מסע של חוויות

פעילויות יצירתיות בקבוצות טיפוליות

רחל לב-ויזל לאה קסן

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

סדרת ספרים בפסיכולוגיה וחינוך מיוחד

עורך המהדורה העברית י. אבישי

Experiencial Journey
Creative Activities in Group Therapy
Rachel Lev Wiesel Lea Kacen

© Hebrew Edition, Ach Publishing House 2002

©
כל הזכויות שמורות
להוצאת ספרים "אח" בע"מ
ת.ד. 170 קרית ביאליק 27000
טל' 04-8722096 04-8727227
פקס' 04-8417839

ISBN 965-267-233-5

נדפס בישראל תשס"ב
Printed in Israel 2002

נדפס בדפוס אופסט "ראמים" בע"מ חולון

שלב 3

אינטימיות וקירבה

התפשרותת בין נושאי הקונפליקט מתרחשת כאשר כל משתתף מזהה את התרומה שלו לקונפליקט, לא רק ברמת ה"כאן ועכשיו", אלא ברמת "שם ועכשיו". התוצאה של הבנה עמוקה זו מאפשרת הפסקת צמיחה של העוינות ופתיחת צוהר חדש להידברות ותקשורת. שלב זה מאופיין ברצון טוב והרמוניה המחדשת עבור המשתתפים את האמון באפשרות של עבודה משותפת ומגדירה את התנאים לעבודה זו. התנהגויות חריגות מתקבלות ביתר מוכנות ומידה פחותה של בקורת ושיפוטיות, קיים עידוד לביטוי עצמי, מידת המוכנות לשיתוף פעולה עולה, ותחרותיות פוחתת בעיקר בעקבות דחייתה על ידי המשתתפים. הקבוצה נוטה להגביר מאמץ בניסיון לבחון קשיים באופן מעמיק יותר ואמיתי.

לאחר השלב הקודם בו התרחשו אירועים בעלי ממד הרסני ועלה חוסר אמון, קימת זהירות של המשתתפים שלא לדרוך זה על אצבעותיו של זה, להתעלם מתגובות של עוינות ולעמוד על זכותו של כל משתתף להישמע. עידוד לכנות ופתיחות מחד ולחץ קבוצתי להימנע מתגובות של עוינות מאידך מאפיינות שלב זה. ההכחשה של תגובות עוינות נוטה להגביר מתחים הנשארים ללא ביטוי. מצב זה של אי מתן אפשרות לנושאים קשים להעלות עלול להביא לרמת מעורבות דלילה והפחתה של מידת העניין במתרחש.

כך, גבולות הקונפליקט של השלב הקודם הוגדרו במחיר של אינטגרציה ויעילות עבודתה של הקבוצה. התנגדות מופיעה בשלב זה באופן סמוי. במקום להוביל ליתר יעילות, הרמוניה זו לעתים קרובות מבטאת חוסר יעילות. רק עם ההבנה שתגובות אלו חוסמות למעשה אותנטיות וישירות, ההתנגדות והפסיביות יוסרו ויתרחש מעבר לשלב הבא, שלב של קבלה והזדהות ללא ביקורת ועימות.

רקמת סיפורים

מטרות:

1. יצירת אינטימיות[2] וקידום רגשות אמפתיה[4] בין החברים בקבוצה.
2. חשיפת האווירה הקיימת בקבוצה, ורגשות החברים האחד כלפי השני.

גודל הקבוצה: כ-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: שעה עד שעה וחצי.

הליכים והוראות למנחה:

1. יש לבקש מן המשתתפים לשבת במעגל.
2. המנחה יבקש מאחד מחברי הקבוצה לספר סיפור קצר על נושא כלשהו, לפי בחירתו. הסיפור יכול להיות אמיתי או בדוי, כראות עיניו של המספר, אך זמן הסיפור יוגבל לכ-5-10 דקות.
3. עם גמר הסיפור יפנה המנחה לאחד המשתתפים, ויבקש ממנו לחשוב על האסוציאציות שעלו אצלו בזמן שמיעת הסיפור, ולספר סיפור קצר התואם אסוציאציות אלו. גם הפעם הסיפור יכול להיות אמיתי או בדוי. אם המשתתף יתקשה לחשוב על אסוציאציה, יש לעודדו לומר את הדברים עליהם הוא חושב כעת.
4. המנחה יפנה אל המשתתפים לא לפי סדר ישיבתם, זאת מאחר וסביר כי חברים ומכרים ישבו זה לצד זה. מטרת התרגיל הוא לחשוף קשרים ויחסים הקיימים בין חברי הקבוצה השונים, ולאו דווקא בין אלו הקשורים ביניהם ממילא.
5. תהליך זה ימשך עד שכל משתתף יספר סיפור בהתאם לאסוציאציה שעלתה אצלו משמיעת הסיפור האחרון. כך תיווצר רקמה של סיפורים.

נושאים לדיון:

1. מהו החוט המקשר בין הסיפורים?
2. עם אילו סיפורים הזדהיתם ביותר?
3. מהן האסוציאציות שעלו אצל המשתתפים משמיעת כל סיפור?

מרבד הקסמים

מטרות:

1. לאפשר ביטוי של עולמו הפנימי של כל משתתף, כמו גם את משאלותיו ושאיפותיו הכמוסות. ביטוי עולמו הפנימי של האדם במסגרת של סיפור מאפשרת לו לבחון תוצר זה במבט מן החוץ, ולהשיג על-ידי כך מידה רבה יותר של מודעות לזהותו העצמית[5], ובמיוחד מודעות לרצונות ומשאלות שלא ניתנה להם עד כה תשומת-לב רבה.
2. פיתוח הדמיון והיצירתיות של חברי הקבוצה.
3. הצצה של הקבוצה לתוך עולמם הפנימי של החברים בה, יוצרת תחושה של קירבה ואינטימיות[2], אשר בתורם תורמים לאחדות הקבוצתית[10].

גודל הקבוצה: 10-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

חומרים:

1. שטיח בגודל בינוני (רצוי עגול).
2. כריות לישיבה.

סידור החדר:

יש להניח את השטיח במרכז החדר כשסביבו (אך לא עליו) מפוזרות הכריות לישיבה עבור המשתתפים.

הליכים והוראות למנחה:

1. יש לבקש מהמשתתפים לעצום את עיניהם ולדמיין לעצמם שזה עתה גילו מרבד קסמים אשר יכול לקחת אותם לכל מקום בעולם שירצו. זהו מרבד מיוחד שיכול לקחת אותם לכל מקום, גם למקומות שלא קיימים באמת. המשתתפים מתבקשים לחשוב על המקום אליו היו רוצים להגיע עם מרבד הקסמים, ולערוך תוכניות למסע. יש להקדיש כ-5 דקות לפחות לשלב זה.

2. יש לבקש מהמשתתפים לפקוח את עיניהם. המנחה ישאל את המשתתפים - "האם יש מישהו שרוצה לחלוק עם הקבוצה את המסע שלו?", ויבקש מהמתנדב לשבת במרכז השטיח. אם אין מתנדבים המנחה יכול לפנות באופן אישי למספר משתתפים ולעודד אותם לספר על המסע שלהם.
3. המנחה יבקש מכלל חברי הקבוצה לעצום את עיניהם בזמן שהמספר מתאר את מסעו (כשגם עיניו עצומות), ולדמיין לעצמם שהם לוקחים חלק במסעו של המספר. העובדה שכלל המשתתפים עוצמים את עיניהם מאפשרת ריכוז רב יותר, וכן נותנת תחושה נוחה יותר למספר המשתף את האחרים במסעו. לפני תחילת תיאור המסע של המשתתף הראשון, יציין המנחה כי המספר רשאי בכל שלב שהוא להזמין מישהו מחברי הקבוצה לחלוק עמו את המסע, ולנתב במשותף את המשך הדרך. הבחירה לשתף אנשים אחרים מן הקבוצה במסע שלך תעיד על קשרי חיבה וידידות הקיימים בין חברים בקבוצה.
4. במהלך המסע ישאל המנחה שאלות מנחות, (למשל, הוא יבקש מהמספר לתאר בדיוק את המקום בו הוא נמצא, מה הוא חש, מה מוצא-חן בעיניו במקום הזה וכדומה). כמו כן, יעודד את שאר חברי הקבוצה לשאול את המספר שאלות דומות.
5. יש לאפשר לכלל המשתתפים לתאר את סיפור מסעם.

נושאים לדיון:

1. המשמעות אשר המסע הנבחר מהווה עבור כל משתתף: מה המסע מייצג עבורו, מדוע בחר דווקא במסע זה?
2. חשיפה של משמעויות עמוקות יותר העומדות בבסיס בחירת המסע וסגנונו - שאיפות, משאלות וכדומה.
3. אילו מסעות אחרים ששמעו המשתתפים מצאו-חן בעיניהם?
4. האם היה מסע מסוים אליו היו שמחים במיוחד להצטרף (מסע שלא הוזמנו אליו)?

תחפושת ליום אחד

מטרות:

1. העלאת המודעות של חברי הקבוצה להיבטים שונים ב"אני" אותם הם לא חושפים בפני האחרים, וכן דגש על הפער שבין הזהות העצמית[6] של כל אחד מאתנו לעומת האופן בו אנו מעוניינים להיתפש על-ידי אחרים.
2. היכרות עם צדדים שונים הקיימים בכל חבר בקבוצה, ועל ידי כך העמקת האינטימיות[7] בין החברים.

גודל הקבוצה: עד כ-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

חומרים:

1. בגדים שונים, פאות, כובעים, נעליים.
2. טייפ + קלטת עם מוזיקה קצבית.

סידור החדר: חדר בו יש מרחב גדול.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יאמר למשתתפים כי מרגע שמיעת המוזיקה יש להם כ-10 דקות לבחור לעצמם תחפושת וללבוש אותה.
2. לאחר שכל המשתתפים לבשו את התחפושת המנחה ינמיך מעט את עצמת המוזיקה בכדי שהמשתתפים יוכלו לשמוע אותו. המנחה יבקש מהמשתתפים להסתובב בחדר בלי לדבר, הדבר היחיד שמותר להם לעשות הוא לפנות זה לזה ולהגיד "נעים מאוד קוראים לי...". יש להקדיש לשלב זה בין 10 דקות לרבע שעה.
3. המנחה יורה למשתתפים להתיישב במעגל וייתן להם כמה דקות לבחון זה את זה.

נושאים לדיון:

1. הסברת מטרת התרגיל.
2. מדוע בחר כל אחד את הפריטים אותם בחר ומה לפי דעתו הם מסמלים.
3. האם לבישת התחפושת גרמה לאדם תחושה של זהות אמיתית או זהות מטעה?
4. האם אנו מרגישים שהתחפושת מסתירה משהו שאנו ממילא מנסים להסתיר?
5. האם אנו מרגישים שאנשים סביבנו רואים את האני האמיתי שלנו?

אני במקומו

מטרות:

1. לבחון משאלות לב ורצונות סמויים.
2. להעלות קונפליקטים ופחדים סמויים.

גודל הקבוצה: כ-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יציע למשתתפים לבחור בדמיונם אובייקט אתו היו רוצים להתחלף ליום אחד בחייהם (האובייקט יכול להיות מתחום החי, הצומח, או הדומם).
2. המשתתפים יבחרו אובייקט נוסף עמו בשום אופן לא היו מוכנים להתחלף בחייהם אפילו לשעה אחת (האובייקט יכול להיות מתחום החי, הצומח, או הדומם).
3. המשתתפים יתבקשו להציג את בחירותיהם ולנמק את הבחירה.

נושאים לדיון:

המשמעות הסימבולית, הצרכים והפחדים הסמויים המקבלים ביטוי בבחירה.