

פרק 12

קבוצות שכול: המאבק במוות - המאבק לחיים

נורית גורן וחגית צאן *

פתיחה

במהלך השנים בהן הנחינו קבוצות שכול זיהינו את אחד הצירים המאפיינים קבוצות אלה. זהו ציר הנע בין הקוטב המייצג את ההיאחזות בחיים לבין הקוטב המייצג את המשיכה אל המוות. להערכתנו, ציר זה הוא אחד המאפיינים המוכרים בקבוצות המתמודדות עם שכול וניתן להניח כי כל קבוצה צובעת ציר זה בצבע ייחודי משלה.

אובדן הוא חלק בלתי נפרד מהחיים. האבל אינו רק על המת, כי אם גם על הנותר בחיים ועל האובדנים היומיומיים הנובעים מטבע המציאות. במהלך החיים אנחנו נפגשים עם אובדנים שונים כגון גירושין, אובדן מקום עבודה, ארץ מולדת ועוד, אך האובדן המשמעותי והכואב ביותר שחוה הפרט הוא המוות. המוות הוא המיסטי, מקום כל הלא נודע, הוא לא ניתן לשליטה ובו זמנית הוא המציאות האולטימטיבית, הקיומית והאינדיבידואלית. חוויית האובדן היא חוויה רב-ממדית ורבת צורות, מורכבת ומגוונת.

"חוויית האובדן היא חוויה אישית. האבל הוא תהליך סובייקטיבי המשתנה מאדם לאדם, מרגע לרגע, וכולל בתוכו, בו זמנית, אין סוף נתונים ועובדות מתוך החוויה הקיומית של האדם האבל. לכן, כל ניסיון להגביל את טווח הראייה או לצמצם את תגובות האבל על ידי הגדרות שרירותיות של מהו אבל נורמלי או פתולוגי, אמורות להיכשל" (1). עבודת האבל היא תהליך של הסתגלות למציאות החדשה והכואבת. מדובר בתהליך נמשך של היאחזות, שחרור ומציאה מחדש. עבודה זו מאופיינת בעצבות, יגון, נסיגה מהעולם ואובדן עניין בו, היזכרות בלתי פוסקת באובייקט החסר, אובדן היכולת לאהוב, געגוע, אשמה ופחד. תהליך האבל לא מתרחש באופן אוטומטי ופסיבי, אלא מתוך עבודה פנימית פעילה ומאומצת בה האדם מנסה "להרוג את המוות" ובה בעת לשמר את החיים (2).

רוב האנשים החווים אובדן לא פונים באופן ספונטאני לעזרה מקצועית. במקרים בהם ההתמודדות עם היגון היא בלתי אפשרית, או מורכבת מדי, פנייה לקבלת סיוע מקצועי היא אפשרות. פסיכותרפיה קבוצתית עדיפה, לעיתים, על פני פסיכותרפיה אינדיבידואלית, בכך שהיא מפחיתה את הבידוד החברתי ומקטינה את החשש כי קשייו של המתאבל הם ייחודיים ופתולוגיים. קבוצות העוסקות בעיבוד אבל מספקות הקשר חברתי בו ניתן להתנסות, לבטא ולעבד את הכאב הנובע מן האובדן.

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

הקבוצות מספקות סביבה בטוחה ומאפשרת, המחזיקה בכאב ובחמלה, ללא תביעה לשינוי ולתיקון. כפי שציינו, בכל קבוצה נוכחים, זה לצד זה, יצר החיים ויצר המוות. הזרימה והקונפליקטביניהם הם ליבת הקיום האנושי.

תחילתו של המסע הקבוצתי

מתוך עבודתנו רבת השנים כמנחות וכמדריכות של מנחים בקבוצות שכול, בחרנו להביא סצנות מחיי קבוצת הורים שכולים אותה הנחינו ביחד. התרחשויות אלה מייצגות את הדינאמיקה הייחודית להן ואת הדיאלקטיקה בין משאלת המוות של המשתתפים לבין היאחזותם הנואשת בחיים.

הקבוצה בה ידובר במאמר זה, עסקה בנושא השכול, מטרתה הייתה עיבוד האבל, והיא נועדה להתקיים לאורך שנתיים. המפגשים ארכו שלוש שעות ונערכו בבתיים של חברי הקבוצה. את הקבוצה הנחו שתי מנחות, בגישה פסיכודינאמית.

הקבוצה מנתה 14 הורים שכולים, בהם שישה זוגות נשואים, אלמנה וגרושה. חברי הקבוצה היו בעלי רקע דומה: הם היו בגילאים 50-65, בעלי השכלה תיכונית (למעט אקדמאי אחד), מצבם הסוציו-אקונומי היה בינוני גבוה, חלקם אנשי ההתיישבות העובדת וחלקם בעלי מקצועות חופשיים. לכולם היו ילדים נוספים.

אף שהייתה זו קבוצה רב-גונית ועשירה, שהתפתחה לאורך צירים רבים ומגוונים, בחרנו להציג את התהליך שעברה הקבוצה ואת התפתחותה, לאורך ציר אחד בלבד, אותו כינינו "המאבק למוות - המאבק לחיים".

משאלת מוות - מספר 1

כבר במפגש הראשון של הקבוצה נוצר קונפליקט מפתיע סביב השאלה האם ניתן לקבל את המוות כחלק טבעי מהחיים.

יוסף, אחד המשתתפים, איש דתי העוסק בקבלה, הצהיר: "הבנים שמתו סיימו את שליחותם בחיים." אמירה זו עוררה סערת רוחות ותחושות זעם עזות אצל חברי הקבוצה. כל המשתתפים כאחד לא היו מסוגלים להבין כיצד ייתכן שילדים כה צעירים, בני 18-19, סיימו את תפקידם בחיים. יותר מכל, הם לא היו מסוגלים לקבל את המשמעות המקופלת במשפט, המניחה שלהם, כהורים, אין כל שליטה על חייו של הבן, כמו גם על מותו. כעסם של חברי הקבוצה היה נחרץ ביותר, בלתי ניתן לריכוך ולמעשה הותיר את יוסף מחוץ לקבוצה.

למפגש השני הגיעו עשרה משתתפים ונעדרו ממנו שני זוגות. לכאורה הייתה זו נשירה טבעית בתחילת תהליך קבוצתי, אך העזיבה נחוותה בקבוצה כנטישה והשאירה את החברים, הזרים עדיין זה לזה, בתחושת אי-ידיעה, אי-הבנה, תסכול ומבוכה.

שני הזוגות הללו בחרו שלא להמשיך בתהליך הקבוצתי, שכן הוא נתפס על ידם כמסכן ומאיים. הם הבינו כי המשך עבודה בקבוצה ידרוש מהם לשנות את דפוסי ההישרדות שלהם, או לוותר עליהם כליל, לאחר המפגש הנורא עם המוות. אחד הזוגות, לדוגמה, נאחז בחיים באמצעות עיסוק אובססיבי בחייו ובמותו ההרואיים של בנם. היאחזותם בסיפורים על גבורתו בחייו ועל מותו ההרואי כמו מנעה מהם את המגע עם כאבי האובדן. הם האמינו שהקבוצה לא תכבד במידה הראויה את גבורתו של בנם ואותם כהורי הגיבור. הם חששו, בעיקר, מכך שהקבוצה לא תאפשר להם לשמור על ייחודיותם.

בנוסף, הבנו כי שני הזוגות, כל זוג בדרכו, איימו על הלכידות הפוטנציאלית של הקבוצה. זוג אחד, הורי הגיבור, בשל הצורך הנואש שלו לשמור על ייחודו והאחר משום שייצג תפיסות עולם שונות מדי ומאיימות.

הקבוצה כמו פלטה מתוכה את הזר והמאיים כדי להבטיח את המשך קיומה. למרות שהעזיבה התרחשה אחרי מפגש אחד בלבד, כאשר עדיין לא נוצרה לכידות קבוצתית, הקבוצה חוותה את האירוע כמאיים על המשכיותה. אולי כפי שאובדן הבן הורס את אשליית הביטחון והוודאות בהמשכיות המשפחה. היעלם מן הקבוצה הפך אותם לייצוג של ה"ילדים המתים" של הקבוצה.

התגובה הרגשית של חברי הקבוצה כלפי האירוע השתנתה לאורך חיי הקבוצה ונעה מהכחשה "זה שהם אינם כאן זה לא משמעותי לנו, זו בחירה שלהם", דרך האשמה: "הם לא הבינו שהכאב שלנו לא שונה משלהם, האם הם לא הבינו שמשפט כזה יכול להרוס", תחושות אשם: "אולי היינו צריכים להתאמץ יותר ולהחזיר אותם?", כעס כלפי המנחות, "אולי אתן לא עשיתן מספיק כדי שהם יהיו אתנו כאן היום?" ועד ההבנה שניתן לזכור אותם ולדבר עליהם בלי לחוש כעס, זעם והאשמה על עמדותיהם, שונותם ועזיבתם.

נדמה כי אירוע זה ייצג את האקדח המעשן המופיע במערכה הראשונה, כרומז על האמור להתרחש במערכה האחרונה: המאבק בחיים והמאבק במוות, המאבק במוות והמאבק לחיים. אולי הייתה זו יריית הפתיחה של תהליך כואב ומטלטל במיוחד שהעלה שאלות נוקבות וקשות סביב ההתמודדות עם אובדן. במבט לאחור נדמה כי הסערה שהתחוללה במפגש הראשון ליוותה, אם כותכן ממשי ואם כרקע לתכנים אחרים, את התהליך הקבוצתי כולו. בשבילנו, המנחות, היה זה מפגש עם אובדן של חבר קבוצה בטרם עת, אך יותר מכל הייתה זו נגיעה מרומזת באותה חוויה בלתי נסבלת שחווים ההורים השכולים בשל האובדן הקשה, יחד עם תחושות אשם כבדות, על כך שלא הצליחו לשמור על ילדיהם בחיים. האקדח המעשן ייצג עבורנו את החרדה הגדולה, שמא גם אנחנו לא נוכל לשמור על חברי הקבוצה כפרטים ועל הקבוצה כשלם. המשאלה האומניפוטנטית (הכל יכולה), הלא מודעת שלנו הייתה כי נוכל לשמור על כל חברי הקבוצה בחיים, ובכך ננצח את השכול והאובדן, בלי לקחת בחשבון את גבולות יכולותינו ומגבלות המציאות.

משאלת מוות - מספר 2

חצי שנה לאחר תחילת הקבוצה, עקיבא, אב לחייל שהתאבד, ניסה להתאבד. הוא בלע מספר רב של כדורים בפרדס הסמוך לביתו, במקום בו תלה בנו את עצמו, והובהל, חסר הכרה, לבית החולים.

עקיבא, המבוגר בין המשתתפים, בן 64, פנסינר שעבד כחקלאי במשק שלו במושב, הגיע למפגשים הראשונים בקבוצה כשהוא מוצף כאב, תסכול, רגשות אשם, חוסר אונים, כעס וחרטה.

עקיבא בלט בהיותו אדם נוקשה ובעיקר ביחסו לאובדן הבן. הוא מיעט לצאת מהבית ולא יצא אל מחוץ לגבולות המושב. בארוחות המשפחתיות הותיר כיסא ריק בשביל בנו, ולמעשה התנזר מהחיים. כל אימת שחברי הקבוצה או המנחות נגעו, ולו גם נגיעה קלה ביותר, בהיבטים הקשורים בחיים, היה עקיבא מתחפר בתוך עצמו, בתוך אבולו וכאבו. הוא חש כי יש לו בעלות על האובדן כאומר: "זה המקום שלי, לאיש מלבדי אין כניסה, לא לילדיי ואף לא לאשתי."

בחודשים הראשונים לחיי הקבוצה, שהייתה עדיין בשלב כה ינקותי, שברירי ופגיע, ניסיון ההתאבדות של עקיבא נחוה כאירוע טראומטי, עליו הגיבה הקבוצה בחרדת התפרקות, בבהלה, בכעס ובו זמנית בקנאה. עקיבא כמו פתר את האמביוולנטיות הנוראה בה חיים ההורים השכולים בכל הנוגע לשאלה אם להמשיך לחיות או למות. הוא בחר לכאורה במוות. במעשה האובדני ניסה עקיבא לממש את הפנטזיה כי המשך הקשר עם הבן שלא התאפשר בחיים, יתאפשר במוות. בקבוצה שררה באותה עת תחושה כי במעשהו בגד עקיבא בקוד הקבוצתי הלא מדובר, לפיו מתקיימת בין המשתתפים שותפות גורל המאפשרת הישרדות משותפת והיאחזות בחיים.

האם הבחירה במוות נתפסה אצלו כהענשה עצמית? כהצלה מהחיים הכואבים? ואולי היה זה ניסיון להקריב את עצמו, על מנת להבטיח את חיי קרוביו ואת חיי הקבוצה כולה?

כשם שהפתיע ניסיון ההתאבדות שלו, כך הפתיעה גם חזרתו של עקיבא לחיים. לאחר שחרורו מאשפוז בן שבועיים ועם שובו לקבוצה הוא נראה צעיר מגילו, מצב רוחו השתפר והוא נראה כמי שמצא שלוה. ניפוץ אשליית ההתמזגות עם הבן המת ותחושת הנפרדות תרמו להתחברותו הזמנית של עקיבא לחיים. במפגש הקבוצתי הוא תיאר בפירוט ובהתרגשות את הפנטזיה שהובילה אותו לניסיון האובדני, בה ראה בצורה מוחשית את בנו עומד וממתין לו, כמו קורא לו להצטרף אליו. אך בעת המעשה עצמו הדבר לא אירע, ועקיבא הבין כי הייתה זו אשליה. ניפוץ האשליה הוא שעזר לו לבחור בחיים.

מתוך המקום שבו היה המוות "אורח" מוחשי בקבוצה והעימות עמו התנהל ללא כל אמצעי מתווך, חידשו חברי הקבוצה, כיחידים וכקבוצה, את בחינת החוזה שלהם עם החיים. לעומתם אנו, המנחות, נאלצנו לקבל בהכנעה את חוסר יכולתנו לשלוט בתעותועיו של מלאך המוות.

משאלת מוות - מספר 3

לאחר תקופה של עבודה שגרתית בקבוצה, התרחש בשנית מפגש עם המוות הממשי. הפעם היה זה מפגש עם ניסיון אובדני שצלח. בעלה לשעבר של רינה, שלא השתתף בקבוצה אך בהחלט נכח בה על אף היעדרו, ירה בעצמו על קבר בנו ומת.

בעבר הרבתה רינה לדבר בקבוצה על האופן שבו התמודדו היא ובני משפחתה עם הגירושין. רינה הביאה לקבוצה תכנים ועוצמות רגשיות, שהיו לעתים קשים מנשוא, ולווו בתביעה להבנה ואמפתיה אין סופיים. בעלה לשעבר הוצג בקבוצה כמי שאינו יכול ואינו רוצה להשלים עם מות בנם בתאונת

דרכים, ואינו מוכן להמשיך בחייו. הקבוצה הייתה שותפה לתחושת חוסר האונים של רינה, בעיקר לנוכח השוני שנפער בינה לבין בעלה לשעבר באופן בו התמודדו עם אובדן בנם.

אירוע דרמטי זה פגש את הקבוצה בשלב התפתחותי מתקדם יותר, בו התאפשרה הידברות פתוחה ושיח ער סביב הנושא. התאבדות זו הדגישה את ההבדל בין הימצאות במסגרת טיפולית המאפשרת להתקרב ולהתרחק מהדרישה הרודנית והבולענית של יצר המוות, אל מול הבדידות והנואשות של מי שאינו מטופל ומסתגר בבדידותו.

במפגשים שלאחר ההתאבדות היו רגעים בהם השתרו בקבוצה בהלה ופאניקה, שמא "זה עלול לקרות גם לי". האימה ממימוש המשאלות הסמויות והמפחידות ביותר נכחה בחדר עם וללא מלים.

הקבוצה והמנחות אפשרו את השיח וניסו לתת מלים לתחושות הלא מדוברות: האימה והחרדה מהמוות מהצד האחד, ומשאלות המוות שלא ניתנות לעיכול מהצד השני. כך הלכה ונבנתה היכולת להתבונן על המעשה האובדני ממרחק ולראות בו ביטוי של חולשת העצמי ושל חוסר היכולת להתמודד ולהתאים את העצמי באופן מיטבי לחיים שאחרי מות הן.

לאורך הזמן ביססה הקבוצה את בטחונה במסגרת ובמנחות. חברי הקבוצה התפנו לעבודה רגשית שנגעה בתכנים, אירועים ותחושות הקשורים לחלקים החיים והחיוניים של עצמם, במשאלה למצוא משמעות במרחב האישי, הבין-אישי ובוה הקבוצתי. כל זאת תוך שהקפדנו לאפשר גם ביטויים של רגשות אשמה, בושה, קנאה, כעס, תוקפנות ותחרות.

ההתעקשות שלנו, המנחות, להחזיק בעמדה הדיאלקטית ולאפשר תנועה בין הקטבים, תרמה לכך שהקבוצה הפכה ל"מרחב רפלקטיבי" (3). מרחב המכיל את הרגשות השונים כולם⁸⁰.

משאלת מוות - מספר 4

בתוך תהליך העבודה עלה וצמח קונפליקט חדש בקבוצה. לכאורה היה זה קונפליקט בין-אישי, אך למעשה שוב התרחשו שחזור ובדיקה מחודשת של המאבק בין קטבי החיים והמוות.

חווית האמהות היא אישית ואוניברסאלית כאחד. האם היא יסוד חיינו, היא "האם האידיאלית". ככזו היא משמשת עוגן לילדיה, מגנה עליהם ומצילה אותם מכל פגע, בלי להתחשב במגבלותיה המציאותיות. ייתכן שזו הסיבה המרכזית לכך שאובדן ילד במשפחה מהווה פגיעה כה קשה בתפיסת האם את עצמה, נוכח כישלונה המר בשמירה על חיי ילדיה.

בקבוצה לבש הקונפליקט צורה של מאבק בין שתי נשים, שתי אמהות, חברות הקבוצה. מתוך התחושה הנוראה של האמהות הכה פגומה, ניסו שתי המשתתפות לפצות את עצמן, באופן לא מודע, באמצעות יצירת קשר בין שתי בנותיהן. בכך הן ניסו להעניק אמהות מתוקנת לילדיהן החיים. הבנות, בעידודן של האמהות, אכן התיידדו והתארחו זו בביתה של רעותה.

⁸⁰ הינשלווד (1994), פסיכואנליטיקאי ואנליטיקאי קבוצתי מלונדון, מגדיר "מרחב רפלקטיבי" כמרחב התבוננות הנוצר כתוצאה מהקשרים הרגשיים שבין המשתתפים בקבוצה. המשתתפים מתחברים רגשית ומתוך החיבורים צומחות אישיות הפרטים.

בשל פגיעותן הרבה מצאו עצמן שתי האמהות במרכזו של ריב. רינה, שהגיעה לביתה של שולה כדי לאסוף את בתה, התאכזבה לגלות ששולה נרדמה ולא חיכתה לה. רינה נפגעה וחשה עלבון נורא. העובדה ששולה לא חיכתה לה במאור פנים, נחוותה אצלה כמעשה תוקפני.

לכאורה, היה זה אירוע שהתרחש מחוץ לקבוצה, שלא דובר בו באופן גלוי בקבוצה, אך נכח בה, סמוי ומעיק, והקשה על השתיים לשהות יחד ובעיקר לדבר ביניהן. המתח שהלך וגבר, פגע בעבודת הקבוצה והפגיש את משתתפיה עם תחושת חוסר אונים ואזלת יד. המוצא שנתפס כמציל, היה acting-out⁸¹ של משאלות המוות באמצעות היעדרות, איום בנטישת הקבוצה, השתקת הרגשות שעלו בעקבות האירוע, רצון בהרס עצמי ובהרס האחר.

הקונפליקט אמנם הובא לידיעתנו באופן אגבי לחלוטין, אך הודות לכך ניתן היה לפתוח את הנושא בקבוצה ולאפשר שיח גלוי, ישיר ונוקב על משמעות העימות בשביל שתי הנשים ובשביל הקבוצה כולה. פתיחת הנושא בקבוצה לוותה בליבוי יצרים, בהעצמה של הפגיעות והרגישות ובהתבצרותן של שתי הנשים, כל אחת בעמדתה. בתוך סערת הרגשות שליוותה את הקונפליקט אמרה שולה: *"כל מה שאני רוצה זה לקפוץ מהמרפסת, אני ממש רואה את עצמי עושה את זה. אני יודעת שזו קומה שביעית, ואני יודעת שלא אצא מזה חיה... אבל אני מרגישה שאני הולכת לקפוץ, לא אכפת לי מכלום."* שתי האמהות הפגועות נלחמו זו בזו משום שלא עלה בידן להיות "מראה אידיאלית" של אמהותן. מתוך תחושת ההתפרקות והאיום המוחשי שחשו חברי הקבוצה הם הפקידו בידנו, המנחות, את תפקיד המצילות. אנחנו נענינו לציפיינו ונחלצנו לעזרתה של רינה, שנעדרה ממספר מפגשים קבוצתיים בעקבות הריב. לצורך כך נפגשנו, באופן חריג, עם המתאבדת הפוטנציאלית, בשעת לילה מאוחרת, ביישוב מרוחק, כדי להציל אותה, את הקבוצה ואולי גם את עצמנו, ממפגש נוסף עם אובדן. פעם נוספת שוחזרה בקבוצה הצמידות האכזרית בין החיים למוות.

שולה הרשתה לעצמה לא להיות נוכחת בשביל חברתה, הרשתה לעצמה לחוש נפרדות, לישון ולא לחכות לבואה. היא אפשרה לעצמה לא לעמוד על המשמר בכל רגע בחייה ועל כך היא נדרשה לשלם מחיר.

בלב המפגש הקבוצתי, שהיה מעין מפגש פיוס, בלט במרכזיותו שולחן ערוך בכל טוב - ספק "סעודת אבלים" ספק "משתה חוגגים". השולחן המחיש את התנודתיות הגבוהה בין שני הקטבים, אך יותר מכל את הצורך האדיר להזין ולמלא את החורים שנפערו כדי לאפשר חזרה מחודשת לחיים, תוך הכרה בכך שישנם חורים שלא יתמלאו לעולם.

משאלת המוות והפתרונות הטוטאליים שמצאו משתתפים שונים, בעקבות אירוע שנתפס כבלתי נסבל, העניקה לקבוצה כוח אין סופי בהחיותה בכל פעם מחדש את ה"מתים הפוטנציאליים", אך בד בבד גם החלישה אותה ורוקנה אותה לעיתים מהיכולת שלה לעזור ולהחזיק את כל משתתפיה בחיים.

משאלת מוות - מספר 5

⁸¹ *"ביטוי בפעולה"* - נטייה לפעול במקום לדבר, כאשר תוכן רגשי מאיים על הנפש. ה"ביטוי בפעולה" אינו מודע והעושה בו שימוש אינו ער לכך שפעולתו מהווה מסר.

לאחר כל מפגש מפחיד עם המוות נחגג בקבוצה ניצחון ההישארות בחיים, בתקופה של עבודה על תכנים קוטביים.

לקראת סיום שנת העבודה הראשונה, יומיים לפני אזכרת בנו, נפל עקיבא מסולם (כן, אותו עקיבא ממשאלת מוות - מספר 1), שבר שש צלעות ואושפז בבית החולים.

הקבוצה, כמו גם אשתו בקי, הבינו כי הנפילה לא הייתה מקרית או סתמית, אלא ביטוי נוסף לכך, שברגעים שבהם קורס המרחב החושב והמתבונן של עקיבא, הוא מנסה, באופן לא מודע, לשוב ולממש את משאלת המוות שלו. בעבודה שנעשתה סביב אירוע זה, ביטאו חברי הקבוצה אכזבה וכעס על היצמדותו, המודעת והלא מודעת, החוזרת ונשנית של עקיבא למוות. שלא כמו בניסיון האובדני הקודם, מרחב העבודה הקבוצתי יחד עם בשלותם של חברי הקבוצה, אפשרו לרעייתו של עקיבא להמשיך להגיע למפגשים הקבוצתיים גם בלעדיו ולעבד את העובר עליה לצד בעלה. לראשונה הביעה גם בקי, אשתו של עקיבא, כעס על נוקשותו של בעלה ועל דרישתו כי תזדהה עם היצמדותו הכפייתית למוות, אף שזה זמן מה היא עצמה מביעה משאלות חיים. בקי עבדה במפגשים אלה על השוני בדפוסי ההתמודדות שלהם עם האובדן ובמיוחד על יחסי קורבן-מקרבן שנוצרו בינה לבין בעלה, בשל הצורך שלה להשיב לעצמה איכות חיים סבירה למול אחיזתו הנואשת של עקיבא במוות ובכל מה שמיצג אותו. בקי סיפרה על התעקשותו של עקיבא על כך שבארוחת ליל שבת, כשכל המשפחה יושבת יחדיו, יישמר הכיסא הריק וגם הצלחת, הכוס והסכו"ם יונחו במקומו הקבוע של הבן שאיננו. היא תארה את האיסור לצחוק, לספר סיפורים משמחים, בדיחות ועוד.

בקי נעזרה בקבוצה ונפגשה לראשונה עם חלקה בזוגיות, זה שאפשר לה לשחזר ולשמר את תפקיד הקורבן. בעבודתה בקבוצה בשלב זה, עלו בה זכרונות מחוויות עבר בהן מצאה עצמה בתפקיד הקורבן. בקי הביאה דוגמאות רבות לכך, כמו למשל טיפולה המסור, המיוסר ורב השנים, בדודתו הישישה של בעלה, שגרה בסמוך אליהם והייתה קשת יום, מרירה ונרגנת. היא דיברה על כך שנדרשה לטפל בנכדיה, גם כאשר הרגישה שהדבר הוא מעל לכוחותיה. בעיקר סיפרה בטי עד כמה נדרשה לוותר על משאלות החיים שלה, שאיימו על היאחזותו של בעלה במוות. שלא כמו עקיבא, חשה בקי משוחררת מרגשות אשם סביב התאבדות בנם, הכירה בבעייתיות שאפיינה אותו טרם גיוסו לצבא, והייתה מודעת למגבלות היכולת שלהם להקשיב ולהיענות היענות מוחלטת ומושלמת לצרכיו. הפעם ניתן היה לגעת גם בהיבטים התוקפניים בהתנהגותו של עקיבא. עקיבא התעקש להחזיק באשמה, כשהאלמנטים המרכזיים שאפיינו אותה היו ייאוש, פחד, acting-out עם חזרה כפייתית, מזוכיזם ותוכחה עצמית. חברי הקבוצה, בשונה מעקיבא, חוו אשמה דיכאונית הצבועה בעצב, דאגה, נוסטלגיה וקבלת אחריות על מעשיהם. עמדה זו אפשרה את המשך עבודת האבל. הפיצול בין הקטבים, שלאחר השכול הפך ממשי במשפחה זו, ייצג במידה רבה את תנודותיה של הקבוצה כולה על ציר החיים והמוות. אך שלא כמו עקיבא ובקי, שהתפצלו זה מזו והתמקמו בקצוות המנוגדים של הרצף, הצליחו יתר המשתתפים להכיל בתוכם את הפיצול ולנוע בגמישות על הרצף כולו.

משאלות החיים בד בבד עם ייסורי המוות

השינוי ההדרגתי התאפיין, בשלב זה, בהרחבת רפרטואר ההתמודדות של המשתתפים עם אירועי חיים שגרתיים.

באחד המפגשים סיפרה מרים, אחת המשתתפות, על תאונת דרכים שעברה עם כמה מחבריה לעבודה. היא תיארה בפני הקבוצה בהתרגשות רבה ובחיוניות כיצד מצאה עצמה, לפתע, שרועה באמצע הכביש, מבולבלת ותוהה האם היא חיה או מתה. באותו רגע חשה, במפתיע אך בעוצמה, כי היא רוצה לחיות. "כן, אני מעדיפה את החיים על פני המוות" אמרה בקבוצה בקול בוטח. כשהגיעו הפרמדיקים של מגן דוד אדום והיא הבינה שפגיעותיה קלות ביותר, רווח לה מאוד ותחושת נועם ושלווה עטפה אותה. במבוכת מה הצטרפו חברי הקבוצה לתחושותיה. חלקם הודו כי היו רוצים לבחור בחיים מבלי לחוש אשמה והאשמה, וחלקם הסתפקו באנחת רווחה על כך שמרים נשארה בחיים.

הקבוצה הייתה מסוגלת להכיל את תחושות הפחד והבהלה שנבעו מעצם הנגיעה הממשית והחוזרת במוות, אך גם להתחיל להאמין כי הכאב הפולח עשוי להפוך לכאב מנצח, כזה המאפשר את המשך החיים.

מתוך הלגיטימציה שהתאפשרה בקבוצה להבעת כעס ורגשות קשים נוספים, נבנתה היכולת לבעוט בקבוצה גם על הבנים המתים. אותם בנים שבמותם המיתו, גם אם לא בחרו בכך, חלקים של חיים אצל הוריהם, והשאירו אותם עם יגון וגעגועים בלתי נסבלים. היכולת לבטא במלים את ההאשמה כלפי הבנים הציפה כעס ותוקפנות שההורים התקשו להכיל. מידה מסוימת של הפניית ההאשמה כלפי הבנים הייתה הכרחית ואף תרמה ליכולתם להשלים עם מות בניהם.

לקראת חג הפסח גילו חברי הקבוצה עדות לשינויים שחלו בהם. רובם הביעו רצון לחגוג את החג כהלכתו, לראשונה מאז האובדן, מה שעד אז נתפס כבלתי אפשרי. בשנתיים האחרונות החגים הדגישו את החסר, העצימו את הכאב ולכן זכו להתעלמות ולמעשה לא צוינו ולא נחגגו.

שום ויורם שיתפו את חברי הקבוצה במחשבה לנסוע לטיול בחו"ל. בעבר הם הרבו לטייל בעולם באופן עצמאי, אך מאז מות בנם הם איבדו בכך עניין. הפעם הם בחרו להשתלב בטיול מאורגן, מתוך קבלה אמיתית של הצמצום במארג כוחותיהם, והכרה בקושי לארגן ולנהל את הטיול באופן עצמאי. נדמה כי בחירתם זו ביטאה את הצורך להרחיב ולרווח את המרחב הזוגי, ובכך לאפשר לעצמם להרגיש רגשות נוספים, ביחד ולחוד, מלבד הכאב. לאחר שחזרו מהטיול סיפרו בני הזוג לחברי הקבוצה כי להפתעתם הרבה הם הצליחו ליהנות הנאה אמיתית בטיול. לרגעים שרו, רקדו ושמוחו עם שאר הנוסעים באוטובוס. ברגעים אחרים כשנפגשו עם כאב האובדן, עם הגעגוע המפלח את גופם, הם מצאו לעצמם פינה אינטימית ומבודדת וכך אפשרו לעצמם להתמוגג עם הכאב, הגעגועים והחסר הנורא. ההנאה מהטיול לא באה על חשבון הגעגוע ואף לא מחקה אותו.

ברבע האחרון של התהליך הקבוצתי, כשהפרידה והסיום עמדו במרכז העבודה, הודיעה רינה כי היא פורשת מהקבוצה. על מנת להישאר בה ולהגיע לשלב הסיום עם כולם, היה על רינה לוותר על "העונג שבכאב", על התעקשותה לחיות את חייה דרך בנה המת, ובעיקר לוותר על הפנטזיה כי ניתן לשלוט בסיום, במוות. הקבוצה הכילה את משאלתה ואפשרה לה לעזוב. העזיבה פגשה קבוצה ומנחות שהיו מוכנות לוותר על פנטזיית ההצלה ואפשרו לה ללכת. שלא כבעבר, עזיבתה לא נתפסה כממיתה

ומאיימת, אלא התקבלה תוך השלמה עם מציאות שהאובדן הוא חלק ממנה. מעטפת הקבוצה שהצליחה להיבנות היטב הוכיחה את עמידותה.

לאחר שנתיים סוערות סיימה הקבוצה את עבודתה המשותפת, ולא דווקא בשל סיום עבודת האבל, שכן זו אינה תמה לעולם. תהליך יציקת המשמעות, בדומה לתהליך עבודת האבל, אינו מגיע לסימו לעולם אלא נמשך לאורך חיי השכולים וממשיך ללוותם לעד. הקבוצה, ששימשה גשר בין החיים והמוות, הסתיימה בשלב בו למדו חבריה לחיות חיים מספקים ומלאים. חיים בהם מתקיים המפגש הנצחי בין היש והאין, בין החיים והמוות, אך אינו מוסיף עוד לתבוע הקרבת קורבנות נוספים. חיים בהם מתקיימים חופש ותנועה גדולים וגמישים יותר בין הקטבים, בלי להרגיש אשמה, האשמה וספקות.

דיון וסיכום

האבל הוא תהליך הדרגתי שיש בו זרימה מהמוות וחוסר הרצון לחיות ולהיות, לכיוון של חזרה לחיים. אך תהליך האבל לעולם אינו זורם במסלולו ללא סטיות רבות בדרך. יתרה מזאת, אבל לאחר אובדן משמעותי לעולם אינו מסתיים. העיסוק הרב באובדן שוכך, אספקטים מסוימים מגיעים לפתרונם ומתרחשת אינטגרציה מחדשת של חלקי העצמי, אולם האבל הבסיסי ממשיך לעד להיות חלק מהותי מהמארג הפסיכולוגי של המתאבל. המתאבל זקוק נאשות לזולת שילוה ויכיל אותו, יעניק צורה ומשמעות לאובדן ויסייע בתהליכי החיבור והתיקון הפנימיים. הוא זקוק לנוכחות, להתמסרות, להקשבה אמפתית ולסיוע בשזירה מחדש של חלקי העצמי הפגוע.

העבודה הקבוצתית היא כלי יעיל בשירות הפחתת הכאב והסבל בעבור אנשים שחוו אובדן. היא מאפשרת מפגש עם אנשים שחוו חוויה דומה ועם דרכי התמודדות מגוונות. הקבוצה מהווה מכל מיטיב, המחזיק את ההרמוניה, הלכידות והמשמעות עבור היחיד.

בקבוצה, כמו במעגל החיים האנושי, מוחזקת הדואליות שבה יצר החיים מתקיים לצד יצר המוות. הזרימה והקונפליקט ביניהם הם ליבת הקיום האנושי. פולוק, פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי שכתב על השכול ועל הגיל השלישי, ציין כי יצר החיים מקבל ביטוי בהכרת הפרט בצרכים העמוקים שהזכרו לעיל, הכרה המובילה לחיפוש אחר קשר, לצמיחה פסיכולוגית ולאהבה. יצר המוות מיוצג על ידי הכמיהה להכחדת צרכים אלה, בשל הלחץ, התסכול והכאב שהם מעוררים (4). כמיהה זו מובילה לנסיגה מקשרים, לקטיעת העצמיות הפסיכולוגית ולגעגועים לאי קיום. יחד עם זאת, את התוקפנות הנלווית ליצר המוות ניתן לראות לא רק כהרסנית גרידא אלא גם כמגוננת על יצר החיים.

למרות הידיעה הברורה של כולנו בדבר קיומו של המוות כחלק אינהרנטי מהחיים, הידיעה כי כל תאי גופנו הם בני תמותה, והם מתים כל הזמן, רוב האנשים אינם מוכנים להכיר בקיומו של דחף המוות. עולה השאלה כיצד תהליך כה טבעי כמו המוות מורחק ומודחק מהפנטזיות הלא מודעות שלנו. נדמה כי קבלת המציאות הביולוגית של המוות יחד עם תוצאותיו הרגשיות היא חיונית להבנה של תהליכים אינדיבידואליים וקבוצתיים ולעיבודם.

קבוצות שכול, הנבנות באופן בלעדי לצורך הקלה על תחושת האובדן והיגון של משתתפיהן, אמורות לספק מרחב בטוח, תומך ומסייע לעבודת האבל. פסיכותרפיה קבוצתית יעילה במיוחד בקבוצות שכול ובעבודת אבל, בהיותה מבוססת על ההשתקפות והשיקוף (mirroring) ההדדיים של משתתפיה. האדם החווה אובדן חש בצורך נואש להכיר את האחר הדומה לו ולהיות מוכר על ידו. הטיפול הקבוצתי, מאפשר ליחיד לראות את עצמו דרך האחר. דרך המראות ההדדיות הללו יכולים המשתתפים לראות את עצמם ואת האחרים, על המשמעויות הרגשיות והחברתיות שלהם (5). בקבוצות אלה האחר, הדומה לך, מוכן לקבל, לתמוך ולהקשיב בסבלנות לסיפורים החוזרים על עצמם. ההורים האלה אווזים באובדן באמצעות חזרתיות אובססיבית וכך מתחילה עבודת האבל. ההצטרפות לקבוצה נובעת מהצורך לשתף בחוויות, בסיפורים ובעיקר לדבר על האובדן בכל דרך. הבנת המשמעות של השיח, שונה בין ההורים השכולים לשאר האנשים שלא חוו שכול, אותם הם מכנים "האחרים". לתפיסתם של ההורים השכולים "האחרים" לא יוכלו להבינם לעולם. בשבילם "שכול הוא האפלה שאינה ניתנת לחדירה לדמיונו של מי שאינו אבל" (6). מאידך, ההורים חוששים להיתפס על ידי "האחרים" ככאלה שדעתם השתבשה עליהם והתנהגותם אינה ראויה. השוני התרבותי בין שתי האוכלוסיות מייצג בעיות קריטיות ביכולת החשיפה העצמית של השכולים. על אנשים שחוו אובדן ליצור זהות חדשה, שתשלב את האובדן לתוך זהותם הישנה ומשימה זו יכולה להיעשות, בשלבים הראשונים, רק בינם לבין עצמם (7).

המייחד בקבוצות שכול, בין השאר, הוא שהפנטזיה הלא מודעת על אובדן מקבלת מימוש, וחרדת ההישרדות הפיסית והנפשית מועצמת בקבוצה בשל המתקפה המסיבית והמציאותית על הקיום. האקטואליזציה של המוות בקבוצות אלה מוכפלת ומועצמת. המשתתפים באים לקבוצה עם סיפור של מוות קונקרטי, מות בניהם. במהלך העבודה הם מעבדים את חוויית האובדן הקונקרטי, אך גם את משאלת המוות ואת חרדת המוות המצויה בתוכם. הקבוצה מציעה לאותם מתאבלים מרחב בו יוכלו לשתף זה את זה, להיעזר ולשמש דוגמה ומודל לחיקוי למתאבלים אחרים. הם יכולים לעזור לאחרים ובאותה מידה להמשיך במסעם שלהם סביב אבלם. הקבוצה מאפשרת לחבריה לתקף את העצמי המתאבל ולאפשר את הזרימה הטבעית של תהליך האבל. עבודת האבל בקבוצה מחזקת גם את הפונקציה של הקבוצה כמכל של חרדות, מכל המאפשר הבנה הדדית, תקשורת אמפתית, אינטימיות וביטחון. הצמיחה של הקבוצה כמכל לחרדת האובדן, לפציעה הנרקסיסטית ולחרדות המוות, מחזקת את יעילות הטיפול הקבוצתי. המרחב הקבוצתי בטוח יותר לחוות ולשלב בו אספקטים עמוקים יותר ופגיעים יותר של כל אחד מהפרטים בתוכה (8).

הדוגמאות שהצגנו נלקחו מעבודה עם קבוצת שכול ספציפית, קבוצת הורים שכולים. עבודת האבל הכוללת בתוכה תהליך מתמיד של היאחזות, שחרור ומציאה מחדש, הופכת לקשה ובלתי נסבלת בקרב הורים שאיבדו את ילדיהם האהובים. מות ילד, יהיו נסיבותיו אשר יהיו, פוגע בסדרי עולם לפיהם מות ההורה קודם למות הבן. ההורות לעולם אינה מסתיימת, ועם מות הילד נדרש ההורה להתרגל להוויית חיים הסותרת את ההיגיון הביולוגי (9).

הסצנות שהבאנו נלקחו מקבוצה שבה ביטויים והתנהגויות אגרסיביות לא הוחרמו על ידי נורמות הקבוצה, אלא להיפך. זו קבוצה שבה ניתן מקום גם, ולעיתים בעיקר, ליצרים ולרגשות אפלים. ההתחברות של חברי הקבוצה לאותן חרדות, יצרים ורגשות פרימיטיביים היא תוצאה של קיום ושימוש במרחב הרפלקטיבי בקבוצה (3).

תהליך זה, שבו מתרחש אירוע מדאיג שקשה להכילו ובעקבותיו מתאפשרת מידה מספקת של הכלה, הכרה ועיבוד, הנו עבודת האבל בפועל. תהליך הבא לידי ביטוי אקטיבי, מילולי ומחשבתי בקבוצה, כמו תמה מוסיקלית על הוואריאציות השונות שלה. בכל פעם שסצנה מסוימת שוחזרה, הקבוצה כולה כמו עיכלה את נוכחותו הגלויה והסמויה של יצר המוות בתוכה, ומתוך כך התאפשר מפגש מחודש עם יצר החיים.

כשעקיבא ניסה להתאבד לראשונה, חווינו ניסיון זה כמעשה תוקפני שיש בו מן ההרס העצמי, כהתקפה על הקבוצה ועלינו המנחות. גילינו בתוכנו הדים של כעס על כך שהוא עלול להרוס את הקבוצה בתחילת דרכה ועל כך שהוא מתנגד לעבודה הטיפולית שאותה ייצגנו. חווינו את עצמנו מנסות לפרוץ את חומת ההתנגדות, מחפשות מלים ופירושים מתוחכמים, כדי למצוא עדות ולו קלושה בלבד, להתחברות ושותפות. ברגע שקיבלנו את התנהגותו של עקיבא, לא רק כביטוי של התנגדות לעבודת הקבוצה, אלא גם ובעיקר כערוץ תקשורת באמצעותו הוא מנסה לספר לנו ולקבוצה על פגיעותו הרבה, התרחש השינוי. כאשר הוא הרגיש כי אינו נשפט או מואשם על חוסר יכולתו להימצא בסיטואציה החושפת אותו בפני חוסר האונים שלו עצמו, נוצר מרחב טיפולי חדש בו חש עקיבא בטוח דיו כדי לפתוח את "ארונות הקבורה" של סיפוריו ורגשותיו הקבורים עמוק זה זמן כה רב. לראשונה בחייו הוא שיתף בזכרונותיו כילד בשואה, כבן בכור להורים גרושים, הנושא על גבו תחושת אשם קשה על כך שלא הצליח להציל את נישואיהם, בדיוק כשם שלא הצליח לשמור על חיי בנו.

עם הזמן הבנו כי כפי שטוען ביון, פסיכואנליטיקאי אנגלי, "לעיתים פעולות מדברות יותר ממלים" (10). לעיתים הייתה זו גם שפתה של קבוצתנו, אך הדבר אופייני לקבוצות באשר הן. למדנו להבין את ה-acting-out כאמצעי נוסף לתקשורת. שפה באמצעותה מבטאים המשתתפים חרדות, משאלות, צרכים ומצבים פנימיים במעשים ולא במלים. כך התחזק המרחב הטיפולי שאפשר לנו, המנחות, להקשיב באמפתיה, להכיל ולעכל. הקבוצה הייתה "סביבה מחזיקה"⁸² (11) שבה הגבולות והביטחון נשמרו באמצעות טיפוח אווירה פתוחה, שמירה על עמדה טיפולית, קבלה לא שיפוטית וסובלנות כלפי כל מה שהתרחש בה. מגוון הרגשות והיצרים קבלו מקום והכרה, בלי להשתמש באמצעים של פעולות תגמול וענישה. כל זה התאפשר גם בשל העמידה הבטוחה והיציבה שלנו, המנחות, למול מתקפות הכאב, הזעם וההרסנות. זו עמדה מכילה ולא נקמנית, עמדה בה מקופלת ההסכמה שלנו להיטלטל יחד איתם בין יצרי החיים והמוות של הקבוצה כולה ושלנו המנחות.

+++

קבוצות שכול מעמידות את מנחה הקבוצה בפני משימה מאתגרת ומרתקת במיוחד. המנחה בקבוצות אלה נדרש להכיל את המוות הקונקרטי על כל היבטיו והשלכותיו על האדם האבל. לתחזק ולאפשר את התהליך האוניברסאלי המתרחש בכל קבוצה טיפולית, ובד בבד להיות מודע ומסוגל לעבד ולעבוד עם ההגברה וההעצמה של כוחות ההרס והמוות המתקיימים בקבוצות אלה.

⁸² **סביבה מחזיקה** - מונח של הפסיכואנליטיקאי דונלד וויניקוט שהתייחס לסביבה שהאם אמורה לספק לתינוק. הסביבה המחזיקה היא סביבה מוגנת, כשהילד זקוק לדבר מה, האם נענית לצרכיו, וכשהילד אינו זקוק, האם נסוגה. וויניקוט הבין כי סביבה כזו לעולם לא תהיה מושלמת בדיוק כמו האם שתוכל להיות "אם טובה דיה", אמא המספקת את ילדיה באופן שאינו מושלם אלא טוב דיו כדי להשיג התפתחות תקינה.

בקבוצות שכול מקבל המנחה הזדמנות מיוחדת להכיר ולפגוש את חרדות המוות שהוא עצמו נושא עמו. עם זאת, חלה עליו האחריות להביא את עצמו להקשבה פתוחה ואמפתית לכאבו הנורא של המטופל שנגרם בעקבות מותו של אדם קרוב. המוות כנושא קיומי של הקבוצה חושף את פגיעותו של המנחה ומעמיד אותו בפני כמות עצומה של השלכות ו-acting-out, המחייבים אותו לחקור ולעבד את תגובותיו. המודעות העצמית של המנחה מאפשרת לו להימנע ככל האפשר מהגנתיות יתר העלולה לחסום את הזרימה היצירתית של הקבוצה, בין יצר החיים ויצר המוות. עיסוקו של המטפל בעבודה הפנימית, סביב מכאוביו והאובדנים שלו עצמו, היא זו המאפשרת את המפגש האנושי בין כאבם של המטופלים וכאביו שלו. עם זאת, באותה מידה היא עלולה להתערב ביכולתו להיות קשוב לעבודת האבל הנעשית על ידי המתאבל. על רקע זה, מטפלים עלולים להתקשות בהתמודדותם עם הכאב של מטופליהם וכן להתקשות לתמוך בתהליכי ההתאבלות החיוניים. מסוגלותם המקצועית תלויה במידה רבה ביכולתם לזכור כי עבודת האבל טומנת בחובה סכנה של שקיעה ונסיגה אך גם סיכוי להתגברות ולצמיחה.

הקבוצה דרשה מאתנו, המנחות, את הבלתי אפשרי, דהיינו להרחיק, להדחיק ולהכחיד כל נושא שיש בו ספק, חשש, כאב, חוסר אונים או מוות. באופן מקרי במהלך שנתיים של הנחיה משותפת התרחשו אירועי חיים דרמטיים ומורכבים בבתנו שלנו, אף על פי כן לא ביטלנו ולו מפגש אחד. אף לא אחת משתינו נעדרה ולו ממפגש אחד ויחיד. נראה היה לנו שכל עוד אנו מנחות את הקבוצה הספציפית הזו איננו יכולות להרשות לעצמנו להרגיש את המוות שלנו, את המוות שבתוכנו. לכן גם אנחנו כמו חברי הקבוצה חשנו צורך לפעול לפני הכל ורק אחר כך הרשינו לעצמנו להרגיש, לחשוב, להכיר, להבין ולפרש. הקבוצה ניסתה בכל כוחה להשפיע, לשכנע ולגרום לנו, המנחות, להרגיש כל יכולות, כאלה המסוגלות "להחיות את המתים", כאלה המחזיקות את הקבוצה, את עצמנו ואת משפחותינו בחיים, כנגד כל הסיכויים. שיתוף הפעולה שלנו עם התחושה האומניפוטנטית קיבל ביטויים שונים, כמו היענות לתפקיד של מגוונות ומצילות העושות פעולות ממשיות כדי לשמור את הקבוצה בחיים. כאשר עקיבא, לדוגמה, ניסה להתאבד, ביקרנו אותו בבית החולים ושמרנו על קשר טלפוני עם חברי הקבוצה בין המפגשים, על מנת לספוג ולהכיל את הזעזוע שהאירוע עורר. סביב הריב הקשה בין רינה לשולה התגייסנו, מתוך תחושת חירום, למפגש עם האם שהרהרה בהתאבדות ואיימה בפרישה, ובכך האמנו כי נוכל להציל את הקבוצה מפני הרס ואובדנות בתוכה.

השחרור מתפקיד המושיעות התרחש ברגע שהיינו מוכנות להיפרד מהעמדה הכל יכולה שלנו ולהתאבל עליה. התחלנו להתחבר לאירועים בהם חווינו אנו אובדנים בחיינו הפרטיים וכמנחות הקבוצה, בלי שאלה יאיימו לפרק או להרוס את הפוטנטיות שלנו, את החיבור הזוגי שלנו, או את קיומה הממשי של הקבוצה. הסכמנו לחוש את הכאב הכרוך בויתור על האומניפוטנטיות ולהרגיש את האימה המתעוררת ברגע שמוותרים על עמדה הגנתית זו. משעה שהתקרבו אל המוות שבתוכנו התפנה מקום לתפיסות שלנו את עצמנו עם המוגבלות שלנו, עם אי שלמותנו האינדיבידואלית, עם החוסר והשונוות שלנו בהנחיה הזוגית. בכך אפשרנו את המשכו וביסוסו של התהליך התרפויטי שבו חברי הקבוצה מתאבלים גם הם על אובדן האומניפוטנטציה שהושלכה עלינו המנחות, ובו זמנית נפרדים מהדרישה להיות הורה כל יכול ומחוייית חוסר האונים של ההורות הפגומה.

כיום, בראייה לאחור, ברור לנו כי כל אותן פעולות החזקה ממשית וקונקרטי, שעשינו כמנחות, אפשרו לקבוצה ולנו להתגבר על חרדות הישרדות קשות ומפרקות. דווקא פעולות לא שכיחות אלה אפשרו למשתתפים ולנו להגיע לכל אותם מקומות רגשיים שאין בהם מלים ולגעת בהם. מלים מספקות לעתים קרובות אפיק חברתי של ביטוי שיש לגביו קונצנזוס, אך הן עשויות להיות מפוצלות ומרוחקות מהאמת הרגשית או מהמשמעות הפנימית. קבוצה המתמודדת עם חרדות הישרדות זוכה לרמת לכידות גבוהה, רוכשת גבולות יציבים ומוגדרים ובונה לעצמה זהות קבוצתית ברורה ומגובשת. כך גם הקבוצה שלנו, שלא אחת נדמה היה שהיא מתמודדת עם חרדות הישרדות כנגד כל הסיכויים. למרות כל מה שהתרחש בתוכה ומחוצה לה, רמת הלכידות בקבוצה הייתה גבוהה ו"המעטפת העורית" של הקבוצה אפשרה את המרחב הדרוש לעבודת האבל. אסתר ביק, פסיכואנליטיקאית אנגליה, התייחסה ל"מעטפת העור" כמעטפת רגשית ולא רק פיזית. היווצרותה של המעטפת העורית היא חוויה ראשונית, הקשורה למגע האם ולחיוויית הטיפול שלה בתינוקה (12). מעטפת זו ממשיכה להתקיים שנים רבות לאחר תום עבודתה הפורמאלית של הקבוצה, והמשתתפים בה ממשיכים להיות בקשר קרוב ותומך אלה עם אלה עד עצם היום הזה.

למרות הקשיים המתוארים ולמרות שנדמה היה לרגעים שאנו מחזיקות את הבלתי אפשרי, הקבוצה עשתה מהלך התפתחותי חשוב, בונה ומאפשר. בסופו של דבר נבנה גשר איתן ובטוח בין משאלות המוות למשאלות החיים, גשר שאפשר את הזרימה והתנועה המתמדת.

בחרנו לסיים פרק זה בציטוט ממכתבו של פרויד מ-1929 לחברו הפסיכיאטר השוויצרי Binswanger שאיבד את בנו, תשע שנים לאחר מותה הפתאומי של סופיה, בתו של פרויד, בגיל 27 (1): "אנו יודעים כי האבל האקוטי שאנו חשים לאחר אובדן יגיע לסיימו, אך עדיין נישאר ללא נחמה ואף פעם לא נמצא תחליף. כל דבר שבא לתפוס את מקום האובייקט האבוד, אפילו אם ממלא אותו בשלמות, בכל זאת נשאר משהו שונה".

ביבליוגרפיה

1. Schuchter S. R., Zisook S., The Course of Normal Grief. In Handbook of Bereavement: Theory - Research and Intervention, Stroebe M. S. et al. (Ed.). Cambridge University Press, New York, 1994.
2. Laplanche J., Pontalis J. B., The language of psychoanalysis. W. W. Norton, New York, 1973.
3. Hinshelwood R. D., Attacks on the reflecting space: Containing primitive emotional states, in: Ring of Fire, Schremer V. L., Pines M. (Eds.). Routledge, London, 1994.
4. Pollock H. G., Mourning and Adaptation, in Essential Papers on Object Loss, Frankel R. V. (Ed.). New York University Press, 1994.
5. Foulkes H. S., Therapeutic Group Analysis. Allen and Unwin, London, 1964.
6. Dickinson G. E., Leming M. R., Annual edition: Dying, Death and Bereavement, 10/11 (12th edition). McGraw-Hill, New York, 2011.
7. Sittser G. L., A Grace Disguised: How the Soul Grow through Loss. Zondervan Publishing House, Grand Rapids, MI, 1996.
8. Kauffman J., Group Thanatropics, in: Ring of Fire, 149-173, Schremer V. L., Pines M. (Eds.). Routledge, London, 2005.
9. רובין ש., ציוני דרך בתיאוריה, במחקר ובטיפול, מתוך: מלקינסון ר., רובין ש., ויצטום א. (עורכים), אובדן ושכול בחברה הישראלית. הוצאת כנה ומשרד הביטחון, 1993.
10. ביון ו. ר., התנסויות בקבוצות, דביר הוצאה לאור, 1992.
11. וויניקוט ד. ו., משחק ומציאות, הוצאת עם עובד, תל אביב, 2004.
12. Bick E., The experience of the skin in early object relations. International Journal of Psychoanalysis, 49: 484-486, 1968

נורית גורן, M.S.W., פסיכותרפיסטית, מדריכה, אנליטיקאית קבוצתית. מטפלת במבוגרים, בזוגות ובטיפול קבוצתי-אנליטי. חברה במכון ישראלי לאנליזה קבוצתית (IIGA), בוועד המנהל של המכון, יו"ר ועדת הוראה, ומלמדת בתכנית ההכשרה. מדריכה סטודנטים בתכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית - אוניברסיטת בר-אילן. בעבר, מרצה ומדריכה בתכנית להכשרה בהנחיית קבוצות באוניברסיטת תל אביב. הקימה וריכזה תכנית להכשרה בהנחיית קבוצות, באוניברסיטת בן גוריון. מרצה ומדריכה צוותי שפ"י בכירים - משרד החינוך. בתחום השכול, מנחה ומדריכה טיפולים פרטניים וקבוצתיים, באגף משפחות והנצחה במשרד הביטחון כ- 25 שנים. מטפלת במשפחות שכולות ובנכי צה"ל ומשפחותיהם במסגרת הקליניקה.

חגית צאן, M.S.W., פסיכותרפיסטית, מדריכה, אנליטיקאית קבוצתית. מטפלת במבוגרים, בזוגות ובטיפול קבוצתי-אנליטי. מרכזת, מורה ומדריכה בקורס להנחיית קבוצות בסמינר הקיבוצים ומרכזת בשיתוף בקורס להנחיית קבוצות בארגונים עסקיים במכללה הבין תחומית בהרצלייה. חברה במכון ישראלי לאנליזה קבוצתית (IIGA) מלמדת בתכנית ההכשרה. מדריכה סטודנטים וסמינר קליני בתכנית לפסיכותרפיה אוניברסיטת תל-אביב. מדריכה צוותים של פסיכולוגים חינוכיים בשפ"ח. בעבר מרצה ומדריכה בתכנית להכשרה בהנחיית קבוצות באוניברסיטת תל אביב. הנחתה קבוצות של הורים שכולים ואלמנות, מדריכה מנחים של קבוצות נכים, הורים לנכים קשים, ומשפחות שכולות.