

## ד"ר צביקה תורן – פסיכולוג וצלם

רח' רבין 36/3, קרית טבעון 36551

054-7848252, 04-6415304

[zvitooren@netvision.net.il](mailto:zvitooren@netvision.net.il)

[www.zvitooren.com](http://www.zvitooren.com)

קטע מתוך טיפול בקבוצה חוייתית, על פי הטיפול בגשטאלט :

באחד המפגשים הקבוצתיים אומרת אשה כבת שלושים וחמש, נאה למראה ושקטה בהתנהגותה: "כבר הרבה זמן אני רוצה לדבר, ואני לא מצליחה להגיד כלום. אני שומעת פה מה שאנשים אומרים, כל דבר מעורר אצלי משהו, אבל אני רק שותקת."

מנחה: "יש לך מה להגיד, את רוצה לדבר, אבל לא מצליחה".  
היא: "נכון. אני מקנאה באנשים שאין להם בעיה לדבר. כל פעם שאני כבר מחליטה להגיד משהו- מישוהו כבר מתחיל לדבר ואז אני שותקת."  
מנחה: "את רוצה לדבר, אבל לא מצליחה למצוא את המקום להגיד אותך."  
היא: "... (מהוררת)..."

מנחה: "איפה את עכשיו?"  
היא: "איך שניסחת את זה, פתאום זה הכה בי. אני באמת לא מצליחה להגיד אותי. לא רק בקבוצה. לא רק כאן. הרבה פעמים אני חושבת שאני כאילו אויר בשביל אחרים. לא רואים אותי בכלל." (מתרגשת. דומעת)  
מנחה: "הרבה פעמים את לא מספיק הוכחת, אומרת, נראית. וזה מכאיב."  
היא: "כן, זה כואב..." (בוכה)

מנחה: "את רוצה לדבר קצת על הכאב הזה?"  
היא (בתוך בכי): "אולי זה מספיק מה שכבר דברתי"  
מנחה: "כאילו קשה לך לתפוס מקום. קצת באת, קצת אמרת אותך- ואולי זה כבר מספיק..."

היא: "טוב, אני לא רגילה שכולם בשקט, מסתכלים עלי, ורק אני מדברת."  
מנחה: "אני מזמין אותך להסתכל סביב, בחבריך לקבוצה. אני מזמין אותך לנשום, לקחת אויר מלוא הריאות, לתמוך בעצמך. ולהסתכל סביב. לראות מי ואיך פה מקשיבים לך, רואים אותך..."

היא (לוקחת אויר, מוציאה אותו לאט לאט, מתבוננת סביב): "וואו! זה קשה!"  
(מעבירה מבט מהיר על פני המשתתפים, כאילו מסתכלת אבל לא מרשה לעצמה לראות)

מנחה: "אני מציע לך להסתכל שוב, לאט, לאט, לראות האם מקשיבים לך, האם רואים אותך. ואיך זה בשבילך."  
היא מסתכלת לאט, אבל לא על פני כל המעגל, אלא עד נקודה מסויימת.  
מנחה: "איך זה?"

היא: "זה מביך... אבל גם קצת נעים..."  
מנחה: "שמתי לב שהגעתי במבטך עד מקום מסויים במעגל ולא המשכת."  
היא: "נכון, זה קשה".

מנחה: "מה קשה? עם מי קשה?"  
היא: "אני לא רוצה לפגוע באף אחד."  
מנחה: "אפילו כשיש לך מקום, כולם שקטים ומפנים לך את הבמה, אבל את כבר מתחשבת באחרים ואל אומרת אותך."  
היא: "נכון, יש מי שנראית לי תמיד שהיא מבקרת את כל העולם. אני מפחדת ממנה."

מנחה: "מישהי נתפסת בעיניך מאד ביקורתית, ואת מפחדת לפגוש אותה כאן."  
היא: "כן, לא רק כאן. בכל מקום. אנשים ביקורתיים מפחידים אותי".

מנחה: "למשל. מי?"  
 היא: "טוב, זה ברור. ההורים שלי."  
 מנחה: "שניהם?"  
 היא: "כן, אבל במיוחד אמא."  
 מנחה: "איך היא מבקרת אותך?"  
 היא (חוזרת לדמוע): "היה לי קשה בבית ספר, לא ידעו שאני דיסלקטית, אז אמא כל הזמן ירדה עלי, היא כל הזמן השוותה ביני לבין אחותי המוצלחת"  
 מנחה: "מה היא היתה אומרת לך?"  
 היא: "זה לא שהיא אמרה. עד היום היא אומרת לי משפטים איומים."  
 מנחה: "כמו מה?"  
 היא: "מאז שנולדת את עצלנית!...או- אפילו שסידרנו לך שעורים פרטיים, סתם בזבזת אותם! לא למדת כלום! לא איכפת לך מכלום!". (בוכה חרש)  
 מנחה: "זה כואב שאמא אומרת לך ככה"  
 היא בוכה.  
 מנחה: "אני מציע לך לומר לכל אחד מהמשתתפים כאן משהו שאמא שלך אמרה או עשתה לך. ממש לפנות לכל אחד בשמו ולומר לו משפט קצר."  
 היא: "זה קשה."  
 מנחה: "את אומרת שזה קשה. אבל אולי זה גם כדאי..."  
 היא פונה עכשו לכל אחד מהמשתתפים, לפי סדר ישיבתם במעגל, ואומרת משפטים שהיא זוכרת שנאמרו כלפיה, משפטים מנמיכים. אחרי חמישה אנשים היא עוצרת.  
 מתקשה לנשום, מלאה דמעות, ואומרת- "די, זה קשה מדי".  
 מנחה: "את מקשיבה לעצמך, ואת יודעת שזה המקום לעצור".  
 היא: "כן. אני לא בטוחה, אבל- כן".  
 מנחה: "את לא בטוחה, אולי את לא רגילה להקשיב לעצמך ולהתחשב בעצמך. אולי את לא רגילה להקשיב לקול הפנימי שלך..."  
 היא: "נכון. אני ילדה טובה. אני עושה מה שאומרים לי. אני עושה מה שמצפים ממני. גם בבית הייתי ילדה טובה. אבל לאמא זה אף פעם לא היה מספיק..." (בוכה)  
 המפגש נמשך. המנחה מסכם לאשה את כל התהליך שעשתה כאן עכשו, מבקש את אישורה, שואל אותה אם מעניין אותה לדעת איך זה היה בשביל כולם כאן לשמוע אותה, וכשהיא אומרת כן- פונה למשתתפים ומבקש משוב. לא עצות. לא ניתוחים. משהו מהחוייה האישית בדקות האחרונות. יש משתתפים האומרים כי באמת לא גילו אותה עד עכשו ושמחים שדברה, יש שדברו על אמא או אבא שלהם הביקורתיים, אחת אמרה כמה היא שמחה לגלות שהיתה ברת מזל ואמא שלה היא האמא הכי מפרגנת בעולם, ועוד.  
 באחד המפגשים הבאים האשה שוב לקחה מקום בקבוצה, ספרה עוד על ילדותה הכואבת. ספרה שמעולם לא חגגו לה יום הולדת, וכל פעם ששאלו אותה אם היא רוצה שיארגנו לה- היתה אומרת "לא", אבל מקווה שלא יקשיבו לה ובכל זאת יעשו לה יום הולדת. הרבה דמעות נשפכו סביב ימי ההולדת שלא נחגגו.  
 באחד המפגשים הבאים הקבוצה ארגנה לה יום הולדת (אף שאין זה תאריך הולדתה). הובאו חומרי יצירה, בלונים, מצלמה, מוזיקה, הכל הכינו לה ברכות, הקריאו אותן, שרו לה, רקדו איתה, וההתרגשות היתה רבה וממושכת עמוק אל תוך הלילה...

\*

הערה אחת: חשוב לזכור כי הקבוצה הטיפולית לא נועדה להחליף את המציאות, היא איננה תחליף למשפחה או למרכיב חשוב ומשמעותי אחר. הקבוצה נועדה על מנת לסייע למשתתפים לזהות את הצורך הלא מסופק, לזהות "מה ואיך אני עושה על מנת להמשיך את יסורי בדידותי", ולקבל החלטות חדשות, לבצע בחירות חדשות, לקחת אחריות על החיים.