

## הקבוצה הדינמית כמרחב להתמודדות עם ניכור וזרות

פּלג דוֹר־חיים

לאורך ההיסטוריה האנושית מילאה "הקבוצה האינטימית" תפקיד מרכזי בחיי הפרט והחברה, ובמיוחד סייעה לנו כבני אדם להתמודד עם ניכור, זרות ובדידות. המאמר שופך אור על האופן שבו מסגרת קבוצתית יכולה לשמש כמרחב לעיבוד רגשות הנוגעים לזהות אישית, אינטימיות ואותנטיות. כך יכולה הקבוצה להציע כוח-נגד לשיח המוסדי המתאפיין לרוב בחשיבה רציונלית, יעילה, מובנית ומסודרת, אך עשוי להתאפיין בניכור רגשי. המאמר מדגים את הטענה בעזרת סיפוריהן של שתי קבוצות: האחת היא קבוצה טיפולית בילדים, שלה תפקיד מרכזי בהבניה מחדש של שיח רגשי ובעיבוד של רגשות אינטימיים; השנייה היא קבוצת הכשרה למנחי קבוצות, המאפשרת למשתתפים לנוח מהזרות והניכור של המרחב האורבני, למצוא מחדש משמעות וערך במפגש הבין-אישי, ולהעניק חוויה של נראות ושל שייכות.

פּלג דוֹר־חיים הוא פסיכולוג חינוכי וחברתי, יועץ ארגוני ומנחה קבוצות, בעל תואר שני בפסיכולוגיה חברתית. הוא מתמחה בהנחיית קבוצות של מטפלים, מנהלים, יועצות בית ספר ועובדים סוציאליים. בין תחומי התמחותו: אימון אישי, פיתוח מנהיגות, הדרכת הורים וטיפול בילדים ובנוער. הוא בעל קליניקה פרטית בגבעתיים, שבה הוא מטפל בילדים ובמתבגרים, עוסק בהדרכת הורים, ועורך אבחונים פסיכודידקטיים. כמו כן הוא משמש כפסיכולוג חינוכי בשירות הפסיכולוגי בגבעתיים.

ניכור הוא מושג חברתי, המצביע על רמה נמוכה של אינטגרציה עם הזולת, תחושה של מיעוט ערכים משותפים עם הסביבה החברתית והיעדר תחושת שייכות (Robert, Ankony & Kelly, 1999). תחושת הזרות מתאפיינת בהיעדר תחושה של שייכות למקום, ליישוב או לסוככים, וניתן לתאר מפגש בין זרים כאירוע מנוכר, חסר משמעות ונעדר חיבה הדדית (Sennett, 1978). אדם שמצוי בעמדה של זרות וניכור ביחס לסביבתו עשוי לחוש רמה גבוהה של מרחק בינו לבין הקבוצה החברתית הסובבת אותו, ולהרגיש מתח ולחץ (Robert, Ankony & Kelly, 1999). ניל וקולס טענו כי המבנה החברתי והמוסדי של העולם המודרני הוא הגורם המרכזי לניכור בין בני אדם, כי הניכור נובע מאופיים של הארגונים והמוסדות החברתיים שקמו אחרי המהפכה התעשייתית, וכי הניכור של המוסדות מביא לכך שחלק מהותי מהאינטראקציה היום-יומית שלנו מתנהלת עם בני אדם זרים, שאין לנו איתם שום מגע חברתי (Neal & Collas, 2000).

בשונה מהמוסדות שקמו לאחר המהפכה התעשייתית, קבוצה אינטימית עשויה להיתפש כמתאפיינת בשיתוף, אמפתיה ונתינה הדדית. יאלום (2006) מתאר כיצד הקבוצה עשויה לסייע למשתתפים בה למצוא משמעות, לשתף בקשיים חברתיים ולהקל במידה משמעותית תחושות של בדידות וניכור. הוא מוסיף ומגלה מה רב הערך של הקבוצה בעידוד הפרט לסייע למשתתפים אחרים לגלות אמפתיה ולעודד חריגה מן המיקוד בעצמי אל עבר תחושה של דאגה לזולת. זיו ושילה (1977) טוענים כי הקבוצה משמשת את היחיד כמסגרת לארגון העולם ולרקימת יחסים תקינים ומובנים עם אנשים אחרים, וכי היא מאפשרת ליחיד ליצור קשרים עם אחרים ולספק את הצורך של הפרט בהתחברות עם הזולת. מטפלים ואנשי מקצוע רבים מתארים את ההתרחשות בתוך הקבוצה באמצעות השיח המתנהל בתוכה. שכטמן (2010), למשל, מביאה היבטים של שיח אמפתי ואינטימי המתרחשים בתוך קבוצות של טיפול בילדים, ואילו יאלום (2011) מביא דוגמאות לשיח קבוצתי המתאפיין בשיתוף, בנתינה הדדית ובמציאת משמעות משותפת.

שיח הוא מערך מוסדר של היגדים המשתלבים בהיגדים אחרים בדרכים צפויות, ומהווה מערכת המבנה את האופן שבו אנו תופשים ומבינים את המציאות (Foucault, 1970). השיח מוסדר באמצעות מערך של כללים המוביל לחלוקה ולהפצה של ביטויים והיגדים מסוימים. ככל חברה וחברה עובר השיח פיקוח שבמסגרתו הוא נברר, מאורגן ומופק, בעודו מושפע ממספר הליכים המגבילים אותו. כך למשל, הטאבו הוא צורה של איסור המגדירה את הנושאים שעליהם מותר או אסור לדבר בחברה. בספרו סדר השיח מראה פוקו כיצד מוסדות שונים (אוניברסיטאות, מחלקות ממשלתיות, בתי הוצאה לאור, גופים מדעיים ועוד) מעצבים את המציאות באמצעות טווח של פרקטיקות, הכוללות הדרה, פרשנות ודילול הסובייקטים

המדברים (Foucault, 2005). לטענתו, המוסדות מבחינים בין מי שמוסמך לדבר למי שאינו מוסמך לכך, ומשפיעים גם על המיקום והתזמון שבהם השיח מתרחש. מונח נוסף שפוקו טבע הוא "תצורת שיח", המשמש לציון ההתאגדויות וההתקבצויות הסדירות של סוגים מסוימים של היגדים, הנקשרות פעמים רבות למוסדות מסוימים של כוח, ומשפיעות על בני אדם ועל צורת החשיבה שלהם (מילס, 2005).

בדפים הבאים אבקש להדגים כיצד תחושות של ניכור וזרות מקבלות מענה רגשי-אינטימי מצד הקבוצה הדינמית. לצורך זה אגדיר קבוצה דינמית כמסגרת קבוצתית המעניקה תשומת לב לתהליך הקבוצתי, ואחת ממטרותיה המרכזיות היא התפתחות נפשית של הפרטים המרכיבים אותה (זיו ובהרב, 2009). כמסגרת זו אראה כיצד הקבוצה היא מרחב שבו מעבדים המשתתפים רגשות הנוגעים לזהות אישית, אינטימיות ואותנטיות. לתפישתי, בדומה לעיצוב המתרחש בתוך קבוצת המשפחה במהלך הילדות, גם בתוך הקבוצה הדינמית חל תהליך עיצוב ייחודי. לצורך הדגמה זו אערוך הבחנה בין שני סוגים של תצורות שיח המתרחשות במהלך חייו של אדם: שיח מוסדי, המתרחש במגע עם מוסדות שונים כמו בתי חולים, בתי ספר, בתי משפט וכו', המתאפיין בחשיבה רציונלית, יעילה, מובנית ומסודרת, ועשוי להתאפיין בניכור רגשי; ושיח אינטימי, המתרחש בחיי המשפחה ולטענתי גם בקבוצה הדינמית. עוד אראה כיצד תצורת השיח של הקבוצה הדינמית מתאפיינת במרחב המאפשר ביטוי לרגשות גולמיים ואותנטיים. לשם כך אסקור תחילה את הרקע ההיסטורי-אבולוציוני שיש לערך הרגשי של הקבוצה בחיים שלנו, ולאחר מכן אבסס את הטענה שלקבוצה הדינמית יש ערך ייחודי במאה העשרים-ואחת, בשל המקום המרכזי שהמוסדות ממלאים בחיים האישיים שלנו. בהמשך אראה כיצד תצורת השיח בתוך הקבוצה הדינמית מציעה פיצוי על ההחפצה הרגשית המאפיינת את השיח הממסדי. אעשה זאת באמצעות הצגה של סיפור מקרה מתוך קבוצה טיפולית לילדים עם לקות למידה. לבסוף אתיחס לתחושת ה"זרות" בתוך המרחב האורבני, ואדגים את התנועה בין זרות לאינטימיות בעת הנחיה של קבוצה דינמית.

### רקע היסטורי: הערך הרגשי הטמון בקבוצה

הערך הרגשי הרב שאנו מפיקים מהקבוצה קשור לתהליך אבולוציוני, טכנולוגי ותרבותי שהמין האנושי עבר לאורך ההיסטוריה. הפחדים, התקוות, החששות, הכעסים, המיניות והאלימות האנושיים התעצבו במהלך מאות אלפי שנות חיים בקבוצות קטנות ואינטימיות של לקטים-ציידים. בני החבורה, שהכירו זה את זה בצורה אינטימית, היו מוקפים כל חייהם בחברים ובכני משפחה. בידוד ופרטיות היו תופעות נדירות, וכל קבוצה ניהלה מדי פעם קשר עם קבוצות שכנות. ואז, לפני כ-70 אלף שנה, החלה המהפכה הלשונית. השימוש בשפה החל תהליך מתמשך

שבמסגרתו יצרו בני האדם סדרים מדומיינים שהתבססו על השימוש בשפה והוגדרו כדת, מנהגים או מבנים פוליטיים. מרבית המחקרים האנתרופולוגיים תומכים בסברה שקבוצות הלקטים-ציידיים הסתמכו על תפישת עולם אנימיסטית, שוויונית באופן יחסי (הררי, 2011). העולם כפי שאנו מכירים אותו הוא תוצאה גם של שתי מהפכות נוספות: המהפכה החקלאית שהתרחשה לפני כעשרת אלפים שנה, והמהפכה התעשייתית-מדעית, שהחלה את צעדיה לפני כמאתיים שנה. שתי המהפכות הללו שינו את פני העולם ואת חיינו כבני אדם באופן מהותי. יחד עם זאת, לתהליך האבולוציוני לא היה מספיק זמן כדי להדביק את קצב השינויים התרבותיים המהירים, ומשום כך אנחנו עדיין חושבים, מרגישים, מאמינים ומתהווים כאותם לקטים-ציידיים שחיו בעבר בקבוצות קטנות ואינטימיות. פער זה יכול להסביר מדוע את כלל חיינו ניתן לתאר כתהליך ארוך של רדיפה עיקשת אחר תחליפים לאורח החיים העתיק שלנו, שכלל קיום קבוצתי ואינטימי, וחיי קהילה הדוקים. דומה כי אנחנו תרים אחר תחליף לשיתופיות, לשוויוניות, לאינטימיות ולקלילות שאפיינו אותנו בעודנו לקטים-ציידיים. אני מבקש לטעון בהקשר זה כי הקטיעה של החיים הקבוצתיים האינטימיים נעדרת ההיררכיה של הלקטים-ציידיים הוביל לחסר, לתשוקה מתמדת לשינוי, ולחוויה של צורך מתוסכל, שאינו בא על סיפוקו. לפיכך, התרבות, הטכנולוגיה והפוליטיקה מהוות ניסיון מתמיד לייצר תחליפים להעדר החיים הקבוצתיים של הלקטים-ציידיים.

### שיח אינטימי מול שיח מוסדי

אם כן, לאורך ההיסטוריה האנושית מילאה הקבוצה האינטימית תפקיד מרכזי במהלך חייו של האדם. חוויות רגשיות מרכזיות במעגל החיים, כמו לידה, למידה, רכישת מקצוע, התמודדות עם מחלות וגם עם מוות של אדם קרוב התרחשו בתוך קבוצה קטנה ואינטימית, בהקשר קהילתי מצומצם. כמו החוויות, גם השיח שפירש והסביר את הרגשות הללו התקיים בתוך קבוצה קטנה שהתאפיינה בקירבה ובקשר בין-אישי.

לאחר המהפכה התעשייתית, מרבית תפקידיה של הקבוצה האינטימית הוחלפו במוסדות של החברה האזרחית והמדינה, כמו בתי חולים, בתי ספר, בתי משפט, שירותים פסיכולוגיים ושירותי דת. שדה המפגש עם רגשות כמו כאב, תסכול, שמחה, התרגשות ועצב, העולים במעגל החיים, עבר לשטחם ולשליטתם של מוסדות המתאפיינים בנהלים ביורוקרטיים ובשיח מקצועי, מובנה ורציונלי. שלטונם של נהלים, פרוצדורות והליכים יצר אוטומטיזציה של התנהגות סדירה, חסרת ייחוד, שאינה משאירה מקום לאינטימיות (טופלר, 1970).

המעבר של תצורת השיח הרגשי אל אחריות הממסד יצר חלל רחב שאינו מאפשר תצורת שיח רגשית אינטימית. כזה הוא לדוגמה השיח המבטא תחושות פנימיות וקשר בין-אישי,

המעוצב על ידי מוסדות פסיכולוגיים וכולל מילים כמו הכלה, החזקה, אמפתיה, השלכה, העברה, דימוי עצמי ופיצול. הממסד הפסיכולוגי שולט, משנה, ומחדר את משמעות הרגשות האינטימיים של האדם, ומבהיר את גבולות הביטוי הנורמטיבי של הרגש. דוגמא נוספת: הקונפליקט, הכעס, התסכול וחוסר ההסכמה עברו לאחריות הממסד המשפטי, שמבהיר, מגדיר וקובע את משמעותם של מחלוקת, הפרת זכויות, קניין, זכויות יוצרים ועוד. השיח המוסדי מתאפיין בתרגום מושגים אישיים למילים השגורות כפי איש המקצוע, ומובנות פחות לאדם הפשוט מהרחוב. גם השיח הרפואי יכול להדגים זאת. הלידה והמחלה הם רגעים אינטימיים מאוד בחייו של אדם, אך השיח הרפואי מחליף מושגים אישיים ויום-יומיים כמו תקווה להבריא, כאב, היסטוריה של אדם והבנת המחלה במושגים מידיים פחות, כמו פרוגנוזה, קליניקה, אנמנזה ודיאגנוזה. בתוך הממסד החינוכי, תהליכים של למידה ורכישת ידע מקבלים ביטוי בשפה מתימטית המכמתת את היכולת ואת הערך האישי של כל "תלמיד". גם סדר התורות בשיח המוסדי מתנהל באופן מובנה ומוגדר מראש, שעובר סטנדרטיזציה נוקשה. השיח בתוך הכיתה מתבצע בהצבעה, המפגש עם פסיכולוג מגדיר מיהו הדובר ומי המאזין, והשיח בבית המשפט קובע חוקים נוקשים של שתיקה ודיבור.

על אף השינויים התרבותיים והטכנולוגיים המופלגים הללו, לתשוקה לחיים בקבוצה אינטימית נותר מקום מרכזי בחינוך, וכאמור, החיים בחברות מורכבות ובערים גדולות אינם נותנים מענה לצורך זה בקבוצה, ומתאפיינים בתחושה של ניכור ובדידות. הקבוצה הדינמית היא אפוא אחת הדרכים להציע מענה לצורך הזה בקבוצה אינטימית, ואני מאמין שאחד מתפקידיה המרכזיים הוא לאפשר לפרט להבנות מחדש רגשות גולמיים בסיסיים שבימינו נותרים מודחקים ומנוכרים. הקבוצה הדינמית יכולה לעסוק בהיבטים אנושיים, שאינם מצליחים לבוא לידי ביטוי במפגש של האדם עם הממסד המשפיע על חייו ואף שולט בהם. היא מהווה מרחב לשיח אינטימי המאפשר את קיומם של רגשות גולמיים, ומחליף את השיח המוסדי המקצועי.

### מקומה של הקבוצה בביטוי והמשגה של רגשות אינטימיים

קבוצה דינמית מאפשרת מפגש בין רגשות לא מעובדים כמו פליאה, התרגשות, ייאוש וכעס, המתרוצצים בה, בצורתם הגולמית, בין משתתף אחד לאחר. למפגשים מסוג זה יש עוצמה רבה, במיוחד כאשר מדובר בקבוצה של ילדים. בשנים האחרונות הרבתי להדריך מטפלים המנחים קבוצות של ילדים, והם שיתפו אותי בסיפורי מקרה והתלבטו ביחד אתי בדילמות מעולם הטיפול הקבוצתי. המפגשים שלי עם מטפלים שעובדים עם קבוצות של ילדים הם מרתקים, כיוון שהם חושפים בפני סיפורים רבים על קבוצות של ילדים בהקשרים שונים ומגוונים. סיפורים אלה

מלמדים אותי על המאבק המתמיד של ילדים לחוש שהם רצויים, נאהבים ובעלי ערך בעולם. דומה כי פעמים רבות המאבק הזה רווי כאב, עצב ותסכול, ופעמים רבות הוא שזור בכעס ותרעומת. המנחים שהכרתי סיפרו על ניסיונות להבין, להכיל ולעבד את התחושות והרגשות של הילדים, ולהחזיר להם אותם לאחר שעברו אצלם עיבוד ועידון.

דוגמא למקום המרכזי שיש לקבוצה הדינמית בתהליך של עיבוד רגשות גולמיים בשדה האינטימי סיפקה קבוצה טיפולית של נערים שהנחו שתי מודרכות שלי - איריס ומיכל. הקבוצה נפגשה פעם בשבוע, בשעות הבוקר, בבית הספר, וכללה חמישה נערים עם לקות למידה. לקראת אמצע השנה, לאחר כמה חודשים של מפגשים, הבחינו חברי הקבוצה בשינוי שהתרחש אצל מאיה, ילדה גבוהה קומה בעלת שיער שחור ארוך ועיניים חומות ועצובות. מאיה היתה אהודה על שאר החברים בקבוצה, אבל לפתע הם שמו לב כי לפני כמה שבועות היא החלה להתרחק מהם, ובמיוחד מנסים ומארז, שני הבנים בקבוצה.

במהלך המפגש הקבוצתי ישבה מאיה בצד, עם אלה ואסנת, ושוחחה איתן בשקט, בהמתנה לסיום המפגש. היא לא רצתה לקחת חלק במשחק החופשי עם הילדים האחרים. איריס המנחה הגישה לה מטקה והזמינה אותה לשחק איתה בשולחן הפינג-פונג, שעמד ריק, אבל היא דחתה את ההזמנה. איריס התקרבה אל מאיה ואמרה לה שהיא רואה שהיום לא בא לה לשחק איתה פינג-פונג, ושאוּלִי היא קצת מוטרדת. מאיה החזירה לאיריס מבט, נשכה את שפתיה, התקרבה אל אסנת, חברתה לקבוצה, ואמרה לה בשקט שאין לה כוח, שנמאס לה מהקבוצה הזאת. לאחר מכן היא סובבה את ראשה לעבר הדלת, ושקלה לפתוח אותה ופשוט לצאת מהחדר. ליד הדלת ישבו נסים וארז ושיחקו בקלפים. ארז הרים את ראשו, הבחין במבטה של מאיה, וחיך אליה.

"הי מאיה," הוא אמר, "אנחנו עושים טורניר, רוצה להצטרף? אני תכף גומר על נסים, תיכנסי אחריו." מאיה הביטה בו בשתיקה, גלגלה את עיניה והפנתה את מבטה אל עבר אסנת.

לאחר כמה דקות סיימו המשתתפים את הפעילות החופשית והתכנסו כדי לשוחח עם מיכל ואיריס על חוויותיהם במהלך הפעילות. נסים העיר שמאיה לא רצתה לשחק איתם.

"ואתה רצית לשחק עם מאיה," אמרה מיכל, המנחה השנייה. "ראיתי שהזמנת אותה. התבאסת קצת?"

"כן. אני לא מבין למה היא לא רצתה לשחק איתי," אמר נסים. "זה עצבן אותי." הילדים האחרים שתקו, והמנחות הזמינו את מאיה לשתף את הקבוצה בתחושותיה.

מאיה התבוננה בעצב על זרועותיה, ועל הצלקות הדקות שעיטרו את ורידיה. עיניה היו כבויות, שערה הפרוע כיסה את מצחה ואצבעותיה היו שמוטות. היא שתקה. המנחות והמשתתפים שתקו ביחד איתה. שתיקה היתה רגע נדיר בקבוצה, ואיריס הרגישה שמשהו בעל ערך עשוי להתרחש. היא התבוננה במאיה והעירה בקול שקט, שכאילו נועד לאוזניה בלבד: "היום את עצובה ואולי לא בא לך לדבר ולהשתתף, זה בסדר גם לא לשתף, את לא חייבת."

מאיה התבוננה בעיניה של איריס ולאחר מכן הסתכלה על המשתתפים האחרים. היא סיפרה בקול חנוק שכבר כמה חודשים היא עצובה ומדוכאת מאוד. "קשה לי בבית," היא סיפרה, "ובגלל זה חתכתי את עצמי. אני מוציאה את התסכול שלי עלי." לראשונה שמה איריס לב לחתכים שיש למאיה על הזרוע. לרגע היא נבהלה, אך החליטה לשתוק ולנסות לפגוש את מאיה בחוויה שלה בתוך הקבוצה. מאיה סיפרה שלאחרונה היא מתקשה להקשיב בזמן הלימודים ולהשתתף בשיעורים. "אני פשוט חושבת על דברים אחרים כשאני בכיתה. קשה לי להתרכז אז אני חושבת כל מיני מחשבות." עוד היא סיפרה שכבר תקופה ארוכה היא מרבה לריב עם אחיותיה. "אני כל הזמן מנקה אחר האחיות שלי, מכינה להן אוכל והן לא עוזרות לי, אז במקום להתעצבן ולכעוס על האחיות שלי אני חותכת את עצמי בסכין המטבח וככה אני נרגעת." מאיה אמרה עוד שהיא לא שיתפה את הוריה במצוקותיה בבית ובבית הספר, וגם לא סיפרה להם שהיא חותכת את עצמה. הילדים האזינו לדבריה בשקט. אחרי כמה רגעים סיפר ארז שגם הוא "מבואס על ההורים שלו", כיוון שהם לא מאפשרים לו לצאת לבלות עד מאוחר. מיכל התקרבה למאיה והניחה את כף ידה על כתפה. נסים אמר שהוא במקומה לא היה מרשה לאחים שלו "לסנג'ר" אותו, והיה שולח אותם לנקות בעצמם.

רגע ייחודי זה בקבוצה הטיפולית התהווה מתוך הקשר האנושי שנוצר בין הילדים ומתוך המרחב האמפתי שנהרם במהלך המפגשים. המרכיב הטיפולי של הקבוצה התבסס על שני גורמים מרכזיים: צמצום השיח המוסדי, והתמקדות בשיח אינטימי תוך הענקת מילים לרגשות. בעת שהותם בבית הספר, הוגדר לנערים שהם יכולים לשוחח בהפסקה אך עליהם להימצא במצב של שתיקה בעת השיעור. בתוך הכיתה, המורה מוקמה בחזית ואילו הנערים היו ישובים וקשובים. דיבורו של תלמיד בעת שיעור קיבל הבחנה ערכית. בעת השתתפות בשיעור, דבריו של תלמיד יכלו להיחשב כחכמים ונכונים, כחסרי ידע, או לחלופין כהפרעה (דיבור ללא רשות). הבחנה נוספת בין הקבוצה הטיפולית לבין שיעור בכיתה נוגעת ליכולת להשפיע ולקבוע את סדר היום בתוך הסביבה שבתוכה מתפקדים הנערים. סימן טען שתחושת

הניכור נובעת מתחושה של האדם שהוא חסר כוח או יכולת להשפיע על מצבו ועל הסביבה שבתוכה הוא חי (Seeman, 1966, 1959). הקבוצה הטיפולית שימשה את המשתתפים כמרחב שנעדרים ממנו המונחים החינוכיים השכיחים בבית הספר, כמו "הצלחה", "כישלון", "חכם", "טיפש" ו"הפרעה". הדיבור לא התנהל על פי תור שהוכוון בידי דמות סמכותית, וגם לא מולאה טבלת התנהגות (כנהוג בכיתות של אותם תלמידים). בנוסף, השיח בקבוצה לא כלל גם מושגים מתחום המסד הפסיכולוגי, ולכן מאיה לא חששה להיות מתויגת כבעלת סיכון עצמי או כבעלת אישיות גבולית.

הקבוצה הטיפולית העניקה מקום מרכזי למפגש בין הרגשות של הילדים לבין המשגתם במילים שלהם. החוויות והפעילויות בחלק הראשון של המפגש יצרו אינטראקציות אותנטיות של "כאן ועכשיו". הרגשות שעלו היו קשורים למערכת היחסים בתוך הקבוצה, ולחוויות הייחודיות שעברו על המשתתפים ביחד. המנחות הכירו את ההקשר שממנו מגיע כל ילד, אך לא מיהרו לתת לו ביטוי בפרשנויותיהן. ההתערבויות של המנחות שיקפו את החוויה הרגשית של מאיה והעניקו לה פרשנות אמפתית. האמירה של איריס שהיום "לא בא" למאיה לשחק איתה פינג-פונג ייחסה ערך לרצון החופשי של מאיה, והעניקה לגיטימציה לרצונה וליכולתה לבחור כיצד להגיב גם לדמות "חשובה" כמו מנחת הקבוצה. איריס הציעה למאיה הסבר לבחירתה לא לשחק פינג-פונג, כי "אולי היום היא קצת מוטרדת". השערה זו נגעה בקשר שבין המצב הנפשי של מאיה לבין הבחירה שעשתה בסיטואציה הנתונה.

אך להערה של איריס היה גם תפקיד נוסף – היא מסגרה מחדש את המרחב הקבוצתי כמקום שיכול להכיל תחושות ורגשות שמקורן בתוך הקבוצה, ולעבד אותן. דומה כי השתיקה של כלל חברי הקבוצה היתה לרגע מכונן בתהליך הקבוצתי, רגע ייחודי של העדר מילים שאיפשר את היווצרותה של חוויה גולמית שאיננה ממאפייני השיח המוסדי המנוהל. השתיקה סטתה מסדר הדיבור הקבוצתי של "מנחה" ו"מונחים", והזמינה את הקבוצה להתמסר לחוויה הרגשית של מאיה. הרגע הייחודי הזה חרג מכל הפרוטוקולים הקבועים המסדירים את המפגש המוסדי של ילדים עם מבוגרים. חריגה זו מסדר השיח הקבוע היא שאפשרה לאיריס להציע למיכל שהיום היא עצובה ואולי לא בא לה להשתתף. אמירה זו תרמה לסילוק השיח המוסדי והמנוהל לטובת שיח אינטימי וייחודי, שאינו מציינת לכללים מסדירים ונתונים מראש. איריס הזכירה למאיה שהיא יכולה לעצב את התנהגותה בהתאם לתחושות ולחוויות שלה בהווה. הקבוצה האינטימית נתנה מקום לרגע של בחירה, והקצה תפקיד מרכזי לרגש ולחוויה.

המנחות בחרו במודע למקד את השיח ברגש, ובכך השפיעו על עיצוב היחסים בין המשתתפים. בעקבות זאת, רגשותיה של מאיה, והסיפור שהיא הביאה לקבוצה, הפכו למוקד העיסוק, ונתפשו כבעלי חשיבות. הסיפור של נסים וארוז, שלכאורה ספגו יחס של דחייה



מצד מאיה, נתפש כשולי ולא קיבל מקום מרכזי בשיחה הקבוצתית. יתכן שהמסר שעבר לילדים היה כזה: המנחה הציעה למאיה לשחק איתה פינג-פונג, נדחתה על ידה וקיבלה זאת בהבנה. מכאן נובע כי גם אנחנו הילדים צריכים ויכולים לקבל בהבנה את הדחייה של מאיה בסירובה לשחק איתנו. באופן זה, הדחייה של מאיה לא פורשה כביטוי של תוקפנות וכעס, אלא כתוצאה של עצב שראוי להתייחס אליו באמפתיה. כך איפשרה הקבוצה למשתתפיה לבטא רגעים ייחודיים ורגשות גולמיים, לעבדם, ולהמשיגם יחדיו ובמשותף.

### כשזרים פוגשים זרים – המשמעות והערך של המפגש עם הזולת

כל יום של חיינו כולל מפגש עם מאות אנשים זרים שאיננו יוצרים עימם קשר, ומותירים אותם בזרותם. המרחב העירוני מכיל לפחות עשרות אלפים ולפעמים גם מיליוני בני אדם. ההתנהלות בתוכו מביאה לכך ששוב ושוב ניתקל באנשים שלא הכרנו, וגם לא נכיר. אנו חולפים על פני זרים כהולכי רגל ברחובות העיר, כצרכנים בקניון או כנוסעים על כביש עמוס. מפגשים אלו נתפשים כאקראיים וכחסרי משמעות. ריצ'רד סנט, (1978) הגדיר את העיר כצורת התיישבות אנושית המפגישה זרים לפגישות אקראיות באומן (2000) מוסיף כי זרים בעיר צפויים להיתקל זה בזה ולצאת כזרים מאותם מפגשים מקריים, המסתמיים כפי שהחלו. אריך פרום דיבר על השרירותיות וחוסר הערך שבמפגש עם הזולת בתוך המרחב האורבני (Fromm, 1941). פגישה בין זרים במרחב העירוני אינה דומה למפגש בין בני משפחה, ידידים או מכרים. בפגישה אקראית בין זרים אין המשכיות שקושרת אותה למפגש קודם, והיא לא כוללת עדכונים בנוגע להתרחשויות שחלו מאז. לא מועלים בה זיכרונות משותפים ואין שום דבר שניתן להישען עליו או לצעוד לאורו (באומן, 2007). החוויה המתמשכת של זרות, המאפיינת את המרחב העירוני, היא חוויה חדשה בתולדות המין האנושי, שהתעצב בתוך קהילות אינטימיות. בעבר הרחוק, כאשר אדם זר היה מגיע לקהילה חדשה הוא מיד היה עורך בה מפגש של היכרות הדדית, ועד מהרה שוב לא היה זר. אני מאמין שהקבוצה הדינמית היא מקום המאפשר לאדם לנוח ממרחב הזרות המנוכר של העיר, ולמצוא מחדש את המשמעות והערך של המפגש הבינ-אישי. המנוחה מהניכור מאפשרת למשתתפי הקבוצה לשתף זה את זה ברגשות אינטימיים, לעבד אותם יחדיו, ולקשר בין החוויה האישית לחוויה של נראות ושייכות.

התנועה בין זרות לאינטימיות מוכרת לי מאוד בעת הנחיה של קבוצות דינמיות. בחלק זה אביא דוגמא לשיחה שהתקיימה במפגש של מנחי קבוצות שהנחית. הקבוצה כללה 16 משתתפים ממגוון של גילים, שלכל אחד מהם ותק ורקע מקצועי שונה. המפגשים הדינמיים היו משמעותיים, גם בעבורי כמנחה וגם בעבור המשתתפים, וכולנו חשנו שעברנו ביחד חוויות רגשיות מעצבות, ולמדנו להכיר את עצמנו טוב יותר. לקראת סיום המפגשים בחנו המשתתפים

לאחור את התהליך, ושיתפו זה את זה בחוויה האישית שעברו בקבוצה. סיפוריהם הרבו לגעת ברגע שבו זר הופך למוכר. כך התמקדנו למעשה במשמעות של האינטימיות בקבוצה, ובמשמעות שיוצר המפגש עם הזולת. תפקידה של הקבוצה כמענה לזרות ולניכור בא לידי ביטוי באופן שבו ביטאו שלוש מן המשתתפות את התשוקה למפגשים ואת תחושת המשמעות שהתלוותה אליהם. שרית הגיעה לקבוצה כאדם זר, מאחר שעברה אליה מ"קבוצת עמיתים" אחרת, בלי שהכירה אף אחד מן המשתתפים בקבוצה שלנו. באחד המפגשים האחרונים של הסדרה היא תיארה התמודדות עם חוויה של בדידות ורצון לחוש קבלה ושייכות. שרית היתה אקטיבית בניסיונותיה ליזום מפגש עם חברי הקבוצה, וגלויה מאוד ביחס לרגשותיה. תחושת הבדידות לא נראתה לה כתופעה דטרמיניסטית, אלא כהוויה שניתן להתמודד איתה דרך שיתוף ופתיחות.

**שרית:** בהפסקות הייתי לבד, המשתתפות האחרות הכירו, וגם הכירו מקבוצות אחרות. מהשנה שלי כולן כבר סיימו את חובותיהן ולכן לא היתה אף אחת שהכרתי גם בהפסקה, חוץ מהקבוצה החדשה. לא נרתעתי, ומאוד במודע התיישבתי ליד מישהי מהקבוצה שלנו והתחלתי לדבר. דאגתי לעצמי ולא חיכיתי שיבואו או יזמינו אותי. כשחזרנו לעבודה בקבוצה הערתי משהו על ההפסקה, וידעתי שזה יעזור לי בהפסקות הבאות. רציתי להעלות את בדידותי למודעות. מההפסקה הבאה והלאה לא הייתי לבד לרגע, אלא אם בחרתי זאת. הכדור היה בידי ובידי חברי הקבוצה יחד. זה הרגיש נעים יותר. סמכתי על עצמי, וגם נתתי לחברי הקבוצה עידוד להיות מודעים לקיומי וליכולתם לעזור לי בהפסקות.

המפגשים הפורמליים של הקבוצה שימשו את שרית ככמה לשתף במצבה בתוך הקבוצה, והיא סיפרה בהם על תחושות הניכור שאפפו אותה. בדרך זו, הניכור החל להיות מדובר בקבוצה, עלה למודעות של המשתתפים, והתפוגג. ההפסקה שימשה בעבור שרית כמדד לאינטימיות, להיכרות ולחברות. אני מאמין שההפסקה נתפשה בעיניה כמרכזית כיוון שהפעילות בה פחות מובנית. ההפסקה היא מרחב שונה ורחוק מהשיח המוסדי, ותורות הדיבור בהפסקה מתהוות באופן ספונטני, בלי ניהול של מנחה. המפגשים עם הזולת נעשים מתוך בחירה, והמשמעות של משכי השיחות ותוכניהן נגזרת מאופיו של הקשר הבין-אישי. המפגשים האישיים של חברי הקבוצה היו משמעותיים, גם בזמן ההפסקה וגם בעת המפגש. לנירה, משתתפת נוספת, היתה היכרות מוקדמת עם חלק מחברי הקבוצה מסדנאות אחרות. יחד עם זאת, היה לה חשוב לפגוש ולהכיר משתתפות נוספות. הקבוצה שימשה אותה כהזדמנות למפגש וליצירת קשר עם בני אדם חדשים:

נירה: אני מצאתי את עצמי עסוקה בלא לפספס, ולפגוש עוד ועוד חברות מהקבוצה שאני לא מכירה עדיין. אני זוכרת שהתחלתי ביני לבין עצמי לתת משמעות וערך למפגשים הקבוצתיים. התחושה היתה שלפני שנפרדים צריך להספיק להפוך את המקום הזה למשמעותי יותר ויותר, כדי שהריקנות וחוסר המשמעות לא ישתלטו חס וחלילה על הקבוצה.

החשש מפני פספוס ואכזבה קיבל מקום מרכזי בדבריה של נירה, וגם עלה מצדה מספר פעמים במהלך המפגשים. נירה ראתה את המפגש הקבוצתי כהזדמנות לפגוש אנשים שעשויים להיות משמעותיים בעבורה. תחושת הפספוס ביטאה חרדה מפני הכניסה של ניכור וזרות לקבוצה, וממצב שבו אין ערך ליחסים הבין-אישיים שנרקמים בינה לבין הזולת. נירה תיארה את המפגש הקבוצתי עם זולת כמרחב שמהדהד צדדים שונים שלה עצמה, ומספק לה משוב על התפקוד שלה בקבוצה. היא רצתה להכיר את עצמה טוב יותר, להבין חלקים שונים באישיותה, ולהרוויח תובנות חדשות על התנהלותה בעולם. באחד המפגשים היא סיפרה שהיא מחפשת שיקוף של ה"עצמי" שלה כפי שזה בא לידי ביטוי בקבוצה, והזמינה את המשתתפים לספק לה משוב גלוי ופתוח. במפגש הבא היא סיפרה על רגשותיה בסוף אותו מפגש.

נירה: בסוף הרגשתי מאוכזבת קצת. מה, זה כל מה שראו עלי? התאכזבתי מהמקריות ומכך שכמובן ראו דברים שרלוונטיים לי, אך הם היו בחלקם נכונים יותר לעבר שלי, ופחות להווה שלי.

נירה חיפשה רגעים ייחודיים, שבכוחם להרחיב את התודעה שלה ולהעניק לה חוויה קיומית משותפת עם משתתפים אחרים. הקבוצה הדינמית שימשה אותה כמרחב ליצירת מערכת יחסים אינטימית, שעשויה לחשוף היבטים פנימיים אשר עלולים להיות בלתי נראים במרחב המוסדי הפורמלי. החרדה מפני פספוס היתה אפוא הפחד מהשתלטותו של שיח מוסדי על השיח הקבוצתי, וחשש מכישלון חילחולו של השיח האינטימי.

בדומה לנירית, גם מרב חיפשה שיח אינטימי, שיעניק מרחב לגילויים רגשיים שאינם מתאפשרים במרחב המוסדי הפורמלי. מרב היתה מנחת קבוצות ותיקה, שהגיעה לקבוצה עם סקרנות רבה, ולכל אורך הדרך העניקה למשתתפים הבנה, הקשבה ואכפתיות. היא ביטאה סלידה מתחושת הזרות שהורגשה בתחילת המפגשים, והעירה על כך שהמשתתפים מרבים לפרש זה את דבריו של זה, ולהשתמש במינוח מקצועי מעולם הפסיכולוגיה. היא האמינה שהדיבור המקצועי לכאורה מבטא פחד מפני שיתוף נועז ואמתי. היא שיקפה לקבוצה את תחושותיה בכנות מופלגת,

והצליחה לגרום למשתתפים אחרים לדבר בכנות על החששות והפחדים שלהם. בהמשך הרגשתי שמרב מצליחה ליצור עם חברי הקבוצה מערכת יחסים שהתאפיינה בתמיכה רגשית הדדית. באחד המפגשים המוקדמים שיתפה מרב את הקבוצה בקושי משפחתי: היא סיפרה על הקשיים שאיתם מתמודד בבית הספר בנה, שהוא לקוי למידה. היא חשה שהמורים לא מבינים את הקושי שלו ותיארה מפגש מתסכל עם מחנכת הכיתה שלו. היא סיפרה על החשש שלה שמא בנה סובל בכיתה ומרגיש לא רצוי מבחינה חברתית, והכנות שבה דיברה נתפשה כביטוי של אומץ שקידם את רמת האמון בין המשתתפים. בסוף המפגש הצעתי למרב לדבר על חווייתה בקבוצה. היא השתתקה, התבוננה סביבה, חשבה כמה רגעים ולבסוף אמרה:

**מרב:** במפגש הקודם שיתפתם אותי לגבי היכולת שלי לגעת, להקשיב, לסייע ולתמוך עם אמפתיה ואחריות, היום קיבלתי מכם תמיכה, חום ואהבה. הרגשתי שזה מחזק אותי מאוד.

לדבריה של מרב היתה משמעות רבה בעבור חברי הקבוצה, והם חיזקו מאוד את מידת האינטימיות והביטחון בין המשתתפים. במפגש הבא סיפר יאיר על חוויה אישית שנגעה לחברי קבוצה נוספים, והתבססה על תחושה של הבנה ושותפות גורל. עקבתי אחר התהליך שבו השיח בקבוצה חדל להיות מוסדי ומקצועי, והפך להיות שיח אינטימי, אישי ואותנטי. בשלבים אלה הרגשתי שהקבוצה הופכת ממקבץ של אנשי מקצוע מנוסים המפרשים ומשקפים זה את זה לקבוצה של בני אדם שמשתתפים זה את זה ברגשות, בתחושות ובחוויות. גם אני, כמוהם, הרגשתי עתה בטוח יותר להתעניין בחוויה האישית של כל משתתף. השיח האינטימי סייע לי כמנחה לכאוב, להתרגש, לכעוס ולהשתוקק ביחד עם הקבוצה. הרגשתי שהמפגשים מסייעים לחברי הקבוצה להתמודד עם הצורך הקיומי להרגיש שהם רצויים, נאהבים ובעלי ערך בעולם. המפגשים גם עזרו לנו למצוא מנוחה מתחושת הזרות והניכור שאופפת את החיים, בעולם שבו זרים חולפים באקראי על פני זרים, ונפרדים מזרים, בלי להותיר זיכרון או תחושת משמעות.

## סיכום

במאמר זה הצגתי את השיח האינטימי שמתפתח בתוך הקבוצה הדינמית כתשובה מתבקשת לשיח המנוכר המאפיין את החיים בתוך הממסד והמרחב האורבני. רובנו עושים מאמץ להרחיק את תחושת הזרות שמשרה עלינו העיר הגדולה, על מפגשיה המנוכרים וחסרי המשמעות עם אנשים זרים. איננו חושבים על הזרים שאנחנו פוגשים יום-יום, ולא מייחסים להם משמעות. הם משמשים בעבורנו רק כרקע שעל פניו אנחנו מחפשים את המוכר. איננו מצפים מהאנשים

שחולפים על פנינו ברחוב להפגין כלפינו רגשות כלשהם. אנחנו מכבדים את הפרטיות של הממתינים לפנינו בתור לקופת הסופרמרקט, ואיננו משתפים את הזרים החוצים ביחד איתנו את הרמזור בתחושות של עצב, געגועים והתרגשות. אבל דומה כי דווקא רגעים אלה הם שמעוררים בנו את הצורך במפגש אותנטי, ייחודי, שבו ניתן יהיה לגעת בזולת, להקשיב לו, לתמוך בו, ולהיתמך על ידו. מפגשים אינטימיים מסוג זה עשויים להתרחש בקבוצה קטנה, שמאפשרת לתת ביטוי לרגשות אותנטיים. קבוצת הנערים וקבוצת המנחים שהוצגו במאמר אפשרו לכונן תצורות שיח שהעניקו מקום מרכזי לרגשותיו הייחודיים של הפרט.

הקבוצה הטיפולית של הנערים שהונחתה על-ידי איריס ומיכל העניקה מקום מרכזי לרגשות המשתתפים. מערכת היחסים בתוך הקבוצה אפשרה למאיה להיאבק בניכור שחשה כלפי בני גילה, ולנסות לחוש שהיא רצויה, נאהבת ובעלת ערך בעולם. אני מתרשם כי מאבקה היה רווי בכאב, עצב ואמפתיה, רגשות כנים וייחודיים שיכלו להתעורר בזכות המרחב המוגן של הקבוצה. הדיאלוג בקבוצה זו התהווה תוך כדי מפגש, בלי נהלים נוקשים שהכתיבו מי רשאי לדבר ומתי. גם המקום המגן והמכיל שהציעו המנחות תרם להצבה של התחושות והרגשות של המשתתפים במרכז. לתצורת שיח רגשי ואותנטי כזו לא היה מקום בתוך השיח הממסדי של בית הספר, שהתאפיין בניהול רגשות מובנה ומהונדס, ובהבניה ברורה של דפוסי דיבור ושתיקה. לעומת זאת, בתוך הקבוצה המשתתפים חשו שביכולתם לקבל החלטות ולהשפיע על סביבתם. דגש מיוחד הושם על כיבוד הרצון החופשי של הנערים, תוך הענקת לגיטימציה לבחירה כיצד להגיב לחברי הקבוצה.

בדומה לקבוצה הטיפולית של הנערים, גם הקבוצה של מנחי הקבוצות התאפינה בשיח אינטימי, אישי ואותנטי. סיפורי המשתתפים נגעו ברגע שבו "זר" הופך ל"מוכר", ואפשרו את ההתהוות של שיח משותף בנושא המשמעות של אינטימיות בתוך הקבוצה. יחד עם זאת, לא לכל אורך חייה התאפינה הקבוצה בשיח ואתנטיביות. השיח האינטימי בקבוצת המנחים התהווה ברגע שבו פסקו חברי הקבוצה להיות מקבץ של אנשי מקצוע מנוסים, שביכולתם לשקף זה את זה על פי הנהלים המסודרים שלכאורה מצופים מהם בתוך קבוצה דינמית. התרשמתי שבדומה לקבוצת הנערים בבית הספר, גם המנחים הצליחו לשוחח על חוויית הניכור שלהם רק לאחר שפגשו בתוך הקבוצה חוויה חדשה של אינטימיות. לאחר שהקבוצה הפכה למרחב בטוח ומכיל, החלו חברי הקבוצה לתת ביטוי לרגשות אינטימיים שנגעו לזהות האישית שלהם.

בתחילת המאמר טענתי שהצורך שלנו במפגש קבוצתי נוגע במחסור, בצורך באהבה ובהשתייכות, וגם בצורך להבין את העולם, להסביר אותו, ולהטעין אותו במשמעות. הדגמתי את הטענה בעזרת סיפוריהן של שתי קבוצות. במקרה של קבוצת הילדים הראיתי כי לקבוצה

האינטימיות יש תפקיד מרכזי בהבניה מחדש של שיח רגשי, ובשיתוף ובעיבוד של רגשות אינטימיים, וכי הוא מתחדד לנוכח התפקיד הדומיננטי של המוסדות הרבים בחייו של האדם. במקרה של קבוצת המנחים הראיתי כי הקבוצה האינטימית יכולה לאפשר לאדם לנוח מהזרות ומהניכור של המרחב האורבני, למצוא מחדש משמעות וערך במפגש הבין-אישי, ולהעניק חוויה של נראות ושל שייכות. סיפוריהן של שתי הקבוצות הם חוליות בתהליך אבולוציוני ארוך שנים.

כמשך מאות אלפי שנים עוצבנו אבולוציונית בסביבה של קבוצה קטנה שבה יש לנו מערכת יחסים ייחודית עם כל פרט אחר בסביבתנו. אני מאמין שהמוח שלנו מסוגל להבין רגשות כמו אהבה, כעס, חיבה ודאגה. עם זאת, רגשות של אדישות, זרות וניכור הם חדשים בעבורנו כמין אנושי. אנחנו מתקשים לתפוש, להרגיש ולהבין מהי מערכת יחסים המבוססת על ניכור ואדישות. משום כך, אנחנו זקוקים ומשתוקקים ל"איים של אינטימיות", הדדיות ושיתוף רגשי. מפגשים קבוצתיים מצליחים לעתים לספק מענה לצורך החשוב הזה, במיוחד כאשר הם באים בצורתה של הקבוצה הדינמית. ברגעים אלו אנו זקוקים יותר מכול להיות מסוגלים להניח את השיח המוסדי בצד ולהחליפו בשיח אינטימי המעניק מקום לייחודיות של האדם ושל הרגע.

## מקורות

- באומן, ז. (2000). מודרניות נזילה. ירושלים: מגנס.
- הררי, נ. י. (2011). קיצור תולדות האנושות. אור יהודה: כינרת, זמורה ביתן, דביר.
- זיו, י. ובהרב, י. (2009). מסע קבוצתי. תל אביב: גל.
- זיו, א. ושילה, ש. (1977). הכיתה כקבוצה חברתית. הוצאת אוניברסיטת תל אביב.
- טופלר, א. (1970). הלם העתיד. תל אביב: עם עובד.
- יאלום, א. (2006). טיפול קבוצתי: תאוריה ומעשה. ירושלים: מגנס וכנרת.
- (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית. ירושלים: מגנס וכנרת.
- מילס, ש. (2005). מישל פוקו. תל אביב: הוצאת רסלינג.
- פוקו, מ. (2005). סדר השיח. תל אביב: כבל.
- שכטמן, צ. (2010). ייעוץ וטיפול קבוצתי בילדים ומתבגרים: תיאוריה, מחקר וטיפול. הוצאת המכללה האקדמית עמק יזרעאל.
- Ankony, R. (1999). "The Impact of Perceived Alienation on Police Officer's Sense of Mastery and Subsequent Motivation for Proactive Enforcement". *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management* 22(2), 120-132.

- Foucault, M. (1970). *The Order of Things: An Archaeology of the Human Sciences*. New York: Pantheon.
- Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. New York: Henry Holt.
- Neal, A. G. & Collas, S. F. (2000). *Intimacy and Alienation*. New York: Garland.
- Richard, S. (1978). *The Fall of the Public Man: On the Social Psychology of Capitalism*. New York: Vintage.
- Seeman, M. (1959). "On the Meaning of Alienation", *American Sociological Review* 24(6), 783-791.
- (1966). "Alienation, Membership, and Political Knowledge: A Comparative Study". *The Public Opinion Quarterly* 30(3), 353-367.