**The role of group sharing: an action research study of psychodrama group therapy in a psychiatric inpatient ward**

מאמר זה עוקב אחר קבוצת פסיכודרמה פתוחה[[1]](#footnote-1) של מאושפזים בבית חולים פסיכיאטרי, ומתמקד באופן בו מעגל הsharing המתקיים בקבוצת הפסיכודרמה תורם ליצירת מרחב תומך של ביטוי עצמי, הדדיות וזיקה בין-אישית, ולהתמודדות עם חוויית הבדידות והמצוקה של מאושפזים בבתי חולים פסיכיאטריים.

לטענתו של מייסד הפסיכודרמה, י.ל. מורנו, מוקד התהליך הטיפולי בפסיכודרמה - זה שמאפשר לה להיות בעלת ערך גם בעבודה עם מחלות נפש קשות ומצבים פסיכוטיים, לא מתרחש בהעברה של המטופל למטפל, אלא במפגש המתקיים בין אנשים ובין תפקידים. באמצעות ה"טלה", הרגש המתקיים במפגש הבין-אישי ובאינטראקציה בין תפקידים שונים, שואפת הפסיכודרמה לקיים תהליכי ריפוי גם בהפרעות נפש שהפסיכואנליזה הפרוידיאנית נמנעת מלהתמודד איתן (Moreno, 1939). ממד זה של אינטראקציה ומפגש בין-אישי מגולם במרכיבים שונים של העבודה הפסיכודרמטית, ובהם, בין היתר, האגו המסייע, הכפיל, חילוף התפקידים, האנקאונטר, וכן הsharing הפסיכודרמטי.

sharing הוא קונספט רווח ומרכזי בתרבות ובשיח הטיפולי, גם מחוץ למרחב הפסיכודרמטי. ניקולס ג'ון מכנה את העידן העכשווי "*the age of sharing*", ומקשר את הבולטות של האתוס התרפויטי של שיתוף ברגשות, בין היתר לתרבות הדיגיטלית ולשיתוף באינטרנט, ובמיוחד ברשת החברתית (John, 2016). באופן המתכתב עם הרעיון הלאקאניאני של אקסטימיות (extimité) כמצב אנושי שבו מרכזו של הסובייקט הוא חיצוני לו אבל גם פנימי לו בה בעת, ג'ון מצטרף לסמיואל מתיאוס בטענה שהסובייקט נוגע בעצמיותו רק באמצעות הפיכתו לפומבי ושיתופו (sharing it) עם אחרים (John, 2016; Mateus, 2010).

ג'ון ואחרים מזהים את תחילת התפתחותו של מושג הsharing, בהקשר התרפויטי של שיתוף הרגשות בקבוצה, עם *קבוצת אוקספורד* שנוסדה בארצות-הברית ב1922, ושממנה התפתח כעשור לאחר מכן הארגון "*אלכוהוליסטים אנונימיים*" (AA). עם זאת, יש לציין שבאותן שנים רעיון הsharing כבר היה, הלכה למעשה, חלק מגישתו של מורנו לעבודה קבוצתית בפסיכודרמה.

הsharing הפסיכודרמטי, הידוע גם כ"שלב השיתוף", הוא השלב שבו חברי הקבוצה משתפים בחוויות ובנושאים מחייהם המתקשרים בעבודתו של הפרוטגוניסט. מורנו מתאר את הsharing כשלב שבו המוקד עובר מהבמה אל הקהל, שלב שבו "הזרים" בקבוצה חושפים את רגשותיהם ומפסיקים להיות זרים. הם מחזירים לפרוטגוניסט אהבה ומזכים אותו ואת עצמם בחוויה של קתרזיס קבוצתי (Moreno, 1946). באמצעות השיתוף בחוויות אישיות הרלוונטיות לעבודת הפרוטגוניסט, חברי הקבוצה מבטיחים שהפרוטגוניסט לא יחווה בדידות או מבוכה עם סיום עבודתו, אלא יחוש כאחד מתוך רבים החווים התמודדויות דומות לשלו.

הsharing מסייע לפרוטגוניסט להשתחרר מתפקידו ומזרז את שובו למציאות ולקבוצה כאחד מחבריה. הפרוטגוניסט שקודם לכן, בשלב העבודה הפסיכודרמטית, נפרד מהקבוצה, עובר באמצעות הsharing תהליך מזורז של רה-אינטגרציה במערכת הקבוצתית (Lipman, 2003). הsharing הוא שלב חשוב גם עבור חברי הקבוצה. הם מקבלים באמצעותו את אפשרות הביטוי האישי, אפשרות היותו של כל אחד מהם פרוטגוניסט לרגע.

הספרות המחקרית על טיפול בפסיכודרמה כמעט ולא עוסקת בsharing ואין עדויות מחקריות רבות למידת השפעתו כמרכיב טיפולי. ממצא כמעט בודד בהקשר זה עולה ממחקר עדכני שמדד השפעה מתמשכת של תהליך טיפולי בפסיכודרמה על אחד המשתתפים (Gonzalez, Martins & De Lima, 2018). במחקר זה נעשה שימוש במבחן המכונהHAT (Helpful Aspects of Therapy) שבאמצעותו המשתתפים מדווחים על אירועים שהתקיימו במסגרת הטיפול ומעניקים להם ציון בסולם של 1-5, כאירועים שסייעו להם או שעיכבו את התהליך הטיפולי. תוצאות מבחן הHAT העלו שמתוך עשר קטגוריות טיפוליות שונות הכוללות את הכלים הפסיכודרמטיים המרכזיים, וכן העלאת ויניאטות פסיכודרמטיות על הבמה, המרכיב הטיפולי שכלל את הכמות הגדולה ביותר של אירועים המדווחים כמסייעים לתהליך, הוא המרכיב של "sharing מצד חברי הקבוצה האחרים" (24% מכלל האירועים בטיפול), ולצידו מרכיב מוביל נוספת היא "sharing שנעשה בקבוצה על-ידי המשתתף עצמו" (קטגוריה בה נכללו 18.5% מכלל האירועים המדווחים כמסייעים בטיפול). בצירוף שתי הקטגוריות, נמצא ש42.5% מכלל האירועים בטיפול שדווחו כאירועים שסייעו למטופל היו אירועים של sharing מצד המטופל עצמו או מצד חבריו לקבוצה.

הממצאים המתוארים לעיל מעידים על ההשפעה המיטיבה שעשויה להיות לsharing הקבוצתי במסגרת הטיפול הפסיכודרמטי, אולם אלו ממצאים בודדים. ככלל, הספרות המחקרית לא עוסקת בתרומה של הsharing לתהליך הטיפולי בפסיכודרמה. המאמר הנוכחי מבקש להדגים באמצעות תיאור מקרה של קבוצת מאושפזים בבית חולים פסיכיאטרי, את תרומתו של הsharing בקבוצת הפסיכודרמה ליצירת מרחב תומך של ביטוי, הדדיות וזיקה בין-אישית, ובמתן מענה, ולו חלקי, לחוויות של מצוקה אקוטית.

**ממצאים**

**תרומתו של הsharing בקבוצה**

המרחב הקבוצתי היה ספוג באופן כמעט קבוע ברגשות קשים כמו דיכאון, בדידות, ייאוש ועייפות, חוסר אונים, פחד ואשמה. פעמים רבות נכחה בחדר חוויה קשה של בדידות. לעתים זו הייתה הבדידות של החיים בחוץ, לעתים היא נקשרה דווקא לאשפוז ולניתוק מהחוץ. פעמים רבות זו הייתה בדידות פנימית, ניתוק של אדם מעצמו, מהחיוניות ומשמחת החיים שלו.

לעתים בדידות פגשה בבדידות:

שרית[[2]](#footnote-2), משתתפת חדשה, מדברת על כך שהיא מאד לבד, ושתקופה ארוכה לא הייתה יוצאת מהחדר ששכרה לעצמה. שיש לה קול פנימי ("לא פסיכוטי", היא מדגישה, "קול פנימי כמו לכל אחד") שמייאש אותה.

אני שואל: "מה הקול הפנימי אומר?", שרית עונה: הוא אומר שיהיה רע.

שאול אומר שהוא לא יודע מה זה לא להיות לבד, הוא לא למד להיעזר באחרים, הוא חי את כל החיים שלו בתחושה בסיסית של לבד, גם כשהוא היה בתקופות טובות ולמרות שיש לו משפחה. הוא השתתף במלחמות ב67 וב73 וזה לא עזר לו בכלום. עכשיו בגיל 72 הוא מרגיש שאין לו חברים. זה משהו עמוק בנפש.

שרית מגיבה בהתרגשות לדברים של שאול, אומרת שככה בדיוק היא מרגישה.

שרית ושאול מבטאים בקבוצה את הבדידות שהם נושאים עימם בחיים בחוץ, בדידות פנימית ועמוקה שמלווה אותם: "הקול הפנימי" של שרית שאומר "שיהיה רע", ואצל שאול "זה משהו עמוק בנפש". בהמשך המפגש, שמתקיים ביום הזיכרון לחללי צה"ל, אנחנו שומעים את השיר "רקמה אנושית אחת" שיכול להתקשר ליום הזיכרון אבל גם לחוויה שלי את הקבוצה עצמה כמעין רקמה אנושית. שרית דוחה בכעס את המסר בשיר ואומרת ש"במציאות אתה לבד, כל אחד לעצמו". אמירות על "רקמה אנושית אחת" לא מדברות אליה. לעומת זאת, המפגש האותנטי עם בדידותו של שאול, דווקא הוא הצליח לגעת בשרית.

לצד ביטויי הבדידות והמצוקה של המאושפזים היה ניתן גם להיווכח בכוחו של המרחב הפסיכודרמטי לאפשר חוויה של נראות, להפיח תקווה ולשמש מיכל לביטוי עצמי, תמיכה וזיקה בין-אישית. בהיבט זה הsharing בקבוצה מילא תפקיד מרכזי.

כשעלתה מצוקה קשה במהלך הsharing הקבוצתי, ניתן היה לראות פעמים רבות כיצד המשתתפים מנסים לתמוך זה בזה, לחזק, להגיד מילה טובה, לעודד, ולהציע לחבר שבמצוקה פתרונות, נקודת-מבט או דרך פעולה אחרת:

לורה מדברת על האובדנות: "אני כאן כבר חודשיים וזה לא משתפר. אני כל יום רוצה למות. אבל הבטחתי שכל זמן שאני כאן אני לא אעשה שום דבר... אנשים אומרים לי כל הזמן שאני נראית יותר טוב, אבל אני לא מרגישה יותר טוב".

שרית אומרת שהיא רואה שלורה סובלת ומדוכאת ושהיא מאחלת לה שתרגיש טוב, שקשה לה לראות אותה ככה. היא אומרת שלורה מקסימה ושמגיע לה להרגיש טוב.

אברהם מדבר גם הוא על ייאוש, על דיכאון מכך שהוא הרס לעצמו ואיבד את הכול, על עייפות מאד גדולה; על כך שהוא רק רוצה להתחבא כאן מהמציאות ולישון.

יהודה מדבר על אמונה ומנסה לעודד את אברהם.

ניתן לראות כאן כיצד הפך הsharing הקבוצתי למרחב של תמיכה הדדית: שרית מנסה לתמוך בלורה ויהודה מעודד את אברהם. בהמשך הקבוצה מרעיפה על לורה ואברהם מחוות נוספות של עידוד ותמיכה. לא תמיד ברור אם המצוקה היא מצוקתם האישית של לורה או אברהם, והאם הקולות המחזקים הם הקולות הפרטיים של שרית ושל יהודה. לעתים נראה שהקולות כולם הם קולות של הקבוצה. שבכל משתתף ישנה מצוקה ונזקקות, ולעתים ייאוש, לצד כוחות, אופטימיות ורצון לעזור. הsharing בקבוצה שימש מרחב חשוב לביטוי של הקולות האלו ולמפגש ביניהם.

לעתים, כשהמרחב הקבוצתי התמלא במצוקות ובתחושות קשות, הsharing קיבל אופי טקסי. מעין גירוש שדים קבוצתי שנועד להפיח תקווה ולאפשר חוויה משותפת של התמודדות עם הסבל:

אני לוקח קופסאות-צבע שיש בחדר ואנחנו מתחילים להניח אותן במרכז המעגל כשכל אחת מהן מייצגת אחת מהתחושות הרעות שעלו: עצב, חרדה, דיכאון, מתח, רצון למות, עייפות, שעמום, בלבול, אי-שליטה בצרכים...

לאחר מכן אני מבקש מהקבוצה שכל אחד בתורו יסלק קופסת-צבע מהמעגל ויגיד מה היא התחושה/הדבר שהוא היה רוצה לסלק. הקבוצה עושה זאת: כל אחד לוקח קופסת-צבע ממרכז המעגל, אומר מה היא מייצגת ומה היה רוצה לעשות אִתה. כולנו חוזרים על דבריו כמו על מנטרה: "הלוואי שהעייפות תסתלק" , "הלוואי שהעצב יסתלק".

גם במפגש שבו לורה ואברהם שיתפו את הקבוצה במצוקות שלהם, המשך הsharing קיבל אופי טקסי דומה. הsharing, שבמקרה זה התקיים תוך שימוש בחישוקים המייצגים את הרגשות שעלו במפגש, אפשר למשתתפים לתת ולקחת זה מזה משהו מהכוחות וגם מהמצוקות שלהם, בכמעין "חנות קסמים"[[3]](#footnote-3) שבה מתקיים סחר חליפין מתוך אלטרואיזם ונדיבות. בכך בא לידי ביטוי מוחשי רעיון השיתוף או ה"התחלקות" שבבסיס רעיון הsharing.

ביטוי תמציתי זה מהווה דוגמה מוחשית לפעולתו של הsharing המתקיים בקבוצת הפסיכודרמה כמיכל של תמיכה, ביטוי עצמי, הדדיות וזיקה בין-אישית (relatedness), וכאמצעי טיפולי העשוי להקל על חוויות של בדידות ומצוקה אקוטית.

הספרות המחקרית המבוססת על מחקרי פעולה ועל תיאורי מקרה חותרת להבנה אינטגרטיבית של תופעות מורכבות באמצעות מפגש מעמיק, מוחשי ובלתי נשלט, עם מקרים ייחודיים, לעתים חד-פעמיים, בסביבתם האותנטית ובהקשרי חיים דינמיים (Yin, 2009). מאמר זה מבקש לאפשר לקורא מפגש מוחשי שכזה עם ביטויי המצוקה שחווים מאושפזים בבתי-חולים פסיכיאטריים.

ממצאי המאמר מספרים את הסיפור של הsharing הקבוצתי כמרחב בו מאושפזים פסיכיאטריים התחלקו זה עם זה בכאב ובמצוקה אותה הם חווים, אך גם באמונה, בכוחות ובמשאבים שיש להם. התחלקות זו מהווה ביטוי לתפיסתו של מורנו בנוגע לקבוצה כרקמה של חיים ומפגש אנושי (Blatner, 2000) והיא מגלמת בתוכה את הפוטנציאל והאיכויות הייחודיות של העבודה הקבוצתית הפסיכודרמטית הפסיכודרמה כמרחב להדדיות ומפגש אנושי וכמענה, ולו חלקי, לחוויות של בדידות ומצוקה אקוטית.

1. בישראל מקובל המונח "קבוצת רכבת" שהשתרש בעקבות מודל העבודה הקבוצתית שהתפתח בסוף שנות השבעים כמענה לנפגעי PTSD ממלחמת יום-הכיפורים (אלכסנדרוביץ' וזווארו, 2010; רון, 2018). [↑](#footnote-ref-1)
2. הקטעים הממורכזים לקוחים מוורבטים שנכתבו מיד בסיום כל מפגש. השמות המופיעים הם שמות בדויים. [↑](#footnote-ref-2)
3. "חנות הקסמים": אחד התרגילים המוכרים בפסיכודרמה בה המשתתפים "סוחרים" זה עם זה בתכונות, בערכים, ברגשות ועוד. [↑](#footnote-ref-3)