



**מכון דרכים – יורם בן יהודה**  
**מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית**  
ויצמן 15, רחובות  
טל' 054-2064630 08-9415595  
[1000ways@gmail.com](mailto:1000ways@gmail.com)

## **אלבום תמונות קבוצתי - פרוטוקול**

אלבום תמונות קבוצתי הוא טכניקת דבריפנינג מאוחר אשר פותחה בקבוצות חיילים במבצע חומת מגן, ומאז נוסתה בהצלחה במגוון קבוצות. ההתוויה לטכניקה זו קשורה, קודם כל, במרחק זמן מן האירוע הטראומטי (בין כחודשיים ועד בכלל). התוויה אחרת נוגעת לקבוצות הנחשפות באופן קבוע לאירועים קשים מתוקף תפקידם. מרכיב הסתכלות נוסף נוגע לאופי הקבוצה, בין אם מדובר בקבוצה אורגנית אשר חוותה את אותו אירוע טראומטי או קבוצה אורגנית שחבריה חוו אירועים טראומטיים שונים (אירועי מז"פ, זק"א מד"א), או אם מדובר בקבוצה שחבריה חוו את אותו אירוע טראומטי אך אינם משתייכים ליחידה אורגנית אחת ולבסוף, קבוצה שחבריה חוו אירועים שונים והם גם אינם חלק מיחידה אחת. כל קבוצה כזו תקבל התייחסות מעט שונה.

חשוב להבחין את **טכניקת אלבום התמונות הקבוצתי** מטכניקות קבוצתיות אחרות: **שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי ודבריפנינג מקצועי**. מנגנון שיחת הצוות לאחר אירוע טראומטי מיועד להפקת לקחים באווירת למידה ולשם שימור כוח האדם. הטכניקה מיושמת בטווח מידי לאחר ביצוע המשימה ועד ימים לאחריה. טכניקה זו מנוהלת ומיושמת על ידי מפקד/מנהל הקבוצה. הדבריפנינג המקצועי מיושם על ידי אנשי מקצוע ומטרתו להבנות את האירוע בראיית על(זמנית ומרחבית) מתוך סך זוויות המבט הפרטניות. ראייה זו כוללת גם את היבט הרגשי והמחשבתי. בדרך כלל, מיושם הדבריפנינג גם כן בטווח המידי עד מספר ימים לאחר האירוע. טכניקת אלבום התמונות הקבוצתי היא טכניקה המיושמת על ידי אנשי מקצוע, בטווחי זמן שונים מן האירוע, ומטרתה להביא את רשמי החושים לקידוד מחדש ולאחסנם כזיכרונות (בניגוד לאחסון כפלבק).

הטכניקה נשענת על ההבנה כי בני אדם מקודדים אירועים וחוויות או בקוד החושי או בקוד הוורבאלי. זהו עניין של סגנון ופרה-דיספוזיה. יש אנשים הקולטים את העולם יותר בצורה אומנותית חושית ויש אחרים המעבדים אותו יותר בצורה ורבאלית. התפתחותית, התינוק והילד הצעיר עובדים על הקלט החושי. עם הזמן ובהדרגה מתקיים מעבר לעיבוד ורבאלי, החסכוני יותר, ואחסון ורבאלי המקל על השליפה.

במובן זה, חוקרי מז"פ, לדוגמא, המתעדים זירה, בד"כ מקודדים אותה בתודעתם בקוד הוורבאלי: "נמצא גבר בשנות הארבעים לחייו, ירוי...". הקידוד הוורבאלי הוא חסכוני ומנטרל את הרכיב הרגשי ולכן מגן על הנחשף מפני פיתוח תסמיני טראומה. במקרים נדירים יותר, כך מדווחים אנשי מקצוע הנחשפים באופן קבוע למראות קשים, שבהם הנפגע הוא או ילד או מכר, יתכן מעבר חד ולא רצוני לקידוד חושי ובו רשמי החושים מקודדים כמראות, קולות, מגע, ריחות ועוד.

כך נוצרת התשתית של הפלשבק, אשר הינו חושי ולא ורבאלי.

הבנה זו מאפשרת לגזור את אחד המאפיינים של טכניקת אלבום תמונות קבוצתי: לעזור לאחד לתאר את התמונות המשמעותיות, או את המראות הקשים, את הפלשבק, במילים. בעצם, להעביר את רשמי החושים לקוד הוורבאלי ובכך לקודד את החוויה הטראומטית בתודעה מחדש. התנועה בין הקידוד הוורבאלי לקידוד החושי יכולה להיות מומחשת באנלוגיה לקריאת תיאור בספר. אם התיאור כתוב היטב, יכול הקורא לדמיין את המציאות המתוארת.

### **הפרוטוקול המומלץ:**

הטכניקה תיושם לאחר תרגיל היכרות קצר, הצגת המנחים, הגדרת מטרות המפגש הקבוצתי (ראה רציונאל) וכלליו.

באותה הרוח, נדרשת סקירה של תחנות החיים או תחנות השירות הצבאי של הקבוצה האורגנית אשר ניתן להציגה דרך עיני המפקד/מנהל. בסבב הבא, המנחה מבקש מכלל החברים לתת לתמונות המשמעותיות של השירות לצוף בתודעתו. לאו דווקא תמונות טראומטיות, אלא כאלה שנחקקו בזיכרון. המנחה מבקש תמונה משמעותית בעלת אופי חיובי ותמונה משמעותית בעלת אופי קשה. תפקיד המנחה הוא לאסוף את כל התמונות אל תוך אלבום תמונות קבוצתי דמיוני. הוא מבקש מן הלוחם שיתאר את התמונות באופן שבו כל חברי הקבוצה יוכלו לראות ולשמע, ולהשיג בכל חושיהם את החוויה. המנחה מבקש מן החבר שיתאר את השתלשלות האירועים ואת האנשים שנכחו באותה תמונה משמעותית. את המחשבות והרגשות שלו תוך כדי האירוע. תחילה את התמונה הקשה ובהמשך, את הטובה. המנחה צריך לעזור ללוחם להגיע אל מאפייני האירוע שנספגו בגופו ובחושיו ומעולם לא עברו עיבוד ורבאלי. בדרך כלל, יותר קל ללוחמים לתאר מראה וקולות וקשה יותר תחושות מגע, טעם וריח. שאלות כמו איך זה הרגיש לך בגוף או איזה טעם חשת בפה עוזרות. המנחה, מתוך מאמץ להרגיש את התחושות המתוארות, מקשיב לגופו שלו ויכול מתוך הקשבה זו להבין את המרכיבים החסרים בתיאור הלוחם. המנחה יכול לקדם את התיאור דרך

שאלות הנוגעות להרגשתו, למחשבותיו ולתחושות הסומאטיות בנקודת הזמן ולאורך ציר הזמן.

הקשבת הקבוצה היא חיונית. כאשר המנחה מרגיש כי הצליח לראות ולחוש את התמונה המשמעותית, הוא מבין כי הלוחם הצליח לתאר את החוויה במילים בצורה טובה ובעצם, לקודד מחדש את החוויה שאין לה מלים, בקוד הוורבאלי.

כאשר החוויה מומחשת, המנחה "נוטל" את התמונה שהופקדה בידיו ומשבצה באלבום התמונות הדמיוני שהוא מופקד עליו. אז, לאחר אתנחתא קלה דרך המילה תודה או שתיקה קלה, ניתן להעביר את הדיבור לחבר הבא.

הסדר המומלץ של הצגת התמונות הוא התמונה הקשה ולאחריה, התמונה האופטימית. חשובה בחירת הדובר הראשון כי הוא מייצר את מודל הצגת הדברים. על כן, זה יכול להיות המפקד אשר תודרך מבעוד מועד או אחד הלוחמים שיצר את הרושם של אדם ורבאלי המוכן לשתף.

בדרך כלל, בין אם החברים נכחו באותו אירוע ובין אם לאו, יש הדהוד חזק בתיאורים ולא נדיר למצוא באותה הקבוצה מספר אנשים עם אותה תמונה משמעותית. הדהוד אחר יכול להיות לרגשות של חוסר אונים ואימה ועוד.

הערה חשובה למנחה קשורה להתבוננות בלוחם המתאר. אם הרושם הוא שהלוחם כבר עשה עיבוד ושימר את החוויה מחדש בקוד הוורבאלי, אז אין צורך להעמיק עמו ולפתוח חוויות טראומטיות מחדש לאחר שכבר נסגרו. התצפית קשורה בראיית הלוחם כנתון בהתבוננות פנימה, כמו היה מסתכל על תמונה ומתאר אותה לבין כמספר סיפור מעובד ומוכר.

עם תום הסבב הזה, אשר ישתרע על פני מספר מפגשים, ניתן לקיים סבב נוסף, פתוח יותר הנוגע לשאלה מה מכל המתואר נשאר, איך הוא משפיע על החיים (בסיס לחיפוש משמעויות) וכיצד, מניסיונו וניסיון עברו הוא מתמודד עם הדברים. סבב זה מזמין התייחסויות של החברים לקבוצה ושיתוף מניסיונם.

בתום התהליך, בסוף כל מפגש, נדרשת סגירה. המנחה "אוסף" את הדברים, מודה ללוחמים, ומעצים אותם באמצעות פידבק וצפיה להמשך חייהם. ניתן להעביר מידע פסיכו-חינוכי ונורמליזציה.