

על הספר "נעשה ונשמע: לחוות וללמוד פסיכודרמה וטיפול קבוצתי"

מאת יהודית ריבקו, תל אביב: ספרי צמרת, 285 עמ'

דני יניב

ספרה של ד"ר יהודית ריבקו מציג את סיפור התפתחותה של "קבוצת הכשרה פסיכו-חינוכית". הקבוצה מונה תשע נשים וחמישה גברים, בשנות השלושים והארבעים לחייהם, כולם לומדים לתואר שני במקצוע חינוכי-טיפול. כל פרק בספר, 14 במספר, מוקדש למפגש קבוצתי אחד ולנושא תיאורטי מוגדר. הנושא משמש נקודת מבט שדרכה מנותחת ההתנהלות הקבוצתית וההנחייתית באותו מפגש, והוא תואם לשלב ההתפתחות של הקבוצה. בסך הכול נפרשת לעיני הקורא דרמה קבוצתית ההולכת ומתפתחת למן השלב שבו נהגתה הקבוצה בראשה של המנחה, דרך המפגש הראשון ועד למפגשי הסיכום והפרידה. בד בבד מוצגת גם הדרמה הפנימית המתרחשת אצל המנחה, בזמן המפגשים וביניהם. כך, הקורא מכיר בהדרגה הן את משתתפי הקבוצה, דרך אמירותיהם והתנהלותם, והן את המנחה, המשתפת את הקורא בהתלבטויותיה ובתחושותיה. במובנים אלו נימת הספר אישית מאוד, אותנטית ואף מרגשת. המחברת כותבת:

הרגשתי את החרדה שהסתעפה בלב הקבוצה ושחלחלה גם אליי, חשתי בעוז את היראה ואת ההתחמקות מלגעת בפחד, בבעתה, באימה ובחוסר האונים מול המציאות המצמיתה, בתקווה שאצליח להכיל את הדממה ולדייק בהתערבות. מרגישה קושי לבצע את משימותיי ולברר מהו התוכן הלא מדובר, האילמות שממלאת את החדר, תוך הצעת נחמה והרגעה (עמ' 155).

הנחיית קבוצה היא עבודה שבדידות בצידה. אלמלא מתקיימת הנחיה משותפת, למנחה אין בזמן אמת עם מי להתייעץ או לחלוק את התלבטויותיו ותחושותיו. לשיתוף הרגשי והאינטלקטואלי של המחברת יש על כן חשיבות ומשמעות רבה, משום שהוא מהדהד במדויק את המתרחש בראשם של מנחים רבים, ובעקבות זאת משרה תחושה של שותפות והבנה המעצימות את הקורא.

המחברת מצהירה כי בקבוצת תוכן-תהליך סדנאית הלמידה היא דרך פתלתלה הכרוכה בהתפלשות ברגש, ב"נעשה" בטרם "נשמע". מפגשי הפסיכודרמה המתועדים

נטוויים בהדרגה וברגישות, והם הלב הפועם של הספר. הם מאפשרים תצפית כ"זבוב על קיר" על האופן שבו מתבצעת הנחיה פסיכודרמטית מקצועית ומעוררים ענין רב באופן שבו יש בכוחה של פסיכודרמה להציג ולשחזר, "כאן ועכשיו" על הבמה, את האירועים והדמויות מ"שם ואז". שיא החוויה מתקיים כאשר תפקידי המשתתפים – בפסיכודרמות ובקבוצה – מתחילים לקבל נפח ואף הזדמנות לנוע, להשתנות ובעקבות זאת להשפיע על היחסים בקבוצה. המחברת מצהירה על אמונתה כי "כאן נצליח לשקם ולתקן גם מפגעים משם ואז וגם מכאן ועכשיו" (עמ' 169). לצד כל זאת, הקוראים ימצאו בספר רעיונות ל"חימומים" יצירתיים, ניהול בחירת "אגו מסייעים" ושימוש במגוון טכניקות פסיכודרמטיות שמאפשרות את הפקת הסצנה על הבמה, עד למעגל השיתוף ("שרינג"). כך כותבת המחברת על הנחיית פסיכודרמה:

בסבלנות אין קץ, בלי דעת היכן נגמר הרקיע ומתחיל הים, אני מלווה אותה בין התלבטויותיה. שתינו מתהלכות בין מנגנוני הגנה, ממיסות בהדרגה ובעדינות את קפאונם. אני עוזרת בפרימת הסבך בין חשש לחרדה, בין ההתנגדות לחשיפה, לשינוי [...] ובין הידיעה והביטחון שאפשר להפסיק בכל רגע נתון את הפסיכודרמה (עמ' 175).

כאמור, כל פרק מציג נושא תיאורטי: הכלה והחזקה, השתקפויות בקבוצה, מטריקס וסוציומטריה, חשיפה ועוד. במובן זה, מדובר בספר מלמד וידעני, שכן ההסברים התיאורטיים מדויקים ומקיפים וידברו לכל מי שעניין לו בתהליכים קבוצתיים. הערך המוסף של הספר הוא בהצגת תפיסות תיאורטיות שונות ומשלימות: לצד הפסיכודרמה ורעיונותיו של יעקב לוי מורנו, מובאת בספר גישת האנליזה הקבוצתית, בדגש על רעיונותיהם של זיגמונד היינריך פוקס ושל יונג. המושגים וההסברים התיאורטיים משובצים בתוך התיאור הקבוצתי החי. כך, הם מודגמים ומומחשים, והקורא זוכה לראייה מרחבית שאינה מאבדת מגע לא עם החוויה ולא עם החשיבה על אודותיה.

בז'רגון המטפלים זוהי בהחלט "קבוצה עובדת". לרגעים הקורא אף עשוי לתהות על "מצוינותה", ובאיזו מידה היא מייצגת קבוצות תהליך. לכך ניתן למצוא תשובה חלקית בדברי המחברת:

זוהי קבוצה לדוגמה. בתיאור התפתחותה הדגשתי את ייחודיותה ואת איכותיותה באופן מגמתי. בקבוצה זו, כמו בכל קבוצה "טובה דייה", היה מכלול התנהגויות. רוב חבריה מאירי פנים, ממעיטים בדברי ביקורת, אולם

גם דברי שיפוטיות, סגירת חשבונות והתפרצויות זעם קיצוניות הצנעתי (עמי
249).

משמגיע הקורא לפרק האחרון בספר, העוסק מן הסתם בפרידה מהקבוצה, הקצוות מתחברים, והוא אינו יכול להישאר אדיש לנוכח ליקוט הזיכרונות וסקירת דרכה של הקבוצה. גם הקורא עבר תהליך בקריאת הספר ונפגש עם חלקים בתוכו הנבנים והולכים במעברים שבין העולם הסימבולי לעולם המציאותי. גם הוא שותף, במידה מסוימת, לפרידה מהקבוצה, מהמחברת ואף מהספר.

לסיכום, מדובר בספר שימושי מאוד, שבו יוצרת המחברת מעטפת שיכולה ללוות מנחה קבוצה, כל מנחה קבוצה, לאורך עבודתו, החל במחשבות של שלב ההיריון לקראת המפגש, דרך התערבויות דינמיות ופסיכודרמטיות במפגש עצמו וכלה בהרהורים שלאחריו. המחברת מנכיחה את אותם רגעים רגישים שבהם קורה לקבוצה דבר מה שאינו פשוט להגדרה או להבנה. דווקא ברגעים אלו, שעל פי רוב הם משמעותיים מאוד, היא משתפת בתחושותיה ובמחשבותיה, בהתערבותה או באי-התערבותה:

תהיתי אם לפרש ולשקף את תחושותיי. מטר שאלות מתנפץ בי, ממי מתעלמים וממה נמנעים לדבר? מהו התוכן המבצבץ מאחורי הפרגוד? מה קורה כאן בקבוצה שאין ממנו מנוס? התלבטתי. בפניי עומדות מגוון אפשרויות לפרשנויות ולשיקופים ולהדגמת טכניקת ה"כאן ועכשיו" [...]
הקבוצה מתעוררת לחיים בכל פעם שהיא מתמקדת בתהליך שלה עצמה (עמי
158).

סטודנטים לפסיכודרמה ולתחומים נוסקים ימצאו גם הם בספר מקור מלווה רב ערך. הם יכירו לעומק תהליך קבוצתי ודינמיקה בינאישית מתפתחת וילמדו על כלים פסיכודרמטיים ועל השימוש היצירתי בראייה הפסיכודרמטית בעת ההנחיה. צעירים וותיקים כאחד יזכו לחשיפה מלמדת של דינמיקה קבוצתית מרתקת ולהיכרות עם מאחורי הקלעים של מלאכת ההנחיה של תהליך קבוצתי פסיכודרמטי.