

ניורופסיכואנליזה: חריגה ממסורת או חזרה למקורות?

טלי לביא

כמו אליוס שהגיעה לארץ הפלאות. אשמח לשתף אתכם במעט מהקסם והעושר שאליו נחשפתי מאז, שלתחושותי תרמו לא רק לסקרנותי, אלא גם להיותי מטפלת דינמית.

אביא בפניכם בקצרה את ראשית הניורופסיכואנליזה. אציין מה זיקתה לפרויד, אציג את החברה הניורופסיכואנליטית הבינלאומית (NPSA) וקונגרסים שערכה. אכיר לכם אנשי מפתח בתחום ואת תרומתם, אתאר בקצרה את השפעת הניורופסיכואנליזה על השדה הקליני, ואציג את הפעילות שלנו כאן בארץ בחברה לניורופסיכואנליזה בישראל (INPSA).

ראשית הניורופסיכואנליזה

המושג הוטבע על ידי סולמס בסוף שנות התשעים כדי ליצור ולתאר דיסציפלינה שחותרת לייצר גשרים בין הפסיכואנליזה, חקר הסובייקטיביות של נפש האדם, לבין מדעי המוח, שמתחקים אחר נפש האדם מהזווית האובייקטיבית. בפועל סולמס החל ברקימת חיבורים בין חשיבה פסיכואנליטית למדעי המוח כבר בשנות השמונים של המאה הקודמת. סאקס כתב את ההקדמה לספר "המוח ועולם הנפש", ובה סיפר שסולמס כתב לו מכתב כבר ב־1987, שבו ביטא את כוונתו "לבחון את היחסים בין פסיכואנליזה לניורופסיכולוגיה ... [1]להראות כי הפסיכואנליזה מושתתת על עקרונות ניורולוגיים בדוקים". סאקס הוסיף "אולי צריכות היו לעבור עשרות שנים עד שיוכל אדם כסולמס, בעל הכשרה הן בחקר המוח והן בפסיכואנליזה, ועניין שווה בשני התחומים ... לחבר בין התובנות והגישות של הניורופסיכולוגיה לבין אלה של הפסיכואנליזה, לשאוף למדע שיהיה עשיר יותר מכל אחת מהשתיים לכשעצמה" (אצל סולמס וטרנבול, 2005, עמ' 10-11).

בהמשך לדבריו של סאקס על סולמס, אולי כדאי להרחיב מעט על הכשרתו ופועלו של האיש. במקביל להשלמת לימודי הדוקטורט שלו בניורופסיכולוגיה, סולמס עבר הכשרה פסיכואנליטית במכון הפסיכואנליטי בלונדון. בשלושים השנים האחרונות הוא כתב מאות מאמרים וספרים, בין השאר על טיפול

הסרט הנפלא "התעוררות" (1990), בכיכובם של רוברט דה נירו ורובין ויליאמס, השאיר בי בנעוריי רושם עמוק. ויליאמס גילם את דמותו של הניורולוג אוליבר סאקס, שהיה נחוש למצוא תרופה שתעיר חולים ממצב קטטוני. מרתקים לא פחות הם ספריו של סאקס, כגון "האיש שחשב שאשתו היא כובע" (1990), שבהם הציג ברגישות חוויות יוצאות דופן של אנשים הסובלים ממצבים ניורולוגיים ייחודיים, כגון קושי בזיהוי פנים, אובדן של זיכרון או אובדן של יכולת חישה.

בהמשך נהניתי מלימודי הפסיכולוגיה, אך הופתעתי מהתייחסות מועטה לתשתית הפיזית שבבסיס הסובייקטיביות האנושית. כשעלו התייחסויות לקורלטים מוחיים למצבים או הפרעות נפשיות, זה היה לרוב בהקשר רדוקציוניסטי. במגמות שיקומיות למדו יותר על המוח מאשר במגמות קליניות, אך התרשמתי שההכשרה הקלינית שם יותר ממוקדת תפקוד, ופחות בצלילה למעמקי הלא-מודע, כמו לא ניתן לחבר בין התחומים. הספר "השגיאה של דקארט" (דמסיו, 1998) המחיש לי ששורשי הדיכטומיה אולי עמוקים, אך שחיבור הוא אפשרי. בספר הובאו ממצאים מתחום מדעי המוח לכך שהתפקודים הנפשיים השונים שזורים זה בזה, והוצגה אינטגרציה יפה בין "גוף" ו"נפש". כשתורגם לעברית רב המכר "המוח ועולם הנפש", מאת מארק סולמס ואוליבר טרנבול (2005), ספר המבוא לניורופסיכואנליזה, נרעשתי מהחיבור בין רעיונות פסיכואנליטיים לידע עדכני מתחום מדעי המוח שהוצג בו. הספר נחוה על ידי כמעשיר ולא מרדד, והוצגו בו ניסיונות לתקף באופן מדעי רעיונות מופשטים כגון "לא-מודע", תפקיד החלומות בחיי הנפש, אופן השפעתו של "הריפוי בדיבור" ועוד.

ב־2007, כשהחלתי את ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית, מודעה ב"פסיכולוגיה עברית" צדה את עיני. הייתה בה הזמנה להצטרף לפורום לניורופסיכואנליזה - קבוצת אנשים שמנסים לייצר חיבורים בין חשיבה פסיכואנליטית לידע ממדעי המוח. התרגשתי מהאפשרות לקחת חלק בהמשך ההרפתקה שהספרים פתחו בפניי, וביקשתי להצטרף. מאז אני לוקחת חלק במפגשים של הקבוצה הישראלית, בכנסים בינלאומיים ומקומיים, ומרגישה

טלי לביא היא פסיכולוגית קלינית בהסמכה להדרכה במכבי שירותי בריאות, מרפאת ילדים ונוער באשדוד, ולה קליניקה בתל אביב. היא חברה בחברה הניורופסיכואנליטית הישראלית והבינלאומית.

אבקש להודות לגב' אירית ברזל־רוה על עזרתה בכתיבת המאמר ולאורך השנים, ולחבריי בחברה לניורופסיכואנליזה בישראל על התבונה, ההשראה והחברות.



"The deficiencies in our description would probably vanish if we were already in a position to replace the psychological terms with physiological or chemical ones ... We may expect [physiology and chemistry] to give the most surprising information and we cannot guess what answers it will return in a few dozen years of questions we have put to it. They may be of a kind that will blow away the whole of our artificial structure of hypothesis." (in Kandel, 1999, p. 505).

החברה הניורופסיכואנליטית הבינלאומית (NPSA)

NPSA הוקמה בשנת 2000 בלונדון על ידי סולמס, ועם גרעין אנשים שהתהווה בשנות התשעים סביב הרצאות חודשיות בפסיכואנליזה ומדעי המוח במכון הפסיכואנליטי בניו יורק, שנמשכות עד היום. ב־2011, במהלך ביקור משפחתי בניו יורק, הלכתי לשמוע במכון הרצאה של יאק פאנקספ (שעליו ארחיב בהמשך), והתרגשתי לראות איתי בחדר, מרוכזים וסקרנים, גם את סאקס ואת אוטו קרנברג. כשהגיע קרנברג כעבור שש שנים לכנס בישראל שמחתי לשמוע כי התייחס בדבריו לצורך לעדכן את תיאוריית הדחף לאור ממצאים ניורו-ביולוגיים עכשוויים, ועיגן זאת בממצאיו המדעיים של פאנקספ. מפגשים כגון אלו ממחישים את מטרתה של ה־NPSA: לייצר דיאלוג בין אנשי מקצוע מהפסיכואנליזה ומדעי המוח, שהיה חסר.

במקביל להרצאות אלו הושק ב־1999 כתב העת *Neuropsychanalysis*, ומשנת 2000 החלו להיערך קונגרסים בינלאומיים, אליהם מוזמנים חוקרים ופסיכואנליטיקאים בהתאם לנושא שנבחר. כך נערכו קונגרסים בנושאים כגון חלומות ופסיכודה, הדחקה והגנה, לא-מודע, מיניות, משחק ועוד. כמו כן, החלו להתארגן עשרות קבוצות ניורופסיכואנליטיות ברחבי העולם, וגם בישראל. בקונגרסים שהשתתפתי לרוב חוויתי מה שאפיין את השנים הראשונות שלי בקבוצה הישראלית: דיסאורינטציה ובלבול. כמו אליס בארץ הפלאות כבר אמרתי? מאוד מאתגר להתמודד עם המעברים בין הרצאות על מנגנונים מוחיים, ביולוגיה וכימיה להרצאות על פילוסופיה ופסיכואנליזה, מה גם שלפעמים המעברים הם לא רק בין שפות אלו, אלא גם בין אנגלית, צרפתית או ספרדית. היציאה המתמדת מאזורי הנוחות היא חוויה אופיינית במפגשים, המחייבת להשתוות עם תכנים לא מובנים, ולהתאמץ לייצר חיבורים חדשים. מסורת שהשתרשה בקונגרסים היא שבסיומם סולמס חותם בניסיון לאסוף את הממצאים מהתחומים השונים, ולהסביר היכן הם מתיישבים יחד, והיכן נותרו פתורים.

פסיכואנליטי בפגועי ראש, ניורופסיכולוגיה של חלומות, מודעות מזווית ניורופסיכואנליטית ועוד. הוא העמיק בכתבי פרויד, גם הניורולוגיים שבהם ("הפרויקט לפסיכולוגיה מדעית", "על אפזיה"), וסיים לאחרונה לתרגם מחדש מגרמנית את כל כתביו של פרויד.

לאורך השנים סולמס זכה בפרסים רבים על פועלו, הן על ידי מכונים פסיכואנליטיים והן על ידי מכונים רפואיים ומדעיים, וזכה למלגות מחקר נדיבות. כיום, בין המינויים שלו, הוא עומד בראש יחידות המחקר של ה־IPA וה־APA. במפגשים עימו ניתן להתרשם כי ההעמקה והבקיאות שלו יוצאות דופן, הן בתחום הפסיכואנליטי והן בתחום מדעי המוח, ויכולתו לעריכת אינטגרציה בהירה ביניהן, ובכלל, מרשימה. באופן אישי אני מרגישה שנפלה בחלקי זכות ללמוד ממנו, ולאחרונה גם להכיר אותו כאדם רגיש, חם ואוהב אדם.

ניורופסיכואנליזה ופרויד

כאדם עם הזדהות עמוקה עם החשיבה הפסיכואנליטית הקלאסית, סולמס למעשה מעגן את ראשיתה של הניורופסיכואנליזה בכתביו של פרויד. כידוע, פרויד היה ניורולוג בהכשרתו, והגיע אל הבנותיו הפסיכואנליטיות מהקליניקה הרפואית שלו. בימיו כניורולוג פרויד פרסם מחקר על עצב השמיעה, וחשיבתו המחקרית התבטאה גם במאמציו להגיע לחוקיות בפעילות הנפש.

ב־1891 פרויד כתב חיבור ניורולוגי, "על האפזיה", שבו ניסה למפות ולתאר הפרעות שפתיות שונות ואת הקשר שלהן למוח. בחיבור טבע את המילה "אנגזיה", שעד היום משמשת לתיאור לקות ביכולתו של האדם לזהות אובייקטים כגון פרוסופגנוזיה, לקות ביכולת לזיהוי פרצופים, זו שממנה סבל האישי שחשב שאשתו היא כובע. ב־1895 פרויד ניסה לתאר את פעילות הנפש באופן מדעי ביצירה "הפרויקט לפסיכולוגיה מדעית", שגנז, ופורסמה לאחר מותו. יצירה זו עשירה ומרשימה, ובולטות בה החוכמה והיצירתיות של פרויד, הן בהבנת פעילות המוח והן בניסוח חוקיות פעילות הנפש.

סולמס טוען שפרויד ויתר על האפשרות לייצר אינטגרציה בין שתי הפרספקטיבות המשלימות להבנת נפש האדם (הסובייקטיבית והאובייקטיבית) רק בשל מגבלות מדעי המוח בימיו, ורואה בניורופסיכואנליזה מאמץ לאחות את הפיצול שנגזר על פרויד. במאמרים ניורופסיכואנליטיים שונים ניתן למצוא התייחסויות של פרויד לתקווה שיום יבוא והפסיכואנליזה תתבסס על הבנות ביולוגיות וכימיות. למשל ב"מעבר לעקרון העונג" פרויד מציין את תקוותו שעם שיפור המחקר בפיזיולוגיה ובכימיה יתאפשר לשפר את הביטחון בהשערות שלנו לגבי תפקוד הנפש:

דמויות מפתח בניורופסיכואנליזה

דרך טובה לעזור להתמצא במפעל הניורופסיכואנליטי היא להציג דמויות מפתח נוספות על **סולמס**, שהן חלק בלתי נפרד מהחברה הניורופסיכואנליטית, או שתרמו לה מאוד בעבודתם המקצועית.

פרופ' יאק פאנקספ (1943-2017) - פסיכוביולוג שחקר את הבסיס העצבי של הרגשות. בשנות התשעים טבע את המונח Affective Neuroscience. היה יו"ר משותף ראשון של NPSA, וממצאיו הם עמוד תווך משמעותי בניורופסיכואנליזה. פאנקספ מיפה מוחות של חולדות וגילה כי ליונקים יש שבע מערכות רגש אינסטינקטואליות מובחנות: (1) SEEKING - מניעה לחיפוש בעולם, בדומה לליבידו הפרוידיאני; (2) FEAR - פחד מסכנות; (3) PANIC - אחראית על התקשרות ומצוקת נטישה; (4) RAGE - התקפת אובייקט שחוסם יעד; (5) CARE - מתגמלת על טיפול באחרים; (6) LUST - מעוררת תשוקה מינית ומניעה להתרבות; (7) PLAY - הדחף לשחק עם שווים, מאפשרת למידת היררכיות חברתיות ואופני סיפוק צרכים התלויים באחר (Panksepp, 1998). ב-2012 השתתף פאנקספ בכנס שנערך בישראל מטעם ה-INPSA.

פרופ' אריק קנדל - פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי בהכשרתו, אחד ממדעני המוח החשובים בעולם, זוכה פרס נובל בפיזיולוגיה או רפואה לשנת 2000 על מחקריו בפענוח מנגנוני המידה וזיכרון במוח. ספרו האוטוביוגרפי In search of Memory (2007) הוא מסמך היסטורי מרתק, בו מתוארים בחיות ובהירות בריחת משפחתו מהנאצים לארצות הברית, העניין שלו בפסיכואנליזה, שהביא אותו לעבור מלימודי היסטוריה ללימודי פסיכיאטריה ולמחקר, והתפתחותם של מדעי המוח מראשיתם ולאורך התקדמות הקריירה שלו.

לאחרונה הייתי בהשתלמות CBT לפסיכולוגים קליניים מדריכים, ובה אחד המרצים הזכיר את קנדל כדוגמה לחוקר שזנח את פרויד לטובת פסיכולוגיה מבוססת מחקר. טענה זו רחוקה מאוד מהמציאות, ויותר מגלמת את הפיצול השגוי, שלפיו CBT ושיטות "מודרניות" קרובות לכאורה יותר לממצאים ממדעי המוח, בעוד שהפסיכואנליזה רחוקה מהם. למעשה, ממחקרים מעודכנים מסתמן כי יש יתרון ארוך טווח דווקא לטיפול דינמי (Solms, 2018).

בניגוד לציטוט השגוי שאליו נחשפתי, קנדל כתב מאמרים מכוננים הקוראים לפסיכיאטריה לחשל מסגרת אינטלקטואלית חדשה, שתתבסס על ביולוגיה ופסיכואנליזה יחדיו. הוא ביטא צער על ירידת קרנה של הפסיכואנליזה, שבעיניו היא המסגרת

הקוהרנטית והמספקת ביותר בתקופתנו להבנת נפש האדם, והצביע על חשיבות החיבור בין התחומים. הוא הניח עקרונות מנחים שמבססים מסגרת חשיבה משותפת, שעשויה לתרום לשני התחומים בהפריה הדדית (Kandel, 1999).

פרופ' אוליבר טרנבול - ניורופסיכולוג שמכהן גם כסגן נשיא אוניברסיטת בנגור שבויילס. כתב עם סולמס את רב המכר "המוח ועולם הנפש", ולו עוד מעל 180 פרסומים מדעיים. הוא מהמייסדים של ה-NPSA והיה המזכיר הראשון שלה, וערך את כתב העת Neuropsychanalysis במשך שנים רבות. הוא חוקר בעיקר רגשות וכיוונים שונים של השלכותיהם על חיי הנפש כגון למידה מבוססת רגשות, תפקיד הרגשות באמונות דלזינוליות, הבסיס המדעי של פסיכותרפיה, ויסות רגשי ועוד. כקלינאי הוא עובד בעיקר עם פגועי ראש, ובמיוחד עם חולים שעברו שבץ או TBI. הוא הגיע לארץ לפני כנסים מרתקים מטעם INPSA ב-2017 וב-2018, ומגיע בנובמבר 2019 לכנס נוסף.

פרופ' כריסטינה אלברני - חוקרת במרכז למדעי המוח באוניברסיטת ניו יורק, שעברה גם הכשרה פסיכואנליטית. מכהנת עם סולמס כיו"ר משותף של NPSA, לאחר מותו של פאנקספ. היא חוקרת את הבסיס המולקולרי של זיכרון ארוך טווח, מנסה להתחקות אחר הגורמים המשפיעים על גיבוש זיכרון, ומכר ללמוד על מצבים פתולוגיים כגון פוסט טראומה או סוגים שונים של אובדן זיכרון. עשתה פוסט דוקטורט במעבדתו של קנדל.

פרופ' קארל פריסטון - מומחה עולמי בהדמיה מוחית וידוע בזכות "תאוריית האנרגיה החופשית" שפיתח, המשפיעה על תחומים רבים כגון מדעי המוח, מדעי המחשב ועוד. הוא למד פיזיקה ופסיכולוגיה, ובהמשך רפואה ופסיכיאטריה, בטרם נעשה חוקר מוח. הוא השתתף בקונגרס הניורופסיכואנליטי בלונדון ב-2017 וכתב ב-2018 ביחד עם סולמס מאמר ניורופסיכואנליטי על מודעות (Solms & Friston, 2018). השתתף ביולי 2019 בכנס בישראל מטעם המחלקה למדעי המוח באוניברסיטת בן גוריון והאוניברסיטה העברית.

השפעת הניורופסיכואנליזה על העבודה הקלינית

מראשיתה עסקה הניורופסיכואנליזה בניסיון לגשר ולייצר חיבורים, ולעגן הבנות פסיכואנליטיות בממצאים מבוססים. עם זאת, רוב הזמן לא היה ברור באיזה אופן המסע ישפיע על הקליניקה. להתרשמותי, הניסיון לבדוק תאוריות אל



הוקמו קבוצות שדנו במשמעות כתביו של פאנקספ; בחיבוריו הניורולוגיים של פרויד; בנושא זיכרון, זמן; במנגוני הגנה והסתגלות; בחקר העצמי. הייתה גם קבוצה שיישמה עקרונות פסיכואנליטיים של תצפיות בתינוקות על מטופלים עם מודעות מינימלית במחלקה לפגועי ראש בתל השומר. כשהצטרפתי לחברה, ביטאתי רצון להעמיק בנושאים התפתחותיים, ומצאתי שותפים נפלאים לקבוצה שנפגשת עד היום, שמתמקדת לאחרונה במודעות. קבוצה נוספת שממשיכה יחד זו השנה השנייה, היא קבוצת הצגות מקרים בהדרכתו (בסקיפ) של סולמס, שבה אנו לומדים ליישם את האינטגרציה הפסיכואנליטית החדשה, שתורמת להקשבה ולהתערבויות שלנו.

עבורי ההשתתפות במפגשים מעשירה ומעוררת השראה. מעבר להרחבה מתמדת של גבולות הידע, הכרתי אנשים חכמים, צבעוניים ויצירתיים. ארצה לשתף מעט בתחומי היצירה של חלקם, שעשויים לאפשר להתרשם מפירותיו המקומיים של המפעל הניורופסיכואנליטי.

לאורך השנים חברים פרסמו ספרים ביקה ניורופסיכואנליטית בנושאים שונים, למשל: התפתחות הילד בגישה אינטגרטיבית (Aleksandrovicz, 2011), קאונטרטרנספרנס עם תובנות ניורופסיכואנליטיות (Aleksandrovicz & Aleksandrovicz, 2016), חשיבות הגוף בחשיבה מתמטית (Sverdlik, 2018), ולקויות למידה עם התייחסות ניורופסיכואנליטית (לוי, 2009). נכתבו מאמרים על פגועי ראש, למשל על קונפולציות בטרנספרנס (Tiberg, 2014), על שילוב CBT עם הבנות על המוח (מור־אופק, 2017), נערכו מחקרים על הפרעות קונברסיביות (Biran & Shahar-Levy, 2018); מחקרי הדמיה מוחית על אסוציאציות חופשיות, רגש ויצירתיות (Marron et al., 2018), ויש מחקרים שנמצאים בעיצומם: טראומה מורכבת מזווית ניורופסיכואנליטית; דיסוציאציה מזווית ניורופסיכואנליטית; תרומתה של הניורופסיכואנליזה להבנת מנגוני קשב; ויחסה של הפסיכואנליזה להומולוגיה בין בני אדם לבעלי חיים אחרים. ב-INPSA ערכנו גם מספר כנסים בינלאומיים בתל אביב. סקירות חלק מהכנסים זמינות באינטרנט. בימי כתיבת המאמר, אנחנו ב-INPSA נערכים לכנס בינלאומי נוסף בתל אביב שמתוכנן לראשית נובמבר, בהשתתפותם של פרופ' סולמס, פרופ' טרנבול ואחרים.

מקווה שהדברים שהבאתי פתחו צוהר לעשייה מסעירה, שמתרחשת בשנים האחרונות, שנושאת פירות בתחומי ההבנה, המחקר והטיפול בנפש האדם, וכולכם מוזמנים להצטרף להמשך המסע.

מול ממצאים אובייקטיביים משנה את השיח לעומת דיונים פסיכואנליטיים מוכרים, למשל בכך שבניורופסיכואנליזה מישהו יכול להביא ממצא שמחזק גישה שכלל לא מזדהה עימה. למשל, זכורה לי הרצאה בקונגרס בפריז ב-2009, שבה יורם יובל, חבר מייסד ב-NPSA ועורך בכתב העת, הציג כי לאור הממצאים של פאנקספ, נראה שמלאני קליין צדקה בטענה שישנן שתי חרדות מובחנות, מאחר שהן מצויות בהלימה למערכות FEAR ו-PANIC. זאת, אף שבאופן אישי שיתף יובל כי אינו מתחבר לתאוריה שלה. סולמס, בביקורו בארץ ב-2018, התייחס לכך שממצאים מתחום גיבוש מחדש של זיכרונות תומכים יותר בגישה של בטי ג'וזף על אפקטיביות העבודה ב"כאן ועכשיו", בעוד שהוא עצמו עבר הכשרה פסיכואנליטית במכון "המתחרה". אציע בזehירות שמציאות אינטגרטיבית זו עשויה לגלם את התגשמות דבריו של פרויד באשר לפוטנציאל של הביולוגיה לסייע לפסיכואנליזה להגיע לבהירות רבה יותר. נוסף על כל אלה, בשנים האחרונות סולמס הגיע לאינטגרציה מסוימת בידע שהצטבר, והוא מציע גישה קלינית שמתכללת רעיונות פסיכואנליטיים עם הממצאים של פאנקספ על שבע מערכות הרגש, "תאוריית האנרגיה החופשית" של פריסטון וידע עדכני ממדעי הקוגניציה, למשל סביב גיבוש מחדש של זיכרונות. ב-2018 סולמס העביר סדנה כזו בישראל. באופן אישי אני יכולה להעיד כי תגובתו למקרה שהצגתי הייתה מעניינת, מפתיעה ומועילה.

החברה לניורופסיכואנליזה בישראל (INPSA)

הקבוצה הישראלית לניורופסיכואנליזה הוקמה בשנת 1999 על ידי אירית ברזל-רוה, פסיכולוגית קלינית מדריכה, חברה מייסדת של ה-NPSA, חברה בהנהגת התנועה הבינלאומית ומשמשת בה גזברית. בימים אלה היא מסיימת לכתוב עבודת דוקטורט בתוכנית לפרשנות ותרבות בבר־אילן, על מנגנון החיקוי מזווית ניורופסיכואנליטית, בהנחיית מארק סולמס וענר גוברין. בבניית הקבוצה הישראלית שמה דגש על עיצובה כארגון לומד, המעודד את העבודה היצירתית של החברים. בכל חודש מתקיים מפגש, שמתחיל בהרצאה שלאחריה יש דיון שנועד לאפשר דיאלוג בין־מקצועי. סיום הפגישה מוקדש ל־Reflection, התבוננות עצמית על תהליך הלמידה: מה הדבר החדש שנלמד, ומה תרם או מה עיכב למידה עבור כל משתתף. זאת בהתאם לעקרונות ה־Reflective Practitioner שהובאו לחברה על ידי פרופ' יונה רוזנפלד, חתן פרס ישראל לחקר עבודה סוציאלית.

בתחילת שנה, על פי רוב, יש אפשרות לחברים לבטא איווי בהקשר לקבוצה. זו הזדמנות לגלות שותפים לרעיונות, וכך נוצרות קבוצות ממוקדות בנושא או בפעילות. לאורך השנים