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

פעילות יזומה בקבוצה

פעילויות או טכניקות הינן אמצעים מקובלים בקרב מנחי קבוצות למיניהן, לשם קידום וזירוז השגת מטרות הקבוצה כשלם ומטרות אישיות של כל אחד מן המשתתפים. הגדרת המושג פעילות אינו פשוט כלל ועיקר. באופן פשטני ביותר, כל פעולה יזומה של המנחה הנה פעילות; החל משתיקה, שמירה על קשר עין, הצעה, הזמנת חבר לעימות עם קונפליקט, ארגון הישיבה בקבוצה, וכלה בהצעה קונקרטית לפעילות מאורגנת. השימוש בפעילות, בין אם באמצעות פנייה ישירה או בלתי ישירה של המנחה אל חברי הקבוצה, מטרתו השגת תובנה או הגברת מודעותם של החברים לנושא המפגש. הגדרה כוללנית לפעילות כוללת בתוכה את רוב הפעילויות הנעשות בכל השלבים של תהליך קבוצתי: משלב טרום ההקמה (ראיונות עם מועמדים לקבוצה), שלב ההיכרות (בירור ציפיות וחוזה), שלב המעבר (עידוד המשתתפים לחזור כהד על מילים או להשלים משפטים, ארגון משחק תפקידים בקבוצה, הטלת משימות התנהגותיות, עזרה והנחייה במיקוד המחשבה), ועד שלב העבודה (עידוד החברים להתעמת עם אמונות ותפישות, ועבודה על קוגניציות שיש להן השלכה על התנהגויות לא אדפטיביות).

בבחירת הפעילות במהלך מפגשים קבוצתיים יש לקחת בחשבון גורמים כגון: סוג הקבוצה, גודלה, מטרותיה, השלב בו נמצאת הקבוצה, אישיותו של המנחה והידע והמיומנות העומדים לרשותו. עם זאת יש לזכור כי חשוב להיות גמישים, פעילות מתוכננת למפגש מסוים עלולה לא להתאים להתרחשויות המיידיות בקבוצה. על הפעילות הנבחרת להתאים לשלב ההתפתחותי בו מצויה הקבוצה. אמון, לדוגמא, הוא מושג בסיסי השייך לשלב הראשוני של התהליך הקבוצתי. לכן, בשלב זה של התהליך, חברי הקבוצה עשויים להיות שקטים או זהירים יותר לגבי חשיפה. שימוש בפעילות אשר נועדה לזרז תהליכי מודעות עצמית, יהיה בלתי מתאים ולא יעיל במקרה זה. רצוי לא לכפות תהליך דינמי טרם בשלותם של חברי הקבוצה לכך, כפייה כזו עלולה לפגוע בחלק מהמשתתפים בקבוצה ולגרום הסתגרות, הימנעות שתבוא לידי ביטוי בהתנגדות להמשך פעילות. לעומת זאת, שימוש באחת הפעילויות שנועדו להעמיק את

המודעות לרגשות קיימים הן ברמה בין-אישית (בין המשתתפים) והן בין המשתתפים ואובייקטים משמעותיים בחייהם מעבר לקבוצה, מתאים ויעיל בשלב העבודה בו קיים אמון וחברים מעוניינים לעבוד על קונפליקטים אישיים למטרת צמיחה. לדוגמא, כאשר חבר בקבוצה מביע רגשות חיוביים או שליליים בעלי עוצמה כלפי חבר אחר, או אז, שימוש בפעילות עשוי לסייע לו, ולשאר חברי הקבוצה, לבחון האם התרחשה העברה ומהמשמעותה בסיטואציות חיים.

בחירת פעילות לקבוצות שונות

אופי וסוג הקבוצה יקבע במידה רבה את הפעילות שתבחר. ישנן פעילויות המתאימות לשימוש בקבוצות דינמיות או קבוצות הדרכה, שלא יתאימו לעבודה בקבוצות משימה. רוב הפעילויות המוצגות בספר זה ניתנות להפעלה בקבוצות טיפוליות, בהתאם לשלב ההתפתחותי בו מצויה הקבוצה. על המנחה להתאים ולשנות, במידת הצורך, את הפעילות כך שתתאים לצורכי הקבוצה ומאפייניה הייחודיים. להלן הגורמים השונים לפיהם יש להתאים את הפעילות.

גישה תיאורטית כבסיס לבחירת פעילות - הבסיס התיאורטי עליו נשען המנחה יכתיב לעיתים קרובות את הפעילות בה ייעשה שימוש. הישענות על גישה פסיכואנליטית תעודד שימוש בפעילות של אסוציאציות חופשיות, בה על המנחה להתערב במידה מינימלית, מצב העשוי ומכוון להוביל לרגרסיה ולחוויה מחודשת של זיכרונות מתקופה מוקדמת. לעומת זאת, בהישענות על גישת גשטלט יבקשו המשתתפים להתייחס ולהתמקד ברגשות עכשוויים עם אחרים בקבוצה, התייחסות ליכאן ועכשיו. ובניגוד לשתי הגישות הללו, גישות התנהגותיות יעדיפו שימוש בפעילויות המבוססות על עקרון חיזוק ותיגמול להתנהגות. בחירת הפעילות, אם כן, תלויה במסגרת התיאורטית עליה נשען המנחה.

המשתתפים כבסיס לבחירת פעילות - המנחה יבחר פעילות המתאימה לאישיותם של המשתתפים. פעילויות המתאימות להפעלה בקבוצות של

פגועי ראש אינן בהכרח הפעילויות המתאימות לעבודה בקבוצות צמיחה. באופן דומה, פעילויות אשר יש בהן להגביר את מידת המודעות לקונפליקטים רגשיים של המשתתפים אינן מתאימות לעבודה עם חולי נפש במצב פסיכוטי. פעילויות המחייבות מונולוג וכתיבה, אינן פעילויות המתאימות לקבוצת ילדים לקויי למידה. לעומת זאת פעילויות בהן יש שימוש באמצעים אומנותיים עשויות להתאים לקבוצות אנשים הסובלות מפוסט-טראומה. בנוסף, יש להקפיד על התאמת הפעילות ברמת הפרט המשתתף, לדוגמא, אין לבקש מאדם שאינו בעל כישורים מילוליים או הסובל מפחד קהל לבטא עצמו במילים בפני הקבוצה לפני היותו מוכן לכך רגשית. על המנחה לבחון האם הפעילות בה בחר להשתמש מתאימה למצב רוחם הנתון של המשתתפים ולנושא בו מתחבטת הקבוצה ברגע נתון. לדוגמא, אין להשתמש בפעילות לבחינת קונפליקטים אישיים לא מודעים שהתרחשו בילדות, בקבוצה הנתונה במשבר אקוטי, או במאבק כוחות ושליטה.

הגשת הפעילות בפני הקבוצה

אופן הגשת הפעילות בפני הקבוצה יקבע במידה רבה את מוכנותם של המשתתפים לקחת חלק בתהליך הקבוצתי ולשתף פעולה. קיימת דילמה באיזו מידה על המנחה להסביר לא רק את ההוראות לפעילות אלא אף את מטרות הפעילות. דילמה נוספת היא כאשר עולה התנגדות של חבר או קבוצת חברים לפעילות המוצעת. האם על המנחה לכפות רצונו או שמא עליו לאפשר למתנגדים לא להשתתף בפעילות המוצעת?

הסבר הפעילות - רצוי כי המנחה יסביר את הפעילות ויתן הוראות ברורות, במטרה למנוע עמימות העלולה לגרום לחרדה הנובעים מהתנגדות להיחשפות, התנגדות לסמכות, חוסר אמון במנחה או במשתתפים, וכדומה. במקרים אלה, רצוי להרחיב מעט את הדיבור על הפעילות ומטרתה, ובכך להפחית את ההתנגדות. לעיתים מתעוררים רגשות חרדה או חשש להשתתף בפעילות מסוימת; עם זאת, ישנם מצבים בהם לא תמיד ניתן ורצוי להסביר ולפרט את כל מהלך הפעילות בתחילת העבודה, הרציונל להפעלה, והתוצאות המצופות לפני היישום. לעיתים,

מתן הסבר מעין זה עלול לחבל בתהליך העבודה הטבעי, ולהוביל להתנהגויות שמקורן ברצייה חברתית (הרצון למלא אחר ציפיותיו של המנחה, מה שעשוי להוביל חבר קבוצה "להרגיש" את מה שהוא חושב שאחרים בדרך-כלל מרגישים בסיטואציה מעין זו, או את מה שלדעתו המנחה מצפה ממנו לחוש). אמירה כגון: "יתכן ותחושו רגשות אובדן" עלולה לגרום למשתתף לזייף, במודע או שלא במודע, הרגשה של עצב, להגזים בתיאור העצב שחש, או להבדיל, לגרום למשתתף להימנעות וניתוק מהחוויה והתחושות הנלוות לה.

הזמנת המשתתפים - במהלך הצגת הפעילות חשוב לבחון את מידת המוכנות של המשתתפים לשתף פעולה. ניתן להשתמש במשפטים, כגון: "האם אתם מעונינים להתנסות בכך?" או "נראה לי שיש משהו שיכול לסייע להבנה טובה יותר של הנושא שעלה, האם אתם מוכנים לנסות ולבחון זאת במשותף?". במידה ויש שיתוף פעולה מצד המשתתפים וניתן להעמיק בנושא, רצוי לשאול: "האם אתם מוכנים להתקדם צעד נוסף?".

נושא הזמנת המשתתפים חשוב במיוחד כאשר המערך התרבותי של הקבוצה שונה מזה של המנחה. במצב זה המנחה עשוי להציג את הפעילות באופן שלא תהווה איום על ערכי הקבוצה, במטרה למנוע התנגדות וחוסר שיתוף פעולה.

עבודה עם התנגדות - התנגדות עשויה להופיע בכל אחד משלבי התהליך הקבוצה בצורות שונות כגון: שתיקה, הימנעות משיתוף פעולה באופן פסיבי, התנגדות פעילה וקריאת תגר על המנחה כמו העברת ביקורת בוטה על ערכה של הפעילות, איחור סידרתי למפגשים, עזיבת הקבוצה בטרם הסתיים המפגש. כאשר קיימת התנגדות להשתתפות בתרגיל, על המנחה להתייחס אליה, באמצעות שאלה ישירה כגון "האם אתם מעונינים לדון בנושא החשש מהשתתפות בתרגיל?" או "מה אתם מרגישים כעת, או מה הייתם רוצים לומר ומתקשים בכך?". במידה והתשובה היא שלילית רצוי להניח לנושא ולעבור הלאה (אם כי יש לזכור את האירוע ולבחון את משמעותו מבחינת הקבוצה והמנחה). אפשרות אחרת היא בדיקה עם המתנגד האם הוא מוכן לאפשר לאחרים בקבוצה להתנסות בפעילות ללא השתתפותו הפעילה, ופנייה לקבוצה בשאלה האם יחושו נוח להשתתף בפעילות ללא החבר המתנגד. בקבוצות טיפוליות דינמיות התנגדות הנה מרכיב דומיננטי בתהליך המודעות העצמית,

המתנגד עשוי להתבקש להסביר את המניעים הגלויים והסמויים להתנגדותו. במקרים בהם ההתנגדות נובעת מחוסר אמון, המנחה יכול לומר: "הייתי רוצה לעבוד עמך, אך אני מתקשה לבחור בדרך המתאימה ביותר. ציינת שאינך חש בטוח עדיין, וזה מסביר את רתיעתך מהשתתפות בתרגיל. הייתי שמח אם תשתף אותנו בתהליך לו אתה זקוק בכדי להגביר את אמונך. האם תוכל לומר לכל משתתף, כולל לי (המנחה), משהו אישי שמגביר או מפחית את האמון שלך?". התייחסות מכילה ומקבלת להתנגדות, הן של המנחה והן של הקבוצה, המאפשרת שיתוף הפרט את הקבוצה ברגשותיו, גם הפחות נוחים חברתית, מגבירה, בדרך כלל, את הלכידות ואת רצון המשתתפים לקחת חלק בפעילות המוצעת.

פרק שני:

פעילויות במסגרת חמשת השלבים של התהליך הקבוצתי

קבוצות, כמו גם יחידים, מתפתחות בשלבים אותם ניתן לצפות מראש. לכל שלב של התפתחות הקבוצה בין אם זו קבוצה חברתית, פוליטית, ספורט או למידה, אפיונים ייחודיים. תיאורטיקנים תארו שלבים דומים בקבוצות בעלות מבנה שונה. לדוגמא טקמן וג'נסן Tuckman & Jensen, (1977) בהתייחס לקבוצות משימה, תארו חמישה שלבים בהתפתחות קבוצה: התחברות, סיעור, גיבוש נורמות, ביצוע המטלה, וסיום. מנקודת מבט תיאורטית של התפתחות יחסים בין אישיים, טען שוץ (Schutz, 1966, 1958) כי השלבים אותם חווה כל קבוצה משקפים דפוסים בסיסיים של צרכים אנושיים. בשלב הראשון המיקוד על קבלה - באיזו מידה ובאיזה אופן הפרט יתקבל וישתייך; בשלב השני המיקוד על שליטה - מאבקי כוח והשפעה; בשלב השלישי המיקוד על רגשות - הרמוניה וביטוי רגשות חיוביים. על בסיס השלבים הללו הקבוצה מתחילה לעבוד, כאשר בשלב הסיום המיקוד הוא על התרחקות לשם פרידה. וורצ'ל וחבריו (Worchel, Countant-Sassic & Grossman, 1992) טענו כי שלבי ההתפתחות בקבוצה מייצגים את שלבי ההתפתחות של חיי אדם. השלב הראשון מאופיין על ידי אי נוחות (רגשות ניכור); השלב השני מאופיין על ידי העלאת משקעים (כעסים, התפרצויות, חוסר אמון); השלב השלישי מאופיין על ידי הגדרת הזהות הקבוצתית; הרביעי מאופיין על ידי יצירה ועשייה; השלב החמישי מאופיין על ידי אינדיווידואציה, ואילו השלב האחרון מאופיין בהפחתה של התלות במנחה ובקבוצה ויציאה לעצמאות שמשמעותה פרידה.

השלבים שיתוארו להלן מבוססים על חוקרים ותאורטיקנים רבים בתחום הקבוצות כגון: בניס ושפרד (Bennis & Shepard, 1987), ביון (Bion, 1961), קטל וחבריו (Cattel, Sanders, & Stice, 1953), שוץ (Schutz, 1966) , טקמן וג'נסן (Tuckman & Jensen, 1977), מאן (Mann, 1967), ונפייר וגרשנפלד ((Napier & Gershenfeld, 1999).

השלבים המוצגים כאן אינם המודל היחיד למהלך התפתחות הקבוצה, מטרתם היא הצגת ההתרחשויות והאפיונים שיש סבירות רבה שיופיעו בכל שלב. התכנים שיובאו להלן מבוססים על ההשערה שלקוראים מיומנויות וידע בגישות תיאורטיות שונות בתחום העבודה הקבוצתית, והנם מנחים קבוצות מתחילת התהליך ועד סופו, קבוצות בעלות מטרה מוגדרת, אשר לחבריהן מידע ראשוני מועט זה על זה.

שלב 1

שלב טרום ההתחברות

עוד בטרם החלו המפגשים הקבוצתיים, למשתתפים ציפיות מכל שיתרחש במסגרת הקבוצה, ציפיות אלו מבוססות על ההתנסויות הקודמות עם קבוצות, צרכים אישיים, ומטרות אישיות של כל אחד ואחד מן המשתתפים. לכל משתתף רצון להתקבל על ידי האחרים בקבוצה ביחד עם חשש מחשיפה ואפשרות של פגיעה על ידי אחרים. המצב דומה למצב של המתנה במצבי אי-ודאות, כאשר הפרט מחכה לראות ולקבל אינפורמציה נוספת לגבי מידת האיום בטרם יפעל.

בשלב זה המשתתפים נוטים לשמור רגשותיהם לעצמם, מחפשים בטחון בסביבתם, נוקטים זהירות, חסרים תחושת יכולת ושליטה חברתית, מתנהגים במלאכותיות במידה מסוימת, אוספים רמזים לגבי מידת קרבה אפשרית עם אחרים בקבוצה, מבולבלים באשר למצופה מהם, מבקשים ארגון וסדר מבני, תוהים באשר למחיר שישלמו עבור ההשתתפות, מצפים מן המנחה להגדיר מטרות, תפקידים ואחריות.

האווירה במרבית הקבוצות בשלב זה משלבת תקווה וחרדה, חשש ומבוכה באשר להמשך.

דמיין לעצמך שאתה ספר...*

מטרות:

1. חשיפה עצמית[8] באמצעות מטאפורה תאפשר לחברי הקבוצה להתוודע האחד אל השני באופן אינטימי[2] כבר במפגשים הראשונים.
2. יצירת קירבה ואמון[3] בין החברים וזירוז עלייתם של תהליכים קבוצתיים אחרים.
3. הצגת תפישת העצמי על-ידי מטאפורה מאפשרת ליחיד ביטוי של זהותו העצמית[6] המסייעת ביצירת תחושה של שלמות וקוהרנטיות.
4. חזרה על התרגיל בתחילת התהליך הקבוצתי ובסיומו מאפשרת לבחון האם חלו שינויים בתפישתו העצמית של כל משתתף.

גודל הקבוצה: כ-10 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יפנה אל אחד מן המשתתפים ויבקש ממנו לדמיין לעצמו כי הוא ספר.
   לאחר מכן יציג בפניו את השאלות הבאות:
   - מהי הכותרת הטובה ביותר שהיית נותן לספר?
   - איזו עטיפה יש לספר? מה מצוייר בה?
   - כיצד פותח הספר? מהם הדברים הראשונים שנקרא בספר?
   - מהו סגנון הספר? באיזה טון כתובים הדברים? האם זהו ספר מתח, הומור, מדע בדיוני?
   - כיצד הספר ערוך? האם יש בו פרקים רבים? מהם פרקי הספר?
   - מהם הפרקים הקשים לקריאה?
   - האם היית רוצה לערוך שינויים ותיקונים בספר? אם כן, אילו שינויים?
   - אילו פרקים היית רוצה למחוק?

* פעילות זו ניתן ליישם בעזרת אמצעים אמנותיים כגון כלי כתיבה, צבעים, קולזיים ועוד.

- האם אנשים ירצו לקרוא את הספר?
- אחרי שאנשים יקראו את הספר, מה יחשבו עליו?
- כיצד היית מפרסם ומשווק את סיפרך?

1. המנחה יפנה אל כל אחד מן המשתתפים בתורו ויבקש ממנו לתאר את הספר שהוא, תוך הנחיה באמצעות השאלות שלעיל ושאלות נוספות.
2. במידה והתרגיל נערך בפעם השניה, לאחר פרק זמן של מפגשים קבוצתיים, יש לבקש מהמשתתפים להיזכר בספר שהציגו בפעם הראשונה, ולהעלות בפניהם שאלות כגון:
   - האם יש משהו שונה בספר שלך היום?
   - מה השתנה בספר? האם פרקים מסוימים נכתבו מחדש אחרת? האם הכותרת, העטיפה, הסגנון של הספר השתנו?
   - האם יש דברים נוספים שהיית רוצה לשנות בספרך?

נושאים לדיון:

1. מה הדומה והשונה בין הספרים שבחדר?
2. איך נתפשים הספרים האחרים בעיני המתבונן?

פוטו-תרפיה

מטרות:

1. הצגת המשתתפים את עצמם באמצעות תמונה מצולמת מאפשרת למשתתפים להכיר טוב יותר את חברי הקבוצה שלפניהם, ומאפשרת לכל משתתף לחשוף[8] עצמו בפני שאר חברי הקבוצה.
2. קבלת משוב מאחרים על התצלומים פותח פתח ליצירת קשרים חברתיים בתחילתו של התהליך הקבוצתי.
3. הדיון בתצלומים האישיים מעוררת תכנים הקשורים בזהותו העצמית[9] של כל משתתף.

גודל הקבוצה: 15-20 איש.

משך זמן מומלץ: כשעה.

הליכים והוראות למנחה:

1. כל משתתף יתבקש להביא עמו למפגש תמונה שלו, בה הוא מצולם לבדו או בחברת אחרים. התמונה יכולה להיות עכשווית או מן העבר.
2. כל משתתף יתבקש להציג את התמונה שהביא תוך שהמנחה מציג בפניו שאלות, כגון:
   - האם התלבטת בבחירת התמונה?
   - מדוע בחרת להציג בפני הקבוצה דווקא תמונה זו?
   - מה אתה אוהב בתמונה הזו?
   - מה היית רוצה שאחרים יראו בתמונה?

גיוון:

1. ניתן להשתמש במצלמת פולארויד.
2. אם אין תמונות, ניתן לבקש מכל משתתף לדמיין כאילו מצלמים אותו ולבחור העמדה לצילום אותה יציג בפני הקבוצה.

כחומר ביד היוצר

מטרות:

1. חשיפה עצמית[8] על-ידי הצגת תכונה בולטת של כל משתתף בקבוצה, תוך שימוש בעזרים ואמצעים אמנותיים.

גודל הקבוצה: עד 15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

חומרים: מגוון חומרים כגון: שעווה, שעם, חוט צמר, ניילון, נייר עיתון, גומי, צמר גפן, פלסטיק, עץ, חוט ברזל, נייר כסף, עלים, עץ, עלי כותרת, מים שמן, וכו'.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יציג את מגוון החומרים בפני חברי הקבוצה.
2. המנחה יבקש מכל חבר בקבוצה לבחור פריט אחד מבין החומרים המונחים לפניו שמאפיין אותו.
3. המשתתפים יתבקשו לשתף את הקבוצה במשמעות הסימבולית של החומר שבחרו.

נושאים לדיון:

1. תפישת העצמי.
2. יחס הפרט לחומרים האחרים.