

המרכז להכשרת  
מטפלים בהתמקדות

# קורס הנחיית התמקדות בקבוצה

מפגש 8 – דיגיטלי  
התנגדויות בקבוצה

ליאורה בר-נתן

# תכני הקורס -

- מפגש 1 - מפגש פנים אל פנים : מהי התמקדות בפשטות ואיך מסבירים אותה?
- מפגש 2 – מפגש מוקלט : מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3 – מפגש מוקלט : ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4 – מפגש מוקלט : שלוש רמות התמקדותיות – רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5 – מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7 – מפגש זום : שאלות ותשובות
- מפגש 8 – מפגש מוקלט : התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9 - מפגש מוקלט : בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10 – מפגש פנים אל פנים : הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו



# מה במפגש ?

אחרי שנפגשנו בזום, ראינו אחד את השני שוב, שיתפנו וענינו על שאלות שצברנו במהלך הצפייה בקורס הדיגיטלי, אנחנו ממשיכים בקורס המוקלט והיום נעסוק בקשיים, בהתנגדויות שעולות בקבוצה. נגדיר התנגדות, נראה מה יש לג'נדלין לומר על התנגדויות, נקשור את הנושא למודל שלושת המוחות שהזכרנו במפגש הראשון שלנו, נדבר על מושג שנקרא "טווח יעילות בקבוצה", נראה איך נזהה זאת. במהלך המפגש אביא דוגמא אישית של חוויה שלי בקבוצה שבה עלו התנגדויות רבות, נלמד מדוגמא זו, ונראה איך מתמודדים באופן מעשי עם התנגדויות בקבוצה.

הנה אנחנו מתחילים...



# מה אומר ג'נדלין על התנגדויות

"התנגדות נוצרת או גוברת כאשר המטפל מבקש  
"לדחוף" את המטופל אל מקום בו נדרש תהליך מורכב  
יותר.

הדרך הטובה ביותר לשחרר את המטופל מהתנגדותו  
היא פשוט להקשיב ולהדהד לו בדיוק את מה שהוא  
אומר.

אפשר למטופל להשמיע את דבר האופוזיציה, תנו  
להתנגדות להשמיע את קולה."

(ג'נדלין, פרק 5)



# התנגדות בקבוצה ( חלי ברק שטיין )

התנגדות היא כל תופעה בקבוצה שאינה מאפשרת להתקדם לעבר מטרתה.

בכל קבוצה יש באופן בלתי נמנע התנגדויות: ישירות ועקיפות, עוצמתיות ומידתיות. הן יכולות להופיע בדמות התקפה על המנחה או על התוכן; איחורים, חיסורים, פטפוטים, תגובות מצומצמות ודלות, ציניות, שתיקות, דיבור יתר, זלזול ועוד.

התנגדויות אינן נעימות, והן מעוררות במנחה תחושות קשות של חרדה, כעס, אובדן שליטה, אובדן ערך וחוסר יכולת לשמור על מקצועיות.

התנגדויות מעבירות מסר של הקבוצה למנחה, ועבודה איתן יכולה לקדם את הקבוצה ולחזק את מקצועיות המנחה. ואולם, "ברגע האמת", כשהקבוצה תוקפת, קשה למנחה לעבוד עם ההתנגדות, ותחושות האיום נותרות בעינן.



# מודל שלושת המוחות בקבוצה :

**בדומה לאדם יחיד, גם לקבוצה כ"ישות שלמה" יש גוף סומטי ושלושה מוחות:**

- קורטקס – חושב ושקול
- מוח לימבי – ובו התקשורת הלא מילולית, הזיכרון הרגשי והאמיגדלה המתריעה מפני סכנות קיומיות
- גזע המוח, "המוח החושי" – האחראי לוויסות האוטונומי של הגוף בשגרה ולתגובות ה-FFF לחימה, בריחה או קפיאה במקום בעת חירום

## **איך כל זה משפיע על הלא מודע הקבוצתי ?**

כשהקבוצה מגיבה לסכנה היא אינה משתפת פעולה בענייניות ומתנגדת הן למנחה והן למשימה. ההתנגדות תתבטא דרך קולות קבוצתיים. אלו יהיו לרוב משתתפים שיש להם את הרגישות להגיב למצבים המסוכנים עקב היסטוריה אישית של רגישות יתר או חסר, ובכך הם יבטאו גם את הלא מודע של הקבוצה.

# טווח היעילות של הקבוצה ( חלי ברק שטיין )

יש סכנות המאיימות על קבוצות וגורמות למשבר ולמוח הזוחלי הקבוצתי להגיב במהירות ובעוצמה באחת מתגובות ה-FFF כדי לשרוד את הסכנה.

במצב זה הקבוצה יוצאת מטווח היעילות שלה – היא מאבדת את הגמישות שלה, את החיבור שלה לניאוקורטקס החושב, השקול והמוסרי. הקבוצה אינה פנויה ללמידה או לקשרים בינאישיים ונתקעת בנוקשות בפעילות יתר או בפעילות חסר כתגובה לסכנה. כשמצב האיום מסתיים והקבוצה "שורדת" את הסכנה, היא פנויה לחזור לגמישות שלה, לטווח היעילות שלה ולחוסן העצבי והרגשי שלה – ליכולות הלמידה ולקשר הבינאישי. לעתים עוצמת הסכנה לא תהיה כל כך גבוהה והקבוצה תישאר בטווח היעילות שלה – היא תהיה מסוגלת לחשוב בגמישות ולסיים את המשבר, את ההתנגדות, בצורה יעילה ונבונה יותר, אגב שימוש בשפה, בחשיבה, ברגש ובגוף.

חלק מתפקיד המנחה הוא לזהות את המצב ואת עוצמת ההצפה של הקבוצה, ולפיה להתאים את ההתערבות והעזרה שלו לקבוצה.

# איך זה ירגיש ברמה האישית?

- רצון לברוח מהקבוצה, לעזוב, לא להיות בה
- תוקפנות וכעס כלפי המנחה, חבר או חברים בקבוצה
- קיפאון
- חסימה ותקיעות
- הצפה רגשית
- חוסר שקט גופני, חוסר סבלנות
- שעמום
- ניתוק



## ה"בעיות" בתהליך הם החלקים שנתקעו...

"התמקדות רואה את האדם כתהליך מתמשך של שינוי והתקדמות. הבעיות בתוכו הן אותם החלקים של התהליך שנעצרו, ומטרת ההתמקדות היא לשחרר אותם ולהחזיר את התהליך לידי תנועה. ... מה שתיפקד כהימנעות מהחיים ממשוך והופך למה שהוא היה הופך, אילולא נעצר".

(ג'נדלין, פרק 4)

**תהליך ההתמקדות כולל הקשבה והתייחסות מכבדת  
למקומות שנתקעו, כך מתאפשר שחרור של החסמים וזרימה  
של התנועה הטבעית קדימה.**



# איך מה שג'נדלין אומר על החוויה תקיעות האישית קשור לתקיעות קבוצתית?

כשם שהתנועה נעצרת בפרט, כך היא נעצרת בקבוצה. אחד מתפקידי המנחה הוא לזהות שהתנועה נעצרת, שהקורס לא יכול להמשיך על פי המתוכנן.

שיש לעצור רגע, "לפתוח" את התחושה ולשהות איתה...כולם ביחד עד שתיווצר תנועה. לעיתים יש צורך לבדוק מה הצרכים ומה המשאבים שהקבוצה זקוקה להם, בדומה למה שאנו עושים כשהתנועה נעצרת בתהליך אישי.

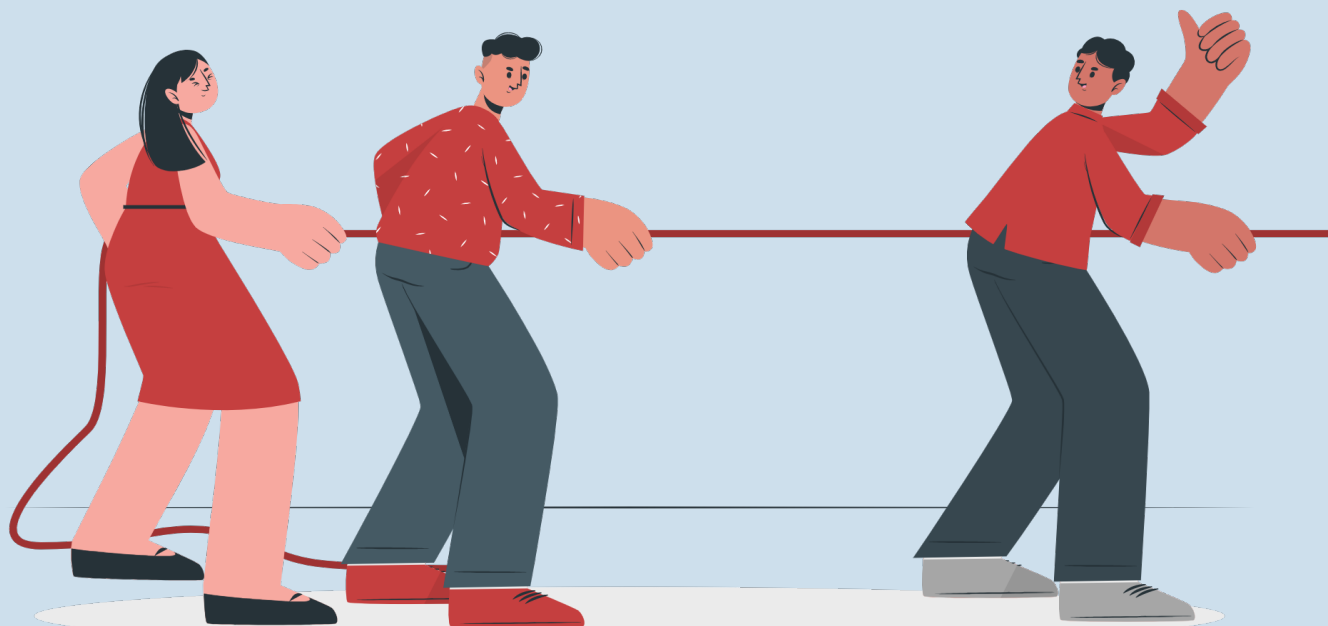
# דוגמא להצפה אישית וקבוצתית :

הנחתי השתלמות שמטרתה הייתה ללמד את גישת ההתמקדות לקבוצה של 120 מדריכות במסגרות חינוכיות בזום. במפגש הראשון בסיום ההסבר התאורטי על התמקדות, הדגמתי תהליך התמקדות עצמית במשך כ 12 דקות. באופן מקרי באותו היום פורסם שהפסיכולוג יובל כרמי אותו אני מכירה אישית הואשם בתקיפה מינית של מטופלות ואני הייתי מזועזעת. בהתמקדות העצמית שלי זה מה שעלה. בסיום התהליך הזמנתי את הצופות לשתף בתחושות שלהם ומה שעלה בעיקר היה כעס, חוסר הבנה, אי נוחות, מתח, הצפה. עלו גם טענות כלפי ש"אינך מתחשבת ומעמיסה על הקבוצה את הקשיים שלך", "את גורמת לנו להצפה וגם ככה הגענו מוצפים מכל מה שקורה עם הקורונה" ( תגובת תקיפה ).

לקראת סיום המפגש הראשון הזמנתי את הקבוצה לתרגל בזוגות את מה שלמדנו במפגש. חלק גדול ממשתתפות הקורס עזבו טרם עת את המפגש מיד עם היציאה להפסקה ( תגובת בריחה ). כל ניסיון במפגש הבא לקיים הדגמות קבוצתיות או עבודה בזוגות בהתמקדות נתקל בהתנגדויות.

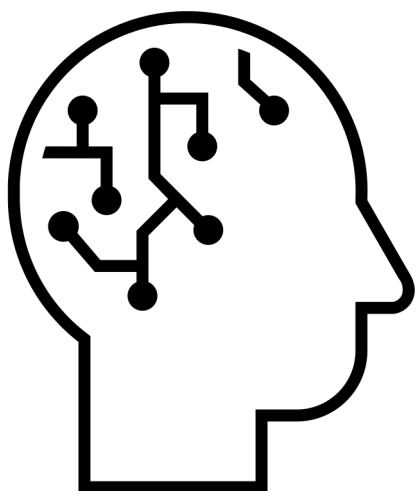
**מה ההרגשה שעולה אצלכם כשאתם שומעים את סיפור ההנחיה הזה ? רשמו זאת לעצמכם**

אז מה קורה במצבי התנגדות?



# התייחסות לחווית המנחה -

- 1. הכרה בחווית המנחה** – ההכרה שזו היתה חוויה מורכבת מאד עבורי. ההרגשות היו של הצפה, דחייה, תסכול, כעס, חוסר הבנה, בלבול, האשמה ואשמה.
- 2. קבלה והכלת תחושות המנחה** – התמקדויות על החוויה איפשרו שהייה איטית ומשותפת עם הפרטנרית שלי בחוויה המטלטלת. קבלה של החלקים בי הסוערים, המתקשים, השיפוטיים כלפי עצמי וכלפי הקבוצה, מה שאפשר הכלה של חלקים אלה ווויסות ההצפה.
- 3. הבנה ונרמול של חווית המנחה** – זה טבעי! האיום החיצוני הביא להפעלת מצב ההישרדות ולחלק הרפטיליאני במוח להגיב בתקיפה, בריחה או קפיאה שלי (כמו גם של חלק ממשתפי הקבוצה).



# התייחסות לחווית הפרטים בקבוצה ולחוויה הקבוצתית -

- 1. הנכחת המצב בקבוצה** – יזמתי והעלתי בקבוצה את מה שראיתי בתחילת המפגש השני. "אחרי ההדגמה, כשאמרתי לקבוצה שעכשו נתרגל את מה שלמדנו בזוגות, כמעט מחצית מהמשתתפים עזבו את הקבוצה. אני תוהה מה קרה ומה הסיבות לכך?". שמתני את העובדות והזמנתי את הקבוצה לבטא את הקושי, החששות, ההתנגדויות. מה לא התאים או לא היה מובן, מה העלה התנגדות או ביקורת.
- 2. שימוש בשפה שמהווה שער גישה לקבוצה** – השיח היה בדיבור מתוך התובנות והרגשות שעלו בחברי הקבוצה. זהו שער הגישה בו הקבוצה יכולה לבטא עצמה באופן חופשי ושוטף.
- 3. מתן מקום לקושי** – פינוי זמן ומקום במרחב לשיתוף בקשיים ובחששות. הזמנה של המשתתפים להביע עצמם. "כל מי שרוצה מוזמן לשתף מה החוויה שלו מהמפגש הקודם. איך היה לו?"



# התייחסות לחווית הפרטים בקבוצה ולחוויה הקבוצתית -

**4. הקשבה למשתתפים בקבוצה** – הקשבתי באמת! רשמתי לעצמי את הדברים. לא התגוננתי, לא הסברתי, לא התנצלתי. הקשבתי ושאלתי שאלות כדי להבין יותר את החוויה של מי שדיבר.

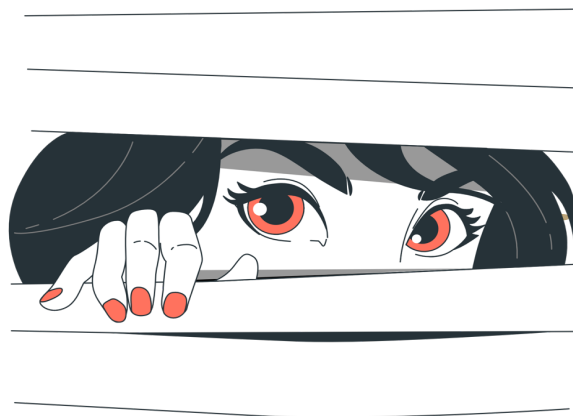
**5. מתן מקום לכל הקולות** – מתן מקום לכל החלקים בקבוצה. ה"מתנגדים" למנחה, לתוכן, לתהליך ול"תומכים" במנחה, בתוכן ובתהליך.

**6. הדהוד דברי המשתתפים** - נתתי הכרה, נראות ותוקף למי שדיבר ע"י הדהוד והחזרת הדברים "אני רוצה לראות אם אני מבינה נכון מה שאמרת".



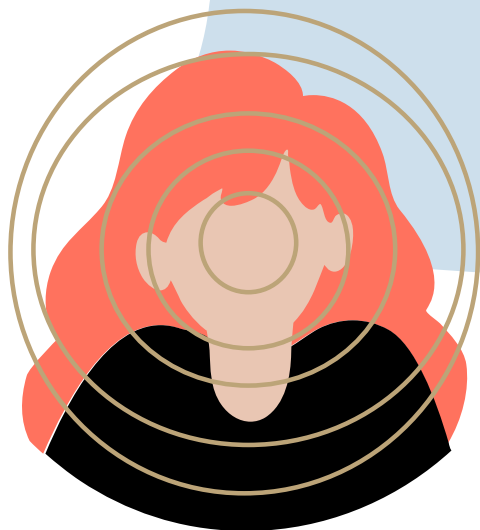
"בדרך כלל, אי אפשר לגרום לאנשים להסיט את תשומת הלב שלהם אם נתעלם מהמקום בו היא ממוקדת. לרוב, עלינו להגיב אליה כמות שהיא תחילה. לאחר שאנשים נשמעים, הם חופשיים יותר להניח לנושא הקודם ולהפנים את דברינו. אולם כל עוד המסר שלהם עצמם לא הופנם וקיבל הכרה, הם ימשיכו לשדר אותו וייתקשו לקבל כל דבר אחר."

(ג'נדלין, פרק 5)



# הדהוד – כמה משמעותי ...

- מדייק את חווית המדבר-משתף  
עבור עצמו
- נותן הכרה, תוקף, נראות,  
משמעות, התייחסות
- מאפשר הקשבה עמוקה
- מאט ומאפשר הכלה
- יוצר תקשורת בהווה בשונה  
מהתקשורת הפוגענית בעבר
- עוקף העברות בהיותו מתקיים  
בכאן ועכשו
- מהווה מודלינג לתקשורת  
תומכת ומעודדת



# שעורי בית עצמיים למנחה –

1. סיכום וריכוז כל הנאמר בשיחת המשוב
2. קבלת מידע נוסף מהאחראי המקצועי על הקבוצה, מנחה קו או מי שמכיר את העולם המקצועי של חברי הקבוצה במידה ויש כזה
3. הבנה רמת החרדה ומה הם גורמי החרדה
4. "חישוב מסלול מחדש" לאור ההבנות והשתנות המצב
5. בניית קורס "מחודש" - בניית החומר התאורטי, התרגילים וההתנסויות באופן מותאם יותר למצב האישי והקבוצתי,
6. שימוש בשפה מותאמת ומדוייקת לקבוצה... עוד יותר



# הבנת גורמי החרדה

המנחה ינסה "לפצח" מה הם הגורמים מעוררי החרדה ברמה אישית, קבוצתית, סביבתית, היוצרים חוויה של ערעור, חוסר וודאות וחוסר שליטה. יכולות להיות סיבות רבות להתגברות תחושת חרדה בקבוצה :

## 1. ברמה אישית-

- ערעור תחושת הערך העצמי - "אני לא מבינה מה את המנחה אומרת..", "לא מבינה את החומר", "לא יודעת מה עושים", "מאבדת שליטה"
- - קושי בחשיפה - "לא רוצה לחשוף עצמי בפני מישהו שאינני מכירה בתרגיל או בהדגמה"
- חשש מחוויה רגשית מורכבת - "לא רוצה להרגיש רגשות לא נעימים", "חוששת מהצפה"
- קושי לחוש את הגוף שלי - "לא מרגישה את הגוף", "לא מבינה מה לחפש", "השיטה לא מתאימה לי"
- פחד מכשלון - "אני לא מצליחה לעשות את זה", "איזה בושה... להיות אחרונה", "כשאתרגל בזוגות יראו שאני לא מבינה כלום"

# הבנת גורמי החרדה

## 2. ברמה הקבוצתית –

- תחושת חוסר בטחון בקבוצה - קונפליקטים בין אישיים, ביקורת ושיפוטיות בין חבריה, מנהיגות שאינה מייטיבה, הכרות מוקדמת בין חלק מחבריה, יחסים מקצועיים בין חבריה (למשל מדריך-מטפל), תחרות בין חברי הקבוצה
- פחד מכשלון - קשיים במילוי משימות, חשש לעכב את הקבוצה, בושה להצטייר לא טוב או לא בסדר
- הכרות מוקדמת עם המנחה – יחסים אישיים עם המנחה, העדפת מנחה את אחד המשתתפים או חלקם

## 2. ברמה סביבתית-

תקופות של משבר בטחוני, פוליטי, מגפות, פגעי מזג אוויר. כל אלה גורמים לאיום, להפעלת המערכת ההישרדותית ולהגברת תחושת החרדה.



# קבוצת המדריכות – מה קרה איתן בהמשך ?

**אני רוצה לחזור לאותה קבוצת מדריכות במערכת החינוך.**

בקבוצה עלתה התנגדות רבה להתנסות בתרגילים חווייתיים שדרכם לומדים את גישת ההתמקדות.

התקופה היתה תחילת מגיפת הקורונה והמרחבים האישי והמקצועי היו רוויים בחרדה אשר הביאה להצפה. מערכת החינוך היתה בכאוס מוחלט. תחושה חזקה של חוסר וודאות, חוסר שליטה ועומס רגשי רב. ברמה האישית אנשים פחדו מהקורונה. באותה תקופה רב הנסתר היה על הגלוי והיתה אי ידיעה רבה לגבי המחלה. המוכר והידוע התערער. זה הביא לתחושת ערעור והצפה ברמה האישית.



בנוסף המשתתפות היו מתורגלות בעבודתן בשיתוף עצמי דרך דיבור, ובו חשו בטוחות. זהו כלי העבודה שלהן. החשיפה הלא מוכרת לגוף ולרגש, בלי שתהיה שליטה על הגוף כמו שיש על המילים, הייתה קשה מנשוא, והעלתה חרדה והתנגדות רבה ולתחושה גופנית-רגשית מציפה.

ההדגמה שלי שהעלתה אצלי רגשות עזים, תרמה לעליה ברמת ההצפה האישית אצל חלק מהמשתתפות למרות שבסיום התהליך כמו בהתמקדות, סיימתי שקטה, מווסתת ומוכלת.

במהלך המפגשים חל פיחות בחשיבות התרגילים ונאמר עליהם שהם פחות מועילים. המשתתפות ביקשו "להבין" יותר איך משתמשים בכלי במסגרת עבודתן ומה יכול להועיל להן ברמה המעשית. העשייה במרחב המקצועי בטוחה ואפקטיבית ומביאה לתוצאות ברורות לעין ומדידות. שהייה במרחב התמקדותי עמום ולא וודאי מעוררת חשש וחוסר שליטה.



# המלצות מעשיות למנחה



כל ההמלצות הללו מבוססות על מה שעשיתי בהמשך עם אותה קבוצה ספיציפית:

- **התייחסות לרמות חרדה גבוהות** – מתן הכרה ונרמול החרדה בתקופה זו. התחלה וסיום עם תרגילי וויסות
- **מקום לחוויה אישית**- מתן מקום רב יותר והקצאת זמן לשיתוף בחוויה אישית
- **הפשטה וצמצום חומר** - העברת חומר מצומצם יותר, הסברים פשוטים יותר ובשפה פשוטה.
- **מעבר מלימוד תהליך מלא לנגיעות התמקדותיות ברוח ההתמקדות**- דיבור, חשיפה לתחושה מורגשת, תיאור, מתן מילה, שהייה קצרה, דיבור וכן הלאה.
- **שימוש בהדגמות ספונטאניות** - כשמישהו מהמשתתפים משתף בחוויה שלו, אפשר להדגים ספונטאנית תהליך קצר, כניסה פחות לעומק ויותר על הדגמות מובנות.

# מה עוד ...



- **הזמנה להיזכר בסיטואציות** – הנחיית סיטואציות על פי נושא השעור ושיתוף במליאה בחוויות אישיות מהסיטואציות המורכבות – הקונפליקטים, הקושי המקצועי, החרדה שעלתה
- **הפחתת אי וודאות** – הסבר ומידע על המסגרת, מה עומד לקרות היום. מה מטרת כל תרגיל, איך מתבצע ומה התוצאות הרצויות. כל זה כדי להפחית את רמת חוסר הוודאות.
- **"פריסת" תרגילים** – חילוק התרגילים למשימות קטנות וניתנות לעיכול. כאלה שרק מזהות הרגשה ולא דווקא נכנסים לעומק התחושות הגופניות.
- **הזמנת משאבים** – כשעולה קושי, לבדוק מה הצורך "לו הכל היה אפשרי, מה היה קורה?", "למה המקום הזה זקוק" "למה את זקוקה כעת?" להזמין משאבים, לדמיין אותם ולראות איך משפיע על הגוף ומה ההרגשה שעולה כשיש את המשאב.

## ומה עוד...

- **לימוד מודל "שערי הגישה"** – להכיר את שערי הגישה השונים ולנרמל את השונות בין חברי הקבוצה.
- **לימוד לעומק "פינוי מרחב"** – הכרות רחבה עם התנועה הראשונה בהתמקדות "פינוי מרחב" שמהווה כלי מווסת בפני עצמו. אפשר גם עם ציור, כתיבה, חפצים ואז להפנות להרגשה.



# איך זה הסתיים ?

- ממפגש למפגש שיתוף הפעולה גדל, תחושת הבטחון התעצמה. היו יותר שיתופים אישיים בקשיים והתאפשרה עבודת עומק בהדגמות ספונטאניות.
- ההתנגדות לעבודה בזוגות פחתה ולכן התאפשר תרגול בזוגות. חלקם אף תרגלו בין המפגשים.
- חלק מהמשתתפים ביקשו להמשיך את ההשתלמות שנה נוספת ופתחנו שנה ב' בנושא "התמקדות והתמודדות עם מצבים מורכבים". בשנה ב' לקחתי מראש מודלים של ויסות הלקוחים מעבודה עם טראומה. זה סייע מאד לויסות הקבוצה תוך כדי תהליך הלימוד.
- המשוב בסיום קורס שנה א' היה משמח ומעודד ובסיום שנה ב' לאחר שנתיים של לימוד התמקדות, עוד יותר מרגש ומשמעותי !

# מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. כתבי לעצמך במחברת –

- מהדבר שהכי הפחיד אותך בשעור זה על נושא ההתנגדויות בקבוצה. מה הכי טלטל אותך רגשית?
- מה הדבר שהכי הרגיע אותך בשעור זה? מה תרם להרגשת הבטחון שלך?

2. השבוע קבעי זמן להתמקדות עם הפרטנר/ית שלך על נושא ההתנגדויות ועל מה שעלה כעת או כל דבר אחר שמושך את תשומת ליבך כשאת חושבת על נושא זה.



# מה במפגש הבא ?



המפגש הבא שלנו מאד מעשי 😊  
אנו ממש נבנה את הקורס, נכין דף מידע לקורס וסילבוס  
ונכין הצגה של הקורס ב-3 דקות לקראת המפגש הפרונטלי