

קבוצה היא מערכת חברתית הפועלת כמכלול, ועוברת תהליכים דומים לאלו שעובר היחיד. בדומה ליחיד, גם קבוצה עוברת תהליך של גיבוש זהות, צמיחה והתפתחות, ותהליכים נוספים שאינם תמיד מודעים. הגישה הדינמית להנחיית קבוצות מדגישה את התהליכים ההתפתחותיים אשר עוברת קבוצה, וקושרת אותם ליחסים המתפתחים בין הקבוצה למנחה, למשאלות ולשאיפות של הקבוצה, ולתהליכים נפשיים המתרחשים בה (דור-חיים, 2016 : 10).

ההשתתפות בקבוצה מעניקה שייכות ליחיד והזדמנות לצמיחה, ומאפשרת למשתתפים ללמוד על עצמם בהקשרים חברתיים, ולשנות דפוסי התנהגות שבולמים אותם. כל משתתף יכול לשאול את עצמו האם הוא נבלע בתוך הקבוצה, האם שמים לב אליו וכיצד הוא נתפס בעיני אחרים, מה עליו לעשות כדי להיראות, אילו תפקידים הוא לוקח והאם הוא יכול להיות עצמאי, ומה המחיר שהוא משלם על עצמאות זו (ציגנלאוב, 2017 : 110).

במהלך הקורס התנסו בחוויות שונות ומשמעותיות. במטלה זו אנתח שלוש סיטואציות מתוך ההתנסויות במהלך מפגשי הקורס שחוויתי כמעניינות ומשמעותיות. הסיטואציה הראשונה היא חוויית השתיקה שהופיעה לא מעט במפגשים, מה שעורר לעתים אי נוחות ומבוכה, הסיטואציה השנייה נובעת בחלקה מהראשונה ומתייחסת להבנה של מהות הקורס עצמו, שהיה שונה מכל קורס שנלמד בעבר, והסיטואציה השלישית נוגעת לתפקיד המרצה בקורס, שלעתים סגנונה היה עמום ולא מובן למשתתפים.

סיטואציה 1 - תיאור: אחת הסיטואציות שחוונו במהלך הקורס הייתה תופעת השתיקה במהלך חלק מהשיעורים. שיעורים שלמים בהם השתתפנו היו מלווים רוב הזמן בשתיקה, מצב שיצר אי נוחות ומבוכה בקרב המשתתפים. זכור לי במיוחד שיעור בו עלה נושא לדיון על ידי המרצה, וכאשר הופנתה השאלה אל חברי הקורס, היא נתקלה בשתיקה. גם כאשר ניסתה המרצה לדבב אותנו ואף לפנות לאנשים מסוימים בציפייה לקבל מענה כלשהו לנושא שעלה, אף אחד לא שיתף פעולה. לבסוף מישהו מחברי הקבוצה דיבר, אך זה הרגיש מאולץ, כאילו עשה זאת רק כדי לשבור את השתיקה הלא נוחה, ולא כי באמת היה לו משהו חשוב לומר או לתרום לדיון באותו רגע.

מצב זה התרחש מספר פעמים במהלך הקורס ועורר בי תחושות לא נוחות, בייחוד בהתחלה. במידה מסוימת חשתי תסכול, הרגשה של בזבוז זמן, ורק רציתי שהשיעור יסתיים כמה שיותר מהר. היו פעמים, בהם רציתי לשתף פעולה ולהשתתף בשיחה על מנת לשבור את השתיקה המוזרה שנוצרה, אך לא תמיד היה לי מה לומר, וגם לא רציתי להיות זה הראשון שמדבר ושובר את השתיקה המביכה.

לעתים תהיתי מדוע השתיקה בולטת כל כך והאם פשוט למשתתפים אין דעה בנושא, לא אכפת להם מספיק מהקורס, או שאולי הם חוששים שהקבוצה אינה מקום בטוח ולכן אינם משתפים בחוויות ובתחושות שלהם. בשלב כלשהו במהלך הקורס התחלתי לחשוב שחלק ממצבי השתיקה הם פשוט תגובה לסגנון השונה של הקורס ולמרצה, ובעצם השתיקה של המשתתפים הם מבטאים את אי האמון שלהם ואת התנגדותם לקורס ולמרצה.

ניתוח: המטרה של תהליך קבוצתי היא ליצור שינוי באמצעות התנסות קבוצתית. ההתנסות עצמה מביאה ללמידה עצמית שבסופו של דבר מייצרת שינוי. אחת הדרכים להשיג מודעות ולבחון מערכות יחסים עם אחרים היא דרך חשיפה עצמית, אשר כוללת שיתוף של אחרים בעולמו הפרטי של משתתף יחיד. בכך, מעניקה ההשתתפות בקבוצה הזדמנות לצמיחה, כאשר המשתתפים לומדים על עצמם בהקשרים חברתיים ויכולים לשנות דפוסי התנהגות מעכבים. הקבוצה מהווה גם מקום בו יכול היחיד להרגיש שייך,

והיא מעניקה לו הזדמנות לפתח תחושה של אוניברסליות מנרמלת. בנוסף, יש ערך רב לעצות המתקבלות על ידי החברים בקבוצה ולתחושת הנתינה עצמה (ציגנלאוב, 2017 : 110).

אך לא תמיד הפעילות בקבוצה מתפתחת באופן חלק ובדרך שמקדמת את החברים בה, ולעתים נוצרות התנגדויות, אשר מהוות חלק בלתי נפרד מהתהליך הקבוצתי. התנגדות היא כל תופעה שאינה מאפשרת להשיג את מטרות הקבוצה, כמו חוסר שיתוף פעולה או אי ביצוע משימות, איחורים, פגיעה בתקשורת, במנחה ובמשתתפים. ההתנגדות היא בעצם ביטוי לקושי, מצוקה, חוסר שביעות רצון ותסכול. זהו גם ניסיון להעביר מסר למנחה או למשתתפים ובחינה של גבולות בתוך הקבוצה. שתיקה בקבוצה, למשל, כפי שתואר בסיטואציה, היא התנגדות פסיבית שאינה ישירה (שטיין, 2008 : 1-2).

אחד ממקורות הקונפליקט שבין דיבור ושתיקה הוא המתח שבין היטמעות בקבוצה, הכוללת חשיפה אישית, לבין החשש מהמחיר שלה, אשר בא לידי ביטוי בנפרדות ובשתיקה. בכל קבוצה קיימים זה לצד זה ההזדמנות והאיום, כאשר מצד אחד יש רצון להשתייך ומצד שני קיים הפחד להיבלע בתוך הקבוצה: היטמעות בקבוצה במחיר של אובדן חלקים מהזהות האישית, אל מול הצורך להתבדל ולשמר את הזהות (ציגנלאוב, 2017 : 112). שתיקה, שהיא צורת התקשורת נמנעת, מאופיינת, אם כן, בהימנעות מיצירת תלות באחרים ומהבעה של רגשות, וחוסר מוכנות להסתכן בפגיעות. אנשים בעלי דפוס התקשורת נמנע ייטו פחות לשתף אחרים בקשיים בקשרים עם אחרים (דור-חיים, 2016 : 16).

מצבים של שקט ושתיקה במפגשים הם מרכיבים חשובים בתקשורת, ומרמזים על מגננוני הגנה ועל תהליכי עבודה שמתרחשים בקבוצה. תקשורת בלתי מילולית מתקיימת על אף השתיקה והיא משמעותית מאוד להבנת מצב הרוח ורגשות המשתתפים. תנוחת הגוף, אופן ההליכה, הישיבה והתנועות, ובמיוחד הבעות פנים, מעידים על רגשות חיוניים כמו דיכאון, מתח, כעס, פחד ועצב, או הנאה, רוגע ואושר. שתיקה בקבוצה יכולה להיות, מצד אחד, ביטוי לתחושות של כוח ושליטה, ומצד שני היא יכולה להיות ביטוי לחרדה ופחד (Urlic, 2010: 342).

שתיקה היא היבט חשוב באינטראקציה האנושית, אך לעתים קרובות היא נחווית כאי נוחות, ומתמלאת במהירות במילים, כפי שתואר בסיטואציה. רגשות הם חווייתיים ומורכבים, ומקורם בהיסטוריה האישית, אך מילים המשמשות לתיאור רגשות הן לפעמים פשטניות ואינן מספקות. דווקא חוויית השתיקה יכולה להיות שימושית עבור הקבוצה, כאשר ניתן להזדהות עמה ולעבוד על הרגשות באמצעותה. לכן, בכל שתיקה יש לנסות ולזהות את המסר המועבר בה. אך למרות ששתיקה היא גם צורת תקשורת, למילים עדיין יש משקל גדול יותר, ותקשורת לא מילולית הופכת פחות או יותר להיות רק חלק משלים. לכן, רצוי שההנחיה בקבוצה תתמוך גם בשתיקה כמרכיב חשוב בשיחה (Urlic, 2010: 350).

לסיכום, שתיקה בקבוצה נחווית בדרך כלל כמצב חדש, מאיים, מביך ומוזר. לעתים היא יכולה להיות ביטוי למגננון הגנה מפני מצבים של חשיפה ואף להימנעות מהתמודדות עם קושי. עם זאת,