

# שימוש בסרטים ככלי טיפולי בקבוצה

מוטי כהן, דניאל ג.ב. ווייסהוט

'אלה' - מרכז לסייע נפשי-חברתי ליוצאי הולנד וקרוביהם, תל אביב

20 אוגוסט 2002

# THE THERAPEUTIC USE OF FILMS IN GROUPS

Motti Cohen, Daniel J.N. Weishut

Elah - Association for psychosocial support of people of Dutch origin and their families

## **Abstract**

Groupwork with clients is a complicated issue, especially with holocaust survivors and their families. Their traumatic past has many emotional implications. A large part of the survivors meet hardships in sharing emotions with others. Despite the fact that many of those people could benefit from therapeutic group work, they are reluctant to participate in groups. 'Filmclubs' were formed in an attempt to overcome this barrier. Filmclubs are structured groups which fit the special needs of this population. Participation in such a group allowed survivors to conquer their reluctance and have a group experience. The article provides a short introduction on characteristics of holocaust survivors, and the use of films in therapy. This is followed by examples from filmclubs and a discussion of the filmclub model. We found that the filmclub is a therapeutic tool which is appropriate for use with holocaust survivors and their families. The filmclub helps people who have difficulties in expressing their emotions, to work through their emotional experiences. Additional filmclubs showed that also other populations can benefit from this kind of therapeutic work.

## תקציר

עבודה קבוצתית הינה עניין מורכב, במיוחד כשמדובר בניצולי שואה ובני משפחותיהם. לרקע הטראומטי יש השלכות רגשיות רבות. לחלק גדול מהניצולים קשה לשתף אחרים בחוויותיהם וברגשותיהם. למרות שרבים מאוכלוסיה זו יכלו להיעזר בעבודה קבוצתית טיפולית, הם נרתעים מלעשות זאת. בניסיון להתגבר על מחסום זה הוקמו 'מועדוני סרטים', קבוצות מובנות המותאמות לצרכים המיוחדים של אוכלוסיה זו. ההשתתפות במועדון סרטים עזרה לניצולי שואה להתגבר על רתיעתם הראשונית ולעבר חוויה קבוצתית. במאמר זה נסקור בקצרה מאפיינים של ניצולי שואה, נציג סקרת ספרות לגבי השימוש בסרטים ככלי טיפולי, ובעזרת דוגמאות נדון בעבודה קבוצתית בה נעשה שימוש במודל של מועדון סרטים. מצאנו שמועדון הסרטים הוא כלי טיפולי מתאים עבור ניצולי השואה ובני משפחותיהם. נראה שהשימוש בסרטים מקל על הגישה לקבוצה ומאפשר לאנשים שמתקשים להביע רגשות, לעבד חוויות רגשיות. מועדוני סרטים נוספים הראו שגם אוכלוסיות אחרות יכולות להפיק ממודל זה של עבודה קבוצתית.

## מבוא

במאמר זה נציג מודל של מועדון הסרטים, בו השתמשנו עם אוכלוסייה של ניצולי שואה ממוצא הולנדי ובני משפחותיהם. המודל פותח בכדי להתמודד עם העובדה שרבים היכולים להיעזר בעבודה קבוצתית טיפולית נרתעים מהרעיון של השתתפות בקבוצה טיפולית. הסיבה העיקרית להימנעות זו היא החשש מתחושות חוסר אונים ואבדן שליטה שיכולים להוביל לפגיעה בתפקוד. מודל זה הינו אחד מהדרכים ל-reaching out, אשר פותחו בעבודתנו עם אוכלוסייה זו.

במאמר זה נתחיל בסקירה קצרה של הספרות לגבי מאפיינים פסיכולוגיים של ניצולי שואה ומשפחותיהם וסקירה נוספת של השימוש בסרטים במסגרת טיפול. לאחר מכן, נציג תיאור של מועדוני הסרטים ונסיים בדיון.

## ניצולי שואה ומשפחותיהם

הרבה נכתב על השפעת החוויות מתקופת השואה על חיי הניצולים לאחר המלחמה. הניצולים שהיו בגרים בזמן השואה סבלו ממגוון של סימפטומים נפשיים. בין הסימפטומים שהוזכרו בספרות היו סימפטומים שנכללים בהפרעת PTSD, כמו סיוטים, תגובות בהלה, רגישות לרעש, זיכרונות פולשניים חוזרים והתנהגות המנעותית בעיקר סביב זיכרונות מהשואה. במספר רבים סבלו מתחושה כרונית של "יאוש", מקשיים בוויסות אפקט ותוקפנות ומתלונות פסיכוסומטיות; סימפטומים אלו נכללו מאוחר יותר במה שנקרא "תסמונת מחמת הריכוז" (1) (2). רבים מהניצולים שהיו ילדים בזמן השואה סבלו מתחושה כרונית של חוסר שייכות, מבעיות זרות, תחושה של אבל וחסך תמידיים; רוב החוקרים מציינים יחד עם זאת את כושר ההסתגלות החברתי הגבוה אצל ניצולים אלו (3) (4) (5).

רוב הניצולים חוו התפרקות היחידה המשפחתית אליה היו שייכים לפני המלחמה. המטרה העיקרית לאחר המלחמה היתה לאסוף את השברים שנתרו ולבנות מחדש משפחה שתספק ביטחון כלשהו. במשפחות אלו, כמו בחברה כולה, היה לעתים קרובות קשר שתיקה מתמשך שהיה נח לכל הצדדים. הם לא דיברו על הזועות, האבדנים, מידת הסבל והחרדות אותם חוו במשך השנים. החרדות והתחושות הועברו גם לילדים שמלחמה לאחר המלחמה. הניצולים שהיו עסוקים במאבק ההישרדות ובבנייה מחדשת של חייהם התקשו לספק את צרכי הילדים. במספר מחקרים הצביעו על הקושי בתהליך ההיפרדות מהחורים וציאה לעצמאות עצמאות הילד נחוותה לעתים קרובות כאבדן מסך עבור הניצולים (2)(3)(6). חדירה של זיכרונות גרמה לניצולים להיות פגיעים

ורגישים והם פנו לילדיהם לתמיכה. כתוצאה מזה, ילדים אלו חשו בגל מוקדם מאוד אחראיות גדולה להוריהם. למרות הסבל, רוב הניצולים נמנעו מלפנות ולבקש סיוע נפשי. טיפול נפשי מהווה איום עבורם כיוון שקיים חשש גדול לגעת בחוויות טראומטיות, דבר שבעיניהם יכול להוביל לפגיעה בתפקוד ממנה לא יוכלו להתאושש. בנוסף קיים החשש מחוויה מחדשת של תחושות חוסר האונים, אבדן השליטה ועמדת תלות באחר.

ראייה של קשיים אלו הביאה אותנו למסקנה שיש למצוא דרכים פחות מאיימות לתת עזרה לאוכלוסייה זו ולאפשר לדבר ולגעת במשאים כאבים. המוקד של פעילויות אלו הוא לרוב אינו נושא השואה, אלא נושאים שונים ומגוונים מחייהם האישיים. פעילויות אלו לרוב יהיו מובנות עם כלים ברורים, מוגבלות בזמן וממוקדות סביב נושא מסוים. מטרת ההבניה והמיקוד של הפעילויות היא ליצור אוירה קבוצתית בטוחה יותר. השימוש בסרטים הוא דוגמא לכלי המאפשר התמודדות עם קשיים שהוזכרו לעיל.

## השימוש בסרטים

נמצא בספרות המקצועית שנגעה שימוש בסרטים באופנים שונים. מתואר הערך הטיפולי של צפיית משתתפי טיפול קבוצתי בפגישות שצולמו (7)(8) ישנם גם דיווחים על שימוש בסרטים ככלי בו נעזרו במסגרת טיפול משפחתי. כך נעשה שימוש בסרטי משפחה ביתיים, במטרה לעורר זכרונות מן העבר ולחשוף רגשות לגבי ארועים אלו (9). כמו כן מתוארת השואה של תהליך הטיפול המשפחתי כולו לעלילה של הסרט "מרי פופינס" (10).

ישנם תיאורים שונים המתייחסים לשימוש בסרטי קולנוע. תוארו טיפולים אינדיבידואליים בהם נעזרו בסמליות ובמטפורות שבסרטי קולנוע (11)(12) ביניהם בולט תיאור של טורלי ורדיין (13), הכותבים על השימוש חזק בסרטי אימה בטיפול במתבגר שאושפז לאחר התקף של אלימות. לדעתם לסרטי אימה יש תפקיד חזקה לזה של אגדות ילדים. בצפייה בסרטים אלו, כמו באגדות ילדים יש מידה מסוימת של פחדים וחרדות אותם חווים עקב הזדהות עם הדמויות בעמדת איום. כשדמויות אלו מוצחות מופיעה הקלה בחרדה אצל הצופה. מתהליך הזדהות זה הילד או המתבגר שואב כוח ואמונה ביכולת שלו להתמודד עם פחדים וחרדות.

רוב השימוש בסרטים במסגרת עבודה קבוצתית שתואר בספרות היה למטרות פסיכו-חינוכיות ובתחום היחסים הבין-אישיים (14). העבודות המעטות על השימוש בסרטים ככלי בטיפול קבוצתי התייחסו לטיפול במסגרות סגורות. סמיט (15) דיווחה על השימוש בסרטים לטיפול באנשים הסובלים מסכיזופרניה. היא מצביעה

על הכוח שיש לסרט להעלות אסוציאציות לא מודעות אצל המטופל ובכך דומה לשימוש בחלומות בעבודה הטיפולית היא מצאה שמתופלים יכלו להזדהות עם הדמויות ולמצוא דמיון בין מצבי הקונפליקט בסרטים ובין מצבים דומים בחייהם. המטופלים יכלו ממרחק בטוח להיות עדים לדרך שבה הדמויות מתמודדות עם דחפיהם וללמוד מהתמודדות זו. עבודה נוספת עסקה בהכנת מתבגרים לשחרור מאשפוז בעזרת צפייה ודיון מסביב לסרט "אנשים פשוטים" (16) בפרוייקט טיפולי אחר עם אסירים הסובלים מ-PTSD לאחר מלחמת ויטנאם עבדו עם "צייד הצבאיים", ליד סרטים תיעודיים (17).

לאור העיון בספרות בנינו מודל ייחודי של 'מועדון סרטים' המוצל את היתרונות של השימוש בסרטים ככלי בעבודה קבוצתית.

## תיאור מועדוני הסרטים

מועדוני סרטים הפעלו במקומות שונים בישראל. למרות שרוב המשתתפים הם מצולי שואה או בני משפחה של ניצולים, השואה לא נושא עליו התמקדו במיוחד. למועדונים היו נושאים שונים ומגוונים. מספר דוגמאות הן יחסים בנאישיים, להיות אישה, עולם המחשבות, קונפליקטים.

מועדוני סרטים הפעלו במתכונת שונות: קבוצות קצרות מועד של ששה עד 15 מפגשים דו-שבועיים של שעתיים כל אחד, סדנאות של מספר ימים ואף קבוצות ארוכות טווח. חלק מהקבוצות היו בהנחייתם של זוג מנחים וחלק בהנחיית מנחה יחיד. לרוב כל מפגש חוקדש לנושא מסוים. לדוגמא, בסדרה על קשרי משפחה הועלו הנושאים: הקשר עם אימא, הקשר עם אבא, קשרים בין החרות, קשרים בין אחים וכו'. השתמשו בסרטים קצרים ובקטעי סרטים. בעקבותם המשתתפים מעלים את חוויותיהם ורגשותיהם. במהלך מפגש ישנה הפסקה קצרה עם אפשרות לשיחה בלתי-רשמית. במועדונים יש ששה עד 16 משתתפים.

במועדונים נוצרת אוירה אינטימית בה מועלים נושאים אישיים ואף נושאים קשים כגון אלימות במשפחה וגילוי עריות. המנחים מעודדים ותומכים בשיתוף רגשות וחוויות אישיות. בחלק מהקבוצות נעשית גם עבודה דרך פרושים אישיים וקבוצתיים. להלן שתי דוגמאות של ההתרחשות הקבוצתית בעקבות צפייה בסרט.

במפגש שחוקדש ל-"קשר עם אבא" השתמשו בחלקים מתוך הסרט "האגם המוזנח". בסרט זה רואים זוג קשישים המארח את בתם, עם בעלה לעתיד ובנו. הבת ובעלה לעתיד מסעים לחופשה ומשאירים את הילד עם החורים הקשישים. למרות המתח הראשוני בין הילד והקשיש, מתפתחת חברות חמה ביניהם. חברות זו

חינה שונה מאד מהקשר הכואב שהיה לזקן עם בתו. בתגובה לסצינה, אחד המשתתפים בקבוצה דיבר בכאב רב על אביו. הוא תיאר את השינויים שחלו עם השנים בתפיסתו את אביו. בילדותו האב נתפס על ידו כמרחוק, חזק ומפחיד ולעומת זאת כיום הוא נתפס כמרחוק, חלש ומעורר חמלה. חשיפות מסוג זה עוררו את תמיכת הקבוצה וחיצוק את תחושת הבטחון של המשתתפים בקבוצה ובמנחים. בהמשך אותה סדרה, במפגש שהוקדש לקשר בין הדורות, בו השתמשנו בקטע נוסף מתוך אותו סרט, מיצולת שואה הביעה את כאבה לא רק על כך שגדלה בלי סבים, אך גם על כך שעכשיו מתקשה להיות סבתא לנכדיה.

בקבוצה אחרת, קבוצת ניצולים שהיו ילדים בזמן השואה, הוקרן באחד המפגשים חלק מהסרט "גשים קטנות" במטרה לדון בנושא "יחסים בין אחים". המשתתפים הגיבו באופן מיידני לניגוד בין המשפחה המאושרת והחזקה בסרט לבין המשפחות המפורקות מהן באו. אחת המשתתפות שיתפה בכאב שלה על הפער הבלתי ניתן לגישור בינה לבין שני אחיה. פער זה היה ביניהם ובינה מאז הם הופרדו בתקופת השואה. הפער הזה לא גושר והמרחק הרגשי רק הלך וגדל עם השנים. בתגובה, משתתפת אחרת ביטאה את צערה על כך שהמרחק הפיזי עם האחים שלה, שנשארו בחו"ל לאחר המלחמה, אינו מאפשר את הקרבה הרגשית שחסרה לה. העדר הדמויות הגבריות בסצינה שהראינו הביא לכך שמשתתף אחר שיתף את הקבוצה בגעגועיו לאח גדול שלא היה לו מעולם ולאביו אותו איבד כילד קטן. משתתפת נוספת תיארה את מורכבות הקשר עם אחיה מהיום בו חזרה לאחר המלחמה וגילו שאיבדו את שני הוריהם. היא תיארה את תחושת הקרבה הגדולה לאח שהוא האדם היחיד שנשאר ממשפחתה יחד עם חוסר יכולתה לקבל מרכיבים שונים בקשר ביניהם. רוב משתתפי הקבוצה הביעו בדרך זו או אחרת רגשות של קינאה, כעס וכאב. הסרט היווה מראה בה ראו את הדבר היקר מכל והחסר לרובם – המשפחה החמה והמגבשת. מול ההרמוניה המוקרנת על המסך הם חשו את הבדידות החסר והדיסרמוניה בחייהם.

## דין ומסקמת

סרטים, בדומה לעבודה טיפולית עם כלים יצירתיים, יכולים לשמש כלי העוזר למשתתף להתחבר לעולם הפנימי באווירה בטוחה ופחות מאיימת, כפי שהתבטאה בדוגמאות. המשתתף בקבוצה הצופה בסרט יכול להשליך את חרדותיו על הדמויות ויכול להזהרות אתן ולבדוק מה קורה לו ולאחרים. השימוש בסרטים איפשר עבודה טפולית כשהסרט מהווה טריגר להעלאת חוויות מהעולם הפנימי ומאפשר לבחור את המרחק המתאים לכל משתתף לפי מחותו וצרכיו.

למסגרת המובנית היתה משמעות רבה בהורדת המחסום לפנייה והצטרפות לקבוצה. כמו נפגעי טראומות מסוגים שונים, גם ניצולי שואה, שהיוו חלק משמעותי של אוכלוסיית הפונים אלינו, מגיעים לתוך אינטראקציה בין אישית מעמדה של חשדנות בסיסית וצורך רב בהגנה מפני פגיעה. ישנו קושי בולט במתן אמון באחר, כי האחר, האדם באשר הוא, פגע בהם. במועדון הסרטים נעשה ניסיון להוריד את האיום שבקרבה או בחשיפה חודרנית. הקבוצה מסמלת את המשפחה השלמה ומציעה מרחב מיכל שחסר כל כך לחלק גדול מהמשתתפים (18) היחסים הבינאישיים בתוך הקבוצה מאפשרים תהליכים דינמיים כפי שאנו מכירים מעבודה עם קבוצות (19).

בקבוצות אלו לסרט יש משמעות גדולה בהתהליכים הדינמיים. הסרט מהווה חלק מהשלם הקבוצתי. פוקס התייחס לקבוצה כשלם הגדול מסכום חלקיו ועל כן צריך לחקור גם את השלם וגם את החלקים שבתוכו (19\*). הסרט, הדמויות בסרט, היחסים בין הדמויות, כל אלו נכנסים לתוך המטריצה הקבוצתית. זוהי הרחבה של המציאות הקבוצתית והמרחב המעברי (transitional space) (20) הפרט, במפגש שלו עם האחרים, מחייה מתוך העולם הפנימי את היצוגים הרלוונטים ובודק אותם מול המציאות הקבוצתית. בקבוצה בה מוקדן סרט, הבדיקה הזו מורחבת לדמויות נוספות המופיעות על המסך. הדמויות בסרט נמצאות במקום בטוח מבחינת המשתתפים, דהיינו אפשר לתת ביטוי לרגשות העולים כלפיהן מבלי שזה יוצר עימות איתם. ניתן לראות שהקבוצה, חברי הקבוצה, הדמויות בסרט, הסצינה המוקרנת – ובמידה מסוימת המנחים – מהווים גורמים להשלכה של חלקי עצמי אובייקט. כל זה יוצר את המטריצה הקבוצתית, אשר היא לפי פוקס (19\*) המפגש בין הלא מודעים האישיים בקבוצה, תוך כדי שימוש במנגנוני הזדהות השלכתית (21). בהמשך המשתתפים מפנימים מהמטריצה הקבוצתית חלקי אובייקט קולקטיביים.

במועדון סרטים ישנם גורמים רבים העוזרים לחברי הקבוצה לעשות מה שפוקס (19\*) קורא mirroring resonance. המשתתפים עסוקים בתהליך הסתכלות לתוך עולמם הפנימי תוך העזרות במראה כפול: מראת הסרט ומראת הקבוצה. בתהליך זה ישנה השתקפות של העולם הפנימי בתוך האחרים ומתוך הדמויות בסרט. השתקפות זו עוזרת להרחיב את המרחב הפוטנציאלי, לבדוק את היצוגים הפנימיים ולהתנסות בעמדות רגשיות חדשות. העבודה נעשית בשכבות שונות במקביל: אני מול הסרט, אני מול הקבוצה, הקבוצה כשלם מול הסרט. בכל שכבה נעשית עבודה שבחלקה מודעת ובחלקה פחות מודעת.

בדוגמאות שתוארו, כל משתתף הגיב מהמקום שלו לסצינה המוקרנת ולדמויות מהסרט ובכך עודד את האחרים להתחבר ולבדוק איפה הדברים מגיעים בהם. סצינות אלו העלו קולות שונים כשכל קול מתן ביטוי



## מועדון סרטים 9

לאספקט אחר שנמצא אצל כל אחד. הקולות נגעו בדרך זו או אחרת בחסר, במרחק הנפשי בינם לבין בני משפחותיהם ובגעגע למשפחה אידיאלית, חזקה ומגובשת. הקולות יחד יצגו את הסצינה השלמה שהיא הסצינה הפנימית של הקבוצה ושל כל אחד בקבוצה; סצינה של משפחה מפורקת בעולם פנימי לא מגובש ולא בטוח.

על תפקוד המנחים אין אנו מרחיבים את היריעה במאמר זה, למרות שברור שיש למנחים תפקיד מרכזי כמאפשרים את התהליך הקבוצתי וכגורמים פעילים בבחירת הסרטים וקביעת ה-setting.

לסיכום, מצאנו שמועדון הסרטים הוא כלי יעיל המאפשר עבודה טיפולית עבור קבוצת היעד שלנו, ניצולי השואה ובני משפחותיהם. נראה שהשימוש בסרטים מקל על הגישה לקבוצת מועדון הסרטים עזר לאנשים שמתקשים להביע רגשות, לעבד חוויות רגשיות במסגרת תומכת. מועדוני סרטים מספים הראו שגם אוכלוסיות אחרות יכולות להפיק ממודל זה של עבודה קבוצתית.

1. Niederland W.G., Clinical observations on the "survivor syndrome". *Int. J. of Psychoanalysis*, 49: 313-315, 1968.
2. Kleber R.J. & Brom D., *Coping With Trauma*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger, 1992.
3. Dasberg H., Unmet needs of Holocaust survivors in Israel - 40 years later: A burning issue. Jerusalem: AMCHA, 1987.
4. Dasberg H., Child survivors of the Holocaust reaching middle age; psychotherapy of late grief reactions. *Social work and policy in Israel*, 5-6: 71-83, 1992.
5. Moskowitz S. & Krell R., Child survivors of the Holocaust: Psychological adaptations to survival. *Isr. J. of Psychiatry and Related Sc.*, 27: 81-91, 1990.
6. Barocas H. & Barocas C., Separation-individuation conflicts in children of holocaust survivors. *J. of Contemporary Psychotherapy*, 11: 6-14, 1980.
7. Wachtel A.B., Videotape and group psychotherapy. In: Kaplan H.I., Sadock B.J. (eds.) *Comprehensive Group Psychotherapy*. 2nd ed. Baltimore MD: Williams & Wilkins, 173-176, 1983.
8. Berger M.M., Use of video in group psychotherapy. In: Kaplan H.I., Sadock B.J. (eds.) *Comprehensive Group Psychotherapy*. 3rd ed. Baltimore MD: Williams & Wilkins, 355-362, 1993.
9. Kaslow F.W. & Friedman J., Utilization of family photos and movies in family therapy. *J. of Marriage and Family Counseling*, 3: 19-25, 1977.
10. Newby R.F., Fischer M. & Reinke B., Just a spoonful of sugar helps the therapy go down. *Psychotherapy in Private Practice*, 11: 41-49, 1992.

11. Gunzburg J.C., Traversing the Labyrinth. *J. of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 8: 3-6, 1989.
12. Christie M. & McGrath M., Taking up the challenge of grief: Film as therapeutic metaphor and action ritual. *Australian and New Zealand J. of Family Therapy*, 8: 193-199, 1987.
13. Turley J.M. & Derdeyn A.P., Use of a horror film in psychotherapy. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 29: 942-945, 1990.
14. Johnson S.D. & Iacobucci C., Teaching small group communication with "The Dream Team". *Communication-Education*, 44: 177-182, 1995.
15. Smith J.M., The movie as medium for the message (or movies, dreams, and schizophrenic thinking). *Psychiatric Care*, 12: 157-164, 1974.
16. Duncan K., Beck D. & Granum R., Ordinary people: Using a popular film in group therapy. *J. of Counseling & Development*, 65: 50-51, 1986.
17. Sigafoos C.E., A PTSD treatment program for combat (Vietnam) veterans in prison. *Intern. J. of Offender Therapy & Comparative Criminology*, 38: 117-130, 1994.
18. ורדי ד', טיפול בניצולי שואה ובני הדור השני. *סקיפ*, 4(2), 11-23, 1999.
19. Foulkes S.H., *Therapeutic Group Analysis*. New York: International Universities Press, 1964.
20. Winnicott D.W. (1951). Transitional objects and transitional phenomena. In: ??? (eds.) *Playing and Reality*, New York: Basic Books, 1-25, 1975.
21. Bion W.R., *Experience in Group and Other Papers*. London: Tavistock, 1961.