

CE ESTE UN GRUP DE SUPORT?



Grupul de suport este o metodă terapeutică în care mai multe persoane (minim 5, maxim 10) se întâlnesc săptămânal, sub îndrumarea unui psiholog, pentru a discuta despre anumite probleme, comune tuturor participanților, cum ar fi depresie, anxietate, divorț, dependențe, dificultăți interpersonale, violență domestică, violență fizică, sexuală, psihologică etc.

De multe ori când ne confruntăm cu probleme avem sentimentul că suntem singurii care trec prin așa ceva, ceea ce ne adâncește suferința. A afla că mai sunt și alții care trec sau au trecut prin situații similare este în sine o ușurare. Prin procesul de interacțiune specific grupului, desfășurat într-un cadru securizat, (confidențialitatea fiind cuvântul cheie) membrii au ocazia să primească ei înșiși răspunsuri și să ofere totodată suport pentru alții.

SE POT FORMA GRUPURI DE SUPORT PENTRU:

- abordarea tuturor situațiilor problematice, ca o alternativă la psihoterapia individuală;
- dezvoltare personală și autocunoaștere;
- dorința de a schimba ceva în modul de abordare al propriei persoane în relație cu sine și cu cei din jur;
- dorința de a învăța metode a avea încredere în sine;
- dorința de a accesa propriile resurse de spontaneitate și creativitate, conștientie sau inconștientie;
- depășirea unui eveniment traumatizant.

OBIECTIVELE UNUI GRUP

- autocunoașterea;
- dobândirea suportului social;
- stabilirea și menținerea unor relații interpersonale;
- creșterea bunei dispoziții;
- primirea și oferirea susținerii și feedback-ului;
- îmbunătățirea relațiilor și a comunicării interpersonale;
- experimentarea de comportamente noi;
- exprimarea sinceră și directă a propriilor sentimente;
- înțelegerea propriilor gânduri, emoții și comportamente prin compararea cu tiparele relaționale observate la celelalte persoane din grup;
- o mai bună înțelegerea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor celorlalți;
- creșterea încrederii în propria persoană, îmbunătățirea imaginii și a stimei de sine



BENEFICII

Oferă beneficii reale celor care își doresc să aibă ocazia să-și expună sentimentele, gândurile, situațiile problematice într-un climat de suport și să obțină feedback față de propriul comportament. Grupul își creează propria dinamică. De exemplu, cineva ar putea povesti despre evenimentele prin care a trecut, cum a făcut față, care au fost reacțiile sale față de aceste evenimente, poate spune ce simte și ce gândește în legătură cu ultima sesiune de grup, în legătură cu ceea ce au spus alții sau psihologul în acea ședință. Alți participanți pot avea diverse reacții față de ceea ce s-a spus, pot oferi un feedback, pot fi suportivi sau critici și își pot împărtăși și ei gândurile și sentimentele.

Persoanele care formează un grup simt că nu sunt singurele care au o "problemă" sau mai multe, că și alții trec prin situații similare și astfel grupul devine o sursă de sprijin într-o perioadă mai dificilă.

Este important de știut, pentru cele/cei care se decid să participe la sesiuni de grup, că nu sunt presați să vorbească despre ei sau să dezvăluie anumite lucruri pe care le consideră prea personale. Totuși, cu cât se vor implica mai mult, cu cât vor vorbi mai mult despre ei, despre ceea ce simt și gândesc, cu atât vor avea mai multe de câștigat din această experiență.

Confidențialitatea este un element esențial în cadrul grupurilor de suport. Identitatea participanților și conținutul discuțiilor purtate în sesiunile de grup au caracter secret și sunt strict protejate. Protejarea confidențialității este asigurată de către organizatorii grupului, dar este totodată o obligație a tuturor participanților. Membrii grupului trebuie să fie conștient de faptul că, atât timp cât își doresc să se simtă în siguranță în grup, fiecare în parte trebuie să facă tot ce este necesar pentru asigurarea acestei siguranțe.

STRUCTURA UNEI SESIUNI DE GRUP



Activitatea de deschidere (10-15 minute)

1. Strângerea participanților
2. Anunțul de început al sesiunii
3. Activități de încălzire
4. Rezumatul ședințelor precedente
5. Prezentarea obiectivului/obiectivelor sesiunii și informații despre activitățile care urmează

Activitățile propriu-zise (aprox. 90 minute)

1. Descrierea verbală a activității ce urmează a fi desfășurată
2. Desfășurarea efectivă a activității
3. Exprimarea opiniei participanților referitor la activitate



Activitatea de încheiere (10-15 minute)

1. Feedback rezumativ al psihologului
2. Feedback al participanților

FACTORII TERAPEUTICI IMPLICAȚI ÎN AMELIORAREA PSIHOLOGICĂ*

• Factorii existențiali

Membrii grupului învață că trebuie să își asume responsabilitatea pentru propria existență și să își asume consecințele propriilor decizii. Ajung să înțeleagă faptul că indiferent cât de multe relații am construi și indiferent cât de multe persoane am avea în jur (familie, prieteni etc.), în final *suntem singuri în această lume* și trebuie să ne descurcăm bazându-ne pe propriile forțe. Noi suntem cei care decidem cum vrem să fie viața noastră, noi suntem cei care alegem drumul pe care-l considerăm cel mai potrivit pentru a ne atinge obiectivele, noi suntem cei care ne bucurăm de succesul obținut sau care trăim consecințele greșelilor noastre. **Noi avem libertatea de a alege sensul vieții noastre!**

• Inocularea speranței

Speranța are o dimensiune personală, flexibilă și se redefinește, se ajustează fiecărui membru al grupului, indiferent de punctul în care acesta se află în evoluția sa terapeutică. În grup ai oportunitatea de a vedea că alții au reușit să depășească greutățile vieții și asta îți insuflă convingerea că **și tu poți reuși!**

- **Universalitatea**

Mulți oameni au un sentiment acut al unicității proprii suferințe și experiențe. Cred că sunt singurii care trec prin așa ceva. În cadrul grupului descoperă că există și alte persoane care luptă cu aceleași dificultăți ca ale lor, că există și alte persoane care simt și gândesc ca ei, care au nevoi și dorințe similare cu ale lor. Descoperă că **nu sunt singurii în acea situație!** În acest fel sentimentul de izolare, senzația că nimeni nu îi poate înțelege se diminuează semnificativ și imaginea despre propria persoană se schimbă într-un mod pozitiv.

- **Transmiterea informațiilor**

Grupul facilitează **accesul la o cantitate mai mare de informație terapeutică** pentru că, spre deosebire de contextul terapiei individuale, în grup informațiile vin nu doar dinspre psiholog, ci și dinspre ceilalți membri ai grupului. Informațiile transmise pot viza procesul terapeutic, accesul la diverse servicii, strategii de rezolvare a căror eficiență a fost deja testată de alți membri ai grupului etc. Procesul educațional este, cel mai adesea implicit, membrii grupului învățând direct din activitatea grupului despre dinamica relațiilor interpersonale, despre semnificația unor simptome și metode de a le face față, despre viața psihică în general.

- **Altruismul**

Grupul este cadrul în care **membrii se pot ajuta reciproc**. Experiența de a putea oferi ceva altuia are un impact pozitiv asupra propriei persoane, crește stima de sine, facilitează dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare interpersonală, precum și a unor modalități adecvate de adaptare. Oamenii se pot ajuta unii pe alții ascultându-se, oferind sfaturi, încurajându-se reciproc, împărțindu-și cu ceilalți experiențele lor. În plus, simplul fapt că se simt acceptați așa cum sunt, fără criticism și prejudecăți, are un efect benefic semnificativ.

- **Remodelarea comportamentelor disfuncționale dezvoltate în familia de origine**

Fiecare individ poartă amprenta mediului în care a crescut. Preluăm de la cei apropiați modele de comportament, convingeri, obiceiuri pe care apoi le manifestăm în viața noastră de zi cu zi fără a fi conștienți de asta. Problema este că nu întotdeauna aceste modele sunt pozitive. Pentru a le putea schimba este nevoie mai întâi să le conștientizăm. Psihologul poate ajuta membrii grupului să înțeleagă impactul experiențelor din copilărie asupra personalității lor, să identifice acele modele comportamentale nocive și să le înlocuiască treptat cu comportamente alternative, pozitive. Grupul oferă un context extrem de favorabil pentru **exersarea acestor comportamente pozitive și pentru consolidarea lor**.

- **Îmbunătățirea aptitudinilor de socializare**

Un grup terapeutic este un grup social, în care mai multe persoane interacționează, respectând niște norme, reguli clar stabilite de la început, menite să faciliteze interacțiunea onestă. Cea mai importantă dintre aceste reguli este oferirea de feedback constructiv. În cadrul grupului membrii **își dezvoltă și îmbunătățesc abilitățile de relaționare, învață modalități mai eficiente de comunicare**, pe care apoi le pot transfera și în relaționarea cu persoane din afara grupului.

- **Învățarea prin modelare și imitație**

Grupul oferă oportunitatea **învățării de noi comportamente și modalități de exprimare prin mecanisme de imitație și modelare**. Observând comportamentul psihologului și al celorlalți membri, observând modul în care ceilalți exprimă emoții, gânduri, temeri, speranțe, modul în care formulează observații etc., avem posibilitatea de a identifica modele pozitive pe care le putem prelua prin imitație sau le putem replica, adaptându-le particularităților noastre, îmbogățindu-ne astfel repertoriul comportamental.

- **Învățarea interpersonală**

În terapia de grup, oamenii descoperă modul în care obișnuiesc să se raporteze la ceilalți, conștientizează așteptările pe care le au de la ceilalți și învață să relaționeze, într-un mod mai realist și mai echilibrat, în care avantajele și dezavantajele relaționale sunt egal distribuite. Fiecare oferă și primește feedback, **dobândind un nivel ridicat de autocunoaștere**.

- **Coeziunea grupului**

Procesul de dezvoltare al fiecărei persoane se poate derula numai într-un context interpersonal. Un grup omogen, cu un sentiment puternic de coeziune poate constitui un astfel de context favorabil dezvoltării personale. Dezvoltarea personală nu este facilitată doar de suportul și încurajările pe care un membru al grupului le poate primi din partea celorlalți, ci și de feedback-ul sincer pe care îl primește și, în general, de toate acele aspecte care contribuie la sentimentul că **"celorlalți le pasă"**.

- **Catarsisul**

Constă în eliberarea de sentimentele negative prin **exprimarea liberă și necenzurată a emoțiilor**. Procesul terapeutic de grup include ca element esențial încurajarea exprimării deschise a gândurilor și emoțiilor. Participanții își spun povestea personală în fața unei audiențe suportive, necritice și reușesc astfel să se elibereze de sentimentele de rușine și vinovăție, să accepte trăirile negative pe care le au și să le integreze în experiența lor de viață într-un mod constructiv.

* Adaptat după I. Yalom 1983, *"Teoria și practica psihoterapiei de grup"*