

Напутствие и рекомендации для членов группы
от ведущей, психолога – консультанта Прудниковой Анны Юрьевны

Дорогой участник!

Очень рада, что вы развиваетесь и интересуетесь психологией и возможно уже готовы над собой работать. Привожу несколько на мой взгляд важных рекомендаций, которые будут способствовать эффективной работе в группе.

1. Сосредоточьтесь на работе в группе. Поставьте себе цель извлечь из посещений занятий группы пользу, обдумайте специфические проблемы, которые хотите исследовать, старайтесь вести записи. В нашей работе часто будет требоваться тетрадь и ручка.
2. Не тяните с работой на «открытом микрофоне». Если вы сильно тревожитесь, то попробуйте обойтись короткой фразой. Чем больше вы выжидаете, тем труднее придется потом.
3. Обращайте внимание на свои чувства. Экспериментальные техники – это техники, активно использующие воображение и призванные активировать проживание эмоций прямо на сессии. Избегайте абстрактных дискуссий и рассуждений.
4. Самовыражайтесь. Большинство из нас привыкли подвергать цензуре свои мысли и чувства. Мы боимся показаться нелепыми или же часто пугаемся, что, озвучивая свои чувства и убеждения, мы еще больше усилим их. Эти опасения не беспочвенны, но у нас гораздо больше оснований бояться того, что будет, если мы не выскажемся, чем того, что будет, если мы заговорим.
5. Между тем, что мы обдумываем, и тем, что говорим вслух, существует огромная разница. Группа является идеальным местом, где можно узнать, что произойдет, если мы обнаружим свои чувства, и это может стать богатым и положительным опытом. Если вы переживаете чувства, имеющие отношение к группе, то будьте готовы их выразить. Если вам, к примеру, скучно, то так и скажите вслух, будьте готовы нести ответственность за вашу собственную скуку. «Держать все в себе» — верный способ создать препятствия работе группы и себе.
6. Экспериментируйте. Отнеситесь к группе как к месту, в котором вы можете более безопасно и свободно, чем обычно самовыражаться разными способами и открывать в себе новое. Поступив таким образом, вы можете затем искать способы перенести эти новые модели поведения в жизнь за пределами группы. Вы можете рассказать группе, как вы меняете ваше поведение в обычной жизни.
7. Развивайтесь. Психологическая работа основана на убеждении что, независимо от того как протекает ваша жизнь сегодня, ее можно обогатить возможностью исследовать ваши чувства, ценности, верования, установки и мысли, а также наметить желаемые изменения. Любые проблемы, с которыми вы встречаетесь, достойны изучения, даже те, которые иногда хочется назвать "незначительными". «Незначительного» не бывает в жизни человека.
8. Не ждите мгновенных перемен. Если вы рассчитываете на какие-либо перемены в жизни, помните, что они, как правило, не происходят сразу и навсегда. Потерпев неудачу, не критикуйте себя. Поймите, что изменение старых шаблонов требует времени, и в стрессовых ситуациях может возникнуть привычка действовать привычным способом. Признайте за собой право на ошибки, «откаты», а также на мелкие изменения, которые также очень важны.
9. Не ждите, что окружающие оценят произошедшие с вами изменения. Будьте готовы встретить вне группы меньшую поддержку, чем внутри неё, и воспользуйтесь группой как местом, где

можно исследовать сопротивление, с которым вы сталкиваетесь за её пределами. Напомните себе, что вы посещаете эту группу прежде всего, чтобы измениться самим, а не изменить кого-то еще.

10. Не ждите, что группа вас поймет или оценит. Группа усиливает чувство близости и обеспечивает возможность найти понимание у окружающих, но достигается это средствами, которые мы редко встречаем в повседневной жизни. Однако во многих отношениях в группе вас просто не поймут, т.к. участники будут знать вас только с тех сторон, которые вы покажете им. Это нормально. Если вы работаете преимущественно над конфликтами или эмоциональной ранимостью, то группа увидит именно эти ваши стороны. Вы работаете над своими задачами, а не для того, чтобы вас узнали и полюбили.

11. Не рассчитывайте глубоко понять других членов группы. Все разные и сложные. В группе работает сила идентификации: через других мы чувствуем отклик внутри себя и этот отклик очень индивидуален. Несогласие – это отклик, согласие – это отклик, гнев – это отклик, радости, эмпатия, любопытство и прочие чувства – это всё отклики и это ваша внутренняя работа над собой. А другие люди – «зеркала» нас самих.

12. Воздержитесь от советов, интерпретаций и расспрашивания. Когда вы будете слушать других членов группы, у вас будет часто возникать соблазн дать им совет. Легко засыпать людей добрыми советами. Они, как правило, им не следуют, а вы скорее всего забудете, что находитесь в группе, чтобы самовыражаться. Вопросы следует задавать так, чтобы люди раскрывались, а не замыкались. Если вам хочется задать вопрос, попробуйте предварить его разъяснением, почему для вас важен ответ.

13. Не будьте «палочкой-выручалочкой». Если вы спешите поддержать или утешить участников, которые выражают боль. Люди, переживая свою боль, растут. Подождите, пока люди не пройдут через свои страдания. В противном случае вы показываете, что им постоянно нужна «мать» для утешений.

14. Давайте обратную связь. Если вас трогает нечто из сказанного окружающими, покажите ваши собственные чувства и реакции. Даже если ваш отзыв нелегко выразить и, возможно, нелегко выслушать, он может оказаться полезным, если будет высказан деликатно. В перспективе ваша готовность прямо и честно возражать другому участнику повысит уровень доверия в группе и сделает вас более честным в повседневной жизни.

15. Избегайте повествований. Если вы решите обеспечить окружающих полной информацией о себе, то в итоге отвлечетесь сами и уведете в сторону всех остальных. Не стоит рассказывать обо всей своей истории. Говорите о настоящем, а о прошлом только в том случае, если ваша сегодняшняя работа связана с этим прошлым.

16. Будьте любопытными к своим мыслям и чувствам, наблюдая собственные мысли и чувства, вы можете прикоснуться к чему-то важному, возможно к самому главному.

17. Будьте открыты для обратной связи. Когда окружающие реагируют на вашу работу, помните, что они, как и вы, находятся здесь с целью опробовать новые способы мышления, интерпретации своих переживаний и самовыражения. Их реакции – это только продукт их психики, который она преломляет собственной призмой восприятия мира.

18. Избегайте сарказма и скрытой враждебности. Главная задача членов экспериенциальной группы — научиться прямо выражать свои чувства, включая гнев. Если вы сердитесь, скажите об этом прямо, используя принцип «Я – выражения». Например, «мне было больно» или «я разозлился».

19. Используйте ведущего для высказывания своих чувств и мыслей. Обращаясь к ведущему, это легче сделать, т.к. психолог профессионально воспринимает любые «Я – высказывания» и любые чувства и мысли участника.

20. Решите для себя, насколько раскрываться. Чтобы познать самого себя, вам придется рискнуть и сказать больше, чем вам приятно. Однако раскрыться самому и рассказать что-либо о себе просто потому, что другим участникам очень хочется что-то узнать о вас — разные вещи. Если вы чувствуете, что вам трудно поделиться с группой личными проблемами, начните с объяснения, почему вам трудно раскрыться.

21. Продолжайте работать вне группы. В повседневной жизни выполняйте домашние задания ведущего.

22. Не останавливайтесь из-за «откатов назад». Несмотря на намерения действовать эффективно, вы будете время от времени приниматься за старое. Отнеситесь к временному регрессу терпеливо.

23. Снимите с себя ответственность за чувства и реакции других людей. Если участник решил вынести на группу событие или тяжелое чувство, а вы хотели поделиться радостью, вы имеете право это сделать. Его «я-высказывание» – это его выбор. Вы можете поделиться чувствами насчет его «я – высказывания, но не для его утешения, а для работы над собой. И вы в свою очередь должны быть готовы к тому, что ваше высказывание так же может вызвать у других участников абсолютно разную реакцию.

24. Знайте свою культуру. Осознайте, что культурные условия, в которых вы выросли, влияют на то, кем вы являетесь. Если вы решите, что некоторые модели поведения уже не эффективны, воспользуйтесь группой, чтобы произвести необходимые изменения.

25. Уважайте конфиденциальность. Помните, как легко ненароком выдать чужие секреты. Привыкайте не распространяться о поступках и переживаниях других участников. Если вы собрались рассказать о группе, говорите о себе и о том, чему вы учитесь. Если у вас когда-либо возникнут сомнения по поводу соблюдения конфиденциальности, поставьте вопрос об этом в группе. Страх и недоверие будет мешать работе.

В добрый путь!

Ваша Анна Прудникова

