Intensive group

An accelerated group process in work with youth at risk

Oren Ramot & Rinat Toledano

"Intensive group" is an accelerated short-term process that takes place in a medium-sized group of 25-35 youth at risk. It was developed in Nirim Youth Village to provide solutions to situations of group immobility and when a serious offense has been committed. An intensive group is used when other therapeutic and educational tools are inefficient, and it allows unspoken content to emerge into an open dialogue. The existing literature lacks reports of this unique working model. Therefore, the article combines different knowledge bases, with the goal of beginning a new knowledge infrastructure. It reviews the group model and the developmental group processes and examines which characteristics promote transformation. The article is based on a narrative documentation of an intensive group and transcripts of interviews with staff members who conducted intensive groups. The proposed developmental model consists of four stages. The first stage, pre-group, deals with group agitation and the foundation of the process, the second describes the process of learning to take responsibility for abusive behaviors, the third describes the in-depth work, and the fourth deals with forming new norms and closure. The discussion offers an observation of the process through three concepts dealing with knowing and not-knowing: the fear of knowing, the encounter with the truth, and elements of integration and disintegration.

Keywords: group therapy, median group, extreme group, intensive group, crisis intervention, youth at risk, knowing and not-knowing

Oren Ramot, MSW, was formerly a social worker at Nirim Youth Village, and currently is a psychotherapist at veterans' outpatient services, Rambam Medical Health Center.

Rinat Toledano, MSW from Haifa University, is a social worker at Nirim Youth Village, psychotherapist, and group facilitator.

הקפצה

תהליך קבוצתי מואץ בעבודה עם נוער בסיכון

אורן רמות ורינת טולדנו

"הקפצה" היא טכניקה של תהליך קבוצתי מואץ וקצר־מועד שפותח בקבוצה בינונית לנערים בקצה רצף הסיכון. טכניקת ההקפצה פותחה בכפר הנוער נירים כמענה לצורך להיחלץ ממצבים קשים של תקיעות ופוגענות. כלי ההקפצה הוכיח את עצמו כאשר איפשר לתכנים הלא־מדוברים בקבוצה לעלות לשיח פתוח בין הנערים לבין עצמם, ובינם לבין הסגל החינוכי והטיפולי. לאור זאת אנחנו טוענים כי הוא מומלץ במקרים שבהם הכלים הטיפוליים והחינוכיים האחרים מתגלים כבלתי יעילים.

עד היום לא תוארה בספרות השיטה של ההקפצה כמתודה לעבודה קבוצתית במצבי קצה. המאמר הנוכחי מחבר בין גופי ידע במטרה להציע התחלה של כתיבה בתחום זה. לשם כך הוא סוקר את מודל העבודה הייחודי של ההקפצה דרך תהליכי ההתפתחות של הקבוצה, ובוחן אילו פעולות התגלו כבעלות יכולת לקדם תהליכים של שינוי עומק בתוך פרק זמן קצר. כלי המחקר שעליהם מתבסס המאמר כוללים תיעוד נרטיבי של הקפצה אחת וראיונות אישיים עם אנשי סגל בעלי ניסיון בהנחיית הקפצה.

מודל ההתפתחות שהמאמר מציע מונה ארבעה שלבים: השלב הראשון הוא הזמן של טרום־ההקפצה, שבו יוצרים את התנאים לתהליך; בשלב השני מתרחשת לקיחת אחריות של הנערים על אירועים פוגעניים; בשלב השלישי מתבצעת עבודת העומק של התהליך; ובשלב הרביעי מושגת הסכמה על נורמות חדשות וסיום. הדיון שמופיע בסוף המאמר מציע התבוננות על תהליך ההקפצה דרך שלושה מושגים העוסקים בידיעה ובאי־ידיעה: הפחד לדעת, המפגש עם האמת, ומהלכים של התפרקות וחיבור.

ברצוננו להודות לכפר הנוער נירים, שאיפשר לנו לרכוש את הידע המקצועי בתחום הקבוצות דרך עשייה מגוונת, עמוקה ובלתי מתפשרת. כמו כן אנחנו מודות לחגית שחר־פרירא על הליווי הצמוד לאורך תהליך הכתיבה, ועל הדרכת העבודה הקבוצתית בנירים.

מילות מפתח: עבודה קבוצתית, קבוצה בינונית, קבוצת אקסטרים, התערבות במשבר, נוער בסיכון, ידיעה ואי־ידיעה

אורן רמות היא עובדת סוציאלית (MSW). עבדה בעבר כעובדת סוציאלית בכפר הנוער נירים, וכיום עובדת כפסיכותרפיסטית במרפאה של משרד הביטחון בקריה הרפואית רמב"ם.

רינת טולדנו היא עובדת סוציאלית (MSW). בעלת הכשרה בפסיכותרפיה דינמית ממכללת צפת. עובדת סוציאלית בכפר הנוער נירים, פסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות.

"הדמעות חנקו את גרונו כבר לאחר שסיים את המשפט הראשון. הוא היה נער יפה, כריזמטי, חדש יחסית בקבוצה. זו הייתה ההקפצה הראשונה שלו. הוא עדיין לא ממש הבין על מה מדובר ולאן זה הולך, אבל משהו בדינמיקה של השעה האחרונה גרם לו להתחיל לדבר על עצמו, על חייו, על ההורים, על תחושת השקיפות, על תחושת חוסר הערך שלכדה אותו בציפורניה והביאה אותו לניסיון אובדני ממשי, וגם על כך שהיום, לראשונה בחייו, הוא מרגיש שייך. דממה נפלה בחדר. הוא סיים לדבר והשתתק. הכאב החל לשוטט במעגל." (מיכה סימבליסטה, מנהל כפר הנוער נירים)

מבוא

כפר הנוער נירים הוא מסגרת טיפולית־חינוכית מטעם רשות חסות הנוער המיועדת לנערים ולנערות בקצה רצף הסיכון. סגנון העבודה בכפר מתבסס על תהליכים תוך־אישיים ובין־אישיים, ועל שגרה אינטנסיבית ורצופת אירועים בעצימות גבוהה ("אקסטרים") בכפר ומחוצה לו, במטרה לפתח את תחושת הערך והמסוגלות של הנערים. העבודה הטיפולית־חינוכית בכפר כוללת עבודה פרטנית שוטפת ותהליכים ייעודיים המותאמים לכל נער ונערה כאשר הם מפרים את כללי המסגרת. העבודה הקבוצתית נמצאת בליבה של העשייה הכפרית: מדי יום מתקיימות קבוצות חינוכיות וטיפוליות, ואחת למספר שבועות יוצאים הנערים למסע בשטח. בזירות אלה רוכשים הנערים את השפה המשותפת להם ולסגל, והיא זו שמאפשרת להם לבחון את חווייתם הפנימית והבין־אישית דרך נקודות מבט חדשות, בשיח שהוא פתוח ומובן לכול.

במצבים שבהם הכלים השגרתיים מתגלים כלא יעילים, נכנס לעבודה כלי קבוצתי שפותח בכפר, וקיבל את השם "הקפצה". ההקפצה היא תהליך קצר־מועד, מרתוני, המתבצע בעצימות גבוהה, ומתקיים בעקבות אירועים ספציפיים או תחושה של פגיעה במוגנות הקבוצה. מטרת־העל של ההקפצה היא לחולל שינוי בדפוסי היחסים בקבוצה.

המאמר מציג את מודל העבודה, וטוען כי השילוב בין המבנה הייחודי של ההקפצה לעבודה המתהווה במהלכה מייצר מהלך של שינוי עומק, המאפשר לקבוצה להיחלץ ממצבים של תקיעות והיעדר מוגנות. המאמר דן בשאלת המבנה הייחודי של כלי ההקפצה, ומנסה לברר מהם המאפיינים הדרושים כדי ששינוי קבוצתי מואץ יוכל להתרחש. כלי המחקר שעליהם מבוסס המאמר כוללים תיעוד נרטיבי של הקפצה אחת, וראיונות אישיים

עם אנשי סגל בעלי ניסיון בהנחיית הקפצה. לצורך כתיבת המאמר רואיינו שישה אנשי סגל בעלי ניסיון בהנחיית הקפצה המגיעים מדיסציפלינות שונות – רכזי קבוצות, עובדות סוציאליות ומדריכים. בעקבות קריאה חוזרת של החומרים וניתוחם מציע המאמר מודל בעל ארבעה שלבים המתאר את תהליך ההתפתחות של ההקפצה.

המאמר דן במודל הייחודי של ההקפצה, וברכיבים המבדילים בינה לבין תהליכים קבוצתיים אחרים המאפשרים לתהליך עמוק ועוצמתי להתרחש בפרק זמן קצר. הדיון כולל התייחסות לגודל הקבוצה, לשלבי ההתפתחות שלה, לתהליך הדינמי המתהווה בפרק זמן זה, ולמאפיינים של ידיעה ואי־ידיעה הנוכחים בתהליך.

סקירת ספרות

הספרות הקיימת כיום לא מכילה תיאור של ההקפצה כמתודה לעבודה קבוצתית במצבי קצה, ולפיכך מצאנו לנכון לחבר בין מספר גופי ידע ולהציג מאמר חלוצי בתחום. סקירת הספרות תכלול דיון מעמיק במאפיינים של קבוצה בינונית, עבודה טיפולית מרתונית והתבוננות על תהליכי ההתפתחות של קבוצה. לבסוף נציג גוף ידע שעוסק בעבודה אינטנסיבית במצבי קצה.

מבנה ומסגרת: עבודה בקבוצה בינונית

את ההקפצה מקיימים במשך מספר ימים רצופים, בקבוצה של כשלושים נערים ונערות השייכים לאותה שכבת גיל. אליהם מצטרפים כעשרה אנשי סגל מתחומים שונים המלווים את הקבוצה בשגרה, כך ששניים מתוכם מנחים את הקבוצה בהנחיה מתחלפת לכל אורך ההקפצה. המשמעות היא שבעת ובעונה אחת נוכחים בהקפצה כארבעים נערים, נערות ואנשי סגל. קבוצה שזה גודלה ואלה מאפייני יחסיה מוגדרת כ"קבוצה בינונית" (median group). הקבוצה הבינונית מונה בדרך כלל בין 20 ל־40 משתתפים, ומספקת את המרחב לקיים דיאלוג עם כוחות פנימיים וחיצוניים המעצבים את העצמי בנושאים מגדר, פוליטיקה, מעמד חברתי, אידיאולוגיה ואמונה (De Maré, 1991; Godby, 2015). בשל גודלה, הקבוצה הבינונית יכולה להיחוות על ידי המשתתפים כמצב של היטמעות בהמון, ולעורר תחושת סכנה כאילו הפרט מצוי תחת התקפה רודפנית, אך מאידך להוריד הגנות ולאפשר ארגון מחדש של הדיאלוג הפנימי (Pisani et al., 2006; Rogers, 2013). כאשר מתקיים דיאלוג, זהות העצמי מתגלה מתוך האינטראקציה החברתית (De Maré, 1991).

קבוצה בינונית עובדת בצורה מיטבית כאשר חבריה מקיימים רשת של תקשורת פתוחה ומבוססת רגש. כך לומדים חברי הקבוצה כיצד אפשר להמשיך לחשוב על אף הכאוס

הקבוצתי. כשהתהליכים מתרחשים באופן מיטיב, הקבוצה מסייעת לחבריה לפתח יצירתיות, וזו מאפשרת את קיומן של נקודות מבט רבות. הקבוצה יכולה אז לסייע לפרט לפתח את יכולותיו להתבונן על עצמו בתוך מצב של חוסר ודאות (Godby, 2015; Rogers, 2013). הקבוצה הבינונית מתקיימת על הגבול שבין החוויה הפרטית לזירה הציבורית, ועל כן היא מאפשרת למשתתפיה למצוא לעצמם קול ציבורי־אישי (Rogers, 2013).

לצד העבודה בקבוצה בינונית, מאפיין נוסף של ההקפצה הוא עבודה מתמשכת, בעלת איכות מרתונית, המתקיימת בעצימות גבוהה. נפרט כעת מעט על עבודה טיפולית מסוג זה.

עבודה טיפולית מרתונית

המודל של עבודה קבוצתית מרתונית התפתח בשנות השישים והשבעים של המאה הקודמת. פרד סטולר, שפיתח את המודל, האמין שזוהי דרך אפקטיבית לטפל בפרטים וארגונים ואף למנוע מצבי סיכון. הקבוצות הראשונות שעבדו כך מנו בין 8 ל־15 משתתפים, ונמשכו על פי רוב בין 18 ל־72 שעות. הן התקיימו במרחב מבודד, שאיפשר אינטראקציה מוגברת בין המשתתפים גם בין המפגשים. סטולר האמין שהאינטנסיביות, העייפות, ההתמודדות עם הכאן והעכשיו והבידוד מקדמים התרופפות של ההגנות וחשיפה אותנטית של העצמי. הוא האמין גם שתנאים אלה מגבירים את תחושת האינטימיות והלכידות, ומאפשרים להעלות אל פני השטח תכנים שבסביבה אחרת לא היו מתגלים. על אף שכיחותן הגבוהה של קבוצות אלה, שהפכו באותם ימים לתנועה חברתית, הן לא נחקרו במידה מספקת (Weigel, 2002). גם כיום שכיחותן של הקבוצות המרתוניות נמוכה, והכתיבה בתחום זה מעטה (Haley & Yates, 2020). שיטת ההקפצה מבוססת על ההנחה שעבודה קבוצתית אינטנסיבית לאורך זמן יכולה להאיץ תהליכים וליצור סביבה מחזיקה המאפשרת להעלות תכנים של פגיעה ותיקון.

בזירת הטיפול הפרטני, בולאס (Bollas, 2012) פיתח גישה קלינית מואצת לטיפול באנשים הנמצאים על סף התמוטטות רגשית, במטרה למנוע אשפוז פסיכיאטרי. הוא הגביר את האינטנסיביות של האנליזה לשלושה ימים שבהם מתקיימים מפגשים שנמשכים מהבוקר עד הערב. לדבריו, המטרה הלא־מודעת של ההתמוטטות היא להציג את העצמי בפני האחר, כדי לאפשר הבנה מחודשת של מצוקתו ושל הדרך להתמודד עימה. בכדי להגיע למשמעות העמוקה של המשבר ולחולל מתוכו שינוי נדרש גילוי של הרבדים העמוקים ביותר של העצמי דרך עבודה אנליטית אינטנסיבית. בגישה שבולאס פיתח טמונים רעיונות תיאורטיים המתכתבים עם שיטת ההקפצה בנירים.

תהליכים של התפתחות בקבוצה

בהיעדר מודל סדור להקפצה נישען על מודל קיים של התפתחות קבוצה, ונבצע התאמות בינו לבין מודל ההקפצה.

מקנזי ולייווסלי (1997) מציעים את התפיסה שהקבוצה מתפתחת בשלבים, שכל אחד מהם מתאפיין במטלה התפתחותית מרכזית ובאתגרים ייחודיים. בשלב הראשון, המכונה **היקשרות**, הקבוצה מבקשת להפוך למערכת חברתית בעלת זהות ייחודית. בשלב השני, שלב **הבידול**, נולדת אווירה של קונפליקט מתוך השונות. בשלב השלישי, שלב **האינדיבידואציה**, התחום "הידוע לעצמי" מתרחב מתוך החקירה של קונפליקטים פנימיים, מה שמביא להכרה באמביוולנציה, בניגודים ובחלקים המפוצלים בעצמי. מנקודה זו ואילך המעבר בין השלבים הופך לחופף ולמטושטש.

המטרה של השלב הרביעי, המכונה **אינטימיות**, היא לחקור את המשמעות של יחסים קרובים דרך חשיפה עמוקה. בשלב החמישי, שלב **ההדדיות**, הקבוצה מגבשת אחריות בין־אישית. השלב השישי, **סיום**, עשוי להתרחש בכל נקודה בחיי הקבוצה. מטלת הקבוצה היא להגיע להתנתקות, תוך הפנמת התהליך הקבוצתי כהתנסות חיובית ובונה (מקנזי ולייווסלי, 1997). עתה נתאר את האופן שבו מתקיימת הקפצה, ובהמשך נציע ארבעה שלבים שקורים בה ומתכתבים עם המודל של מקנזי ולייווסלי, דרך תיאור כל שלב וציטוטים מהראיונות שערכנו עם אנשי המקצוע.

הקפצה

מודל ההקפצה של נירים פותח בהשראת מודלים מקהילות טיפוליות העוסקות בטיפול בהתמכרויות, ועבר במשך השנים שינויים והתאמות. ההקפצה מתקיימת בממוצע פעמיים בשנה, ונקבעת בעקבות אירועים של חציית גבולות קיצונית ופגיעה במוגנות הקבוצה. התהליך נמשך בערך חמישה ימים ומתקיים לאורך כל היום, משעות הבוקר עד הערב, ולעיתים עד השעות הקטנות של הלילה. ההחלטה על קיום ההקפצה ומועדה מתקבלת בישיבת הסגל השבועית. ההחלטה נשמרת בסוד מהקבוצה, המתבשרת על קיום ההקפצה רק בסמוך למפגש שפותח אותה. בין המפגשים דן הסגל בתכנים שעלו בהם ובהתערבויות שנעשו, ובוחן את מידת העמידה במטרות ההקפצה. בהתאם לתוצאות הבחינה מתכנן הסגל את המשך המפגשים.

את ההקפצה מובילים שני מנחים: רכז הקבוצה, שהוא בדרך כלל איש חינוך, ולצידו עובד סוציאלי. מטרת־העל של ההקפצה היא ליצור שינוי בדפוסי היחסים ובדינמיקה של הקבוצה. מטרה זו מושגת דרך מטרות ביניים שהולכות ונבנות תוך כדי ההקפצה, וביניהן

החזרת המוגנות ותחושת הביטחון לקבוצה, פירוק "בריתות שליליות", יצירת מצב המאפשר שיח כן, חיזוק הלכידות של הקבוצה ובנייה מחדש של נורמות המבוססות על ערכים של חברות, שמירה וערבות הדדית.

העיקרון המנחה המרכזי של ההקפצה הוא עבודה מרתונית בעצימות גבוהה לאורך כל היום. עיקרון זה מייצר מעין "בועת עבודה" המאפשרת לתכנים הלא־מדוברים בקבוצה לעלות, להיות מדוברים, ולקבל הכרה ועיבוד. בכל ימי ההקפצה מבודדת הקבוצה משאר חניכי הכפר, ונתק זה נותן לה את המרחב שהיא זקוקה לו לצורך עבודתה.

באשר למסגרת, המפגשים הקבוצתיים מתקיימים במרחב ניטרלי בכפר, בישיבה על כיסאות במעגל. העבודה מורכבת מרצף של מפגשים שכל אחד מהם נמשך בערך שעה וחצי. כמות המפגשים איננה מוגדרת מראש, ולגבי אורכם קיימת גמישות מסוימת המתחשבת בשלב ההתפתחותי של ההקפצה ובמצבה. כיוון שמדובר בתהליך קבוצתי משמעותי מאוד, העוסק בפגיעה עמוקה המתרחשת בקבוצה, חשוב שכל הנערים – הפוגעים והנפגעים גם יחד – ייקחו בו חלק. לפיכך הנערים ערים לכך שאם יבחרו להיעדר מהקפצה יהיו לבחירתם השלכות משמעתיות, ויותר מכך ברור להם שאם ייעדרו ייווצר פער בינם לבין שאר חברי הקבוצה. כך תיארה הילה (שם בדוי), שהיא עובדת סוציאלית, את ההתגייסות להקפצה:

> **הילה:** הקפצה זה שבוע של מילואים, אתה משאיר את כל החיים בצד ומתכנס רק לתוך זה. החיים עוצרים ואנחנו כולנו נמצאים רק בקבוצה, חיים אותה 24/7, חושבים אותה כל הזמן. כולם נורא מכוונים לקבוצה. זה משהו בסטינג, זה שנמצאים רק שם בכל החמישה ימים, כולם מושקעים רק בקבוצה.

שלבי ההקפצה

כאמור, מקנזי ולייווסלי (1997) הגדירו את שלבי ההתפתחות השונים של הקבוצה. ניסיוננו מראה כי גם תהליך ההקפצה מורכב משלבים, שלכל אחד מהם משימה מרכזית ואתגרים אופייניים. את המבנה הזה נציג באופן ליניארי, כאילו לכל שלב יש התחלה, אמצע וסוף מובהקים, ועם זאת נבקש להבהיר כי לאורך התהליך ניתן להבחין גם בתנועה ספירלית של התקדמות ונסיגה בכל הקשור לתוצאות ההקפצה, ליחסים בקבוצה ולתהליך הקבוצתי. השלבים המאפיינים את ההקפצה הם: 1. טרום־הקפצה; 2. לקיחת אחריות; 3. עבודת עומק; 4. הסכמה אודות נורמות חדשות וסיום. שלבים אלה מובְנים ונושאים מאפיינים ייחודיים, כמו סגנון עבודה וקצב משלהם.

שלב ראשון: טרום־הקפצה

מטרת השלב הראשון היא להגיע לעצם ההחלטה על קיומה של ההקפצה. ההחלטה מתקבלת לאור הצטברות של אירועים חריגים, כשעולה תחושה של אי־ביטחון והיעדר מוגנות, וכשמופיעות התנהגויות פוגעניות כמו אלימות ושימוש בחומרים, גם כאשר אלה פועלות מתחת לפני השטח. בדרך כלל, במצבים כאלה האקלים בקבוצה מתאפיין באי־שקט ובחוסר הצלחה של הקבוצה לנהל שגרת כפר תקינה. חשוב לקיים את ההקפצה ברגע שבו שוררת הסכמה בין הקבוצה לבין הסגל שלא ניתן להמשיך בהתנהלות כפי שהיא, גם אם הסכמה זו אינה תמיד מדוברת בצורה מפורשת. מרב, שהיא עובדת סוציאלית, ובני, שהוא רכז קבוצה (כל השמות בדויים), התייחסו בדבריהם לשיקולים המנחים את ההחלטה לקיים הקפצה:

מרב: החלטנו שאנחנו צריכים לעשות הקפצה, כי הבנו שיש המון בריונות בקבוצה, ואין מוגנות. יש דברים שידענו, יש דברים שלא ידענו. ידענו שזה נמשך כבר תקופה מאוד ארוכה.

בני: לפעמים השלב הזה בא מהנערים, שאומרים שאי אפשר להמשיך עם מה שהולך כאן בקבוצה. בשנה השנייה והשלישית לומדים הנערים שזה הכלי היחידי שבאמת אוסף את כולם.

שלב שני: לקיחת אחריות

ההקפצה נפתחת כשהסגל מודיע בהפתעה על קיומה, והחניכים הולכים כקבוצה אל מתחם ההקפצה.

כפי ששם השלב מרמז, בשלב זה מתבקשים הנערים לקחת אחריות על אירועים פוגעניים בחיי הקבוצה. הם מוזמנים לשתף את הקבוצה באירועים שלקחו בהם חלק או צפו בהם. שלב זה אורך בין יומיים לשלושה ימים. העבודה בו מתקיימת במסגרת נוקשה ובגבולות ברורים, שמטרתם להציב מחדש את גבולות הכפר ולייצר תחושת ביטחון. מאחורי הדרישה לקחת אחריות ניצבת התפיסה שרק לאחר שהוחזרו לקבוצה הביטחון, הכנות ותחושת המוגנות ניתן להתחיל לבנות בה משהו מחדש. התכנים השכיחים שעולים בשלב לקיחת האחריות כוללים הודאה בשימוש בחומרים ממכרים, תיאור של אירועי אלימות, איומים והפחדה, דיווח על תופעות של מיניות בתוך הכפר, גניבות, או כל סוג אחר של פגיעה בתוך הקבוצה. התגובות של המנחים לנערים שלוקחים אחריות באופן משמעותי מחזקות את הדוברים ומעודדות נערים נוספים להצטרף למעגל הדיבור. נער

שאינו בשל לקיים שיח כן מקבל מהמנחים את המסר שעליו לבצע עבודה פנימית נוספת, כזו שתאפשר לו לצאת מהמעגל המשחזר את הפגיעה דרך הסתרה, בטרם ירכוש לעצמו מקום ב"מעגל שעובד".

שלב זה מעורר חרדה עמוקה מפני התכנים שמועדים לעלות ולהיפתח. בקרב המשתתפים עולה חשש מהנושאים שנערים אחרים מעלים, מן המחויבות לשיח כן, ומהאפשרות שיצופו אירועים שיכללו נערים שאינם חשים עצמם בשלים להיכנס למעגל. מתוך החרדה עולות התנגדויות כלפי הסגל, הכוללות יציאה מהחדר, שימוש בקללות ובשיח מזלזל, ואף במקרים קיצוניים איומים ואלימות. לעיתים מתעוררת תחושה שהנערים מנסים "להרוס" את המנחים, להילחם בסמכותם ולשבור אותה. דרך ההתנגדויות מבקשים הנערים לוודא שהמנחים ניחנים בחוסן ובביטחון, ושהם סלע יציב ומכל חזק המסוגל להחזיק את התכנים שיעלו. ככל שהמנחים מיטיבים לעמוד במתקפה, כך הם מסייעים לנערים לנוע מעמדתם התוקפנית לעמדה של התבוננות. המנחים מצידם נדרשים להחזיק באמונה שהרצון הפנימי של הקבוצה הוא לרפא את עצמה, ושיש ביכולתה לעשות זאת. העבודה שלהם מכוונת ליצירת תשתית שתאפשר לקבוצה לשאת כאב נפשי וליצור מתוכו משהו חדש ובעל משמעות. רק כששלב זה מתמצה מבשילה הקבוצה לעבור לשלב הבא. יעל, שהיא עובדת סוציאלית, ואלון, שהוא רכז קבוצה, תיארו את התוקפנות הרבה המאפיינת את השלב הזה:

יעל: באחת ההקפצות היו לקיחות אחריות מאוד קשות כלפי נער בקבוצה שספג אלימות קשה, והיו אמירות מאוד קשות ומעשים קשים שעשו לו. ואז, ברגע אחד, כל התוקפנות עברה אלינו הסגל. הם תקפו אותנו המנחים, הם השתלחו בנו ממש. הם אמרו לנו, אתם עשיתם ככה וככה, ואתם לא יודעים להנחות. העירו לנו על הבעות הפנים שלנו. זה היה ממש קשה. האשימו אותנו בכל התוקפנות שמתרחשת בקבוצה. יצאנו מהמפגש בהלם. ישבתי שם והרגשתי ממש כאילו העמידו אותי כמו מול כיתת יורים, כאילו יורים עליי וממש בוחנים אותי, בודקים כל הבעת פנים שלי, שבודקים אותנו בציציות.

אלון: בבוקר באים אליי שני חניכים ואומרים לי שהם לוקחים אחריות על כך שהם עישנו עכשיו סיגריה בשירותים. הם חשבו שלא נעשה כלום כי העיקר שהם לוקחים על זה אחריות. אמרתי להם שבגלל זה היום הם יקבלו פחות סיגריות, ואז הם ממש התפוצצו עליי. "מה נראה לך? מה זה, אנחנו בתוך הקפצה, מה זה התוצאה (המשמעתית) הזאת?" שניהם רצו לברוח הביתה. אמרתי להם שהם לא יכולים

ושיתמודדו, ואז אחד מהם, שהיה ממש נחוש, שבר את הסורגים של חדר הסגל, ופרץ לשם כדי לקחת את הדברים שלו. הוא לא נרגע, ואיים עליי ברצח. הזמנו לו משטרה. כשהגיעה ניידת הוא התחצף גם לשוטרים, ונלקח לתחנת המשטרה. זה יצר כאן התלהמות בקרב החניכים. אני נסעתי איתו למשטרה כדי להגיש תלונה, וחזרנו ביחד, ואמרתי לו, אתה חוזר עכשיו להמשיך לעבוד בהקפצה, כי אני לא מוותר עליך. הוא הסכים לחזור וחזרנו למפגש.

שלב שלישי: עבודת עומק

שלב זה הוא לב העבודה בהקפצה. הוא אורך בממוצע שלושה ימים, וקצב העבודה בו איטי יותר. בשלב זה מגלים הנערים נכונות להסיר מעצמם מגננות נוספות, ומשתפים את הקבוצה בדפוסי ההתמודדות שלהם. מטרת השלב הזה היא לחקור מנין נובעת התנהגותם של הנערים, ולקשרה לסיפור חייהם. הם משתפים את הקבוצה בחוויות טראומתיות, בכישלונות במסגרות קודמות, ובקשיים שלהם עם בני משפחה ועם קבוצת השווים.

שלב עבודת העומק הוא שלב מכונן, שבו קורה מעין קסם ונוצרת תחושה של לכידות בקבוצה. נפש פוגשת נפש, פצע של אחד מתמזג בזה של אחר. בחדר שורר שקט מוחלט, והעיניים כולן נשואות בהקשבה מלאה לנער שמדבר, מתוך צימאון והשתוקקות לשמוע כל מילה שלו. הנער המשתף זוכה להכלה ולחום מחבריו לקבוצה. השיח הקבוצתי מאפשר לנערים להבין באיזו נקודה בנפשו של אחר הם פגעו. הם מביעים חרטה ורגשות של פגיעות ובושה. האווירה שנוצרת ממגנטת, ואין כמעט בעיות משמעת בשלב זה. הנוכחים משדרים רצון פשוט להיות בחדר, ולקחת חלק בדבר הגדול שמתרחש לנגד עיניהם. שינוי נוסף שמאפיין שלב זה הוא היכולת של המנחים "לקחת צעד אחורה", כדי שהנערים יוכלו ליצור ביניהם שיח ספונטני יותר, ולשהות בתוך החוויה הרגשית־התפתחותית המשותפת. לעיתים בשלב זה מאפשרים המנחים לנערים לקחת חלק בהנחיה, ובדרך זו להביא נקודות מבט נוספות ולהעמיק את הקשרים ביניהם. יעל והילה, ששתיהן עובדות סוציאליות, תיארו את השינוי שחל במשתתפים בשלב זה:

יעל: ואז, באמצע היום השני, מתחיל לקרות איזה משהו, מתחיל איזה ניצוץ. פתאום איזה קול של איזה נער שמביא משהו יותר אותנטי, ואז באמצע יש הרבה רגעים אותנטיים, הרבה התקרבות, שיח הרבה יותר כן שמאפשר לעבוד יותר, להעמיק יותר, להיכנס יותר לדפוסים.

הילה: התהליך המשמעותי שקורה הוא כשבשלב מסוים האחריות עוברת אליהם, והם מחזיקים את הרצון שיהיה פה משהו אחר, ולא אנחנו כסגל. אנחנו כאילו זזים קצת אחורה, והם לגמרי מחזיקים את זה כקבוצה. זה מין תהליך קסם כזה, כי ביומיום אנחנו מחזיקים בשבילם את הרצון, את התקווה לשינוי, אבל משהו בהקפצה גורם להם להחזיק את זה.

שלב רביעי: הסכמה על נורמות חדשות וסיום

ההקפצה מסתיימת כאשר כל מטרותיה, או לפחות רובן, הושגו. יש קושי להחליט מתי נכון לסיים את ההקפצה, בגלל הכמיהה לגלות עוד והחשש שלא כל הקונפליקטים נפתרו. אולם לצד תוצרי ההקפצה יש חשיבות גדולה גם לחוויה שהיא מותירה בקבוצה, ולכן חשוב לחתור לסיום כאשר שוררת בה חוויה של התקדמות משמעותית, התרוממות רוח ולכידות גבוהה.

שלב הסיכום אורך בין חצי יום ליום, ובמהלכו חושבת הקבוצה על החיים שאחרי ההקפצה. הקבוצה מנסחת נורמות חדשות וקובעת מטרות להמשך. היא מקיימת סבב שבו כל משתתף אומר מה הוא ייקח איתו מההקפצה ולמה הוא מתחייב בהמשך. מפגשי הסיום מתאפיינים בשיח קונקרטי, והמנחים מעודדים את הנערים לקבוע מטרות ריאליות, שניתן ליישמן בכאן ועכשיו. על המנחים מוטל להחזיק את המתח השורר בין חוויית האופוריה הקתרטית ותחושת הריחוף לבין הצורך "לנחות" למציאות שנעצרה ביום הראשון של ההקפצה.

רכז הקבוצה אלון התייחס בדבריו להחלטה לסיים את ההקפצה:

אלון: לא עבדנו על הכול בהקפצה. יש עוד המון דברים שרצינו לעבוד עליהם, אבל גם להם הייתה איזושהי הבנה שלא הכול נפתור בהקפצה. הקפצה פותחת פתח, ועכשיו יש לנו את כל הכלים שיעזרו לנו להמשיך לעבוד בשגרה. יצאתי עם תחושה שיש עוד הרבה עבודה, אבל יש לי עם מי לעבוד, יש עם מי לדבר.

דיון

הדיון בהקפצה יציג התבוננות על תהליך ההקפצה דרך שלושה מושגים: הפחד לדעת; מפגש עם האמת; ותנועה בין התפרקות לחיבור. התבוננות זו תעניק רובד נוסף להבנת התהליך של שינוי העומק שההקפצה מחוללת.

הפחד לדעת

הצורך לדעת זכה להתייחסות גם אצל פרויד וגם אצל קליין, כי שניהם ביססו את כתיבתם על ההנחה שלכל אדם יש דחפים בלתי מודעים של הסתמי (Id) השואפים לדעת (אצל: סמנה, 2010). ביון ראה את הידיעה כחיבור לאמת הרגשית, וסבר שקיומה הכרחי לנפש (Bion, 1962). על פי ביון, בכל אדם טמונים ממדים רגשיים אינסופיים שאינם נגישים לו, ורק במצב של הרפיה פנימית וויתור על הצורך להגיע לבירור של עובדות נוכל לגלות על עצמנו משהו שלא היה ידוע לנו קודם. לאור זאת, בהקשר של הידיעה שם ביון דגש רב יותר על התהליך מאשר על התוכן.

גילוי ומעבר למצב של ידיעה עלול לעורר פחד מפני מפגש עם תחושות כמו אשמה, אובדן ואכזבה. הכרה בתחושות אלה יוצרת חוויה קשה של ריקנות ובלבול. היכולת של אדם להכיל את החוויה הזאת תלויה במידת מסוגלותו לפתח תחושת עצמי לכידה, ולגבש הגנות אדפטיביות אל מול חוויית ה"אין" (סמנה, 2010). ביון (Bion, 1967) הראה איך חוויית האין מעלה את הצורך למצוא חוויה מהירה של סיפוק, שהיא בגדר "יש" מדומה. כך, ההיאחזות במוכר אינה מאפשרת לבצע פעולות של הרפיה, ויתור ותנועה (לנדאו, 2009).

ההקפצה מאפשרת ליצור תהליך מואץ של שינוי עמוק בתוך פרק זמן קצר, ולכן היא מפגישה את משתתפיה עם הפחד מפני הידיעה (לוין, 2013). לעיתים ידיעה זו קשורה לאירועים שידועים לרוב הנערים ומוסתרים מהסגל, וחלק מאירועים אלה כרוכים באלימות או בשימוש בחומרים. בפעמים אחרות הידיעה קשורה לחומרי עומק ולפגיעות עבר שהמפגש איתם כרוך בכאב, בצער ובבושה.

האתגר בעבודת ההנחיה הוא להחזיק את החרדה שהגילוי מעורר בעקבות חשיפה של מעשים אסורים, ובהמשך גם בעקבות חשיפת עולמותיהם הפנימיים של הנערים, הטומנים בחובם פגיעות. החרדה באה לידי ביטוי בהתנגדות ובתוקפנות, המופנות תחילה כלפי המנחים במסגרת הניסיון לשבור ולהרוס את המכל והמסגרת, ובהמשך יכולה להיות מופנית ממשתתפים כלפי משתתפים אחרים. המנחים שואפים להחזיק את גבולות המכל ולשמור על תחושת המוגנות, ובה בעת לתת פשר לתכנים שעולים, תוך כדי עבודה עם הכאן והעכשיו.

מפגש עם ה"אמת"

הצמיחה המנטאלית, כלומר היכולת ללמוד מהחוויה, תלויה ביחסים שבין המכל למוכל (פלד, 2005). ביון טבע שלושה מונחים המתארים את התפתחות החשיבה: "פונקציית אלפא", "אלמנטים מסוג אלפא" ו"אלמנטים מסוג ביתא". אלמנטים מסוג ביתא הם רשמי

החושים שהאדם קולט, הנשארים בחווייתו כפי שהם. פונקציית האלפא מפתחת ומעבדת את הרשמים לכדי מחשבות חדשות - שהן האלמנטים מסוג אלפא (בירן, 1996). עם זאת, כשהתודעה נתקלת בחוויה חדשה בעודה רוויה בזיכרון ובתשוקה, גם התהליך של עיבוד החוויה יהיה מונחה על ידי גורמים של תשוקה וסיפוק (פלד, 2005). לפיכך, משימתו של המטפל היא להיות בהוויה של הקשבה מקסימלית ונוכחות ברגע המפגש עצמו – כלומר ללא זיכרון וללא תשוקה (Bion, 1967).

עבודת ההקפצה חותרת למפגש עם האמת ולפתיחה של נושאים שאינם מדוברים דרך שיתוף בסיפורי חיים ופירוק של "קומבינות" – סידורים והסכמים המתקיימים ברקע הקבוצה ואינם גלויים וידועים לכל משתתפיה, אף על פי שהם משפיעים גם עליהם. האתגר ההנחייתי הוא לקיים תנועה מתמדת בין החתירה לאמת לבין שחרור ידיעתה, וכך לאפשר לנושאים חדשים ולא ידועים לעלות. במושגיו של ביון אפשר לומר כי עבודת ההנחיה אינה עוסקת רק ב"אמת", אלא גם בצורך להבין את החוויה כפי שהיא מתגלמת בסיפורי הנערים. תנועת ההרפיה והשחרור שמתאפשרת בשלב השלישי של ההקפצה, לצד אופייה האינטנסיבי, יוצרים מרחב שבו הסיפורים מספרים את עצמם, ותהליך הריפוי מתקיים בתוך מכל בטוח ומוחזק.

התפרקות וחיבור

ביון (Bion, 1961) טען שהקבוצה יכולה לפעול באחד משני מצבים של מנטאליות קבוצתית: מצב של "קבוצת עבודה" מכוונת־משימה, או מצב של "הנחת יסוד", שבו עולים דחפים רגשיים חזקים הפוגעים בפעילות של קבוצת העבודה. על פי ביון הפעילויות המנטאליות הללו נראות תחילה כאוטיות, אך הן מתגבשות לכדי משמעות כשמניחים שהן נובעות מהנחות שמחזיקות בפחד של הקבוצה ביחס למציאות, אותה מציאות שמההתמודדות איתה שואפת הקבוצה להימנע.

ההקפצה מתאפיינת בתנועה מעגלית בין מגמות של התפרקות למהלך של חיבור. בקבוצת ההקפצה מתעוררת לרגעים התחושה שלא ניתן לצלוח מפגש, שהדברים שיעלו בו הם בלתי אפשריים, שהנער או הנערה שמציגים בה עומדים לקום וללכת, ושההגנות האישיות והקבוצתיות יקרסו. העצימות הגבוהה של המפגשים, והתכנים המורכבים שעולים בהם, גורמים לכך שהקבוצה מוחזקת כל הזמן "על הקצה". את הפחד שאוחז בקבוצה ניתן להשוות לפחד של תינוק מפני התמוטטות (ויניקוט, 1963). המודל של ההקפצה מאפשר למשתתפים בה לשהות בתוך חרדת ההתפרקות באופן ממושך ומוחזק. בדומה למה שקורה במודל של בולאס, גם כאן האינטנסיביות והרציפות הן שמאפשרות את מניעת ההתמוטטות (Bollas, 2012).

ניתן אפוא לראות כי לתהליך האינטנסיבי יש השפעה מהותית על ההתארגנות הנפשית, והוא מהווה מצע לתהליך האינטגרציה של הנפש. הניסיון שנצבר בתהליך ההקפצה מלמד כי העבודה האינטנסיבית, שבה למשך חמישה ימים פחות או יותר הסגל והנערים מושקעים כל כולם בתהליך הקבוצתי בלבד, היא מה שמאפשר לקבוצה להתארגן כפרטים וכשלם, בלי להגיע להתמוטטות.

סיכום

מטרת המאמר הייתה לסקור את מודל העבודה הייחודי של הקפצה בכפר הנוער נירים, תוך חיבור בין גופי ידע קיימים, במטרה להציע תשתית ידע חדשה לעבודה קבוצתית במצבי חירום עם נוער בסיכון. המאמר בחן את השפעת הכלי של ההקפצה על תהליכים של שינוי עומק המתרחשים בפרק זמן קצר. תיאור השיטה הסתמך על ראיונות אישיים ותיעוד נרטיבי של תהליך ההקפצה, וכן על ספרות העוסקת במאפיינים של קבוצה בינונית, של עבודה טיפולית מרתונית, ושל תהליכי התפתחות בקבוצה. המודל שגובש כולל ארבעה שלבים, שהמעבר ביניהם מאפשר לקבוצה לנסח מחדש את חוזה הביטחון בתוכה, וגם להבנות מחדש את היחסים בין חבריה.

בתוך תהליך ההקפצה עולות תמות של פחד לדעת, של מפגש עם האמת ושל התנודדות בין התפרקות לחיבור. תהליך ההקפצה מביא לגילוי תכנים שאינם מדוברים, ולכן הוא טומן בחובו חרדה ודורש התמודדות עם ביטוייה, וכן עם השינויים שהוא מחולל ביחסים הבין־אישיים, ועם הכמיהה להתחדשות שתאפשר מציאות בטוחה יותר. כדי ששינוי העומק יעלה אל פני השטח צריכים המנחים לבסס מכל בטוח מספיק, שיאפשר לחברי הקבוצה להרפות מהחרדות ולקיים שיח ספונטני, יצירתי, קרוב ובעל מוטיבציה פנימית לשינוי. העצימות של התהליך משפיעה באופן משמעותי על ההתארגנות הקבוצתית והאינדיבידואלית, ומונעת את ההידרדרות של הקבוצה לכדי התפרקות. הלכידות הקבוצתית שנוצרת מפתחת את תחושת השייכות ותורמת להתפתחות של תחושת עצמי לכידה, ולקידום תהליכים של ריפוי אישי וקבוצתי.

ההקפצה היא מודל עבודה ייחודי להתערבות קבוצתית בעת משבר עם נוער בסיכון. בשל מיעוט ספרות בנושא של עבודה קבוצתית מרתונית אנו ממליצות להמשיך לחקור את המודל תוך התייחסות להשפעתו בטווח הקצר והארוך. בנוסף יש לציין כי הדברים הכתובים במאמר מבוססים על הערכתם של המרואיינים בלבד, ולא נעשה שימוש בתצפיות או בראיונות עם הנערים. לאור זאת אנחנו מציעות לחקור את המודל גם מנקודת מבטם של המשתתפים. יש מקום גם לבחינת המודל במסגרות כוללניות נוספות המטפלות בנוער המצוי בקצה רצף הסיכון.

מקורות

בירן, ח. (1996). מיתוסים, זיכרונות, תפקידים: כיצד הם חיים מחדש בתהליך הקבוצתי. **אנליזה ארגונית: כתב עת לייעוץ ארגוני, 2**, 20–33.

ויניקוט, ד. ו. (1963). פחד מהתמוטטות. בתוך ע. ברמן (עורך), **עצמי אמיתי, עצמי כוזב** (עמ׳ 287–300). תל־אביב: עם עובד.

לוין, ר. (2013). החיפוש אחר האמת: עקרונות החשיבה של ביון, תהליכים קבוצתיים וצמיחה נפשית בסרט "שנים־עשר המושבעים". **מקבץ, 18(1)**, 11–26.

לנדאו, מ. (2009). מחשבות, משמעות ואנטי משמעות. אתר **פסיכולוגיה עברית**, https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2358.

מקנזי, ר. ק. ולייווסלי, ו. ג׳. (1997). מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי קצר מועד. בתוך נ. רוזנוסר, ול. נתן (עורכים), **הנחיית קבוצות: מקראה** (עמ׳ 187–200). ירושלים: המרכז לחינוך קהילתי ע"ש חיים ציפורי.

סמנה, ר. (2010). שלא נדע! על התשוקה לא לדעת ועל הקושי לשאת את חוויית אי־הידיעה. אתר **פסיכולוגיה עברית**
https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2502.

פלד, א. (2005). **פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת**. תל־אביב: רסלינג.

Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. London: Tavistock.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann.

Bion, W. R. (1967). Notes on memory and Desire. In R. Lang (Ed.), *Classics in psychoanalytic technique*. New York and London: Jason Aronson, Inc.

Bollas, C. (2012). *Catch them before they fall: The psychoanalysis of breakdown*. London: Routledge. https://doi.org/4324/9780203069547

De Maré, P., Piper, R., & Thompson, S. (1991). *Koinonia: From hate, through dialogue, to culture in the large group*. London: Routledge. https://doi.org/4324/9780429476464

Godby, D. C. (2015). Introducing median and large group in the training of psychiatrists. *Group Analysis, 48*(1), 47-51.

Haley, J., & Yates, R. (2020). Exploring the value of person-centered encounter groups today: Relevance, purpose and importance. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 19*(3), 189-199. https://doi.org/10.1080/14779757.2019.1667417

Pisani, R. A., Colangeli, G., Giordani, A., & Popolla, P. (2006). The median group:

Training and supervision. *Group Analysis, 39*(4), 537-548. https://doi.org/1177/0533316406071452

Rogers, C. (2013). Engaging with the median group. *Group Analysis, 46*(2), 183-195. https://doi.org/1177/0533316413486230

Weigel, R. G. (2002). The marathon encounter group – vision and reality: Exhuming the body for a last look. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54*(3), 186. https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.186