

יצירתך לי מבט וחלון וראי

טל שוורץ

מאמר זה עוסק בשילובן של שתי גישות, הטיפול באמנות והאנליזה הקבוצתית, וסוקר היבטים שונים של תופעת ההדהוד.

פוקס תיאר את תופעת ההדהוד כתקשורת שבמסגרתה הודעות לא נמסרות ולא מתקבלות, בתהליך בין-אישי נטול סיבתיות המתרחש במטריקס, שהוא הרמה הבסיסית של המצע הנפשי של התקשורת.

בעזרת תיאורי מקרה קצרים מדגים המאמר עקרונות בסיסיים של שתי הגישות - של הטיפול באמנות ושל האנליזה הקבוצתית - המיושמים בפועל בתהליך הקבוצתי.

המאמר מראה כיצד שילוב של שתי הגישות הטיפוליות מאפשר למשתתפי הקבוצה ליצור קשר בין עולמם הפנימי והעולם של שאר המשתתפים, וכיצד פותח קשר זה את הדרך לאינטגרציה רגשית של הקבוצה כשלם.

את התרומה של שתי הגישות זו לזו מדגים המאמר באמצעות במושגים בסיסיים כמו מטריקס, שיקוף, הדהוד, הקבוצה כשלם, השלכה ואובייקטים פנימיים.

גרסה קודמת של מאמר זה הופיע קודם ב-

Schwartz, T. (2015). Your artwork is a glance, a window, a mirror: Resonance in group therapy. *Eastern Group Psychotherapy Society*, 39(4), 319-330.

מילות מפתח: מטריקס, הדהוד, שיקוף, טיפול באמנות, טיפול קבוצתי, הקבוצה כשלם

ד"ר טל שוורץ היא מרצה באוניברסיטת בן גוריון ואוניברסיטת חיפה, דוקטור לפסיכולוגיה, מטפלת באמנות, מטפלת משפחתית וזוגית ומנחת קבוצות המעורבת בפרויקטים ארציים ובינלאומיים שונים; עובדת עם מגוון רחב של אוכלוסיות טיפוליות, מדריכה ובעלת קליניקה פרטית.

באתם אלי את עיני לפקוח, יצירתכם לי מבט וחלון וראי. משפט זה נכתב בהשראת השיר "סליחות" של לאה גולדברג. הדימוי של היצירה למבט או חלון המשקף את פניו של האחר עשוי להשתקף גם בנו בצורה חזותית וחושית. היצירה עשויה לשמש כראי רפלקטיבי, המזמן מפגש רגשי וחושי אשר מאפשר לנו לחוות את האחר דרך יצירתו, ולהבין את עצמנו דרך יצירות של אחרים המהדהדות במפגש הקבוצתי.

מאמר זה יעסוק ביצירה הנבראת לנוכח הקבוצה ויוצרת קשר בין הפנים והחוץ - בין הפרט והקבוצה. היצירה מקימה גשר בין "העצמי" לבין הקבוצה: את גשר ה"הדהוד". הדהוד זה מעניק למשתתפים התנסות במעשה של התמסרות המאפשר להם לחוות שייכות, ולחוש את הכאבים, התסכולים והמשאלות שלהם עצמם ושל חבריהם לקבוצה. עוד ימחיש המאמר כיצד ניתן לשלב את גישת הטיפול באמנות בגישת האנליזה הקבוצתית, ויסקור היבטים תיאורטיים מעולם האנליזה הקבוצתית ומעולם הטיפול באמנות. בהמשך יציג המאמר את ההשפעה והתרומה התרפויטית של כל אחת מהגישות בתחום הטיפול הקבוצתי, ויבדוק את מושג הדהוד בעולם האמנות ובתחום האנליזה הקבוצתית.

הפילוסוף והמחנך מרטין בובר שאל: "מהו טיבה של האמנות, הנובע מתוך טיבו של האדם?" (בובר, 1989, עמ' 133). ואילו אני מבקשת לשאול מהו טיבם של האדם והקבוצה הנובע וניבט מתוך האמנות, וכיצד ניתן להדהד את עולמו של האדם באמצעות הקבוצה? אני סבורה כי הדהוד של היצירה הוא מקור של ידע, הן במרחב הקבוצתי והן במרחב האישי. השקפתי זו מבוססת על ההנחה כי השילוב בין שתי הגישות - זו של הטיפול באמנויות וזו של האנליזה הקבוצתית - מייצר הזדמנות להשתמש במסגרתן שקיים ביצירה, ולהטיל באמצעותו אלומת אור על המקומות הנסתרים של הפרט והקבוצה.

המושג "הדהוד" (רזוננס) שאול במקורו מתחום הפיזיקה. כך מתאר ברמן את המושג הזה, אשר תופס מקום מרכזי בעולם הקבוצות של פוקס:

מושג הדהוד (רזוננס) מתאר את מעבר ההשפעה המחוללת שיש למשתתף אחד בקבוצה על משתתפים אחרים [...] המעבר מטיפול אינדיבידואלי לטיפול קבוצתי הינו לאנשים נוספים מלבד הדיאדה. אנשים נוספים, פירושים תמות נוספות. בכוחה של כל תמה לחולל שיתוף נוסף בקבוצה, מצד אלה שלא שיתפו עדיין. הקבוצה נמשלת לחבורת כלי מיתר (ברמן, 2002, עמ' 1-2).

לפי תפיסה זו, לכל תמה אנושית יש צליל משלה. כאשר מיתר מפיק צליל, רוטטים גם המיתרים שבכלים האחרים המכוונים לאותו התדר, ומציגים מגוון של אפשרויות תגובה. כך

מוסיף ברמן לתאר את התופעה במושגיו של פוקס:

כל המשתתפים מבינים ומדברים את השפה הזו [...] מפרשים אותה או טועים בפירושה [...] כל משתתף בהתאם לרזוננס המיוחד לו ובהקשר לפסיכופתולוגיה המיוחדת לו, או לתגובה הייחודית שלו לאדם או למצב באותו רגע. חילופי התקשורת האלה (communicational transaction) הם אינסטינקטיביים ורגרסיביים ומופעלים ברמות ליבידיאנליות ותוקפניות שונות באותו זמן, המפעילות שלבי התפתחות מוקדמים של אגו וסופר-אגו, כמו הגנות ותצורות תגובה תואמות. העברה וחזרה כפייתית נכנסות לתוך התהליך, לתוך עולם כמו פסיכוטי זה של חוויה וביטוי, ומחיות בתוך ההקשר של המצב התרפויטי ההמשכי בקבוצה חוויות פרה-מורדיאליות וילדיות (ברמן, 2002, עמ' 3).

בפרסומיו המוקדמים טען פוקס כי ההדהוד הוא אינסטינקטיבי בעיקרו, ולכן שייך לתחום של הלא-מודע. ברמן מוסיף כי המנחה צריך להכיר את השפה הזאת, מתוך ניסיונו שלו ומניסיון של האחרים, וכי עליו להמשיך להשתמש בה כתהליך למידה המשכי. בהקשר זה הוא אמר להקדים את המטופלים שלו בשמיעת "קולו של הסמל" העולה מדבריהם; לאחר מכן עליו לחכות להם בסבלנות, תוך שהוא נוגע בעיקר במה שחוסם את ההבנה של הקבוצה עצמה (ברמן, 2002).

צורת התקשורת של ההדהוד (רזוננס) בין המשתתפים בקבוצה לעתים אינה מודעת. לפעמים היא ישירה, ולפעמים היא מופיעה בצורה עקיפה והגנתית. ברוח הגותו של פרויד הדגיש פוקס את המקור הדחפי ואת הגוון הרגרסיבי-הגנתי שלה. לצורך יצירה של רזוננס צריכים משתתפי הקבוצה להגיע למצב שבו רגש מעורר רגש, מצוקה מעוררת מצוקה, ותמה אוניברסלית מעוררת את הדוידה אצל כל אחד מהמשתתפים. היתרון הטיפולי הנובע מתופעה זו הוא העוצמה הרגשית שבה מגיב כל משתתף, והשיתוף שנוצר בין המשתתפים השונים. הביטוי והשיתוף מגבירים את האפשרות לעבד את התמות והרגשות של כל משתתף עם הקבוצה כולה. כמו כן, בזכות תופעת הרזוננס יכולה הקבוצה להפוך למדיום של דיאלוג המייצר תובנות ורגשות הנוגעים לתמות החשובות ביותר של כל אדם. זה מקור עוצמתה הרגשית בקבוצה.

"אירוע מעורר"

טייגסן טוען כי אחד הגורמים המשמעותיים לצורך הבנת כוחו של ההדהוד הוא התופעה שפוקס מגדיר כ"אירוע מעורר" (stimulating event) (אצל Thygesen, 2008). מושג זה עשוי

להסביר את היתרון של השימוש ביצירה, וגם את ההיגיון הניצב בבסיס השילוב בין טיפול באמנות ואנליזה קבוצתית. "האירוע המעורר" יכול להסביר כיצד דבר שאינו מובן או אינו ניתן להבנה על ידי הפרט יכול לתפוס מקום במטריצה וליצור תהודה בקבוצה, וכיצד הוא עשוי בסופו של דבר להתמזג אל תוך המודע, ולהגיע לרמה מסוימת של הבנה ותודעה. למעשה, האירוע המעורר מתרחש כאשר נוצר "מצב רגשי אקטואלי", שהוא ביטוי של "הכאן והעכשיו" בתוך המפגש הקבוצתי (Thygesen, 2008).

להערכת, פעמים רבות אותו ביטוי של כאן ועכשיו מתקשר אצל חברי הקבוצה לאירוע טראומתי רגשי קודם (ולכל הדוגמאות שאביא בהמשך המאמר ניתן להתייחס כאל אירועים מעוררים ומצבים רגשיים אקטואליים). לפיכך, העמדה האנליטית שמתוכה אני מנחה יוצרת לרוב דפוס המהווה מעין תבנית. תבנית זו מכתובה את מבנה המפגש, שבמסגרתו מתבקשים המשתתפים להיכנס לחדר ולהתחיל ליצור מתוך החומרים המצויים בו. היצירה משמשת בהקשר זה ככלי לרגרסיה בשירות העצמי. לאחר ששלב זה מסתיים מתבקשים המשתתפים לעבור לדיאלוג מילולי, המוביל באופן כללי למישור גרסיבי פחות. תהליך ההדהוד בקבוצה מסייע ביצירת תמה שלדעת טייגסן קשורה לסיפור החיים של כל פרט, ולמציאות ההולכת ומתהווה של הקבוצה כשלם (Thygesen, 2008).

ההדהוד ותרומתו למפגש הבין-אישי

במפגש הקבוצתי, המשלב טיפול באמנות וטיפול קבוצתי, מתקיימים מספר תהליכים; אחד מהם הוא ההדהוד. כאשר המשתתפים מגיעים אל מעגל הכיסאות, הם מבצעים מעבר קונקרטי משלב יצירת הדימויים (שמילא את חלקו הראשון של המפגש) אל שלב השיתוף. הם עוברים משלב לא-מילולי לשלב מילולי. האנרגיה ששימשה אותם לצורך יצירה של דימויים עוברת כעת אל השיח הקבוצתי. כל משתתף מביא עימו למעגל את יצירתו, ועתה לראשונה היא נצפית במרחב הקבוצתי. אך בטרם מתיישבים המשתתפים אל החלק האנליטי של המפגש, אני מבקשת מהם ללכת על קו המעגל, סביב היצירות, ולהתבונן בעבודות השונות. אני מנחה אותם להביט על כל עבודה מכיוונים שונים, דהיינו לסוב סביב כל עבודה על רצף קו המעגל, עד להגעתם בחזרה אל מקום מושבם. בקשה זו מעודדת את המשתתפים להתבונן בעבודות במבט מעמיק ומקיף, ולשים לב לפרטים שלרוב נעלמים מן העין בהתבוננות מרוחקת, בזמן הישיבה במעגל. היא מעצבת את המפגש הראשון של כל משתתף עם העבודות השונות של שאר המשתתפים, ומאפשרת לכל משתתף ליצור מגע עם כלל העבודות שנוצרו בקבוצה - ולא רק אלה של היושבים במעגל מימנם או משמאלם.

בעת ההליכה סביב היצירות והעצירה מולן נוצר מפגש רגשי של המשתתפים עם העבודות השונות. כל יצירה מעוררת במתבונן בה תגובה ואסוציאציות. העבודות שעל פניהן חולף כל משתתף הן אוסף של צבעים, דימויים וטקסטורות המעוררים הדהודים רגשיים שמתרחשים באופן אוטומטי. בדרך זו מתעורר השלב הראשון בתהליך הדהוד הפנימי האישי והקבוצתי. כל משתתף מתחיל לפגוש בחומרים וברבדים השונים של עצמו ושל האחר, ואלה מקבלים ייצוג מטאפורי בחומרים של כלל חברי הקבוצה. בקרב המשתתפים מתעוררות שאלות שונות: מה מעוררת בי כל עבודה? כיצד מהדהדים החומרים דרך השימוש שנעשה בהם? במה דומה השימוש שנעשה בהם לזה שעשיתי אני? שלב זה ברובו אינו מודע ואינסטינקטיבי לחלוטין, ובהמשך הוא עתיד לעצב את התהליכים השונים של הדינמיקה הקבוצתית. אחת המשתתפות בקבוצה כזו ציינה בתיאור רשמיה מהתהליך (שנכתבו לאחר תיווך קוגניטיבי ובאופן מודע): "למדתי לעשות Freeze אחרי עשייה/משימה/תהליך שעברתי, ולבחון מה היה שם ומה אני יכולה ללמוד על עצמי ועל האחר בקבוצה".

בפרסומי המוקדמים, מתאר פוקס את ה"דהוד" כתהליך שהוא בעיקרו אינסטינקטיבי, ולכן שייך לתחום של הלא-מודע:

בפעם הראשונה שהצגתי את המונח הדהוד בתחום הפסיכותרפיה האנליטית-קבוצתית, היה זה להסביר את העובדה שכל פרט בקבוצה בוחר מתוך מאגר משותף את מה שרלוונטי עבורו. הוא מגיב בהתאם לנטייה האישית שלו ברמה הספציפית של רגרסיה, פיקסציה או עיכוב התפתחותי, שבו פועלים הקונפליקטים וההפרעות העיקריות שלו. התגובה הלא-מודעת והספציפית מאוד הזו לגירוי, היא פחות או יותר מה שאני מכנה הדהוד [...] עם זאת, יש לתהליך הדהוד מאפיין הרבה יותר משמעותי, שיתכן שניתן לראותו בקלות יותר בסיטואציה הקבוצתית: אירוע הגירוי יכול ללוש כל צורה או ביטוי אפשריים. מלבד התקשורת המילולית, המשמעות הלא-מודעת יכולה לבוא לידי ביטוי בהתנהגות, באירועים סומאטיים, "בתאונות" במצבים של התפתחות דרמטיות בחיים, באזור הגבול של הסיטואציה הטיפולית ברשת או בצומת שאליה מוסיף המטופל, או לקבל כל ביטוי אחר. ההתייחסות אמנם לתהליך במונחים של גירוי ותגובה, אבל הדהוד הוא דוגמא טובה לתקשורת, המתקיימת מבלי שמסר מסוים יישלח או ייקלט, והיא למעשה אינסטינקטיבית לחלוטין" (בתוך מק'נילי, 2006, עמ' 172).

בדוגמא הבאה נראה כיצד פרט בקבוצה בוחר, מתוך מאגר משותף, את מה שרלוונטי בשבילו; וכיצד תגובתו, שמקורה בנטייתו האישית, יוצרת הדהוד קבוצתי, ומעוררת תכנים רגשיים.

באחת הקבוצות שהנחיתי, בחרה שרה להגיב לעבודתו של דרור. תחילה תיארה את העוצמות שחשה לנוכח בחירת החומרים שלו. היא הגיבה לדיו האדום, הנוזל כדם על פני העבודה ונספג ברגבים שבתחתיתה, המזכירים רגבי אדמה. תגובה זו, שהיתה לא-מודעת וספציפית מאוד, עוררה הדהוד אצל ינאי, שהוסיף את האסוציאציה שלו לפרח הנראה ביצירה. גם לבו של הפרח נוצר מאותו דיו אדום, ונראה כאילו דם שותת ממנו גם. לאחר רגעים אחדים של שתיקה, לפתע נזכר דרור באירוע דרמטי שפקד אותו יומיים לפני הגעתו לקבוצה. הוא סיפר כי אם חברתו נפטרה באופן פתאומי, ומותה הכה בו וטלטל אותו קשות, אך עד לאותו הדהוד בקבוצה לא ראה קשר בין אירוע זה לבין עבודתו. יתרה מכך, בשל הזעזוע הפתאומי שעורר בו אותו מוות, והתחושות הקשות שנלוו אליו, הוא העדיף עד אותו יום להימנע מכל התייחסות לרגשותיו ולסערה שמעורר בו נושא המוות. בשלב זה התפתחה בקבוצה שיחה על נושא השכול, ובמסגרתה העלו המשתתפים זיכרונות אישיים ואסוציאציות רבות. האסוציאציות המילוליות הובילו את הקבוצה להתפתחות הדרגתית, שבמסגרתה הובא הדימוי המהדהד כנושא מרכזי. הדימוי של הפרח שותת הדם הוביל כעת לפרחים המונחים על הקבר. שרה סיפרה שהיא בת למשפחה שכולה, ולמוות תפקיד דומיננטי בחייה. כך הוביל אותו גירוי של תקשורת, שהחל כתגובה ליצירה של משתתף אחד - בהדהוד שנחוה תחילה בצורה של אסוציאציות, ועבר דרך מסרים לא-מילוליים - לתגובה רגשית שהדהדה ברמה הקבוצתית. השילוב בין שתי הגישות הטיפוליות הוסיף לקבוצה את מרכיב הדימוי הקונקרטי שהופיע בציורים. האובייקטים שנוצרו בתהליך היצירה הובילו באמצעות ההדהוד הלא-מילולי והמילולי אל התובנה של הקבוצה.

אינטואיציה כמובילה להדהוד

כמנחים אנחנו יכולים לראות פעמים רבות כיצד תגובותיה של הקבוצה מובילות באופן אינטואיטיבי להדהוד משמעותי שתורם רבות לתהליך הקבוצתי. כאשר אירוע או תחושה דומיננטיים מתרחשים בחיי הקבוצה, הם מהדהדים בקרב כל אחד מהמשתתפים. הדהוד זה אינו נוגע רק באסוציאציות המודעות, אלא מעורר גם רגשות אינטואיטיביים המהדהדים ברובד עמוק יותר, בקרב הקבוצה והמנחה כאחד. התבונה שבאינטואיציה ממלאת תפקיד בשאלה מה משתחרר (או לא משתחרר) אל תוך ההדהוד המשותף של הקבוצה. משפטים כמו: "זה נגע בי", או: "אני מתחבר ל...", מצליחים במידה מסוימת לתאר תהליך זה במילים. לעתים קרובות נראה כאילו הקבוצה אינה מבינה כיצד מתפתחים בה רגשות ברורים של אינטימיות. עם זאת, מן הצד השני יכולות להתעורר תחושות של איום. רוב האנשים מצויים אולי בהרמוניה עם התהליך, אך לעתים משתתף אחד או יותר עשויים להיראות כאילו הדברים

אינם נוגעים בהם, ולהישאר מנותקים מן ההתרחשויות. לעתים הסיבה לכך היא שהתמה הספציפית שעלתה בקבוצה לא מצליחה לגעת ברגשותיהם האינטואיטיביים, ולעתים מופעל אצלם מנגנון הגנה מפני אסוציאציות מהדהדות. לרוב אינני "נופלת בפח" הקולות הדוממים בקבוצה, ואינני ממהרת להאמין כי שתיתקם מקורה בניתוק מן ההתרחשויות. נהפוך הוא: בדרך כלל ניתן לראות כי שתיתקם רועמת. במקרים רבים מביעים "הקולות השותקים" דווקא את החרדה העצומה שמתעוררת אצל המשתתפים השותקים בחלקו האנליטי של המפגש, בעת שעבודותיהם מעוררות הדהודים ואסוציאציות רבות בקרב חברי הקבוצה. אך חשוב לזכור שבכל זאת קיימת אפשרות שהשותקים בקבוצה פשוט מנותקים מן ההתרחשות, וניתוק זה משפיע על נוכחותם הפיזית והמילולית במפגש הקבוצתי.

בדוגמא כזו נתקלתי סביב עבודה שנעשתה עם אבן, ועוררה הדהודים רבים בקבוצה. אותה אבן עוררה מגוון רחב של אסוציאציות ומשחקי מילים, ובמפגש שבה נוצרה העבודה ניתן היה לחוש את הכובד הרגשי שחשה הקבוצה כולה - מעין "אבן על הלב". בניגוד לאבן שהוצבה במרכז, כללה היצירה גם תעתועי צבעים ששימשו את חברי הקבוצה כמעין הגנה שהיתה נחוצה להם עדיין, לכל אחד מפני עצמו ולכולם מפני חברי הקבוצה האחרים. אני הערכתי כי הקושי להסיר את הצבעוניות נובע מן הצורך של חברי הקבוצה להרשים זה את זה, במסגרת יחסי הקנאה והתחרות שהתקיימו ביניהם. נוי מתאר מצב שבו מוצב בקבוצה אובייקט סמלי המצביע על תכנים בלתי-מודעים שעלו ממעמקי הנפש באמצעות תהליכי החשיבה היצירתיים (נוי, 1999). הצבעוניות שנוצרה כתוצאה משילוב של מנקי מקטרות בעבודה זו ייצגה את היחסים בין חברי הקבוצה: את המצב המתעתע שבו המנצנץ והזוהר כרוך בחשש מפני עוקצנות במגע עם האחר, שילוב שמוביל אל החשש להתקרב ולהיפגע.

ניתן לראות כיצד שני מושגיו של פוקס, ה"דהוד" והשיקוף, מעניקים כאן ביטוי חזותי ליחסים הנרקמים בקבוצה: לצד הדהוד, שבאותה קבוצה בא לידי ביטוי באסוציאציות ובמשחקי מילים, וביטא את התחושות המשותפות או המקבילות של חברי הקבוצה, ניתן היה לחוש בה גם בהשתקפויות (מירורינג), אשר חיברו את היכולת לראות עם היכולת להיראות, ובדרך זו אפשרו לתהליך של נתינה ועזרה להתפתח (Hopper, 1996). פוקס ואתנוני מתארים את היתרונות של המראה כמייצרת בקבוצה אווירה של אהדה, השתתפות והזדהות (Foulkes & Anthony, 1965). יאלום מציין את החשיבות של ה"שיתוף" (sharing), שכמו במקרה זה יכול להיות גם חזותי (Yalom, 1995). פוקס רואה בשיתוף הקבוצתי חלק מההשתקפות, כאשר הקבוצה חולקת חוויה ספציפית משותפת, וחבריה משמשים זה לזה כמראות (Foulkes, 1964).

בעוד שהמראות וההדהוד פועלים במקביל, ומשפיעים זה על זה ועל הקבוצה באופן מילולי, חזותי ואינטואיטיבי, בקבוצה המתוארת כאן ניתן להבין ולהסביר את ההדהוד גם כתוצאה של השפעות נוספות. בניסוחו של מק'נילי יש כאן "אינטראקציה מילולית עוקבת, כלומר דחפים ותגובות בלתי־מודעים להדהוד" (מק'נילי, 2006, עמ' 172). עוד מסביר מק'נילי: "בחווייה של הטיפול הקבוצתי האנליטי באמנות ישנם ביטויים ב־זמניים עיקריים של הדהוד (בחלק שבו יוצרים דימוי קונקרטי), ובנוסף ישנם ביטויים מילוליים עוקבים (בחלק המילולי של המפגש)" (מק'נילי, 2006, עמ' 172).

הדהוד המקביל תורם לשיפור התקשורת הפנימית והתובנה העצמית, תוך שהאדם היוצר נחשף לביטוי רגשי ייחודי הגלום ביצירה; ומתעורר בו הד נוסף, באסוציאציות המילוליות המתווספות בחלק האנליטי של המפגש. מתוך כך צפים ועולים מתוכו רבדים שלא היה מודע להם עד כה. כך למשל מסביר מק'נילי, במאמר שעוסק בטיפול האנליטי הקבוצתי באמצעות אמנות, את תרומת ההדהוד בצורה בו זמנית ולא בצורה עוקבת:

משמצליחה הקבוצה להתרגל לשיטת העבודה הזו (קבוצתית-אנליטית), החשיפה העצמית נהיית פחות מאיימת ואנשים מצליחים לדבר בצורה חופשית יותר על הרגשות שלהם ועל הדימויים שיצרו. ההדהוד בא יותר ויותר לידי ביטוי, וגם ברבדים העמוקים יותר. עם הזמן, רואים בקבוצה יותר ויותר יוזמות אישיות (מק'נילי, 2006, עמ' 172).

היכולת ליצור אינטימיות בקבוצה נובעת מן האפשרות לדבר על דימויים באופן חופשי. לאינטואיציה של המנחה, וליכולתו לבצע את הקישור בין הרמות העמוקות של ההדהוד לבין האמירה האישית יש כאן תפקיד מרכזי. כשהאמירה האישית יוצרת ערוץ ישיר, יכול ההדהוד להפוך לברור יותר.

לדוגמא, בקבוצה המשלבת את שתי הגישות, של טיפול באמנות ואנליזה קבוצתית, התבקשו המשתתפים לערוך, בחלקו הראשון של המפגש, רשימה של רגשות, ולאתר את הצבע המתאים לכל רגש; בחלקו השני של המפגש הם התבקשו למספר כל רגש על פי רמת הדומיננטיות שלו בחייהם בתקופה האחרונה; לסיום הם התבקשו לצייר לב גדול ולהכניס לתוכו את הרגשות השונים, תוך התייחסות לגודל ולנפח שמקבל כל אחד מהם בתוך שטח הלב. שלב זה נעשה בעבודה פרטנית, ובמהלכו לא היו חברי הקבוצה חשופים לרישומיהם של שאר המשתתפים. כשהסתיימה העבודה פנתה אלי שרון בשאלה: "האם לבוא עם הלב שלי לקבוצה?". לפני שהספקתי לענות אמר לה עידו, שעמד בפנינת החדר: "כולם צריכים לבוא לקבוצה עם הלב ולהניח אותו במרכז המעגל". אני מניחה שבשלב זה שמעתי היטב

את הקול הפנימי של כל אחד מחברי הקבוצה. בקבוצה נעשה לאחר מכן שיח משותף להבנה רגשית ולתוכנות רגשיות. השימוש בהדהוד סייע ליצור רבי-שיח על משמעות ה"הגעה" אל הקבוצה עם הלב, כלומר בלבבות חיים ופועמים שלכל אחד מהם קצב ודופק אחר. הרעיון של "הבאת הלב לקבוצה" לא נותר בדיון רק בגדר משחק מטאפורי, אלא שימש לצורך למידה והרחבה של רפרטואר הרגשות האישי והקבוצתי. כמעט לכל חבר בקבוצה יש רגש שהוא יכול לתרום לצורך הרחבת הדיבור הרגשי והקבוצתי. רפרטואר הרגשות יכול גם לסייע למנחה לראות ולאבחן את האווירה הקבוצתית ואת הרגשות הדומיננטיים ביותר שחברי הקבוצה מביאים איתם. האווירה הרגשית של אותה קבוצה, שאליה לא היו חבריה מודעים בשלב זה (שכללה מתח, דיכאון וחרדה), הדהדה באמצעות ההופעה של מספר רגשות ששבו והופיעו ביצירות של רוב חברי הקבוצה. ההתכוננות על לבבות הקבוצה העלתה כי כל לב מכיל רגשות אישיים, שבעת ובעונה אחת גם מהדהדים את הרגשות של משתתפים אחרים בקבוצה. חברי הקבוצה הוזמנו להעלות מחשבות ורגשות, ולחפש בתוך עצמם הדים לרגשות שעד כה לא נכחו ביצירותיהם. כאשר רגש אינו מופיע בעבודתו של משתתף אחד, אך מהדהד ביצירתו של משתתף אחר בקבוצה, נוצר מפגש של מודעות - מפגש חדש עם עולם של רגשות החושף את המטופל לרגשות הקיימים בו אך אינם מדוברים.

כאשר מתייחסים למושג ההדהוד כמתאר השפעה של משתתף אחד על אחרים, הקבוצה עשויה להימשל לתזמורת כלי מיתר. ברוח מטאפורה זו ניתן לומר כי הקבוצה יצרה, באמצעות היצירות השונות, את הניגון שבלב. כל לב בקבוצה הפיק צליל משלו ובכך תרם למוסיקה הכללית של הקבוצה (שניתן לראות בה ביטוי של "הקבוצה כשלם"). כל לב שהפיק "צליל" יצר תדר משלו ונפגש במגוון האפשרויות של "צלילי" הלבבות האחרים. פוקס ואנתוני הגדירו את ההדהוד כתגובה הספציפית של כל פרט בקבוצה למצבו האישי לגבי עניין מסוים (בתוך Thygesen, 2008). הוויברציה הנוצרת מן התגובות השונות ממשיכה להדהד, ויוצרת הרמוניה כמו־מוסיקלית. הצלילים השונים מעשירים את הקבוצה בתגובות רגשיות, כאילו כלי מיתר מנגן בצד אחד של הבמה, והמיתרים של כלי אחר רוטטים בצדה השני, או אולי כאילו כלי נגינה בודד מקבל לפתע תגובה לא־צפויה מתזמורת סימפונית, הפוצחת ביצירה הרמונית המלווה את המלודיה שלו.

כשאנשים נותנים דרור ליצירתיות שבתוכם, נפתחת היכולת היצירתית של שאר חברי הקבוצה, וביניהם נוצרים דימויים קונקרטיים. האינטראקציה המילולית, שבאה לאחר מכן, מרחיבה את תחום ההדהוד. המפגש מכיל גם שתיקות באורכים שונים, ובהן לוקחים חברי הקבוצה את הזמן הדרוש להם כדי להתבונן בעבודתם שלהם ובעבודות של אחרים.

קבוצה המשלבת בין שתי הגישות, של תרפיה באמנות וטיפול קבוצתי, צריכה לעבוד קשה יותר, כיוון שמשך הזמן העומד לרשותה לצורך יצירת רשת מילולית קצר יותר מזה של קבוצת שיחה. יחד עם זאת, היצירה עשויה להתגלות כגשר לדילוג מעל השלבים הללו. לעתים קל יותר להבין את המסרים החזותיים מאשר את המחשבות הצצות בקבוצת השיחה. המילים, שהיו בתחילה נפרדות, הולכות ומצטרפות למשפטים; וההתבוננות הופכת לצורת חשיבה ומבנה מסוג הקבוצה כשלם.

ציורי דמות כחיפוש הזהות העצמית והתמה האוניברסלית

היתרון הטיפולי הנובע מתופעת ההדהוד טמון בעוצמה הרגשית שבה מגיב החבר בקבוצה, בכיטוי וכן בשיתוף. בעקבות הביטוי והשיתוף גדלה האפשרות לעבד את התמות והרגשות של המשתתף ביחד עם הקבוצה. בזכות תופעת ההדהוד יכולה הקבוצה להפוך לגשר של דיאלוג, ולפתח תובנות ורגשות הנוגעים בתמות החשובות ביותר לכל אדם. המנחה צריך לדעת לעבוד עם השפה הזאת. הוא אמור להכירה מניסיונו שלו ושל אחרים, ועליו להמשיך ללמוד אותה דרך השימוש בה. כדי שהדהוד יתרחש צריך מוכנות להרגיש, ולתת לאחר לגעת. בהדהוד יש התייחסות לרובד הקדם-מילולי, המדגיש את נוכחותה של החוויה הפנימית כולה: הגופנית, הרגשית והקוגניטיבית. בהדהוד נוכח גם החלק המודע; גם כאשר לא מבינים מה קורה ברמה הקוגניטיבית, הגוף מקדים את השכל בהבנת המתרחש.

הטכניקה הבאה מדגימה את תופעת ההדהוד, ואת הצורך לחפש ולחזק את תחושת הזהות באמצעות עבודת הציור (סטור, 1991). כל עבודת יצירה כוללת מפגש המעורר את השאלה המהדהדת "מי אני?", וכל יצירה מספקת תשובה חלקית בלבד לשאלה עמוקה זו, כיוון שהיא מציעה ייצוג פנימי חלקי מתוך כלל הייצוגים הפנימיים שקיימים בעצמי. העבודות המוצגות להלן מזמינות להתבונן עליהן כעבודות אישיות ורפלקטיביות, כאשר הפעולה המרכזית היא כשל דיוקן עצמי, המקבל בתלייתו על הקיר את ההדהוד העצמי והקבוצתי (המראה).

היצירה הנ"ל מתבצעת בכמה שלבים, המהדהדים גם הם בחדר. בשלב הראשון שוכב כל משתתף על דף, ובן-זוגו לקבוצה מצייר את קו המתאר של גופו. זהו השלב הראשוני, שבו מקבל גופו של כל משתתף הדהוד בדף, ולאחר מכן מועשר בצורות וצבעים. בשלב זה עובד המשתתף מול יצירתו, ובסמוך מאוד אליה, ובמהלכו הוא יוצר קשר בלתי-מילולי בינו לבין היצירה.

לאחר שמסתיים שלב זה, נוצר לראשונה מרחק ומפגש קבוצתי מהדהד בין כל משתתף לשאר הדמויות התלויות בחדר. לכל ציור יש סיפור אישי, הנחוה באופן חזותי ומעובד לאחר מכן בקבוצה. היצירה מופיעה בהדהוד כרב-שכבתית; כשהחלק הגלוי בה הוא חלק

סימבולי, האוחז את הסמוי ומכיל אותו: החלק הגלוי מכיל רמזים וסימנים שדרכם עשויות לצוף המשמעויות הפנימיות והסמויות של "הטקסט", שמבעבעות בתוכו תמיד (צדרבוים, 2010). לאחר שכל המשתתפים מסיימים ליצור את דמויותיהם, מהדהדות הדמויות התלויות על הקירות בעוצמה רבה, וחברי הקבוצה מגיבים עליהן "מהבטן". החדר כאילו משכפל את כמות המשתתפים בקבוצה, ולמפגש הקבוצתי מתווסף ה"דיבור", מעין שיח של הדמויות המצוירות. הדיבור עשוי להתרחש בהקשרים רגשיים, מיניים, תרבותיים וכן הלאה. בתהליך של התהוות, התפתחות, מימוש והגשמה מייצר ההדהוד טקסט חדש, שבהמשך מתגלה גם כבעל משמעות תרפויטית (Cederbom, 2009). עצם הפעולה של יצירה בתוך קבוצה יכולה להעיד על הדחף לעסוק בחקר העצמי, שדרכו ניתן לעבוד גם על יחסים. כאשר מתרחשת בקבוצה פעולה של יצירה, הדהודיה והמראות שלה משנים את יוצריה. את התופעה הזאת תיאר הצייר הישראלי ללוש, שבמשך שלושים שנה עסק בדיוקן העצמי, כתהליך של חיפוש אחר זהות (צדרבוים, 2010). חיפוש זה הוא תהליך בלתי פוסק, שבו כל תשובה מציגה את השאלה מחדש - שהרי התוצר הוא סמלי, וככזה הוא מעלה את הצורך בפענוח (צדרבוים, 2010). בדרך זו אני גם מעבירה את הקבוצה מן השפה החזותית אל השפה המילולית, ולעבר חלקו האנליטי של המפגש. המפגש עם הדמויות המצוירות של שאר חברי הקבוצה משנה ומרחיב את עמדת המשתתף - ממי שחוקר את עצמו בלבד למי שחוקר את עצמו דרך האחר, ואחרים חוקרים את עצמם דרכו.

כעת אתאר מקרה שבו תיאר ציור זה דמות שהיתה שרויה בתהליך של חיפוש עצמי. המשתתפת שיצרה אותו עסקה בשאלות של זהות, שייכות וגורמים נוספים שניתן לראות בהם הדהוד של תמות ורגשות אוניברסליים שהלא-מודע החברתי עוסק בהם. המציירת, שירה, היתה המשתתפת היחידה ממוצא אתיופי בקבוצתה. במפגש הראשון היא הציגה את עצמה בפני הקבוצה דרך השמות השונים שניתנו לה: השם שאָתו גדלה באתיופיה, השם שקיבלה עם עלייתה ארצה, והשם שהעניקה לעצמה בכגרותה. כרטיס הביקור שיצרה כיוון את הקבוצה לנושאים הקשורים ללא-מודע החברתי הישראלי ולשאלת הזהות והשוניות שלה בתוך הקבוצה. הקבוצה, שהיתה בשלבי ההיכרות הראשוניים, עסקה עדיין במשימה של יצירת אינטימיות ולכידות קבוצתית, והיה נראה שהשיח של זהות, שונות וזרות הגיע בשבילה מוקדם מדי. הנושא התגלה כמאיים והגביר את החרדה של הקבוצה וגם של שירה, ולכן נשאר מיותר בשלב זה. העבודה אמנם הוצגה, אך נשארה בגדר "כרטיס ביקור", ולא נעשה שום פיתוח של הנושא שעמד מאחוריה. במפגשים הבאים הציגה שירה דימויים חזותיים מגוונים, אך לא שיתפה בהם את הקבוצה, ולא העלתה שוב את מחשבותיה בנושאים של זהות ושייכות. במפגש שבו עסקה הקבוצה בציור דמויות,

נכחה דמותה המצוירת של שירה לצד דמויות של חברי קבוצה נוספים, שנתלו על הקיר. ציור דמותה בגודל מלא העניק לה נוכחות פיזית, הדהוד לחזותה ולקיומה בין חברי הקבוצה. דמותה המצוירת לא שיקפה את צבע עורה השונה, וגם לא סממנים אופייניים של התרבות שממנה הגיעה. התלייה של הציורים זה לצד זה יצרה הדים, הדהודים וקולות בין חברי הקבוצה; ההדהודים העיקריים שנשמעו בחדר סבבו סביב הייחודיות והשונות של כל אחד, כפרטים בתוך הקבוצה.

חברי הקבוצה כפרטים ביטאו קול קבוצתי, אשר ייצג את הרגשות השונים המתעוררים סביב שאלות של זהות, שייכות והתחושה של היות "אחר", שונה – תחושה הבאה לידי ביטוי בקבוצות השונות שעימן אנו נפגשים לאורך חיינו: המשפחה, החברה או הקהילה בעת העתקת מגורינו מארץ אחת לאחרת, וכן הלאה. באמצעות השיתוף (sharing) הקבוצתי, והדהודי הקבוצה, נחשפה שירה לתכנים רגשיים אלה, שהעסיקו גם אותה. אף על פי שאת שאלת הזהות והשייכות היא העלתה כבר בעבודתה הראשונה, בכרטיס הביקור, עד אותו מפגש היא התקשתה לחשוף מול הקבוצה את התוכן הרגשי שנקשר אליה. רק לאחר אותו הדהוד היה בכוחה להתבטא באופן ישיר בנושא זה בעצמה. ציור דמותה, תוך שיתוף והדהוד של כלל היצירות הקבוצתיות, יצר גשר בין העצמי שלה לבין הקבוצה. קולה הפנימי, שעד כה לא נשמע בקבוצה בקול רם, קיבל הר בשיחה על השונות והייחודיות של כל אחד מחברי הקבוצה. כך, מה שהחל אצלה כדהוד פנימי נסתר, קיבל לגיטימציה להיאמר בקול רם, דרך הדהודי הקבוצה. ומה שהתחיל להיאמר באופן לא־מודע, וללא תיווך קוגניטיבי, בשלב היצירה, התפתח בסופו של דבר להדהוד קבוצתי, המדבר על השונה וה"אחר" בכל אחד מאיתנו, ובחברה הישראלית בפרט.

לאחר שיתוף הקבוצה אמרה שירה על יצירתה האחרונה: "שוב אני משווה את עצמי, את ה'דמות' שלי, ל'דמויות' האחרות, אבל הפעם הדמות שלי לא חריגה בנוף". אמירה זו היתה תוצר של הדהוד קבוצתי, וניכר בה הצורך של שירה להגן על עצמה מפני תחושות של בדידות וניכור. מאידך ניכר בה החשש של שירה להתמזג ולאבד את עצמה, ואת התרבות של העדה שלה. הדהוד כזה יכול להישאר אישי בלבד, ולאפשר עבודת עומק רגשית אישית של אחד המשתתפים, ויכול גם לשמש כ"רנטגן" לקבוצה כולה. בקבוצה זו הדהוד לא נשאר ברמה של חיפוש אחר זהות אישית; כי הקבוצה זימנה מפגש מחודש עם העצמי דרך ההדהוד של השדה הבינ-אישי, שהעלה גם את הלא־מודע החברתי, הישראלי, כתוצר משותף שהובנה מתוך האינטראקציה של הקבוצה (וינברג, 2008). גם שירה, וגם הקבוצה כשלם, הופעלו בידי זיכרונות העבר שעלו מסיפוריהם בעת הצגת הדמויות המצוירות. הסיפורים שמקורם בחברה שממנה הגיעה שירה שבו והתעוררו לחיים עם הקבוצה, ומולה.

למעשה, השימוש שנעשה כאן בתגובת ההדהוד הציף באופן עקיף גם את הלא-מודע הקבוצתי. ההדהוד האישי סיפק לכלל הקבוצה הגנות משותפות מפני החרדות העמוקות הקשורות בזרות וניכור. לכלל החברים בקבוצה יש מטרה משותפת נסתרת - השתייכות. בקבוצה זו, שכללה מספר עולים, תרומתה האישית של שירה התגבשה לכדי דיבור משותף שחרג אל מעבר ללא-מודע האישי, והפך לאחד המרכיבים שהקבוצה עסקה בהם. המצב הרגרסיבי שאליו נכנסה שירה בעת הדהוד עבודתה, אפשר לי כמנחה לעסוק בחקירת החרדות המשותפות והפנטזיות המשותפות של הקבוצה כולה. אני כמנחה יכולתי לזהות בתהליך חלק מהמרכיבים השונים הנכללים בהגדרה של הלא-מודע החברתי.

סיכום

היכולת להדהד מולידה שפה חדשה. שפת ההדהוד מכוננת תהליך דו-סטרי: מצד אחד אנו מזמינים את הסיפור המילולי והבלתי-מילולי של האחר לפגוש אותנו, לגעת בנו ולהדהד בפנימיות שלנו; מן הצד האחר היא מאפשרת לנו להחזיר את הסיפור לאחר - בלוויית החלקים הבלתי נאמרים אבל הנקלטים שלו. אני מאמינה שהיצירה מהווה מעין תמונת-נוף המהדהדת את סיפור הנפש - נפשה של הקבוצה.

הדהוד נושא עמו אפשרות לחולל שינוי, וליצור קשר בין אנשים מתוך מערכת יחסים הנרקמת בהווה, תוך מודעות וקשב רב לנוכחות הלא-מדוברת של המילים. היצירה מאפשרת לאדם אחד להיכנס אל תוך החוויה של אדם אחר. דרך הצגת היצירה לומדים חברי הקבוצה לזהות את הפנים של האחר ואת צרכיו, באמצעות הדהוד המקיים גשר בין הפנים לבין החוץ. בתוך קבוצות כאלה חשים משתתפים רבים שיש מי ששותף לחוויה שלהם ונוגע בה, גם אם אין ביניהם בהכרח היכרות ארוכת-טווח. להדהוד התורם לתחושת התיקוף הרגשי מתווספים תהליכים נוספים המסייעים לפרט לצמוח, ומקדמים את הקבוצה כולה. בשבילי, זוהי המהות האמיתית של מיומנות ההדהוד.

מקורות

בובר, מ. (1989). פני אדם: בחינות באנתרופולוגיה פילוסופית. ירושלים: מוסד ביאליק.
 ברמן, א. (2002). רוג'ר ראביט ומושג הרזוננס של פוקס. בתוך מקראה: אוסף הרצאות. אתר המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. נדלה בתאריך 2.11.2011

<http://www.iiga.org.il/apage/25774.php>

וינברג, ח. (2008). הלא-מודע החברתי. שיחות, כ"ב(2), 149-159.

מק'נילי, ג. (2006). טיפול קבוצתי אנליטי באמצעות אמנות. קריית ביאליק: אח. נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האמנות והיצירה. תל-אביב: מודן. סטור, א. (1991). הדינאמיקה של היצירה. תל-אביב: ספרית פועלי הקיבוץ הארצי. צדרכובים, נ. (2010). הייתי רוצה שחיי יהיו יצירת אמנות: יצירת הדיוקן של העצמי במחקר פרשני מבוסס אמנות. אתר פסיכולוגיה עברית. נדלה בתאריך 25.1.2011. <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2516>

- Cederbom, N. (2009). *Self- portrait? A study of the 'self': A quest for the creation and the development of the 'self' through a chain of observations*. Unpublished doctoral dissertation, Chelmsford: Anglia Ruskin University.
- Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. London: George Allen and Unwin.
- Foulkes, S. H. & Anthony, E. J. (1965). *Group psychotherapy: The psychoanalytic approach* (2nd ed.). London: Penguin books.
- Hopper, E. (1996). The social unconscious in clinical work. *Group*, 20(1), 7-42.
- Thygesen, B. (2008). Resonance: No music without resonance - Without resonance no group. *Group Analysis*, 41(1), 63-83.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.