

Дорогие друзья,

Наряду с индивидуальной терапией и коучингом в рамках программы института вы будете принимать участие в групповой терапии.

Данное обращение призвано помочь вам сориентироваться в том, что это за процесс и подготовиться к нему.

Прежде всего, терапевтическая группа - это возможность исследования себя и наблюдения за собой в пространстве отношений. Вам предстоит встречаться с одними и теми же людьми в рамках терапевтической группы на протяжении всего первого курса.

Пространство долговременных групповых отношений даёт участникам возможность понимания собственных стилей взаимодействия с другими людьми, помогает понять, как они создают отношения с другими, как их поведение влияет на чувства других людей, на отношение к ним со стороны окружающих и на их собственное мнение о себе. В этом пространстве разворачиваются все аспекты человеческих отношений - трудности и возможности понимания, конфликты, общность с другими, одиночество и другие.

Группа становится своеобразным микрокосмом, в который каждый приносит вместе с собой свои характерные способы жизни с собой и другими. В групповой, как и в любой терапии нет заданной извне темы, это процесс человеческих отношений, который напрямую зависит от тех вопросов, потребностей и задач, реализовать которые стремится каждый из участников. Это процесс свободного общения, в фокусе которого в первую очередь происходящее в данный момент времени между участниками взаимодействие. Этот процесс может двигаться только на топливе тех собственных личных вопросов, тех задач, того интереса, который вы принесёте с собой в группу. Чем более точно вы сформулируете для себя собственные задачи, тем более прочной будет для вас отправная точка для дальнейшего движения вперёд.

О чем стоит ещё подумать при распределении в группы (их будет 3: во вторник, среду и четверг с 19 до 21.00). Записываясь в одну группу, вы будете ходить только в неё. Посещать группы, идущие в другие дни недели, нельзя.

Выпадение из этого процесса, хотя бы на одну встречу приведёт к тому, что вы, придя на следующую, не будете понимать, что происходит. Без вас уже что-то произошло, и вам придётся догонять ушедший поезд. На необходимость быть в группе можно смотреть и как на ваши обязательства перед другими в отношениях с ними. Возможно, в прошлый раз, когда вас не было, кто-то ждал вас, чтобы что-то сказать, готовился ко встрече с вами, и этим реакциям не нашлось места. Таким образом, не приходя в группу или опаздывая, вы укрепляете свою отделенность от других. Выберите такое время группы, которое не будет конфликтовать с другими вашими делами, формируйте свой график так, чтобы включить в него возможность быть в сквозном процессе групповой терапии.

Ещё один принцип распределения в группы: если есть кто-то в вашем учебном потоке, с кем вы дружите, кто является вашим/вашей коллегой по работе, вашим родственником, близким человеком - вам в разные группы. Чем более независимым будет для вас пространство свободного общения, чем более свободны вы будете от иных отношений вне круга, тем лучше, тем понятнее будет происходящее в группе для вас и остальных участников. Это касается и выбора терапевта: выбрав группу под руководством одного терапевта, вы не сможете заниматься с ним/с ней индивидуальной терапией. Это должны быть два разных специалиста.

До встречи!

Групповые терапевты

Сергей Валюхов,

Елена Ларионова,

Ирина Горковенко