10. קבוצה היא סביבה בה יכולים אנשים לקבל פידבק מאחרים אודות התנהגותם והשתתפותם.

ב'פידבק' הכוונה לתגובות מאחרים — העשויות להיות מילוליות או בלתי־מילוליות, ישירות או בלתי ישירות — הבאות בעקבות התנהגות מסוימת או קטע של השתתפות מצידו של כל אדם נתון, ואשר עליו יהיה להתייחס אליהן כמנחה התנהגות עתידית. לכל התנהגות, תהא היא מילולית או אחרת, יש תוצאות. התוצאות מופיעות בצורת תגובה: ישירה או מרומזת, עקיפה, או אף בלתי נראית. כאשר אדם מעיר הערה בקבוצה, מה שקורה אחר כך מהווה פידבק עבורו. הוא עשוי להיות פידבק מכוון או בלתי מכוון על ידי האנשים המגיבים. ברם, על ידי האזנה למה שנאמר או הבחנה בדרך בה מתנהגים אנשים לאור התנהגותו, עשוי האדם ללמוד משהו על השפעתו על אחרים ועל הדרך בה השפעה זו מתקבלת. אדם המתוודא על רגשות קנאה בקבוצה, עשוי לגלות כי אחרים נתקפים אימה ודוחים אותו, או שהוא עשוי לגלות כי אחרים מתוודים על רגשות דומים ומגלים סימפתיה. שתי צורות אלו של תגובה מהוות פידבק.

אדם עשוי ללמוד, כי בנסיבות מסוימות תחושות הכעס שלו מתקבלות על ידי הזולת ובנסיבות אחרות הן אינן מתקבלות. הוא עשוי לגלות שהערה אותה החשיב כחמה וכתומכת מתקבלת על ידי מישהו אחר כמתנשאת. כל אלה יוצרים אינפורמציה העשויה להועיל לפרט, בה יוכל הוא להשתמש אם יבחר לעשות כן, באמצעותה יוכל לבחון מחדש את תחושותיו ואת כוונותיו ולהנחות את פעולותיו העתידיות.

בשל ההבנה הרווחת של מושג הפידבק, שאיננה תואמת את מושג הפידבק שתואר לעיל, יש צורך, לעתים, להדריך חברים בקבוצה ביחס למה שנחשב לפידבק מועיל. תגובות שהינן אינטרפרטציות, הסברים והתקפות מוסווות, אינן מועילות לרוב. קל מאוד להתעלם מפידבק כזה או להכחישו. צורת הפידבק הגלוי והמועילה ביותר, היא זו הלובשת צורה של "כשאמרת או עשית את זה, הרגשתי...". תגובות כאלו הופכות לגלויים את הרגשות או התגובות הנוצרים על ידי התנהגות מסוימת או ביטוי רגשות, ומונעות ספקולציות ביחס למה שעומד מאחוריהן.

קבלת פידבק מאחרים בקבוצה היא אחד היתרונות של הקבוצה כמדיום לעזרה. חברי קבוצה יכולים לקבל מידע אודות השפעת התנהגותם על אחרים, מידע שאינו נגיש עבורם באופן רגיל. מצד שני, ניתן להשתמש בפידבק בחוסר אחריות ולאפשר להתנהגויות הרסניות להופיע במסווה של פידבק. אחריות מרכזית של המנחה היא,

נסרק עם CamScanner

אפוא, לדאוג לכך שצורותיו השונות של הפידבק הניתן בקבוצה תהיינה מועילות ולא הרסניות.

11. קבוצה היא סביבה בה ניתן לנסות התנהגויות חדשות.

בקבוצה, יכול אדם לנסות התנהגויות חדשות שאינן חלק מהרפרטואר המגובש שלו. זהו מאפיין מועיל וחשוב של כל סוגי הקבוצות. כך, יכולים אנשים בקבוצה להעז לבטא רגשות אסורים או להתנהג בדרכים שאין הם מורגלים בהן, מתוך הזדמנות לצפות בהשלכות של עשותם כן. זאת ועוד, חברי קבוצה יכולים לנסות התנהגויות חדשות, אשר הם מעריכים את תוצאותיהן כרצויות.

התנסות בהתנהגויות חדשות ובחינת השלכותיהן, הינן מאפיין מרכזי של מה שקרוי "חוויה רגשית מתקנת". אנשים מגיעים לקבוצה עם רפרטואר מגובש של התנהגויות בין־אישיות. בדרך כלל, ישנן התנהגויות (אליהן מקושרות תחושות מסוימות) שאותן אסרו אנשים על עצמם, משום שהם מחשיבים אותן כמסוכנות או בלתי ראויות לבוא לידי ביטוי או אף להכיר בהן. זהו החשש מפני תוצאות ההכרה בתחושה או ביטוי התנהגות, המונע את ההכרה או את הביטוי. בנסיבות מסוימות המתקיימות בקבוצה, עשוי אדם לחוש עצמו בטוח דיו כדי לבטא תחושות מסוימות ולהתנהג בדרכים שאין הוא מורגל בהן. הקבוצה, באמצעות תהליכי הידבקות ותהודה (resonance) עשויה אף היא להעלות תחושות והתנהגויות אלו אל פני השטח. אם זה קורה, נמצא האדם בעמדה המאפשרת לו להכיר בתחושותיו ולקבל פידבק גלוי או מרומז מאחרים. אם הפידבק המתקבל אומר שהתוצאות מהן חשש האדם לא התממשו, יכול הדבר ליצור חוויה רגשית מתקנת. הפרט 'מתקן' הנחות בלתי מודעות בהן הוא מחזיק זמן רב, הגורמות לו להאמין שתוצאות הרות אסון תנבענה, באורח בלתי נמנע, מעצם ההכרה בתחושות מסוימות או מביטויין של התנהגויות מסוימות. אם אדם אינו בוחן את תחושותיו, הוא ישאר מוגבל על ידיהן. אם, מאידך גיסא, מביא עצמו אדם לנסות התנהגויות שהוא מחשיב כמסוכנות, הוא יגלה אם התוצאות מהן חשש, אכן התממשו. לרוב, התוצאות לא תתממשנה, לפחות לא בעוצמה אותה צפה האדם. האדם מצוי אז בעמדה המאפשרת לו להרחיב את הרפרטואר שלו, אם הוא בוחר לעשות זאת.

נסרק עם CamScanner