

הדרכה בימי קורונה

הדרכה אונליין

בפסיכותרפיה



"להפוך טרגדיה לניצחון הרוח האנושית"
ויקטור פרנקל

מרץ 2020
שירלי אילת גרינברג

"אמנות הלמידה לשכוח את מה שכבר למדת" (תומס אוגדן)

מצגת זו נכתבה תוך כדי תנועה, תנועה של 'היחטפות' מתוך שגרת היום יום שלנו אל תקופה של כאוס, אי ודאות, ושינויים מרחיקי לכת של כל מה שהכרנו.

בצד ההיבט המשברי של 'ימי הקורונה', ובצד ההתארגנות המערכתית בעבודה ובבית, תפקידנו כמטפלים וכמדריכים הוא לנוע בתוך המערבולת; אנו מנסים לתת מקום לשבר ולשינוי, תוך כדי שמירה על חוויית רציפות אישית ומקצועית.

אנו מיטלטלים יחד עם מודרכינו, ומטופלינו, בספינת הקורונה בים הסוער. מטרת המצגת הינה לייצר עוגנים באמצעות מחשבות על הדרכה, באופן שיסייע לכולנו לחשוב וללמוד את העצמי המקצועי שלנו לאור השינויים החיצוניים והפנימיים שנוצרו.



תכני המצגת

- כללי
- הצורך בשינויים יצירתיים
- מחשבות על טכניקה
 - טכני וסטינג. מי מתחיל מי מסיים. מקום לשינוי. אמביוולנציה.
 - עבודה על ורבטים וחומרי טיפול או אבחון.
- מחשבות על התנועה שבין חוץ לבין פנים
 - המציאות החיצונית וביטוייה במציאות הפנימית, וההיפך.
 - משמעות ה"מפגש בענן". דוגמא.
 - משמעות מחוות ושתיקות.
- סופר-ויז'ן או דרך משותפת
- מבט אינטרסובייקטיבי על הדרכה מרחוק
 - תנועה ושינוי. חשיבה משותפת. דוגמא.
- סיכום +נספח טכני לפעולות זום





כללי

משבר הקורונה העמיד את עולם ההדרכה בפסיכותרפיה ואת הטיפול עצמו בפני אתגרים חדשים ומשתנים.

המטופלים, המטפלים והמדריכים חווים כולם את המציאות הסוערת והמשתנה. הדבר בא לידי ביטוי

1. בחיים עצמם- חרדה, בידוד, ניתוק מיקירינו, שינויים משמעותיים בשגרת החיים.

2. באתגרים שמייצרים הטיפולים מרחוק.

3. בנושא ההדרכה בפסיכותרפיה.

כאן אציג מחשבות על הדרכה מרחוק, ניתן ליישמן גם לגבי טיפול מרחוק.



הצורך בשינויים יצירתיים

מתוך מכתב מויניקוט לקליין בשנת 1952 :

"חשוב מאד **שעבודתך תנוסח מחדש בידי אנשים שיגלו אותה בדרכם שלהם ויציגו מה שיגלו בשפתם שלהם**. זו הדרך היחידה שבה **תישאר השפה בחיים**. אם תקבעי כלל שבעתיד רק השפה שלך תהיה בשימוש כדי לבטא תגליות של אחרים, תיהפך השפה למתה."

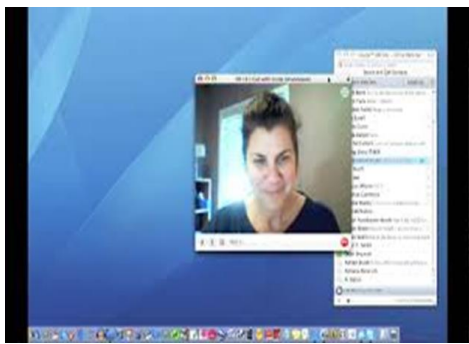
מתוך 'דונלד ו' ויניקוט הפסיכולוגיה של השיגעון' 2018, הקדמה עמנואל ברמן.
המציאות הנוכחית מחייבת "לגלות מחדש" (ת. אוגדן),
ובכך מזמנת יצירות **והחייאת השפה הטיפולית**,
כלשוננו של וויניקוט.

מחשבות על הטכניקה

- הרבה נכתב על ההיבטים הטכניים. כאן- נקודות למחשבה מתוך ההתנסות ההדרכתית והטיפולית:

• יצירת המרחב הפיסי להדרכה ולטיפול

- להתלבש באופן מלא, כמו שהולכים לעבודה. שומר על רציפות "חויית העצמי המקצועי", נותן כבוד למפגשים, למטופלים ולמודרכים.
- פרטיות החדר או המרחב ממנו מדריכים. מקביל לתליית השלט: "נא לא להפריע".
- בדיקה מראש והחלטה מה רואים במסך ומה איכות המקרופון. לא נפרט כל מה שנכתב על כך, רק נציין שכמו עם מודרכים בחדר, המרחב ההדרכתי מתהווה באופן המתאים לדיאדה הספציפית. המדריך מרגיש גם הוא את אזור הנוחות המתחדש שלו: עדיף מול מחשב, אם אין ברירה אז סלולרי. האם ליד השולחן או בישיבה על הכורסא? איזה פלג גוף נראה במסך? תפקיד האוזניות בתקשורת (מאפשרות פרטיות, נראות על המסך). מבט ישיר בעיניים ומשמעויותיו כשמוסט.
- יצירת סטינג קבוע – חשוב ליצירת הביטחון ברציפות העצמי והקשר, המיכל בעולם שנסדק, האפשרות להניח את השברים באופן שעוזר לארגנם מחדש.



עוד מחשבות על הטכניקה

מי מזמן את הפגישה ומי מסיימה?

לדעתי המדריך מזמן את המודרך. בכך המדריך מסמן שנמצא ב'חדר ההדרכה' בזמן המתאים, ולמודרך (כמו גם למטופל אם מדובר בטיפול) יש אפשרות 'להיכנס לחדר' בזמן, או בזמן שיתאים לו, מה שיאפשר התבוננות או הקשבה למשמעויות תחילת המפגש. לגבי סיום הפגישה, מצאתי שהמודרכים מעדיפים שהמדריך 'יסגור', אך חשוב שהדבר ידובר בינינו כמו כל שינוי בסטינג.

מקום לשינוי

בואו נזכור לתת מקום לתחושות ולמחשבות שמתעוררות אצלינו ואצל מודרכינו בעקבות שינוי הסטינג. לפעמים הדבר יבוא לידי ביטוי בהתייחסות המודרך לכל מה שהשתנה בעולמו כעת. נזכור- ההבדל בין הדרכה לבין טיפול הינו ב"primary task" של המפגש, אותו אנו שומרים בתוכנו. אך בימים שכאלה ובכלל- המפגש עם עולמו האישי של המודרך הינו חלק חשוב בתהליך ההדרכה.

אמביוולנציה!..

מדריכים וגם מטפלים רבים הביעו בפני בימים אלה רתיעה בצד 'הזדמנות של אין ברירה' לגבי העבודה מרחוק. חשוב שנקשיב לאמביוולנציה הפנימית שלנו ושל מודרכינו (ומטופלינו ומטופליהם). המצב החדש חודר לתוך ההדרכה והטיפולים. עלינו לתת מקום לכך בתוכינו, וכמובן בהתייחסויות המודרכים לסיטואציה החדשה.

בדומה להתנסויות במצבי קיצון לאומיים כגון מלחמת המפרץ או רצח רבין, המציאות נכנסת בעוצמה לטיפולים שלנו, של המודרכים, ולהדרכות. רק מי שה'קורונה הפנימית' קיימת בתוכו מלפני כן, שחטוף בתוך האימה הפנימית שלו, מתייחס פחות למציאות החיצונית, מאחר ומותקף על ידי המציאות הפנימית כל הזמן.

אולם- השינוי בסטינג מביא חלק מהמטופלים הרגרסיביים לחוות הישמטות ו'התמוטטות' במובן הוויניקוטיאני. חוויה זו חודרת לתוך ההדרכה באופנים שונים וחשוב שנקשיב לכך כמדריכים.

טכניקת עבודה על ורבטים וחומרי טיפול (וגם על שאלונים וחומרי אבחון)

הzoom מאפשר לחלוק חומרים באמצעות פונקצית הshare.

בתחילה מודרכים שלחו את החומרים במייל, כדי שאפשר יהיה לעבוד עליהם. מהר מאד עברנו למימד החדש של ה"share", ונחשפנו לשאלות מי מעלה את החומרים, איזה מקום ניתן למפגש האישי לעומת החומרים על המסך, כיצד הטכניקה משתלבת במהות ועוד.

ככל שאנו מתנסים ולומדים את אופני השימוש השונים, הדבר מאפשר לנו "לשחק" ביתר נינוחות (או לפחות בנינוחות הולכת וגדלה בהדרגה) במרחבי ההדרכה.

כך, בתהליך של למידה הדדית, אנו יוצרים על המסך את 'חומרי המשחק', שהם: הורבטים, תכני הטיפול, חומרי האבחון ועוד.



מחשבות על התנועה שבין חוץ לבין פנים

במקצוענו אנו נחשפים לתהיות לגבי התנועה שבין הפנים לבין החוץ וההיפך:

באיזה אופן עבודה על המציאות הפנימית בתוך חדר ההדרכה משפיעה, מניעה או מגרה תהליכי שינוי במציאות החיצונית, הנראית, של התנהגות, של הפחתת סימפטומים או שינוי רגשי?... ובאיזה אופן נשזרת המציאות המערכתית לתוך החדר?

נראה ששאלות אלה מקבלות "טוויסט בעלילה" בתקופה זו של מציאות משתנה וסטינג אחר. באיזה אופן באה לידי ביטוי המציאות החיצונית בתהליך ההדרכה? עד כמה יש מקום למציאות הפנימית? מהי משמעותו של "המפגש בענן" בהקשר זה?

כיצד ב'מרחק הזום' יעזור המדריך למודרך 'לחלום מרכיבים מתוך חווייתו עם המטופל אשר המטפל/המודרך אינו יכול לחלום במלואם'? (אוגדן על הדרכה פסיכואנליטית בספר "לגלות מחדש את הפסיכואנליזה" בתרגום שלגי, 2013).

אתאר דוגמא מימים אלה (כל הדוגמאות במצגת זו הן **היפותטיות** וניזונות מהתרחשויות רבות של התקופה האחרונה).

על התנועה שבין חוץ לבין פנים- דוגמא

- מודרך שמדבר עם המדריכה בזום ממקום עבודתו.
- הוא מתחיל את ההדרכה ישירות עם התייחסות למטופלת שאותה הוא מביא להדרכה. זו נשארה עם חרדותיה המקוריות, ואינה מתייחסת כלל לקורונה.
- המדריכה חווה בעוצמה את ה"מסך" שבינה לבין המודרך.
- התבוננות משותפת שלהם על כך שהמודרך לא התייחס לשינוי בסטינג, שדבר ישירות על המטופלת, שהמדריכה חוותה בעוצמה את ה'קיר' שמפריד ביניהם, גורמת לו להזיל דמעה מעבר למסך.
- האסוציאציות שעולות הינן של חדירות ללא גבולות -אכן ממאפייני חווית הקורונה המציאותית. הוא מספר שזוגתו בבידוד, ושהוא עושה מאמצים "להישאר מוגן" מפני חרדותיו שלו.
- האפשרות להביא את התנועה שבין המציאות החיצונית לבין העולם הפנימי, החזירה משהו מן המשחקיות להדרכה. והמטופלת- החלה להביא את סוגיות הקורונה לתוך חדר הטיפול עם המודרך, ולדבריו נרגעו חרדותיה המקוריות...

משמעות מחוות ושתיקות

בחווייה שלי עד כה לגבי הדרכה מרחוק, גם למול המודרכים וגם באופן בו כולנו מרגישים בטיפולים- מתרחשת תנועה של הסתגלות **למחווות** אותן ידענו לחוש ולפרש במפגש בתוך החדר. זה מביא לכמה שאלות ששווה להתייחס אליהן בזהירות ולשקול אותן באופן מותאם למדריך ולמודרך:

- 1. עבודה באופן ישיר ופרוטוקולי בכאן ועכשיו הסמפטומטי, לעומת מתן מקום למחווות, אסוציאציות, העברה, לא מודע, חיבור לחוויות עבר וכו'.
- 2. אופן העבודה עם שתיקות והאם ניתן לאפשר אותן, לחוות ולהבין אותן כמו במפגש פנים את פנים.
- 3. מידת האקטיביות של המדריך במפגשי ההדרכה.
- 4. מה קורה עם פלג הגוף התחתון? מה משמעות הקירבה להבעות הפנים? אנחנו חווים ולומדים בהדרגה את עצמינו ומודרכינו במרחב החדש.

סופר-ויז'ן או דרך משותפת

- הדרכה בפסיכותרפיה נעה לאורך השנים מתפיסה בה למדריך "ראיית על", כלומר יודע יותר מהמודרך, לתהליכים המאופיינים בדרך משותפת בה מטיילים יחד המדריך והמודרך.
- הדרכה אונליין לעיתים קרובות מייצרת 'היפוך תפקידים' בהקשר הטכנולוגי בין המטפל הצעיר המתמצא בטכנולוגיה, לבין המדריך שיותר קשה לו עם האמצעים החדשים.
- מצאנו זאת כהזדמנות לייצר דרך משותפת שבה לא מובן מאליו שהמדריך יודע יותר, מה שמאפשר יצירת "ריקוד" משותף משתנה של הצמד ההדרכתי, מאפשר גם תחושת קומפטנטיות למודרך, ומגמיש את חווית ההררכיה והסמכות.
- יש משהו במצב זה שמחזק את מתן המקום להתפתחות האישית והעצמאית של המודרך.

מבט אינטרסובייקטיבי על הדרכה מרחוק

בהוויה ההתייחסותית, העצירה והקיפאון מסמנים פתולוגיה; הפתיחות והתנועה מאפשרות בריאות.

יש משהו בים הסוער שנקלענו אליו, שמזמין אותנו (ואף מחייב אותנו) לנוע ולפתוח עצמינו לקראת חוויות חדשות.

אם ניצמד למוכר ולידוע, (סטינג שאנו כל כך מאמינים בו בהדרכה ובטיפול)- נשקע במצולות התקיעות. אם נאפשר לעצמנו לחוות את מגוון מצבי העצמי שלנו, במגע עם הזולת ועם תקופה זו, נפתח עצמנו לתנועה ושינוי שמתחילים באתגרים של הדרכה וטיפול מרחוק, ונמשכים בהגדלת התנועה והבריאות הנפשית שלנו, של מודרכינו ומטופלינו.

כמו שאמרה מודרכת למדריכתה: "משהו בשינוי של הסטינג עשה לי טוב, כאילו אני מרגישה יותר גדולה". (כמובן משאיר מקום להתבוננות...).

מבט אינטרסובייקטיבי על הדרכה מרחוק

עדיין, האתגר העומד בפנינו כמדריכים, הינו ליצור יחד עם מודרכינו את "מרחב החשיבה והיצירה", כך שחומרי ההדרכה המונחים על המסך יסייעו לקדם את החשיבה והתנועה, את האפשרות ליצור באופן הדדי ומתפתח משהו ששייך לשנינו, ומאפשר למודרך תנועה כמטפל.

דוגמא קצרה וסמלית: מודרכת "זרקה" חומר אבחוני על המסך ו'נעלמה', כך שהמדריך לא ראה אותה, והחומר היה קטן ולא ברור. בדיון הטכני ביניהם, עלה על המסך באופן מוגדל קצהו של דף הראיון, בו היה רשום שהמטופל הינו קצר רואי. מאוחר יותר, כשעבדו על הטסטים, הבין המדריך שפינה זו בדף לא נראתה היטב על ידי המודרכת.

האפשרות להנכיח זאת ביניהם הביאה לתנועה ולשינויים בהבנת המטופל הנבדק, שקוצר ראייתו השפיע על כל חייו, באמצעות האבחון.



לסיכום

עולם ההדרכה בפסיכותרפיה השתנה, יחד עם כל העולם.

עלינו לאחוז **במה שידוע ומוכר, תוך תנועה לכיוון השפות החדשות**, על מנת להמשיך להחיות ולפתח את שפת הטיפול וההדרכה.

העתיד יראה שונה מן העבר, מה שאנו לומדים עכשיו לא ילך לאיבוד.

אולם, כחלוף זעם, בסוף - נצטרך לאזן בין כל מה שלמדנו על תקשורת מקוונת מרחוק, לבין ההנכחה בחזרה של הקשר הבינאישי בתוך חדר הטיפול וההדרכה.

- מצורף נספח של 'קיצורי דרך' בזום, על מנת שנוכל לתת מקום ראוי לתהליך ולדרך מעבר ל'מסך ההדרכה'.

תודות לכל המודרכים והמדריכים שחלקו איתי את מחשבותיהם והתנסויותיהם בימים אלה!



נספח 'קיצורי דרך' בזום, על מנת להקל על הדרך בהדרכה...(1)

Decrease chat display size	Ctrl+-	☐
Screenshot	Alt+Shift+T	☒
Switch to Portrait/Landscape View	Alt+L	☐
Hide current chat session	Ctrl+W	☐
Go to Previous Chat	Ctrl+Up	☐
Go to Next Chat	Ctrl+Down	☐
Jump to Chat with Someone	Ctrl+T	☐
Search	Ctrl+F	☐

Mute/Unmute My Audio	Alt+A	☐
Mute/Unmute Audio for Everyone Except Host (Host Only)	Alt+M	☐
Start/Stop Screen Sharing	Alt+S	☐
Show/Hide Windows and Applications Available to Share	Alt+Shift+S	☐
Pause/Resume Screen Sharing	Alt+T	☐
Start/Stop Local Recording	Alt+R	☐
Start/Stop Cloud Recording	Alt+C	☐
Pause/Resume Recording	Alt+P	☐
Switch Camera	Alt+N	☐
Enter/Exit Full Screen Mode	Alt+F	☐

נספח 'קיצורי דרך' בזום, על מנת להקל על הדרך בהדרכה...(2)

Show/Hide In-meeting Chat Panel	Alt+H	☐
Show/Hide Participants Panel	Alt+U	☐
Open the invite window	Alt+I	☐
Raise/Lower Hand	Alt+Y	☐
End Meeting	Alt+Q	☐
Begin Remote Control	Alt+Shift+R	☐
Revoke/Give up Remote Control Permission	Alt+Shift+G	☐
Read active speaker name	Ctrl+2	☐
Show/Hide Floating Meeting Controls	Ctrl+Alt+Shift+H	☒
Increase chat display size	Ctrl++	☐

Decrease chat display size	Ctrl+-	☐
Screenshot	Alt+Shift+T	☒
Switch to Portrait/Landscape View	Alt+L	☐
Hide current chat session	Ctrl+W	☐
Go to Previous Chat	Ctrl+Up	☐
Go to Next Chat	Ctrl+Down	☐
Jump to Chat with Someone	Ctrl+T	☐
Search	Ctrl+F	☐