודאי כאשר מדובר בקבוצה ותיקה המשמשת את חבריה כקהילה חברתית תומכת - מתלכדים שני המשאבים הללו ופועלים יחדיו.

ככל שהלכידות הקבוצתית חזקה יותר, כך גדל כוחה של הקבוצה לסייע לחבריה להתמודד עם המוות. זיו ובהרב (2011) מדברים על "אווירה קבוצתית", ומציבים בליבה את תחושות הביטחון, האמון והאינטימיות המתפתחות בקבוצה, ונלמדות או באות לידי ביטוי בשיתוף אמפתי, הקשבה תומכת, ויכולת לקיים דיאלוג ביקורתי ומצמיח בין חברי הקבוצה. אלו יכולים לסייע למשתתפים להתמודד עם שלל פחדיהם - עם פחדים מפני שינוי, דחייה, נטישה, אובדן שליטה, פירוק, היבלעות ותלות - שבבסיס כולם שוכן פחד המוות. בהקשר זה חשוב להדגיש כי מותו של חבר בקבוצה מעניק לשאר החברים בה הזדמנות לעסוק בסוגיות של אובדן, פרידה והזדקנות, כיוון שהמצב שנוצר מספק להם שותפים לאובדן, אפשרות להתאבל בהקשר קיבוצי, ויכולת להיות עדים לאופן שבו אחרים מכילים את האובדן וממשיכים לצמוח ולשגשג (יאלום ולשץ', 2006). כך יכול השימור של זכר המת בתוך הקבוצה להפוך גם לחוויה מתקנת.

משאב משמעותי נוסף הוא הכלי הטיפולי של הביבליותרפיה. כמו יתר ענפי הטיפול בהבעה (באמנות פלסטית, במוזיקה, בדרמה, בצילום ובתנועה), גם הביבליותרפיה מבוססת על ההבנה שבאמצעות כתיבה וקריאה בטקסטים ניתן לגעת בעדינות ובעקיפין במקומות כואבים, להגיע לתובנות, לעבד קשיים, ולהרחיב אפשרויות של תגובה ופעולה. עושר הפרשנויות הפוטנציאלי הטמון בטקסט, ערוצי התקשורת שהוא מעורר למחשבה ודמיון, והרגשות שבהם הוא נוגע הופכים אותו ל"קול השלישי" הנוכח בחדר הטיפולים, שמשתלב בקולותיהם של המטפלת והמטופל (או הקבוצה), ומחזק ומעשיר אותם (צורן, 2000). חשוב לציין ש"טקסט" כזה יכול להיות ספר, סיפור או שיר (קאופמן, קמינסקי ואבן שושן-רשף, 2017), אך הוא יכול גם להיות אובייקט לא מילולי, כמו קלפים טיפוליים או קוביות סיפור (קוביות שדימויים שונים מופיעים בכל אחת מפאותיהם). מחקרים מלמדים על כוחה של הכתיבה הטיפולית להשיג שליטה על פחדים ונחמה על קשיים, ולשפר באופן ניכר את בריאותם הנפשית ואף הפיזית של מטופלים. דומה כי הטבה זו מקורה בסינרגיה שנוצרת בין המטפל והכושר האסתטי של המטופל, שני כוחות שכל אחד מהם דורש קשב לדו-משמעות, לניואנסים, למטאפורות, ולצורך לשאוב נחמה ממה שלא ניתן לביטוי פשוט וחד משמעי (ברטמן, 2013).

### התמודדות עם מוות בקבוצות של ניצולי שואה

את הסוגיה התיאורטית של התמודדות עם המוות בקבוצה אדגים כעת בעזרת שתי קבוצות ביבילותרפיות של ניצולי שואה שהנחיתי בעמותת "עמך". בשני המקרים מדובר בהתמודדות של מטופלים זקנים, שהמוות בעבורם איננו בגדר אפשרות תיאורטית מרוחקת הממתינה בעתיד עלום, אלא אויב מטיל חרדה וקרוב, מה שהופך את ההתמודדות איתו לקשה במיוחד. לכך יש להוסיף את העובדה שמדובר בניצולי שואה, שחוו אוברדנים קשים בגיל צעיר ביותר, כך שהתמודדותם עם המוות בזקנה מעוררת ומשחזרת טראומות עבר שלרוב לא זכו לעיבוד מספיק. עד כה לא נערך מחקר אמפירי הבודק את ההתמודדות של ניצולי שואה עם אוברדן בזקנה, אך ניסיונם של מטפלי "עמך" מלמד כי האוברדנים המרובים שחוו ניצולי השואה בילדותם הפכו אותם לפגיעים במיוחד בתחום זה (לצטרף-פאו, 2013; לובלסקי, 2019).

### מוות של משתתפת בקבוצה

הקבוצה מונה אחד-עשר משתתפים, שכמעט כולם מקפידים להגיע למפגשי הקבוצה השבועיים. זוהי קבוצה טיפולית סגורה (עם נקודות כניסה לחברים חדשים מדי כמה חודשים), שאיננה מוגבלת בזמן. למפגשים אני מביאה טקסטים, עיוניים לרוב, ואנחנו קוראים בהם ולאחר מכן מדברים על מה שעולה מהם. בדיונים עולים תכנים אישיים קשים מחייהם ומעברם של המשתתפים – מי יותר ומי פחות.

ז'ניה היא משתתפת רומינגנטית מאוד. היא בת 82, ניצולה מפולין שאיבדה את כל משפחתה בשואה. היא אשה אינטליגנטית ודעתנית, החולה בסכרת ואסתמה. השתתפותה הרמות מרתיעות תחילה חלק מהמשתתפים, ובחודשים הראשונים לפעילות הקבוצה היא מבודדת מעט. התפנית מתרחשת כאשר באחד המפגשים אני מעודדת את המשתתפים להביא למפגש גם טקסטים שלהם. אז מתברר שז'ניה כותבת שירים על חורבן חייה בשואה, והיא מעזה להביאם ולחלוק אותם עם המשתתפים. הקבוצה נפעמת, ומגיבה בחום רב ובהתפעלות שמחזקים מאוד את ז'ניה. אט אט מתפתח המנהג שמדי שניים-שלושה מפגשים מביאה ז'ניה שיר שלה לקבוצה (ומדי פעם גם משתתף נוסף אוזר עוז ועושה כמוה).

כמעט שנתיים חולפות. יום אחד ז'ניה מגיעה למפגש נסערת. כשאני מציגה בפני הקבוצה את הטקסט שהבאתי, היא מתפרצת. "תגידי", היא אומרת כמעט בצעקה, "מה לחכמים האלה שלך יש להגיד על המוות?" שתיקה משתררת. הקבוצה המומה. לתוך הדממה מספרת ז'ניה בשקט שהסכרת שלה החמירה וכנראה יצטרכו לירות לה רגל. אני מרגישה שחברי הקבוצה שומעים גם את מה שהיא לא אומרת.



אני נענית לאתגר. מניחה את הטקסט בצד, ובמשך כל המפגש מספרת להם על גישות פילוסופיות למוות. כולם קשובים. כשאני מסיימת, אני שואלת אם ירצו שנקרא יחד אחד מהטקסטים שעליהם דיברתי. לפני שמישהו מספיק לענות אומרת ז'ניה: "קאמי". כיוון שאני סבורה שהקבוצה בשלה לעמוד בכך, אני אומרת שבמפגש הבא נקרא את הדיון של קאמי בהתאבדות.

למפגש הבא אני מביאה, כמובטח, את "המיתוס של סזיפוס" (קאמי, 1978), ואנחנו מתחילים לקרוא בו. ז'ניה נלהבת. בסוף המפגש היא מגישה לי מעטפה עם דפים, אומרת שאלה שירים שלה, שחלקם אפילו פורסמו, וששתשמח לשמוע מה דעתי עליהם, ובורחת. יום לפני המפגש הבא מתקשר אלי בעלה של ז'ניה ומודיע לי שז'ניה נפגעה בתאונת פגע-יבורח ונהרגה במקום. עלי לספר זאת לקבוצה למחרת. קשה לי לעשות זאת, ואני חושבת מה יוכל להקל על המשתתפים להתמודד עם המוות הפתאומי בנסיבות הללו. לאחר התלבטות אני מחליטה לקרוא ביחד איתם את אחד מהשירים שז'ניה הפקידה בידי, מבין אלו שראו אור.

כשאני מספרת לחברי הקבוצה על מותה של ז'ניה, משתררת שתיקה. אני מזמינה את חברי הקבוצה לדבר, אבל איש אינו נענה להזמנה. אני מספרת להם שז'ניה נתנה לי שירים, ואומרת שלאור העובדה שבעבר נהגה לחלוק עם הקבוצה את שירה, וכיוון שהשיר פורסם כבר, חשבתי שנקרא אותו לזכרה. אני קוראת. אנחנו מדברים על השיר, ומתוך כך - על עולמה של ז'ניה. לאט לאט מתחילים חברים בקבוצה לדבר גם על רגשותיהם כלפיה, אך רובם שותקים. אני מזהה תופעה המוכרת בקרב המטפלים ב"עמך" - את הנטייה של ניצולי שואה להתעלם ממות חבריהם ולהמשיך הלאה. עם זאת אני חשה שהקריאה המשותפת בשיר של ז'ניה היתה בעבורם מעין טקס פרידה. במפגש הבא אנחנו ממשיכים לקרוא את קאמי, ואני מזכירה לקבוצה שז'ניה היא שביקשה לקרוא בו. במהלך הקריאה בטקסט, הנמשכת על פני מפגשים אחדים, אני מזמינה אותם מדי פעם, בעדינות, להתייחס גם אליה. חלקם נענים. שנה וחצי עוברות. נעמי, חברה נוספת בקבוצה, נפטרת לאחר מחלה ממושכת. לזכרה אני מביאה לקבוצה שיר של אווה קילפי (בתרגום של רמי סערי) העוסק בפרידה:

בְּשֵׁאִין עוֹד כַּח לְכַתֵּב, צְרִיף לְהַזְכֵּר.

בְּשֵׁאִין עוֹד כַּח לְצֵלֶם, צְרִיף לְרֵאוֹת בְּעֵינֵי הָרוּחַ.

בְּשֵׁאִין עוֹד כַּח לְקָרָא,

צְרִיף לְהִיּוֹת מְלֵאִים סְפוּרִים.

בְּשֵׁאִין עוֹד כַּח לְדַבֵּר,

צָרִיף לְהַתְנַגֵּן.  
כְּשֵׁאִין עוֹד כַּח לְלֶכֶת, צָרִיף לְעוֹף.

וּכְשֶׁבָּאָה הַשָּׁעָה הַיְעוּדָה, צָרִיף לְוֹתֵר עַל הַזְכָּרוֹן,  
עַל עֵינֵי הַנֶּפֶשׁ, לְחַדֵּל לְהַתְנַגֵּן,  
לְהִיּוֹת בְּשִׁקְטָא וּלְהַרְפוֹת אֶת הַכְּנָפִים.

אָף יִהְיֶה אֲשֶׁר יִהְיֶה, הַסִּפּוֹר נִמְשָׁךְ וְנִמְשָׁךְ.

(קילפי, 2006, עמ' 122)

הקבוצה מדברת על נעמי, על הצורך לוותר, ועל הזיכרון. ואז, להפתעתי, אחד מחברי הקבוצה מזכיר את ז'ניה. "היא היתה אשה מיוחדת", הוא אומר, "עד היום אני חושב על השירים שלה." חלק מחברי הקבוצה מהנהנים.

כך הציעה הקריאה בשיר של ז'ניה ובטקסט העיוני ש"בחרה" בעבור הקבוצה - שעסק במוות - מעין "שבעה" שנתנה לקבוצה פתח להתאבל עליה ביחד. וכך גם שיר שהובא כטקסט פרידה לחברה אחרת, אפשר להם לשוב ולהעלות את זכרה. בעבורי היה זה רגע מרגש מאוד, שבו חשתי שז'ניה נותרה חלק מהקבוצה, וההיזכרות בה מהווה חוויה מתקנת בעבור שאר המשתתפים, שקיבלו הצצה לאפשרות שאם ילכו לעולמם במהלך פעילות הקבוצה, כמו ז'ניה ונעמי, הם לא יישכחו.

#### ההתמודדת של קבוצה עם "מותה" הקרב

עם מצב זה, שבו קבוצה מתמודדת עם סופה או "מותה" הקרב, התמודדתי מספר פעמים בקבוצות של ניצולי שואה שיועדו מראש לפעול במשך תקופה קצובה (שלושה עד שמונה חודשים). בכל המקרים התחלתי להתייחס לסיומה הקרב של הקבוצה זמן מה מראש (חודש או חודשיים), וחזרתי על ההתייחסות בכל מפגש (בתחילת כל מפגש הייתי מציינת עוד כמה פגישות נותרו). את המפגשים האחרונים הקדשתי לתמות של פרידה. בכל אחת מהקבוצות עלו מהמשתתפים קולות שונים שביטאו היבטים שונים של התמודדות עם הקושי בפרידה, אבל לקראת "מותה" הקרב של הקבוצה החל קושי זה להתבטא במספר תופעות: חיסורים או איחורים למפגשים; הכחשה ופנטזיות על המשך פעילות הקבוצה שניתן היה לחשוב עליהן גם במושגים של מיקוח (בקשות חוזרות שאצור קבוצת המשך, או אמירות בסגנון "נמשיך להיות בקשר מיוחד"); כעס שהתבטא בעיקר בפחות בערך

המפגשים; עצב שעלה גם כזיכרונות של נטישות ואובדנים מהעבר (בעיקר מהילדות, לפני השואה ובמהלכה); ושתיקות רבות וממושכות. בהתמודדות עם כל אלו התגלה הכלי הביבליותרפי כבעל ברית רב ערך.

בחודשיים האחרונים לפעילותה של קבוצה שכללה שמונה ניצולים ופעלה במשך שבועה חודשים שררה בה רוח נכאים. האווירה הקשה נבעה בין השאר מן ההידרדרות המהירה במצבה הבריאותי של רעייתו של אחד המשתתפים, יוסף, אשר גרמה לו להחסיר מפגשים רבים, ומדלקת הריאות הקשה שבה חלתה בלומה, משתתפת נוספת שנוכחותה בקבוצה היתה דומיננטית מאוד. אווירת החולי והמוות הקרב היתה חזקה מאוד, והרגשתי שהמחלות הפיזיות וחרדת המוות הקונקרטי שהביאו יוסף ובלומה מגלמים גם את התחושות של שאר המשתתפים סביב "מותה" הקרב של הקבוצה. את חמשת המפגשים האחרונים של הקבוצה הקדשתי לפרידה המתקרבת. באחד מהם הצגתי לקבוצה את שירה של מאצ'י טאווארה, והזמנתי את חברי הקבוצה להגיב עליו:

חולפים זה על פני זו  
במדרגות הנעות  
ככיוונים הפוכים

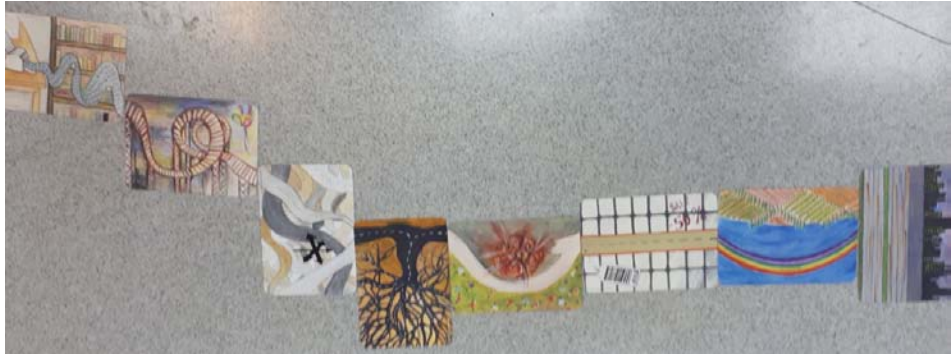
שמחתי להיות איתך  
ולו לרגע

(טאווארה, 1994, עמ' 38)

חלק מהחברים אמרו, ברוח פייסנית ואולי כדי לרצות אותי, שאכן טוב להיפגש גם אם נפרדים לאחר מכן, אבל לשמחתי נשמעו גם קולות אחרים. אחת המשתתפות אמרה ככעס שאם צריך להיפרד מוטב לא להיפגש כלל. "מספיק פרידות היו לי בחיים", אמרה. החברים שתקו. תיקפתי את קולה ושיקפתי את הקשיים הכרוכים בפרידה.

לקראת המפגש האחרון השקעתי מאמץ רב בניסיון לעודד את כולם להגיע, בעיקר את אלו שהחלו להחסיר מפגשים. לשמחתי כולם הגיעו מלבד בלומה, שהשתחררה יומיים קודם מאשפוז, והיתה עדיין רתוקה לביתה. הבאתי לקבוצה קלפי "דרך" והזמנתי כל משתתף לבחור שני קלפים - אחד שיבטא את הדרך שעבר בקבוצה, והשני שיבטא את הדרך שהקבוצה כולה עברה במהלך פעילותה. לאחר הבחירה ביקשתי מהמשתתפים להסביר את בחירותיהם. היו שעשו זאת מיד, ואחרים - לאחר היסוסים. לאחר מכן הזמנתי את המשתתפים לחבר את כל

הקלפים שמתארים את הדרך שעברה הקבוצה, לרבות הקלף שבחרתי שאני, לכלל מסלול משותף, ולתאר אותו. איור 1 מראה את המסלול שיצרו חברי הקבוצה יחדיו.



איור 1: מסלול קלפי הדרך שעברה הקבוצה (משמאל לימין)

המסלול מתאר את המעבר שעברה הקבוצה ממצב של זרות, דרך תקווה, דרך מחירים ששילמו החברים כדי להיכלל בקבוצה, דרך קשירת יחסים בין אחד לרבים, התחברות למוהל (לשד) הפנימי שעדיין נמצא מתחת לעץ הנבול-לכאורה, סחרחורות ומערבולות, ועד לשלב של מציאת סיפור קבוצתי משותף בסיוע הביבליותרפיה (שהיה הקלף שבחרתי אני - על כל המשתמע מכך לעניין התפקיד שייחסו לי). לאחר שתמונת המסלול המשותף נפרשה כך, אמרה אחת המשתתפות בהשתאות: "פתאום אני מבינה מה עשינו כאן". במונחים של קובלר-רוס (1978) ניתן לומר שהיה זה שלב הארגון-מחדש בתהליך האבל.

בהמשך אירע דבר מעניין: לפי הצעתו של יוסף, צלצלתי לכיתה של בלומה, שמתתי את הטלפון על רמקול, והנחתי לחברי הקבוצה לשתף אותה בפעילות של המפגש האחרון. בלומה התרגשה מאוד מהמחווה, וגם אני. ראיתי בכך ביטוי נוסף לכוחה של הקבוצה, וליכולתה להתמודד עם הפרידה.

לסיום, כמנהגי גם בקבוצות אחרות, הענקתי לכל אחד מהמשתתפים חוברת עם הטקסטים שבהם עסקנו במפגשים, בצירוף כמה מילים אישיות. ממשתתפים שהזדמן לי לפגוש לאחר סיום הקבוצה שמעתי שהטקסטים הללו המשיכו ללוות אותם ולסייע להם לשמר את הדברים שהקבוצה העניקה להם.

### המנחה והמוות

לפני סיום אני מבקשת להתעכב על עניין שלא מצאתי בספרות המקצועית דיון בו - מנחת הקבוצה והמוות. רבות נכתב על תפקידה של המנחה בהכנת הקבוצה לסיום המתקרב, ועל

החשיבות של תגובת המנחה כדוגמא לחבריה (יאלום ולשץ', 2006), אבל התייחסות לעניין המוכר למנחים רבים מניסיונם האישי, של התמודדות המנחה עם האבל האישי שלה על פטירת מטופל שהיה חבר בקבוצה, או על "מותה" של קבוצה, לא מצאתי.

בניסיוני שלי יצא לי לעמוד על ההבדל בין מותה של מטופלת פרטנית, שחוויתי לא מכבר, ובין מות מטופלת שהיתה חברה בקבוצה שהנחיתי. מוות של מטופל, בפרט אם הוא יקר ללב, כרוך באבל על אדם שאיתו התקיים קשר אישי משמעותי. בטיפול הפרטני נותרת המטפלת לבד עם אבלה. היא יכולה כמובן להשתתף בלווייה ואף לבקר את בני המשפחה היושבים שבעה, או לעבד את האובדן במפגשי ההדרכה שלה, אך אין לה מקום לשיתוף ממשי ומשמעותי באבלה. בין המטפלת ובני המשפחה חוצצת חומת החיסיון, וכינה ובין המדריך מפריד חוסר ההיכרות האישית של האחרון עם המנוחה.

לעומת זאת, כאשר מדובר בפטירה של חברת קבוצה, יכולה המנחה לעבד את האובדן עם חברי הקבוצה, וגם לה עצמה נוצר מקום שבו היא יכולה להיפרד מהמטופלת בחברת אנשים שהכירו אותה באופן אישי, והיא יקרה גם ללבם. שיתוף כזה יכול לסייע למנחה בעיבוד אבלה שלה. האפשרות שניתנה לי לדבר על ז'ניה לאחר מותה עם חברי הקבוצה, ולשמוע את דבריהם עליה, שימשה לי כמקור של נחמה. אמנם ראוי לציין כי הרצון שלי לדבר עליה היה גדול מרצונה של הקבוצה, וכמנחת הקבוצה נדרשתי כמובן להכפיף את רצונותי וצרכי אלו שלהם; ועדיין, ההתמודדות עם אובדנה בתוך החיק החם של הקבוצה היה לי קל יותר מאשר ההתמודדות האישית עם מותה של מטופלת פרטנית. עוד מצאתי שההתמודדות של חברי הקבוצה שהנחיתי עם "מותה" הקרב של הקבוצה הקלה אף עלי את הפרידה.

### סיכום

במאמר זה הצעתי לבחון את חיי הקבוצה משתי נקודות מבט. האחת היא דרך המתח בין החיים (או הביטחון) והמוות (או השינוי). הביטחון בקיום המפגשים ובהגעתם של החברים מחזק את תחושת החיים של הקבוצה כגוף ושל היחידים המשתתפים בה, בעוד שהמוות (של חבר קבוצה או של הקבוצה עצמה) מסמן ומסמל שינוי. במאמר זה ביקשתי לגייס את כוחו הרטורי של השימוש במושג "מוות" גם בהקשר של סיום הפעילות של קבוצה, כדי לחדד את המשמעות של סיום שכזה. נקודת המבט השנייה היא הדרכים שמזמנת הביבליותרפיה לצורך ההתמודדות עם המתח המובנה הזה בחייה של קבוצת מטופלים (במקרה זה זקנים ניצולי שואה), וליצירה של מרחב קבוצתי טיפולי בטוח המתקיים בצלו של המוות.

אני סבורה כי השילוב בין שתי נקודות המבט הללו מציע דרך להבין ואף להתמודד עם המתח המובנה בין הבטוח והמתהווה, גם במקרים אחרים, קיצוניים פחות - כמו עזיבה של

חבר קבוצה (על רגשי האשמה של המנחה והקבוצה הכרוכים בה), וגם בעבור מנחים של קבוצות שאינם בהכרח מטפלים בהבעה ויצירה. כפי שניסיתי להראות, השילוב בין הכוחות הטיפוליים של הקבוצה, על התמיכה והסולידריות שבכוחה להציע לחבריה, ובין האפשרויות שמציע הכלי הביבליותרפי לנגיעה עדינה, עשירה ומנחמת במה שלא אחת קשה ואף בלתי אפשרי לדבר אודותיו במישרין, יכול לשמש כמשאב התמודדות רב-עוצמה עם האבל. כוחו יכול לפעול גם על חברי הקבוצה וגם על המנחה.

לסיום חשוב להזכיר כי גם לאחר המוות, מי שאבד - בין אם זה חבר קבוצה או הקבוצה כולה - עשוי להמשיך להיות משמעותי ביותר בחיים של חברי הקבוצה והמנחים כאחד, כפי שכתב המשורר ישראל פנקס:

ההיעדרות היא  
המעצבת אותנו, הצל שאנחנו  
ואחרים בנו מטילים.

(פנקס, 1999, עמ' 196)

## מקורות

- אלדן, א. (תשמ"ז). בתוך ח. יעוז, י. בסר וא. יעוז-קסט (עורכים). שירה צעירה: אנתולוגיה. תל אביב: עקד.
- ביסון, ר. (2018). מפגש אחרון ופרידה: תהליך הפרידה בסיום הטיפול הקבוצתי. *מקבץ*, 23(2), 89-108.
- ברטמן, ס. (2013). אמנות אקספרסיבית וטנטולוגיה: תמונה אחת ליום. בתוך ה. שנון-קליין ואחרים (עורכים), *טנטולוגיה: מדעי האובדן, השכול והאבל: נושאים נבחרים (עמ' 389-397)*. חיפה: פרדס.
- דורון, י. (2018). פרידה חטופה. *מקבץ*, 23(2), 79-87.
- זיו, י. ובהרב, י. (2011). *מסע קבוצתי: המדריך למנחה הקבוצות*. תל אביב: גל.
- טאווארה, מ. (1994). *יום השנה לסלט (תרגום: י. רוז)*. תל אביב: ספרית פועלים.
- יאלום, א. ולשץ', מ. (2006). *טיפול קבוצתי: תאוריה ומעשה (תרגום: ב. הרמן)*. ירושלים: כנרת.

- לובלסקי, י. (2019). מטריצת הניצולים: חווייתם של מנחי קבוצות טיפוליות וגדולות לניצולי שואה. *מקבץ*, 24(1), 23-44.
- לצטר-פאו, ס. (2013). תהליכי אבלות בזקנה. בתוך: ה. שנון-קליין ואחרים (עורכים), *טנטולוגיה: מדעי האובדן, השכול והאבל: נושאים נבחרים* (עמ' 297-316). חיפה: פרדס. פנקס, י. (1999). *ביום העתיק שלנו*. רעננה: אבן חושן.
- פריבך-חפץ, ד. (1999). העולם הוא כטל: על תפישת המוות בזן בודהיזם. בתוך: א. כשר (עם ע. מגדלסון-מעוז וד. פריבך-חפץ) (עורכים), *משמעות החיים* (עמ' 125-142). תל אביב: הקיבוץ המאוחד ועמותת יהורז.
- (2003). בין שמים לארץ: קירקגור, המוות והמתים. בתוך: י. לוריא (בסיוע י. לויין וד. פריבך-חפץ) (עורכים), *מועקה וגאולה: אסופת מאמרים בפילוסופיה של הקיום האנושי* (עמ' 341-355). באר שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- (2014). מסעות-אבל ביצירת עמוס עוז. *עמדה*, 31, 154-177.
- צורן, ר. (2000). *הקול השלישי*. ירושלים: כרמל.
- קאופמן, ע., קמינסקי, א. ואבן שושן-רשף, א. (2017). *הקול השלישי של הלא-מודע החברתי: התנסות בביבליותרפיה קבוצתית*. *מקבץ*, 22(1), 53-64.
- קאמי, א. (1978). *המיתוס של סזיפוס: מסה על האבסורד* (תרגום: צ. ארד). תל אביב: עם עובד.
- קובלר רוס, א. (1978). *לחיות עם המוות* (תרגום: כ. גיא). תל אביב: צ'ריקובר.
- קילפי, א. (2006). *הפרפר חוצה את הכביש* (תרגום: ר. סערי). ירושלים: כרמל.
- Freibach-Heifetz, D. (2007). Grace towards the dead: A philosophical observation. In A. Kasher (Ed.), *Death and dying: Inter-disciplinary perspectives* (pp. 91-106). Amsterdam/New York: Rodopi.

