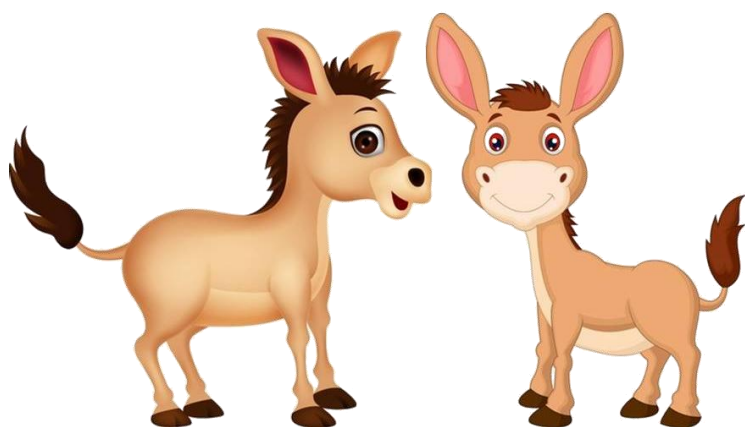


1:

פרידה

**לא (רק) האישה של החמור...
או: איך מנהלים תהליך פרידה בריא?**



"כך או אחרת

לבוא ממהרת.

בסוף.

ואני, אין לי כוח.

לקום ולברוח."

(מתוך 'יומני היקר' 2000)

למה ומה בין פרידה בריאה וחמורים?

פעם, אי שם בשנים הראשונות של האלף החדש הנחיתי קבוצה מקסימה של בני נוער שעברו יחד שנה מאד אינטנסיבית במסגרת תוכנית העצמה ומנהיגות, שהתקיימה בתנאי פנימייה. אחת לשבוע הקבוצה היתה מתכנסת למה שכינינו 'סדנת קבוצה'. פגישה דינמית שמטרתה ללבן סוגיות שעולות בחיים המשותפים וללמוד להכיר את התהליך הקבוצתי ככלי לניהול יחסים, מנהיגות וניהול עצמי. בהמשך, אציג את המפגש האחרון כתיאור מקרה, שבינתיים, אם נקדים את המאוחר, שם הוטבע הביטוי – ה'אישה של החמור'.

מה זה 'פרידה' ולמה חשוב להשכיל לנהל אותה נכון?

הנחת המוצא של תהליכי הסיום-פרידה, סוף התהליך הקבוצתי, מות הקבוצה כישות, היא שיש שני קוי זמן – זמן מציאות חיצונית וזמן תהליך (השלמת מהלך – התחלה, גוף, פרידה – מלידה עד מוות), שהמנגנונים הלא-מודעים שואפים ליצור הלימה ביניהם מכיוון שסיום התהליך הוא לא רק תזמון טכני אלא גם התמודדות פסיכולוגית.



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט](#) [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

לא מעט קבוצות מתקיימות במסגרת בה המשתתפים בעלי הכרות מוקדמת ורקע משותף, ובאופן אורגני הם ממשיכים כולם או חלקם דרך משותפת. לעיתים גם חלק מהמשתתפים בקבוצה שלא הכירו לפני כן ממשיכים יחד לתהליכי המשך. כמובן שבמהלך הזמן נוצרות חברויות נירקמים קשרים גם בקבוצות שאין להן עתיד או עבר משותפים.

כך או כך, נדמה ש"לא באמת נפרדים".

כאשר מתבוננים על הפרידה כתופעה מבחינים שנפרדים, אבל... מי רוצה להיפרד באמת? להכיר בעובדה המרה שזהו. הסתיים. ניגמר. ולמה מרה? הרי ייתכן שמדובר במקרה של "ברוך שפטרנו". ועדיין, ההנחה היא שהמוכר והידוע חביב על בני אדם יותר מחוסר הודאות שכרוך בשינוי, ואפילו קטן. וככל שהשתתפות בקבוצה היתה משמעותית יותר, כך גדל האיום מ'הרגע שאחרי' והמנגנונים הרגשיים-פסיכולוגיים שנכנסים לפעולה עשויים להביא לפערים ניכרים ואפילו מפתיעים וסותרים, בין ההתנהלות בשגרת הקבוצה להתנהלות בתהליכי הפרידה.

אולם, הפרידה מהתהליך והעימות עמה הם חלק בלתי ניפרד מהאופציות להתנסות וצמיחה. פה ניכר ההבדל בין מנחה מקצועי ומיומן שמודע לעוצמת התופעות בקבוצה והשפעותיהן על הקבוצה, על משתתפיה ועליו עצמו, לבין מי שרואה את הדברים ללא הקשר מוכלל ועמוק יותר, ולכן עשוי לחוות את הביטוי של ההתנהגויות בקבוצה כמתסכל עד כפוי טובה או להיפך, ליפול במלכודת ההאדרה שנוקטים חברי הקבוצה ביחס אליו ולמשמעות של התהליך עבורם.

ממה וממי נפרדים?

- מהישות הקבוצתית
- מהתהליך על מטרותיו, תכניו דרכי הלמידה ושגרת הסטינג
- מחברי הקבוצה או מחלקם
- מהמנחה
- מהרגלים ודפוסים
- מציפיות, פנטזיות ומציאות מדומיינת



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט ערוץ היוטיוב דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

מה בין פרידה וחרדה?

כשמועד סיום התהליך מתחיל להראות באופק חברי הקבוצה חשים שהלכידות שהושגה עלולה להתפוגג. התחושות – מבהלה עד השלמה, מהוות הזדמנות להחזרת השלכות והפקדות כדי לצאת "שלמים" לקראת תהליכים נוספים במקומות והרכבים קבוצתיים נוספים.

מקובל לחשוב על פרידה כעל "מוות קטן", ולכן מעוררת חרדה שבאה לביטוי בהתנגדות. ניתן לזהות את ההתנגדות כבר כשמזהים את הסוף באופק. הביטחון מתערער ותשומת הלב עשויה להיות ממוקדת בחששות ואובדן אמון בעצמי, כשהוא ניתפס כמאיים על שלמות ההגדרה העצמית.

באוויר עומת אווירה של העדר מידע והיעדר יכולת ניבוי לגבי הצפוי בעתיד, בעיקר בשאלות הנוגעות לנושאים קיומיים חשובים.

נקודת הסיום היא רגע המכיל בתוכו את ה**סיכום** (התבוננות לעבר), את ה**ניתוק** (ההווה), ואת ה**הבניית ההמשך** (התכוונות לעתיד). רגע הניתוק הוא רגע בלתי נסבל מבחינה רגשית מכיוון שהוא ניתפס כעמידה בפני ריק, ולכן הוא מעורר חרדה, כך שבני אדם עושים דברים רבים כדי להימנע ממנו. החרדה, באופן לא-מודע מובילה את האדם לרגרסיה. זאת הסיבה שניתן לצפות בהתנהגויות דומות לכאלה שהתרחשו בתחילת התהליך.

מצב כזה ניתן לאפיין כמצב של אי ודאות שמלווה בשאיפה לשמור על רצף קוגניטיבי, רגשי וחברתי המקנה תחושת בטחון וודאות תוך כדי העלייה הניכרת ברמת אי הודאות, הנוצרת בעזיבת מצב מוכר (בין אם טוב או רע) ויציאה לדרך כשעדיין לא התבהרה וטרם התבססה יציבות במצב חדש. כל זאת מתוך הצורך בתחושת שליטה ובחוויה ש'האתמול' מנבא את המחר'.

מכיוון שמצב קיים מוכר ניתפס כבטוח, ומאחר שהושקעו משאבים בהבניית הקיים, הסיום יכול להתפס כבזבוז המשאבים הללו. כמו כן, בשל כך שהסוף מייצג מצב חדש וכרוך בשינוי במדרג העדיפויות הוא מעלה חשש מחוסר ודאות ואבדן שליטה ברמת ההתנהגות, המחשבה או התחושה.



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט](#) [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

ההתנגדות מספקת תחושת ערך ושליטה שמסייעת לחוות תחושה של התמצאות והתמודדות עם האחריות על תוצרי התהליך, השינוי שהתחולל במסגרתו והיישום שלו במבחן התוצאה שמחוץ לקבוצה, בהמשך הדרך. רווחת נטייה לראות את מאזן הרווח וההפסד של המצב הישן מול החדש, כנתפס נושא בחובו רווחים גדולים לישן ומחירים גדולים לחדש.

בדרך כלל, כדי להימנע מעימות עם הניתוק אנשים מתמקדים בעבר (סיכום והפקת לקחים) או בעתיד (בניית המשך המהלך) כדי להתמודד עם הדיסוננס הקוגניטיבי שנוצר בסיטואציה של העמידה מול סוף.

כמעט בכל קבוצה נוכל לזהות מנעד גדול של מנגנונים רגשיים שמשרתים את ההתנגדות, ביניהם **הכחשה** שמגנה על הקושי להכיר במציאות, **עיוות** שמאפשר להציג את המציאות באור שקל יותר להתמודדות, **הדחקה** שמסייעת להתמודד עם הכאב, **רציונליזציה** שמספקת הסברים לוגיים משרי ביטחון או תומכי לגיטימציה להתנהגויות כאלה ואחרות שמקורן בתחושת חוסר אונים והעדר שליטה, **אינטלקטואליזציה**, שבאה לביטוי בשימוש המופרז בחשיבה מופשטת כדי להימנע מלחווה או להביע רגשות מטרידים, **הקרנה** של המצבים הרגשיים הפנימיים שקשה להכיר בקיומם, על אחרים (לעיתים קרובות על המנחה או על התהליך), **העתקה** של חומר רגשי ממושא אחד לשני שמסתכמת, בדרך כלל בהאשמות של גורמים חיצוניים כשקשה לשאת באחריות מול המציאות הצפויה יש נטיה "להעניש" את האחרים, **הטלה** שמשמעותה ייחוס כוזב של רגשות, דחפים או מחשבות לאחרים.

הפחתת ערך, אידיאליזציה, פיצול וביטול - שלושת המנגנונים הללו כונסו יחד כיוון שהם לעתים קרובות חלק מאותו תהליך. בפיצול, הדברים מוצגים "טובים לחלוטין" (באמצעות אידיאליזציה) או "רעים לחלוטין" (באמצעות הפחתת ערך), הפיצול נובע מאי היכולת לשלב את התכונות החיוביות והשליליות של העצמי ואחרים לדימויים לכידים. הפחתת הערך כרוכה במזעור וביטול שמקל קונפליקטים, גורמי דחק ורגשות כואבים, בעיקר אשמה, על ידי התנהגות שמכפרת באופן סמלי או נוגדת מחשבות, רגשות ופעולות קודמים.



פירוד (דיסוציאציה) **והיפוך תגובה** שיוצרים שינוי זמני של ההכרה או תחושת הזהות העצמית באמצעות החלפת התנהגויות, מחשבות או רגשות בהפכים הקיצוניים שלהם כשאין בנמצא משהו מאד נחשק, הוא מעורר את הרגש והיחס ההופכי. התמקדות כזו או אחרת בהפעלת מנגנון רגשי, והאופן בו היא מתבצעת, קשורה בקשר ישיר עם חוויות העבר, כך שאדם מפעיל את אותו דפוס פעם אחרי פעם. קשה לזהות דפוסים אלה כי התחכום שלהם, הגיוון, ועומק המעטפת הצורנית שלהם נבנים בתוך קונטקסט משתנה.

איך לזהות את תסמיני הפרידה?

מלאכת ההנחייה המורכבת נעשית מורכבת יותר לקראת סוף חייה של הישות הקבוצתית, כשהיא מתחילה להתפוגג וחברי הקבוצה מתחילים לחזור להיות פרטים מובחנים בדומה לתחילת חייה של הקבוצה. כל אחד פונה לדרכו. אם נתבונן על התהליך של הפרידה דרך פריזמה של שלבי התפתחות קבוצה נמצא שבדומה לשלב האחרון, בעת הזיקנה, בתאוריית השלבים של אריקסון (אריק ה. אריקסון, ילדות וחברה 1976), אחרי שמידת העצמאות, האינטימיות והחוסן הפנימי של הקבוצה וחבריה גדלה ומגיעה לשיאה, מגיע השלב האחרון בחייה שדומה לשלב האחרון במעגל חייו של האדם, כאשר הוא מזדקן ופורש מחיי עמלו. בשלב זה, שלפני המוות, הוא נע בין תחושת הישג ושלמות עצמית, לשאט נפש וייאוש. בין איסוף, איחוד והערכה של חוויות החיים שנצברו, לבין מרות נפש, נגטיביות ועוינות. האתגר הקיומי יהיה קבלת ה'אני' וקבלת מהלך החיים תוך השלמה עם מה שהיו ועם הידיעה כי הם מתקרבים לקיצם. במצבו האידיאלי יתקיים שלב זה כאשר האדם אינו תלוי באחרים, כשהוא עצמי, מחזק ובעל חוסן ועוצמה, ללא נסיגה לתיפקודים ילדיים עקב ליקויים במצב הפיזי או המנטלי.



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט](#) [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

השלמות העצמית מבוססת על משמעות עצמית וחכמה, שעשויות להקנות איכויות חיוביות לשלב. התוצאה השלילית לשלב זה היא תחושה שהחיים בזבזו ללא תכלית וללא משמעות וחיונית חוסר נחת מלווה אותו מהתפקוד האישי ומהזולת. או אז, עלול להשתלט פחד המוות ונסיגה למצבי תלות וחוסר אונים. באופן דומה נשמע בתהליכי הסיום קולות קבוצתיים מייצגים שמשרטטים את כל מינעד ההתייחסויות לסוף, מהמרמור ועד לפיוס וההשלמה וכל מה שביניהם.

בקבוצה, שלב ההיפרדות מתחיל כשמגיעה ההכרה בכך שזמן סיום התהליך מתחיל להראות באופן. חברי הקבוצה מגיבים אל רגע הסיום באופנים הכרוכים בדפוסי הפרידה שלהם, לכן, יכולות להופיע בקבוצה תגובות כמו: התכחשות לפרידה, נסיגה ליחסים קודמים, בריחה הבאה לביטוי בהתנהגות הרסנית כלפי המנחה או החברים, וחזרה אל תכנים בלתי פתורים שעלו בתהליך.

גם בסדנאות שעניינן לכאורה לא מזמן ולא מאפשר עיסוק דינמי בתהליכי פרידה, מתחת לפני השטח, העיסוק העיקרי של הקבוצה בשלב ההיפרדות קשור בהבניית תהליכי פרידה תוך היחשפות לדפוסים שונים בהתייחסות אליה.

בשלב זה מתחולל שינוי מתבקש ב'תפקידים' שנשאו חברי הקבוצה.

איך זה עובד?

בהנחה שהקבוצה היא ישות מטא-פיזית בפני עצמה שפועלת כמערכת אנושית חיה ונושמת בעלת חיים וצרכים משלה שכדי לתת להם מענה היא מפעילה את חברי הקבוצה ו'דוחפת' אותם "לייצג אותה". הישות הקבוצתית יודעת לזהות את הפונקציה שחבר קבוצה עשוי לשרת בה ו"למנות אותו" לשמש כבעל תפקיד מייצג תוך הפעלת לחץ חברתי סמוי עליו "להסכים" לקבל עליו את התפקיד.

הוא מצידו, לעיתים בעל כורחו, מתוך כורח ההרגל, נענה מתוך הנחה בלתי מודעת שגלומה פה הבטחה מתעתעת לתגמול חברתי. התפקיד הוא סטטוס שנושא איתו מארג שלם של ציפיות שהוא מצופה למלא. חברי הקבוצה האחרים, נדחפים, בדרכים שונות ומשונות, לדחוף אותו לשמר ולמלא את ה'תפקיד' לטובת שימור המערך הקבוצתי.



הבידול התפקידי הזה משרת את המערכת ומשמר את הזהות שלה, על חשבון הזהות של האדם היחיד, כשבו זמנית, הוא מתגמל אותו ומקבע אותו לתפקיד סטריאוטיפי שטוח ורדוד – תיוג וסימון חד מימדי שמחייב אותו להמשיך ולשאת בתפקיד עד כדי כך שלעיתים הוא ניכלא בתפקידו ומתקשה להיחלץ ממנו גם אם הוא מרגיש שהתפקיד כבר לא מספק, משרת או מתגמל אותו. או בקיצור - "ההוא ש...?" ההוא שתמיד יעיר על... ההוא שתמיד יהיה זה ש... ההוא שתמיד יעשה את...? ה"עניין" הזה יהיה לעד, מן הסתם – אצלו. מה שאומר, שאחרים "פתורים" מה"עניין" הזה.

זהו. הוא מתוייג!

ואחרי שהוא כל כך טעון ב"עניין", אין לו שום דרך לצאת בעצמו משם בכוחות עצמו. למעשה, נוצר פה מנגנון סמוי של שיתוף פעולה. מעין הסכמה סמויה לתהליך לא מודע שבו חברי הקבוצה פותרים עצמם מתכנים רגשיים וקולות פנימיים שהוא מחזיק עבורם.

פרידה בריאה מתחוללת כאשר חברי הקבוצה, מחזירים לעצמם את התכנים הרגשיים והקולות הפנימיים שהפקידו האחד אצל השני במסגרת התהליך הזה במטרה לצאת עם 'אני' שלם מהתהליך ולהיפרד באופן מבנה. הקבוצה כבר יכולה להכיל את המורכבות שלה, כמו גם חבריה. הקבוצה סוקרת באופן רטרואקטיבי את תמצית התהליך ובאופן מסויים סוגרת מעגלים, לכן היא מעלה שוב תכנים שהיו אופייניים לה בהתחלה, כדי להשוות את עצמה בסוף, למקומות בהם היא היתה בהתחלה.

בתהליך הזה, שמסכם ומתמצת את התהליך כולו ניכר עיסוק אופייני בהחזרת החלקים האלה שבהתהוות הקבוצה הושלכו כחומרים רגשיים והופקדו האחד אצל השני. הם חוזרים לבעליהם, וכשאלה מכירים בהם ולוקחים עליהם בעלות בחזרה משתחרר כל אחד מתפקידו בקבוצה וחוזר לגלם בעצמו את כל מינעד התפקידים, הרגשות והיחסים עם תכנים רגשיים מוכחשים.



בשלב הזה, שמשאיר כל אחד עם עצמו, יקל על אנשים "לסגור מעגל" באופן מובנה ומכוון עם העניינים ה"לא סגורים", כדי שייצא שלם, בריא ומועצם להמשך דרכו העצמאית.

התהליכים הללו מציפים תכנים מהלא מודע הקבוצתי והופכים ל"סיפורים בתחפושת" שמסווים תכנים רגשיים מונעי חרדה.

מכאן שנוכל לפגוש, ברב הקבוצות, שיח מטאפורי שמסווה שיח על תכנים שעולים עם חרדת הסיום כמו:

- זקנה
- דפוסי פרידה
- השלמה או תסכול
- מוות וטכסי קבורה
- סופים וסגירות מעגלים
- לאות וחוסר אונים
- רגרסיה ובגידת הגוף
- תלות
- חרדת מוות
- נטישה
- אובדן משמעות
- ספירת הישגים

עבור המנחה זוהי הזדמנות לזהות את הפן הסימבולי בשיחה ולרתום אותם לטובת האפשרות לתמוך בקבוצה ובחבריה בביצוע "פרידה בריאה ומושכלת" הכרוכה בזיהוי הדפוסים, הזמנה להתנסויות בדרכים אחרות והחזרת השלכות והפקדות כדי לצאת "שלמים" לקראת תהליכים נוספים במקומות והרכבים קבוצתיים נוספים.

הניסיון מראה כי תגובות של הקבוצה כישות ושל אנשים בתהליך פרידה לרגע הפרידה דומים לתהליכי אבל, כפי שהוגדרו ע"י קובלר-רוס (המוות חשוב לחיים 2002).

קובלר-רוס מונה שלבים בעיבוד האבל, כשחשוב לציין שלא כל אחד עובר את כל השלבים, ולא כולם מגיבים בהם באותה עוצמה ובאותו אופן כך שבמסגרת תהליך הפרידה ניתן לראות תופעות שמייצגות כל אחד מהשלבים:

ההלם וההכחשה - הצורך להכחיש ולהתעלם מהסיום המאיים שבא לביטוי ע"י העלאת נושאים המצריכים טיפול ועיבוד מתמשך, ארגון ההמשך, ביטוי של תחושת מיצוי ש"הוכנה מראש" מבחינה רגשית "מבעוד מועד", או לחילופין, הפחתת ערכו ומשמעותו של התהליך שהיה.



הכעס - ברגע שהאדם תופס באופן שכלי שהסיוס מתקרב, ומבין שמה שהיה כבר לא יהיה, מתחילים לצוף רגשות כעס והאשמה בעוצמה גבוהה. אנשים מגיבים להבנה כי הוחמצו הזדמנויות, אך עדיין מתקשים להפנים זאת מבחינה רגשית. ביטוי הכעס הוא כלי המשמש להפנמה. בדרך כלל, הכעס יופנה למנחה ו/או למי מחברי הקבוצה.

המיקוח והמחאה - שלב זה מקבל ביטוי של התחושה כי רק עכשיו התחיל ה"דבר האמיתי". משך זמן ההכנה היה ארוך וההתפתחות היתה איטית למדי, ועכשיו בשלה הנכונות לעבודה. בשלב זה אין נכונות לקבל, שיכלית ורגשית, את הסיוס ומתחיל מקח ומחאה על התזמון של הסיוס. תופעה מוכרת בשלב זה היא ביטויים של התנהגויות נסיגתיות, ותופעה אחרת היא ניסיון לקבע מנגנון להמשך התהליך באופנים שונים.

העצב והארגון מחדש - תחושת העצב מעידה על התחלה של עיכול הסיוס כעובדה מוגמרת. בשלב זה מתקיים צמצום רגשות ומיעוט אינטראקציה ומתקיימת הסתגרות פנימית שמנוצלת לעיבוד, הפנמה וסיכום. התוצאה היא ניסיון לארגון מחדש של "החיים שאחרי".

הנטייה הלא-מודעת של האדם להתמקד בשלב מסוים, ויישמו בעומק ובאופן מסוים עשויה להצביע על דפוסי פרידה שכדאי להיות ער אליהם – אם כדי להכיר בהם ולהשיג מידה גדולה יותר של מודעות, שחרור וחופש מדפוסים שחוזרים על עצמם ועלולים לחבל בהתפתחות ואם כדי להגיב אליהם באופן מקצועי בונה ולנהל אותם לטובת אתגרי התפקיד והמטרות. גם בהקשר זה רצוי לראות את המתחולל בפריזמה הרואה את הקבוצה כישות ואת התופעות שעולות ובאות לביטוי בהתנהגויות ספונטאניות ואפילו אגביות כקולות קבוצתיים מייצגים ולהתייחס אליהם בהתאם. כלומר, להניח שמדובר בביטוי של מצוקה קבוצתית כוללת ולטפל בתופעה על ידי מתן מענה כולל, מוכלל ולכולם כ"תרופה מונעת, לפני שהיא תגיע להכרה של חברי הקבוצה באופן לא מבוקר. באופן זה ניתן לנהל את התהליך באופן מושכל ולהפיק ממנו רווחי מישנה להשתתפות בקבוצה.



איך אפשר להשפיע על אופי תהליך הפרידה ותוצריו?

חשוב לציין שאין קשר מובן מאליו בין רגע סיום התהליך לבין השגת המטרות המוצהרות, למעט העובדה שבבחינת התהליך יש מקום לבדוק האם המטרות אכן הושגו, להפיק לקחים ולקבל את המציאות כפי שהיא, בלי להיאבק בה. בלי להשקיע בתרצנות או האשמה אלא באחריות בוגרת ומקצועית.

זאת למה? כדי לא להנחיל ולהטמיע אווירה ושיח אשמה לקראת סוף התהליך, אווירה שלא רק שאינה מקדמת אלא אפילו יוצרת נסיגה לאחור.

כך שלא ייצא שכרנו בהפסדנו.

כדאי לראות כי כל אחד יכול היה לעשות את אשר הוא יכול היה לעשות בשלב זה בחייו, בהרכב ייחודי זה של נסיבות נתונות, לכן רצוי להתייחס בסלחנות למה שנעשה ולסקור את הנעשה באופן חיובי ובונה כדי להפנים את ה"יש" וללמוד למלא את ה"אין".

המטלה הרגשית לקראת רגע הסיום היא לבנות תחושה של חווית התנסות חיובית ובונה. מכיוון שלעיתים קרובות זמן המציאות מסתיים לפני זמן התהליך כדאי לעורר את המודעות לסיום ולטפל בו באופן מודע. תהליך הפרידה משפיע על תפיסת התהליך הקבוצתי כולו. הוא עשוי "לצבוע אותו, רטרואקטיבית, במשמעות חדשה, נוספת ועמוקה יותר. לתת ערך גם לרגעים קשים שבזמן אמת ניתפסו כמיותרים ואפילו מטרידים. במסגרת "חשבון הנפש" ניתן לראות, ממרחק הזמן את הרגעים הללו כבעלי ערך להתפתחות וללמידה. לשם כך, חשוב להבנות ולתעל את הרגשות שעולים וצפים בתהליך בעוצמה ומופיעים בתור התנגדות, לעבודה אינטימית על דפוסי הפרידה המתקיימים ב'כאן ועכשיו' אל נוכח הסיום המתקרב אפילו בסדנא שעוסקת בתכנים לא אישיים. ניתן כמובן לבחור את המינון ואת הדרך ולהכניס את השיח על הפרידה לקונטקסט של הנושא בו עוסקת הקבוצה, יהיה השינוי שהיא מציעה אשר יהיה. מכיוון שמדובר ברגעים קריטיים לעיצוב וייצוב החוויה של התהליך, הרי שלאופי התגובה של המנחה ועוצמתה, כלפי התוכן הגלוי, יש השלכה הרת גורל על התהליך כולו מכיוון שהאקלים שהוא יצור יצבע את החוויה כולה בקרב כל שאר חברי הקבוצה.



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט](#) [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

חשוב לציין כי דפוסי הפרידה של חברי הקבוצה פוגשים את המנחה, שגם הוא עומד בפני הסיום, ומפעיל את דפוסי הפרידה האופייניים לו. מנחה מיומן מבין שייתכן שמדובר ביחס לסיום ודפוס פרידה ולראות בכך חלק מתופעות הסיום. התייחסות עניינית תאפשר למנחה להמשיך ולעבוד באופן המכבד את ה"יש", ללמוד אותו ולהפוך אותו לתוכן לימודי כשהוא מקשר בינו התופעות הנתפסות בחושים לרגשות הרוחשים מתחת לפני השטח באופן בלתי מודע ולייחס להם משמעות. בכך הוא מאפשר לחברי הקבוצה להפיק משמעות ברמה נוספת מעבר לתכניה ומטרותיה הרשמיים של הקבוצה.

תאור מקרה: סדנת קבוצה – פרידה

יום שישי אחה"צ, אחרי טיול ולפני קבלת שבת. הסדנא מתקיימת לבקשת הקבוצה, מכיוון שכבר שבועיים לא היתה ובשבוע הבא יוצאים לשטח. אני מגיעה ושלווה, אחד אחרי השני, מציעים לי מקומות חלופיים לחדר הסדנא השגרתי.

אני מסרבת מכיוון שאני רואה בזה התנגדות לביצוע המטלה.

מגיעים בדיוק בזמן ומוצאים דלת נעולה. למרות שסוכם שהם מכינים את המעגל בחדר. מישהו מביא איתו תפוח וסכין אימתני. מחכים למפתח ונכנסים.

מישהי ממקמת אותי, היא רוצה שאני אשב לידה. אני נענית. היא מתיישבת

במקום אחר.

לידי מתיישב בעל הסכין. מנפנף בו לעבר הקבוצה.

אני תוהה מה התפקיד של הסכין פה.

צחוק. אין על מה לדבר. אין בעיות בקבוצה.

לא מתאים עכשיו, אנחנו עייפים, ועוד מעט יש קבלת שבת.

אולי נצא לדשא.

אי אפשר, בת-חן לא מסכימה. מי שואל את בת-חן!?



אולי יש פה אלמנט של חזרה להתחלה, למפגש בו הקבוצה יצאה כמחאה על מה שנתפס כמיותר?

דרך אגב, גלית תגיע ביום ראשון. נסעה ללוויה. עכשיו בת-חן תגיד שנכנס המוות, וכל הפלצנות המיותרת הזאת.

תמיד סדנת קבוצה זה פלצנות, אבל בכל זאת... יש מקום לדבר על זה כי לי זה נראה מפחיד שאני לא אהיה בקשר עם כולם פה. גם עם מי שאני אהיה בקשר זה לא אותו דבר כי הקבוצה לא תהיה.

אחת הדרכים להתמודד עם הסוף היא לעשות הפחתת ערך של כל העניין. ואולי להפחית בערך הסדנא זו דרך להפחית בערך הקבוצה כקבוצה.

אני בדיוק להיפך, מרגישה שתיכף לא נהיה והזדמנות כזו לא תהיה בחיים ובגלל זה אני רוצה שנעשה את המכסימום ביחד שלנו.

אפשר להסתכל על זה כעל אישה משהו אידיאלי חד פעמי, וזו גם דרך להתמודד...

רגע, אני לא מבין, פרידה זה בכלל האישה של החמור.

אולי אנחנו חמורים... צחוק ושתיקה.

בעל הסכין מנגן על פסנתר וירטואלי.

איזה ניגון אתה מנגן?

אני דווקא לא עצוב. הסכין נופל על הרצפה.

אני לא מאמינה לך.

אני עזבתי את המכינה כבר מזמן. התייאשתי. אני כבר נפרדתי בינואר מהקבוצה.

מהקבוצה לא נפרדת. אתה עוד פה, ואתה פעיל. ממה נפרדת בינואר?

מהילדות? מהתמימות? התבגרות?

ואולי גם, וגם, וגם, וגם מהפנטאזיה שהגעת איתה? אולי זו ההתבגרות? לגשר

על הפער בין המציאות לפנטזיה? לחיות איתו?...

ואני מרשה לעצמי להניח שאתה לא היחידי פה. נראה שאתה מבטא משהו

שרובנו מרגישים – להיות כבר ברגע שאחרי. אולי ההתעסקות הכל-כך

אינטנסיבית בשנה הבאה משרתת פה משהו.



גם אני לא עצוב. ברור שכשאני חושב שכבר לא תהיו חלק אינטנסיבי מהחיים שלי חבל לי, אבל אני מרגיש שכל השנה היינו בעליה מתמדת ועכשיו התייצבנו ואנחנו מתפקדים כמו שצריך. אני מרגיש שרכשתי פה את הכלים והביטחון שלכל מקום שאני אגיע אני אקח איתי ואמשיך לקבל ולתת באותו אופן. אנחה ושתיקה. נשמעות מבחוץ צפירות של אמבולנס.

בת-חן רוצה לשאול מה התפקיד של האמבולנס שאנחנו שמים לב לצפירות שלו. לא חשבת על הדברים ככה, לפני כן. למדתי את זה פה. זה מוסיף.

אולי דרך העיסוק במה אני משאירה אצלכם אתם מעלים את השאלה - מה אני משאיר אחרי?

אולי אנחנו ננחה אותך. את תהיי הקבוצה ואנחנו המנחים. נתחלף.

שזה אומר?

אני כבר רואה את הקבוצה של שנה הבאה סוחבים את כל הציוד מהמקלט... נכנסים לחדרים ואומרים - הי, זה היה החדר של... , מפנים את הגוויות של הג'וקים והעכברים. צחוק. דיבורים בקבוצות קטנות.

אולי אנחנו מתאמנים ב'לא להיות קבוצה' אלא במצב בו אתם מקושרים בקשרים בתוך חבורות קטנות?

הסכין כבר עברה ועכשיו מישהי מציעה בצחוק שנהרוג מישהו כדי להתגבש. **השאלה הגדולה היא את מי או את מה צריך להרוג פה? מה מאיים על הגיבוש שלנו? אולי השאלה האם לאבד או לעבד עומדת פה?**

שתיקה. נשארו רק עוד עשרים דקות, אולי נלך כבר עכשיו? בציניות - אולי נסגור את הקבוצה כבר השבוע?

זו גם דרך להתמודד עם הפרידה. לפרוש לפני הסוף. ברגע הלפני אחרון.

לא ברור לי למה אנחנו צריכים היום סדנת קבוצה? למה מדברים עכשיו על הפרידה? נדבר על זה בסוף.

למה באמת? אולי בסוף, הרגע שאחרי כבר ייראה פחות מאיים כי נדע מה קורה איתנו, ודווקא עכשיו צף חוסר הוודאות?



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

[אתר האינטרנט](#) [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)

איך להבנות את תהליך הפרידה?

פרידה בריאה ומושכלת מתייחסת:

להווה – פרידה עם הפנים ל"כאן ועכשיו": טקס מעבר – כיבוד, תעודות ומתן משוב על ולמרכיבי הקורס האנושיים – למנחה, לקבוצה, למשתתפים ע"י כל אחד לכל אחד. בהתייחס למטרות המוצהרות ו/או המוסכמות שהוגדרו בהתחלה ולמדדי ההצלחה שסומנו.

לעבר – **סיכום** עם הפנים אחורה במבט רטרוספקטיבי ואינטרוספקטיבי במטרה להשיג הכרה ולתת ערך ומשמעות למה שהיה:

רמת הפרט	רמת הקבוצה כישות	
עבודת סיכום	איסוף החומר (תוכן לימודי)	רמת התוכן
משוב אישי	משוב לתהליך	רמת התהליך

לעתיד – **סיום** עם הפנים קדימה – כוחה של הצהרה: מה אני עומד /רוצה/מבקש לעשות ומה האתגרים העומדים בפני בבחינת השלמת מה שלמדתי.

היו שלום בינתיים, אחים שלי

מחר יאיר השחר לכם ולי

עכשיו קטיפה שחורה נפרשת על העיר

עכשיו אפשר "שלום" לומר ולהיפרד בשיר.

(נעמי שמר)

פרידה נעימה, מעצימה, בריאה ומושכלת

בת-חן



©בת-חן שפירא



למאגר הידע הרחב, הפרקטי והנגיש ביותר בעברית למנחי קבוצות וסדנאות:

אתר האינטרנט [ערוץ היוטיוב](#) [דף הפייסבוק](#) [ארגז הכלים המקצועי למנחי קבוצות וסדנאות](#)