

## פרק 14

### אמהות ובנות: תהליך קבוצתי בשילוב עבודה עם הגוף

(ברכה הדר \*)

#### הקדמה

כאשר עורכי הספר פנו אלי בהצעה לכתוב פרק שיתאר תהליך טיפולי של קבוצה בשילוב עבודה עם הגוף, נעניתי להצעה בשמחה. ראיתי בה הזדמנות לתאר את העבודה האינטגרטיבית שפיתחתי, המשלבת אנליזה קבוצתית ואנליזה ביו-אנרגטית.

בחרתי לתאר תהליך קבוצתי שהתרחש בסדנה שהנחיתי לפני שנים מספר, בכנס השנתי של העמותה הישראלית להנחיה ולטיפול קבוצתי, שנערך במלון הר הכרמל בחיפה. מטרת הכנס, שארך שלושה ימים, הייתה לחשוף את המשתתפים, אנשי מקצוע בתחום הנחיית קבוצות, לסגנונות הנחיה שונים ולאפשר להם לעבור תהליך טיפולי שיעשיר את ניסיונם. כל משתתף בחר לעצמו קבוצה מתוך עשר קבוצות אפשריות, וחבריה של כל קבוצה קטנה נפגשו בכל אחד מימי הכנס. בסך הכל נערכו חמישה מפגשים, מתוכם ארבע פגישות באורך של 3 שעות עם הפסקה קצרה באמצע, ופגישה אחת, לקראת סיום הכנס, באורך של שעה וחצי.

בעלון הכנס הצגתי את עצמי כ"פסיכולוגית קלינית, חיבור גוף-נפש. שילוב בין אנליזה ביו-אנרגטית לאנליזה קבוצתית". את הסדנה תיארתי כך: "העצמי הגופני-נפשי מכיל את המרחב שבין האמת הגופנית לחוויה העצמית האמיתית. בסדנה נעסוק במרחב הזה ובמשמעותו לגבי כל אחד מהמשתתפים".

#### אנליזה ביו-אנרגטית

אנליזה ביו-אנרגטית היא עבודה טיפולית אנליטית שלא מכירה בדיכוטומיה גוף-נפש ומתייחסת אל המטופל כאל יחידה גופנית-נפשית אחת. באנליזה ביו-אנרגטית המטפל מקשיב למטופל המביא לביטוי את ה-mind שלו, ובה בעת הוא בוחן את גופו של המטופל וקולט את מה שהוא משדר באופן לא מילולי. המטפל רואה את האדם העומד מולו כמכלול: מקשיב למלים הנאמרות, לאפקט המלווה אותן, מתבונן בהתנהגותו, באופן בו הוא יוצר קשר (גם קשר עין), ביציבתו הגופנית וברמת האנרגיה שלו. העבודה הטיפולית היא גופנית ומילולית כאחת. היא מתמקדת באפשרויות הזרימה החופשית של האנרגיה בגוף, איתור המחסומים הגופניים-נפשיים המקשים על זרימת האנרגיה, שמקורם בהיסטוריה של המטופל, וטיפול בהם.

(\* פורסם בספר "סיפור קבוצתי - מנחים כותבים על דרכם עם קבוצות". עורכת ראשית: [תמר עיני להמן](#), עורכת שותפה: [רונית שי](#). הוצאת אמציה, 2014.

מקורה של האנליזה הביו-אנרגטית בתיאוריה הפסיכואנליטית. מייסדה היה וילהלם רייך (1), בן-זמנו של פרויד, שנפרד ממנו ומהחברה הפסיכואנליטית בשל חילוקי דעות מהותיים בכל הנוגע לתפיסתם את האדם ואת יכולתו להשתנות. רייך סבר כי מנגנוני ההגנה שאתם מתמודדת הפסיכואנליזה אינם נפשיים בלבד, אלא באים לידי ביטוי בחסימות גופניות. לכן הוא טען כי בעבודה האנליטית יש להתייחס לגוף ולמתרחש בו. רייך ערך שינוי רדיקלי במיקום כיסאו של המטפל ועבר לשבת לצד המטופלים השוכבים על הספה, ולא מאחוריהם, ולעבוד איתם על המתרחש בגופם. רייך התמקד בנשימה ובזרימה המינית בגוף. ברבות הימים רייך התרחק מאד מהמקורות הפסיכואנליטיים מהם יצא בתחילת דרכו. מן התיאוריה והפרקטיקה שלו נוצרו שתי גישות טיפוליות שונות: האחת היא השיטה הטיפולית, הנקראת כיום ביו-אנרגיה, היא שיטת טיפול גופנית, שאינה נסמכת על התיאוריה הפסיכואנליטית (זו אינה השיטה הטיפולית שאני התמחיתי בה).

הגישה הטיפולית השנייה, הנקראת אנליזה ביו-אנרגטית, נוסדה ע"י ממשיכו של רייך, אלכסנדר לואן (2). הוא שינה את המערך הטיפולי שביסס רייך ועבד עם מטופליו בכל התנוחות הגופניות המקבילות להתפתחות הנפשית: שכיבה, ישיבה ועמידה. מדובר בשינוי רדיקלי נוסף בטכניקה הטיפולית. לואן החזיר את הביו-אנרגיה למקורה התיאורטי הפסיכואנליטי ונתן לה את השם "אנליזה ביו-אנרגטית". זו השיטה בה התמחיתי. לואן היה המורה והמטפל של פיל הלפר, שהיה המורה והמטפל שלי. הלפר הרחיב את התפיסה הביו-אנרגטית לחיבור שבין המיניות לבין התפתחות ומימוש העצמי.

מושג המפתח באנליזה ביו-אנרגטית הוא קרקטר (character) שמשמעותו, בהקשר זה, היא המבנה הגופני-נפשי ההגנתי שפיתחנו במהלך שנותינו הראשונות, כדי לשרוד בסביבה בה גדלנו.

הקרקטר מזוהה לחלוטין עם האגו, ועם האופן בו רואה האינדיבידואל את עצמו. הוא מעניק תחושה שהוא טבעי ומוכר, כאילו היה מולד. הקרקטר מורכב מאופני הקיום (אופן ההתארגנות של האדם בעולם) והאינטראקציה הלא-מודעים של האדם. הוא תוצאה של הקושי האנושי הקיומי לבטא את ההווה הביולוגית (המינית) בתוך הסביבה החברתית-תרבותית בה אנו גדלים. המבנה שמחזיק את החלוקה הזאת הוא השריון הגופני (body armor), המורכב מחסימות גופניות כרוניות בעלות איכות הישרדותית. השריון אכן שומר מפני כאב נפשי ולא נותן לגירויים העלולים להכאיב לחדור למערכת הגופנית-נפשית. עם זאת, עלול השריון הגופני עצמו לגרום כאב גופני רב.

השמירה על הקרקטר צורכת אנרגיה רבה מאוד ועלולה להתיש את האדם. אם לא מטפלים בכך, הקרקטר נוטה להתקשח ככל שמזדקנים וכך מפעיל לחץ הולך וגובר על האורגניזם ברמת הרקמות וברמה הרגשית, ומשפיע על חוויית ה-well-being (רווחה) של האדם. כתוצאה מכך מתפתח קושי להתמודד עם המתחים השגורתיים בחיים, עם מחלות ועם משברים נפשיים.

הקרקטר בנוי על צמצום המערכת הרגשית. תהליך ההדחקה והצמצום (suppression) של רגשות נשען על מכניזם ביולוגי של השטחת הנשימה. מנגנוני ההגנה מופעלים לא רק ברמה הנפשית, אלא גם מחוללים שינויים גופניים.

מושג נוסף וחשוב באנליזה ביו-אנרגטית הוא קרקוע (grounding), המתייחס להתארגנות של הגוף בעמידה מול כוח הכבידה. עקרונות הקרקטר (אופן ההתארגנות בעולם מול לחצים) באים לידי ביטוי מובהק בשני מצבים: עמידה (התמודדות עם כוח הכבידה), והתמודדות עם מבטו של האחר. בטיפול ביו-אנרגטי, כאשר המטופל עומד לפני המטפל, שני הלחצים האלה קיימים ומפעילים את הקרקטר בשיאו, ועל כך אפשר לעבוד בתהליך הטיפולי.

התפיסה התיאורטית הזו מלווה אותי כשאני עובדת בטיפול אנליטי ביו-אנרגטי.

### **אנליזה קבוצתית**

האנליזה הקבוצתית לא מכירה בדיכוטומיה אינדיבידואל-קבוצה. התינוק האנושי מפנים את החברה והתרבות שלתוכן הוא נולד באמצעות הקשר עם הוריו, הנציגים הראשונים שלהן. לכן נפשו מתפתחת מלכתחילה כאינדיבידואלית וחברתית בו-בזמן.

גם מקורה של האנליזה הקבוצתית הוא בתיאוריה הפסיכואנליטית. פיתח אותה פוקס (3), פסיכואנליטיקאי בריטי שטיפל בחיילים שלקו בהלם קרב במלחמת העולם השנייה. פוקס ראה בקבוצה את המקום הטבעי לטיפול באנשים שבעיותיהם התפתחו במסגרת החברתית שבה הם חיים, בראש ובראשונה במסגרת המשפחתית. פוקס הושיב את המטופלים במעגל, פנים אל פנים. הוא הניח שכבני אדם יש ביניהם הרבה מן המשותף. השוני ביניהם טמון בייחודיותו האינדיבידואלית של כל אחד מהם.

לכן המטפל הקבוצתי העובד בגישת האנליזה הקבוצתית מתבונן כל הזמן בקבוצה דרך שתי משקפות: זו הרואה את הקבוצה כשלם וזו הרואה את האינדיבידואלים המרכיבים אותה. פוקס מיקם את הנפש האנושית (mind) במרחב שבין האנשים, ולא בתוך הגוף הפיזי האינדיבידואלי. מושג המפתח של האנליזה הקבוצתית הוא המטריקס (matrix), מצע העבודה הקבוצתית שמייצג את ה-mind של הקבוצה, ומכיל את כל האינטראקציות והקומוניקציות המתקיימות בה מרגע היווסדה. בעיני פוקס, הקומוניקציה המילולית הייתה הכלי הטיפולי העיקרי. מטרתו הייתה להפוך כל אירוע בקבוצה – התנהגותי, גופני, הבעתי – לכזה שניתן לדבר עליו.

מעניין לציין שחרף העובדה שפוקס ורייך נולדו שניהם בגרמניה ופעלו באותה תקופה, לא היה ביניהם כל קשר מקצועי. שניהם היו יהודים שעברו הכשרה פסיכואנליטית וערכו שינוי רדיקלי בתפיסתם המקצועית. שניהם עזבו את גרמניה בעקבות עליית המשטר הנאצי. פוקס היגר לבריטניה ורייך לארצות-הברית.

### **כמה מלים על עצמי**

בשנותי הראשונות כפסיכולוגית קלינית עבדתי ב"מרכז לבריאות הנפש שלוותה", שבהוד השרון. באותן שנים הייתה "שלוותה" מעוז הטיפול הפסיכואנליטי, ושם קיבלתי את הבסיס לחשיבה הפסיכואנליטית המשרתת את עבודתי עד היום. באותן שנים החשיבה הפסיכואנליטית התאפיינה

בין היתר בהתעלמות מהחוויה הגופנית של המטופל, ותיאורטיקנים שהתריעו על כך לא זכו למקום בזרם המרכזי. כיום, בהשפעת התפתחות התיאוריה והטכניקה הפסיכואנליטית, היחס לגוף תופס מקום גדול יותר, אבל הטכניקה נותרה מילולית בלבד.

המקום השולי שניתן לגוף בתהליך הטיפול הטרדי אותי ולפיכך חיפשתי דרכים בהן אוכל להרחיב את ההתייחסות לגוף במסגרת הטיפול. את הדרך לעשות זאת מצאתי במסגרת השתלמות שעברתי בקבוצה הראשונה שהתקיימה בארץ וקיבלה הכשרה פורמאלית באנליזה ביו-אנרגטית, הכשרה שהעניקו לנו מטפלים בגישת האנליזה הביו-אנרגטית, שהגיעו מארצות הברית במיוחד כדי ללמד את השיטה. ההכשרה הארוכה והאינטנסיבית שעברתי באנליזה ביו-אנרגטית העמיקה אצלי את ראיית האדם באופן הוליסטי והעניקה לי כלים לעבודה טיפולית המתייחסת גם לגוף. במהלך ההכשרה הגעתי למסקנה שהמורים שלי "עיוורים" לאופן שבו המסגרת הקבוצתית שבה נעשתה הלמידה משפיעה על המתמחים, מעבר לעבודה הביו-אנרגטית בקבוצה. הגעתי למסקנה שעבודה טיפולית במסגרת קבוצה, שלא מביאה בחשבון את הערך המוסף של היחס בין האינדיבידואל לקבוצה, לוקה בחסר. לכן בחרתי לעבור הכשרה נוספת באנליזה קבוצתית, שאף היא הייתה ארוכה, אינטנסיבית ומעמיקה.

בסופו של דבר פיתחתי שיטה משלי, המשלבת את שתי הגישות שבהן התמחיתי: האנליזה הביו-אנרגטית והאנליזה הקבוצתית, ואותה אני מיישמת בעיקר בסדנאות קצרות מועד כמו זו שאתאר בהמשך.

### **החיבור התיאורטי בין האנליזה הקבוצתית לאנליזה הביו-אנרגטית**

אנליזה ביו-אנרגטית רואה את האדם כיצור מיני במהותו. האדם הוא תוצר של הביולוגיה שלו, שלא ניתנת לבחירה. המיניות נובעת מהשכבות הביולוגיות העמוקות ביותר של האורגניזם ומימוש מתרחש בשדה החברתי שבו אנו חיים. אנליזה ביו-אנרגטית רואה בחיפוש אחר מימוש המיניות והזוגיות את הבסיס למימוש העצמי. אנו רגילים לראות במעשה המיני אירוע אישי, אבל האנליזה הביו-אנרגטית מדגישה את מורכבות ההתפתחות הנפשית (שהמיניות היא חלק ממנה) משום שהיא מתרחשת באינטראקציה עם אנשים אחרים, תחילה בשדה המשפחתי ואחר כך בקבוצה ובחברה הרחבה יותר. לכן האנליזה הביו-אנרגטית רואה את ההיבט האורגניזמי (ביולוגי) של האישיות ואת זה החברתי כקוטביים. שני ההיבטים האלה נפגשים באדם האינדיבידואלי.

כפי שכבר ציינתי, פיל הלפר (4) פיתח תפיסה לפיה הציר המרכזי של העצמי (האופן שבו האדם חוֹן ותופס את עצמו) הוא הזהות המינית, במובן העמוק של המילה. על הסובייקט האנושי לעבור מסע התפתחותי המתחיל בהתהוותו הביולוגית (הקובעת אם נולד זכר או נקבה) ושואף להגיע לחיבור נפשי עם גורלו הביולוגי, מה שלא בהכרח מתממש. מדובר בהישג הנפשי המסובך והמורכב ביותר, הנמשך לאורך חייו של האדם. החלק הפסיכולוגי של המסע הזה יבוא לידי ביטוי בהתפתחות של "כבוד עצמי" (self-respect) המורכב אף הוא משני ההיבטים: האורגניזמי וזה החברתי. הכבוד העצמי, המושתת על המורשת הביולוגית שקיבלנו, משקף גם את הרגישות האנושית שלנו כלפי

העמדה שאנו תופסים בקבוצת השייכות שלנו. הלפר רואה בעצמי החברתי חלק מהמורשת הביולוגית של היצור האנושי. כלומר, מיניות וחברתיות הן בסיס המין האנושי.

כמו האנליזה הביו-אנרגטית, גם האנליזה הקבוצתית לא מכירה בדיכוטומיה גוף-נפש. לדברי פוקס, "השיטה והתיאוריה של האנליזה הקבוצתית נמנעת משאלות כמו ביולוגיה לעומת תרבות, סומאטי לעומת פסיכולוגי, אינדיבידואלי לעומת קבוצתי, מציאות לעומת פנטזיה. אנו משתדלים להשתמש במושגים המבטאים את ההשקפה האינטגרטיבית שלנו."

אף שפוקס, רייך וממשיכיהם, לא הכירו אלה את אלה, הקרבה התיאורטית בין שתי גישות אלה הובילה אותי באופן טבעי לפתח גישה אינטגרטיבית המשלבת ביניהן.

אני מוצאת שהן הטיפול הביו-אנרגטי והן הטיפול הקבוצתי עוסקים, למעשה, בטיפול בקרקטר.

על האדם המגיע לטיפול קבוצתי להתמודד עם הלחץ המופעל עליו מעצם קיומם של אנשים נוספים בקבוצה. הסיטואציה הזאת מוציאה ממנו את אפיוני הקרקטר ההירדוטיים ביותר שלו, כשם שעושה העמידה לפני המטפל הביו-אנרגטי. לכן אני רואה בטיפול הקבוצתי דרך נוספת לעבוד בצורה עמוקה על הקרקטר, כמו זו הקיימת בטיפול הביו-אנרגטי.

+++

לסדנה בהנחייתי נרשמו שמונה משתתפות, כולן נשים. לפי הגישה האנליטית הקבוצתית, מדובר במספר אופטימאלי לטיפול קבוצתי. לעומת זאת, המגדר ההומוגני, המייצג חצי מהאוכלוסייה בלבד, אינו אופטימאלי.

## מפגש ראשון

אני פותחת בהנחיה של חיבור לגוף. מציינת שכולנו נשים וקיים בינינו דמיון ביולוגי. אנחנו יושבות על כיסאות במעגל. אני מציעה לעצום עיניים. עצימת העיניים מאפשרת לכל משתתפת להיות קשובה יותר לעצמה ולאחרות ופחות עסוקה בעצם המפגש הראשוני עם נשים לא מוכרות, ובבחינת הפנים והגופים החדשים. כשאני מנחה הקשבה לגוף, גם אני עוצמת את עיניי, קשובה יותר לגוף שלי ולתחושות שעוברות בי ומתוך ההקשבה לגופי, אני מנחה את ההקשבה לגוף:

*"הניחו את שתי הרגליים, על הרצפה, כשהן מקבילות זו לזו, ברוחב האגן. כווננו את המודעות שלכן אל כפות הרגליים. מהי התחושה בתוך הנעליים, האם אפשר לחוש את הקשר בין כפות הרגליים והרצפה (האדמה)? עכשיו העבירו את המודעות לאגן, לתחושת הקשר בינו ובין הכיסא, עד כמה הוא מונח ומקבל תמיכה מהמושב של הכיסא. התחילו להקשיב לנשימה שלכן, אל תנסו לשלוט בה או לשנות אותה. האם הנשימה שלכן עמוקה, או שטחית? איפה מתרחשת הנשימה באופן מורגש יותר, בבטן או בבית-החזה? שימו לב לשני כיווני הזרימה האנרגטית בגוף: זה שעולה מהאדמה כלפי מעלה, דרך הרגליים, האגן, לאורך החלק הקדמי של הגוף, עובר דרך עצם החיק, הטבור, הסרעפת, עצם החזה, וזה שמתחיל לרדת מן הכתפיים ומטה, דרך הגב, משני צדי עמוד השדרה, אל החלק האחורי של האגן, בחזרה אל הרגליים ודרך כפות הרגליים חוזר אל האדמה. נסו לחבר את*

המהלך הזה עם קצב הנשימה. בשאיפה האוויר עולה במעלה החלק הקדמי של הגוף, ועם הנשיפה האוויר יורד במורד הגב אל האגן, ודרך הרגליים וכפות הרגליים בחזרה אל האדמה..."

(שתיקה לאורך כמה דקות, כדי לא להפריע להקשבה לנשימה)

"שימו לב לתחושותיכן הגופניות ברגע זה: האם אתן חשות מתח באזור מסוים בגוף? האם המתח הזה מוכר לכן ממצבים אחרים שיש בהם תערובת של התרגשות, חרדה, סקרנות? אם אתן מרגישות רצון לשנות משהו בתנוחה שלכן כרגע, אנא, עשו זאת. שימו לב לתנוחת הראש שלכן, האם הוא ניצב כהמשכו של עמוד השדרה? האם הוא נוטה לאחור, או אולי לפני? עד כמה אתן פנויות להקשיב לתחושות הגופניות, או שהמחשבות תופסות את רוב הקשב שלכן?

לפני שנסיים, בואו נחבר את האנרגיה של הראש עם האנרגיה של הלב. הורידו את הסנטר אל עצם החזה וחברו בין הראש (מחשבות) לבין הלב (רגשות). לאט-לאט החזירו את הראש בהמשך לעמוד השדרה, ובקצב המתאים לכן פקחו את העיניים. אנא, אל תפקחו את העיניים לפני שתכינו את עצמכן לכך שאתן עומדות לחזור אל המעגל. אפשר לפקוח את העיניים לשנייה ושוב לעצום, ואז לפקוח בהדרגה ולחזור למעגל."

לאחר ההנחיה של החיבור לגוף מתחיל השלב שבו כל אחת מהמשתתפות מציגה את עצמה. הן מספרות פרטים כלליים על עצמן, על העיסוק המקצועי. אחדות מתייחסות לחוויה הגופנית שלהן באותו רגע. להלן אציג את המשתתפות באמצעות דברים שאמרו על עצמן ועל גופן (השמות בדויים, הם נבחרו על ידי המשתתפות שגם אישרו את פרסום הפרק):

**דבורה:** הרגשתי את הגוף העייף שלי.

**אורנה:** שמתי לב להולם מוגבר של הלב.

**נעמה:** אני מתחילה כל בוקר בישיבה במדיטציה במשך חצי שעה.

**רינה:** לפני שנתיים הגוף שלי הצהיר הצהרה, מקווה שיהיה אפשר לגעת בזה, בגלל זה בחרתי בקבוצה הזאת.

**מירי:** אני מרגישה קצת עייפה וקצת מוטרדת, וגם סקרנית לגבי הסדנה.

**שירה:** לפני כמה שנים, בסיום הלימודים, דרך מה שהרגשתי בגוף, הבנתי כמה הראש והגוף מנותקים. הייתי יוצאת מהשיעורים עם מיגרנה או כאבי בטן. בשנה שעברה בפעם ראשונה הקשבתי ללב ולא לראש, ועזבתי בבית בעל ושני ילדים מתבגרים ובאתי לכנס הזה. השנה החלטתי לבוא שוב. בהנחיה הרגשתי בהתחלה שחרור, ולקראת הסוף הרגשתי שאני מתנפחת וכבדה, כאילו אני שוקלת 200 ק"ג, משהו שאף פעם לא חוויתי. אני שמחה להיות פה.

**דניאלה:** בדרך-כלל אני עובדת הרבה עם הראש.

**רמה:** בעבר הייתי מורה ליוגה ומדיטציה, אחר כך עזבתי ועברתי לתחום האקדמי, ולאחרונה התעורר בי הצורך לחזור אל הגוף ולשלב את זה גם בעיסוק המקצועי הנוכחי שלי.

לאחר הסבב הזה אני מציגה את עצמי, באופן דומה לדברים שכתבתי לעיל.

משתררת שתיקה, האופיינית להתחלת פעילותה של קבוצה המורכבת מזרים.

מירי אומרת שהיא נבוכה מהשתיקה, וגם מאוכזבת, לא רצתה קבוצה שבה מדברים, קיוותה למשהו יותר חושי, חווייתי.

**נעמה:** כאשר ברכה התייחסה לזה שכולנו נשים, ויש בינינו דמיון ביולוגי, הרגשתי מין התרגשות וחיבור לחלקים המיניים היותר צעירים שלי. (נעמה היא המבוגרת ביותר קבוצה, והיחידה שהיא כבר סבתא, כמוני).

שירה מתארת תחושה של כיווץ וחוסר נוחות מלווה בקנאה, כשהיא שומעת מישהי שמדברת בחופשיות על המיניות שלה. היא מתארת את הקנאה שלה בנשים המבוגרות במלתחה שמסתובבות עירומות בחופשיות. היא עצמה מרגישה מאוד עצורה.

בין לבין עדיין משתררות שתיקות. אני חושבת לעצמי שאנחנו "מחממות את המנוע", מקשיבה לאופן בו מנסה כל אחת לעשות את דרכה לתוך המטריקס הקבוצתי ההולך ונוצר ותוך כדי כך חושבת על עצמי ועל מקומי במטריקס הזה. בחלק מהמחשבות אני גם משתפת את הקבוצה, למשל בכך שמיניות היא נושא שאני מרבה לעסוק בו ולכתוב עליו.

אנחנו יוצאות להפסקה קצרה ואחריה דבורה אומרת שיש בתוכה שני קולות: קול אחד רוצה לחזק את הזהות והתחושה הנשית. הקול השני רגיל לא לעשות עניין מנשיות. כשקיבלה לראשונה וסת, התגובה של אמה הייתה: "זה לא צריך להפריע לכלום". היא מספרת לנו שהיא אוהבת חיבוקים, בניגוד לאמה.

רמה (בחורה רזה מאוד) מספרת שתמיד רצתה להיות "אחלה גבר" ולאחר שהפכה לאם, חל בה שינוי מהותי. היא מתארת איך כאשר שמה בפעם הראשונה את התינוק שלה צמוד לשד הייתה בטוחה שלא ייצא משם דבר. היא הופתעה כשהבינה שיוצא מהשד שלה חלב ושהתינוק יונק. מאוחר יותר אף התברר לה שהיא שופעת חלב. היא ילדה עוד שני ילדים וגם אותם היניקה.

דמותה האמהית שופעת החלב של רמה תלווה את הקבוצה בהמשך. בינתיים היא תורמת למטריקס הקבוצתי דימוי חשוב של אמא מזינה.

מתפתח שיח על נשיות. מירי מתרגשת מהדברים שאומרת רמה, שומעת בהם הרבה חושניות, ומבינה עד כמה היא לא מחוברת לנשיות שלה. מירי מתארת את הנשיות שלה כאילו היא הולכת לצדה, אבל במרחק מה ממנה. מירי מתארת את אמה כאישה שלא שמשה כמודל מספק לנשיות. לעומת זאת, היא אומרת שלמדה לחבק את אביה, מה שגיישר על הקושי והריחוק ביניהם.

נעמה מספרת עד כמה אהבה את אמה המנוחה. היה גבר שהסתובב תמיד בקרבת אמה, ורק אחרי שהאם התאלמנה הבינו שהוא היה המאהב שלה. גם הסיפור הזה ילווה את הקבוצה בהמשך.

שירה מספרת שבילדותה מאוד רצתה לראות את הוריה מחובקים, לחוש ביטחון, אבל לא הייתה ביניהם קרבה. לעומתה, בניה המתבגרים לא סובלים את מראה הוריהם המתחבקים. היא מוסיפה בכאב עד כמה היא אוהבת לחבק את הבנים, ואילו הם מרגישים שהדבר לא מתאים להם עוד.

אני אומרת למשתתפות שמדבריהן עולה לעיניי מבט של ילדות על הוריהן, ושואלת את עצמי איך הן מסתכלות עליי. כמה מהן מעזות להשיב. אורנה ודניאלה אומרות לי שאני דומה לאמהות שלהן. אורנה מתייחסת גם לחגורה על הבטן שלי, שנראית בעיניה כאילו היא מסתירה משהו. שירה מספרת על אמה שהולכת כל השנים עם חגורה, גם אם אינה מתאימה לבגד. היא אומרת שהחגורה שלי נראית לה רכה, ונותנת יציבות.

אני חושבת לעצמי שהעיסוק שלהן בחגורה שלי, שמסתירה את הבטן, קשור לנוכחות הפיזית שלי בקבוצה, המייצגת נוכחות של אמא שהיא גם גוף. עולה השאלה עד כמה הן חופשיות לעסוק בגוף שלי, ברמה הסימבולית, כמו שילדים עסוקים בגוף של אמם.

אורנה מספרת על אמא שלה, ניצולת שואה, שהייתה בגיל ההתבגרות כשפרצה המלחמה. אמא תמיד אמרה על עצמה שיש לה "אינטליגנציה שבורה". אביה מעולם לא העריך את אמא, והיא ואחותה למדו להעריך אותה רק כשהתבגרו. אני חושבת לעצמי שאורנה מספרת בעצם על "אמא שבורה" ועל הקושי הרב להיות בת לאמא כזאת.

דניאלה משתפת בכך שהתאכזבה לגלות שאין גברים בקבוצה, ציפתה לשיקופים (mirroring) גבריים. חושבת שאולי הנושא גוף-נפש "אשם" בכך.

אני אומרת שאולי נצליח להפוך את ה"אין" ל"יש", להפיק ממנו משהו. האמירה הזאת מרגשת את דניאלה, שמתחילה לבכות.

רינה מספרת לקבוצה על געגועיה לחיבוק ולמגע של אמא, שנפטרה לפני שנתיים. היא מספרת בבכי על כך שמחלתה של אמא פרצה בד בבד עם אירועים קריטיים נוספים ופלשה לחייה. העומס הרב בו הייתה נתונה גרם להתמוטטותה הגופנית ולהתפרצותה של מחלה אוטואימונית. גם הסיפור הזה לווה את הקבוצה בהמשך.

אני מתרגשת מכך שנושא הקשר בין בנות לאמהות עולה בקבוצה בעוצמה, ומשתפת בכך את החברות בקבוצה: "מרגש אותי שיש לי כאן קבוצת בנות, כי במציאות אני אמא לשלושה בנים."

בנקודה זו סיימנו את היום הראשון בסדנה. יצאתי מהמפגש עם הקבוצה כשמחשבות רבות מתרוצצות בראשי. תהיתי מדוע הרגשתי צורך לשתף את הקבוצה בכך שאני אם לבנים, בשלב כה מוקדם של העבודה המשותפת שלנו. חשבתי שאולי ההתרגשות שגרמה לי קבוצת הבנות חסמה בפני את האפשרות להניח לקבוצה לכעוס עלי. דניאלה, למשל, ניסתה להאשים אותי ואת הנושא שבחרתי, גוף-נפש, בכך שאין גברים בקבוצה, ואני מיהרתי להבטיח שנהפוך זאת ליתרון.

ידעתי שהעמדה הרגשית שלי, שבאה לידי ביטוי בהתערבויות אלה, תשפיע על התהליך וחיכיתי.

(הפסקה קצרה)



בתחילת המפגש עולה שוב הסיפור על אמה של נעמה, שהתאלמנה, ואז "השתלט" עליה הגבר שהיה המאהב שלה ולא אפשר לה להיות לבד עם ילדיה. רמה מגיבה לסיפור של נעמה בתחושת גוף חזקה, ואומרת שהיא קולטת בגופה שהגבר הזה סוטה. היא מספרת על ההגנות שבנתה בשנות התבגרותה ולנוכח יחסיה עם גברים. בהגנות האלה הייתה איכות של ניתוק שכיום אינה חשה בה עוד. העור שלה שקוף וחדיר יותר.

אני שוב משקפת את הדיבור הסומאטי בקבוצה, ומציינת חוויות שעדיין לא עברו מנטליזציה (הפכו לחומרים נפשיים בני דיבור). בעקבות זאת פונה אורנה אל רמה ואומרת לה: "הגוף שלך נוכח פה בעוצמה ויש לו אמירה". רמה אומרת: "אני לא מבינה". אני, לעומת זאת, מבינה על מה אורנה מדברת, אבל מחליטה לראות לאן תוביל הקבוצה את הדברים. אני מודעת לכך שאני משאירה את אורנה במקום לא נוח, ומקווה שהקבוצה תתייחס לנושא בהמשך. בינתיים פונה הקבוצה לעסוק בנושאים אחרים.

שירה, ששתקה כל הבוקר, נכנסת לראשונה לשיח הקבוצתי. היא מדברת על הכאב בקשר עם הוריה. אביה מרוחק, לא יודע כלל לבטא אהבה ואפילו דחה פניות אהבה מצדה. אמה, לעומתו, לא מאפשרת כל מרחק. מתקשרת אליה שש פעמים ביום כדי לבדוק שהכל בסדר אצלה. שיחות הטלפון התכופות מעוררות בשירה כעס והיא עונה לאמה בטון עצבני. היא מספרת שהחליטה לעזור לעצמה באמצעות זיהוי מוקדם של שיחה מאמה. כשאמה שלה מתקשרת מופיע על הצג סימן שמידע אותה שהמטלפנת היא אמה, ואז היא משתדלת להתגבר על הכעס ולענות לה באופן רגוע יותר. אמה של שירה ניצולת שואה כמו גם אמהותיהן של משתתפות אחרות.

בינתיים אני מהרהרת במידה הרבה בה עסוקה הקבוצה בנושא של ספרציה-אינדבידואציה בקשר עם ההורים, בעיקר עם האמהות, ועל הקושי הרב ביצירת קשר של נפרדות בריאה עם ההורים שעברו סבל כה רב (שואה). אני מחליטה לחכות ולאפשר לקבוצה להמשיך לדבר ללא התערבות מצדי.

רינה מוסיפה פרטים לסיפור שאותו הביאה בפגישה הקודמת. היא הילדה הצעירה במשפחה שעלתה מטוניס, והיחידה במשפחה שלמדה באוניברסיטה. אחדים מאחיה לא סיימו תיכון, היא סיימה דוקטורט בנושא הקשר בין אבות ובנים. אני חושבת על ההדהוד בין עבודת הגמר של מירי בנושא קשר ראשוני (המתקיים בדרך כלל עם האם) לעבודת הדוקטורט של רינה ועל האופן בו נכנסים שני הנושאים האלה למטריקס ההולך ונבנה בקבוצה.

אביה של רינה נפטר כשהייתה בשנות העשרים לחייה. במשפחה הייתה ביקורת על כך שהיא דוחה כניסה לזוגיות והקמת משפחה לטובת שאיפות אקדמיות. היא זכתה לעידוד ולתמיכה מאמה, שגם הדפה את גלי הביקורת. רינה מתאמצת לא לבכות ואומרת שהיא פוחדת להניח לדמעות האבל על אמא שלה לזרום בחופשיות, שמא לא יסתיימו לעולם.

דניאלה מביעה קנאה ברינה, שעשתה הכל בכוחות עצמה. שני ההורים שלה אקדמאים והיא לא ידעה לומר לעצמה מה היא רוצה ללמוד. היא חשבה שאוניברסיטה היא מציאות משותפת לכולם, ש"כולם נולדים באוניברסיטה".

לקראת סיום הפגישה אני מחליטה להתערב ולדבר על הקשר בין הנושאים שהן מעלות לבין הקשר שהן יוצרות אתי בקבוצה. אני תוהה עד כמה הן מרגישות חופשיות ומרשות לעצמן לומר דברים לגבי הקשר שהן יוצרות אתי, או זו עם זו.

אני מזכירה לדניאלה שכאשר דיברה על הצורך בהזנה ישבה מולי ודיברה אליי, אבל לא המשיכה לעסוק בנושא. מכיוון שראיתי שאף לא אחת מהן המשיכה את הדברים שאמרה אורנה לרמה לגבי נוכחות הגוף שלה בחדר, חזרתי לדבר על הצורך להימנע מקונפליקט וכעס ביניהן. אורנה אומרת: *"על זה דווקא יש לי מה להגיד לך, כי הרגשתי שעזבת אותי לבד."*

(הפסקת צהרים)

### מפגש שלישי

תחילת הפגישה מוקדשת לבירור האינטראקציה שהתקיימה בין אורנה לרמה. אורנה סופגת ביקורות קשות על הסגנון הישיר והלא הולם שבו התייחסה לגוף של רמה. שירה מדברת על הפחד שלה מישירות, ואומרת שהיא רוצה לנסות להתגבר עליו, להפסיק לחשוש כל-כך לפגוע באחרים. היא מספרת על מקרה שבו הניחה את ידה על בטן של חברה הרה. החברה נרתעה ושירה הרגישה שנהגה שלא כהלכה. לאחר כמה שנים נפטרה החברה מדום לב, בגיל 29. אני חושבת ששירה מכניסה למטריקס הקבוצתי את הפחד המאגי לפגוע ולהרוס, ואת הדילמה האנושית לגבי האפשרות להתנהג באופן ספונטני ולא הרסני. דבורה יוצאת בחריפות נגד אורנה שהעזה למתוח ביקורת על הגוף של רמה. היא מספרת על הרגישות שלה לסגנון הבין-אישי האופייני לבית שבו גדלה. כשרצו להחמיא לה אמרו: *"דווקא השמלה הזאת יפה."* שירה שואלת בתמיהה: *"מה, רק אני ואורנה חושבות שרמה רזה מאוד?"* ושואלת את רמה אם היא מוכנה לדבר על זה. רמה עונה בכעס בשלילה ושירה נבהלת.

אני מבינה שקיימת כאן הכחשה מסיבית של רמה, העלולה לחסום את התקשורת בקבוצה, ומחליטה להתערב ולעזור לקבוצה לפנות מקום לגופה הרזה של רמה. אני שואלת את רמה אם היא מוכנה לדבר על גופה.

רמה מספרת שמאז ומתמיד הייתה רזה, אבל בהריון האחרון פרצה בגופה מחלה אוטואימונית הפוגעת באכילה. תוך כדי דיבור רמה מבינה שהיא רגילה לצאת מהבית אל העולם כשהיא חמושה לצורך התגוננות נגד התקפות על גופה. היא מודה לאורנה שהביאה את זה למודעות שלה.

בסוף המפגש אורנה מספרת לקבוצה שהתאלמנה בגיל 38.

(שתיקה קצרה)

הקבוצה המומה מסיפורה של אורנה. הוא מחבר את שירה, בת 38, לחרדתה שמא תאבד את בן-זוגה. הקבוצה משקפת לה את האופן בו הפנימה את חרדותיה של אמה.

בזמן שנתר עסוקה הקבוצה בסיפורה של דניאלה ובניסיון להבין את הפחד שלה מזוגיות. דניאלה מרגישה שהיא נמחקת כאשר היא נמצאת בקשר זוגי. היא מאבדת את הקשר עם עצמה, רצונותיה

ותחושותיה כדי לפנות את מלוא המקום לבן-זוגה, וכתוצאה מכך היא מרגישה מתוסכלת בתוך הקשר.

אנחנו יוצאות להפסקה גדולה ולארוחת ליל שבת. נשוב וניפגש מחר בבוקר. אני תוהה רבות על המקום שתופס הגוף על חשבון המלים. חושבת על העבודות שכתבו מירי ורינה, שעוסקות שתיהן, מזוויות שונות, בקשר עם הורים. חושבת על העובדה ששתי נשים בקבוצה סובלות ממחלה אוטואימונית - מה יכולה להיות משמעות הדבר?

### מפגש רביעי

אני פותחת את המפגש בהזמנה לנסות למצוא מלים למה שאי-אפשר לדבר עליו, והוא מתבטא באופן גופני.

רמה אומרת שתיאלץ לנסוע הביתה כמה שעות לפני הסיום, כי אחד מילדיה חולה עם חום גבוה. רינה מקבלת את ההזמנה ואומרת שהיא לא יודעת איך לדבר על המחלה שלה. היא מספרת איך המחלה השתוללה בגופה, בכל הרקמות ומשתמשת בביטוי "הגוף שלי צעק". רינה מספרת מה קדם להתפרצות המחלה ולכולנו ברור שהייתה בעומס גופני ורגשי שלא היה ביכולתה להתמודד אתו.

אני חושבת על האפשרות להציע להן התנסות בתרגיל "התקף זעם", שמטרתו לבטא רגשות רבי עוצמה של כעס, זעם ותסכול, כמו שלפעמים מבטאים ילדים קטנים.

במהלך סיפור העמוס של רינה, ומחשבותיי על התרגיל הגופני, מצטרפת רמה לשיח, כשהיא מבטאה הזדהות גדולה עם המחלה האוטואימונית שהתפרצה בגופה לאחר הלידה. רמה מספרת על מפגש עם מורה בכירה ליוגה, שאמרה לה: "נראה שבגוף שלך יש צעקה, את צריכה ללכת לים ולצעוק".

בשלב זה אני משתפת אותן במחשבה שלי ומזכירה את המלים שרינה השתמשה בהן במפגש הראשון: "הגוף שלי הצהיר הצהרה". אני נזכרת גם בדבריו של הפסיכואנליטיקאי מייקל אייגן (5): "לפעמים נכנס לקליניקה שלך מטופל ואתה רואה שבגוף שלו יש צעקה". ביום הראשון מירי הזכירה את אייגן (6), את ספרו Psychic Deadness ("תחושת מוות נפשית") ואת העובדה שהוא רלבנטי לחייה.

אני שואלת אותן אם הן מוכנות להתנסות מעין זו. שירה אומרת שהיא פוחדת, אבל מוכנה. אני מסבירה שבמפגשים של האנליזה הביו-אנרגטית אנחנו מבצעים את התרגיל בשכיבה על הרצפה, אבל כאן נבצע אותו בישיבה על הכיסאות. אני מנחה אותן להחזיק את הידיים מאוגרפות לפני הפנים, להתחיל לצעוד עם הרגליים כאילו הן עולות במעלה ההר, להוסיף לתנועת הרגליים את תנועת הידיים המאוגרפות, לסובב את הראש מצד לצד, לצעוק בכל הכוח ותוך כדי כך להגביר את מהירות התנועה. אני מדגימה וכולן מצטרפות לצעקה.

רינה מתחילה לבכות. אני מציעה לחזור על התרגיל. מירי משמיעה את הצעקה החזקה ביותר.

לאחר ההתנסות הזאת, כשכולן נרגעות, חוזרת רינה לסיפורה, המורכב מכתובת דוקטורט, משבר משפחתי קשה סביב בנה הבכור ואמא שלה, המאושפזת במחלקה לטיפול נמרץ, מה שמאלץ אותה לעזוב הכל ולסעוד אותה. רינה מספרת על אמא נפלאה, אוהבת, נותנת, שהיא בסיס התמיכה בה ובילדיה. ברור עד כמה החרדה לאבד אותה גדולה.

אמה של רינה המשיכה לחיות במשך כשנה ובתקופה זו התפרצה מחלתה של רינה.

לאחר הסיפור הקשה הזה אני אומרת: "יש גבול כמה אפשר להעמיס על הגוף".

יש התייחסויות רבות בקבוצה לאמה הנפלאה של רינה, שהופכת להיות האבטיפוס הקבוצתי לאמא אידיאלית: תומכת, משחררת, אוהבת ומזינה.

אני מעירה לרינה: "את הפנמת את הנתונה האין-סופית הזאת ואת מנסה לשלב אותה בחיים שלך, העמוסים יותר משהיו חייה של אמא שלך (קריירה אקדמית). הגוף שלך התקומם כנגד המעמסה הזאת. אם תקשיבי לו, תביני שהוא מבקש ממך להיות יותר 'אגואיסטית' ומתחשבת בעצמך".

נעמה אומרת שעל האהבה כלפי ההורים לכלול גם את האפשרות להגיד "די". אני חושבת על ההתפתחות הנפשית הבריאה, המאפשרת להוציא את ההורה אל מחוץ להגדרה העצמית של היחיד, ולתפוס אותו כנפרד ממנו. עולים בדעתי דבריו של האנליטיקאי דונלד וויניקוט (7): "הסובייקט (הילד) אומר לאובייקט (ההורה): שינתי את מעמדך בתוכי, אינך עוד ההורה הכל יכול שלי, ועל האובייקט לקלוט את המסר. מכאן ואילך הסובייקט אומר: שלום אובייקט! למרות שפיטרת אותך מתפקיד ההורה שהיית לי בילדותי, אני אוהב אותך. יש לך ערך בעיני מפני ששרדת ועמדת בכך ששינתי את מעמדך בעולמי הפנימי. אני ממשיך, בלי הרף, בפנטזיה (לא מודעת), להוריד אותך ממרום מעמדך ההורי."

וויניקוט מסביר: "מדובר בעמדה שהפרט יכול להגיע אליה בשלבים המוקדמים של התפתחותו הרגשית רק באמצעות הישרדותם הממשית של אובייקטים מוטענים הנמצאים באותו זמן בעיצומו של תהליך שינוי, משום שהם ממשיים, והם נעשים ממשיים מפני שהם משתנים."

כדי להעביר את הרעיון הזה אני משתפת את נשות הקבוצה בחוויות מההורות שלי לבנים כשהיו בגיל ההתבגרות, והעזו "להוריד" אותי מתפקיד האמא שהייתי בילדותם, כדי להשיג את עצמאותם. חויתי זאת כביטויים של אהבה.

(הפסקה קצרה)

במפגש הרביעי עולה נושא הקושי למול הנפרדות, המחייבת להציב גבולות בפני ההורים. מתי מותר להגיד להורים "די". אורנה מתחברת לנושא. היא מספרת לקבוצה על החור בתוכה שהיא חשה שעליה למלא כל הזמן בחטיף מתוק או מלוח, אחרת היא מרגישה ש"אין טעם" ומוסיפה "לכלום". הסימפטום הזה לא מתעורר כשהיא נמצאת בחברה, אלא כשהיא נמצאת לבדה בבית. אורנה מדברת על תחושת החור הפנימי הזכורה לה מילדותה. היא קושרת זאת לדיכאון התמידי של אמה.

אורנה מספרת לקבוצה שלאחרונה היא מוצפת בחרדות ממחלות וממוות. אני שואלת אותה איך היא מבינה זאת, למה, לדעתה, התחילו החרדות?

אורנה מדברת ומדברת, לא על עצמה אלא על משפחותיהם של הוריה, שכל קרוביהם נספו בשואה. בתום תקופת השואה ההורים שלה היו מוֹזְלָמִים שמשקלם היה 28 ק"ג (מוזלמן היה כינוי נפוץ בקרב אסירי מחנות הריכוז היהודים בשואה, לתיאור מצבו של אסיר הנמצא על סף מוות מחמת רעב, תשישות והשלמה עם גורלו). איך ייתכן שלא היו להם הפרעות אכילה ודווקא לה יש? הקבוצה עובדת עם אורנה באופן שמרגש אותי. אורנה מגיבה לכל אמירה והאחרות מבקשות ממנה לחכות רגע, לא לענות מייד. אני מקשיבה וממעטת לדבר או לפעול, רק חושבת לעצמי איזו התפתחות חלה בקבוצה ושהמשתתפות מבטאות כרגע את החלקים המקצועיים הבוגרים שלהן. אני רואה בזה ביטוי של השינוי במעמדי בעיניהן, כאילו הן אומרות לי: "שינינו את מקומך כאמא כל יכולה יחידה, עכשיו גם אנחנו גדולות ויכולות." היכולת שלי לשרוד את השינוי הזה תהיה קריטית ליכולת שלהן לעבור לשלב התפתחותי בוגר יותר.

רמה אומרת לאורנה: "אני שמה לב שאת כמעט לא נושמת". אני נזכרת שאורנה הייתה מוטרדת מהשיעור של רמה, וסיפרה שבילדותה סבלה מאסתמה. אני מתלבטת לגבי האפשרות להתערב ולהכניס עבודה על הנשימה. כמו בהתנסות הקודמת, בה השתמשתי ב"צעקה" של רינה ורמה כאינדיקציה לצורך של הקבוצה. אורנה, שכמעט לא נושמת, מייצגת בעיניי את הבחירה האנושית השכיחה, לנשום נשימות שטוחות כדי להפחית את הנגיעה הרגשית הכואבת.

בעוד המחשבות האלה חולפות בראשי, אני נזכרת בכך שמייקל אייגן, שיש לו נוכחות חשובה בתהליך שעוברת הקבוצה, כתיאורטיקן פסיכואנליטי, מתחבר גם הוא לחשיבותה של הנשימה בתהליך הטיפול (8). אייגן מעביר ביקורת על הפסיכואנליזה שהרבתה לעסוק בהיבט הגופני של אכילה והפרעות אכילה, אך לא עסקה כלל בנשימה. הוא מדבר על הקשר החשוב בין נשימה ותחושת זהות עצמית עמוקה, ועל האופן שבו במהלך הנשימה המודעת מתפתחת מודעות לקשר שבין הכניסה של החוץ פנימה (האוויר הנכנס) ויציאת האוויר מתוך הגוף החוצה.

ביני לביני אני חושבת שבאופן הזה הנשימה גם מחברת בין המשתתפות בקבוצה.

לאחר התלבטות אני מחליטה להתערב ולהציע התנסות שקשורה בנשימה.

אני שבה ומנחה את המשתתפות לעצום עיניים: "נסו להפנות את המודעות שלכן לסרעפת, לצלעות, לריאות. איזה צבע אתן רואות? מהי התחושה שלכן בבית-החזה ובייחוד בלב? שימו לב לתנועה של הנשימה, שעולה ויורדת לאורך הגוף. שימו לב לאנרגיה הזורמת לאורך הגוף שלכן ומחברת בין השמים לאדמה. קודקוד הראש פתוח אל השמים וכפות הרגליים מתחברות אל האדמה ובין שני הקטבים האלה זורמת הנשימה."

תוך כדי הנחיה אני שומעת את אורנה בוכה ובוכה, מה שלא עלה בידה לעשות כשדיברה, וחושבת לעצמי: "סוף כל סוף יש לה רגע אחד שבו היא יכולה לבטא את עצמה. לא להיות שופר לכל בני-המשפחה שנספו בשואה, להרגיש מחויבת לייצג אותם ולחשוב עליהם כל הזמן."

אני גם יודעת שבכי עמוק, כמו זה שאורנה נמצאת בעיצומו כרגע, מחייה את הגוף כי הוא פותח את הערוצים, המכווצים באופן כרוני, של הנשימה והוצאת הקול. אני זוכרת היטב את התיאור של אורנה לגבי החרדות שלה ממחלות וממוות, שהן בוודאי תוצאה של תחושת חוסר החיות שהיא מרגישה בגופה. אני גם מבינה עד כמה חשוב כרגע לאורנה, בתוך הבכי העמוק הזה, להיות עטופה על ידי שאר חברות הקבוצה, כי הבכי הזה לא "נולד" מתוך גופה של אורנה בלבד, אלא התהליך הקבוצתי שקדם לו הוביל לקראתו.

אני מקבלת אישור למחשבותיי ממה שקורה בהמשך. האפשרות של אורנה להתחבר לעצמה מפלסת לאחורות דרך להמשיך ולעסוק בנושא. דניאלה משתפת אותנו באסוציאציה שלה משני סרטים תיעודיים על השואה, שביימו בנים לדור השני: "מועדון בית הקברות" ו"פיצה באושוויץ". דניאלה מספרת לאורנה איך מירי חנוך, יוצרת "פיצה באושוויץ", מתייחסת לטירוף של אביה שלוקח אותה ואת אחיה לטיול שורשים ורוצה שיישארו לישון באושוויץ, על הדרגש שעליו ישן. דניאלה מדגימה את הצעקה של מירי חנוך: "אבא, די! אני אף פעם לא אבין את מה שחווית, ואני רוצה לחזור הביתה, לבנות שלי."

אורנה אומרת: "לא מגיע לאבא שלי שאגיד לו 'די'. הוא כותב עכשיו ספר על החיים שלו ואני ואחותי עובדות אֵתו על זה. הוא ביקש שכל אחת מאתנו תוסיף פרק של בני הדור השני. את אותה בקשה הפנה לילדים שלי. זה כל הזמן פותח לי את כל הדברים."

אני מציעה לדניאלה להפנים את הקריאה "אבא, די!", ומתייחסת לדברים שאמרה מירי חנוך לאביה: "אני רוצה לחזור הביתה". אני מדברת (אל דניאלה, ודרכה אל כולן) על החשיבות של בית, מקום שאפשר לחזור אליו. אני פונה בעיקר אל דניאלה כי היא מייצגת כרגע את הקושי של חברות הקבוצה להיפרד מבית ההורים וליצור לעצמן בית משלהן.

**מירי:** גם בתוך הבית שלי אני ממשיכה להרגיש בתוכי כל הזמן את ההורים שלי.

**דניאלה:** את ואני כל הזמן מהדהדות אחת את השנייה. (פוקס מדבר על ההדהוד הרגשי בין האנשים בקבוצה כאחד הכלים המשמעותיים בעבודה הקבוצתית).

לפני סיום הפגישה אני מקדישה כמה דקות לפרידה מרמה, האמורה לעזוב בטרם זמן. רמה נפרדת מכולן במלים: "התאהבתי בכל אחת ואחת מכן". אני מציינת לעצמי שרמה לא נפרדת ממני באופן שונה מהאופן שבו היא נפרדת מחברות הקבוצה, ותוהה מהי משמעות הדבר במטריקס הקבוצתית שלנו ברגע זה, ובתהליך של הקבוצה שעסקה כה רבות ביחסי הורים-ילדים ובאפשרות לספרציה-אינדבידואציה. אולי היא מבטאת את חוויית ההתחזקות של המשתתפות במהלך המפגשים באמצעות "הורדת" מעמדי כמנחה.

## מפגש חמישי - סיום ופרידה

מירי פותחת ומספרת שרינה פנתה אליה בהפסקה ואמרה לה שהיא מרגישה שהיא "התפספה" בקבוצה, כי לא לקחה לעצמה את הבמה. היא משתפת את הקבוצה ומספרת עד כמה נפגעה מדבריה

של רינה, שגורמים לה להרגיש שלא הייתה קיימת, שלא הייתה לה נוכחות. היא אומרת שהיא זקוקה לזמן כדי לתת אמון באחרים.

אני חושבת שמירי מנסה לומר לי משהו ושואלת אותה מה היה בי שהפריע לה לתת אמון.

מירי עונה שלא הרגישה מספיק בטוחה שראיתי אותה והכנסתי אותה לתהליך הקבוצתי כמו שעשיתי עם רינה, למשל. אני מחברת את דבריה לשאלה שעלתה בי לגבי הפרידה מרמה.

אני נזכרת בחלום של נעמה ובשאלה שעלתה ממנו, האם הקבוצה תהיה סנטוריום של בריאות או שתהיה כאן מלחמה. אני מתייחסת לכך שלא היו בין המשתתפות ביטויי קנאה ותחרות, בוודאי לא לגבי הקשר אתי.

מירי אומרת שהיא לא יודעת איך לתפוס את הבמה ומה לומר עכשיו. היא חוזרת לחוויית העור החדיר שלה. אמה תמיד אומרת שהיא ספוג, שהיא סופגת הכל, והיא מבינה שהפנימה את הפונקציה הזאת. אני מזכירה לה שהיא סיפרה לנו על תקופה שבה הסתובבה עם תחושה של עור כה חשוף, עד שהרגישה שהיא "מתחרפנת". נראה שלמדה להגן על עצמה, מה שגורם לה להיות זהירה יותר.

בסיום הסדנה אני חושבת על כך שבחוויה שלי מירי לא הייתה פחות נוכחת מהאחרות, ולרגעים הייתה נוכחת מאוד. זכרתי שהצעקה של מירי (בתרגיל "התקף זעם") הייתה החזקה והארוכה ביותר. מאוחר יותר הצטערתי שלא ציינתי את זה באוזניה.

אנחנו עוברות לסבב שבו כולן מדברות, מסכמות את החוויה בקבוצה ונפרדות.

נעמה משתפת את הקבוצה בכך שהעבודה שעשינו על נפרדות הייתה חשובה לה. היא מתכוונת ליישם זאת בעיקר ביחסים עם כלותיה. היא מצפה מהן שיתייחסו אליה כמו אל אמא, אבל מבינה שהציפייה הזו אינה מציאותית.

נעמה אומרת שהיא מרגישה מחוברת לכל אחת ואחת בקבוצה בחבל הטבור. נעמה משתמשת בביטוי שמירי השתמשה בו כדי לתאר את הקשר עם ילדיה. אני חושבת שאולי היא גם מנסה להראות למירי עד כמה הייתה משמעותית לקבוצה.

רינה מסכמת את החוויה העמוקה שעברה ומתבטאת באופן מרשים ועוצמתי, היא נשמעת כמו מישהו שקם לתחייה וכל החלקים הנפלאים שלו באים לפתע לידי ביטוי.

דבורה מספרת לקבוצה עד כמה הייתה מחוברת לנושא הקשר בין אמהות לבנות. היא אומרת שהרגישה כמו בת של כולן וזאת הייתה הרגשה טובה. אני מחליטה לא לשוב ולדבר על הקשר שלהן אתי, אבל חושבת שדבריה של דבורה, על כך שהרגישה כמו בת של כולן, מבטא קושי בקשר אתי, ומכחיש את התפקידים השונים שהיו לכולנו בתהליך. אני, כמנחה, ייצגתי את האם והן היו אחיות, עמיתות.

אני מציינת לעצמי שמדובר בנושא חשוב שלא נגענו בו, ושואלת את עצמי מה היה חלקי בקושי לגעת בו. אולי בכך ששיתפתי אותן בשמחה שלי להיות אמא של בנות, לא השארתי להן מספיק מרחב לעבוד עם התפקיד הסימבולי שלי בקבוצה.

המשתתפות נפרדות זו מזו באהבה רבה, ומאחלות לדניאלה הצלחה בהריון.

### מחשבות אחרי הסדנה ודיון

קבוצה אחת אינה דומה לאחרת. כשאני מתחילה סדנה, לעולם אינני יודעת מראש לאיזה כיוון יתפתח התהליך הקבוצתי. הקבוצה היא הקובעת את התכנים, תפקידי הוא לאפשר לחברי הקבוצה לעבוד זה עם זה ואיתי, ולהשיג את המטרות האינדיבידואליות (בין שהן מודעות ובין שאינן) שאותן הגיעו לסדנה.

הרציונאל לעבודה טיפולית בקבוצה נובע מנקודת מוצא בסיסית לגבי המשותף לבני האדם. ככלל, התפתחותם הנפשית של בני האדם היא תהליך המתרחש במשותף עם אחרים. בתהליך הזה כל אדם הוא סיפור ייחודי. התיאוריות הפסיכולוגיות שונות זו מזו בבחירת תהליך ההתפתחות שבו הן מתמקדות. כיוון שנפש האדם כה מורכבת, ההתפתחות מתרחשת על פני ממדים רבים בו-בזמן. השאלה היא דרך איזו משקפת אנחנו מסתכלים על התהליך.

ההקשבה לקבוצה שתיארתי בפרק זה כיוונה אותי לשתי תיאוריות שהתפתחו בארצות-הברית במחצית השנייה של המאה העשרים. את התיאוריה הראשונה פיתחה הפסיכואנליטיקאית מרגרט מהלר, שספרה הידוע ביותר נקרא "הלידה הפסיכולוגית של התינוק האנושי" (9). בספרה זה היא עוסקת בהבדל בין הלידה הביולוגית ללידה הפסיכולוגית. הלידה הביולוגית היא אירוע מהפכני, חד-פעמי, המתרחש במשך מספר שעות, ומוביל ליציאתו לעולם של תינוק אנושי מרחם אמו. הלידה הפסיכולוגית היא תהליך המתחיל ברגע הלידה ולא מסתיים אלא במוות. תהליך הלידה הפסיכולוגית נקרא גם ספרציה-אינדיבידואציה (separation-individuation). תהליך זה מתאר את הפיכת התינוק מיצור שאינו מודע לזהותו ולזהות הסביבה המגדלת אותו לאינדיבידואל בעל זהות נפרדת משלו. הצלחת התהליך תלויה בשני מאפיינים של הקשר בין התינוק להוריו. הראשון הוא טיב הקשר הראשוני הנוצר בין התינוק להוריו - הבסיס עליו ייצור הילד/מבוגר את יחסיו עם סביבתו לאורך חייו. המאפיין השני: האפשרות הטמונה בקשר הזה לפרידה מהקשר הראשוני, התלותי באופן מוחלט, והפיכתו לקשר בין אנשים בוגרים: אנשים נפרדים ושונים זה מזה, המכירים במשמעות ובעומק הקשר ביניהם ובתלות ההדדית ביניהם.

בתהליך הזה יש להורה תפקיד משמעותי. וויניקוט (7), המוזכר לעיל, מתאר את יכולת ההישרדות של ההורה מול הדחף של הילד להורידו מתפקידו ההורי כמרכיב מכריע בתהליך.

הקשר הראשוני המתפתח בין התינוק להוריו תואר על-ידי הפסיכואנליטיקאי ג'ון בולבי (10) והתיאוריה שלו ידועה בשם Attachment Theory. בולבי תיאר את הצורך בקשר ראשוני כתכונה ביולוגית שאתה בא התינוק לעולם וטען שהיא המפתח העיקרי להתפתחותו ולא הדחפים המיניים והתוקפניים שתיארו פרויד וממשיכיו. יצירת הקשר הראשוני מבטיחה את הישרדותו הפיזית



והנפשית של התינוק, וכן את התפתחותו. בהיותה אמפירית, זוהי אחת התיאוריות החשובות כיום בפסיכותרפיה ותיאורטיקנים רבים המשיכו אותה. קיימת תלות חשובה בין שני מאפייני הקשר כי היכולת לנפרדות מותנית בקשר ראשוני מספק ובטוח.

אחד התיאורטיקנים שכתבו על הקשר בין attachment לבין האפשרות לשינוי באמצעות הפסיכותרפיה, הוא דייוויד וולין (11), המבסס את גישתו על מחקרים רבים. להלן שלושת הממצאים שוולין מציין כבעלי השפעה החשובה ביותר על פסיכותרפיה:

- א. היחסים הנוצרים בין התינוק להוריו כמפתח להתפתחותו, המהווים מודל שלפיו ייווצר הקשר עם המטפל.
- ב. האפשרות לפנות מקום בטיפול לחוויה פרה-ורבלית (טרום-מילולית) שהיא הבסיס לליבה של העצמי המתפתח.
- ג. החשיבות של הפונקציה הרפלקטיבית בתהליך הטיפול המביא לשינוי, כלומר, הקשר בין האינדיבידואל לבין החוויה שהוא עובר והאפשרות להיות מודע לקשר הזה. ברצוני לבדוק את התהליך שהתרחש בקבוצה שתיארתי לעיל לאור נקודות אלו.

פתחתי את הפגישה הראשונה בהפניית מודעותן של המשתתפות לחוויה הגופנית (הלא מילולית), הנקראת בשפה המקצועית mindfulness, מגמה שהולכת ונעשית מקובלת בגישות טיפוליות רבות. כאשר ביקשתי מן המשתתפות להציג את עצמן דרך התחושה הגופנית שחוו בזמן תרגיל ה-mindfulness, הזמנתי לחדר את היכולת הרפלקטיבית שלהן להתבונן על החוויה הגופנית-נפשית ולתאר אותה במלים. בכך יצרתי מקום, מהרגע הראשון, לשתיים משלוש הנקודות שציינתי לעיל.

הנקודה השלישית, היא יכולתן של המשתתפות ליצור קשר אינטימי משמעותי, יכולת המבוססת על ההיסטוריה של הקשר הראשוני שלהן עם הוריהן.

במובן הזה, הקבוצה שהנחיתי בסדנה הייתה מורכבת משמונה נשים בעלות יכולת בסיסית טובה ליצירת קשרים אינטימיים. יכולת זאת באה לביטוי בקשרים שנוצרו ביניהן בסדנה. סביר להניח כי לו הייתה הקבוצה מורכבת מאנשים בעלי הפרעות רציניות ביצירת קשר, הכיוון שאליו היה מתפתח התהליך הקבוצתי היה שונה לחלוטין: עיקר העבודה היה מתרכז בבעיות ביצירת קשר.

בקבוצה המתוארת הנושא המשותף היה תהליך הספרציה-אינדיבידואציה. כפי שציינתי, מדובר בתהליך אין-סופי של התפתחות הזהות האישית, הכוללת את הזהות המינית-מגדרית, המקצועית, הזוגית, ההורית והמשפחתית. הקבוצה התחילה בנגיעות קלות בנושא הזהות המינית-מגדרית. נעמה ציינה את ההתרגשות שלה מכך שכולנו נשים. שירה קינאה בנשים המבוגרות במלתחה ובתחושת השחרור שהן חוות עם גופן. דבורה דיברה על רצונה לחזק את תחושת הנשיות, תחושה שלא התפתחה במידה מספקת בבית שבו אמא שלה התייחסה לנשיות כאל עובדה ביולוגית והתעלמה ממשמעותה הנפשית (וסת לא אמורה להפריע). רמה תיארה את האופן בו עזרה לה האמהות בתהליך עיצוב הנשיות, ומירי סיפרה שהנשיות אינה חלק מהותי ממנה, אלא כמו הולכת על ידה. דניאלה התאכזבה מכך שאין גברים בקבוצה (רצתה שיקופים של גברים לנשיותה) ותיארה את הקושי לפתח זהות נשית בהיעדר התייחסות מההורים לנשיות.

הקבוצה התקדמה לשלב הבא כאשר החלה לדבר על ההורים, כולל מהות הקשר הגופני אתם בילדותם, ומאפיין בחלקו גם את הקשרים ביניהם בהווה. בעידודי הן דיברו גם עליו ועל הנוכחות הגופנית שלי (החגורה המסתירה את הבטן). עבודת התואר השני של מירי על הקשר הראשוני היא מעין כותרת לנושא זה. בה בעת, הקושי של מירי עם העור החשוף מדי ותחושתה שהיא כמו ספוג, מיקדו את השפעת הקשר הראשוני על תחושתה הקיומית. מירי תיארה חסך במגע הגופני עם אמה. גם בקשר אתי הייתה זקוקה למגע קרוב יותר, לכן דיברה על אכזבתה בסיום הסדנה, מכך שבמובן מסוים נשארה מחוץ לקבוצה. אבל מירי ציינה גם את הפן החיובי של הקשר עם אמה, שיודעת לתת חופש ומאפשרת נפרדות.

נושא המסע האנושי שעלינו לעבור מהקשר ראשוני לנפרדות בא לידי ביטוי גם בחוויה שלהן כאמהות.

רמה תיארה את החוויה הראשונית של קשר עם תינוק, את ההתרגשות מהמגע הגופני אתו ומהיכולת להזין אותו. שירה, אם לילדים מתבגרים, תיארה את הקושי של אמה שלא רוצה לוותר על איכות הקשר הראשוני עם הילדים, אשר במהלך מסע ההתפתחות שלהם הם מתנכרים לו (לא רוצים שתחבק אותם), כדי להגיע לתחושת עצמאות ונפרדות. כאן התחיל עיסוק באפשרות לנפרדות ומציאת המרחק הנכון למול ההורים. דניאלה ייצגה את הקושי בנפרדות מהורים "אידיאליים" (אקדמאים, אמה מזינה על-פי דפוסים של קשר עם ילדים קטנים – מחלקת את האוכל לצלחות), שלצדם היא לא מצליחה לדעת מי היא, מה היא רוצה ללמוד ואיך לשמור על זהותה בזוגיות. דניאלה מרגישה צורך לעשות דברים לבד, כמו ילד קטן שמבקש להשיג באופן הזה תחושה של עצמאות ויכולת.

ככל שהקבוצה דיברה על ההורים, ובעיקר על האמהות, התחדד הקושי להשיג נפרדות ליד הורים עם קשיים משלהם. אמה של נעמה התקשתה לבסס קשר נפרד עם ילדיה הבוגרים ללא התערבותו של בן-זוגה. לאחר שהתאלמנה, ויתרה.

בהשפעת השואה, אמה של שירה מוצפת בחרדה לשלום ילדיה, לא מאפשרת להם להתרחק ממנה ובודקת פעמים רבות ביום מה שלומם. החרדה מציפה גם את שירה, והיא מחפשת דרכים להתרחק מהקשר הזה. במונחים של וויניקוט, אמה של שירה מייצגת הורה שחווה הרס רב מדיי בחייו, והדבר לא מאפשר לו להתמודד עם ההרסנות הטבעית הנחוצה להתפתחות יחסים בריאים בין הורים לילדים בוגרים. שירה מנסה לבסס קשר מסוג אחר עם אביה, אבל הוא לא נענה לה. החרדה והאובססיה של אמה ממלאות אותה כעס, אבל היא מרגישה אשמה על כך ומחפשת דרכים שלא לכעוס עליה. כאן נכנס גורם חשוב באפשרות לנפרדות מההורים – הרשות לכעוס בלי לחשוש מ"הרס" ההורים. קשה לכעוס בלי פחד על אמה ניצולת שואה אכולת חרדות, או על אמה מדוכאת ש"נשברה" בשואה (אמה של אורנה). שירה ספוגה בחרדות כה רבות כתוצאה מהקשר עם אמה, שכאשר היא שומעת על הטרגדיה של אורנה, שהתאלמנה בגיל צעיר, היא חוֹנה זאת כאסון שמחכה גם לה מעבר לפינה. בבסיס החוויה הזאת נמצאת האמונה שעצם המשאלה להתרחק ולבסס לעצמה חיים עצמאיים היא חטא. שמעתי מהמשתתפות על חרדה כה גדולה מביטויי כעס ותוקפנות, עד שהחלטתי להחזיר אותן לחוויה גופנית ראשונית ולהזמין אותן להתנסות ב"התקף זעם", תגובתם הטבעית של ילדים קטנים כשהם מתוסכלים או מאוכזבים.

נראה לי שהמייצגת הטובה ביותר בקבוצה לאפשרות של נפרדות וכעס על ההורים היא מירי חנוך, בסרטה "פיצה באושוויץ". דניאלה מתארת את מירי חנוך אומרת לאביה: "אבא, די! אני לעולם לא אבין מה עבר עליך בשואה ואני רוצה הביתה, לבנות שלי."

המשאלה להזדהות טוטאלית מיוצגת כאן דווקא על-ידי האב, שמצפה מילדיו לחוות כמעט במדויק את מה שעבר עליו באושוויץ. אף שמירי חנוך אינה משתתפת בקבוצה שלנו, אני חושבת עליה כעל משתתפת ומניחה שהקשר הראשוני שלה עם הוריה בנה אצלה "עצמי" חזק דיו כדי לא להיבלע בזהותם או לפחד מאובדן הקשר אם תשמור על זהותה.

לעומתה, אורנה היא דוגמה לאישה שכמעט משאילה את עצמה לשמש כנר זכרון לבני משפחותיהם של הוריה, שנספו בשואה. גופה משחק תפקיד חשוב בהשאלה הזאת. ככל שהיא מעמיקה את המעורבות שלה בספר שאביה כותב על חוויותיו בשואה, כך היא מאבדת את עצמה, מצמצמת את הנשימה שלה ואת תחושת החיות בגופה, ומתמלאת בחרדות ממחלות וממוות. אורנה פוחדת לחלות ולמות, כי באופן נפשי וגופני כאחד היא מרגישה פחות ופחות חיה. באמצעות אורנה למדנו על תפקידו החשוב של הגוף בתהליך הספרציה-אינדיבידואציה. נשימה מלאה ועמוקה מחברת אותנו באופן מלא לרגשות, נותנת תחושה של חיות, מאפשרת לחוש את הנפרדות של הגוף ודרכו את הנפרדות הנפשית. לאחר תרגיל הנשימה, שגורם לאורנה לבכות עוד ועוד, היא מצליחה לחזור לעצמה ולתחושותיה.

הסיפור של רינה ביטא קושי אחר בנפרדות. בשונה מאחיה, רינה עשתה דרך ארוכה בהתפתחותה המקצועית והאקדמית - עובדה המעמידה אותה במקום שונה מזה שלהם ונוגעת בשאלת הזהות והשייכות המשפחתית. אולי לכן היא זקוקה, יותר מאחריה, במשפחתה, לקשר כה קרוב עם אמה. בקשר הזה יש חופש ואפשרות למימוש מקצועי, אבל אין בו חופש רגשי. עוצמת הקשר היא סוג של קושי בנפרדות.

סיפור חייה של כל אחת מהמשתתפות בקבוצה נושא מסר אופטימי. לכל אחת מהן הורים המתמודדים עם קשיים רגשיים ואישיותיים, העלולים לפגוע בקשר הראשוני ובתהליך הנפרדות. ובכל זאת הן נשים מרשימות, בשלות, מצליחות מבחינה מקצועית, יודעות ליצור קשרים עם אנשים, יודעות לאהוב ומחפשות כל הזמן משמעות לחייהן.

הורה אופטימאלי נטול בעיות אינו קיים במציאות. גם אני לא הייתי מנחה אידיאלית לקבוצה, ובמהלך הסדנה הייתי מודעת ל"כשלונותיי" ולרגעים בהם לא שמרתי במידה מספקת על תפקידי כמנחה. למשל, כשסיפרתי להן על שמחתי להיות "אמא" לבנות. הכנסתי צורך רגשי שלי, שהכביד על הקבוצה, בשלב בו עדיין לא הייתה בשלה להתמודד אִתו. אף על פי כן, הצלחנו לעבור ביחד תהליך משמעותי שנגע בבעיות קיומיות של חייהן.

## אפילוג

תהליך הספרציה במהלך ההתפתחות אינו מוגבל ליחסים שבין ילדים להורים.

אנסה להתבונן בהתפתחותי המקצועית דרך הפריזמה הזו ולשתף אתכם בתהליך שעברתי.

הקשר הראשוני שלי עם אמא תיאורטית היה עם התיאוריה הפסיכואנליטית, שהייתה התיאוריה השלטת במעגלים המקצועיים אליהם השתייכתי.

החיפוש שלי אחר פרקטיקה טיפולית הכוללת גם התייחסות לגוף הרחיק אותי למשך תקופה ארוכה מאותם מעגלים מקצועיים. כיום, לאחר שביססתי את הנפרדות המקצועית שלי, אני יכולה לבנות מחדש את הקשר עם התיאוריה הפסיכואנליטית. למעשה, מעולם לא עזבתי אותה, אבל לא קיבלתי על עצמי את כל הנורמות הטיפוליות ששלטו בה. תהליך זה לווה בקשיים רבים, בדידות וחוסר ביטחון. בשנים בהן הייתי עסוקה בביסוס זהותי המקצועית פרסמתי בכתב העת "שיחות" (12), מאמר שניסה לחבר את התיאוריה הפסיכואנליטית להתייחסות לגוף. העבודה על המאמר הזה נמשכה כעשור. אני זוכרת את כמיהתי להתייחסותם ולאישורם של "ההורים הפסיכואנליטיים" שאצלם למדתי, ואת אכזבתי העמוקה לנוכח התעלמותם המוחלטת. מנגד, התהליך הזה היה כרוך בהעשרה אישית ומקצועית שלא הייתי רוצה לוותר עליה ואשר תרמה רבות לזהותי המקצועית הנוכחית. הזהות הזאת מורכבת מאינטגרציה בין שלוש ההתמחויות שלי - גישה פסיכואנליטית, אנליזה קבוצתית ואנליזה ביו-אנרגטית - והיא באה לידי ביטוי במאמר נוסף שפרסמתי ב"שיחות" ב-2008 (13).

ומה באשר לתיאורטיקנים שהזכרתי בפרק?

פוקס היה פסיכואנליטיקאי שחולל מהפכה, לפחות אצל אלה שקיבלו את התיאוריה והפרקטיקה של האנליזה הקבוצתית, אבל הוא הקפיד תמיד לשמור על קשר עם הפסיכואנליזה, למרות הביקורת שלו כלפי הפרקטיקה הפסיכואנליטית. אני רואה בו דוגמה לאדם שעשה תהליך של ספרציה-אינדיבידואציה בהתפתחותו המקצועית.

מודל נוסף, בעיניי, לתהליך כזה הוא ג'ון בולבי, שהיה אף הוא פסיכואנליטיקאי. כאשר אמר שקשר ראשוני הוא צורך ביולוגי הקודם בחשיבותו לצרכים המיניים, הוא עורר עליו את ביקורתם של אנליטיקאים בני-זמנו והם נידו אותו מהמעגלים המרכזיים של הפסיכואנליזה. התיאוריה שלו מצאה מקום באקדמיה, בקרב חוקרים שלא היו פסיכותרפיסטים. עברו כמה עשרות שנים עד שהתיאוריה שלו חזרה אל חיק הפסיכותרפיה, כשהיא מגובה, הפעם, בממצאים מחקריים.

לעומת זאת, וילהלם רייך, בגלל אישיותו הסוערת והמהפכנית, ניתק את עצמו לחלוטין מהבסיס המקצועי הפסיכואנליטי שממנו צמח. בערוב ימיו ריצה עונש מאסר בשל דעותיו הרדיקליות, מצבו הנפשי היה מעורער ביותר והוא מת בבית הכלא. רייך הוא דוגמה למי שהאינדיבידואליות שלו גברה על חשיבותה של ההשתייכות החברתית. ייתכן שהייתה זו תוצאה של ההיסטוריה הקשה שלו בצעירותו: הוא איבד בבת-אחת את הוריו, והעולם החברתי שממנו צמח עבר מהפכה ושינויים עצומים בעקבות שתי מלחמות העולם.

תרומתו של פוקס לראיית הקבוצה כמורכבת מאינדיבידואלים שייחודיותם חשובה לא פחות מהשתייכותם הקבוצתית, מאפשרת להסתכל על תהליך הספרציה-אינדיבידואציה לא רק כמרד נגד הקבוצה שממנה מתפתח היחיד, אלא כתרומה להתפתחות של הקבוצה והחברה כולה. זהו

תהליך ההתפתחות והשינוי הבין-הדורי, שלא מתקיים בחברה טוטליטרית, המוחקת את הקיום האינדיבידואלי.

## ביבליוגרפיה

1. Reich W., The Function of the Orgasm. Pocket Books, 1975.
2. Lowen A., Bioenergetics. Coward, McCann, & Geoghegan, Penguin paperback edition, New York, 1975.
3. Foulkes S. H., Antony E. J., Group Psychotherapy: The Psychoanalytic Approach. Maresfield Reprints, London, 1957.
4. Helfaer P. M., Sex and Self-Respect, the Quest for Personal Fulfillment. Praeger Publishers, Westport, Connecticut, London, 1998.
5. Eigen M., Seoul Seminar, 2007.
6. אייגן מ., תחושת מוות נפשי. תולעת ספרים, 2010.
7. וויניקוט ד.ו., משחק ומציאות. עם עובד, 1996.
8. Eigen M., Breathing and Identity, In The Electrified Tightrope. Library of Congress Cataloging-in-Publications Data, U.S.A, 1993.
9. Mahler M., Pine F., Bergman A., The Psychological Birth of the Human Infant. Basic Books, New York, 1975.
10. Bowlby J., Attachment and Loss, Vol. 1, Attachment. Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, London, 1982.
11. Wallin D. J., Attachment in Psychotherapy. The Guilford Press, New York and London, 2007.
12. הדר ב., הגישה הטיפולית לגוף: מה בין פסיכואנליזה לבין טיפול בתנועה ואנליזה ביו-אנרגטית. חלק א': כרך י"א, חוברת 2, מרץ 1997. חלק ב': כרך י"א, חוברת 3, יוני 1997.
13. הדר ב., השפעת הבושה על הנוכחות הגופנית של מטפלים ומטופלים במפגש הטיפולי. הדיאדי והקבוצתי, כרך כ"ב, חוברת 3. יולי 2008.

ברכה הדר. פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה בפסיכותרפיה בגישה פסיכואנליטית-דינאמית.

התמחויות נוספות: אנליזה ביו-אנרגטית; אנליזה קבוצתית.

מתמחה בקשר גוף-נפש ומטפלת בשיטת האנליזה הביו-אנרגטית: שיטה טיפולית אנליטית, המשלבת עבודה גופנית בתהליך הטיפולי ומתאימה לטיפול בבעיות פסיכוסומטיות, קשיים במיניות ובזהות המינית, בעיות בזוגיות, במימוש עצמי ומקצועי.

פיתחה שיטה אינטגרטיבית של עבודה קבוצתית אנליטית בשילוב עבודה גופנית.