

הקדמה

החברה הישראלית רוויה קונפליקטים לא פתורים, שנעולים בתחושת הצדק המלווה כל צד בקונפליקט. פעמים רבות נדמה שאנחנו נעים במעגל של דפוסים שחוזרים על עצמם, שהגענו למבוי סתום. הפתח למוצא ממעגלים חסרי סיכוי אלו מתחיל במשפחה ובפרט. שלום פנימי מאפשר שלום במשפחה ומאפשר להוביל לשלום גם בין בני האדם. זוהי תמצית החזון ההומניסטי של וירג'יניה סאטיר: שלום פנימי, שלום בין אנשים ושלום בקהילה (Peace within, Peace between, Peace among).

כתיבתו של ספר זה באה מתוך תחושה של אחריות ואולי אף שליחות להנגיש את החשיבה ואת החזון ההומניסטי של וירג'יניה סאטיר בישראל. נכון להיום אין ספר בעברית שמתאר בצורה מסודרת את מודל סאטיר כפי שנוצר על ידי וירג'יניה סאטיר והמשיך להתפתח על ידי דור ההמשך שלה, וספר זה בא למלא את החלל.

האמונה שלי באפשרות להשתמש במודל סאטיר כדי להביא לשלום פנימי שיביא בעקבותיו גם שלום במשפחה וגם שלום בחברה הניעה אותי להשקיע מאמץ ולאסוף את הידע שלי בצורה מסודרת לכדי כתיבת ספר. בעשור האחרון, כתלמידה של המודל ובהמשך כמורה וכמנחה, הצטבר אצלי ידע רב, חלקו מסודר יותר וחלקו מסודר פחות. כתיבת הספר הזמינה אותי לארגן ידע זה עוד, כדי למוסרו לאחרים וכדי להמשיך ולהעמיק את הבנתי את המודל.

אני מקווה שהספר ישמש השראה לבנייה של יישומים מגוונים של המודל לא רק בפסיכותרפיה פרטנית, משפחתית וזוגית, אלא גם בתוך המערכת החינוכית, בבנייה של פרויקטים של העצמה חברתית, פתרון קונפליקטים וקידום של תהליכי התקרבות בין מגוון הקבוצות הקיימות בישראל.

במהלך חיי עברתי בכמה תחנות שצבעו את חיי בצבע חדש ומיוחד, שהתערבב בצבע הקיים כך שנוצר משהו חדש, שיש בו מן הישן ומן החדש גם יחד. תהליך הערבוב נמשך ללא הרף במסע של התחדשות, של התהוות, של התגלות. תחנה חשובה כזו הייתה בעבורי התוודעותי למודל סאטיר ב-2006. המפגש עם המודל הוליד תהליך עמוק ומשמעותי של אינטגרציה, הן של עצמי הן של הידע התאורטי הרחב שצברתי בתחומים שונים של הפסיכותרפיה.

מרגע שהתוודעתי למודל סאטיר הקדשתי ימים רבים להביא את המודל אל הקהילה בישראל, לבנות תוכניות לימוד והעשרה וליצור קהילת אנשי טיפול וחינוך הנעזרים בו. מסירותי הרבה נבעה מחיבור עמוק לעקרונות ההומניסטיים שבבסיס המודל, מאמונה בהם, ומתחושת החופש והצמיחה שהרגשתי כתוצאה מהמפגש עמו.

ב-2012 קיבלתי פרס מנהיגות מטעם מרכז סאטיר בוונקובר על פעילותי לקידומו ולפיתוחו של מודל סאטיר בישראל. ראיתי בפרס זה הכרה במאמציי וגם חובה ועידוד להמשיך ולמסור לאחרים את הידע ואת האפשרות לפתור קשיים בדרכי שלום מתוך כבוד לעצמי וכבוד לאחר.

ספר זה הוא בסיס ללימוד המודל של סאטיר (STST: Satir Transformational Systemic Therapy). זהו מודל הוליסטי, מערכתי, אינטגרטיבי, חווייתי וממוקד שינוי. ייחודיותו של המודל בכך שהוא משלב את החשיבה החיובית והעוצמה החווייתית שאפיינה את עבודתה של סאטיר עם טיפול קצר מועד ממוקד שינוי.

וירג'יניה סאטיר אמנם מוכרת בארץ בחוגי הטיפול המשפחתי והחינוך לחיי משפחה, אלא שמרב הידע עליה תחום לשלב הפיתוח הראשון שלה שבו היא יצרה את הטיפול המשפחתי. "הזיכרון ההיסטורי" של הטיפול המשפחתי ותרומתה הגדולה של סאטיר לתחום נעצר והיא נשארה מזוהה עם הגישה של תקשורת משפחתית (Communication approach). הגישה התקשורתית אפיינה את הניסיונות הראשונים שנעשו בחקר המערכת המשפחתית (בשנות החמישים והשישים) – ניסיונות לנתח ולהבין דפוסי תקשורת לא פונקציונליים במשפחה. מיצוב זה הוא חלקי ואינו מייצג את גישתה המעמיקה של וירג'יניה, שמזמנת עבודה חווייתית וממוקדת לקראת טרנספורמציה. גישה זו פותחה על ידה בעיקר בעשור האחרון של חייה. ההזמנה שלי בספר זה היא להכיר את העשייה של וירג'יניה סאטיר מעבר לגישה התקשורתית שאיתה היא מזוהה בארץ ולהתוודע לפיתוחים שנעשו ואף עוד נעשים על ידי ממשיכה בארץ ובעולם.

התלבטתי אם לכתוב ספר שמתמקד אך ורק בדברים שנאמרו ונכתבו על המודל או להוסיף גם את הרעיונות והתובנות שלי. החלטתי לשלב בין השניים, ובנוסף לשים דגש על דוגמאות מתוך התרבות הישראלית ומתוך ניסיוני בטיפול, בהדרכה ובלמידה בארץ.

אני מבקשת להודות לכל עמיתי שליוו אותי בדרך, לתלמידיי, למודרכים שלי ולמטופלים שנתנו בי אמן ללוות אותם במסעות חייהם המרגשים. תודה לעוזית דגן שנתנה בנדיבות את הרשות להשתמש בשיריה שכתבה ברוח סאטיר והם משולבים בספר, ועל התמיכה החברית לאורך כל הדרך. תודה ליעל שלמון ברנע על עבודת עריכה נפלאה, על עבודת צוות מדויקת ומהנה ועל שתמכה בי והאירה בי את האמונה בחשיבות הספר. תודה לבתי נעמה אהרני שתרמה בנדיבות מכשרונה ואיירה את הספר. ולבסוף, תודה אישית וחמה לאישי, שתמך בי לאורך כל הדרך בסבלנות אין קץ בכל השעות הארוכות שביליתי לצד המחשב.

בכתיבת הספר נעזרתי בספרים שכתבה וירג'יניה סאטיר (היא כתבה כעשרה ספרים שרק שניים מהם תורגמו לעברית) ובקטעי הווידיאו המתעדים את עבודתה. כמו כן נעזרתי בספרים שכתבו או ערכו ממשיכי דרכה, ובעיקר ד"ר ג'ון בנמן, מהמובילים בדור ההמשך של סאטיר. ד"ר בנמן הוא שהעניק למודל את השם STST.

תיאורי המקרים בספר מובאים כולם בשמות בדויים והסיפורים מלוטשים ומעורבבים כדי לשמור על פרטיות המטופלים ועם זאת להמחיש את הדוגמאות בצורה מושכלת לציבור הקוראים. אני מאמינה שקוראים רבים, מטפלים ושאינם מטפלים, ימצאו בספר זה השראה וגם הזמנה לצמוח ולהתפתח.

וירג'יניה סאטיר

וירג'יניה סאטיר (1916–1988) נולדה בחווה בוויסקונסין, והייתה הבכורה מחמישה ילדים. סקרנותה לגבי הוריה בילדותה, ולאחר מכן סקרנותה לגבי ילדים בבגרותה הובילו אותה ללמוד חינוך ועבודה סוציאלית. עבודתה המעשית עם הורים, ילדים ומשפחות, בשילוב עם האמפטיה, השכל הישר, החינאות והאמונה שאפשר גם אחרת, הובילו אותה להיות פורצת דרך, ותורתה תקפה וממשיכה להתפתח גם בימינו.

סאטיר ידועה ככוהנת הגדולה של הטיפול המשפחתי וכחלוצה אמיצה בתחום זה בזכות רוחה הבלתי מתפשרת. היא האמינה בכל ליבה בכוחו של האדם וביכולתו להשתנות. בהמשך דרכה פיתחה מודל ששם דגש על אפשרויות הצמיחה והשינוי. החזון שלה היה לעזור לבני האדם לחיות בשלום עם עצמם, עם האחר ובתוך הקהילה האנושית.

היא זכתה להכרה בין־לאומית כמטפלת וכמורה, הכשירה דורות רבים של מטפלים וכתבה כעשרה ספרים. היא נודעה בחמימותה המיוחדת ובתבונה באשר לתקשורת האנושית ולערך העצמי. עבודתה השפיעה על תאורטיקנים, סופרים, מנהיגים ומטפלים ברחבי העולם.

ספרה רב המכר Peoplemaking, שראה אור לראשונה ב־1972, מתאר באופן ברור ומרתק מהי משפחה ומה מתרחש ורוחש בתוכה. וירג'יניה ערכה אותו מחדש זמן קצר לפני מותה והוציאה אותו בשם The New Peoplemaking (1988). המהדורה השלישית של ספרה Conjoint Family Therapy (1983) משמשת עד היום ספר לימוד בתחום הטיפול המשפחתי.

בתוך המערכת המשפחתית העניקה וירג'יניה תשומת לב אישית רבה לכל אדם ולאופן שבו הוא מתפתח. בהמשך דרכה היא פיתחה מודל טיפולי רחב שניתן ליישמו בטיפול פרטני, זוגי, משפחתי ומערכתי.

וירג'יניה הקדישה את זמנה ללמד ברחבי העולם את רעיונותיה, ביקרה בארצות רבות ושיתפה בחוויית הלמידה אנשים ללא הבדלי גזע, מין, דת, תרבות ומעמד. יחסה של וירג'יניה סאטיר לישראל היה יחס חם. היא ביקרה בארץ פעמים אחדות וקיימה כאן סדנאות, ואלה השאירו רושם עמוק על המטפלים שפגשו אותה ועבדו איתה.

היא הובילה חזון לחתור לקראת שלום בעולם, ונשאה את המסרים ההומניסטיים שפיתחה לכל אותן ארצות שביקרה בן. במאי 1988, חודשים ספורים לפני מותה, הזמנה וירג'יניה ללמד בברית המועצות. עבורה זו הייתה הזדמנות להגשים חלום שלה ולהביא את בשורתה ההומניסטית גם אל מעבר למסך הברזל. היא התקבלה שם בחום.

אולם תוכניתיה נקטעו בטרם עת. וירג'יניה סאטיר נפטרה ממחלת הסרטן ב־1988 והותירה אחריה מורשת מפוארת ועשירה, אך למרבה הצער היא לא הספיקה להעלות את רעיונותיה האחרונים על

הכתב. שלושה מתלמידיה כתבו על רעיונות אלו בספר The Satir model – Family Therapy and Beyond (1991).

במובנים רבים אפשר לראות בוויגר'ניה כמי שהקדימה את זמנה. רעיונות לשילוב רכיבים תוך אישיים ובין-אישיים, שילוב התייחסות לחוויה ולגוף בעבודה טיפולית ושילובם של רכיבים רוחניים, שרווחים יותר ויותר בעמדות טיפוליות של ההווה, הומלצו על ידי וירג'ניה כבר בתחילת שנות השמונים. יחד עם זאת, וירג'ניה לא העמידה את עצמה, וגם ממשיכי דרכה אינם מעמידים אותה, כמודל להערה ולחיקוי. היא הזמינה כל אדם ואדם למצוא את האור המיוחד לו שמאיר אותו מבפנים, להתחבר אליו בכל הרמות ולהעז להאיר מבפנים גם החוצה אל העולם. כאשר כל אחד מאיתנו יאיר את האור שלו, כולנו ביחד נוכל להשפיע על אור גדול הרבה יותר בחברה ובעולם כולו. עוד על חייה ופועלה של וירג'ניה סאטיר אפשר לקרוא בפרק 6 בסעיף "הטיפול המשפחתי לפי סאטיר" התפתחותה של וירג'ניה כמטפלת משפחתית.

מודל סאטיר

מודל סאטיר מציג תפיסה מערכתית הוליסטית של האדם, של העולם ושל תהליך השינוי. המודל נשען על הנחות הומניסטיות שלפיהן בני האדם הם בעלי ערך, ועליהם למצוא את האוצר האישי והייחודי שלהם כדי להעצים את תחושת הערך העצמי.

המודל מציע גישה אינטגרטיבית החוקרת באופן מערכתי את נפש האדם. בבסיס המודל אמונה עמוקה ביכולת האדם להשתנות, והאמונה שלכולנו יש את המשאבים הפנימיים הנחוצים כדי להתמודד בהצלחה עם הדרך האישית, להתפתח ולגדול. תפקיד המטפל הוא לעזור למטופל לגלות משאבים אלו בעצמו. ישנה חשיבות רבה לקשר האוטנטי שנוצר בין המטפל לבין המטופל.

מטופלים מגיעים לטיפול כשחוויות החיים שלהם היא של הישרדות. המטפל רואה ומתקף חוויה זו, ובה בעת הוא מחזיק את התקווה גם במצבי תסכול קשים, ומושיט יד לעזור למטופלים להתחבר באופן חווייתי למשאבים ולכוחות החיים שלהם. הטיפול לפי מודל סאטיר מוגדר כתהליך של טרנספורמציה מאנרגיית הישרדות לאנרגיית חיים.

עולמו הפנימי של האדם נתפס כמערכת הבנויה מרובדים שונים הנמצאים ביחסי תלות הדדיים, ללא סדר היררכי. אחת ממטרות העל בטיפול היא להביא ליחסים הרמוניים בין הרובדים. בשפת המודל, חוויה הרמונית זו נקראת "תואמות". המודל משלב תהליכים תוך אישיים ובין-אישיים ואפשר, כאמור, ליישמו לא רק בטיפולים פרטניים, זוגיים או משפחתיים, אלא גם בהנחיית קבוצות, בחינוך, ביעוץ להורות, ביעוץ למערכות ארגוניות שונות ובעצם בכל המקומות שאנשים נמצאים באינטראקציה זה עם זה.

וירג'ניה סאטיר יצרה את המודל בשלבים לאורך כל חייה, לכן הספרים שכתבה, ואשר שניים מהם תורגמו לעברית, אינם מחזיקים את מלוא תורתה. הדגש בפיתוח המודל נע מהתמקדות בתהליכי תקשורת, דרך תהליכי צמיחה ולקראת תהליכים רוחניים. פיתוחו של המודל נמצא בתהליך מתמיד של העמקה והרחבה על ידי דור ההמשך שלה, שהבולט בהם הוא ד"ר ג'ון בנמן.

במודל באים לידי ביטוי החשיבה החיובית ועוצמת החוויה שאפיינו את עבודתה של סאטיר. המודל מכוון לקראת העצמה של הפרט, המשפחות והקהילה. אין מדובר בגישה טיפולית בלבד אלא בנשיאה של חזון לקראת אנושות טובה יותר. ממשיכי דרכה בכל העולם משתמשים במנטרה שקיבלו מוירג'ניה: שלום בין אדם לבין עצמו, שלום עם האחר ושלום בקהילה הרחבה - "Peace within, Peace between, Peace among".

מבנה הספר

הפרק הראשון של הספר מביא את המצע הפילוסופי של המודל. מודל סאטיר מציע גישה טיפולית ייחודית הנשענת על הנחות יסוד מסוימות. שיטות הטיפול והכלים הטיפוליים הם נגזרת של הנחות יסוד אלו. בפרק זה ישנה התייחסות גם להשפעות ולהדהודים מתאוריות אחרות ומרעיונות פילוסופיים אחרים. הפרק חותם בתיאור של חמשת המאפיינים של הטיפול לפי מודל סאטיר.

הפרק השני מציג את שלוש דרכי ההערכה על פי מודל סאטיר: מטפורת הקרחון, עמדות ההישרדות והמפה המשפחתית. נוסף לתיאור דרכי ההערכה אלו ישנן גם המלצות מעשיות כיצד להיעזר בהן.

הפרק השלישי מחדד את אופיו ממוקד השינוי של הטיפול לפי מודל סאטיר. כיצד נקבעות מטרות ואיך מתרחש תהליך הטרנספורמציה על חמשת שלביו. תשומת לב מיוחדת ניתנת לטרנספורמציה של כעס ולתהליך הסליחה ככוח מניע במסע לשינוי.

הפרק הרביעי מתאר מקרה של טיפול בילד אומנה. פרק זה מבוסס על מאמר שכתבתי ופרסמתי באתר פסיכולוגיה עברית. הטיפול במקרה זה ממחיש את רוח המודל. דרכו אפשר ללמוד את עקרונות החשיבה ההומניסטית והמערכתית של גישת סאטיר. השינוי מוצג כאן כתהליך של טרנספורמציה ברמת ההוויה (being), כמעבר מהיות אדם פועל לשם הישרדות להיותו פועל מתוך חיבור עמוק לאנרגיית החיים.

הפרק החמישי מתאר כלים המזוהים עם המודל: יצירת קשר, הבניה מחדש, קריאת טמפרטורה, טרנספורמציה של חוקי משפחה, רקונסטרוקציה משפחתית, פיסול משפחתי, מרכיבי האינטראקציה, חגיגת החלקים, מנדלת העצמי. אף שהמודל מציע דרכים מסוימות וכלים מסוימים, ישנו חופש להשתמש בכלים נוספים שכל מטפל מחזיק בארגז הכלים שלו ומרגיש נוח איתם, במידה שהם משרתים את מטרת הטיפול.

בפרקים השישי עד העשירי ישנה התייחסות לתחומים שונים שפגשתי במהלך השנים שבהן הנחיתי השתלמויות ותוכניות הכשרה במודל סאטיר ובהם: טיפול משפחתי לפי גישת סאטיר, יישום המודל בטיפול זוגי, התמודדות עם אבל ואובדן מנקודת ראות משפחתית, יישום המודל בהתמודדות עם קונפליקטים ויצירתיות כביטוי של אנרגיית החיים. אני מאמינה שבהמשך ירבו היישומים של המודל בארץ ואפשר יהיה לכתוב ספר נוסף על יישומים אלו.

את הספר חותם **סיכום קצר** - "עם הפנים לעתיד", שמתווה את ההתפתחויות לעתיד ונותן תמונה מתומצתת על הנעשה בעולם בהקשר של מודל סאטיר. ישנם מרכזי סאטיר ברחבי העולם וישנן התפתחויות נוספות שמעשירות עוד ועוד את המודל לקראת מימוש החזון של וירג'יניה סאטיר לשלום בתוכנו, שלום בינינו ושלום בעולם.