



Informace a vodítka pro účast ve skupinové psychoterapii ve III. fázi léčby

Skupinová terapie je dlouhodobě prověřenou, velmi účinnou a užitečnou formou psychoterapie. Je stejně prospěšná, a v některých případech i prospěšnější než individuální psychoterapie, zejména když jsou důležitými cíli sociální podpora a učení se mezilidským vztahům. Naprostá většina lidí, kteří se skupinové terapie zúčastní, z ní má značný užitek. Ačkoliv je skupinová psychoterapie celkově značně podpurná, někdy vám může připadat vyčerpávající.

Některé cíle skupinové terapie:

- dostávání a poskytování podpory a zpětné vazby
- zlepšení mezilidských vztahů a komunikace
- experimentování s novým chováním ve vztahu k druhým lidem
- přímé a upřímné sdělování svých pocitů
- získání vhledu do vlastních myšlenek, pocitů, chování a jejich pochopení prostřednictvím zkoumání vztahových vzorců ve skupině i mimo skupinu
- pochopení myšlenek, pocitů a chování druhých lidí
- zvýšení sebedůvěry, sebehodnocení a sebeúcty
- prodělání osobní změny v rámci skupiny s očekáváním, že **přenesete to, co se naučíte, do života mimo skupinu**

Důvěrnost

Se všemi výpověďmi a vyjádřením účastníků psychoterapie se musí zacházet s největší možnou vážností a respektem. Důvěrnost se očekává od všech členů skupiny. Členové skupiny musí zachovávat důvěrnost, aby vytvořili **bezpečné prostředí** pro terapeutickou práci a aby ve skupině vznikla důvěra. Pokud se chcete v rozhovoru s přáteli či rodinou někdy zmínit o skupinové psychoterapii, měli byste mluvit jen o své vlastní zkušenosti, a nikoliv o zkušenostech jiných členů. Nikdy neuvádějte jméno žádného jiného člena nebo neříkejte něco, co by mohlo některého jiného člena nechtěně odhalit.

Ve výjimečných případech, kdy na skupině dojde k odhalení závažných skutečností pro fungování komunity či léčbu pacienta (zejména se jedná o hrubá porušení pravidel – např. porušení abstinence, navázání vylučného vztahu v léčbě), je však nezbytné, aby TT tyto skutečnosti zveřejnil na komunitě.

Co ve skupině děláte? Jaké chování se od vás očekává?

Na skupinovém sezení není předepsaný program. Účastníci jsou podporováni v tom, aby hovořili o jakýchkoliv **osobních nebo vztahových záležitostech**. Jsou také povzbuzováni k tomu, aby poskytovali podporu, ptali se a uvažovali o věcech, které byly nebo nebyly řečeny, **sdíleli** své asociace a myšlenky. Velký důraz je kladen na **zkoumání vztahů mezi členy** - tj. „tady a teď“. Očekává se, že členové budou sdílet své dojmy ze sebe navzájem.

K tomu, aby měl člověk ze skupinové psychoterapie prospěch, je nutné, aby se odhalil. Členové se budou sami rozhodovat, jakým tempem se budou odkrývat. **Pokud se však druhým neotevřou, skupinová psychoterapie nebude mít velký úspěch.**

Abyste ve skupině vytvořili terapeutické prostředí, žádáme členy, aby se snažili říkat věci jiným



členům konstruktivním způsobem, ale otevřeně a přímo.

Přímé poskytování rad obvykle není účinné, také obecné diskuse o tématech jako je sport nebo politika nejsou užitečné, pokud na tématech není něco, co má zvláštní vztah k osobním nebo vztahovým záležitostem členů.

Terapeutická skupina není místem k vytváření přátelství. Ve skutečnosti *blízké vztahy s jiným členem nebo členy mimo skupinu obvykle brání terapii!!!*

Jak to překáží terapii? Abychom to mohli vysvětlit, musíme nejdříve zdůraznit, že vaším prvořadým úkolem v terapeutické skupině je plně zkoumat své vztahy s každým členem ve skupině. Skupina je **společenským mikrosvětlem** - tzn. že problémy, které zažíváte ve svém běžném životě, se objeví také ve vašich vztazích ve skupině a komunitě. Zkoumáním a pochopením všech stránek svých vztahů s ostatními členy a přenesením tohoto poznání do života venku začínáte proces rozvíjení uspokojivějších vztahů.

Když si však vytvoříte blízký vztah s jiným členem ze skupiny (ať už milenecký nebo vztah přátelský), nemusíte být ochotní sdílet všechny své pocity týkající se tohoto vztahu ve skupině. Často pak dáváte přednost řešení svých problémů v rámci neformálních kontaktů s touto osobou a nemáte již potřebu o nich mluvit na skupině, čímž skupinu *ochuzujete o cenný materiál*.

Někdy si členové vytvoří k jiným členům silné city. Podporujeme, aby se o těchto citech mluvilo – jak o pozitivních tak jiných pocitech, jako je např. podráždění nebo zklamání. **Očekává se, že členové skupiny budou o svých pocitech otevřeně mluvit.**

Členové skupiny by měli být připraveni na to, že pokud bude některý z členů na skupině opakovaně pasivní a nebude se zapojovat, *může být na základě rozhodnutí terapeutů vyloučen ze skupiny, případně z léčby*.

Skupinová psychoterapie obvykle neposkytuje účastníkům okamžitý pozitivní přínos. Z tohoto důvodu mají někdy účastníci pocit, že je pro ně skupina vyčerpávající a chtějí z terapie odejít. Je důležité, abyste v takové situaci o svých pocitech a úmyslech mluvili na skupině a nerozhodovali se impulzivně.

Skupinová terapie

Vaši skupinová terapeuti **nebudou skupině říkat, co má dělat**. Mají spíše roli průvodce než instruktora. Terapie je nejplodnější, když probíhá ve spolupráci a sdílení. Vklad jiných členů může být často stejně důležitý nebo ještě **důležitější** než poznámky terapeuta. Terapeuti mohou mít postřehy o interakci a chování ve skupině nebo o tom, co určití lidé říkají nebo dělají ve skupině. Také mohou upozornit na překážky ve skupině.

Před 1. účastí na psychoterapeutické skupině si každý klient na základě resumé připraví svou „zakázku“, tzn. na čem by chtěl ve skupině pracovat, co chce ve svém životě změnit.

Mělo by se jednat vždy o *pozitivně formulované cíle* (tzn. co chci, nikoli co nechci) *splnitelné v rámci skupiny* (nemůžeme např. změnit chování druhých lidí k Vám, ale můžeme pracovat na Vašem chování a postojích k nim).