



שלבי התפתחות קבוצה- מאפיינים ותפקידי מנחה חלי ברק שטיין

במאמר מובאים מאפיינים על שלבי התפתחות קבוצה על פי תאוריות מרכזיות- מקנזי ומקוויפרס, הגישה האנליטית (סרווי), תאוריות יחסי אוביקט (על פי חני בירן) תאוריות הפוקל קונפליקט (ליברמן) ופוקס (על פי עמי פרגו). בהמשך הובאו המלצות לתפקידי מנחה בשלבי התפתחות שונים.

שלבי התפתחות קבוצה לפי תאוריות שונות.

* שלב פתיחת הקבוצה

סרווי- אוראלי תלתי: חרדה, חוסר בטחון, צמצום, תלות במנחה, אחידות וטשטוש זהות אישית. נסיון לבטחון בדרכים מוכרות. לא יכולים לקבל החלטות. מתנהגים כאילו לא יודעים כלום והמנחה הכל. חרדה, רוצים בטחון. לא יצירתיים. מתביישים בתלות- עלבון. מנסים לנחש איך להתנהג 'כמו כולם'. מנסים לתפוס מקום, למצוא חן בעיני המנחה. הזהות מוגדרת דרך הערך שמנחה נותן. אוהבת אותי- אני שווה, לא אוהב- אני לא שווה. אוראלי סדיסטי- תוקפנות על המנחה 'שלא נותן'. מנסים לקחת בכוח. תוקפנות- תובענות. הגנה מתלות. ספליט בין מנחה טוב- לרע. משאלה להתמזג עם המנחה.

בין-השערת תלות - עצמאות: הקבוצה פועלת על פי השערות ביתא של תלות וקושי בעצמאות. 'שמים' את כל הכוח והיכולת אצל המנחה, ותלויים בכוחו. הקבוצה עצמה חסרת כוחות, יוזמה והתמודדות.

מקנזי וקוויפרס- הנושא: שייכות: מעבר מזהות יחיד לקבוצה. או- הישענות על נורמות חיצוניות או התנגדות. תקיעות- נשירה והתפרקות. מנהיגים- תומכי מסגרת ונהלים או אנטי. עולים נושאים של: אמון, גבולות, בטחון, תפיסת מקום, 'בפנים- בחוץ', חשש מחשיפה, שאיפה להיות דומים וטשטוש היחודיות. נסיון להתקרב למנחה. דבליואציה או אבליואציה.

פוקל קונפליקט: דילמות אופיניות בין משאלה להיות חכם וחרדה להיות טיפש. משאלה ללמוד וחרדה להשאר לא יודע, משאלה להשתייך וחרדה להשאר בחוץ או להבלע. ועוד. פתרונות אופייניים של שתיקה, התנגדות לסטיג הנמכה, ילד טוב או פרובוקציה, השטחה, ציניות, אנטי. אידיאליזציה, דבליואציה. קפיצת ראש למים בלי לבדוק. סיפור דרמטי על ההתחלה.

חני בירן - תאורית יחסי אוביקט, מלני קליין: פאזה סכיזופרנואידית- הפאזה הפובית – כמו תינוק שיוצא לעולם- שלב קצר מאוד בהתחלה. שיתוק רגשי עקב חרדה גבוהה. אין יוזמה להתקרב או להתרחק. כל תנועה מסוכנת. לפעמים שתיקה, או מלל רב חסר משמעות. בדרך כלל פאזה קצרה של כניסה לחדר והכרות עם הכסאות. פאזה פרנואידית- תחושה, שהאוביקט (קבוצה, מנחה) מאיים עלי, מאשים אותי רודף אותי. מוציא תוקפנות ויצרים ראשוניים. פיצול טוב- רע. (זו השלכה של יצרים הרסניים מתוך הסוביקט על האוביקט). פאזה סכיזואידית- מאופיין במנגנוני פיצול של טוב ורע. נלחמים מול תחושת החולשה העצמית והכוח של המנחה. מעברים מאידיאליזציה לדבליואציה הכעס והצורך בקבלה וחום מודחקים ויש התנתקות. המנעות. הדחקה של התשווקה ותחושה של כעס תסכול, רעב, אשם ודאגה. משליכים את האוביקטים הרעים הפנימיים על העולם בחוץ. אין יכולת הכלה של קונפליקטים וניגודים. רואים את העולם בנוקשות כהגנה מהתפרקות. בריחה לאינטלקט על חשבון הרגש. הגנות פרימיטיביות של הזדהות השלכתית, ואקטינג אאוט. עיסוק ב ENVY -במנחה מתוך קנאה הרסנית בשפע ובטוב שלו.

עמי פרגו, על פי פוקס -שלב ההידבקות- אין עדיין עבר ולכן חרדה. מכחישים הבדלים בינאישיים מחרדה. האיום והסכנה הוא במנחה ובגורמי חוץ חד מימדיות וקונפורמיות. שכיחות התקפה וכעס נגד המנחה כגורם מלכד. לאורך זמן ההדבקות והכחשת השונות הבינאישית מעיקה. אנשים רוצים יחודיות.

***השלב השני של הפתיחה**

סרווי- מאפיינים אנאליים: מאבקי כוח על האוטונומיה, ויכוחים ומאבק על הדומיננטיות. מאבק נגד המנחה, הסטינג, איום והתגוננות, פיצול בין מנחה טוב למנחה רע, ובריתות. בהתחלה- המנחה גדול ואני קטן. תחושת איום מחפשים דרך להפרד. לחוש שליטה. מאבק כוח על הקיום. מאבקי השפעה. תוקפנות רבה. בהמשך, תחושת אוטונומיה ובריתות בין המשתתפים, יותר שולטים ברגש. יותר תחושת כוח.

בין : השערת : FIGHT OR FLIGHT הקבוצה נאבקת בחרדה הנלווית לשינוי דרך מלחמה והתנגדות, או דרך בריחה והמנעות. הקבוצה חווה עצמה דרך מחשבות ביתא, שלא ניתנות לחשיבה, אין מודעות או רציונליות. תקופה של מאבקי כוח, או המנעות.

מקנזי וקוויפרס- לחיות עם סמכות: תוך שמירת זהות. להתמודד עם קונפליקטים או דרך תלות בחוק או דרך ויכוחים ואנטי. תקיעות- מנהיג אחד של תוקפנות לשמה. כעס וויכוחים לשמם. שחרור- בחיים בצד הסמכות. הכרת גבולות האני. המטרה- פרידה מסמכות, אוטונומיה קבלת ההבדלים הבינאישיים. בדיקת גבולות. התמודדות עם קונפליקטים. תיזה- דרישה לחוק וסדר בהנחיה (תלות) אנטי תיזה- אנרכיה דחיית כל הכוונה. צריך להיות דיאלוג בין התיזה לאנטי תיזה אחרת תקיעות. האיום על הפרט- להיות בקונפליקטים עקב השוני הבינאיש. התמודדות- וכחנות לשמה, אני בסדר- אתה לא. כמו בגיל שנתיים.

פוקל קונפליקט -דילמות אופיניות בין המשאלה להיות יחודי בין החרדה לא לדעת מי אני. משאלה להיות עצמאי והחרדה שלא אסתדר לבד. משאלה להשתלב בחוקים וחרדה שלא יתאימו לי. לקבל עזרה- להרדגיש טיפש. הפתרונות הם ויכוחים, מאבקים בין המשתתפים, מאבקים עם הסמכות, שלילת הסמכות. קרבות 'בחוץ'.

חני בירן-תאורית יחסי אוביקט, מלני קליין: שלב מאני- פאזת ביניים בין המנגנונים הסכיזואידיים לבין שלב ההתפכחות הדפרסיבי. בסוף השלב הסכיזואידי אמורים להבין שהעולם אינו מפוצל לשחור לבן, עמידה מול הכאב של המוגבלות והצורך שלי באוביקטים לשם התפתחותי. כהגנה מופעלים מנגנונים מאניים- שמחה מרחפת, עליזות וצחוקים, הכחשות, 'הכל בסדר', אופטימיות מדומה, כמו הריון מדומה באשליה שמסרבים להתפכח ממנו. כלפי המנחה- זלזול ואומניפוטנטיות עם קוים נרקסיסטיים, תחושת מגלומניה ומנגנונים סדיסטיים שמבטאים צורך של שליטה 'במנחה המסוכן'. זה מצב נוקשה, שאינו מאפשר מגע עם הכאב. פתרון בריא של השלב יתבטא בהתחלת תובנה והכרה בכאב. השמחה במודעות.

עמי פרגו, על פי פוקס: שלב ההיפרדות-נלחמים על הזכות להיות שונים. אין התיחסות לתוכן המריבה, אין חשיבות מה אומרים, יש חשיבות למחלוקת. יש ויכוחים, כעס, אי נחת והסכמה. הכחשת הדמיון, מאבק להיות שונה. אין בכלל עיסוק בתכנים אישיים.

תפקידי המנחה בשני שלבי הפתיחה:

* בהרה ושמירה של גבולות הסטניג, הקפדה על הסדר והכללים. עזרה לקבוצה להתמקם בתוך המרחב הנתון,

* עבודה על ההרגלים בקבוצה- הרגלי התקשורת, דרכי ביטוי הרגש, דרכי פתרון הקונפליקטים

* עזרה למשתתפים להרגיש בטחון גובר ואמון בקבוצה- תמיכה ועידוד. מודל של תגובת מנחה שאינו נשבר, ואינו נוקם מול עוצמת הרגשות בקבוצה)

* עבודה עם עצמו, ועם הקבוצה לעיבוד הרגשות המלווים את שלבי הפתיחה- החרדה, חוסר האמון, ובהמשך הכעס ומאבקי הכוח.

* הבנה והכלה אמפטית של הקשיים וההתנגדויות, תוך ראייה תהליכית של התפתחות הקבוצה.

* הבנה והתערבויות שעיקרן מכוונות ל'קבוצה כשלם', ולא ליחיד. חיבור ארועים בקבוצה (סיפורים, קולות קבוצתיים) לתימות קבוצתיות, של תוכן הקבוצה, ושל התהליך (השלב הקבוצתי למשל).

* מתן אפשרות לקולות הרגשיים השונים לעלות (חרדה, ויכוחים ועוד) תוך שמירה על ציר המשימה והתוכן.

שלב שלישי – שלב העבודה והאינטימיות

על פי סרווי- שלב אדיפלי: העוסק בזהות מינית, מאבק על מין ואהבה. קנאה ותחרות ביחסים טריאדים שלב גניטלי- פרודוקטיביות אישית, ויסות דחפים, פידבק יעיל. ובהמשך- פאזה גניטלית של פרודוקטיביות, פידבק יעיל

ביון- מאפיינים של 'קבוצת עבודה': שלא פועלת על פי 'השערות בסיסיות'. מתבוננת וחוקרת את המציאות מתוך קבלת מגבלותיה. פחות בריחות, פחות הכחשות, יותר יכולת לראות את

המנחה כבן אדם, פחות הגנות פרימיטיביות, השלכות. פחות שעירים לעזאזל או בעלי תפקידים נוספים שיגנו על הקבוצה מהכאב של הידיעה. נכונות ללמוד על האחריות האישית שלי, לגעת בכאב, אשמה, סבל, תלות, חולשה, קנאה, חמדנות, אבדן וכאב .

מקנזי ומקוויפרס: 'אני לעצמי מורכב אבל שלם: הנושא המרכזי להכיר את עצמי. התלכדות עם הקבוצה לעומת סיפוק צרכים אישיים וביטוי עצמי. המטלה הקבוצתית- גילוי עצמי והבנה פנימי. תזה- סימביוזה קבוצתית, אנטיטיזיה- התעסקות יתר ב'אני'. תקיעות- אנרגיית יתר לשימור נעימות חברתית- מסיבה. - קרוב לעצמי ומתקרב אל האחר'- הגדרת גבולות העצמי מול גבולות 'האחר'. דילמה- התקרבות או התרחקות. מטלה קבוצתית- העמקת האינטימיות התוך אישית. תקיעות- השקעת יתר בביחד תוך המנעות מנטילת אחריות אישית ומומ לבירור יחסי קרבה דיפרנציאליים. שלב של גילוי עצמי והבנה פנימית . אינטימיות ויחודיות. תזה- ביחד של קסם בלי בחינה עצמית, סימביוזה. אנטי טיזיה- התעסקות יתר בעצמי, אינדיבידואליות יתר סינטזה- אינטימיות לא מאוימת. אמון בקבוצה. חקר עצמי. חיפוש מורכבות- אני רע וטוב. חיפוש גבולות בתוך עצמי ומול אחרים. האיום- בהלה מהגילוי, בלבול, סכנת התפרקות, סכנת ריק, איבוד עצמי. מנגנונים- או הכחשה או 'צלילות יתר'. בשני השלבים של העבודה יש אינטגרציה של שלבים קודמים. קבלת היחודיות של היחיד.

חני בירן- יחסי אוביקט, הפאזה הדפרסיבית: לפי מלני קליין זה שלב של הישג התפתחות שונה מהפיצולים וההזדהויות השלכתיות של השלב הקודם- עכשיו מדובר באוביקט שלם. יש הכרה בצער שבטוב המוחלט יש רע וברע המוחלט יש טוב. קבלה שבתוך כל אדם יש גם את הטוב וגם את הרע. הכרה במגבלות שלך (גם בך יש רע וטוב). האגו חזק ויכול להגן מהדחפים הרעים ולכן הם נחווים פחות הרסניים. אלו התנאים ליצירת אמון בסיסי. התחלת ההתייחסות לאוביקט כשלם ולא כמפוצל. מאפשר התבוננות על המורכבות שלי ושל המנחה (האם). על פי קליין מתאפשר כאן 'תיקון . REPARATION' הכרה שיש בי הרס, שפגעת, ומשאלה לשקם את האוביקט החיצוני, והפנימי שבתוכי. יש בשלב נסיונות חוזרים להרוס ולשקם. גם למנחה מותר בשלב זה להיות אנושי- להפגע ולשרוד. למרות משאלות התיקון יש הכרה שאין להחזיר דברים לקדמותם, שיש שינויים בלתי הפיכים. יש אפשרות להרחבת המודעות, מתן וקבלת פידבק, תחושת כאב ודפרסיה וממנה מתאפשרת בניה ושיקום. יש אפשרות לקבל עזרה בלי להרגיש זועם ומושפל. זהו תהליך גדילה עם מצבי רגרסיה לשלבים קודמים העבודה בשלב זה דומה להגדרה של ביון את 'קבוצת העבודה'- פחות בריחות והכחשות, המנחה כאדם, פחות פיצולים והזדהויות השלכתיות, פחות שעירים לעזאזל, יותר מודעות, נכונות לגעת בכאב, באשמה בסבל ובחולשה. חיפש אחרי שמחה אמיתית מסיפוק של מודעות ולא שמחה מזויפת כמו במניה. יש פחות בהלה- יש אובדנים אבל גם פיצויים ואפשרויות תיקון- מנסים לפצות על התוקפנות באמצעות חיבה ונתינה. יש אינטגרציה בין הטוב והרע בתוכי, ואז יכולת לאהוב, ולשמר יחסים על אף קונפליקטים וקשיים. -חשובה ההכרה שלא הכל אפשר לתקן- יש דברים שלא יחזרו לקדמותם, אבל בכל זאת אפשר לשאת את התסכול. מול המנחה- רואים ששרד את ההתקפות ולא התמוטט למרות שראו שקשה לו. כך נוצר קשר אמיתי על בסיס אמון. יחסים הדדיים של לתת ולקבל, הקבוצה מגלה שהיא לא רק תובענית, תלותית והרסנית אלא גם משקמת ונותנת חזרה, לה ולמנחה. - עבודת המנחה קשה- יש רגרסיות לפאזות ופתרונות סכיזואידים ומאניים, חוסמים את כאב המודעות 'מרבה דעת יוסיף מכאוב' ועליו לשקף ולעבוד עם התהליך. פתרון לקוי- מדפרסיה למלנכוליה- אין אינטגרציה ותיקון. כל משבר קטסטרופה, יאוש, תחושה שרעים, אשמים וחסרי ערך. כל פידבק נחשב הורס פתרון תקין- דפרסיה בונה, כאב מפידבק אבל התחזקות ממנו.

עמי פרגו על פי פוקס, שלב התחלקות: פתיחה של העולם האישי שלב התחדשות תוך אישי- התקדמות בתוך אישי. הפרט מסתכל לתוך עצמו. מופר שיווי המשקל לגבי עצמו. מה שידע על עצמו- מתערער. חרדה, דיסאורינוציה. מתוך זה אמורה להבנות רה- אינטגרציה- ארגון מחדש, שיווי משקל חדש. ההתחדשות קורית בשני שלבים- קודם התפרקות, בלבול של הלא ידוע ואחר כך ארגון מחדש- אני חדש, שמשלב ישן וחדש. לא מהפך של לזרוק את כל מה שהייתי. לא להכחיש את מה שהייתי. אלא ליצור שלב חדש ואינטגרטיבי יותר.

תפקידי המנחה 'בשלב העבודה':

*לקדם את הלמידה בקבוצה

* לאפשר את ביטויי האינטימיות

* לעודד ביטויי רגש אמביוולנטיים ומורכבים

* לעודד התמודדות עם קשיים שעולים באמצעות דיאלוג, הכוונה, הבהרה

* להמשיך להוות בעצמו מודל של מנחה/אדם המשתמש ברגשותיו בעבודה עם הקבוצה- להבין, להכיל ולקיים דיאלוג לגביהם.

* להמשיך להתייחס לתהליכים הקורים 'בכאן ועכשיו' בקבוצה, תוך קישור שלהם לתוכן של הקבוצה, ולציר המשימה.

* לשלב יותר ויותר התערבויות פרטניות המכוונות ליחיד המשתף את הקבוצה בחוויותיו .

***שלב פרידה**

מקנזי ומקוויפרס- 'שייך ונפרד- ביחד ולבד': נושא מרכזי – סיום, סיכום ופרידה. הדילמה- ביחד מול אינדיבידואליות. מטלה קבוצתית- תרגום החוויה הקבוצתית ללמידה אישית. 'הקבוצה בתוכי ואני לעצמי' תיזה- נסיגה ורטרוספקציה עצמאות- פרוספקציה תקיעות- התלכדות סביב מנהיגות ההורה שימור המסגרת גם כשהסתיימה אי יכולת להכיר בסיום הקבוצה. פוקל קופנליקט המשאלה – לסיים עם שלמות ומשמעות מהלמידה בקבוצה. להרגיש שגדלתי ולמדתי החרדה- להשאר ריק, פגוע ועצוב בסיום. בלי שלמדתי כלום פתרונות של : אשמה והאשמה (פגעתי נפגעתי) 'נושאים לא גמורים'- קרב על כוח ומקום הכחשת הסיום- התעלמות ותוכניות להמשך אופוריה- מסיבה, כהגנה מעצב אקטינג אוטו- לא מגיעים לסיום יותר תלונות של אי שביעות רצון, כעס ותסכול על החמצות העלאת נושאים דרמטיים של הרגע האחרון, שאין אפשרות לעבוד עליהם משב אמון- האשמת המנחה, פיתית אותי שאפתח דברים ולא עזרת. כעס בקבוצה או מותק למקומות אחרים חוסר אונים- רגרסיה לתלות.

עמי פרגו- על פי פוקס :בתחילת הקבוצה העבר היה בחוץ והעתידי בקבוצה, בסוף זה להפך, העבר בפנים והעתידי בחוץ. כשהקבוצה מתחילה אין לה הווה רק עבר. אחר כך נוצר הווה ולא עסוקים בעבר ובעתיד. בסיום עסוקים בכך שיש עבר אבל אין עתיד. הקבוצה נגמרת. העתיד לא בקבוצה. החרדה הרגשית: מה יהיה כשהיה לבד? קורות רגרסיות לדפוס התנהגות משלבים

קודמים. פתרון מוצלח: פרידה מהקבוצה בלי למחוק אותה, ולהפוך אותה ללא משמעותית. להשאיר את הקבוצה בתוכי- מופנמת כיצוג. אפשרות לקשר בין ההווה לעתיד. תקיעות: אין יכולת לדבר על הפרידה. הכחשת הפרידה- רוצים המשך. מאניה או פאניקה מהפרידה. פרידה מוקדמת מידי (לא אפתח כי ממילא אין זמן ואין טעם, לא מגיעים לפגישה האחרונה) מאבק כוח בין אידיאליזציה (היה מדהים ויחודי) ובין דבליואציה (היה זיוף, לא שווה) המשימה של המנחה: לאפשר לאנשים לחוות את הפרידה עם תקווה למרות הסבל, ולא כנטישה ומוות.

תפקידי המנחה בשלב הפרידה:

* להיות מודע לרגרסיה הקורית בפרידה, ולהשפעותיה על המשתתפים ועליו כמנחה.

* לעבד עם עצמו כמנחה את הקאונטרטרנספרנס שלו בפרידה- לחץ מהסיום, חרדה מכשלון, צורך באישור מהקבוצה. ועוד

* לאפשר לקבוצה לעבד את חווית הפרידה- לאפשר למשתתפים לשתף בחוויה, להתחלק בדרכי הפתרון האישיים והקבוצתיים. לעודד פתרונות מקדמים- אישיים וקבוצתיים

* לחזור להתערבויות קבוצתיות, ולהפחית את ההתערבויות האישיים לאנשים ספציפיים בקבוצה.

* לאפשר תהליך 'משוב' – אישי וקבוצתי

* לאפשר לקבוצה לסיים את חייה במקום המיטבי האפשרי לה.

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com

בבליוגרפיה:

- * בין.ו.ר (1992) התנסויות בקבוצה. מאמרים נוספים. הוצאת דביר
- * בנסון, ג'.פ. (1992) יצירתיות בעבודה עם קבוצות. הוצאת אח
- * זיו, ירון, בהרב, יעל (2001) מסע קבוצתי. המדריך למנחי קבוצות. הוצאת גל ילום, טיפול קבוצתי
- * יאלום, ארווין (2006) טיפול קבוצתי- תאוריה ומעשה. הוצאת מאגנס. האוניברסיטה העברית.
- * רוזנואסר, נאוה (עורכת) (1997) הנחיית קבוצות- מקראה. הוצאת החברה למתנסים, מרכז ציפורי
- * רוטאן, ס.ג., סקוט, ו.נ (2004) פסיכותרפיה קבוצתית גישה פסיכודינמית. תפקידי המטפל הקבוצתי. הוצאת אח.
- * שפירא, אהובה (1996) פשר ופענוח. מודל להנחיית קבוצה- הלכה למעשה. הוצאת רמות-אוניברסיטת תל אביב.
- Foulks, S.H. The leader in the group. In: Foulkes, E. (ed). Selected Papers of S.H Foulkes. (1990). London: Karnac books.