

עבודה עם התנגדויות בקבוצה לפי גישת הסומטיק אקספיריאנס

חלי ברק שטיין

התנגדויות בקבוצה הן כל מה שמונע להתקדם למטרת הקבוצה. במאמר קודם שלי (ברק שטיין, 2008) פרטתי גישות דינמיות המסבירות התנגדויות בקבוצה, והצעתי התערבויות בהתאם. במאמר הנוכחי אני משלבת יישומים מגישת הסומטיק אקספיריאנס של פיטר לוין, העוסקת במקורה בטיפול בטראומות. היישום להתנגדויות הוא עבודה עם הצפות לחץ בקבוצה המונעות ממנה להיות שקולה וממוקדת במטרה. היעד של המנחה הוא לווסת את הלחץ אצלו ואצל הקבוצה.

בחלקו הראשון של המאמר לפניכם אסביר בקצרה מהי התנגדות בקבוצה לפי גישת מסורתיות. אפרט עקרונות מרכזיים של גישת הסומטיק אקספיריאנס (SE) על פי פיטר לוין. אסביר יישומים של ה SE לעבודה עם התנגדויות בקבוצה, ואראה חיבורים בין

ה SE לתאוריה של ביון בקבוצות. לסיום אפרט תפקידי מנחה בהתמודדות עם התנגדויות בקבוצה לפי גישת הסומטיק אקספיריאנס.

התנגדות היא כל תופעה בקבוצה שלא מאפשרת להתקדם למטרתה. בכל קבוצה יש באופן בלתי נמנע התנגדויות- ישירות, עקיפות, עוצמתיות, או מידתיות. התקפת המנחה, התוכן, אחרים, חיסורים, פטפוטים, צמצום, ציניות, שתיקות, דיבור יתר, זלזול, ועוד. התנגדויות אינן נעימות, ומעוררות במנחה תחושות קשות של חרדה, כעס, אובדן שליטה, וסכנת אובדן ערך וחוסר יכולת להיות מקצועי. בהגיון נכון לומר, שהתנגדויות מעבירות מסר של הקבוצה למנחה, ועבודה איתן יכולה לקדם את הקבוצה, ולחזק את מקצועיות המנחה. אך 'ברגע האמת', כשהקבוצה תוקפת או מתבצרת לא קל להבין את משמעות ההתנגדויות ולעבוד איתן לפי רציונל זה.

במאמר קודם שלי (ברק, 2008) סיכמתי גישתן של תאוריות מרכזיות בהנחיית קבוצות להתנגדויות- הסבריהן, ומשמעותן לשטח למנחים. הקבוצות אליהן התייחסתי היו קבוצות 'תוכן-תהליך', שיש להן תוכן ומטרה מוגדרת, ובו בזמן יש בהן גם תהליך דינמי תוך אישי, בין אישי, ושל הקבוצה כשלם.

כך הוזכרו (רוזנטל, 1980) - פרויד שדיבר על התנגדויות ממקום של חרדות איד, אגו וסופר אגו, התנגדות השלכתיות וממקום של רוח משני. הסברים הקשורים לתהליכים בקבוצה- חרדה מחשיפה, חוסר וודאות, וחוסר שליטה. הוסבר מושג 'האנטי גרופ' של ניצון (Nitzun, M, 1996), וכיצד התנגדויות מתבטאות דרך 'קולות קבוצתיים' (רוזנוסר, 1997).

הוזכרו מספר תאוריות קבוצתיות מרכזיות שניתן להסביר באמצעותן התנגדויות. כך יאלום ומושג 'הכאן ועכשיו' (יאלום, 2006) התאוריה של ביון, ההנחות הבסיסיות ומחשבות הבתא (ביון, 1992, רוזנוסר, 1997), ומודל הפוקל קונפליקט של וויטקר וליברמן (רוזנוסר, 1997). תוארה גם משמעות השלבים בקבוצה כמשפיעה על מאפייני ההתנגדות, התאוריה של סרווי (רוזנוסר, 1997), ושל מקנזי ומקוויפרס (רוזנוסר, 1997).

זיהוי מקורות ההתנגדות השונים אמורה לעזור למנחה להבין ולמקם את תופעות ההתנגדות במרחב הקבוצתי ברמה הסימבולית ולא להגיב אליה ממקום של חרדה. כך הוא יכול לבחור בשיקול דעת את ההתערבויות המתאימות, שיכולות לעזור לקבוצה. מהות ההתערבות היא קישור המסר הרגשי שבהתנגדות לתוכן ולמאפיינים של הקבוצה. כך ניתנת משמעות להתנגדות, והיא מתקשרת למטרת הקבוצה במקום לחבל בה.

מטרת מאמר זה לעזור למנחי קבוצות, ולאנשי טיפול וחינוך בהתמודדות עם מצבי התנגדות בקבוצה תוך יישום מושגיו של פיטר לוין ותאורית הסומטיק אקספיריאנס

(לוין, 2009, רוס, 2008).

הגישה אינה באה להחליף את הגישות המסורתיות אלא להוסיף להן רובד, שישלים אותן, בהתמודדות עם מרכיב ההצפה במצבי התנגדות בקבוצה.

עקרונות מרכזיים בגישת הסומטיק אקספיריאנס SE של פיטר לוין

ה SE היא תאוריה יישומית העוסקת בריפוי טראומות של היחיד. זוהי תאוריה של תהליכים 'מלמטה למעלה' עם דגש על הגוף. ההנחה היא שכל גירוי- חושי (מראה, ריח, תנועה) מחשבתית (אמונה, מידע) רגשי (זכרון, חוויה) טראומה או חוויה חיובית מעוררים תגובה במערכת העצבים המרכזית. לעיתים הגירוי מציף את המערכת לתגובה חזקה-SPIKE, שגורמת לקפיצה לכיוון של טעינות יתר או לכיוון של טעינות חסר, והיסגרות של המערכת. בשני המקרים כשיש הצפה האדם מגיב 'מחוץ לטווח היעילות' של מערכת העצבים שלו. הוא אינו מווסת כי גריית היתר, הוציאה אותו מאיזון. ההצפה יכולה להמשך שניות, דקות או תקופת חיים- במקרה של טראומה.

טראומה מוגדרת ככל ארוע – פיזיולוגי, רגשי או חברתי, שעוצמתו היתה חריפה מכפי שמערכתיו הפיזיולוגיות והנפשיות של האדם יכולות היו להתמודד איתו, ולכן הגמישות העצבית שלו נפגעה. אנשים נשאבים למערבולת הטרומה אחרי שתגובות לוחמה טבעיות של המערכת הלימבית- Fight and Flight לא סייעו, והם 'נתקעו' בתגובת קפואה FREEZE. לא 'סגרו מעגל' של התמודדות עם האיום המסוכן, ומגיבים לכן לגירויים דומים לגירוי הטרומה המקורי

בעוררות יתר או חסר של מערכת העצבים לאורך זמן. מערכת העצבים מנסה להגן על עצמה, אך לא באופן יעיל. לאורך זמן נוצר מעגל זדוני של הצפה ויציאה מטווח היעילות, והאדם לא עמיד, לא חסין- Resilient.

פיטר לוין פיתח את גישתו על בסיס הבנת התמודדות חיות עם סכנות בטבע

בשגרה חיות עירניות לסביבה, לומדות אותה, ויוצרות קשרים חברתיים עם בני מינן.

זו אינה למידה של הקורטקס, אלא למידה לימבית וחושית.

עד שהם נתקלים בסכנה בסביבתן-

ראשית הן עוצרות מפעילותן השגרתית ונרתעות,

הן סורקות את הסביבה כדי להתמצא באוריינטציה,

מזהות ומעריכות ראשונית את הסיכון.

כשיש סיכון האמיגדלה מפעילה **תגובות הגנה** והתגוננות:

התקפה בריחה או קפיאה FFF.

אם הן שורדות, יש תגובת שחרור- DISCHARGE.

אז יש סיום ההצפה, איתחול של מערכת העצבים האוטונומית למצב רגיעה.

חזרה לאוריינטציה חקרנית של הסביבה, ללמידה ויחסים בינאישיים.

מדובר במעגל חיים, שבו היונק חי בשגרה, שורד או לא סכנות, וחוזר למצב חקרני של למידה וקשר חברתי עם סביבתו

בגו'נגל ובערבות הקדמוניים התוקפים המאיימים היו נמרים, נחשים ואריות. הם היוו סיכון אמיתי להישרדות היונקים והאדם. במציאות המודרנית האמיגדלה עושה את פעולתה כקדם- מתריעה בפני סכנות קיומיות כדי לשרוד, ומפעילה את גזע המוח והגוף לתגובות הגנה. אך האדם כבר לא בערבות ובגו'נגל, והאמיגדלה טועה בהתרעות יתר על סכנות קיומיות כשפועל הסכנות הן רגשיות במהותן.

אולי מוכרת לקוראים התחושה 'שהקורטקס עף', שמגיבים לא משיקול דעת אלא 'מהבטן'. שמוצפים בעוצמה חזקה ומהירה של רגשות כעס, חרדה, בושה, בהלה. שחשים שיתוק, שמוכרחים לתקוף, או לברוח.

כשמנסים לברר בדיעבד- מה קרה?! לא תמיד מבינים בהגיון מה היתה הסיבה לעוצמת התגובה, ההצפה.

לדעתי יש שני נמרים לימביים עקריים- 'נמרים מודרניים' שהם רגשיים במהותם.

נמר' חוסר השליטה, 'ונמר' חוסר הערך.

'נמר' חוסר השליטה- תחושת קריסה, התמוטטות, חודרנות, פירוק, עד 'חווית מוות'.

כשנמר חוסר השליטה 'נושך' הוא מעורר תחושה מהירה, לימבית כאמור, שאתה מתדרדר 'מראש צוק למדרון', 'שוקע בחולות טובעניים', עד כליון.

כך למשל, כשהאדם חווה עומס בלתי נסבל והכל 'יותר מידי' ומתמוטט להרגשתו בחוסר שליטה. כשחווים 'חוסר צדק', ולמעשה נשמטת הקרקע היציבה תחת אמונותיו הבסיסיות בעולם. כשיש ארוע חריג ומלחיץ ומרגישים 'שהכל מתמוטט עד קטסטרופה אינסופית'.

נמר חוסר הערך- תחושה מהירה וחזקה של הנמכה, השפלה, התכלות, שלא רואים אותך, מבקרים אותך, שאתה פרייר. לא קיים, מזולזל, 'אפס', חסר ערך. כלום.

כך למשל, כשילד אומר להורה בכעס: "אני שונא אותך", תחושת העלבון כה עצומה ולימבית, שההצפה לעיתים בלתי נמנעת ללא קשר להגיון. כשהורה מנסה לדבר עם ילדו והילד מתעלם ממנו תחושת המחיקה מציפה גם היא. בזוגיות קרובה, מריבות ועוצמתן באות גם הן מתחושות השפלה, התכלות.

מקורות הסכנה היא דינמית ואינדיבידואלית, אך חווית הסכנה 'בכאן ועכשיו' היא לימבית ומופעלת על ידי האמיגדלה ההשרדותית. כשהנמרים הרגשיים תוקפים, אין למוח יכולת להבחין שאין באמת סכנה קיומית. הוא מגיב כאילו האדם בגו'נגל מול אריות דובים ונחשים ועמד להיטרף כל רגע.

המטרה בעבודה הסומטית היא, שאם יש נמרים אנחנו נהיה מאלפי נמרים

נקבל את המציאות על סכנותיה, לא נופעל ממנה באימה, נרגיש מסוגלות ויעילות בהתמודדות איתה. נישאר בתוך טווח היעילות, ונהיה חסינים עצבית מול הגירוי.

כשהאדם בהצפה- הוא יוצא מטווח היעילות שלו

אין אינטגרציה בין 'שלושת המוחות שלו' כפי שמתקיימת בשגרה. בשגרה, האדם גם חושב (תגובות קורטקס) גם מרגיש (מהמוח הלימבי) וגם חש (מגזע המוח). בזמן סכנה והצפה, האינטגרציה נפגעת, והשיתוף הפעולה בין הפונקציות המוחיות מתערער.

הקורטקס, קליפת המוח 'החושבת' פחות יעילה. כלומר, האדם אינו חושב בצורה רציונלית, מופשטת, מוסרית ומתערער שיקול הדעת. מצטמצמת יכולת המנטליזציה, תיפקודי השפה גם הם נמוכים, וכך גם יכולת עיבוד המידע והזכרון. במיוחד מופחתת רמת התיפקודים הניהוליים בקדמת הקורטקס- התכנון, הויסות, קבלת החלטות, האינטגרציה.

בעת סכנה 'התיפקוד הוא לימבי', מתוך חווית הישרדות. האמיגדלה, שבמוח הלימבי מזהה סכנות ומפעילה את האדם להגיב תגובות הגנה של לוחמה FIGHT, בריחה FLIGHT, או שיתוק, FREEZE. אלו תגובות מהירות ללא חשיבה ושיקול דעת של הקורטקס.

האדם נתקע 'בפעילות יתר'- התפרצויות, צעקות, בכי, תנועתיות, רצון עז לפעול, להיות עם אנשים. ברגשות של כעס, עוינות, שיפוטיות, האשמה. או 'פעילות חסר'- הסתגרות, הימנעות, רצון לברוח. ורגשות של: דכאון, בושה, חרדה, אשמה.

האמיגדלה מעבירה מסר מידי לגזע המוח 'המוח החושי' האחראי על הגוף להלחם בסכנה. המערכת האוטונומית מגיבה- המערכת הסימפטטית 'מרחיבה מערכות' והמערכת הפרה-סימפטטית - 'סוגרת מערכות'. נצפות תופעות כמו: נשימה מואצת, וקוצר נשימה. דפיקות לב חזקות, מתח ונוקשות באיברים. תחושות חום וקור. אודם/ לובן בפנים. יובש בפה, חולשה. פרפרים בבטן, בחילה ועוד.

בכל המצבים מדובר בנוקשות עצבית, רגשית ותגובתית.

כשהאדם 'בטווח היעילות' תגובותיו חסינות, גמישות גם מול סכנות

התגובות הן במחזוריות גמישה של עוררות ורגיעה לסרוגין. האדם מרגיש גם רגוע, וגם דרוך בזמנית. הוא נמצא 'בתוך הרגע' עם 'יכולת להתבוננות' על עצמו ועל סביבתו באופן מותאם. כשהאדם בטווח היעילות הוא מגיב ולא פועל RESPOND AND NOT REACT. הוא יכול לעבד את הטעינה במערכת העצבים מבלי להכנס להצפה- לתקיפה בריחה או קפיאה בגלל סכנה מציפה של הגירוי. כתוצאה מכך יש לאדם פניות וסקרנות לגוף שלו, לאחרים, וללמידה. הוא יוצר בפועל קשרים עם אחרים, לומד, יוצר- יש לו כוחות לכך כי הם לא מופנים להתמודדות עם סכנות.

מטרת הגישה הסומטית היא לזהות כשהאדם מוצף, להפחית את עוצמת ומשך ההצפות הלימביות. להתעשת לטווח היעילות ורמת העוררות המיטבית עבורו. לפתח חוסן- עמידות, כך שהאדם יוכל להגיב לגירויים בגמישות. יבסס שוב את הריתמוס הטבעי של מעגל עוררות ורגיעה, כפי שהמערכות הסימפטטית והפרהסימפטטית בגזע המוח מאפשרות זאת, כשהאדם בטווח היעילות שלו. העבודה הטיפולית היא דרך הגוף 'בתהליכים מלמטה למעלה'.

(ליון, 2009, רוט, 2007, levine&Kline, 2008, Levine, 2010)

– לנסיוני, ניתן להרחיב את מטרות ה SE –

בגישת הסומטיק המסורתית לא מתייחסים כמעט לקורטקס. כאמור זו גישה סומטית- לימבית, המבוססת במקורותיה על יונקים, שאצלם אין קורטקס. ביישומיה על בני אדם ניתן לשלב התיחסות רבה יותר לקורטקס האנושי, להעזר גם בו לויסות התפרצויות האמיגדלה הלימבית. נכון שבמצבי הצפה 'הקורטקס עף'. אך ניתן לגייס את הקורטקס כמשאב חשוב למצבי סכנה והצפה כדי 'להחזיר אותו לתיפקוד כמה שיותר מהר. כך אפשר יהיה להגיב לגירויים בתבונה ובשיקול דעת. המודעות לקיומו ולחשיבותו של הקורטקס גם בתוך הסערה הלימבית, תכונן טכניקות להחזיר אותו ואת משאביו לתיפקוד מהיר. כך למשל- דיבור פנימי שאומר- 'רד אלי קורטקס!' או 'שכל, שכל, איפה אתה?' מחזיר אותו לתודעה. משאבי הקורטקס רבים- הוא גורם מווסת סערות דרך שפה, מנטליזציה, חשיבה מופשטת והסימבולית, יכולת לדחות סיפוקים, שליטה העצמית, ראייה המורכבות וביקורתית מצבים, יכולת תכנון, שימוש בידע עבר, וראיית העתיד.

אפשר לדמות את ההצפה הסוערת כמילוי של סנדוויץ, שמוחזק על ידי הגוף כפרוסה תחתונה, ועל ידי השכל כפרוסה עליונה. כך המילוי מיוצב ולא גולש.

יישומי ה SE לקבוצות

ההנחה היא שכמו היחיד גם לקבוצה 'כשלם', יש גוף סומטי, ושלושה מוחות- קורטקס- חושב ושקול. מוח לימבי- עם תקשורת לא מילולית, זכרון רגשי, ואמיגדלה המתריעה על סכנות קיומיות. וגזע מוח חושי האחראי על הויסות האוטונומי של הגוף בשגרה ועל לוחמת ה FFF בעת חרום.

ההצפות הלימביות עקב תגובות האמיגדלה לסכנה- 'מתנהגות' כהתנגדות בקבוצה

התנגדות היא כל התנהגות שלא מאפשרת להתקדם עם המשימה. (ברק 2008) כשהקבוצה מגיבה לסכנה בתגובות לוחמה בריחה או קפיאה- FFF היא אינה משתפת פעולה בעניינות עם מטרותיה. כלומר היא מתנגדת. למנחה ולמשימה.

ההתנגדות תתבטא דרך קולות קבוצתיים להם יש VALENCY – רגישות לבטא את הסכנה דרכם. אלו יהיו משתתפים שיש להם את הרגישות להגיב למצבים המסוכנים עקב הסטוריה אישית של רגישות יתר או חסר, ובכך הם מבטאים גם את הלא מודע של הקבוצה.

כך לדוגמה-

קבוצת גנות, בנושא תקשורת עם הורים, במפגש אחרון מבין ששה. ביקשתי דוגמה על אינטראקציה עם הורים, שנוכל לתרגל איך פרשנויות שלנו משפיעות על הדיאלוג עם ההורים

במצבי קונפליקט. עסקנו בנושא כבר, ולמדנו לשפר מצבים קשים הורים לתקשורת חיובית ושיתופית יותר.

גננת שהיתה 'ממש בטראומה' לדבריה משיחה באותו יום שיתפה כמעט בבכי איך הורה 'חצוף ונוראי', שאחר לקחת את ילדו האשים אותה שהיא משקרת ולא מקצועית. היא נשמה בכבדות, היתה סמוקה. דיברה ללא הפסקה, מתלהטת יותר ויותר. חברתה שליידה הצטרפה אליה באמירות כועסות ומאשימות, שהורים הם נוראיים, לא מכבדים גננות, הם מבינים רק כוח. 'צריך היה להעמיד אותו במקום'.

כל נסיון שלי להיות אמפטית ולתקף את החוויה נדחה על הסף. כל מה שלמדנו במהלך המפגשים, כל מה שאמרנו לגבי התמודדות במצבים דומים 'נעלם והתאדה' מהחוויה הקבוצתית. הגננת ושכנתה היו 'קולות קבוצתיים' מחוויה טראומטית אישית, שעברו אותו יום. הן התחברו ללא מודע הקבוצתי שהיה חרד מהסיוע, ומכך שהדברים שנרכשו במפגשים אינם רלוונטיים, ולא יעזרו להם בשטח כשההורים יתקפו אותן. הגננות חזרו 'לג'ונגל ההורי', שיכול לטרוף אותן כפי שקרה לגננת שדיברה.

בהדרגה משתי גננות מתלהמות, הצטרפו אליהן עוד ועוד גננות, שתקפו את ההורים, ואת הדברים שנלמדו במפגשים. אמרו 'שהכל נחמד בתאוריה', אבל בשטח צריך להיות חריפים עם ההורים. מושגי קרב ומלחמה חזרו לחדר, כמו בפגישה הראשונה. היו גננות שהשתתקו לגמרי. מאובנות. הקבוצה התפצלה לגננות תוקפות וגננות שבורחות מהסכנה בחדר.

לעיתים ההתנגדות באה ממקום של טראומה, אישית וקבוצתית

אצל היחיד טראומה היא כל ארוע – פיזיולוגי, רגשי או חברתי, שעוצמתו היתה חריפה מידי ליכולת ההתמודדות של האדם, לכן אינו יכול להמשיך הלאה בגמישות עצבית מתאימה.

בקבוצה העיקרון פועל באופן דומה- ארוע שעוצמתו היתה חריפה מידי לטווח הסיבולת של הקבוצה, גרמה לקבוצה להתקע בקפיאה, ובהמשך בתגובתיות יתר או חסר לגירויים בעקבות הטראומה.

פעמים רבות לטראומות הקבוצתיות יש הקשר מערכתי, במיוחד לקבוצות בתוך ארגון.

כך למשל, קבוצה בתוך מערכת שרוצים לעסוק בה בתקשורת בתוך הצוות. אך ברקע יש עזיבה טראומטית של מנהל קודם שסולק עקב מאבקי כוח עם גורמי מעליו. יש עובדים שסולקו או עזבו עם המנהל. בין הנותרים יש שתמכו במנהל שעזב. יש שתומכים במנהל החדש, שסגנונו שונה. יש בקבוצה חרדה, חוסר אמון, ותחושת סכנה. היכולת לדבר על כל נושא היא אפסית.

לכן כשהמנחה מגיעה, תגובות ההתנגדות אליו ולנושאים שהוא מעלה מוקצנות. לא מסכימים בשום אופן לדבר על נושא מסוים- 'זה לא רלוונטי'... 'על זה כבר דיברנו'... 'שליילים ופסימיים לגבי אפשרות שינוי, ואומרים בבוטות 'שהמפגשים הם בזבז זמן ואפילו עלבון עבורם'. מנבאים

שיעשה שימוש לרעה בדברים שייאמרו בחדר, 'מי שיידבר ייפגע, לכן עדיף שתשתקו'. הקבוצה קופאת בהתנגדות, או תוקפת ללא הפסקה בהתנגדות.

מנחה קבוצות שמנסה להבין התנגדות אליו בגישת ה SE, אמור להתמקד פחות בתוכן הדברים, אלא להקשיב לעוצמה הלימבית של התגובות. כשהתגובה בהווה היא בעוצמה 'לא פרופורציונלית', כשההצפה חריפה, 'לא ניתנת לדיאלוג', יתכן ויש בכך רמז לטראומה שמשתחזרת בקבוצה. יתכן ובעבר אנשים ניסו להביע את דעתם בקבוצה ונפגעו. חוו הרס והשפלה. יתכן וחשיפה היתה הרסנית. או שעצם עבודה עם מנחה חיצוני היא כה מסוכנת שבלתי אפשרי לחוות אותה שוב.

הקשבה להצפה, ולעוצמה שלה, תעזור למנחה להבין את ההתנגדות ולהגיב אליה באופן מותאם. מכיון שההצפה סומטית, כך גם התגובה תהיה סומטית. פרוט הטכניקה בהמשך.

כשקבוצות מוצפות הן יוצאות מטווח היעילות

יש סכנות המאיימות על קבוצות, ומפעילות את האמיגדלה הקבוצתית להגיב במהירות ובעוצמה. היא פועלת בתגובות לוחמה, בריחה או קפיאה כדי לשרוד את הסכנה.

בעת המאבק הקבוצה 'יוצאת מטווח היעילות שלה', היא מאבדת את הגמישות שלה, את החיבור שלה לקורטקס החושב, השקול והמוסרי'. מאבדת את יכולות המנטליזציה. היא אינה פנויה ללמידה או לקשרים בינאישיים. היא נתקעת בנוקשות 'בפעילות יתר' או 'פעילות חסר' עצבית כתגובה לסכנה.

כשהמאבק מסתיים 'והקבוצה שורדת' את הסכנה היא פנויה לחזור לטווח היעילות, לגמישות שלה, לטווח היעילות והחוסן העצבי והרגשי שלה- לחזור ליכולות הלמידה והקשר הבינאישי שלה.

לעיתים עוצמת הסכנה לא תהיה כל כך גבוהה והקבוצה תישאר בתוך טווח היעילות שלה- היא תהיה מסוגל לחשוב בגמישות, ולסיים את המשבר, את ההתנגדות בצורה יעילה ונבונה יותר, תוך שימוש בשפה, חשיבה ומנטליזציה.

חלק מתפקיד המנחה הוא לזהות את עוצמת ההצפה של הקבוצה, ולפיכך להתאים את ההתערבות והעזרה שלו לקבוצה.

הסכנות המציפות קבוצות- 'הנמרים'

סכנת חוסר השליטה-

נמר חוסר השליטה שכיח בתחילת ההקבוצה הסכנה מוגברת מחרדה וחוסר וודאות גבוהים. עצם חווית ההשתתפות בקבוצה והמעבר מהמעבר מזהות יחיד לקבוצה מגבירה תחושת חוסר שליטה. מוסיפה לסכנה תחושת השינוי ופוטנציאל החודרנות שבקבוצה. בסיום הקבוצה גוברת סכנת הקריסה מתחושות של 'לאן הולכים מכאן', 'מה נשאר מהקבוצה'. המצב שוב מערער תחושת שליטה והתמצאות.

חוסר השליטה גובר במצבים חדשים בקבוצה (משימה חדשה, שינוי נושא), כשהקצב של הקבוצה נחוה מהיר מידי או טעון מידי רגשית למשתתפים, כשמישהו (מנחה או משתתף) נחוה חודר לפרטיות של מישהו, כשמשנתנה הסטינג, ועוד.

כך למשל, במערכת כשמנהל נותן משימה חדשה, או מוסיף מפגש לצוות-הם 'מתפוצצים' בכעס והתמרמרות על חוסר ההוגנות בדרישה, שאין להם זמן או יכולת לעמוד בה. הם בתחושה שהכל בבת אחת 'יותר מדי', הקיים מתמוטט לחוסר וודאות נוראה. הצוות סוער ומוצף, לא מסוגל להקשיב למנהל, ובוודאי לא שוקל בעניינות מה שנאמר. תגובותיהם הסוערות נחוות על ידי המנהל כהתנגדות לדרישותיו.

חווית הסכנה היא תחושה אישית של משתתפים, כל אחד בהתאם לעולמו ועברו, וגם של הקבוצה כשלם. הביטוי של הסכנה הוא דרך קולות קבוצתיים.

סכנת חוסר הערך-

נמר חוסר הערך פעיל ומציף במצבים בהם היחיד והשלם פגיעים בתחושת הערך שלהם. מרגישים נחיתות והשפלה מול תכני למידה חדשים, לא בטוחים בעצמם מול משתתפים אחרים והמנחה שמשקפים חלקים חלשים ודחויים שלהם. החשיפה בקבוצה מגבירה את תחושת החולשה והביקורת העצמית. החרדה המוסרית עולה, תחושות אשם סביב תכנים של קנאה ותחרות שקיימים בקבוצה. מאבקי סמכות עם המנחה מעוררים גם הם תחושות סכנה לא מודעות אך פעילות. הפגיעות בולטות בתחילת וסיום קבוצה, ובמצבים בהם התכנים או מפגשים בין אישיים בקבוצה מפעילים פגיעות אצל משתתפים.

לדוגמא, בקבוצה שמטרתה היתה ללמוד את גישת ה SE לעבודה עם ילדים, היתה התנגדות רבה להתנסות חוויתית בתרגילים. המשתתפים היו מתורגלים בשיתוף עצמי דרך דיבור בו חשו בטוחים. החשיפה הלא מוכרת לגוף ולרגש ללא מילים היתה קשה מנשוא מתוך החרדה 'מה עלה', 'מה יגלו עלי' בלי שיש שליטה על הגוף כמו שיש על המילים.

נסיון לקיים הדגמות קבוצתיות של SE נתקל בסרוב, ובהתנגדויות עזות. היתה דבליואציה של חשיבות התרגילים, אמירה 'שהם טפשיים'. מדובר בתרגילים נעימים, שבדרך כלל מעוררים סקרנות ורצון לשיתוף. אחד המשתתפים שהיה קול קבוצתי כמובן לחוסר הסיבולת הקבוצתי, הגיב לתרגיל ששילב דמיון מודרך ובדיקה של גבולות גוף באמירה תוקפנית, שקולו של המנחה מעצבן, והוא מדבר בשפה גבוהה ומלאכותית. האמירה היתה בוטה מאוד, והקבוצה הגיבה אליה בשתיקה רועמת. קפאון קבוצתי.

במערכת החינוך נמר חוסר הערך פעיל בשיחות בין הורים למורים. המורים 'קופצים' לתקוף או לברוח בתחושה שמזלזלים בעבודתם. ההורים מרגישים מהר וחזק ששופטים לרעה את ההורות שלהם עקב קשיי ילדיהם, ומגיבים דומה בתגובת אמיגדלה עוצמתית.. מהמקום המוצף והמסוכן הזה קשה, שינהלו דיאלוג מושכל ביניהם.

זיהוי הנמרים בקבוצה יכול לעזור למנחה ולמשתתפים להגיב אליהם כמאלפי נמרים,

להיות פחות מוצפים בסכנה. להגיב מתוך טווח היעילות שלהם, ולא מחוצה לו.

(ברק שטיין, 2012)

ישנן מקבילות הבנה ויישום בין החשיבה הקבוצתית של ביון ל SE

ביון, תאורטיקן מרכזי בתחום הקבוצות לא ניתן לחשוב קבוצות בלעדיו. (ביון, 1992, סימינגטון, 2000, אצל רוזנוסר, 1997)

שפתו הפסיכואנליטית של ביון אינה דומה לזו הגופנית פיטר לוין וה SE. הם באים מתקופות הסטוריות וגישות תאורטיות שונות. עם זאת התבוננות מעמיקה בהם מגלה מקבילות מרתקות ויישומיות ביניהן. האינטגרציה ביניהן מעמיקה את ההבנה של התנגדויות בקבוצה.

-ביון מדבר על הכלה רגשית של מתח בלתי נסבל, ולוין מדבר על הכלה עצבית שכזו

ביון מדבר על חווית הלמידה כחוויה שאינה רק קוגניטיבית אלא גם רגשית. היא כוללת גם

אלמנטים מפחידים והרסניים. כך חרדת כליון, הליכה אל הלא נודע.

לוין מדבר על סכנות המאיימות על היונקים, ופוגעות ביכולתם ללמוד ולהיות בקשר. בג'ונגל אלו חיות הפרא. במציאות כיום מדובר בפגיעות בערך, בחווית התכלות, באובדן שליטה, בלא נודע, במוות. האלמנטים המפחידים וההרסניים נמצאים בתוך חווית הלמידה גם אצל פיטר לוין. לא במובן הדינמי כמובן, אלא במובן ההיררדוטי.

אצל שניהם המתח הנוצר יכול להיות בלתי נסבל, ואז לא תהיה למידה.

הנחת היסוד של ביון (סימינגטון , 2000) היא שההקבוצה מפתחת יכולת גוברת לשאת עמימות, תסכול וכאב. לא לברוח במגעה עם אמיתות רגשיות מכאיבות. ככל שהקבוצה מקבלת יותר הכלה, כמו תינוק, כך צמיחה רגשית של חשיבה מחליפה מתח בלתי נסבל הקיים בה במפגשים אלו. הכלה משמעה, שהאובייקט קולט את החלקים הבלתי נסבלים ובתהליך הזדהות השלכתית חווה ומעבד אותם עבורה, משיב אותם באופן שהוא יכול לשאת אותם. כך האימה, התסכול והכאב הופכים נסבלים. התינוק/ הקבוצה יכולים להיות במגע עם עולמם הפנימי, יכולים לחשוב אותי, ולחפש את האמת שלהם.

גם ב SE ליון מדבר על 'סף הסיבולת' של היחיד לשאת את המצוקה הפיזיולוגית והרגשית של מצבי סכנה המאיימים עליו. כשהאדם מוצף, כשהכאב בלתי נסבל הוא במתח חושי ורגשי מעבר ליכולת ההכלה שלו, הוא יוצא מטווח היעילות שלו. כמובן שאינו יכול לחשוב, כי תפקודי הקורטקס שלו נפגעים. לכן הוא פועל ברמה לימבית וחושית בלבד.

המטרה בעבודת SE היא להרחיב את סף הסיבולת לגירויים מכאיבים, כך שלא יציפו את המערכת העצבית. שאפשר יהיה לשאת את האימה שלהם. זו יכולת הכלה עצבית, שמובילה להכלה רגשית.

-תאוריו של ביון את 'מחשבות הבתא' דומים לחוויות ההצפה הלימבית של ליון

ביון מתאר את מחשבות הביתא כחלקים ירודים, לא נפשיים אלא גשמיים. עכורים, שיש לטהר אותם. הם לא מודעים, מרכיבים זערוריים, שמשמידים את המודעות. מתקיפים את הנפש, את הלמידה, את החיבורים ATTACK ON LINCKS. זהו חומר מפוצל, עם רסיסי דימויים חזותיים, פיסות זכורות ולא מעובדות של חושים המועברות בתקשורת של הזדהות השלכתית. (אנדרסון , 2001)

מחשבות הבתא לפי ביון מאפיינות את ההשערות הבסיסיות הלא מודעות, וכדי שניתן יהיה לחשוב אותן, הן צריכות לעבור התמרה, לשפת מחשבות האלפא.

מחשבות הבתא של ביון דומות במשמעותן לחוויה של הצפה בעת סכנה לפי גישת ה SE. לפי ליון מדובר בחוויות חושיות מגזע המוח, שאין להן יכולת לעבור עיבוד ברמה מוחית גבוהה יותר. אלו חוויות ראשוניות, קדומות, מאיימות מאוד, שלא ניתנות לחשיבה או הבנה. השפעתן עוצמתית מאוד, ובמידה רבה אפשר לומר שיש בה הרס לתיפקודי הרגש והחשיבה שקיימים בעת שגרה. כמו שביון מתאר, כך גם מתאר ליון את החוויה החושית שבה הגוף כולו סוער וממוקד בלשרוד את האימה בפני השמדת הקיום. אין מקום לשפה, לחיבורים, להבנה, או לרגש גמיש כל שהוא.

רק כשיש רגיעה מסוימת, חזרה לטווח היעילות ניתן לשלב את תיפקודי הרגש והחשיבה.

יש דמיון בין השערת התקיפה לוחמה FF של ביון, לתגובות ה FFF של לוין

לפי ביון זו קבוצת השערות בסיסיות הנלחמת בשינוי. משמרת מצב קיים עקב חרדה וקטסטרופה. יש בה חוסר סבלנות לחולשה וחולי. מוכנים להקריב את הפרט שמנסה לעבוד ולשנות כדי לשמר תחושת חוזק. הקבוצה נלחמת נגד חקר עצמי ואינטרוספקציה, עוינת שפה פסיכולוגית. בורחת לפטפטוטים, אחורים, העדרויות, ושיחות על מה שקורה מחוץ לקבוצה.

לפי לוין זה SE תגובת היונק לסכנה לימבית של האמיגדלה היא בריחה או תקיפה

FIGHT OR FLIGHT. תגובת התגוננות של גזע המוח מתמקדת בהישרדות, כדי שהיונק ישתחרר מהאימה של ההכחדות מול הטורף. כמובן שבמצב זה כאמור אין מקום לחשיבה או תיפקוד חברתי.

ביון מדבר על תיפקוד 'הקשב הצף' ה REVERIE ולוין מדבר על מטפל חושי- רגשי

לדברי ביון על המטפל להיות במצב של 'קשב צף', הקשבה נינוחה ותשומת לב 'מרחפת' השמה לב בעיקר לחוויה הרגשית והחושית הלא מודעת והלא מדוברת של המטופל. זו ההכלה של האם את התינוק הפתוחה לקלוט את מצבו הנפשי והשלכותיו, כך בהזדהות השלכתית היא מסוגלת להתמיר חוויות בלתי נסבלות ולהחזיר לו אותן נסבלות.

לוין מדבר על חוויה דומה בה המטפל עוזר למטופלים להכיל הצפות רגשיות וגופניות דרך הקשבה ותגובות, שאינן מילוליות אלא סומטיות בעיקרן. היכולת של המטפל לווסת סומטית את ההצפות העצביות של המטופלים עוזר להם לחזור לטווח הנסבלות שלהם.

שניהם מדברים על מטפל/ מנחה דומה. לדבריהם כשבאים להתיחס 'לחוויות המשמעותיות בטיפול/ בקבוצה המנחה צריך לכוון את עצמו לחוויות הלא מילוליות

לסיכום, למרות שביון ולוין מגיעים מגישות תאורטיות שונות, הדמיון בתאור החוויה הקבוצתית שלהם, מעמיקה את ההבנה של תהליכים קבוצתיים. במיוחד במצבי רגרסיה והצפה, המאפיינים מצבי התנגדות. ההבנה האינטגרטיבית ביניהם מדגישה את חשיבות ההצפה והמתח בהתנגדות למרות שמנחה על פי ביון יעבוד עם העמימות, דרך השערות ולא ישירות דרך הגוף כמו בסומטיק.

על בסיס ההבנה של תהליכי ההתנגדות בקבוצה, נעבור לחלק היישומי- כיצד אמור מנחה להתנהל מול התנגדויות בקבוצה על פי גישת ה SE

תפקידי מנחה מול התנגדויות בקבוצה לפי גישת ה SE

כשיש התנגדות- הצפה היעד הוא לחזור לטווח הסיבולת העצבית

המנחה עוזר לקבוצה למתן את עוצמת הסערה העצבית-רגשית. כך תוכל לחזור לתבונתה ולאיזון שלה, לטווח היעילות העצבי שלה. כך תוכל לחזור למשימה הקבוצתית - ליכולתה ללמוד וליצור קשרים בינאישיים.

ראשון יווסת המנחה את ההצפה שלו , ולאחר מכן את הקבוצה

כמו במטוס, ההנחיה היא שבמקרה של ירידת לחץ אויר ישים המבוגר ראשון את המסכה על עצמו ורק לאחר מכן על הילד. כך המנחה, במקרה של הצפה, יווסת ראשון את עצמו, ורק לאחר מכן את הקבוצה.

הזיהוי הוא שלב קריטי, כשהמנחה מזהה את תחושות הגוף שלו המסמנות הצפה, הוא יכול להאט, ולווסת את עצמו כך שיהיה 'ממוקד' ויעיל מול הקבוצה המוצפת בהתנגדות שלה.

המנחה מתבונן ומרגיש 'מה ואיך' קורה עכשיו בקבוצה.

המנחה עוסק פחות בתוכן עצמו, אלא מתמקד מעבר לתכנים המילוליים, בתקשורת הלימבית הלא מילולית. קולט את שפת הגוף, האינטונציה, ביטויים סומטיים לרוגע ולמתח ועוררות. מנסה להבין את מלא עומק החוויה החושית והרגשית שבה נמצאת הקבוצה כשלם. שם לב לגירויים המעוררים תגובות חושיות ורגשיות. שם לב להשתנות של החוויה על רצף הזמן. כלומר, אם יש כעס בזמן מסוים, מה קורה לכעס עם חלוף הזמן, ועם השתנות הגירויים החיצוניים.

ככל שהמנחה יזהה טוב יותר את 'החוויה הרגשית- חושית' של הקבוצה כך הוא יבין מה קורה בה מבחינת התהליך העצבי המלווה את התוכן.

המנחה שם לב איזה חלק ממערכת העצבים שולט כרגע בדיאלוג בקבוצה

האם הקבוצה בטווח העוררות המיטבי שלה או יוצאת ממנו. האם מורגש שטף גמיש של עוררות ושחרור, שיש בו אפשרות לחשיבה של הקורטקס. האם יש מרחב למנטליזציה, חשיבה, נוכחות הקשורה בעניניות למשימת הקבוצה. או שיש תקיעות, והצפה של תגובות לוחמה או בריחה וקפיאה. הצפה של תגובות יתר או חסר המתבטאות בגוף או ברגש.

תחושות ההצפה יכולות להתבטא ראשונית אצל המנחה. המנחה יכול להרגיש כיווץ בבטנו, לחץ בחזה, נשימות מואצות, תחושה 'שהוא לא מצליח לחשוב לעומק', חווית לחץ, חרדה. תחושות אלו יכולות לבטא בהזדהות השלכתית תחושות לא מודעות של הקבוצה.

תחושות ההתנגדות המבטאות הצפה מול סכנה יכולות להתבטא דרך קולות קבוצתיים שיבטאו את הלא מודע הקבוצתי. מישהו יצעק, יעליב, יתנתק, ידבר בלהט ללא קשר עוצמתי לתוכן. מנחה SE ישים לב לחוויה החושית ולעוצמתה ויזהה את תנודות העוררות, עד כמה הוא והקבוצה 'נוכחים' במלא חושיהם ורגשותיהם, פנויים ללמידה וקשר, או שהם מתחילים 'להזרק' עקב איום מציף אל מחוץ לטווח היעילות. במצב כזה בולטות התנהגויות התנגדות.

המנחה מתאים את סוג הדיאלוג שלו למצב העצבי של הקבוצה.

כשהקבוצה במצב עוררות עצבית שמכיל גירויים, גם מסוכנים בתוך טווח היעילות שלה, היא פנויה לשיח אינטגרטיבי של שלושת המוחות. המרחב הקבוצתי-עצבי פתוח גם לתהליכי דיאלוג 'מלמעלה למטה'. הקבוצה פנויה 'לשיח קורטקס', והמנחה יכול לפגוש אותה בשפה הגיונית, מופשטת, סימבולית, רעיונית. הוא יכול לשלב מנטליזציה, הבנה פסיכולוגית עמוקה, מכל תאוריה שבה הוא מאמי. יש בדיאלוג הזה פוטנציאל לגדילה רגשית רבה.

במצב עצבי זה של טווח היעילות הקבוצה פנויה גם לשיח לימבי רגשי, שמילים לא מעורבות בו. יש מקום לתחושות, להבעות, לתובנות רגשיות, ללזכרונות, שאינם מגיעים מהקורטקס אלא מהרגש.

כשהקבוצה בהצפה אין טעם לשאול 'למה אתם מתנגדים', כי הקורטקס הנבון לא פנוי להבין. אין טעם לפרש את המצב כי הקורטקס לא פנוי לקלוט. אמפטיה ותיקוף חשובים במשמעותם הלימבית הלא מילולית. המנחה צריך לעבור לשפה סומטית בלבד, כי היא היחידה שהקבוצה תגיב אליה מאחר והיא בהישרדות. פירוט טכניקות בהמשך.

חשוב שתהיה למנחה יכולת גמישה לעבור בין סוגי דיאלוג מותאמים למצבי העוררות וההצפה של הקבוצה, כך יוכל ללוות אותה במצבי התנגדות ופניות ללמידה.

ויסות ההתנגדות הוא סומטי, דרך הגוף

כשהקבוצה מתנגדת היא נלחמת בסכנה לימבית המאיימת על הערך והיציבות שלה. האמיגדלה שלה שולחת מסר דחוף למערכות האוטונומיות שלה ללחום בתוקף, והן גועשות במערבולת השרדות קיומית מול המנחה והמשימה כמו היו 'הנמר בג'ונגל'. הכל קורה במהירות ובעוצמה. לקורטקס האיטי בתהליכי העיבוד שלו גירויים אין סיכוי מול סערת האמיגדלה והחושים, 'והוא עף'. לא מתפקד ולא נוכח בחוויה.

לכן יש חשיבות רבה להאטה של הקצב. בשפה עממית אומרים 'נספור עד עשר'. בשפה מקצועית מבינים שצריך להאט את הלוחמה המתנגדת מול הסכנה. להאט את המפולת והסחף למערבולת החושית. לאפשר חזרה למרכז, לנשימה, למקום בו יש סיבולת לגירוי המסוכן כרגע.

ההאטה באה ממקום של בטחון. מתיקוף של הסכנה, ומאמונה בחשיבות ההאטה.

כך מנחה יכול לומר: "אני שומע/ת את הכעס ואת הביקורת שלכם, טוב שהיא נאמרת...בואו נתקדם יותר לאט...ננשום רגע ביחד...נעצור לשניה... ככה נרגיש/ נבין טוב יותר מה קורה...." המנחה מאט את קצב קולו, מלווה את תוכן דבריו בתנועת ידיים של האטה...

הנשימה הכרחית לויסות – קוצר נשימה הוא חלק מביטויי ההצפה של המערכת הסימפטטית. הזמנה לנשימה רגועה עוזרת לגזע המוח להאט, להרגע. זה תהליך נוסף 'מלמטה למעלה' שהשפעתו משמעותית לחיוב.

'קרקוע' - GROUNDING - תחושה של חוסר אוריינטציה אופינית למערבולת ההצפה. ניתן להזמין את המשתתפים לשבת בתחושה יותר יציבה. להרגיש את בסיס וגב הכסא. להרגיש את הרגליים על הרצפה. היציבות שבקרקוע הפיזי מוסיפה לרוגע ולויסות.

'לחתוך דק' - SLICE IT THIN בהתנגדות התכנים המועלים הם בדרך כלל גדושים, פעמים רבות מתלהמים. לעיתים הם מצומצמים מאוד. במצב כזה עוזר מאוד לקיים דיאלוג בו 'פורסים' את החוויה 'לפרוסות דקות'. כלומר, מאטים, ונכנסים לדקויות החוויה, ברמה החושית, רגשית. בחרים מקטע בחוויה ומעמיקים בו. מסתקרנים להבין אותו לעומק יחד עם המשתתף, הקבוצה. לא כדי לנתח או לפתור אותו. אלא לשהות בו עם כל המתח והקושי.

יש ל SE כלים מגוונים להבנה מעמיקה של חוויות חושיות דרך הגוף:

אפרט שני כלים: 'מעקב' אחרי תחושות גוף - TRACKING, והסייבם SIBAM

(ליון, 2009, רוס, 2008)

המנחה מתיחס לחוויות ההתנגדות דרך 'מעקב' של תחושות הגוף

ההתנגדות מתבטאת בגוף הסומטי של הקבוצה. לכן המנחה מתעניין בביטוי של ההתנגדות בגופו של דובר ההתנגדות. יחיד או הקבוצה כשלם. בכך המנחה מדבר עם 'מוח הזוחלים' - מוח הגוף. מחזר אחריו, כי הוא זה שפעיל עכשיו בעת הסערה.

משפט אופיני למנחה SE הוא: "יש כאן כעס עלי... אני שומע/ת שהמשימה לא רלוונטית...שמעמם...איפה אתם מרגישים כרגע את הרגש הזה בגוף?"

שאלות טרקינג נוספות העוזרות למעקב אחרי תחושות הגוף הן למשל:

היכן מתמקד הכעס בגוף... מה גבולות התחושה- היכן היא מתחילה והיכן מסתיימת...מה החוזק שלה..איך ניתן לתאר אותה...האם אתה שם לב שהכתף זזה עכשיו כשאתה מדבר על הכעס?... מה מצב התחושה עכשיו... ועכשיו...האם היא באותו מקום... או שזזה... שינתה את צורתה, את חווייתה...אם התחושה היתה חפץ- מה היא היתה?...האם זה בסדר שנישאר עם התחושה הזו עוד קצת...קחו את כל הזמן שבעולם להיות עם התחושה...כשאתם שמים לב לתחושה הזו, מה קורה לשאר הגוף?...לאיזה כיוון התחושה רוצה ללכת?... האם היא מבחוץ פנימה או להפך?...כן- זהו זה, לכו עם התחושה שלכם, היא חשובה... מדויקת...

עצם ההתבוננות הסקרנית על התחושה היא חוויה שבמהותה היא הפוכה להצפה והסכנה ההישרדותית שבה. כשהמנחה מצליח להזמין את הקבוצה להתבוננות בתחושות ההתנגדות, ההצפה פוחתת.

דרך נוספת להבין ולווסת את החוויה היא דרך ה SIBAM .

מדובר בחמישה מאפייני חוויה, שאת כולם אפשר לחקור אצל היחיד ואצל הקבוצה.

המנחה מתעניין בחוויה דרך חמישה מימדים. לדוגמה בהקשר להתנגדות.

מה **חשים** עכשיו בעת ההתנגדות - SENSATION

מה ה**דימויים** העולים בעת ההתנגדות – IMAGES

מה ה**התנהגות** המתקשרת להתנגדות- BEHAVIOR

מה ה**רגש** הנלווה להתנגדות – AFFECT

מה ה**משמעות** של ההתנגדות – MEANING

מנחה SE לא מעלה השערות דינמיות לתופעות הקבוצתיות. הוא לא מפרש בכיוון הקוגניטיבי. הוא מתעניין בסקרנות בחוויה. מכיר אותה, מתאר אותה, משאיר אותה במרחב, נותן לה להדהד ולקיים את השפעתה העצבית- רגשית.

כך אפשר לברר- מה אתם חשים עכשיו בגוף כשאתם אומרים לי שמשעמם?...מה הדימוי שעולה עכשיו לגבי הקבוצה המשועממת?...מה הגוף היה רוצה לעשות?...מה הרגש כרגע בקבוצה?... מה ההרגשה שלכם לגבי השעמום?

כמובן שלא מדובר ברצף כזה של שאלות. כל מרכיב ב SIBAM הוא ערוץ התענינות וחקר בפני עצמו. המנחה בוחר היכן להתמקד, ומעמיק בסקרנות בהבנת החוויה. ה SIBAM מציעה מרחב מגוון של מאפייני חוויה בהם אפשר לשוטט.

-בעת התנגדות והצפה, מומלץ 'לדבר לימבית' עם הקבוצה. כלי יעיל הוא סוגסטיה.

סוגסטיה היא גישה וטכניקה מעולם ה-NLP (ביילי, 2012) וההיפנוזה שמילטון אריקסון (1996) פיתח והעשיר. כוונתה של הגישה היא לשלוח מסרים ללא-מודע כדי להשפיע על עצמך ועל אדם אחר. הסוגסטיה משפיעה ללא תשומת הלב של המודע וההגיון.

בסוגסטיה 'שותלים' רעיונות תוך כדי שיחה כדי להשפיע על האדם וליצור מציאות רצויה. במקרה שלנו מדובר בסוגסטיה חיובית המעבירה מסרים חיוביים – של אמונה בכוחות, במשאבים שקיימים באדם ובקבוצה גם כשברגע נתון אינם גלויים לעין. האמונה היא שעצם ההתייחסות הסוגסטיבית לכוחות תיצור נבואה שהכוחות יגשימו את עצמם ויתגלו.

(ברק שטיין, 2013)

כך למשל, כשאומרים "מאוד קשה עכשיו", יש בכך מסר סוגסטיבי שהקושי הוא זמני וישתנה לטובה. הלא-מודע מגיב למסר ומגייס כוחות להתמודדות, במקום להתיאש מחווית קושי שמרגישה כרגע אין סופית.

דוגמא אחרת: כשאומרים 'אתם הרי יודעים ל להתמודד עם הקושי...' , מתחילים בכך אמונה שגדל הסיכוי שתגשים את עצמה.

מדובר בתקשורת לימבית, שמחזרת אחרי מוח היונקים והזוחלים, כי מעבר למסרים המילוליים הגלויים מעבירה היא מעבירה מסר רגשי לא מילולי ומרגיע לאמיגדלה, שהסכנה פוחתת, והיא 'יכולה להרגע'. שפת הסוגסטיה, הטון והאמונה שבה הם שפה רגשית שהאמיגדלה מגיבה אליה היטב. זאת כשהסוגסטיה אמינה, כשהמנחה 'עומד מאחוריה'. מאמין בכוחותיו ובכוחות הקבוצה להתעשת מההצפה וההתנגדות.

כשהקבוצה חוזרת לאיתנה 'מקפיצות האמיגדלה' היא מתחסנת. באנגלית

TO BOUNCE BACK משמעו RESILIENCE, שמשמעו- חוסן. כלומר, אין בעיה עם התנגדויות והצפות, הן בלתי נמנעות, אנושיות בטבע האדם והקבוצה. המטרה היא להתעשת מהן, ולחזור לטווח היעילות, הגמישות, הלמידה וההתחברות.

הנחת העבודה של ה-SE היא שאם נמצאים עם תחושת ההצפה מספיק זמן ובדרך הנכונה של הקשבה והכלה, ההצפה משתחררת דרך הגוף.

כשההצפה משתחררת נוצרת 'פריקה', DISCHARGE

זהו שחרור של המתח העצבי שהצטבר בעת ההצפה. תגובה של החלק הפרה סימפטי של מערכת העצבים האוטונומי. את הפריקה רואים דרך הגוף גם כן- נשימה ספונטנית, פיהוק, רעד,

חום או זיעה, דגדוג באמצעות, מתח שנרגע בגוף, גרגורים בבטן, נטיה להתמתח, צחוק, בכי. כעס פתאומי.

מומלץ למנחה לשים לב לסימני פריקה, לזהות אותם ואת משמעותם הסומטית- נפשית. אחרי הפריקה יש תנועה היכן שלא היתה, יש יותר מגוון רגשות, יותר נשימה. כיווץ משתחרר, פחות מאמץ לשינוי נדרש. דברים יותר מחוברים ואינטרטיביים היכן שהיו מפוצלים- בגוף ובנפש. האדם יותר נוכח בחוויה שלו, נמצא יותר בחדר. כך גם הקבוצה, וכך גם המנחה.

כשהפריקה קורית, המתח העצבי הבלתי נסבל של ההצפה משתחרר, הקבוצה חוזרת לטווח היעילות שלה. מבחינת התנגדות המשמעות היא ששיא ההתנגדות עבר, הקבוצה פנויה עכשיו ללמידה, שיש בה יותר חשיבה מופשטת ומנטליזציה. זה השלב בו המנחה מעלה השערות מה היה מקור האיום לקבוצה. לפי גישת ה SE או בגישות אחרות.

לפי ה SE המנחה מעלה השערות מה היה הגירוי- הנמר שהציף את הקבוצה

ידע קבוצתי יכול לעזור למנחה למקם את הנמרים בהקשר של שלבי הקבוצה, התוכן של הקבוצה, מאבקים ופגיעות בקבוצה. המנחה יכול גם להתבונן על עצמו, על הנמרים המוכרים לו ומפעילים אותו (קאונטרקנספרנס).

ככל שלמנחה ולקבוצה יש מודעות רחבה יותר, כך זיהוי הנמרים מהיר ומדויק יותר.

זיהוי הנמרים עוזר למנחה ולקבוצה להגיב מהר יותר לסכנות, ולהתעשת חזרה לטווח היעילות. לעבור ממצב התנגדות חזרה למשימה.

כשהמנחה מעלה השערות לגבי הסכנות, הוא יכול לשתף את הקבוצה. התיזמון חשוב, רצוי לשתף בהשערה כשהמנחה מזהה שהקבוצה פנויה עצבית ורגשית לכך. עם הזמן הקבוצה מסוגלת לזהות את הסכנות בעצמה, כי היא לומדת להכיר בעצמה את מושגי

ה SE ויישומם לחייה הקבוצתיים.

כשהקבוצה לא מוצפת בהתנגדות, יש מקום למרכיב הפסיכו- חינוכי של ה SE

כשהקבוצה בשגרה ובטווח היעילות מבחינה עצבית המנחה לומד איתה את העקרונות הבסיסיים של גישת הסומטיק אקספיריאנס. את העוררות העצבית, המתעוררת עקב גירויים חיצוניים ופנימיים מסוכנים הישרדותית. כיצד פועלים שלושת המוחות בעת הצפה, כיצד ניתן לחזור מהצפה לטווח היעילות, ולחזק את החוסן. המנחה מתיחס למרכיבים סומטיים בחוויה הקבוצתיים לא רק בזמן התנגדות אלא גם בשגרה כשמשתתפים והקבוצה חווים דברים. משתמש ב SIBAM, עוקב אחרי תחושות, מחזר אחרי המוח הלימבי, מתיחס לחוויות לא

מילוליות, מחפש מתח ורוגע בגוף. כך שהשפה קיימת בקבוצה כידע נרכש. זו למידה קוגניטיבית רגשית וחושית- אינטגרטיבית.

ידע זה של ה SE משתלב בכל תוכן שהקבוצה עוסקת בו, כדרך לקבוצה להכיר את עצמה, עם תהליכים שתעבור כקבוצה. תפיסה זאת משתלבת בגישת ההנחיה של קבוצת 'תוכן- תהליך' המשלבת תמיד התייחסות לתהליך הקבוצתי במקביל לתוכן (???)

דרך הידע הפסיכו חינוכי הקבוצה רוכשת מודעות, ונהיית שותפה פרו- אקטיבית ביישום הידע בחייה הקבוצתיים. המשתתפים חשים בהדרגה את חווית גלי המתח והרוגע הסומטי רגשי שלהם. מזהים את הסכנות המפעילות אותם. בהדרגה הם משתכללים ביכולת לווסת גלי עוררות לרמה האופטימלית המתאימה להם. נשארים יותר ויותר בתוך טווח היעילות הקבוצתי גם מול גירויים מאיימים. מסוגלים לסבול אותם ולא להיות מופעלים ACTIVATED בגללם בפעילות יתר או חסר.

הקבוצה מבינה את חשיבות הגוף והתקשורת הלימבית בחיי היחיד והקבוצה. כך הם נהיים מוכנים וחסינים יותר למצבי התנגדות ומשבר שבהם ייתקלו בהמשך.

לסיכום-

גישת ה SE מתייחסת להתנגדויות בקבוצה כתהליך שבו הקבוצה המתנגדת נלחמת בסכנה לימבית המאיימת על הערך והיציבות שלה. האמיגדלה שלה שולחת מסר דחוף למערכת האוטונומיות שלה ללחום בתוקף, והן גועשות במערבולת השרדות קיומית מול המנחה והמשימה כמו היו 'הנמר בג'ונגל'. הקבוצה חווה הצפה עצבית, המתח הנוצר הוא בלתי נסבל, והקבוצה יוצאת מטווח היעילות שלה. קולות בקבוצה מבטאית התנגדות למנחה או למשימה. הקבוצה כולה 'נתקעת' בתגובות יתר או חסר, ואינה מסוגלת להמשיך להתייחס למשימה בעניניות. הקורטקס הקבוצתי, והחלק הלימבי התקשורתי אינם בתיפקוד עקב ההצפה.

מנחה בגישת ה SE יגיב להתנגדות בתהליך 'מלמטה למעלה'- יזהה את החוויה החושית רגשית של התנגדות הקבוצה: את ההצפה, את מקור הסכנה, יתכן על בסיס טראומה. יעזור לה לחזור ליוסות, לטווח היעילות שלה. העזרה תהיה דרך רגיעה חושית ורגשית, ולא דרך הסברים ופרשנויות. הוא יאט את קצב התגובה הקבוצתית, יגיב לימבית וסוגסטיבית למקור הסכנה כדי להגביר תחושת בטחון ויציבות. במאמר הוצעו מגוון טכניקות בכללן 'המעקב החושי'- TRACKING ה SIBAM ו'חיתוך דק של החוויה. כל מנחה יבחר את הטכניקה הסומטית לפי מידת הנוחות שלו עמה, כדי שהמסר הרגשי הלא מילולי שיעבור ממנו ישרה רוגע על הקבוצה.

ככל שהיוסות החושי יפעל בהדרגה תחושת ההצפה תהיה מוכלת מספיק כדי שהקבוצה תעבור 'פריקה', ותחזור למצבה הטבעי של למידה וקשר בינאישי. כך קבוצה, כמו האדם וכמו יונקים.

במאמר הוסברו גם מרכיבים דומים במובן זה בין תאורית ה SE של פיטר לוין לזו של ביון בהתייחסות לקבוצות - מרכיב ההכלה של מתח בלתי נסבל, הדמיון בין מחשבות בתא לתחושות גזע המוח, 'הקשב הצף' reverie הדומה בחוויתו להקשבה הסומטית, והשערת

ה FLIGHT&FIGHT הדומה במהותה לתגובות ההגנה של תקיפה ובריחה מול סכנה לימבית. ההבנה האינטגרטיבית ביניהם מדגישה את חשיבות ההצפה והמתח בהתנגדות למרות שמנחה על פי ביון יעבוד עם העמימות, דרך השערות ולא ישירות דרך הגוף.

כשהקבוצה יוצאת מההצפה וההתנגדות יכול המנחה לשלב גישות פסיכולוגיות- קבוצתיות נוספות של עבודה 'מלמעלה למטה'. הקבוצה פנויה לעבודה עם הקורטקס- יש מקום למנטליזציה, לחשיבה מופשטת וסימבולית, למוסר, לראיית הזולת- להקשבה, לאמפטיה, ליישום ידע נלמד. כשהקבוצה לא בהישרדות לוחמת מול תוקף, לא מתנגדת, היא פנויה לאינטגרציה של שלושת המוחות שלה בשלם הקבוצתי. הקורטקס המוח הלימבי וגזע המוח פנויים. ואז- למה שהמנחה יעבוד רק עם מוח אחד בקבוצה כשיש לה שלושה!?

יישום נעים

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com

בבליוגרפיה

- אנדרסון, ר. (2001) **מאמרים קליניים של קליין וביון**. מודן הוצאה לאור
- ביון.ו.ר (1992) **התנסויות בקבוצה ומאמרים נוספים**. הוצאת דביר
- ביילי, רוי, 1997. **יעוץ באמצעות NLP. תכנות נורו- לשוני**. קרית ביאליק: אח.
- ברק שטיין, חלי. 2013. **תקשורת חיובית סוגסטיבית**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית
<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2618>
- ברק שטיין, חלי. 2015. **אני רוצה משמע אתה לא קיים**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית
<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2611>
- יאלום, ארווין (2006) **טיפול קבוצתי- תאוריה ומעשה**. הוצאת מאגנס. האוניברסיטה העברית.
- לוי, פיטר. 1999. **להעיר את הנמר: מרפאים את הטראומה**. הוד השרון: אסטרוולוג.
- רוס, ג'ינה (2008) **מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה**. הוצאת נורד
- סימינגטון, ג'ג (2000). **החשיבה הקלינית של וילפרד ביון**. הוצאת תולעת ספרים.
- רוזן, סידני. 1996. **קולו של מילטון אריקסון: סיפורים מטפוריים להיפנוזה ולתרפיה**. הוצאת נורד
- רוזנווסר, נאוה (עורכת) (1997) **הנחיית קבוצות – מקראה**. הוצאת החברה למתנסים
- שפירא, אהובה (1996) **פשר ופענוח. מודל להנחיית קבוצה- הלכה למעשה**. הוצאת רמות- אוניברסיטת תל אביב.
- *Nitzun, M (1996) **The anti group: disruptive forces in the group and their creative potential**, London: routledge
- *Rosental, I (1980) **Resistance in group therapy**. In Group and family therapy. Wolberg L.R & Aronson N.L (eds)
- Levine, P. A (2010). **In an un spoken voice. How the body releases trauma and restores goodness**. North Atlantic books
- Levine, P. A., Kline, M (2008) **Trauma proofing your kids**. North Atlantic books