הנחיית קבוצות

מקראה

עורכת ראשית: נאוה רוזנוסר
עורך ומתרגם: לירון נתן

בסיוע הקרן לקידום החינוך הקהילתי ע"ש חיים צפורי ז"ל

9 מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי קצר מועד

מאמר זה מתאר מודל התפתחותי של קבוצה. המודל מגדיר חמישה שלבי התפתחות וסיום. בכל שלב מזוהה מטלה התפתחותית מרכזית, אשר כוללת סדרה של סוגיות בין־אישיות, שבהן מתמקדים במהלך שלב זה, ואשר אליהן חייבת הקבוצה להתייחס, כדי שתוכל להמשיך להתפתח. הלחץ לפתור את המטלה מספק הקשר חברתי, אשר ניתן להשתמש בו ליצירת שינוי. במקביל למטלה, שמולה עומדת הקבוצה כשלם, מאופיין כל שלב בסוגיות ובאתגרים ייחודיים, עימם מתמודדים חברים אינדיבידואליים.

■ ■ ■

בספרות המחקרית קיימת הסכמה כללית, שקבוצות מתקדמות דרך שלבי התפתחות שונים (Hill and Gruner, 1973 ; Bennis and Shepard, 1956 ; Bales and Strodbeck, 1951 ; Saravay, Schutz, 1966 ; Mann, 1967 ; Lacoursiere, 1980 ; Kaplan and Roman, 1963 1978). Tuckman (1965) סיכם לראשונה חומר זה, תוך שימוש במונחים "היווצרות" (forming), "התפרצות" (storming), "עיצוב הנורמות" (norming), ו"ביצוע" (performing) — אליהם הוסיפו חוקרים אחרים את המונח "סיום" (adjouring). Beck (1974) מצא קווי דמיון משמעותיים בתיאורים וברצף של שלבים התפתחותיים, למרות הבדלים שנמצאו במספר השלבים שתוארו ובשמות שניתנו להם. ואכן, רוב המחקרים התמקדו במאפיינים התיאוריים של כל שלב. בפרק זה, נחזק גישה תיאורית זו תוך בחינה מדוקדקת של חשיבותו הפונקציונלית של כל שלב, הן עבור הקבוצה כשלם והן עבור החבר האינדיבידואלי. בדרך זו אנו מקווים להגדיל את התועלת הגלומה במודל ההתפתחותי־קבוצתי למסגרת הקלינית.

Mackenzie, R.K. & W.J. Livesley

© 1983 International Universities Press. Mackenzie, R.K. & W.J. Livesley, "A Developental Model for Brief Group Therapy", Reprinted with permission of the publisher from Dies, R.R. & R.K. Mackenzie (eds.), ***Advances in Group Psychotherapy Monograph*** *1, pp. 101-116.*

הרעיון, כי קבוצות מתקדמות דרך סדרה של שלבים, מרמז על תפיסת הקבוצה כמערכת חברתית חיה, בעלת תכונות ארגוניות משלה. בסיס תיאורטי להבנת האופן בו מתפתחות מערכות ומתארגנות, ניתן על ידי תיאוריית מערכות כללית (ראה, Durkin, 1981). כשכל מערכת מתפתחת, הארגון שלה הופך למורכב יותר ויותר, תוך בידול של תת־מערכות פנימיות והתמחות בתפקודיהן. שלבי התפתחות קבוצתיים מספקים דוגמה ייחודית למערכת חיה, הרוכשת מורכבות אינטראקטיבית. כל שלב מאופיין בארגונו שלו, ולאחר גלים רצופים של שינוי ארגוני מגיעים התגבשות והתייצבות, כשמבנה הקבוצה עובר סדרה של תמורות.

ניתן להמשיג תהליך זה במונחים של פיתרון סדרה של סוגיות גבול, המערבות את הקבוצה כשלם ואת חבריה האידיבידואליים. המונח "גבול" איננו משמש במובנו הפיסי. גבולות פסיכולוגיים מתקיימים, כאשר ישנה מודעות לכך ששתי יישויות הינן שונות; מידע זה על ההבדלים יוצר את הגבול. למשל, ההתנסות בהתקשרות חזקה בקבוצה, יחד עם מודעות ביחס לאופן שבו היא שונה מהתנסויות בין־אישיות בעבר, מתחילה ליצור את הגבול החיצוני של הקבוצה. בהמשך, הבנה של החברים כי הם שונים זה מזה, ממקדת את תשומת הלב בגבולות שבין החברים. כשהמערכת הקבוצתית עוסקת באתגר המסוים של כל שלב, מוכרח החבר האינדיבידואלי להתעמת עם סוגיות מקבילות. המארג של התפתחות המערכת החברתית ואירועים אינדיבידואליים נותן תנופה גדולה ליצירת שינוי.

התנסויות קליניות מצביעות על כך שהמודל ההתפתחותי־קבוצתי שימושי במיוחד, כאשר הוא מיושם בטיפול קבוצתי קצר מועד, המוגבל ל־30 עד 40 יחידות. עבור קבוצות של כשמונה חברים, מסגרת זו היא שוות ערך ליום אחד של טיפול לחבר קבוצה, זהו שימוש לא מוגזם במשאבים מקצועיים. גישה כזו לטיפול קבוצתי, תואמת את המגמה הכוללת בפסיכותירפיה לכיוון של טיפולים קצרים יותר (Malan, 1976; Mann, 1973; Sifneos, 1972). מאחר שהפוטנציאל הטיפולי של קבוצה אינו מגיע למלוא מיצויו בטרם מתבססת מערכת בוגרת, ערכו של המודל ההתפתחותי לקבוצות קצרות טווח, מכוון את תשומת לב המטפל לאירועים, שהינם קריטיים לייסוד מהיר של מערכת עובדת כזו.

השלבים ההתפתחותיים

הדיון שלנו בהתפתחות הקבוצה יתמקד בחמישה שלבים וסיום, זאת למרות שחוקרים אחרים, בעיקר Beck (1974), זיהו עד תשעה שלבים (ראה גם פרק 6 בספר

של Beck ועמיתיה). כאשר הקבוצה מגיעה לשלב החמישי, היא הופכת למערכת עבודה מורכבת. בנקודה זו גישה שלבית הינה פחות שימושית, ויש צורך במימדים תיאוריים אחרים כדי להתייחס לאופן בו מתפקדת המערכת.

מטלה התפתחותית מרכזית תזוהה בכל שלב. מטלה זו כוללת סדרה של סוגיות בין־אישיות, שבהן מתמקדים במהלך שלב זה, ואשר אליהן חייבת הקבוצה להתייחס, כדי שתוכל להמשיך ולהתפתח. הלחץ לפתור מטלה זו, גורם לכל חבר לחשוף את עמדתו, באופן מילולי או לא מילולי, דבר היוצר קיטוב של השקפות. מתח דיאלקטי זה מספק הקשר חברתי מסוים, אשר ניתן להשתמש בו ליצירת שינוי טיפולי, במהלך כל שלב (Beck, 1981). במקביל למטלה שמולה עומדת הקבוצה כשלם, מאופיין כל שלב בסוגיות ובאתגרים ייחודיים, עימם מתמודדים חברים אינדיבידואליים. למעשה, המטלה הפונקציונלית של הקבוצה משתקפת אצל כל פרט. הדבר מציב בעיה גדולה יותר או פחות עבור כל חבר, בהתאם למבנה האופי והפסיכופתולוגיה שלו.

המודל שלנו ממשיג התפתחות קבוצתית כתהליך של היווצרות, שבו המבנה הבוגר מושג באמצעות סדרה של תמורות. פיתרון מתאים של כל שלב הינו תנאי הכרחי להמשך ההתפתחות. אם לומר זאת בפשטות, ביחסים, כמו בהתפתחות הפרט ובגדילתו, יש ללמוד ללכת בטרם לומדים לרוץ. אנו מאמינים כי ישנם חוקים עקביים, השולטים בתהליך זה וכי יש להשיג מטלות מסוימות הקשורות ביחסים, לפני שניתן לגשת לאחרות. התוצאה הינה רצף בר ניבוי, שדרכו מקבלים יחסי אנוש, עומק ועושר.

אף שנתאר כל שלב כאילו יש לו מאפיינים ייחודיים, אין בכך כדי לרמז שהשלבים אינם רציפים. חיי הקבוצה הם תהליך מתמשך, והחלוקה לשלבים שרירותית משהו. ערכו של התיאור השלבי נעוץ בכך, שכל התהליך הופך למובן יותר, על ידי השוואה של מאפייני הקבוצה בנקודות זמן שונות. כפי שציין Hinde (1979), הסכנה שבגישה זו היא בכך, שתתפס כמרמזת להתרחשותם של שינויים או תמורות פתאומיים. למעשה, התנהגויות המבשרות על הופעתו של שלב, מתפתחות בהדרגה ואז מתגבשות לכלל מערכת חדשה של סוגיות. באורח דומה, תימות תכניות נמצאות בכל השלבים, אולם ניגשים אליהן אחרת, כשמופיעים מבנים חדשים לטיפול בהן. עוד יש להזהיר, כי למרות שהגישה השלבית מציעה, שהמורכבות האינטראקטיבית והמבנית של קבוצות עולה, אין פירושו של דבר שההתפתחות נעה תמיד קדימה.

תחת לחצים כמו תוספת של חברים חדשים, או הופעתן של תימות קשות במיוחד, עשויות קבוצות לסגת זמנית כדי לחזק מטלות אינטראקטיביות מוקדמות יותר. בנסיבות מסוימות, מערכות קבוצתיות עלולות להיעצר או להתפרק.

לבסוף, עלינו לציין, כי כל שלב יתואר במונחים של מימדי האקלים הקבוצתי הראה האופייני. המימדים שבהם נשתמש מבוססים על שאלון האקלים הקבוצתי (ראה פרק 7 בספרו של MacKenzie). כלי זה מפיק שלושה מימדים בלתי תלויים לתיאור הקבוצה: התקשרות, הימנעות וקונפליקט.

שלב I: התקשרות (engagement)

בשלב הראשון המטלה הבסיסית היא לפתור את סוגיית ההתקשרות בין חברים. השגת מטלה זו מבטיחה כי הקבוצה הפכה למערכת חברתית וכי נוצרה זהות קבוצתית. המנגנון העיקרי להתפתחות ההתקשרות הוא אוניברסליות. מנגנון זה מופיע לרוב כשמחה על כך שלאחרים התנסויות דומות — תחושה המאופיינת בהנחות עמומות ולא בדוקות, שאין קורא עליהן תגר. קבלה בלתי ביקורתית זו, הינה תופעה חיונית, הואיל ולקבוצה אין עדיין כוח פנימי לשאת עימות בין חברים. חשיבותה הפונקציונלית של האוניברסליות היא בכך שהיא מספקת מוקד, סביבו יכולה הקבוצה להתאחד ולהגיע לאינטראקציה לכידה. השוואה בין התנסויות תוך קבוצתיות וחוץ קבוצתיות, הופכת הבדלים אלה לקוטביים וכך משרטטת בקווים כלליים את הגבול החיצוני של הקבוצה. יחד עם זאת, קיימת הסכנה שהקבוצה תתחפר באווירה לא ביקורתית זו, ולא תצליח להתקדם לסוגיות אינטראקטיביות מורכבות וקונפליקטואליות יותר.

עבור חברים אינדיבידואליים, המטלה היא לאפשר לעצמם להפוך לחלק ממערכת חברתית, ולא להשאר מבודדים ומנותקים. הפחד המזוהה עם שלב זה הוא של חוסר קבלה על ידי אחרים. המטלה מושגת תחילה, באמצעות חשיפה עצמית שיטחית, יחסית, לרוב בעלת אופי עובדתי. ברמה התכנית, חברים מזהים קווי דמיון בהתנסויותיהם ובבעיותיהם. הגם שחשיפות עצמיות אלו שיטחיות יחסית, תהליך זה, בדרך כלל, נחווה כמעורר וכמאיים. השגתו מובילה לתחושת סיפוק, התורמת באורח משמעותי להתפתחות הלכידות הקבוצתית. המימד האופייני, שהינו חשוב במיוחד בשלב זה נמצא לאורך הצירים של חברתי/נסוג ואמון/אי אמון. הסוגיה הבסיסית עבור חברי קבוצה פוטנציאליים היא, האם הם יכולים לקבל עצמם כיצורים חברתיים בעלי יכולת לאינטראקציה.

האקלים הקבוצתי מתאפיין בתחושה של התקשרות ולכידות, המתגברת במהלך שלב זה. חברים מתחילים לראות את הקבוצה כרלוונטית לצורכיהם וכמספקת הזדמנות לעבודה חשובה. הקבוצה זוכה לחשיבות בחייו הפסיכולוגיים של כל חבר, במהלך המפגשים וביניהם. פתיחות עצמית, איתגור בין־אישי, והבנה אינטרוספקטיבית מצויים אמנם, אך ברמות שיטחיות למדי; אל להם להיות במוקד. קונפליקט בין חברים צריך להיות מתון יחסית, שאם לא כן, מאויימת השלמות הקבוצתית. בשלב זה, נמנעים מלעסוק בסוגיות אינטראקטיביות חשובות ורבות, אף שחברים עשויים להיות מודעים להן אחר כך.

במונחי גבול, על הגבול החיצוני של הקבוצה, להיות מוגדר בבירור. מצד שני, במובן הטכני, הגבולות בין החברים האינדיבידואליים צריכים להיטשטש, כדי לשמר את ההנחה הלא בדוקה של דמיון אוניברסלי. חברים מתמקדים בעיקר בקווי דמיון, ולפיכך יש להם מידע לא מדוייק להמשגת עצמם כשונים, פרט לרמה שיטחית, יחסית. הקבוצה השיגה את המטלה הראשונה, כאשר כל החברים השתתפו במידה מסוימת בחשיפה עצמית אישית ומחוייבים להשתתף. או אז מוכנה הקבוצה לעבור לשלב הבא עם קשרים חזקים, יחסית, בין החברים, ועם תחושת לכידות המאפשרת להם להתמודד עם הופעת הבדלים וקונפליקטים בין־אישיים.

שלב II: בידול (differentiation)

בשלב זה, המטלה הקבוצתית היא להכיר בכך שקיימים הבדלים בין החברים. כדי להשיג זאת, על המוקד לנוע מהגבול החיצוני של הקבוצה לזה של החבר האינדיבידואלי. תשומת לב להבדלים מעלה את הסכנה שהסביבה הלא ביקורתית והנוחה של שלב I תימשך באופן שלא יאפשר שינוי. במקביל, היא מקדמת את המודעות לנקודות השקפה שונות, כך שהנחות הדימיון המוקדמות מאותגרות, דבר המוביל לאווירה של קונפליקט ועימות. שלב זה מאופיין בתחילתו בקיטוב, כשהחברים מדגישים את ההבדלים בינם לבין עצמם ואת הדרך האישית בה הם רואים דברים. נאמרות הצהרות מוגזמות וסטריאוטיפיות, ולרוב אין מבחינים בטבען הבלתי מציאותי. הרגש המופיע במהלך תהליך זה מביא לחשיפה עצמית ספונטנית, הפותחת גבולות בין חברים. גבולות אלה סגורים על ידי הצדקה עצמית והערות מאתגרות. תהליכים משלימים אלה שופכים אור על הגבולות שבין החברים ומביאים להערכה של ההבדלים האינדיבידואליים האמיתיים. תוצאה אחת של

תהליך זה היא הצורך לפתח מנגנון לפיתרון קונפליקטים. גישה תחרותית ובלתי מתפשרת עלולה להביא לפיצול הקבוצה, אלא אם כן תתפתח יכולת לשתף פעולה. קריאת התגר ושאלת השאלות של שלב II מובילות לחיזוקן של נורמות קבוצתיות גלויות, ביחס לאופן בו תתפקד הקבוצה (MacKenzie, 1979). התפקיד והפונקציה של מנחה הקבוצה יאותגרו בתהליך זה. בשלב I, מוקד הציפיות ביחס לאופן עבודת הקבוצה, היה במנחה; בשלב II, הציפיות נבחנות בביקורתיות. כתוצאה מתהליך זה, חשים החברים כי הם תרמו להחלטה, כיצד תתפקד הקבוצה. תחושה זו גורמת להם לחוש כי הם מושקעים בקבוצה בצורה רבה יותר. ההקשר הקבוצתי, המסופק על ידי שלב זה, מכריח את החבר האינדיבידואלי לעסוק בשתי סוגיות חשובות: הראשונה — ניהול העויינות בעצמי ואצל אחרים, והשנייה — קבלה ומיזוג של ציפיות חברתיות. על החברים ללמוד להיות סבלנים ולהתמודד עם רגשות כעס בקרבם ובקרב זולתם. הדבר עשוי לאפשר להם להתחיל להתמודד עם חלקים בעצמם, שאחרים תופסים כמעוררי התנגדות. ישנו איזומורפיזם בין גילוי ההבדלים בין החברים והכרתו הראשונית של הפרט בחלקים מנוגדים או מבודדים של עצמו — תהליך אליו נתייחס בהרחבה מאוחר יותר. הדילמה השנייה, עימה מתמודדים בשלב זה, היא המידה בה על הפרט לדבוק בדעה הקולקטיבית, או לקרוא תגר על המערכת. האיום מבוטא במונחים של היתפסות כשונה באורח בלתי מקובל או התפשרות של העצמי לטובת המערכת הקבוצתית.

מכיוון שלאנשים רבים יש קושי בטיפול בקונפליקט ובשוני, הם נמנעים, תכופות, משלב הבידול ועל כן אין הוא נפתר לעולם. הקבוצה עלולה גם להיות מאויימת על ידי אובדן אותם חברים, אשר מוצאים את המטלה כטורדנית מדי. יתרה מכך, שלב זה יוצר, פעמים רבות, בעיות עבור המטפל, בשל חוסר הבנה של המטלה העומדת בפני הקבוצה. המטרה איננה רק לעשות וונטילציה של העויינות, אלא לבחון את ההבדלים בין החברים ואת תפיסותיהם את האירועים, וכך לקדם את הבידול. אם מתעלמים מעבודה קוגניטיבית זו, הרגש המזוהה עימה נותר מורם ובלתי פתור או מוכנס למחתרת; בכל מקרה הוא הופך לאיום פוטנציאלי לשלמות הקבוצה. כמו בשלב I, דיון ספציפי בתחושות הנלוות לביטוי ההשקפות השונות ולחוויית הכעס, הינו עבודה תהליכית, המעמיקה את ההתנסות.

במהלך שלב II, האקלים הקבוצתי מתאפיין בעיקר בקונפליקט ובתחושה של אנדרלמוסיה וחוסר נחת, אשר יוצרים חרדה ניכרת. ההתקשרות, שעובדה בשלב I,

מגינה כנגד הכוחות הפועלים לפיצול הקבוצה. פתיחות, קריאת תגר והבנה משמשים בדרכים לא נאותות, בהתקפות פתע לא מועילות. הקבוצה מתקיימת מתוך עמדה אמביוולנטית של אמונה שעבודתה חשובה, אולם אין היא נהנית ממטלתה. ביטחונו ואמונו של המטפל הינם כוחות תומכים חשובים.

שלב II מתחיל, תדירות, בהוכחה ברורה להימנעות מסוגיות בין־אישיות ממשיות, ומגיע לשיאו בפריצת דרך, כאשר מקורות מתח אלה מאוררים ונבחנים. שלב זה בא, תכופות, לאחר מהלך המאופיין בהצטברות של תסכול וכעס, המגיע לשיאו בשחרור רגשי חזק. כמו בשלב I, חשוב שכל החברים ישתתפו במידה מסוימת בתהליך זה. הקבוצה עוברת משלב II עם תחושה מתמשכת של לכידות כיישות חברתית. בו בזמן, מפתחת הקבוצה הערכה רבה יותר לשונות הדעות והעמדות בקרב חבריה, וכן מנגנון לפיתרון קונפליקטים. קבלה זו של ייחודיות אינדיבידואלית, מובילה להכרה בכך שכל חבר יכול לשחק תפקיד שונה בקבוצה. המורכבות הגדלה והולכת של הסביבה האינטראקטיבית נותנת הוכחה חותכת להתמחות תת־מערכתית בעבודה.

שלב III: אינדיבידואציה

המטלה של הקבוצה בשלב זה היא לקדם אינדיבידואציה, דבר המאפשר הערכה מעמיקה של מורכבותו של כל חבר. התהליך באמצעותו מושגת מטרה תכנית זו, הוא של אתגר בין־אישי אקטיבי בסביבה תומכת. אם הקבוצה אינה דבקה בעבודה טיפולית זו, היא עלולה להיתקע ברמה של "טרום עבודה", בתנודה בין קונפליקט בלתי פתור לאוניברסליות בלתי בדוקה. בסגנון הקואופרטיבי, שהתפתח בשלב II, נעשה שימוש פרודוקטיבי, דבר היוצר את הרושם שהקבוצה אכן "עובדת". אין לשכוח, עם זאת, שהשלבים המוקדמים הינם מבשרים חיוניים לכך.

המוקד, אשר נע מהגבול החיצוני בשלב I לגבולות שבין החברים בשלב II, נע עתה אל הגבולות שבתוך כל חבר. במלים אחרות, הדגש של שלב II על הבדלים בין החברים, מביא להבלטה של שטחים שונים בהתנסותו של כל חבר ובהתנהגותו. בעוד שכאשר הדבר מתנהל באמצעות תהליך בין־אישי, הדגש הוא ברמה האינדיבידואלית ולא ברמה האינטראקטיבית. אם נשתמש בשפתו של חלון ג'ו־הארי (Luft, 1970), התחום "הידוע לעצמי" מתרחב, כאשר נחקרים קונפליקטים פנימיים, דבר המביא להכרה גדלה והולכת באמביוולנטיות, בניגודים, ובחלקים מפוצלים בעצמי.

עבור הפרט, המטלה היא להיפתח לחקירה פסיכולוגית, עובדה הקוראת תגר על מנגנוני ההגנה האופייניים. במהלך שלב אינטרוספקטיבי זה, ניצב הפרט נוכח איום

רציני על הערכתו העצמית, כשחלקים בעצמו, שלא הכיר קודם, נחקרים. מול איום זה מופיע דחף של לכידות, כשהחברים מזהים מאפיינים משותפים, וכך מעמיקים את האוניברסליות שהושגה בשלב I.

בעוד שהעבודה עבור הפרט במהלך שלב זה עלולה להיות קשה ומטרידה, היא נחוות, לרוב, כמספקת יותר מזו שבשלב II. שיתוף הפעולה עם חברי קבוצה אחרים בתהליך האינטרוספקטיבי מספק מקור חשוב לתמיכה. עם זאת, ישנה סכנה, שהאינטרוספקציה תתקע בעיסוק עצמי מורבידי. אם ניתן להימנע מכך, התוצאה היא מודעות רבה יותר למורכבות העצמי. במיוחד, ישנה קבלה של אותם היבטים של העצמי, שנחשבו במקורם לרעים או לבלתי רצויים. קבלה זו מביאה להערכה עצמית גבוהה יותר, תוך התפתחותו של מערך מורכב של מבנים אישיים. זיהויים של מגוון מצבים פנימיים, מאפשר לפרטים לבחון את הגבולות בינם לבין עצמם, וכיצד הם מתייחסים זה לזה. שלב III נחווה, לרוב, כקשה יותר, על ידי אלה שיש להם בעיות של תלות. הנטייה להסתמך על אחרים צריכה להיות מוחלפת באחריות רבה יותר לחקר העצמי.

האקלים בשלב III מאופיין בדחף של התקשרות וירידה חדה בקונפליקט. מימדי העבודה של פתיחות עצמית, איתגור ושליטה קוגניטיבית, נוכחים היטב, ביוצרם תחושה של למידה פסיכולוגית חשובה. עבור החברים, עשוי הדבר להיראות כאילו סוגיות פסיכולוגיות נחקרו לעומקן. צופה מן הצד יציין, כי בעוד שקונפליקטים פנימיים של חברים אינדיבידואליים אכן הובלטו באופן אקטיבי, החשיבות הבין־אישית של האירועים הקבוצתיים לא נבחנה כלל.

כשם שתחושת הזהות הקבוצתית בשלב I מועשרת על ידי מודעות להבדלים אישיים בשלב II, כך מוסיף שלב III עומק נוסף על ידי חשיפת מורכבות רבה יותר אצל הפרט. הדבר מוביל לעלייה במידע הנגיש לעבודה הקבוצתית. השלב השלישי מגיע לפיתרונו, לאחר שכל החברים השתתפו באופן אקטיבי בחשיפה העצמית, והפגינו פתיחות לדיון בנושאים פסיכולוגיים חשובים. מנקודה זו בחיי הקבוצה ואילך, המעבר בין השלבים הופך לחד פחות, לחופף ולמטושטש יותר ביחס למאפיינים ייחודיים לשלב. באופן כללי, כשמערכות חיות מתפתחות, שלבים מוקדמים נוטים להתאפיין במאפיינים מוגדרים באופן קשוח יותר.

שלב IV: אינטימיות

המטלה בשלב IV היא לחוות אינטימיות ולחקור את משמעותם של יחסים קרובים. ברם, אינטימיות ללא הכרה עצמית הדדית, תהיה לא יותר מהעמדת פנים. עתה, כאשר לחברים מידע נגיש רב יותר, הם יכולים להבין עצמם וזולתם בדרכים מורכבות יותר.

המידע הרב, שהפך לנגיש בשלב III, מטיל את החברים, באופן בלתי נמנע, לאינטראקציה קרובה של כאן ועכשיו, אשר ניתן להימנע ממנה רק על ידי התרחקות אקטיבית ובידוד חברתי. ההכרה הגדלה בתלות הדדית, פועלת אף היא כנגד הסכנה של הישארות באינטרוספקציה של שלב III. החברים האינדיבידואליים (תת־מערכות) משפיעים במידה רבה יותר זה על זה, ככל שהיחסים בתוך המערכת הופכים לעמוקים ולמורכבים יותר. הגבול הנמצא במרכז המוקד, הוא זה החובק זוגות של חברים, אשר חוקרים הדדית את הקשר ביניהם ומתייחסים לדרכים בהן הם שונים מיחסיהם עם אחרים. בהתחלה, אינטראקציות אלו נוטות להיות אגוצנטריות, ומונעות יותר על ידי צורכי הפרט מאשר על ידי הדדיות. ככל שמתקדם השלב, הדבר נותן פתח ליחסים מאוזנים יותר, אשר מצויים בשלב V.

ישנה סכנה שאינטימיות מוגברת תוביל לקירבה לא אחראית, אשר עלולה, לעתים, לקבל אופי אירוטי. הנטייה ליצירה של תתי־קבוצות מונעת לא רק על ידי פרדיספוזיציות אישיות, אלא גם על ידי ההקשר של האקלים הקבוצתי, המאפשר התפתחות של קירבה מוגזמת. יחסים מיניים גלויים מהווים, לרוב, קטסטרופה עבור הקבוצה, מאחר שהם מונעים עבודה אפקטיבית אצל המעורבים. הקבוצה הינה מעבדת סימולציה לחיים, לא הדבר האמיתי. כאשר מתעלמים מהבחנה זו, אובד הפוטנציאל הגלום בקבוצה לקידומו של שינוי טיפולי.

המטלה הניצבת בפני חברים אינדיבידואליים, איננה רק לקבל עצמם כבשלב III, אלא גם לקבל עצמם כמסוגלים לקירבה וכרלוונטיים למישהו אחר. הכרה זו בחשיבות היחסים נושאת עימה את איום הדחייה על ידי אנשים, שהפכו למודעים באורח מורכב ואישי. עבור אותם חברים עם בעיות בין־אישיות משמעותיות, התנסות בסוג קשר, שממנו נמנעו בעבר מתוך חשש, הופכת לאיום גדול. הדבר נכון במיוחד בקרב אלה שלהם בעיות של אינטימיות. במקביל, אלו עם קשיים בתחום השליטה החברתית והפנימית, עשויים להגיב על ידי הוצאה לפועל של תימת האינטימיות.

האקלים הקבוצתי ממשיך להפגין התקשרות חזקה, תוך פתיחות לא הגנתית וסובלנות לקירבה. הקונפליקט נמוך, ועשויה להופיע אוטופיה לא מציאותית, הדומה לשלב I. ואכן, רבות מהסוגיות המוזכרות בשלב I, מעובדות עתה מחדש ברמה מורכבת יותר. בעוד שתימות בין־אישיות נחקרות לעומקן, עדיין ישנה הוכחה להימנעות מהשלכותיהם העמוקות יותר של קשרים. המעבר לשלב V מבושר על ידי מעבר מההתרגשות מהקירבה הבין־אישית להכרה כי מעורבות כזו, אם היא נמשכת, חייבת להיות מבוססת על אחריות בין־אישית.

שלב V: הדדיות (mutuality)

המשימה בשלב זה היא לפתח תחושה של אחריות הדדית בין חברים ולחקור את משמעות הקירבה. דבר זה מומשג לא כתחושה מוגברת של אינטימיות, אלא כהערכה של ייחודיותו הבסיסית של כל חבר. המוקד מושם, אפוא, על הגבול המקיף כל חבר במונחים של אוטונומיה פנימית ואחריות בין־אישית כלפי אחרים, כאחד. במהלך שלב זה הקיטוב הוא בין קשרים לא מאוזנים, המבוססים על תלות או ניצול ובין אלו המבוססים על שיוויון. ישנה מודעות לכך שקשרים אינם יכולים להיקבע באופן חד צדדי, אלא חייבים להיות מבוססים על הסכמה הדדית ושיתוף פעולה. סוגיית השליטה באמצעות דומיננטיות או כניעה בקשר, חייבת להיפתר, ובכך לתת מענה לסכנת הקירבה הלא אחראית של שלב IV. תוכן חדש מועט, יחסית, מופיע בשלב זה, אם כי חומרים ישנים עשויים להיראות באור חדש, כתוצאה מחקירה של חשיבותם האינטראקטיבית. האיום על החבר האינדיבידואלי הוא של ניצול או נטישה, בהקשר של קשרים בין־אישיים משמעותיים וקרובים. כאיזון שכנגד לאיום זה, ניתן לאפיין את שלב V, בנקודות מסוימות, על ידי תחושה של קירבה לא מציאותית. חברים, שלהם קשיים ייחודיים בתחום האמון, יתקלו בבעיות נוספות בשלב זה. חברים אלה עלולים לחשוש מהיבלעות ומאובדן אינדיבידואליות לנוכח קשרים הדוקים בקבוצה. התפתחות האמון עצמו, היא סוגיה מתמשכת, עוד מתחילת הקבוצה. כאשר מתחזקים הקשרים בין החברים, יש צורך ברמות עמוקות יותר של אמון. בשלב V, סוגיות אלו הופכות למוקד העיקרי. פרטים חייבים להגיב לאתגר שבקבלת אחריות לאינטראקציות שלהם עם אחרים. האקלים הקבוצתי הוא של המשכיות ההתקשרות והעבודה. עלייה בקונפליקט מתרחשת, בדרך כלל, כשחברים מגיבים לדרישות המערכת למחוייבות גדולה יותר. הימנעות מסוגיות בין־אישיות, תהיה נמוכה.

שלב VI: סיום

על המנחה והחברים האינדיבידואליים לעסוק עתה בסיומה של מערכת חברתית "מלאכותית" זו. לא ניתן מספר לשלב זה, מכיוון שסיום עשוי להתרחש בכל נקודה בחיי הקבוצה. מן הסתם, יהיה זה הוגן לומר, כי לא סביר שיתרחש שינוי משמעותי אצל חברים אינדיבידואליים, אלא אם כן, תתקדם הקבוצה לפחות עד לשלב III. אם נשתמש בשפת המטריצה האינטראקיבית של Hill (Hill, 1965), ניתן להתייחס לשלבים I ו־II כאל שלבי "טרום עבודה" — חשובים והכרחיים, אך ראשוניים. דרגת ההתפתחות בכל קבוצה בעת הסיום, תהיה תלויה במאפייני חבריה, מיומנותו של המטפל, ובצרכיה הדחופים של המסגרת.

מטלתה של הקבוצה עם הסיום, היא להגיע להתנתקות תוך הפנמה של הקבוצה כהתנסות חיובית וקונסטרוקטיבית. בסיום, כמו בשלב I, מכוונת תשומת הלב אל גבולה החיצוני של הקבוצה. נסיבות חיצוניות, אובייקטים מושלכים ותכניות מושווים ומונגדים לאירועי הקבוצה. ההיסטוריה של הקבוצה ושל חבריה האינדיבידואליים, נסקרת; נזכרים בהתרחשויות מרכזיות והן מעובדות פעם נוספת. מנגנונים אלה מסייעים לתהליך הפנמתה של הקבוצה כהתנסות אישית חשובה ומתמשכת. ישנה סכנה כי ימנעו מעיבוד זה, והדבר ימנע אינטגרציה של ההתנסות ויפריע ללמידה האופטימלית. ואכן, אם הסיום נתפס באורח שלילי, תיפגע ההתקדמות הקבוצתית, שהושגה מוקדם יותר.

עבור החבר האינדיבידואלי, אל הסיום מתלוות תחושות של אובדן ופרידה, אך הוא מספק גם הזדמנות סופית להתנסות במיומנויות ההתמודדות שהתפתחו בקבוצה. הפרטים חייבים ללמוד להתמודד בהצלחה ללא הקבוצה, וליישם את ההבנה שרכשו לחיי יומיום. סכנה אחת הינה רגרסיה לאמירה דיכאונית ניהיליסטית בנוסח:

"אינני יכול להסתדר ללא הקבוצה, ולכן אכנע". הסיום מציב בפני כל חבר את סוגיית פיתרון הבעיה הקיומית של בידודו ההכרחי של האדם ואחריותו לעצמו.

סיכום

סיכום השלבים ההתפתחותיים בקבוצת טיפול קצרת מועד, מוצג בטבלה 3 (עמ' 200). ניתן לראות את תיאורנו את התפתחות הקבוצה הקטנה, כבמושגים השייכים לסדר גודל גבוה, אשר מוצאים את ביטויים הקונקרטי במגוון רחב של התנהגויות ממשיות. פריסת השלבים נחשבת לתהליך היווצרות בלתי משתנה, אם הקבוצה שואפת להתפתח לכלל מערכת חברתית מורכבת. ברם, מסגרת הזמן לתהליך

זה תשתנה, בהתאם למבנה האופי של חברי הקבוצה, פעילויות המנחה וההקשר בו מתקיימת הקבוצה. קבוצות עם חברים בוגרים, מנהיגות אפקטיבית ומסגרת מעודדת, ינועו מהר יותר אל שלבי עבודה מתקדמים. קבוצות אחרות תתקענה בשלבים מוקדמים יותר. קבוצות מסוימות לא תצלחנה לשלוט אף לא במטלות פשוטות ותיוותרנה חסרות מבנה, עם שינויי חברות תדירים או התפרקות ממשית. כדי שקבוצה תתפתח, עליה לשלוט במטלותיה הארגוניות באופן רציף, תוך בנייה של בסיס מתאים לתפקוד מורכב יותר.

המיקוד הייחודי בתפקוד הגבולות מספק מדריך שימושי להבנת השלבים. במקביל, מודעות לסוגיות של גבולות מספקת למטפל סדרה של קריטריונים להערכת אירועי הקבוצה. המטפל יכול לחזק או ליזום באופן סלקטיבי התנהגויות המתאימות לשלב. מאפיין נוסף של גישה זו הינו שרטוט המימדים האופייניים לכל שלב.

ניתן לראות את הקבוצה המתפתחת כסדרה של הקשרים חברתיים, בעלי השפעה דיפרנציאלית על כל חבר, בהתאם למבנה האופי שלו. תופעה זו מספקת הזדמנות עשירה ללמידה תהליכית, שאינה קיימת באותה מידה בטיפול פרטני.

מאחר שהגבולות מורכבים ממידע אודות קווי דמיון והבדלים, דרך חלופית לתיאור השלבים היא במונחי התוכן האינפורמטיבי האופייני לכל שלב. בשלב I, מתמקדת התימה התכנית בדימיון בבעיות ובהתנסויות, ובהבדלים בין אירועים בתוך הקבוצה ומחוצה לה. בשלב II, המידע ביחס להבדלים בין חברים, הופך לחשוב. שלב III מאופיין במידע אודות היבטים שונים של העצמי. מידע זה ישים גם לשלב IV לחומר תימתי, המשווה ומנגיד קשרים ייחודיים, הן בתוך הקבוצה והן מחוצה לה. בשלב V, מוקד אינפורמטיבי זה מורחב להיקף אחריות רב יותר ביחסים. כאשר בוחנים את השלבים בדרך זו, הם מתארים הרחבה עקבית ולוגית של בסיס המידע הנגיש לבחינה פסיכולוגית.

בפרקטיקה הקלינית, השלבים ואיזורי המעבר ביניהם, בולטים במיוחד משלב I לשלב III. הדבר נכון במיוחד לקבוצות, בהן מתקיימת חברות סגורה. לתצפיות אלו השלכות חשובות להבניית תכניות הטיפול הקבוצתי. הוספת חברים חדשים בטרם הגיעה הקבוצה לגיבוש מספק בשלב III, למשל, עלולה לפגוע קשות ביצירת סביבת עבודה.

לבסוף, רעיון השלבים מספק מבנה להבנת הקבוצה הכוללת. המטפל יכול להשתמש ברעיונות אלה כדי לנטר ולשמר את התקדמות הקבוצה. המטפל עשוי להעלות,

לחזק, או להוות מודל של התנהגויות המתאימות לשלב, כמו גם להזניח באופן סלקטיבי חומר שאיננו מתאים לשלב. למשל, חשיפה אינטנסיבית של מידע אישי רגיש איננה מתאימה לשלב I, ולמעשה מצויה במתאם עם סיום בטרם עת. באופן דומה, אל לו למטפל לצפות או לעודד אינטרוספקציה מעמיקה, עד שהקבוצה תפתח לכידות ויכולת לטפל בקונפליקט וקריאת תגר. יש לצפות כי הקבוצה תצטרך להסתמך על המטפל לשם הנחיה בחייה המוקדמים, אולם אם הדבר נמשך, תיפגע היוזמה האישית. על המטפל להשתמש גם בגישה ההתפתחותית, כדי להבטיח שכל חבר ישיג, לפחות במידה צנועה, מטלות אינטראקטיביות מתאימות לשלב. רק אז יוכלו החברים לחלוק ולהבין חוויה משותפת. חברים שאינם הולכים עם השיתופיות, עלולים להתנסות בחוויה לא אפקטיבית ואף לסבול מנזק ממשי.

מושג השלבים ניתן ליישום על ידי המנחה בדרך גמישה ויצירתית. דבקות לא גמישה במודל עלולה להביא למניפולציה מלאכותית במקום לעודד תהליכים טבעיים. אנו מתארים תיאוריית־על, אשר ניתן ליישמה במגוון דרכים. יישומה מתבסס על מיומנויות קליניות מסורתיות, ובאמצעות מיומנויות אלו, ניתן להוציא לפועל את הרעיונות המוצגים כאן.