

Участникам моей субботней группы посвящается)...



Прошло две встречи психодинамической группы. Совсем начало нашей работы...и как это и должно быть – больше вопросов, чем ответов...Первая фаза групповой работы.. В этой фазе группа встревожена, обеспокоена, зависима. Участники присматриваются друг к другу и группе, ищут подходящую для себя роль, те типы поведения, которые от них ожидаются или одобряются группой. Открыто или скрыто члены группы надеются на получение от ведущего ответов на вопросы, ищут одобрения, принятия. И все время мучительно решают – что даст мне группа? Сможет ли она быть мне полезной? И, в то же время, а нужен ли этой группе я? Примут ли меня таким, какой я есть?

Группа – это единый живой организм, живущий по собственным правилам. В группе объединяются бессознательные ожидания участников, часть внутриспсихических процессов каждого становится общими. Непосредственный контакт с людьми вызывает амбивалентные чувства – удовольствие и разочарование, страх и желание, любовь и агрессию. Участники группы мечутся между желанием помогать другим и страхом остаться забытым, между сознанием взаимной поддержки и соперничеством. Группа позволяет узнать себя в других и обнаружить индивидуальные различия.

И как всегда, когда столько сомнений, есть сильная потребность получить прямые инструкции от ведущего, четкие упражнения с последующим обсуждением на группе в заранее оговоренном формате полученного материала. Это привычно. Нам всегда давали задания и проверяли уроки. И как это сложно, когда приходится самому решать – что я хочу делать в эти полтора часа, о чем говорить, кому

помогать или самой просить помощи? И когда время занимает кто-то другой со своей болью, то очень хочется и себе кусок внимания, но когда получаешь этот кусок – то часто становится страшно – а что я скажу? И как это примут? И не ранят ли больно, если откроюсь... Несомненно, что делание упражнений в группе – это очень полезный опыт знакомства с собой. Наша ускоренная столичная жизнь предлагает нам быстрые ответы на любые вопросы. Отношения между людьми становятся поверхностными, короткими. Отношение к себе – все на бегу: еда на бегу, любовь на бегу, жизнь на бегу. Разве можно познакомиться с кем-то в формате одноразовых встреч? Разве можно научиться долгим отношениям с мужчиной или женщиной, посещая одноразовые тренинги?

В такой группе заложены уникальные психотерапевтические возможности. Это, прежде всего, межличностное (социальное) обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, а также приобрести более эффективные социальные навыки. Группа дает возможность глазами других посмотреть на себя и свои проблемы, моделировать свое поведение "здесь и сейчас". В группе можно получить различные реакции других ее участников на свое поведение, увидеть с их помощью последствия своего поведения не только в группе, но и вне ее. Группа не только позволяет участникам всесторонне увидеть себя, но и оказывает поддержку при использовании новых способов поведения. Только в группе можно полностью использовать возможность универсализации проблем, использовать альтруизм.

В группе без усилий "воссоздается" повседневная жизнь каждого участника – здесь они бывают такими, какими обычно бывают в отношениях с другими людьми. Это позволяет увидеть их жизнь, проблемы и трудности отношений. Взаимосвязь межличностных процессов в группе и межличностных отношений вне группы увеличивает вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившееся понимание себя и своих отношений с другими будут перенесены в ситуации реальной жизни.

Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами "создания" и решения проблем, учиться на опыте других участников.

И еще – получать удовольствие от своей свободы.

Психодинамическая группа

Добавил(а) Анжела Зубова

26.11.13 12:32 - Последнее обновление 26.11.13 12:44
