

הקדמה

עבודה זו נכתבה בעקבות שהתפתות בקורס התהליך הקבוצתי באמצעות אומנויות – הנחיית עמיתים. הגענו לקורס מתוך ציפייה ורצון ללמוד, לחוות, להתפתח ולהתנסות בתהליך קבוצתי הן כשותפות פעילות בקבוצה והן כמנחות. עבודה זו מהווה את השלב האחרון בתהליך הלמידה בקורס עצמו לצד התחלה של למידה והתפתחות אינסופיים במנחות פעילות בשטח. מהלך הקורס רכשו ידע תיאורטי וניסיון מעשי במטרה להעמיק את ההבנה שלנו בתחום הנחיית קבוצות תוך שילוב אומנויות בעבודה המהנה, וכן הנחיה בקו. בהתאם, העבודה הנוכחית משלבת חלקים תיאורטיים וחלקים של רפלקציה עצמית מתוך הניסיון והחוויית האישיות שלנו.

החלק הראשון בעבודה עוסק בנושא של תרומת האומנות להתהליך הקבוצתי, תוך נגיעה במגוון כלים בהם משתמשים מנחי קבוצות בתהליך הקבוצתי: פסיכודרמה, אומנות פלסטית ופוטותרפיה. בחלק השני של העבודה עסקו בנושא של התנגדויות, נושא זה מהווה קושי ואתגר גדולים מאוד בפני מנחים מנוסים וצעירים כאחד. לסיום, החלק האחרון בעבודה עוסק בניסיון והחווייה האישית שלנו מההתנסות כמנחות קבוצה בקו.

חלק א' - תרומת האומנות לתהליך הקבוצתי

תרומת טיפול הקבוצתי נחקר רבות, הקבוצה מהווה פלטפורמה בה האדם יכול ללמוד להכיר את עצמו, מחשבותיו והתנהגותו בסיטואציות חברתיות שונות. באמצעות התנסות זו יכול הפרט בקבוצה לבחון את תוצאות התנהגותו ותגובותיו הקיימים והמוכרים ולהתנסות בחדשים, וזאת בתנאי כי בפלטפורמה הקבוצתית נוצרה תחושת של אמון הדדי והקבוצה מהווה מקום בטוח. קבוצה המהווה מקום מקלט בטוח מעודדת את המשתתפים לחשוף את עצמם ומאפשרת להם לעבור תהליך חקירה עצמית שסופו תהליך התפתחות וצמיחה (Yalom & Lezcs, 2005). בתהליך הקבוצתי, לא רק המשתתף העומד במרכז השיח עובר תהליך, אלא גם המשתתפים האחרים מרוויחים מנוכחותם במפגש באמצעות התנסות בתגובות תומכות, הזדהות עם המטופל, נתינה, הכלה ועוד (בן שחר, 2008).

בטיפול הקבוצתי, משמעות הפירוש לגירוי הניתן על ידי הפרט חשובה ביותר. כאשר הפרט מגיב לגירוי מסוים, על הקבוצה והפרט יחד לבחון את המשמעות שהוא נתן לגירוי, אם המשמעות והתגובות שלו לגירוי שונות משאר חברי הקבוצה הדבר יעודד אותו לבחון את השאלה בדבר פרשנות זו (Shechtman, 2007). הקבוצה מעודדת ומאפשרת למשתתפים בה לחקור את התנהגותם באמצעות משובים, חברי הקבוצה האומרים לאדם כיצד הוא מתנהג וכיצד הם תופסים אותו, כך שהאדם אינו נזון יותר רק מהמחשבות שלו עצמו כיצד אחרים בסביבתו תופסים אותו, את תגובותיו ואת התנהגותו (Ginger, 2007) בנוסף, באמצעות הקבוצה יכול הפרט בה ללמוד כי בעיותיו לא אישיות לו בלבד, ישנם קשיים אוניברסליים המשותפים לכלל חברי הקבוצה וההתמודדות איתם הינה תהליך נורמטיבי ומקובל (Day, 2007).

בתהליך קבוצתי, הקבוצה עוברת מספר שלבים התפתחותיים, שלבים אלו נידונו במספר תיאוריות ומחקרים כאשר הבולט בניהם הינו המודל ההתפתחותי של מקנזי וליוסלי (MacKenzie & Livesley, 1983), הכולל את השלבים: תקשורת, בידול, אינדיבידואציה, אינטימיות, הדדיות וסיכום. שלב האוניברסליות מהווה את השלב הראשון במודל ומאפשר לחברי הקבוצה להתאחד ולהתלכד בעזרת תחושת האוניברסליות. חברי הקבוצה לומדים להיות חלק מהכלל וכך הופכים לקבוצה מגובשת ולא נשארים בודדים ומנותקים. בשלב השני, שלב הבידול, חברי הקבוצה לומדים להכיר את ההבדלים בניהם,

בשלב זה הם לומדים למתן תגובות עוינות כשהם מתבטאים ולקבל את דעותיו ותחושותיו של האחר בקבוצה. בשלב השלישי, שלב האינדיבידואליזציה, בו חברי הקבוצה לומדים להכיר כל פרט על כל המורכבויות שבו. בשלב זה מתחזקת האוניברסליות שהתפתחה השלב הראשון ופוחתת תחושת הבידול שהתפתחה השלב השני. כאשר החברים תומכים אחד בשני כל פרט בקבוצה נחשף ונפתח לתהליך חקירה פסיכולוגי. בשלב הרביעי, שלב האינטימיות, היחסים בקבוצה הופכים עמוקים ומשמעותיים, וחברי הקבוצה זוכים להתנסות בניהול יחסים קרובים וללמוד את משמעות היחסים עבורם. בשלב החמישי, שלב ההדדיות, חברי הקבוצה מפתחים תחושת אחריות הדדית, ומתאפשר להם לחקור את הקרבה, כאשר כל חבר בקבוצה יכול ללמוד את הייחודיות שלו. בנוסף, בשלב זה חברי הקבוצה יכולים לעסוק בנושאים שדנו עליהם לפני, תוך שהם מיישמים התנהגויות חדשות שלמדו, כך הם יכולים לנתח סיטואציות ישנות באור חדש ורענן. השלב האחרון, הינו שלב הסיכום, בו חברי הקבוצה מגיעים לסיכום וסיום המעורבות האישית כשהם מטמיעים חוויות ותהליכים שעברו בהתנסות הקבוצתית בצורה חיובית ובונה.

לאחר שדנו בחשיבות והיעילות של תהליך הטיפול הקבוצתי ובשלבי התפתחות הקבוצה, נשאלת השאלה מהם היתרונות בשילוב כלים אמנותיים בתוך התהליך הקבוצתי, כיצד שילוב כלים אמנותיים בתוך הפלטפורמה הקבוצתית עוזרת ותורמת לקבוצה כיחידה אחת ולכל פרט בתוך הקבוצה לעבור תהליך קבוצתי ואישי מעצים וחיובי. מחקרים מראים כי בעזרת שילוב כלים אמנותיים ובניית תהליך יצירה בתוך התהליך הקבוצתי, ניתן להביא למודע סוגיות ותכנים של המשתתפים מהלא מודע למודע, ולאפשר להם להשתתף בדיאלוג קבוצתי ואישי מעצים ומקדם (מרקמן סימנס, נדלה בתאריך 19/01/17).

כלי אמנותי הניתן לשלב בתהליך הקבוצתי הינו פסיכודרמה. הפסיכודרמה הינה שיטת טיפול המשלבת בתהליך קבוצתי פסיכותרפיה מילולית בשילוב כלים מעולם התאטרון במטרה לעזור לאדם להתבונן פנימה לדילמות המניעות אותו ביום ולנתח את עולמו הפנימי (בר, 1993). המשתתפים בטיפול בפסיכודרמה יכולים בעזרת שימוש במשחק (למשל חילוף תפקידים, גילום דמויות משמעותיות מחייהם) לבחון סיטואציות שונות בחייהם, מחשבות, אמונות, צרכים, תקוות ועוד. באמצעות הפסיכודרמה יכולים המשתתפים לבחון את יחסיהם הבין אישיים ואת דרכי התמודדותם בסיטואציות שונות. על הבמה המשתתפים מקבלים הזדמנות להתמודד עם עימותים פנימיים, קשיים ומחשבות ולמצוא את הכוחות והחזקות הנחבאים בהם (פרידמן וג'רפי, 2009). הפסיכודרמה מאפשרת עבור המשתתפים בקבוצה מגוון דרכים לקחת חלק ולהיות מעורבים, כך שחברי הקבוצה יכולים בכל רגע נתון לבחור האם להיות הצופים, הבמאי, השחקן הראשי, שחקן משנה ועוד. כמו כן הפסיכודרמה מאפשרת מגוון דרכים ותחומים לחקירה עצמית ובין אישית והמשתתפים יכולים להחליט האם יעסקו למשל במאבקי כוחות, אהבה, קינאה, בדידות ועוד.

במחקר שבחן את יעילות הפסיכודרמה על טיפול בקרב חולי סכיזופרניה מצא כי חולים שעברו תרפיה באמנות הראו שיפור משמעותי ותפקודם השתפר בהשוואה לקבוצת הביקורת. החולים בקבוצת הפסיכודרמה הראו שיפור משמעותי במודעות רגשית וביכולת שלהם לשקף מצבים רגשיים של אנשים אחרים (Montag, Haase, Seidel, Bayerl, Gallinat, Herrmann & Dannecker, 2014).

דוגמה נוספת בשילוב כלי אמנותי בתהליך הקבוצתי הינה האמנות הפלסטית. האמנות הפלסטית מאפשרת לאדם לא רק לבצע תהליך התפתחות אישי לאורך תהליך היצירה, אלא גם לבצע התבוננות