

קבוצה גדולה עם אשליה של קבוצה קטנה: דינמיקה קבוצתית בפורום אינטרנט

חיים וינברג

חיים וינברג, PhD, בית הספר המקצועי לפסיכולוגיה, סקרמנטו, קליפורניה, ארה"ב.
haimw@group-psychotherapy.com

מילות מפתח: קבוצה קטנה, קבוצה גדולה, פורום אינטרנט, דינמיקה קבוצתית

תקציר

מחבר המאמר מזהה תהליכים קבוצתיים ותופעות קבוצתיות בפורום אינטרנט, ובוחר את הדומה ואת השונה ביניהם לבין תהליכים ותופעות שאפשר לזהות בקבוצות קטנות ובקבוצות גדולות. ההשלכה היא המנגנון העיקרי הפועל בתקשורת וירטואלית והיא יוצרת אי הבנות ופירושים לא נכונים ויכולה להביא להתלקחויות פתאומיות. הגבולות הפרוצים של המרחב הווירטואלי מצמצמים את תחושת הביטחון בפורום אינטרנט, ובכל זאת, במפתיע, המשתתפים מוכנים לחשיפה רבה. באופן חלקי, הדבר מוסבר באנונימיות של הכותבים, אלא שהתופעה קורית גם בפורום שמתתפיו אינם אנונימיים. פורום אינטרנט הוא למעשה קבוצה שיש לה לעתים מאפיינים של קבוצה קטנה, פעמים אחרות היא מתנהגת כקבוצה גדולה ולפעמים היא פועלת באופן שמיחד קבוצה און-ליין. מסקנת המחבר הנה שפורום אינטרנט הוא קבוצה גדולה עם אשליה של קבוצה קטנה.

* פרק מתורגם מתוך ספרו של חיים וינברג: הפרדוקס של קבוצות אינטרנט - לבד בנוכחות האחרים הווירטואליים.

* גרסה של מאמר זה פורסמה בספר:

Weinberg, H. (2014). *The Paradox of Internet Groups: Alone in the presence of virtual others*. London: Karnac.

הצגת קבוצת הדיון של פורום הטיפול הקבוצתי (ט-ק):

"שלום, אני אורב מבין הצללים זה זמן מה. הגיע הזמן לצאת החוצה, בעידוד עמית שהצטרף לקבוצה. אני מטפל בבריאות הנפש באוניברסיטת מדינת ניו מקסיקו. אני עובר הכשרה בפסיכודרמה. אני גם מנהל קבוצת פסיכודרמה במרכז לייעוץ באוניברסיטה. אם יש פסיכודרמטיסטים פה, אנא ליידע אותי. אשתף בתובנות ואעלה שאלות כנהוג בקבוצה זאת."

(תקשורת אישית, קבוצת הדיון של פורום הטיפול הקבוצתי, 20 בפברואר, 1996)

* * *

* * *

מפגש ומודעות. כתבתי כמה ספרים. אני משמש כמטפל רק לילדים שלי, ולכלב אחד. אני ילד בן 40. אני די עמוס עם כל המטלות שלי (וגם אוסף חומר לספר הבא שלי). זאת הסיבה שבגללה אני תלמיד שקט כאן בפנינה הימנית מאחורה. עוקב אחרי הדיונים שלכם לפעמים: כדי ללמוד.

עכשיו אני צריך ללכת לעשות שיעורי בית. אם אתם רוצים להשיג מידע עליי באנגלית אתם יכולים להסתכל על התמונה שלי ובאתר שלי (הכתובת בחתימה שלי).

נראה מאוחר יותר."

(תקשורת אישית, קבוצת הדיון של פורום הטיפול הקבוצתי, 25 באפריל, 1997).

* * *

* * *

הציטוטים כאן לקוחים מן התקשורת שהייתה לפני כמה שנים בקבוצת דיון אינטרנטית על טיפול קבוצתי (ט-ק), פורום אינטרנטי שהוקם על ידי ב-1995 במטרה להחליף מידע עם מטפלים קבוצתיים ברחבי העולם. דברי ההקדמה האלה של חברי הפורום מדגימים את מגוון האנשים המצטרפים לפורום באינטרנט ומכניסים את הבמה להבין את הדינמיקות שלהם. קבוצת דיון היא פורום שבו כל מנוי מקבל את כל ההתכתבויות הנשלחות לשרת על ידי חברי הפורום, וכל דוא"ל שהוא/היא שולחים לשרת מופץ לשאר המשתתפים גם כן. כיום מצויים באינטרנט פורומים כמעט בכל נושא, מגיגון ועד הסרטים של וודי אלן.

התחלתה של קבוצת הדיון ט-ק, וההבנה שיש דמיון בינה לבין קבוצות טיפוליות מתוארת בספרו של Weinberg (2014). במאמר זה יוגבל הניתוח לקבוצות דיון אינטרנטיות של אנשי בריאות הנפש (בייחוד לקבוצת הדיון האינטרנטית של פורום הטיפול הקבוצתי שכתובתה: www.group-psychotherapy.com ותיקרא מכאן והלאה

"היי"

אני חבר חדש בקבוצת הדיון זה כמה ימים וניסיתי להבין את מהלך הדיונים המתמשכים. שמי מוסטפה חביב. אני פסיכיאטר שעובד כיום כפסיכיאטר ראשי העומד בראש השירותים הפסיכיאטריים באחת מנסיכויות המפרץ הפרסי. אני מנחה קבוצות ב-18 השנים האחרונות ומוצא את הפורום הזה מאוד מעניין. אני מצפה ללמוד מהחוויות הבין-תרבותיות מרחבי העולם."

(תקשורת אישית, קבוצת הדיון של פורום הטיפול הקבוצתי, 26 ביוני, 1998)

* * *

"שלום חברים יקרים.

אני לא יודע מה התואר שלי כאן; אורבן, צופה, תלמיד, או...? אני מטפל לא-אקדמי מפינלנד. אני מטפל פרטני וקבוצתי מעל לעשרים שנה. מבצע טיפול גשטאלט, פסיכותרפיה טרנס פרסונאלית, טכניקות

ללא גבולות. מנקודת מבט פסיכולוגית, הוא יכול להצטייר כמרחב ענק חסר גבולות (Winnicott, 1987), עם פוטנציאל למציאות ופנטזיה, משחק ודמיון, קירבה וניכור. לאינטרנט אין התחלה ואין סוף. משמעות הדבר היא אפוא שגבולות המרחב שבקבוצת פנים-אל-פנים נשמרים היטב הופכים להיות מעורפלים וחסרי משמעות במרחב הווירטואלי. גבולות הזמן הם עוד גבול בעל חשיבות ששומר על קבוצות פנים-אל-פנים (פא"פ). פגישה מתחילה בשעה ידועה ומסתיימת בשעה מוכרת. ולעומת זאת, גבולות הזמן מאבדים ממשמעותם בקבוצת דיון אינטרנטית. אפשר לומר שבפורום לקבוצה אין התחלה ואין סוף ביחס לזמן, וזה נמשך ללא גבול.

סוגיות של חברים המצטרפים או עוזבים את הקבוצה ומערכת/ות היחסים של חברים מחוץ לקבוצה קשורות לשאלות בעניין הגבולות. אלה סוגיות שבהן ברור כי קבוצת אינטרנט שונה במידה ניכרת מקבוצת פנים-אל-פנים.

1.1. מצטרפים חדשים לפורום. בקבוצה

הנפגשת פא"פ, שמים לב לכל חבר חדש שמצטרף, והקבוצה בדרך כלל מגיבה לשינוי כזה. למעשה, אחת מן הדינמיקות בקבוצות המשקפות משפחה מתרחשת כשחבר חדש מצטרף אל הקבוצה ומעורר קנאה בין אחרים. המצטרף החדש נתפס כאח או אחות צעירים הנולדים לתוך המשפחה.

התנהגות המצטרף החדש יכולה להזכיר לנו את הדפוסים הרגילים של מי שהצטרפו לקבוצה אמיתית. קצתם שותקים, והקבוצה הווירטואלית אינה ערה לנוכחות שלהם. קצתם רוצים תחילה לדעת מה הנורמות של הפורום, לפני שהם מפרסמים משהו. אחרים שולחים את ההודעות שלהם מיד ויכולים להיות מעורבים מאוד בדיון וליטול חלק משמעותי בדיון. במקרה של קבוצה רגילה, סיטואציה כזאת יכולה לעורר את החברים

פורום ט-ק), ולקבוצות גדולות, לא מבוקרות ולא מובנות (הכוונה בלא מבוקרות באינטרנט היא לכך שאין שליטה על זרימת המידע, הכוונה בלא מובנות היא לכך שלקבוצה אין מערכת כללים ברורה לגבי התקשורת והגבולות מטושטשים). כפי שנראה בהמשך, קבוצות גדולות יכולות להיות כלי חשוב כדי ללמוד על כוחות חברתיים ויחסים תוך-קבוצתיים בחברה בכללותה. כפי ש-Pat de Maré (1975) ניסח זאת: "הקבוצה הגדולה ... מציעה הקשר וכלי שיכול לאפשר לנו לחקור את הממשק בין אזורים מקוטבים ומפוצלים בין פסיכותרפיה וסוציו תרפיה." (עמוד 146). הוא ממליץ על בחינה של "מפגשים [של קבוצות גדולות] של אותם החברים במשך זמן רב, ולא רק בפרץ קצר של פגישות", כפי שלרוב נעשה בכנסים או בישיבות מליאה בכנסים. רשימות דיון באינטרנט מספקות הזדמנות כזאת. אנשים "נפגשים" לפרק זמן ארוך (כל עוד הם מנויים לפורום), מחליפים רעיונות, מתקשרים סביב תחום העניין שלהם ועוסקים באינטראקציה חברתית. על אף שהפגישות האלה חסרות את המסגרת הקפדנית של קבוצה-אנליטית, ולא נועדו להיות טיפוליות (אך גם קבוצות גדולות לא נועדו לכך, ראו Weinberg & Schneider, 2003), אנחנו עדיין יכולים ללמוד מהן הרבה על הדינמיקה של קבוצות גדולות, על אינטראקציה תוך-קבוצתית ועל קונפליקטים חברתיים. התובנה החברתית וההבהרה של ההנחות החברתיות הלא מודעות ש-Pat de Maré (1975) מציין כמתפתחות בקבוצות גדולות, מוצגת בברור במציאות הווירטואלית.

תהליכים ומנגנונים פסיכולוגיים בתקשורת און-ליין

1. גבולות

גבולות בקבוצה יוצרים ביטחון ותחושה של יציבות ותורמים להתפתחות האינטימיות וליכולת המשתתפים לפתח אמון ולחשוף את עצמם. האינטרנט הוא מרחב וירטואלי

הנה דוגמה למכתב עזיבה של חבר פורום:
 "חברי לפורום,

לפני זמן מה היה דיון מסוים לגבי חברי פורום שכותבים הצהרה קצרה של הסבר/פרידה לפני שהם מתנתקים מן הקבוצה הזאת. עוד לפני הדיון ההוא שקלתי להתנתק, אבל הוא יצר אצלי מודעות לכל האנשים שעוזבים קבוצות ומה שהם לוקחים איתם - הקול של הלא-חבר. אז אני רוצה לדבר בקול הזה כאן בכך שאומר שאני אתנתק ביום ששי, ב-8 בינואר. אם הקבוצה לא הייתה נוגעת בי לא הייתי משקיע את הזמן לכתוב זאת. וזה לא נכתב בלי אמביוולנטיות. אינני מתלהב באשר לדרך שבה קבוצת הדיון פועלת כפי שהביעו כותבים אחרים, אבל פיתחתי חיבה לסגנון שלה ולתורמים הרבים בה. זה יהיה נחמד אם תקחו חלק בחיים הלא ווירטואליים שלי." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 4 בינואר, 1999)

1.3 קשר מחוץ לפורום. בטיפול קבוצתי בדרך כלל יש המלצה שלא להיות מעורבים ביחסים חברתיים מחוץ לקבוצה עם חברי הקבוצה. המטרה של הנורמה הזאת היא שהעבודה הטיפולית תתבצע במסגרת הקבוצה. קשרים מחוץ לקבוצה יכולים להתפרש כ"התקפה על גבולות הקבוצה". Yalom (1995) טוען שתת-קבוצה הנוצרת מחוץ לקבוצה יכולה להשיג עדיפות גבוהה יותר מאשר היחסים בקבוצה. גם כשאין הוראה מפורשת שעל פיה חברי הקבוצה אינם אמורים להתרועע מחוץ לקבוצה, לרוב מומלץ להביא אירועים שהתרחשו בין חברי קבוצה מחוץ לקבוצה להתמודדות בתוך הקבוצה.

האם יש תהליכים מקבילים לתהליכים בפורום? בוודאי. חברי הפורום יכולים לכתוב זה לזה מחוץ לפורום. לעתים קרובות קורה שמישהו כותב לפורום ומקבל תגובות לדוא"ל הפרטי שלו/ה. אני מעריך שזו תופעה בקנה

הוותיקים שמרגישים שמצטרף חדש מתעלם ואינו מכבד את היסטוריית הקבוצה ואת ותיקה. לא כך הדבר בקבוצת אינטרנט.

1.2 עזיבת הקבוצה. עזיבת הקבוצה שונה גם היא כשמשווים קבוצות וירטואליות לקבוצות פא"פ. אנשים יכולים לעזוב את קבוצת הדיון האינטרנטית בלי שמישהו יבחין בכך, דבר שאינו יכול לקרות בקבוצה שבה אנשים רואים זה את זה. במידה כלשהי דומה הדבר למפגשי קבוצה גדולה שבהם איננו מבחינים באנשים הנעדרים ממפגש מסוים או במי שעזבו את הקבוצה לגמרי. היעלמות האנשים שעוזבים יוצרת דינמיקות שונות מאוד ויכולה להוסיף להכחשת אובדן. מנחי פורום מסוימים מנסים להתגבר על בעיה זו בכך שמיידעים את הקבוצה כשמישהו מסיים את חברותו בפורום. לדעתי, משמעות הדבר היא שמנחי הפורום מנסים להכריח את הקבוצה הווירטואלית להתנהג כקבוצת פא"פ, במקום לקבל את העובדה שלקבוצת אינטרנט יש דינמיקות ומאפיינים שונים לפעמים.

כאמור, כאן מסתיים הדמיון לקבוצה אמיתית, מפני שבמציאות איש אינו יכול לעזוב קבוצת פא"פ בלי שישומו לב לכך. בתחילת דרכו של פורום ט-ק, במאמץ לגרום לקבוצת הדיון להיות קרובה יותר למציאות נוספו כמה משפטים להודעות קבלת הפנים ל-ט-ק ("החווה") שבהן אנשים מתבקשים להודיע על כוונתם לעזוב את הפורום ולאפשר לאחרים להיפרד מהם. ואף על פי כן, רק משתתפים מעטים עושים זאת, ולרוב הודעה כזאת מלווה באכזבה או בביקורת לגבי תפקודה של קבוצת הדיון (למשל זמן רב שמושקע בסוגיות שוליות). תגובות המשתתפים לביקורת כזאת הן לרוב מתגוננות ותוקפניות. כשמישהו עוזב את הפורום לאחר השתתפות ארוכה, והשם שלו/ה מוכר, העזיבה שלו/ה גם מעוררת תגובות עזות, כמו בקבוצות אמיתיות.

2. חוזה

בדרך כלל קבוצה פועלת לפי חוזה או הסכם המוצג על ידי המנחה. החוזה מציג את החוקים ואת הגבולות (זמנים, סודיות וכולי). ובכך מבנה את מסגרת העבודה ויוצר ביטחון התחלתי. ללא חוזה אי אפשר לטעון לחריגה מן החוזה והמנחה אינו יכול להצביע על התנהגויות הסוטות ממנו ולפרש אותן.

החוזה שנערך בעניין ההשתתפות בפורום אינו ברור. בפורומים מסוימים, כל חבר הנרשם לפורום מקבל באופן אוטומטי מכתב ברכה ובו מצוינים התכנים שעליהם אפשר לדון בפורום ומצוינת דרישה למלא כמה חוקים בסיסיים. מדובר בחוקים הקשורים לשימוש באינטרנט, כגון לא להשתמש בפורום למטרות לא חוקיות או לפרסום. בפורום ט-ק, הצורך בשמירת סודיות המטופלים בפורום מצוין גם כן. לאור שנים של ניסיון, לדעתי, החוזה פתוח מדי ואינו מבהיר דיו מה "נכון" ומה "לא נכון" בהשתתפות בפורום. יכולה להיות לכך השפעה על גבולות קבוצת הדיון, סוגיה שנידונה קודם לכן ונדון בה בהמשך. מעת לעת עולות בדיון שאלות כגון: "האם זאת קבוצה טיפולית?", "האם מותר לשלוח מכתבים אישיים לפורום?" היה אפשר לחשוב כי מדובר רק בתוצאה של חוזה לא ברור, אבל למעשה שאלות כאלה נשמעות בכל קבוצה.

3. תפקידים בקבוצה

תפקידים נוצרים בכל קבוצה כמעט מן ההתחלה, וחלק מהם מכריעים לתפקודה של הקבוצה. תפקידים מסוימים באים כדי להקל על יכולת הקבוצה לעבוד על נושאים ספציפיים או על דילמות אוניברסליות המעניינות את הקבוצה. התפקידים הנפוצים ביותר בקבוצה הם התפקידים שמשרתים את המשימה ואת הפונקציות הרגשיות. רוב הכותבים על קבוצות מתארים גם כמה תפקידים נוספים. לדוגמה, Rutan, Stone & Shay (2007) זיהו את התפקידים: המשתתף המבנה, המשתתף החברתי, המשתתף הסוטה

מידה גדול. אפשר לדבר על "הקבוצה מחוץ לקבוצה". לרוב אין לכך השפעה על לכידות הקבוצה, אך לעתים יש מקרים שישפיעו על אוירת הפורום.

יש מגוון תגובות לתקשורת אישית מחוץ לפורום. יש שיראו בכך איום ללכידות הפורום. האיום קיים רק אם יש תת קבוצות קונקרטיות שעוללות לפצל את הפורום וליצור ניגוד עניינים ביניהן. כמו בקבוצת פא"פ, כשנדע שיש תת-קבוצה שיוצרת קשר מחוץ לקבוצה, חלק ממי שלא שתפו ירגישו שמדירים אותם, כאילו הם אינם חשובים דיים לקחת חלק בדיון החיצוני. כשמישהו מדווח על דוא"ל מעליב שנשלח לאי-מייל אישי, הקבוצה מנסה ככל יכולתה להביא את המכתבים האלה לדיון ציבורי.

אפשרות נוספת ליצירת קבוצה מחוץ לפורום היא על ידי קיום פגישות "אמיתיות". פגישות כאלה מתרחשות בין חברים הגרים באותה סביבה ושייכים לאותה קהילה מקצועית. בקבוצה של אנשי בריאות הנפש יש אפשרות למפגשים בכנסים, הן כנסים מקומיים והן בינלאומיים.

פורום ט-ק ביסס מסורת של מפגשים בין חברי הפורום בפגישות השנתיות של AGPA בארה"ב, ובכנסים הבינלאומיים לטיפול קבוצתי של IAGP. למפגשים האלה השפעה מיוחדת על חיי הפורום, בייחוד מאחר שזים ועודד אותם מנהל הפורום (אני). אף שהמפגשים האלה תואמים את מטרת הפורום שהיא לעודד ולטפח יחסי עמיתים בינלאומיים, הם עדיין מעוררים כמה תגובות רגשיות המביעות כעס, קנאה ותחושות של הדרה.

הפעם הראשונה שבה מנהל הפורום זים פגישה מסוג זה (1997 בניו יורק), חלק מן החברים שלא השתתפו בפגישה כתבו על אודות הסכנה בקואליציה שבין המנחה לבין חלק מן החברים. פתרון חלקי לבעיה הזאת היה לשלוח לפורום דוח מלא על הפגישה הזאת, כך שכולם יוכלו לחלוק את החוויה. מנהל הפורום צילם תמונות ופרסם אותן באינטרנט כך שכל חבר בפורום יוכל לראותן.

בייחוד לנוכח המציאות/האפשרות של העברה נגדית חזקה מצדנו? תודה שקראתם - אני מאוד מעוניינת בתגובות שלכם, בייחוד בנוגע לקבוצות שאליהן אתם שייכים". (תקשורת אישית, קבוצת הדיון של פסיכותרפיה קבוצתית, 20 לדצמבר, 2012).

תפקיד נוסף שאפשר לזהות בפורום האינטרנטי הוא **המנהיג המתנגד (Defiant)**. לפי Beck (1981) החבר הזה שומר על הגבול בין השתתפות כ"חבר קבוצה" לבין השתתפות כ"פרט עצמאי", בין המשיכה ללכידות לבין תגובת נגד למעורבות אינטנסיבית. הוא או היא מזהירים את הקבוצה מפני כוחו של המנהיג, ומזכירים לנו שתמיד נשקפת סכנה שמנהיגים ינצלו לרעה את הכוח שלהם. בקבוצה אינטרנטי, שבה בידי המנחה הכוח לצנזר הודעות, ובה גבולות הפרט והקבוצה יכולים להיטשטש, הכרחי שמנהיג מתנגד כזה יקום מתוך חברי הקבוצה.

הנה הודעה מחברת פורום ט-ק שבחרה באופן מתמשך בעמדה מאתגרת של המנהיג המתנגד כלפי המנחה (אני) ושאר חברי הקבוצה. למעשה, בגלל הדרך הסרקסטית שבה היא לפעמים כתבה את ההודעות שלה, זה היה אתגר מבחינתי כמנחה הפורום לזכור שהיא עושה שירות לקבוצה על ידי ההערות שלה.

"חיים,

מעניין שבתגובתך הפעילה ל-ס' אתה עובר מ-אני ל-אנחנו. האם קשה לך להישאר בעמדת ה-אני ולהיכנס לדיאלוג עם ה-אני של ס'? הטפת מוסר עושה מעט כדי להשפיע על אחרים והיא סוג של 'כרטיס צהוב'.

מעניין שלא הגבת לשימוש של גברת ה' בשפה פוגענית בכמה מקרים. עזור לי להבין

והמשתתף המזהיר. אני מעדיף לעקוב אחרי הטקסונומיה של Beck (1981) מאחר שהיא מייחסת תפקידי מנהיגות לחברים שלרוב איננו רואים בהם מנהיגים חיוביים כלל (למשל המנהיג השעיר לעזאזל). ארבעת התפקידים שהיא זיהתה הם: מנהיג משימתי, מנהיג רגשי, מנהיג שעיר לעזאזל ומנהיג מתנגד.

את כל התפקידים האלה אפשר לזהות גם בפורום אינטרנטי. לדוגמה, **המנהיג המשימתי** מזכיר לחברי הקבוצה לדבוק במשימת הקבוצה. בקבוצת הדיון, שבה החוזה מעורפל (ראו לעיל) והדיון יכול לסטות, חשוב שיהיה מישהו שבעדינות יחזיר את הקבוצה בחזרה למסלול, ותמיד עדיף שחבר קבוצה יעשה זאת ולא מנחה הפורום שצריך להכיל הרבה השלכות לגבי הסמכות שלו/ה בלאו הכי. הנה דוא"ל ממנהיג משימתי כזה (חבר בקבוצה) שנשלח לאחר אירוע הירי הנורא בניוטרון, שבקונטיקט (דצמבר 2012), ועליו דנו בפורום ט-ק:

"אני חושבת שהפוסט של ב' על כך שהירי ההמוני בניוטרון משמש כגירוי דמוי-רורשך המשפיע על הפוסטים האינדיבידואליים של כלנו מאוד הגיוני.

<חיתוך>

הדיון על קבוצות של הפורום הוא תוצר של הלא מודע החברתי וכפי ש-ג' ציין, אלה יכולות לעשות רדוקציה של המצב למרות שהכוונה הפוכה. כעת נראה שסטינו בדיון אל עבר אלוהים/שטן. לאיזו מטרה? מה הדינמיקות של הדיון שלנו מנקודת המבט הקבוצתית? אין לי מושג.

<חיתוך>

לאלו מכם שמשתתפים בקבוצות, האם הנושא של האירוע בניוטרון חדר לקבוצות שלכם - ובאיזו צורה, ובנוסף איך התערבתם,

את ההימנעות שלך.

אני גם מבקשת שתעזור לי להבין את השימוש שלך במילה 'טוב ביותר' (best, במקור) [הכותבת מתייחסת בציניות לחתימה שלי לדוא"לים עם המילה Best כקיצור ל"דרישת שלום" (best regards, במקור)] כשאתה כביכול מסיים בנימה אישית. מה אתה מנסה להגיד כשאתה משתמש במילה 'הטוב ביותר'?

אני מצפה בקוצר רוח לתשובתך המלומדת. (תקשורת אישית, קבוצת הדיון של פסיכותרפיה קבוצתית, 23 ביוני, 2010).

אחד המצבים המסוכנים בקבוצה (ודוגמה טובה לתוקפנות פרימיטיבית רגרסיבית) הוא כשקבוצה שלמה מוצאת שעיר לעזאזל לתקוף. במצב כזה הקבוצה משליכה את ה"רוע שלה" על השעיר לעזאזל, בתקווה להיפטר מחלקים פנימיים מפוצלים ולא רצויים על ידי התקפת או הרחקת השעיר לעזאזל מן הקבוצה. Yalom (1995) רואה במצב הזה מצב המסכן את שלמות הקבוצה ודורש את התערבות המנחה. Corey (1995) מציע שהמנחה יסב את תשומת לב החברים המתקיפים לעולמות הפנימיים שלהם ולמה שמתרחש בהם.

מצב כזה יכול לקרות גם בפורום. זה יכול לקרות כשמישהו "מושך אליו אש" על ידי סגנון כתיבה מעצבן או פרובוקטיבי, על ידי כתיבה לעתים תכופות מדי, או על ידי תגובה מעצבנת במיוחד. השעיר לעזאזל יכול גם להיבחר לתפקיד הזה בגלל חולשה מסוימת (למשל, היעדר ניסיון בקבוצות, במקרה של ט-ק). במקרים כאלה יש התקפות מתפרצות רבות על הפרט, כאילו כל הפורום יוצא נגד אותו אדם. קונפליקטים ואי הסכמות מתעוררים כמעט בכל קבוצה, ולרוב כשמישהו מותקף, יש אנשים שיגנו על האדם המותקף. אחד

הסימנים לכך שתהליך של שעיר לעזאזל מתרחש הוא כשאיש אינו מגן על הפרט המותקף. אולי בגלל שהתגובות הרגשיות של הפרט המותקף בפורום אינן נראות לעין, האגרסיה מתגברת. חשוב שמנחה הפורום יזכור את הרעיונות של Beck (1981) לגבי המנהיג השעיר לעזאזל, שהוזכרו קודם לכן, ולא ישכח שהמנהיג השעיר לעזאזל עוזר לפורום להגדיר גבולות מסוימים של הקבוצה כמערכת ואת היכולת שלה להכיל ולקבל טווח רחב של הבדלים. במרחב הווירטואלי של קבוצה חסרת גבולות, הגדרת הגבולות האלה עוד יותר חשובה מאשר בקבוצת פא"פ.

4. השלכה ומנגנונים פסיכולוגיים אחרים

4.1. השלכה. Suler (1999) מתאר כיצד אנשים המחוברים למרחב הווירטואלי "יחושו לעתים קרובות - באופן מודע או לא מודע - שהם נכנסים ל"מקום" או "מרחב" שמלא במגוון רחב של משמעותיות ומטרות". (עמוד 1). כמעט מיותר לציין כי המנגנון הפסיכולוגי המרכזי הפועל בתקשורת באינטרנט הוא השלכה. בהיעדר רמזים חזותיים ושמייעתיים ועם רמזים טקסטואליים בלבד, הקוראים משלימים מידע רב בעזרת הדמיון שלהם, ובכך משליכים את עולמם הפנימי על הטקסט הכתוב. Suler (1996) כותב: "בגלל שלעתים קרובות החוויה של אדם אחר מוגבלת לטקסט, למשתמש יש נטייה להשליך מגוון רחב של רצונות, פנטזיות ופחדים על הדמות המעורפלת בקצה השני של המרחב הווירטואלי" (עמוד 1).

מעניין לציין כי בבחינה של התנאים האידיאליים לסביבה הפסיכואנליטית המסורתית, אנו מוצאים כי סביבת האינטרנט מתאימה לכך היטב. ייתכן שהרעיון של פסיכואנליזה אונליין אינה חילול השם. הפסיכואנליטיקן אונליין אינו נגלה לעין ואינו נשמע ורק

עדיין יש לנו הקול והגוונים שלו כדי להבהיר אם מטרת הדובר הייתה הומוריסטית, עצובה או סרקסטית. כל הרמזים התת הכרתיים המעודנים האלה נעלמים בתקשורת המרחב הווירטואלי. האינטרנט מותיר את המילה הכתובה כמקור הפרשנות היחיד, מה שמוביל לאי הבנות רבות. בקלות רבה אנשים מפרשים משפטים ניטרליים כתוקפניים או כפוגעניים, ועלולים להגיב בחזרה באגרסיביות לפירוש המסולף הזה. הרבה מלחמות מילים, התלקחויות, (הקרויות "flaming" באינטרנט) מתחילות ברשימות דיון ופורומים כשהערה שנועדה להיות הומוריסטית נתפסת כמעליבה על ידי הקורא. הנה חילופי מכתבים בפורום ה-ט-ק המדגימים היטב את התופעה הזאת:

"שמתי לב שאתה משתמש ב"המממ" הרבה ולא ברור לי מה זה מסמל בכל פעם. אני לא יודע אם זאת המטרה שלך, אבל זה מצטייר לי ככעס המוסווה כזיחיות, ואולי גורע מהיבטים חשובים יותר של חלק מההודעות שלך".
(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 12 בדצמבר, 1999).

(אני מניח שאצל רובכם הקוראים את המשפטים האלה עולה האסוציאציה של ה-"המממ" שבו משתמשים מטפלים רוג'ריאנים כדי להביע אמפתיה. מעניין שאותו "המממ" באינטרנט אינו מתפרש כאמפתי כלל וכלל).

ולכך המשתתף השני מגיב:

"למעשה, בכל פעם שאני מקליד "הממממ..." זה אמור להעיד על כך שאני מקדיש מחשבה נוספת למה שנאמר וזקוק לזמן נוסף כדי לתת למחשבות האלו צורה נכונה בקבוצה הזאת. אני דווקא מופתע מעט שהרגשת שתשובתי לעיל נראית כועסת בגלל שאני לא באמת כועס".
(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 12 בדצמבר, 1999).

המילים שלו/ה מופיעות על המסך. אלה תנאים אידאליים שבהם הפסיכואנליטיקן הופך ללוח ריק ומטרה להשלכות. הנה דוגמה להשפעת החתימות של אנשים הכותבים בפורום, המכילות בתוכן את ההשלכות של הקורא:

"כפי שרבים מכם הנמצאים פה זמן רב כמוני או יותר יודעים, אני נוטה להתעורר ולהגיב כשהשרשורים מכילים השתקפות אישית, סיפורים, תיאורי מקרים ונושאים מעשיים. אני נרתעת (מאוימת) מהנושאים היותר אקדמיים, הז'רגוניים והאינטלקטואליים. למרות שהרופאים והדוקטורים בפורום ברוב המקרים הגם אנשים "אמיתיים" [כך במקור], חוסר התארים שלי (והידע של "עבודות שפורסמו", חומרי עזר וכו') גורמים לי להירתע, מחשש שאשאל את השאלה ה'טיפשית'. לכן, אני קוראת את השרשורים האלה, לומדת הרבה, אבל לעתים קרובות מרגישה בודדה בקבוצה".
(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 14 בנובמבר, 1998).

עניין היעדר רמזים מעבר לטקסט הכתוב מציע מקורות רבים להשלכה. באינטראקציה של פנים-אל-פנים אנשים סומכים על השילוב של רמזים טקסטואליים, חזותיים, שמיעתיים ואפילו ריחניים כדי לפרש את המשמעות של המשפטים של הדובר. הדבר נפוץ כל כך עד שאנשים אפילו לא שמים לב כמה חשובים כל אחד מן הממדים האלה כדי להבין במדויק את (מה שהם חושבים שאומר) הדובר. זאת ועוד, המאזינה בדרך כלל משתמשת במחוות גוף (כמו הנהוני ראש) והבעות פנים כדי להעביר את ההקשבה שלה וכדי לבדוק אם היא עדיין קשובה לדובר, ובכך יוצרת לולאת משוב. אם נסיר את המרכיב החזותי מן התקשורת היום-יומית (למשל בתקשורת הטלפונית)

הנהנה עוד תגובה:

"זה אולי לא חשוב, אבל התמונה שעלתה לי לראש כשהשתמשתי ב"המממ", הייתה של אמא שלי שלובת ידיים, רגל מתופפת ונועצת בי מבט מאשים... "אז העוגיות היו פה הבוקר, עכשיו כולן נעלמו, אבל אתה לא אכלת אותן? המממ..." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 13 בדצמבר, 1999).

לא רק השלכות שולטות בזירת הפורומים באינטרנט. מנגנוני הזדהות השלכתיים גם פועלים בדיונים האלה, אף שקשה יותר לזהות אותם. בזמנים של דיון סוער, יותר קל לזהות אותם. כשהתלקחות מתחילה, היא נוטה לסחוף אחריה משתתפים רבים בפורום, מה שגורם למבוגרים בוגרים להתנהגות רגרסיבית, תגובות אימפולסיביות ומשפטים משפילים. העוינות המורגשת בפורום מושלכת על המשתתפים והם מזדהים אתה והופכים לעוינים בעצמם. תהליך זה מקשה לזהות מי התוקף ומי המותקף. הבלבול הוא רב כל כך, עד שבאותו מכתב אפשר למצוא עצה חכמה משולבת בהערות מעליבות. שני המשפטים שלפניכם הופיעו באותו דוא"ל:

"אם יורשה לי, בנימוס המתאפשר לי, להציע שכשיש לך תגובה רגשית חזקה תיקח רגע ותקדיש מעט יותר מחשבה לפני שאתה מגיב,"

ביחד עם:

"חשבתי שאתה צריך להיות או מאוד צעיר ולא מנוסה או מאוד גס ומעליב." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 7 במרס, 2001).

4.2 רגרסיה. תהליכי רגרסיה ניכרים היטב בקבוצות טיפוליות, ובאים לידי ביטוי

בשימוש בהגנות ארכאיות, רגרסיה ליחסי אובייקט מוקדמים ותלות במנחה ובקבוצה (Weinberg, 2006). לדוגמה, המצב הלא ברור של שלב הגיבוש יוצר רגרסיה (Rutan, Stone, & Shay, 2007), והמשתתפים נעשים תלותיים ומצפים מן המנחה שיציל אותם מן החרדה שבאי הידיעה למה לצפות. אפשר לראות לעתים קרובות רגרסיה גם ברשימות דיון. Holland (1996) ציין שלושה תסמינים של רגרסיה באינטרנט: התסמין הראשון הוא תוקפנות פרימיטיבית שמוצאת את ביטויה במלחמות משולהבות (flaming) ובדיון סוער. תסמין נוסף הוא הטרדה מינית, כגון שליחת הזמנות גסות לאנשים שעליהם הכותב אינו יודע דבר מעבר לחתימה האינטרנטית שלהם. התסמין השלישי הוא נדיבות יוצאת דופן: זרים מוחלטים ישקיעו שעות מזמנם לשלוח זה לזה נתוני מחקר. אנשים שמעולם לא נפגשו פנים-אל-פנים מוכנים לעזור זה לזה בדרכים מעשיות רבות רק בשל ההיכרות האינטרנטית שלהם. הקורא עלול לתהות מדוע נדיבות נחשבת לרגרסיה. הסיבה לכך היא שאנשים אינם מפעילים אותו בוחן מציאות שבו הם משתמשים בתקשורת פא"פ, וחושפים את נקודות התורפה שלהם בדרך שמשטטשת את הגבולות בין העצמי לאחרים (Weinberg, 2006). האנונימיות של הכותב ומיידיות התגובה בדוא"ל מעודדת רגרסיה.

4.3 העברה. כל המחברים שכותבים על

טיפול קבוצתי מייחדים פסקאות רבות להעברה בתוך הקבוצה (Rutan & Stone, 1999; Fehr, 1999; Yalom, 1993). העברה בקבוצה מתקיימת כלפי המנחה, כלפי חברי הקבוצה וכלפי הקבוצה כשלם. מה שמייחד את הקבוצה הוא האפשרות של העברות מרובות בו זמנית. מאחר שבאינטרנט אין רמזים שמיעתיים או חזותיים הוא מעודד

הגדולה יותר, בעוד שחברי הקבוצה הגדולה מתבוננים בשקט.

האם זאת קבוצה גדולה?

הבה נתבונן ראשית על ההגדרות של קבוצה גדולה כדי לראות אם קבוצת האינטרנט מתאימה להגדרה זו. דרך אחת להבחין בין קבוצה קטנה, בינונית וגדולה היא פשוט לפי המספרים. קבוצה קטנה יכולה למנות עד 15 משתתפים. 15-25 משתתפים מרכיבים קבוצה בינונית (de Maré et al., 1991), ומ-25-35 ויותר אנחנו מתמודדים עם קבוצה גדולה. על פי קריטריון זה, מובן שקבוצת אינטרנט היא בדרך כלל קבוצה גדולה מכיוון שהיא מורכבת מרבים, לעתים אפילו ממאות אנשים.

אבל ברור שהרעיון להגדיר מבנה פסיכולוגי כמו קבוצה גדולה אך ורק לפי מספר האנשים הנוכחים בחדר (או הרשומים לפורום) אינו רעיון טוב, מפני שהוא מבוסס על נתונים שעל פני השטח. כמו כן, עובדה היא שלא כל החברים הרשומים משתתפים בכל דיון. ההגדרה שלי לקבוצה גדולה ממשיכה את התצפית של Turquet שציין: "...עם מספרים כאלה הקבוצה כבר אינה יכולה להיחשב פנים-אל-פנים" (1975, עמוד 88). לפיכך, ההגדרה המעשית המבנית שלי לקבוצה גדולה היא: "כל קבוצה עם מספר כה רב של משתתפים שאין אפשרות להקיף אותם במבט אחד" (Weinberg, 2003). קבוצות אינטרנט הופכות אפוא לקבוצות גדולות מעצם ההגדרה, מפני שאנשים אינם יכולים לראות זה את זה כלל, והמספר בפועל של החברים הרשומים אינו חשוב לצורך ההגדרה. היכולת לראות את כולם חיונית כדי לקיים את האינטימיות האופיינית בדינמיקת קבוצה קטנה.

הרבה נכתב על אודות דינמיקות של קבוצות גדולות. Schiff ו-Glassman (1969) מתארים חלק מן משתנים שנמצאו עם

השלכות מסיביות כלפי הכותב וכלפי המשמעות של מה כתב.

כל קורא בפורום יוצר תמונה פנימית של המשתתפים הכותבים. התמונה יכולה להיות של גיל הכותב, ההופעה שלו, הדמות או אפילו המין שלו. שמות זרים יכולים לספק אתגר לקוראים. הקורא יכול לפתח גישה אישית כלפי כל אחד מן הכותבים הקבועים בפורום. לדוגמה, אדם יכול למחוק מיד פוסטים של כותבים מסוימים בלי לקרוא אותם תחילה, בגלל שהם בדרך כלל מרגיזים או משעממים. לכותבים אחרים יכולים לייחס תכונות כמו תבונה, ניסיון או אימפולסיביות. נושא ההעברה כלפי מנהל הפורום מורכב מכדי לעמוד עליו במאמר זה ואפשר לקרוא עליו בפרק אחר בספר (Weinberg, 2014).

4.4 שיקוף (מירורינג). שיקוף הוא מרכיב

חשוב גם בטיפול יחידי, ודגש רב מושם עליו בפסיכולוגיית העצמי (Kohut, 1971) וגם בטיפול קבוצתי בגישת האנליזה הקבוצתית (Foulkes, 1964). נראה שתקשורת דוא"ל חסרה כל שיקוף. היעדר שיקוף מוביל לכך שאין אימות או אישור לביטוי של הכותב. זו תופעה אופיינית לקבוצה גדולה (ראו Weinberg & Schneider, 2003), והיא מתקשרת לנושא: "קבוצה גדולה או קטנה".

קבוצה גדולה או קטנה

האם קבוצת דיון באינטרנט דומה במהותה לקבוצה גדולה או האם התופעות דומות יותר לתופעות שניתקל בהן בקבוצה קטנה? שני סוגי הקבוצות האלה לעתים יפגינו דינמיקות שונות (ראו Weinberg & Schneider, 2003). יש להביא בחשבון אפשרות נוספת, והיא שקבוצות אינטרנט דומות יותר לאקווריום שבו משתתפים מעט חברים מתוך הקבוצה

"גם אני מושפע מכך שכנראה המילים שלי נעלמות במרחב הווירטואלי, בתחושה שאיני נשמע, חסר משמעות, קטן וכולי. גיליתי שכשזה קורה או שאני מתכווץ ונעלם בשקט לזמן מה או חוזר "בצעקות רמות יותר." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 14 בנובמבר, 1998). נראה שניכור ותחושה של "בורג במכונה" מתעוררת כשמתעלמים מן הפרט. קשה לפרט למצוא את המקום הייחודי שלו/ה בקבוצה הווירטואלית הזאת, בדיוק כפי שקורה בקבוצה גדולה, ואנשים חשים את האיום של אובדן העצמי.

"אני תוהה מדוע אני מרגיש את החרדה הזאת כאן - למעשה, בקשר לקבוצה הזאת, אני תוהה הרבה לגבי זה. אני חושב שזה קשור להבחנה של נ' לגבי הקושי במציאת מקום בקבוצה. גם אני חוויתי את זה, יחד עם תחושה שיש איזושהי התלוצצות בין חברי קבוצת ה"גרעין" שאני לא מבין (תודה לך נ' שהצלחת לבטא את זה במילים). זה מרגיש כאילו אני לוחץ את האף שלי כנגד זכוכית, מתוך רצון להיכנס פנימה בלי לדעת היכן הדלת (והאם תהיה בי התבונה ללכת אליה ולסובב את הידית לו הייתי יודע היכן היא?) אני מכיר את עצמי וקבוצות די טוב כדי לדעת שזה קשור אלי הרבה יותר ממה שזה קשור אל חברי הקבוצה; ועם זאת העובדה שזה קורה בקבוצה אלקטרונית מרתקת אותי." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 8 בינואר, 1999). "גם אני הרגשתי את ההשפעה של החלל כאשר אין תגובה לפוסט מסוים שלי. לפעמים אני מדמיין שלפחות אחד מהמשתתפים שמסתתרים (+300) מגיב לי בצורה חיובית אם כי בשתיקה. אני לא בטוח למה לעתים קרובות אני מחבר אי תגובה לרגשות שליילים..." (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 29 במרס, 2001). התיאורים האלה מבהירים כי הקושי

העלייה בגודל הקבוצה. הם כוללים נטייה מוגברת ליצירת תת קבוצות, אפשרות פוחתת של היחיד לדבר, דילול בקשרים רגשיים, ירידה בהיכרות עם אחרים, השתתפות לא שווה שיש בה מנהיגים פעילים יותר ומשתתפים שקטים מאוד, ואיום גדול יותר על הפרט. De Mare, Piper ו-Thompson (1991) טוענים שקבוצות גדולות נחווות כמאיימות, מגבילות ומתסכלות. בהתחלה יהיה קשה לפרט למצוא את הקול ואת המקום שלו. הם גם מציינים שנושאים העולים בקבוצה גדולה כוללים היבטים חברתיים ומקרו תרבותיים שהם חלק מן המצב האנושי, כגון מחלה, מוות, מעמד, גזע, פוליטיקה.

במאמרו "האינטרנט והקבוצה הגדולה", Davidson (1998) מסכם שתהליכי התקשורת בפורום יכולים להידמות לדינמיקות הקבוצה הגדולה: ממשק מתפתח בין חקירה תוך נפשית, אישית, פוליטית, מקצועית, תרבותית וחיפושי רעיונות חברתיים.

התופעה המרכזית בפורומי אינטרנט שמזכירה לנו דינמיקות של קבוצה גדולה קשורה למעשה להיעדר שיקוף שהוזכר כאן. לעתים קרובות, משתתפים בקבוצה גדולה אינם שומעים הד ואינם מקבלים תגובה למה שאמרו (לפעמים, לאחר היסוס ארוך אם בכלל להשמיע את קולם). כשהודעה של מישהו אינה מובילה לשום תגובה, אותו אדם מרגיש שהקול שלו/ה נעלם במרחב הווירטואלי, מה שמוסיף לתחושה של ללכת לאיבוד בהמון (Weinberg & Schneider, 2003). זה דומה לאיום לייחודיות הפרט בקבוצה גדולה שתואר על ידי Turquet (1975). כשהפורום מתעלם מהם, אנשים חשים נפגעים, או חסרי חשיבות, ולפעמים הם משיבים כבעס. "האם אני כל כך חסר חשיבות והמילים שלי כל כך חסרות משמעות?" הכותבת/ת שואלת את עצמו/ה (Weinberg, 2003).

התקשורת לחוסר משמעות.

"מאחר שהקבוצה הגדולה היא מעצם גודלה מתסכלת - היא יוצרת שנאה" (De Mare, Piper, & Thompson, 1991, עמוד 18). זה מה שקרה בפורומים מסוימים. בפורום פתוח לציבור, דיון על אודות סוגיות פסיכולוגיות (פורום פסיכולוגיה ב-IOL - ישראל און ליין) אחד המשתתפים התחיל לשלוח כמויות רבות של הודעות מעליבות ואגרסיביות למשתתפים. המשתתפים שנפגעו הגיבו בהתקפות מתפרצות או בעלבון. האווירה התלהטה, איש לא הקשיב לאיש ונראה שדיאלוג היה בלתי אפשרי. התוצאה הייתה שמנהל הפורום נאלץ לסגור אותו לכמה ימים ופתח אותו מחדש עם כללים חדשים ונוקשים לגבי אילו הודעות מאושרות לפרסום.

רוב הזמן קבוצת הדיון של ה-ט-ק פיתחה נורמות שונות לתקשורת מכבדת שהפגינה כבוד הדדי. ייתכן שהדבר התרחש משום שהמשתתפים בקבוצת הדיון הזאת הם אנשים בוגרים מתחום בריאות הנפש בעלי מודעות לתהליך ונוח להם לדון עליו כשמתעוררת בעיה. דינמיקות עמוקות יותר בפורום ט-ק קשורות להימנעות מן האגרסיה הפרימיטיבית הזאת שכה אופיינית לאינטרנט ולקבוצה גדולה, ומתקשרות לנורמות (שלחלק מהן המשתתפים אינם מודעים כלל) של קהילה של מטפלים בתחום בריאות הנפש. עם זאת, אפילו הפורום היחסית מקצועי הזה התפוצץ ב"מלחמת הלבבות" בתקופה קשה. מעניין לציין שזה קרה סביב נושאים חברתיים וקונפליקטים בין-לאומיים.

מה שייוחד בפורום ט-ק הוא שהחברים יכולים לצפות בתהליך ולהתייחס אליו, מאחר שהם בעצמם מטפלים בקבוצתיים מנוסים. הנה דוגמה לפוסט שנשלח לפורום בנוגע לתהליך: "השרשור ש-ס', ד' ואני עקבנו אחרינו בנוגע להשתתפות ב'קבוצת הדיון' הוביל לכמה

למצוא את הקול האישי, תחושת הפחד מול הקהל, החרדה מול המסה והבלבול שנובע מקולות רבים כל כך, מצויים בפורום באותו אופן כפי שאפשר לראות בקבוצה הגדולה. סקירה שטחית של חילופי המיילים בפורום מחזקת את הרושם של קבוצה גדולה מפני שהיא דומה למה שאנו רואים בקבוצות גדולות פא"פ. ריבוי הקולות והנושאים המובעים בפורום יוצרים תחושה של בלבול ומבול שוצף. חיבור למרחב הווירטואלי מקושר לעתים קרובות לתחושה של ניכור. מצבי קונפליקט ועוצמה רגשית עם נטיות רגריסיביות עלולות להשתלט על הסיטואציה. בהתחלה זה נראה מסוכן לשלוח הודעה לרשת ולא למצוא את הקול ואת הזהות שלך בקהל הזה.

בעיה נוספת שדומה לקבוצות פא"פ הגדולות עולה מן המספר הרב של הנושאים שנידונים במקביל ובאופן שלכאורה אינו קשור. התחושה היא שאנשים אינם מקשיבים זה לזה. יש קושי לעקוב אחר "שרשור" אחד (ביטוי נפוץ באינטרנט לשרשרת של מכתבים בנושא אחד), כשיכולים להיות מספר רב של קולות - קקופוניה כתובה - באותו הזמן. חלק מן החברים עלולים להגיב בשתיקה המומה. למרבה הפליאה, אנשים פגיעים להתעלמות ולאי הבנה, ואף חשופים לפגיעות נרקסיסטיות. בתגובה לחוויה הטראומטית הזאת, נראה שהקבוצה תתגבש ותחפש אחר הומוגניות עד שהקבוצה תחזור להיות מלוכדת וקוהרנטית, וקבוצת עבודה תוקם מחדש, רצף זהה לתהליך ש-Hopper (1997) תיאר בקבוצות אנליטיות גדולות.

מאפיין בולט ומסוכן נוסף של קבוצות גדולות הוא הנטייה שלהן להשתמש במנגנוני הגנה פרימיטיביים כמו פיצול והזדהות השלכתית, וכתוצאה מכך אווירה פרנואידי, התבטאויות אגרסיביות והידרדרות של

להיות נמוכה עקב גבולות הזמן והמרחב הלא קיימים בקבוצת הדיון, גבולות שכה אופייניים לקבוצה של פנים-אל-פנים. ברור אפוא שיש חסמים רבים להרגשת הביטחון הנחוצה לחשיפה עצמית.

בהתבסס על ההנחות האלה, רמת החשיפה העצמית הגבוהה יחסית בפורום מפתיעה. לדוגמה, פורום ט-ק נתפס כקהילה מגובשת שבה החברים מרגישים מעורבים מאוד. הפורום משמעותי לחייהם המקצועיים ומעבר להם. חברים יוצרים קשרים שהם חווים כקרובים ואינטימיים. אנשים חולקים זה עם זה חוויות כואבות, למשל גסיסה ומוות של העצמי ואחרים, מחלות כרוניות ואקוטיות, משברי קריירה ועוד, ומקבלים בחזרה תגובות אמפתיות ואכפתיות רבות. דוגמה לנימה הרגשית שנצפתה בפורום היא אירוע שבו אחד החברים איבד את התינוק שלו. הוא כתב מכתב נוגע ללב לפורום בנושא הזה. הנה פסקה קצרה מתוכו:

" הלב שלי שבור - מילים לא יכולות לתאר את הצער, ואני רק עכשיו מבין שעומק הכאב הזה הוא מעבר ליכולת הבנה. אני מרגיש גלים נוראיים של עצב ובלבול מוחלט. אני בטוח שכעס יגיע, למרות שעדיין לא הראה את עצמו."

(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 2 ביולי, 2000). שטף של תגובות הגיעו בעקבות הדוא"ל שלו, ובכולן שיתוף רגשי של תנחומים ואובדן אישי. "דמעות זולגות מעיני בזמן שאני כותב את זה, "הכוח הרטוב" הזה בא לשקף את להט החיבור אל האובדן של התינוק שלך". (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 2 ביולי, 2000). "לא הגבתי בזמן האחרון לשרשורים הרבים שקרו פה - אבל הפוסט שלך עצר אותי. אני מתאבל יחד אִתך. אני מסוגל לדמיין כאב עמוק מזה הקשור לאובדן ילד."

הרהורים בעניין החוויות שלי בפורום. היו לי כמה ציפיות בנוגע להשתתפות בשיחות עם בעלי מקצוע אחרים על אודות הנחיית קבוצות ודינמיקות קבוצתיות. התקשיתי לזהות את הנורמות של קבוצת הדיון הזאת. נראה שחברים מסוימים מכירים זה את זה היטב מהיכרות בפורום וממפגשים בכנסים. הקשר החיצוני הזה משנה את הדינמיקה ב'קבוצה' בקרב אותם חברים. הנושאים משתנים במהירות גבוהה כל כך עד שקשה לי להפנים מה נאמר לפני שזה משתנה.

גם הבחנתי בשוני בתפיסות לגבי תפקיד 'מנהיג הקבוצה' והבדלים באסכולות הטיפוליות. נראה שאלו לעתים קרובות אינן זוכות להכרה לנוכח ההערות שנאמרות, ואני תוהה אם לעתים אנחנו מתעלמים זה מדברי זה כשההבדלים אינם זוכים להכרה. נראה שקבוצת הדיון הזאת עוזרת לי בעיקר כשדנים על נושא ספציפי". (תקשורת אישית, פורום ט-ק, 8 בנובמבר, 1998).

או שמא זאת קבוצה קטנה?

עד כה בחנו כיצד קבוצת אינטרנט דומה לקבוצה גדולה, אבל לפעמים מה שנראה בפורום אינטרנט שונה ממה שנצפה לראות בקבוצה גדולה. הקבוצה הגדולה מקשה על יצירת קשרים בין-אישיים משמעותיים בין חברים ועל פיתוח אינטימיות ביניהם. Earl Hopper (1997) תיאר את הנחת היסוד הרביעית של הצבירה/ההמוניות (מסיפיקציה-massification). כשהנחת היסוד הזאת מתקיימת, והיא בדרך כלל מתקיימת באינטנסיביות רבה בקבוצה גדולה, אין מקום לפרט ואין מקום לקולה של הייחודיות. מכך אפשר להסיק שיש לצפות לכמות מועטה של חשיפה עצמית בפורום, ולתגובות מועטות להתרחשות כזאת. כמו כן, חשיפה עצמית באינטרנט אינה צפויה בגלל שרמת הביטחון בעולם הווירטואלי חסר הגבולות אמורה

למשתתפים שרק קוראים את הדוא"ל ואינם משתתפים השתתפות פעילה. המשתתפים האורבנים דומים למשתתפי קבוצה שקטים, וכשנושא אי השתתפותם נידון הוא מעלה אותן תגובות שנראה בקבוצה כלפי השקטים, מכעס ועד אדישות. עם זאת, הבדל ברור אחד בין אורבנים אינטרנטיים לבין משתתפי קבוצה שקטים הוא שהקבוצה האינטרנטית יכולה להתעלם מהם עד שנוכחותם מוזכרת. הרבה יותר קשה להתעלם ממשותף פסיבי-שותק בקבוצה קטנה לאורך זמן, ומהיבט זה, הפורום האינטרנטי דומה יותר לקבוצה גדולה, שבה יכולים להיות בלי משים אנשים שקטים. 3) קשר לאחר, הקבוצה ותת קבוצות: כאמור, בניגוד לקבוצות פא"פ, באינטרנט יש אפשרות לכתוב לחבר קבוצה אחר ב"ערוץ נפרד" (בפרטיות). ויותר מזה, מחוץ לנורמות הטיפול (הקבוצתי פא"פ, משתתפים יכולים לבקר זה את זה בבתיהם ברחבי העולם ולהיפגש בכנסים. לפעמים הדבר מתגלה בקבוצה וכמו בחיים האמיתיים, אנשים יכולים להרגיש אז מודרים. 4) העברה: העובדה שאין ברשת תקשורת לא מילולית (חוץ מסימנים מיוחדים חייכנים/עצובים - אמוטיקונים (סמלי הבעה) - המרמזים על משמעות המסר), עושה אותה לסביבה מושלמת להשלכות ולהעברה. המשתתפים מפתחים רושם ורגשות לגבי המשתתפים האחרים.

או שמא זאת קבוצת אקווריום?

אבל אולי קבוצת הפורום דומה יותר לאקווריום (כשרוב הקבוצה צופה בקבוצה קטנה שדנה בנושא)? מספר האנשים המשתתפים בדיון בנושא ספציפי בקבוצת הדיון הוא בדרך כלל בין 10-15. אחרים, שאולי מתבוננים בדיון, לא כותבים. זה דומה לאקווריום שבו תת-קבוצה של חברים משתתפת בדיון והאחרים אינם מתערבים אלא רק צופים.

(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 3 ביולי, 2000). חשוב לנסות ולהבין כיצד חברים של קבוצה גדולה מסוגלים להתעלם מן הגודל המפחיד שלה ועדיין להרגיש בטוחים דיים לכתוב בה מכתבים אישיים כאלה. אף על פי שרוב המשתתפים מעולם לא פגשו זה את זה פנים-אל-פנים, הם יכולים לפתח רגשות זה כלפי זה, להרגיש קרבה או כעס ואפילו לזלזל בחלק מהמשתתפים רק על סמך מה שהם כותבים בפוסטים שלהם. הנה דוגמה לדוא"ל שנשלח לפורום בעניין הרגשת השייכות לקבוצה הזאת:

"רק לפני מספר ימים הגעתי להבנה מדהימה. קראתי את כל ההודעות בנאמנות והגעתי למסקנה שאני מתייחס לקבוצת הדיון כאל קבוצה חיה ואמיתית. כלומר, אף על פי שלא הבעתי את קולי, כולכם "ידעתם" שאני נוכח. מכיוון ש"יכולתי" לראות" ו"לשמוע" את כולכם (דרך הפוסטים שלכם), הנחתי שכולכם הייתם מודעים לנוכחות שלי. וזאת הסיבה שבגללה החלטתי לכתוב. אני רוצה שתהיו מודעים לנוכחות שלי, למרות שלרוב אני שקט."

יש דינמיקות קבוצתיות רבות אחרות הניתנות לזיהוי בקבוצה הווירטואלית הזאת ונראות דומות לדינמיקות המוכרות לנו מקבוצות הטיפול הקטנות פא"פ שלנו. אסכם כאן כמה דוגמאות שעל קצתן הרחבתי קודם לכן: 1) תהליך מקביל: כשהקבוצה דנה בסוגיה בעבודה קבוצתית, המשתתפים עלולים לאמץ את התופעה שהם עצמם מבקרים ולהתנהג באותו אופן. למשל הפורום דן מה לעשות כשמשתתפים בקבוצות טיפול משתלטים על הדיון במפגשים ובו בזמן נראה שיש כאלה שמשתלטים על הדיון בפורום. 2) אורבנים (lurkers): זהו ביטוי אינטרנטי המיוחס

להתפתח, אבל הוא זקוק גם לכמות רבה של אנשים שמתוכה קבוצת הליבה תבלוט.

הנה הודעה מאחד מחברי הפורום ט-ק, המסכמת היטב את מערכת היחסים בין הקבוצה הגדולה לבין הקבוצה הקטנה באינטרנט.

"יש כאן כל כך הרבה אנשים שאני מעריץ, מחבב, אוהב, לעתים שונא. הסגנון שלי פה משתנה. לפעמים אני מתאפק, לא רוצה לתפוס יותר מדי מקום. יש כל כך הרבה שרשורים שאליהם הייתי רוצה להכניס את עצמי, אבל אם הייתי עושה זאת השם שלי היה מופיע 12 פעמים ביום. פעמים רבות אני בשוליים, או פעמים רבות אני לא נמצא למשך כמה ימים, לא קורא שום דבר, ועונה בספונטניות לפוסט הראשון שמעניין אותי כשאני מתחבר מחדש. ואז אני "מפתח נירווה" לגבי מי שבטעות התעלמתי ממנו. לפעמים אני דואג שזה אולי יכול להיראות שאני מתעלם מפוסטים אחרים, שבמובן מסוים אני מניח שזה מה שאני עושה בגלל שלעתים קרובות אני לא מגיע אליהם. פעמים אחרות אני לא מתחבר לפוסט, ואז אני לא מגיב. בחי, כמה נירוטי!"

אני חושב שזה האתגר של הקבוצה הגדולה, אותה אני עדיין מנסה להפוך לקבוצה קטנה על ידי חיבור למספר קטן של אנשים בכל פעם, למרות שאני מודע לכך שיכולים להיות 400 איש בפורום."

(תקשורת אישית, פורום ט-ק, 12 בינואר, 2013). Rippa, Moss, & Chirurg (2011) שאלו אותה השאלה שנשאלה כאן: "האם אפשר להשוות קבוצות אינטרנט, וירטואליות, הלוקות בהיעדר רמזים חזותיים ושמייעתיים, לקבוצות פנים-אל-פנים שבהן שפת גוף ותקשורת בלתי מילולית היא חלק מן התקשורת הכוללת בין המשתתפים?" (עמודים 440-441). הם ספרו את מספר התגובות של החברים שהשתתפו בפורום ט-ק במשך 4 חודשים, ומצאו שרק 19%

הקיום שלהם יכול כמעט להישכח. עם זאת, כשנתבונן מקרוב על העניין הזה, נמצא שבאקווריום הגבולות נוקשים הרבה יותר מאשר במרחב הווירטואלי של הפורום, שבו כל המשתתפים יכולים להצטרף מתי שהם רוצים. למעשה, כל נושא מביא עמו מתדיינים חדשים לקדמת הבמה. **רוב הזמן קבוצת הדין שומרת על אשליה של קבוצה קטנה ומתעלמת מן המשקיפים הרבים.** משמעות הדבר שקבוצה קטנה מתאספת סביב כל נושא שנידון, ומתנהגת כמו קבוצה אנליטית קטנה המתעלמת ממאות המשקיפים השקטים הסובבים אותה. בלי כתיבה, אין הוכחה לקיומם של אותם חברים שקטים. הם נשכחים בקלות (או יותר נכון מתעלמים מהם). זה גם יכול להתפרש כאילו ההנחה הבסיסית של זיווג (pairing) פועלת כאן (Bion, 1959), משום שנת-קבוצה קטנה של חברים מבצעת את העבודה של הפורום כולו. לתת-הקבוצה הזאת יש אולי מטרה ספק מודעת וספק לא מודעת של כתיבה בפורום כדי "להציל" את הפורום מהידרדרות לתוך שיתוק וניוון.

ככל שקבוצת האינטרנט מתפתחת, היא מגבשת תת-קבוצה קבועה של חברים שמשתתפים ברוב הדיונים. חברים אלו נראים יותר מעורבים בנושאים שנידונו, שולחים הודעות לעתים קרובות יותר, נראה שהם יוצרים קשרים קרובים יותר עם חברים אחרים, ונתפסים כחשובים יותר בחיי הפורום. אנשים אחרים באים והולכים, מביעים את דעותיהם מדי פעם, תורמים לדיונים מעת לעת. אבל **קבוצת הליבה** הזאת (ההגדרה שלי לתת הקבוצה הזאת) תורמת לחיוניות המתמשכת של הקבוצה הגדולה. כאמור, אני משער שקבוצת הליבה הזאת תורכב מ-10-15 אנשים, ובדרך מסוימת, הם אחראים לאשליה של הקבוצה הקטנה. כדי שנת-קבוצה כזאת תתפתח, הפורום האינטרנטי זקוק לזמן

- Hopper, E. (1997). Traumatic experience in the unconscious life of groups. *Group Analysis*, 30, 439-470.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. London: Hogarth Press.
- Rippa, B., Moss, E., & Chirurg, M. (2011). Observations on the interplay between large and small analytic groups. *Group Analysis*, 44(4), 439-453.
- Rutan, S. J., Stone, N. W., & Shay, J. (2007). *Psychodynamic group psychotherapy* (4th ed.). N.Y.: Guilford Press.
- Suler, J. (1996). *Transference among people online*. Retrieved from <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/transference.html>.
- Suler, J. (1999). *Cyberspace as psychological space*. Retrieved from users.rider.edu/~suler/psycyber/psychspace.html.
- Turquet, P. (1975). Threats to identity in the large group. In L. Kreeger (Ed.), *The large group: Dynamics and therapy* (pp. 87-144). London: Karnac.
- Weinberg, H. (2003). The large group in a virtual environment. In S. Schneider & H. Weinberg (Eds.), *The large group revisited: The herd, primal horde, crowds and masses* (pp. 188-200). London: Jessica Kingsley Pub.
- מן המשתתפים כותבים באופן פעיל. הם הגיעו למסקנה כי: "יש דמיון רב בין קבוצות המרחב הווירטואלי לבין קבוצות פנים-אל-פנים, על אף שאין רמזים חזותיים ושמייעתיים במרחב הווירטואלי" (עמוד 441). לכן קבוצת דיון וירטואלית היא קבוצה גדולה במובנים רבים. עם זאת, בשל ההשפעות המיוחדות של המציאות הווירטואלית, הקבוצה הגדולה הזאת לעתים קרובות מתנהגת כאילו היא קבוצה קטנה. זוהי **קבוצה גדולה בעלטה, עם אשליה של קבוצה קטנה**.

מקורות

- Beck, A. P. (1981). Developmental characteristics of the system-forming process. In J. E. Durkin (Ed.) *Living groups: Group psychotherapy and general system theory*. New York: Brunner/Mazel.
- Bion, W. R. (1959). *Experiences in groups and other papers*. New York: Basic Books.
- De Maré, P., Piper, R., & Thompson, S. (1991). *Koinonia: From hate through dialogue, to culture in the large group*. London: Karnac.
- Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. London: George Allen & Unwin.
- Holland, N. (1996). The Internet regression. [Online]. In J. Suler (Ed.), *Psychology of cyberspace*. Retrieved from <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/holland.html>.

Weinberg, H. (2006). Regression in the group revisited. *Group*, 30(1), 1-17.

Weinberg, H. (2014). *The paradox of Internet groups: Alone in the presence of virtual others*. London: Karnac

Weinberg, H., & Schneider, S. (2003). Introduction: Background, structure and dynamics of the large group. In S. Schneider & H. Weinberg (Eds.), *The large group revisited: The herd, primal horde, crowds and masses* (pp. 13-26). London: Jessica Kingsley Pub.

Winnicott, D. W. (1987). *The maturational process and the facilitating environment*. London: Hogarth Press.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

