

תהליכים קבוצתיים ברשימת דיון באינטרנט

ד"ר חיים וינברג¹

מטרת המאמר היא לזהות תהליכים קבוצתיים ותופעות קבוצתיות ברשימת דיון באינטרנט, ולבחון את הדומה והשונה בינם לבין תהליכים ותופעות שניתן לזהות בקבוצות קטנות ובקבוצות גדולות.

1. מבוא: למרות שרבים מבין הפסיכותרפיסטים מכירים בחשיבותו של האינטרנט וערים למהפכה הגדולה שהכניס לחיינו, מעטים ערים למשמעויות הפסיכולוגיות העמוקות של מרחב זה, ועוד פחות יודעים על האפשרות לעשות שימוש מקצועי בכלי זה. האינטרנט מרושת בקשרים. דוד מישאל כותב לוויאן מניו-זילנד, איגריד מנורווגיה מחפשת חבר לחיים בדרום אפריקה, סוזן מארה"ב משתתפת בפורום נשים עולמי הן במעמד האשה, בריאן מאנגליה מפטפט בצ'אט מיני עם נערה (?) מאי שם לא ידוע, ומרקו מאיטליה משתתף קבוע בקבוצת דיון בינלאומית העוסקת בגננות. כולם יוצרים קשרים וירטואלים, שלעיתים הם משמעותיים ורגשיים ולעיתים ענייניים ותכליתיים. האינטרנט הוא מרחב וירטואלי חסר גבולות. זוהי רשת של מחשבים מקושרים ביניהם. למעשה באינטרנט יש שני שימושים עיקריים: דליית אינפורמציה באמצעות אתרים (דפי בית), והחלפת אינפורמציה באמצעות דואר אלקטרוני. לאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש משמש הדואר האלקטרוני לקשר בין קולגות, החלפת דעות ושיתוף פעולה יעיל.

¹ זוהי גרסה של מאמר שפורסם ב-

Intrnational Journal of Group Psychotherapy, 51 (3), pp. 361-379 . 2001

ובעברית ב"מיקבץ", כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי, 2001, כרך 6(1), עמ' 19-37.

דואר אלקטרוני: haimw@group-psychotherapy.com

הזכויות שמורות למחבר, אשר נתן את הרשאתו להעלות המאמר באתר האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה.



בחמש השנים האחרונות אני מנהל רשימת דיון באינטרנט העוסקת בטיפול קבוצתי (the group psychotherapy discussion list: G-P). הסבר למי שאינו מתמצא בז'רגון האינטרנטי:

רשימת דיון הינה קבוצה בעלת עניין משותף הדנה בנושא בתחום העניין. כל המעוניין להצטרף לרשימה שולח פקודת חתימה לשרת (מחשב מרכזי המסוגל לבצע פקודות אוטומטיות), ומרגע זה ועד שהוא יורד מהרשימה, הוא מקבל את כל ההודעות שחברי הרשימה שולחים לשרת, וכל הודעה שהוא שולח מופצת אוטומטית לכל החברים ברשימה. לכל רשימה יש מנהל המסייע בפתרון בעיות טכניות ובניהול הדיון. יש רשימות בהן המנהל מפקח על המכתבים הנשלחים לרשימה.

באינטרנט קיימות רשימות דיון בכל תחום כמעט, החל מ"גינון" וכלה ב"סרטים של וודי אלן". קיימות רשימות רבות בנושאים פסיכולוגיים ובריאות הנפש. רשימת הטיפול הקבוצתי (G-P) הוקמה ב-1995 עבור אנשי מקצוע המתעניינים ועוסקים בתחום זה. מטרתה הן לאפשר חילופי דעות בין אנשי מקצוע בתחום זה ולקדם בדרך זו את התחום המקצועי הנ"ל. מספר האנשים ברשימה נע בין 400 ל-500 והם שייכים ל-25-35 מדינות. כ-75% מהם מארצות הברית. כותב המאמר הוא מנהל הרשימה. המכתבים הנשלחים לרשימה אינם תחת פיקוח.

למעשה, המנגנון הפסיכולוגי המרכזי הפועל בקשרים ברשת הוא ההשלכה. בהעדר אינפורמציה מספקת אנו משליכים על האחר מעולמנו ומדמיוננו. אנו משלימים פרטים, ממלאים את התמונה ובונים דמות. כל קורא המשתתף בפורום, צ'אט או רשימת דיון, יוצר לעצמו דימוי של המשתתפים הכותבים. הדימוי יכול להיות של גיל, מראה, תכונות, ולעיתים אף של מין (איך נוכל לדעת אם הדמות הקוראת לעצמה "the lonely one" בפורום סקס הינו גבר או אשה?).

אם תהליכים פסיכולוגיים בינאישיים קיימים ברשת, מה באשר לתהליכים קבוצתיים? האם ניתן לזהות באינטרנט תהליכים דומים לאלו הקיימים בקבוצות "של המציאות", ובאופן ספציפי בקבוצות פסיכולוגיות, כמו בטיפול או בעבודה קבוצתית? שאלה זו אינה



רק תיאורטית ויש לה השלכות מעשיות החל מהדרך המתאימה לניהול קבוצות דיון וכלה באפשרות לטיפול קבוצתי ברשת האינטרנט.

2. קבוצה גדולה לעומת קבוצה קטנה: מתוך נקודת השקפה פסיכולוגית ניתן לראות באינטרנט מרחב פוטנציאלי (ויניקוט 1987) ענק ללא גבולות. במרחב זה יש מקום למציאות ודמיון, משחק ופנטזיה, קשר וניכור. סולר (1999) תיאר כיצד אנשים המתחברים לסייברספייס (מרחב-על) מתייחסים אליו כאל מרחב פסיכולוגי וחשים (במודע או שלא במודע) שהם נכנסים למקום או מרחב מלא משמעויות ומטרות. רשימת דיון באינטרנט הינה מרחב כזה, אם כי ממוקד יותר, והתופעות המתרחשות בה מעוררות סקרנות ושאלות רבות.

השאלה הראשונה שיש לברר היא האם רשימת דיון דומה במהותה לקבוצה גדולה, או שמא התהליכים בה הם אלה שניתן לפגוש בקבוצה קטנה, ואולי מדובר באקווריום בו רק חלק מהחברים משתתפים והשאר צופים בשקט? תשובה על שאלה זו יכולה לסייע בהבנת מהות התהליכים המתרחשים ברשימה.

יש פעמים בהם הרשימה דומה יותר לקבוצה גדולה. דוידסון (1998) טוען שכמו בקבוצה גדולה, גם רשימת דיון הינה החברה בכללותה. בעוד שבקבוצה קטנה קיימת אפשרות לשנות את החוויה הנפשית של היחיד תוך לקיחה בחשבון של שאר האנשים בקבוצה ויחסי היחיד איתם, אין כל אפשרות כזו בקבוצה גדולה, ובודאי שלא ברשימת דיון. בקבוצה גדולה קשה ליצור יחסים קרובים בין אנשים ומטרותיה הינן להבין כיצד ניתן להיות שייך ו"אזרח" תוך לקיחת אחריות אישית במצב אנונימי ללא קשר אישי.

ברשימת הדיון, כאשר מכתב של היחיד אינו נתקל בתגובה כלשהי, תחושתו היא שקולו הולך לאיבוד בסייברספייס. מצב זה דומה למצב שתיאר טורקה (1975) במאמרו על האיום לזהות בקבוצה הגדולה, וכן על ידי הופר (1997). יש החשים שהקבוצה מתעלמת מהם ונפגעים מכך כאילו נמצאו באולם אחד עם כל הקבוצה ולא זכו למענה. הם עלולים לחוש שמא אינם משמעותיים, ולהגיב בכעס.



"I too am impacted when my words seem to vanish into cyberspace, feeling unheard, insignificant, small, etc. I have discovered that when this happens I either shrink away quietly for a while or come back "yelling louder". (personal communication, G-P discussion list, November 14, 1998)²

נראה שתחושת הניכור וההרגשה של "בורג במכונה" עולה כשמתעלמים מדברי היחיד. תזכורת למספר החברים הגדול קיימת כשמתקיים דיון על הצופים השותקים. למעשה ניתן לומר שליחיד קשה למצוא את מקומו הייחודי בקבוצה הגדולה. ההמון חסר הפנים יוצר תחושת ניכור והיחיד חש כמו בורג במערכת הגדולה. מצב זה מעלה חרדה גבוהה וחשש של "איבוד העצמי" בתוך ההמון.

"I wonder why I feel this anxiety here - in fact, in relation to this group, I wonder about that a lot. I think it's related to Nancy's observation about having some difficulty finding a place in the group. I, too, have had this experience, along with the sense that there is some banter between the "core" members that I don't understand (thank you Nancy, for putting words to this). It's a feeling of having my nose pressed up against a glass, wanting to be inside but not quite knowing where the door is (and would I have the sense to walk over to it and turn the knob if I did know where it was?) I know myself and groups well enough to know that this is about

² כל הציטוטים נלקחו באישור מרשימת הדיון על טיפול קבוצתי.



me much more than it is about the members of the group; nonetheless the fact that this is happening in an electronic group fascinates me." (personal communication, G-P discussion list, January 08, 1999)

דוגמה אחרת למצב הדומה לקבוצה גדולה הוא מספר רב של נושאים העולים במקביל. כמו בקבוצה גדולה בה הנושאים העולים נראים לא תמיד קשורים זה לזה, ויש הרגשה שהאחד לא שומע את השני, כך לעיתים קשה לעקוב אחר נושא אחד בדיוני הקבוצה. האם מדובר באקווריום (FISH BOWL)? אקווריום הינה טכניקה של עבודה בקבוצה בה מספר מצומצם של משתתפים דנים בנושא במעגל בעוד השאר צופים בדיון בשקט. מספר המשתתפים בדיון בנושא מסוים הוא 10-15 איש. חלקם משתתפים קבועים שניתן לשמוע את קולם בכל נושא. אך כל נושא מעלה למעשה דמויות חדשות המצטרפות ופעילות בדיון סביב הנושא המסוים. כל שאר המשתתפים כאילו צופים במהלך הדיון, ונוכחותם כאילו נעלמת. מכיוון שאין עדות לקיומם, ניתן לשכוח שאנשים נוספים, שאינם באים לידי ביטוי, צופים בכתוב. האם מדובר אם כן באקווריום בו קבוצה קטנה משתתפת בדיון ואחרים אינם מתערבים ורק צופים? לדעתי לא. הגבולות באקווריום בין פנים וחוץ הרבה יותר נוקשים, ואילו הגבולות במרחב הוירטואלי הרבה יותר גמישים, ומי שהיה קודם מחוץ למעגל המתדיינים יכול להצטרף ללא קושי לדיון בכל עת. למעשה, כל נושא חדש מצרף משתתפים חדשים לדיון.

רוב הזמן הרשימה מצליחה לקיים אשליה של קבוצה קטנה, ולהתעלם מההמונים הצופים. ריפא (2000) ספר את מספר התרומות של החברים שהשתתפו בדיון בתקופה של 4 חודשים, מצא שרק 19% מהחברים ברשימה השתתפו בדיון והסיק ש:

"Although it was a virtual media of contact, the significant web of communication had been developed among a small group which had created a virtual group matrix".



מסקנתי היא שרשימת דיון, אם כן, הינה קבוצה גדולה המתנהגת כמו קבוצה קטנה. אם רשימת הדיון מתנהגת כקבוצה קטנה, יש מקום לבחון את הדמיון בין תהליכים אופייניים לקבוצה קטנה ולרשימת דיון.

3. חווה: בד"כ קבוצה פועלת בהתאם לחווה או הסכם שמוצג ע"י המנחה. החווה קובע את כללי העבודה ואת הגבולות (זמנים, סודיות וכדו') ובכך מבנה את מסגרת העבודה ויוצר בטחון ראשוני. למעשה ללא חווה, לא ניתן לדבר על הפרת חווה, ועל כן האפשרות של המנחה להתייחס להתנהגויות החורגות מההסכם ולפרש אותן איננה קיימת במצב ללא חווה.

ברשימת הדיון לא קיים חווה מספיק ברור. כל משתתף הנרשם לקבוצה מקבל אוטומטית מכתב ברכה המפרט את התכנים ודורש עמידה במספר כללים בסיסיים. הכללים קשורים יותר לשימוש באינטרנט, כמו אי ביצוע פעילות לא חוקית או אי שימוש בקבוצה לצרכים מסחריים. כן מצוינים נושאים אפשריים לדיון ומוזכר הצורך לשמור על סודיות מקצועית בדיונים. עם זאת החווה פתוח מדי ואינו מבהיר מספיק מה "מותר" ומה "אסור" במהלך ההשתתפות בקבוצה. בודאי יש לכך השפעה על גבולות הפורום, נושא שיידון בהמשך. מפעם לפעם מתעוררות שאלות במהלך הדיונים: האם זו קבוצה טיפולית? האם מכתבים אישיים הנשלחים לרשימה מותרים? לכאורה זוהי תוצאה של חווה לא מספיק ברור. למעשה ניתן למצוא שאלות כאלו בכל קבוצה גם כשהחווה מוגדר מספיק, במיוחד על ידי משתתפים חדשים.

4. גבולות: האלמנטים הבסיסיים בקבוצה טיפולית יוצרים מספר גבולות חשובים. מקנזי (1997) מצביע על 7 מבני גבול חשובים: גבולות חיצוניים של הקבוצה, גבולות המנהיגות, גבולות המטפל, הגבולות האישיים של היחיד, גבולות בינאישיים, גבולות פנימיים וגבולות תת קבוצות. גבולות בקבוצה מקנים ביטחון ותחושת יציבות, ותורמים לאינטימיות המתפתחת ולאפשרות של המשתתפים לתת אמון ולהיפתח. בקבוצה, גבולות הזמן והמרחב חשובים במיוחד.



האינטרנט הינו מרחב וירטואלי חסר גבולות מוגדרים. אין לו התחלה ואין לו סוף. מכאן שגבולות המרחב, הנשמרים היטב בקבוצה מציאותית, מיטשטשים ונעשים חסרי משמעות בסייברספייס. גבולות אחרים שיש להם חשיבות והשומרים על הקבוצה המציאותית הם גבולות הזמן. פגישה מתחילה בזמן נתון ונגמרת בזמן ידוע. כאשר המנחה לא שומר על גבולות הזמן הוא עלול לערער את תחושת הביטחון בקבוצה, והרבה מהתערבויות המנחה ממוקדות בגבולות הזמן, במיוחד אם יש חברים הנוטים לפרוץ גבולות אלו.

ברשימת דיון אין משמעות לגבולות הזמן. מאחר והרשימה מבוססת על דואר אלקטרוני, כל אחד יכול לשלוח לקבוצה דואר בזמן מתאים לו ולקבל את הדואר שנשלח ברגע ההתחברות שלו.³ ניתן לומר שברשימת דיון אין לקבוצה זמן התחלה וזמן סוף, והיא נמשכת ללא גבולות.

ניתן היה לצפות שהדבר יכניס בלבול וחוסר יציבות בדיונים ברשימה, כאשר מי שלא התחבר מספר ימים יענה למכתב שכבר מזמן נשכח והדיון יהיה כאוטי. אך אין הדבר כך. נראה שחברי הרשימה מגלים רגישות לזמן ויוצרים לעצמם גבולות זמן הקשורים בתחושה פנימית מתי ניתן עדין להתייחס לנושא נדון. במידה והנושא איננו במרכז יותר, סביר שלא תהיינה לו תגובות. ייתכן שתכיפות ההתחברות וקריאת המכתבים ברשימה, היא המשפיעה על מידת המעורבות בקבוצה. סביר שלא לה"מגיעים" לקבוצה לעיתים רחוקות, יש יותר סיכוי להיות בעמדת "אורבן" (LURKER). במובן הזה, הקבוצה היא קבוצה פתוחה, המאפשרת גמישות רבה מבחינת נוכחות החברים ותדירות השתתפותם. העובדה שניתן לכתוב לרשימה בזמן המתאים לי מפחיתה את תחושת הלחץ הקיימת בקבוצה רגילה ומאפשרת כתיבה רפלקטיבית יותר.

גבולות אחרים שעליהם ניתן לשמור אף ביתר קפידה מאשר במציאות, הינם גבולות העצמי. הישיבה בחדר הפרטי, מבלי לראות את האחרים, לבוש בצורה לא פורמלית (ואף בבגד לשינה), נותנת תחושה של הגנה ושל שליטה רבה יותר במידת החשיפה. דוקא מאחר והתחושה היא של בחירה רבה במידה שבה היחיד מוכן לשתף את הקבוצה, יש

³ שונה הדבר בקבוצה המבוססת על CHAT, בה המשתתפים נמצאים באופן סימולטני ON-LINE, ויכולים לראות את הנכתב על ידי האחר ברגע שהוא מתקתק על המקלדת שלו.



באפשרות הכותב לכתוב הרבה דברים אישיים על עצמו, במיוחד כאשר האווירה הכללית בקבוצה היא של קבלה.

הנה מכתב מחבר קבוצה המתייחס לנושא זה:

"One thing I am aware of in my participation in this group--I am often in a far more casual state than when I am at work, or in a therapy group. Nowhere else can I participate in a group while dressed in torn sweats, or even less. Sometimes sipping a glass of wine. I suspect my casual demeanor, while not evident to readers, might impact my posts.

Should there be a dress code and sobriety requirement for cyber participants? ☺" (personal communication, G-P discussion list, September 16, 1998)

1.4. קשר מחוץ לקבוצה: בקבוצה טיפולית קיימת לרוב המלצה לא ליצור קשרים חברתיים מחוץ לקבוצה. המטרה היא שהעבודה הטיפולית תיעשה בתוך הקבוצה וקשרים חוץ-קבוצתיים מפורשים לפעמים כ"התקפה על גבולות הקבוצה". יאלום (1995) טוען שתת קבוצה הנוצרת מחוץ לקבוצה עלולה לקבל קדימות גבוהה יותר מאשר היחסים בקבוצה. גם אם אין הנחייה שלא להתחבר מחוץ לקבוצה, בד"כ מומלץ להביא את הדברים שקורים בחוץ, לתוך הקבוצה ולדון בהם בתוכה. האם ניתן למצוא תהליכים מקבילים לכך ברשימת דיון? בהחלט. חברי הרשימה יכולים להתכתב ביניהם באופן פרטי מחוץ לרשימה. ואכן לא פעם קורה שמישהו הכותב לכל הרשימה מקבל תגובות מחברים לתיבת הדואר הפרטית שלו. להערכתי מדובר בתופעה רחבת היקף, וכך ניתן לדבר על "הקבוצה שמחוץ לקבוצה". לרוב אין הדבר פוגע בלכידות הקבוצתית, אך לעיתים קיימים אירועים שיש להם השפעה על האווירה בקבוצה.

ההתקשרות שמחוץ לרשימה מובאת לתשומת ליבם של החברים רק כאשר מישהו מתייחס אליה בגלוי בדיונים הקבוצתיים. דבר זה יכול לקרות כשמישהו מקבל מכתבים



מעליבים באופן פרטי ומבקש ליידע את כל הרשימה בכך, או כשמישהו מציע שמכתב הנשלח באופן פרטי יופץ לכל חברי הרשימה.

ההתייחסות למכתבים הפרטיים ע"י חברי הרשימה מגוונת. יש הרואים בהתכתבות כזו איום על הרשימה. האיום אכן קיים רק במידה ונוצרות תת-קבוצות מוגדרות העלולות לפצל את הרשימה וליצור ניגודי אינטרסים ביניהן. יש המגיבים לתופעה זו בתחושת EXCLUSION, כאילו אינם חשובים מספיק כדי שיוזמנו לקחת חלק בדיונים. כאשר מישהו מדווח על מכתבים פרטיים פוגעים, הקבוצה מתגייסת כדי להביא מכתבים אלו לדיון ציבורי.

אפשרות אחרת ליצירת קבוצה שמחוץ לקבוצה, היא על ידי מפגשים אמיתיים. מפגשים כאלו נוצרים ע"י חברים המתגוררים באותה סביבה ושוייכים לאותה קהילייה טיפולית. אך בקבוצה של אנשי מקצוע קיימת הזדמנות למפגשים F2F בכנסים מקצועיים ארציים או עולמיים.

ברשימת G-P נוצרה מסורת של מפגש בין חברי הרשימה המשתתפים בכנס השנתי של AGPA בארה"ב ובכנסים של הארגון העולמי IAGP. מפגשים אלו יוצרים אימפקט מיוחד בחיי הקבוצה, במיוחד לאור העובדה שהם יזומים ומעודדים ע"י מנהל הרשימה. אמנם המפגשים עולים בקנה אחד עם מטרת הרשימה לטפח קשרים קולגיאליים בינלאומיים, אך ברור שהם מעוררים תגובות רגשיות שונות: כעס, קנאה, EXCLUSION וכדומה הינם רגשות נפוצים. בפעם הראשונה שמפגש כזה ניזום בידי מנהל הרשימה (1996 בניו יורק) הועלתה טענה של קואליציה בין המנחה לבין חלק מחברי הרשימה. הפתרון לבעיית הדחייה היה שחברי הרשימה יקבלו דיווח מלא מהמשתתפים בארוחת הבוקר המסורתית, ומנחה הרשימה אף דאג לכך שהתמונות שצולמו שם יוצגו באינטרנט לצפייה על ידי כולם.

2.4. מצטרפים חדשים לקבוצה: כמו בקבוצה מציאותית אנשים חדשים המצטרפים, מתבקשים להציג עצמם לכל הרשימה. בד"כ הצגה כזו מביאה תגובות שונות. לעיתים קבלת פנים חמה, ולעיתים העלאת שאלות הקשורות להצגה העצמית. פעמים אחרות,



במיוחד כשהחדש מצטרף כשהקבוצה נמצאת בעיצומו של דיון מעניין, יש התעלמות מהמצטרף.

גם התנהגותו של המצטרף יכולה להזכיר דפוסי התנהגות אופייניים למצטרפים לקבוצה. יש השותקים ונוכחותם אינה מורגשת כלל. יש המבקשים להכיר קודם את הנורמות וכללי העבודה בקבוצה, ויש כאלה שמיד שולחים את מסריהם לקבוצה, ואף תופסים נפח משמעותי די מהר. כמו בקבוצה רגילה, כמו בקבוצה טיפולית, מצב כזה יכול לקומם חברים ותיקים, החשים שהחדש מתעלם מההיסטוריה ואינו מכבד את הותיקים בקבוצה.

3.4. עזיבת הקבוצה: ניתן לעזוב את רשימת הדיון מבלי שהקבוצה תדע על כך, פשוט על ידי משלוח פקודת SIGN-OFF לשרת. כאן מסתיים הדמיון לקבוצה במציאות מכיוון שלא ניתן לעזוב אותה מבלי שהדבר יובחן באופן ברור בקבוצה. אמנם ברשימת G-P נעשה ניסיון לעקוף מכשלה זו על ידי בקשה מיוחדת במכתב הפתיחה, שכאשר יגיע הזמן לסיים, מתבקש העוזב להודיע על כך לרשימה ולאפשר לה להיפרד ממנו, אך מספר העושים זאת קטן יחסית. כאשר הדבר נעשה, הוא בד"כ מלווה בביקורת, אכזבה או כעס על תפקוד הקבוצה (כמו בתלונות שיותר מדי זמן מוקדש לעיסוק בנושאים שוליים), ותגובת המשתתפים לכך הינה חריפה. גם כשמישהו עוזב לאחר זמן רב של שהות ברשימה ושמו מוכר לרבים מהחברים, עזיבתו מעוררת תגובות ורגשות רבים, כמו בקבוצה במציאות.

הנה דוגמה למכתב עזיבה של חבר בקבוצה:

"Listmates,

A while ago there was some discussion about list members making a brief statement of explanation/farewell before signing off this list.

Even before that discussion I was considering signing off, but it made me more aware of all the people who leave groups and what they take with them - the voice of the non-member. So, I want to speak with that voice here by saying that I will be signing off on Friday, January 8. If the group had not touched me I would not

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



take the time to write this. And it is not written without ambivalence. While I am probably not as enthusiastic about the way this list has functioned as some other writers have been, I have developed a fondness for its style and for many of the contributors. It would be nice to have you in my non-cyber life." (personal communication, G-P discussion list, January 04, 1999)

5. נורמות בקבוצה: בקבוצה טיפולית נבנות נורמות הן כתוצאה של ציפיות המשתתפים והן מהכוונות גלויות וסמויות של המנחה ושל חברי קבוצה בעלי השפעה (יאלום 1995). כל רשימת דיון מפתחת לעצמה נורמות משלה, כמו בכל קבוצה בחיים. הנורמות יכולות להתייחס לצורת הכתיבה המקובלת, האווירה המיוחדת בדיונים, כיצד הקבוצה מטפלת בתוקפנות, או מידת התמיכה המשתקפת בתגובות החברים. לאינטרנט ולדואר אלקטרוני יש נורמות משלו. כתיבת דואר אלקטרוני בד"כ פחות רשמית מאשר כתיבת מכתב לעמית למקצוע. מהירות הכתיבה ומיידיות התשובה מחייבים אימוץ כללים חדשים, פחות פורמליים ויותר חבריים וגמישים. כך ייפתח מכתב לקבוצה ב" HELLO LISTMATES" או אף ללא פניה ספציפית.

ישנן רשימות בהן התוקפנות חריפה ומתבטאת בהתקפות על כותבים שדבריהם לא מצאו חן בעיני הקוראים. זוהי תופעה ידועה בקבוצות דיון ואף ניתן לה שם מיוחד (flames). קבוצת G-P פיתחה נורמות של כבוד וסובלנות לדעות שונות, אולי מכיוון שזה הנוהג בין אנשי מקצוע. מקרים של מתח וקונפליקט נידונו תוך אפשרות לצפות בתהליך ולנסות להבין את מקור הקושי (בין אם ע"י חברי הקבוצה או בעזרת מנהל הרשימה). אוירת התמיכה המיוחדת מתבטאת בהתייחסויות האישיות החמות, שיוזכרו בסעיף הדין בלכידות ושייכות. נורמות של קבלה הדדית מתבטאות גם בתגובות לחברים חדשים שמצטרפים ומציגים את עצמם. לרוב יימצא מישהו שיברך את החדש וייתחם לדבריו.

הנורמות בקבוצה נוצרות בין השאר דרך דיון משותף על דרכי התגובה המתאימות למצבים הנוצרים ברשימה. הנה דוגמה למכתב המתייחס לגבולות ולבעיית הקשר מחוץ לקבוצה (נושא שנדון בסעיף קודם):

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



"I have to disagree that such a reprimanding message would have to be delivered in secrecy, i.e. only between Cora and Frances. I think this situation is quite a common one that we cannot afford to keep it silent. For, imagine receiving such a message secretly.....one would be put in quite an awkward position...if one came out to the group and said this happened it might be like complaining to the headmaster (school theme seems to be quite prominent lately) instead of confronting the attacker. On the other hand, if one kept it silent it would be like being abused and never breathing a word about it". (personal communication, G-P discussion list, September 12, 1998).

1.5. ז'רגון קבוצתי: כמו שבכל טיפול קבוצתי קיימת שפה ייחודית לעולם סגור זה ("התחברתי אליך". "תישאר עם זה"), כך גם באינטרנט קיים סגנון מיוחד של כתיבה ואף מושגים וקיצורים ייחודיים. מושגים כמו אורבן - LURKER (כינוי לחבר בקבוצת דיון שאינו משתתף באופן פעיל), או FLAME (מצב של התלקחות ויכוח עז בדיון המלווה בהתקפות ואף בגידופים והשמצות). קיצורים כמו LOL (LAUGHING) , (OUT LOUD) FYI , (FOR YOUR INFORMATION) , IMO (IN MY) , (OPINION) , הינם חלק מעולם האינטרנט ורשימות הדיון. לעתים השימוש בסלנג האינטרנטי מעורר אי הבנה. מושג כמו אורבן (lurker) שבשפה היומיומית יש לו קונוטציה שלילית חזקה, מעורר תגובות אמוציונליות (פגיעה, כעס) בקרב מצטרפים חדשים.

2.5. לכידות ושייכות: יאלום (1995) מייחס חשיבות רבה ללכידות הקבוצתית ומביא עדויות לכך שקבוצות מלוכדות מגיעות תוצאות טובות יותר (מבחינת השגת מטרותיהן) מאשר קבוצות שרוחן נמוכה. הוא כותב: " group members deeply value the acceptance and support they receive from their therapy group

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



Highly cohesive groups have an overall higher outcome than groups with low esprit de corps (עמ' 54).

החברים בקבוצה הדיון מעורבים בדיונים, עוקבים אחרי הנעשה ומשתתפים בשיחות. חלקם משקיעים זמן רב בכך. הרשימה הופכת במקרים רבים לחלק מהחיים המקצועיים של היחיד. היא מעוררת מחשבות ורגשות אצל המשתתף. החברים חשים חלק מקהילייה מקצועית בעלת נורמות משלה (כפי שתואר בסעיף קודם), התורמת לעבודתם מצד אחד ומחברת אותם בקשר אישי לאנשי מקצוע אחרים בעולם. מתפתחים קשרי חיבה ואכפתיות בין החברים, וניתן למצוא התייחסויות לחיים האישיים, כמו השתתפות בצער עם מות אביו של אחד החברים, ברכות חמות לרגל פתיחת פרקטיקה פרטית (כולל עצות והפניות), או שיתוף הקבוצה ביום הנישואים תוך פתיחת דיון עם דוגמאות אישיות על מה מאפשר נישואים ארוכים.

הנה דוגמה למכתב לרשימה המבטא את ההתייחסות לפורום:

"Just a few days ago I came to a STARTLING REALIZATION. I read all of the messages faithfully and I have come to the conclusion that I have been considering the list like a real, live group. That is, even though I wasn't speaking up, that you all "knew" I was in the room. Since I could "see" and "hear" all of you (through your posts), I assumed that you were all aware of my presence. That is why I decided to write. I want you to be aware of my presence, even though I am often silent." (personal communication, G-P discussion list, October 09, 1999)

בקבוצה טיפולית הפועלת לאורך זמן, המרחק בין צעירים ומבוגרים, בין אנשים עם מעמד חברתי מבוסס לאנשים בשולי החברה, מצטמצם. מאחר וכל אחד יכול להצטרף לדיון בין אם הוא בכיר או זוטא, ותיק במקצוע או חדש בו, נוצרת מסגרת שאין בה אפליה ומעמדות בולטים. התוצאה היא שבנושא אחד ניתן לשמוע באופן שוויוני יותר את דעותיהם של התלמידים הנמצאים עדיין באוניברסיטה, ואת כותבי הספרים

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



והמאמרים מהם הם לומדים. יש החותמים על מכתביהם בתואריהם האקדמיים. מפעם לפעם מתעורר דיון בעניין הכותבים החותמים כ-PhD. יש כאלה המגיבים לתארים אלו כמו הקטינו אותם. הדיון מאפשר לבחון מחדש את ההשלכות שחברי הקבוצה עושים אלו על אלו.

"As many of those who have been around as long as I have or longer know, I come awake when the threads contain personal reflection, stories, case situations, and practical topics. I shy away from (intimidated) from the more academic, jargons, intellectual subjects. Although the M.D.s and Ph.D's on the forum for the most part "real" people, my lack of degrees (and knowledge of the "published works", reference materials, etc.) causes me to shy away for fear of asking the 'dumb' question'. So, I read these threads, learn much, but often feel alone in the group." (personal communication, G-P discussion list, November 14, 1998)

3.5. הטרונגניות הקבוצה: אחד ממקורות המשיכה של הרשימה הינה היותה רב לאומית ורב גונית. בקבוצה משתתפים אנשי מקצוע מכל העולם. כך נוכל למצוא מטפל מגרינלנד המנחה קבוצות לילדי האינואיטים, פסיכולוגית מטורקיה העוסקת בנושאי GENDER, פסיכיאטר מנסיכות עומאן הכותב על מנטאליות תרבותית המקשה על טיפול פסיכולוגי וקבוצתי, וכמובן אנשי מקצוע מאנגליה, ארה"ב, קנדה, ניו-זילנד ואוסטרליה. התפלגות המשתתפים לפי ארצות באוגוסט 99 כללה 400 משתתפים מ-29 ארצות. 290 (73%) היו מארה"ב, 19 (5%) מישראל, 15 מקנדה, ו-8 מאוסטרליה. הנה ההתפלגות המלאה:

- * Argentina 2
- * Australia 8
- * Austria 3
- * Brazil 3



- * Canada 15
- * Denmark 1
- * Egypt 1
- * Finland 5
- * France 1
- * Germany 4
- * Great Britain 6
- * Greenland 1
- * Hungary 2
- * Ireland 2
- * Israel 19
- * Italy 6
- * Lithuania 1
- * Mexico 1
- * Malta 1
- * Netherlands 5
- * New Zealand 6
- * Norway 2
- * Philippines 4
- * Portugal 1
- * South Africa 3
- * Spain 2
- * Sweden 2
- * Turkey 2
- * USA 290
- * Uruguay 1



4.5. תוכן מול תהליך: יאלום (1995) מגדיר את התוכן בקבוצה כ"אופי היחסים בין המשתתפים באינטראקציה" (עמ' 130). רשימת הדיון הוקמה כדי לדון בנושאים מקצועיים הקשורים להנחיית קבוצות. אך תהליכים קבוצתיים מתקיימים בה כל הזמן. מפעם לפעם מופנית תשומת הלב לתהליכים אלו, ואז מוקד הדיון מוסט לכיוון התהליך. מכיוון שברשימה הספציפית הזו משתתפים מנחי קבוצות, יש בידם הכלים המקצועיים לנתח ולבחון את התהליכים המתרחשים בה. המעבר מתוכן לתהליך נעשה במעין מחזוריות, ומעורר בדרך כלל דיון קבוע, כאשר יש אנשים הטוענים שאין זו קבוצה טיפולית ולכן אין זה המקום לבחון את התהליכים הקבוצתיים, ואילו אחרים טוענים שלא ניתן להתעלם מההסתכלות על התהליך מפעם לפעם. הויכוח על המוקד יכול להתלהט, ודומה לויכוח שניתן להיתקל בו בכל קבוצה שיש לה גם מטלה וגם מאפיינים פסיכולוגיים. בכל קבוצה עולה השאלה מתי להתמקד במטרה ומתי להתבונן בתהליך. בד"כ הרשימה מקדישה זמן רב לבדיקת מה קורה בתוכה כאשר ברור שמשוהו מקשה על תפקוד תקין ועל התמקדות במטרות. המאבק בין שני המוקדים יכול להראות כמו שתי תת-קבוצות הנאבקות על ערכיהן. כך גם בקבוצה רגילה, מאבק בין שתי תת קבוצות יכול להוביל לתחושה שרק אמת אחת קיימת ועליה לנצח.

6. שלבים בהתפתחות הקבוצה: רשימת הדיון אינה קבוצה מוגבלת בזמן ולכן יש מקום לפקפק אם קיימים בה שלבי התפתחות מסודרים כמו בקבוצה טיפולית מוגבלת בזמן. נייגל (1996) מזהה שלבים בהתפתחות רשימת דיון וטוען שסופן או בשלות או סטגנציה. להערכתו התהליכים בקבוצה חוזרים על עצמם בתדירות ניתנת לניבוי, ובכל פעם שיצטרפו חדשים בכמות מספקת יתחדש הדיון סביב שאלות ה-LURKERS, הדיונים המקצועיים מול האישיים והתהליכיים, כדו'. בכך הרשימה דומה יותר לקבוצה פתוחה אליה מצטרפים צפעם לפעם חדשים.

7. תהליכים פסיכולוגיים

1.7. העברה: כל המחברים העוסקים בטיפול קבוצתי מייחדים סעיפים רבים להעברה בקבוצה (יאלום, 1995, רוטאן וסטון, 1993, פר, 1999). ההעברה בקבוצה קיימת הן

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



ביחס למנחה, הן ביחס לחברים בקבוצה והן ביחס לקבוצה כשלם. למעשה זהו הייחוד של קבוצה המאפשרת מולטי טרנספרנס. מכיוון שהאינטרנט הינו מרחב דל ברמזים אודיו ויזואליים, הדבר מאפשר לעשות השלכות מסיביות ולפרש את כוונות הכותב באופן מאד שונה מכוונתו האמיתית (סולר 1996).

מעניין שכותבי המכתבים חשו בבעיה זו ויצרו שפת סימנים מוסכמת המאפשרת לקוראים לדעת מתי כותבים בבדיחות הדעת ©. לא תמיד הדבר עוזר למנוע אי הבנות וניתן למצוא תגובות תוקפניות למכתבים שנכתבו ללא כל כוונות התקפה. כל קורא יוצר לעצמו דימוי של המשתתפים הכותבים. הדימוי יכול להיות של גיל, מראה, תכונות, ולעיתים אף של מין (האם MICHAEL ANNE הוא גבר או אשה?). ניתן לפתח יחס אישי לכל אחד מהכותבים הקבועים. תגובה לדוגמה: יש כאלה שכשאני רואה את שמם, אני מיד מוחק את המכתב מכיוון שהם מעצבנים אותי או משעממים אותי תמיד. לחלק מהכותבים ניתן לייחס חוכמה, ניסיון, אימפולסיביות, וכדומה. ההעברה למנחה הקבוצה היא נושא נפרד ונתייחס אליה בניתוח תפקיד המנחה.

2.7. רגרסיה: בקבוצות טיפוליות אנו עדים לתהליכים רגרסיביים, הבאים לידי ביטוי בשימוש בהגנות ארכאיות, נסיגה ליחסי אובייקט מוקדמים, ותלות רבה במנחה ובקבוצה. בשלב יצירת הקבוצה, למשל, עמימות המצב יוצרת רגרסיה (רוטאן וסטון, 1993) הגורמת לחברים לפנות למנחה שיציל אותם מחרדת אי הידיעה מה מצופה מהם. הולנד (1995) טען שניתן למצוא עדויות לרגרסיה גם באינטרנט. הוא מנה שלוש תופעות המעידות על כך: תוקפנות פרימיטיבית הבאה לידי ביטוי ב-FLAMES (מלחמת השמצות וחילופי דברים קשים), הטרדה מינית גסה ונדיבות מוגזמת חסרת פרופורציה. אנונימיות הכותב ומיידיות התגובה בדואר האלקטרוני מעודדים תהליכי רגרסיה.

3.7. שעיר לעזאזל:

אחד המצבים המסוכנים לקבוצה (המהווה דוגמה לרגרסיה לתוקפנות גולמית) הינו כאשר הקבוצה כולה מוצאת לעצמה שעיר לעזאזל ותוקפת אותו. יאלום (1995) מונה



מצב זה בין המצבים המאיימים על שלמות הקבוצה ודורשים התערבות המנחה. גם קורי (1995) מציע שהמנחה יפנה את תשומת לבם של החברים התוקפים לנעשה בתוכם. למעשה זהו מצב בו הקבוצה משליכה על היחיד את הרוע שבתוכה ועל ידי ההתקפה עליו, או הוצאתו מהקבוצה, היא מקווה להיפטר מהחלקים הלא רצויים שבה. גם ברשימת דיון מצב כזה קורה, כאשר מישהו "מושך אש" של חברי הקבוצה האחרים על ידי סגנון כתיבה מסוים, או כמות התערבויות רבות, או תגובה קיצונית ומרגיזה. השעיר לעזאזל יכול להיבחר גם בגלל "חולשה" מסוימת שלו (כמו חוסר נסיונו בקבוצות במקרה של G-P). במקרים אלו ניתן למצוא התקפות אימפולסיביות רבות על היחיד, כאילו הרשימה כולה פונה כאיש אחד נגדו. כמעט בכל קבוצה יכולים להיווצר חילוקי דעות, אך בד"כ כשמישהו מותקף, יהיו גם כאלו שייצאו להגנתו. במצב של שעיר לעזאזל קשה למצוא מישהו שייצא להגנת הנתקף. ייתכן שהעובדה שתגובות המותקף אינן נראות לעיין (אם אין הוא כותב שנפגע, למשל) יכולות להגביר את התוקפנות נגדו.

4.7. צופים פסיביים: בקבוצה טיפולית המשתתפים השותקים, שאינם משתפים את הקבוצה בחוויותיהם, ונמנעים מלהגיב לאחרים, מעוררים תגובות רגשיות. פר (1999) מזהה מספר סוגים של משתתפים בעייתיים בקבוצה ומונה בתוכם את החבר השותק. בד"כ המשתתפים הפעילים חשים חוסר הוגנות כשמישהו שותק באופן קבוע. יכולות לעלות תחושות של ניצול, כאילו השותקים מציצים בחייהם הפרטיים של האחרים אך לא מוכנים ליחסים הדדיים של שיתוף. תופעה דומה חוזרת ועולה מדי פעם ברשימת הדיון. מספר רב של רשומים לקבוצה אינם פעילים בה ונשארים קוראים פסיביים של החומר. לכאורה ניתן היה להתעלם מקיומם, שהרי אין הם מהווים כל הפרעה ממשית לזרימת הקומוניקציה. אך אין הדבר כך. הקבוצה חוזרת לדון בהם בכל פעם מחדש באופן עקבי. במיוחד עולה הנושא לאחר שנדון נושא בעל מטענים רגשיים, הגורם למשתתף להרגיש שנחשפו בצורה מסוימת. מצב אחר המעלה את הנושא הוא דיון סוער שמשתתפים בו רק מספר מצומצם של חברים, מה שגורר בסופו של דבר את השאלה היכן האחרים. הדבר יכול לקרות עם הצטרפות חבר חדש לקבוצה, שנכנס לדיון בצורה



מסיבית או בעוצמה רבה, ולעתים מערער על הנורמות הקיימות בצורה זו או אחרת. התוצאה היא בדיקה של מצב הקבוצה ובין השאר שאלת הצופים. באינטרנט קיים מושג לכך והוא אורבן (LURKER). מושג זה קשור בשפה המדוברת למשמעות שלילית ומעורר לכן בקרב אלה שאינם מכירים את הקונוטציה האינטרנטית שלו תגובות קשות. מפעם לפעם מתחדש הדיון במושג ובתופעה עצמה.

8. תפקיד המנחה: האם מנהל הרשימה הוא אדמיניסטרטור? פותר בעיות טכניות? מנהל דיון השם גבולות כשצריך? או אולי מנחה קבוצה שתפקידו לתת אינטרפרטציות על התהליך?

כל מנהל רשימה מפרש את תפקידו באופן שונה. מה שברור שלמשתתפים יש ציפיות מן המנחה הדומות ביותר לציפיות שמפתחים משתתפים ממטפל בקבוצה טיפולית. הדבר בולט במיוחד בזמני מתח ובמצבי משבר בקבוצה. אז עולה השאלה היכן המנחה והציפייה ממנו היא שהוא יגן על הקבוצה או יוציא אותה מהבוץ. גם אם אין הדבר נדון בקבוצה, למנחה יש מעמד מיוחד והוא נתפס כסמכות שיש לכבדה. לתגובה שלו יש מעמד מיוחד והוא יכול לצפות למספר רב של התייחסויות לנושא שעולה מיוזמתו. לאחר ויכוח חם ברשימה בה הותקפה אחת החברות, הועלתה השאלה היכן המנחה. הנה תגובה לאותה שאלה:

"There have been a number of postings lately the topic if where is Haim our leader. I get the notion that like in the book of Genesis since he created the list serve, he therefore is God "the creator" who is our leader and should now come in and tell us whether we have been too mean to Nancy B. or not."

(personal communication, G-P discussion list, September 16, 1998)

על המנחה להיות רגיש במיוחד לאפשרות של תקשורת פרטית איתו מחוץ לרשימה. תקשורת כזו נדונה קודם לכן באופן כללי, אך ברור שיש משמעות מיוחדת לקשר שנוצר

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



עם המנחה מחוץ לקבוצה. המשתתף יכול לראות בזה התייחסות מיוחדת ולהפיק מכך סיפוקים נרציסטים של "ילד נבחר".

מעניין לבחון את השאלה מדוע החוזה הקבוצתי אינו מוגדר מספיק ומשאיר הרבה שאלות פתוחות. התשובה לכך הינה שכשהקמתי את רשימת הדיון לא שיערתי עד כמה התהליכים בה יהיו דומים לקבוצה טיפולית, ועל כן לא יכולתי לנבא את הצורך בחוזה ברור יותר. האם על המנחה לפרש את התהליכים הקבוצתיים? כפי שנאמר בסעיף על תוכן מול תהליך, קיים מאבק בין שתי תת קבוצות על ההתמקדות בתוכן או על חקירת התהליך הקבוצתי. לעניות דעתי, קבוצה המתפקדת באופן תקין צריכה לתת מקום לשתי האפשרויות ולשלב ביניהן, ועל המנחה להתערב כדי לעודד מצב זה. לדעתי במצבים בהם התהליך פוגע במטרת הקבוצה, רצויה התערבות אינטרפרטיבית של המנחה. כיון שמטרת רשימת G-P היא לדון בנושאים הקשורים בטיפול ועבודה קבוצתית, הרי שבכל פעם שנוצרת סטייה ניכרת מדיון כזה (ובד"כ זו תוצאה של נושאים רגשיים ובינאישיים המעכבים את הדיון), רצוי שהמנחה יתערב.

מצב של היווצרות שעריר לעזאזל הוא מהמצבים הנדירים בהם על מנחה הרשימה להתערב למניעת המשך התופעה. כמו כהנחיית קבוצה טיפולית עדיף שההתערבות לא תהייה סמכותית, אלא תצביע על התהליך ותעודד דיון בין החברים על המתרחש בקבוצה. יצירת שעריר לעזאזל מסוכנת לקבוצה ולרשימת דיון. הקבוצה מכחישה את הרסנותה ומשליכה את הרוע על השעריר לעזאזל. אם היא מצליחה להוציא אותו מהקבוצה השאלה שנשארת באויר היא "מי יהיה הקורבן הבא"?

9. סיכום: מאמר זה הינו אחד מהניסיונות הראשונים לתאר את שלל התופעות והתהליכים הקבוצתיים המתרחשים ברשימת דיון באינטרנט, מנקודת מבטו של מנחה קבוצות מקצועי. העובדה שברשימת דיון של אנשי מקצוע, שמטרותיה הינן חילופי דעות מקצועיים ולא טיפוליות, ניתן לזהות כ"כ בבירור תהליכים ודינאמיקה המתרחשת בקבוצות טיפוליות, מעוררת את השאלה האם ניתן לנהל קבוצה טיפולית באינטרנט, והאם תוצאותיה תהיינה דומות לקבוצה במציאות. למעשה נערך מחקר חלוץ בארץ שהשווה בין קבוצה טיפולית באינטרנט ופנים מול פנים ומצא שיפור קל, לא משמעותי סטיסטית, בשתי הקבוצות



במימדים של דימוי עצמי, קשרים חברתיים ותחושת רווחה, מול קבוצת ביקורת (ברק וונדר-שוורץ, 2000). הדיווחים של החברים ברשימת ה-G-P על מידת המשמעות שיש לרשימה זו בחייהם המקצועיים והאישיים, מעוררים מחשבה שהאפקט של קבוצה טיפולית שמטרתה יהיו עבודה על בעיות אישיות ושינוי אישי, תהייה לא פחות אפקטיבית.

ביבליוגרפיה:

Barak, A., & Wander-Schwartz, M. (2000). Empirical Evaluation of Brief Group Therapy Conducted in an Internet Chat Room. The Journal of Virtual Environments

5. Retrieved March 31, 2000 from the World Wide Web:

<http://journal.pennmush.org/v5n1/cherapy3.htm>

Corey, G. (1995). Group counseling (4th ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.

Davidson, B. (1998). The Internet and the large group. Group Analysis, 31, 457-471.

Fehr, S.S. (1999). Introduction to group therapy: A practical guide. New York: The Haworth Press.

Holland, N.M. (1995). The Internet Regression. Free Associations. Retrieved March 5, 2000 from the World Wide Web:

<http://www.shef.ac.uk/~psysc/rmy/holland.html>

Hopper, E. (1997). Traumatic experience in the unconscious life of groups. Group Analysis, 30, 439-470.

MacKenzie, K.R. (1997). Time managed group psychotherapy: Effective clinical applications. Washington, DC: American Psychiatric Press.

Nagel, K. (1996). The Natural Life Cycle of Mailing Lists. Retrieved March 5, 2000 from the World Wide Web:

<http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/lifelist.html>



- Rippa, B. (2000, August). The group matrix in a global international context. Paper accepted for presentation at the 14th International conference of the IAGP, Jerusalem, Israel.
- Rutan, S.J., & Stone, W.N. (1993). Psychodynamic group psychotherapy (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Suller, J. (1996). Transference among people online. Retrieved March 5, 2000 from the World Wide Web:
<http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/transference.html>
- Suller, J. (1999). Cyberspace as psychological space. Retrieved March 5, 2000 from the World Wide Web:
<http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/psychspace.html>
- Turquet, P. (1975). Threats to identity in the large group. In L. Kreeger (Ed.), The large group: Dynamics and therapy. London: Karnac.
- 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.

