



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ}

ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΕ ΟΜΑΔΑ.

(Δείτε την σαν ένα Πρωτοχρονιάτικο Δώρο προς τον Εαυτό σας ή & τους Αγαπημένους σας!)

«Θέλω αυτό, θέλω το άλλο! Ποτέ δεν είπαν. Εσύ Αι Βασίλη, τι θα ήθελες φέτος τα Χριστούγεννα;

T. 167 11-12-17

Η ομαδική ψυχοθεραπεία όπως και η ατομική, έχει στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται στις αντιξοότητες της ζωής τους πιο ικανοποιητικά. Ενώ στην ατομική ψυχοθεραπεία ο ενδιαφερόμενος συνευρίσκεται μόνο με ένα άτομο, τον ψυχοθεραπευτή του, στην ομαδική ψυχοθεραπεία η συνεδρία γίνεται με μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων, και με συντονιστές ένα (ή δύο) ψυχοθεραπευτές.

Στη θεραπευτική ομάδα κάθε μέλος έχει δικαίωμα να μιλήσει για οποιοδήποτε θέμα το απασχολεί και στο βαθμό και την έκταση που το επιθυμεί. Είναι χρήσιμο για την θεραπευτική διεργασία τα μέλη, με την διευκόλυνση των θεραπευτών, να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματα που ανακύπτουν μέσα στην θεραπευτική ομάδα, αποφεύγοντας την κριτική & τις συμβουλές προς τα άλλα μέλη.

Οι θεραπευόμενοι αναστοχάζονται τις αφηγήσεις των άλλων μελών της ομάδας, ωφελούνται από την ομαδική διεργασία ακόμα και όταν οι ίδιοι δεν μιλάνε για το δικό τους πρόβλημα. Για πολλούς ανθρώπους η ομαδική θεραπεία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική και περισσότερο μεταμορφωτική από ό,τι η ατομική θεραπεία.

Υπάρχουν πολλά είδη ομαδικής θεραπείας. Όπως γράφει ο Irvin D. Yalom στο βιβλίο του «Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας», η ποικιλομορφία των συμπεριφορών είναι τόσο προφανής σήμερα που είναι καλύτερο να μην μιλάμε για ομαδική θεραπεία, αλλά για ομαδικές θεραπείες.

Υπάρχουν διάφορα είδη ομαδικής θεραπείας: Μερικές ομάδες εστιάζουν στη διαπροσωπική μάθηση, όπου τα μέλη τους μιλούν για το πώς αισθάνονται σε σχέση με τα άλλα μέλη. Στις ομάδες στήριξης όμως, τα μέλη επικεντρώνονται περισσότερο σε αυτό που συμβαίνει στη ζωή τους έξω από την ομάδα.

Ορισμένοι ειδικοί εστιάζουν στις υβριδικές ομάδες: Σας ενθαρρύνουμε να μιλάτε για τη ζωή που έχετε έξω από την ομάδα, αλλά και για τη δυναμική που υπάρχει μέσα στην ομάδα, αναφέρουν. Υπάρχουν επίσης ψυχοπαιδαγωγικές ομάδες, όπου ένας κληνικός ψυχολόγος διδάσκει τα μέλη της ομάδας συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως διαχείριση θυμού ή τη διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία.

Το κοινό που έχουν όλες αυτές οι ομάδες είναι ότι φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά, υπό την ηγεσία ενός επαγγελματία θεραπευτή, ώστε να εργαστούν με στόχο τη βελτίωση της ζωής τους με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Οι ομάδες συνήθως αποτελούνται από 4 έως 10 άτομα και συναντιούνται κάθε εβδομάδα για 90 ή 120 λεπτά. Μπορεί να διαρκούν κάποιους μήνες ή και για διάστημα από πέντε έως και δέκα χρόνια.

Γιατί λοιπόν η ομαδική θεραπεία είναι τόσο χρήσιμη;

1. Η ομαδική θεραπεία σας βοηθά να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είστε μόνοι.

Σύμφωνα με τον Yalom στο βιβλίο του Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας, πολλοί ασθενείς εισέρχονται στη θεραπεία με την ανησυχητική σκέψη ότι μόνο αυτοί βρίσκονται σε μία τόσο άσχημη κατάσταση, ότι μόνο αυτοί έχουν τα συγκεκριμένα τρομακτικά ή απογοητευτικά προβλήματα ή αυτές τις απαράδεκτες σκέψεις, παρορμήσεις και φαντασιώσεις. Ενώ είναι αλήθεια ότι, ο καθένας μας είναι μοναδικός και μπορεί να βιώνει μοναδικές συνθήκες, κανένας από εμάς δεν είναι μόνος του στους αγώνες του.

Για παράδειγμα, για πολλά χρόνια, ο Γιάλομ ζητούσε από τα μέλη μίας ομάδας εργασίας να γράψουν σε ένα χαρτί ανώνυμα κάτι που δεν θα μοιράζονταν με την υπόλοιπη ομάδα. Τα μέλη της ομάδας απαρίθμηναν από φοιτητές ιατρικής, ψυχιάτρους που έκαναν την πρακτική τους, νοσηλευτές, προσωπικό ψυχιατρικών κλινικών και εθελοντές από το Ειρηνευτικό Σώμα.

Τα μυστικά πολλών μελών ήταν εκπληκτικά παρόμοια, γράφει ο Yalom και προέκυπταν αρκετά θέματα όπως: Κάποιοι πίστευαν ότι ήταν ανεπαρκείς και ανίκανοι. Αισθάνονταν αποξενωμένοι και ανησυχούσαν ότι δεν θα μπορούσαν να νοιαστούν για κάποιο άτομο ή να το αγαπήσουν. Η τρίτη κατηγορία περιελάμβανε κάποιο είδος σεξουαλικού μυστικού.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, η ομαδική θεραπεία μειώνει την απομόνωση και την αποξένωση. Αυξάνει την αίσθηση ότι «είμαστε όλοι μαζί σε αυτό», και έτσι εξομαλύνει τον πόνο.

2. Η ομαδική θεραπεία διευκολύνει την παροχή και τη λήψη στήριξης.

Μία παρεξήγηση σχετικά με την ομαδική θεραπεία είναι ότι τα μέλη δέχονται μεμονωμένη θεραπεία από το θεραπευτή και οι υπόλοιποι παρατηρούν.

Ωστόσο, τα μέλη στην πραγματικότητα ενθαρρύνονται να στραφούν το ένα στο άλλο για στήριξη, ανατροφοδότηση και σύνδεση, αντί να περιμένουν να πάρουν όλα αυτά τα θετικά στοιχεία μόνο από το θεραπευτή τους.

Ένα παράδειγμα: Ένα μέλος της ομάδας αισθάνεται απομονωμένο και μοναχικό και δεν ξέρει πώς να κάνει φίλους. Η ομάδα τη στηρίζει με το να ακούει όταν μιλά και με το να συναναστρέφεται μαζί του κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, μειώνοντας έτσι την αίσθηση της απομόνωσης του. Τα μέλη μοιράζονται επίσης τις δικές τους εμπειρίες, όπως το πώς έχουν βρει τον εαυτό τους μέσα από τη μοναξιά ή πώς έχουν ξεπεράσει την απομόνωση, προσφέροντας εμπειρία, εμπνευση, ενθάρρυνση και μερικές φορές ακόμα και συμβουλές.

3. Η ομαδική θεραπεία σας βοηθά να βρείτε τη «φωνή» σας.

Η φωνή προσδιορίζεται ως το να λαμβάνεις γνώση των συναισθημάτων σου και των αναγκών σου και να τα εκφράζεις. Στις ομάδες της, τα μέλη ενθαρρύνονται πολύ να παρατηρούν το πώς αισθάνονται καθ' όλη τη συνεδρία και να μιλούν γι' αυτό.

Πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν πώς αισθάνονται όταν αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους, διότι μπορεί να είναι δύσκολο να αυτοπαρηγορηθεί κάποιος κατά τη σύνδεση με τους άλλους. Αυτό είναι κάτι στο οποίο επικεντρώνεται η ομαδική θεραπεία.

4. Η ομαδική θεραπεία σας βοηθά να σχετιζόμαστε με τους άλλους (και με τον εαυτό σας) με πιο υγιείς τρόπους.

Συνάμα οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν γιατί οι σχέσεις τους δεν λειτουργούν. Μέσα στην ασφαλή ατμόσφαιρα της ομαδικής θεραπείας, τα μέλη μπορούν να πάρουν ειλικρινή ανατροφοδότηση από τους άλλους που ενδιαφέρονται γι' αυτούς σε οποιοδήποτε βαθμό.

Για παράδειγμα, τα μέλη θα μπορούσαν να πουν: Θα ήθελα να έρθω πιο κοντά σου, αλλά πάντα φαίνεται να με κρατάς σε απόσταση, με ενοχλεί που πάντα εσύ χαλάς την ημερία της ομάδας και όταν μοιράζεσαι κάτι μαζί μας, σκευερίζομαι, γιατί χρειάζεσαι πολύ χρόνο για να φτάσεις στην ουσία.

Οι ομάδες δίνουν την ευκαιρία να δούμε πώς ακριβώς οι άνθρωποι σχετίζονται με τους άλλους μία δεδομένη στιγμή και πώς επίσης νιώθουν για τον εαυτό τους.

Παράδειγματα: Περιμένετε συνήθως έως ότου κάποιος σας απευθύνει το λόγο για να μιλήσετε; Η μνήμη παίρνει μόνοι σας την πρωτοβουλία; Μοιράζεστε μόνο θετικές πληροφορίες για τον εαυτό σας ή και πράγματα για τα οποία ζηρίζετε; Ποια κινήματα του εαυτού σας αφήνετε να δουν οι άλλοι; Ποια μέρη του εαυτού σας κρύβετε; Πώς καλύπτετε τις ανάγκες σας;

Τα μέλη ενθαρρύνονται επίσης να δοκιμάσουν και άλλους τρόπους του «σχετιζομαι». Για παράδειγμα, αντί να κάνεις μία ερώτηση σε κάποιον, εξηγείς γιατί του κάνεις αυτήν την ερώτηση. Αντί απλά να δίνεις συμβουλές, μοιράζεσαι το κίνητρο που έχεις για να δώσεις μία συμβουλή.

Αρχίζετε να βλέπετε ότι έχετε περισσότερες επιλογές στη διάθεσή σας για το πώς να σχετιζόμαστε με τους άλλους. Επίσης, βοηθά τους ανθρώπους να βγουν από τις σχεσιακές τους ρουτίνες, τους ελευθερώνει ώστε να ξεκολλήσουν από τα πρότυπα του «σχετιζομαι» που δεν τους εξυπηρετούν.

Οι θεραπευόμενοι βελτιώνονται τόσο στο πώς σχετίζονται με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, ένα μέλος ζήτησε συγγνώμη για τον εαυτό του και φαινόταν να ανησυχεί υπερβολικά για το αν θα γίνει αποδεκτός από τα άλλα μέλη. Αποκάλυψε ότι είχε βιώσει πολλές απορρίψεις στη ζωή του και φοβόταν να βιώσει να βιώσει και άλλες.

Καθώς τα μέλη ανταποκρίθηκαν με κατανόηση, άρχισε να νιώθει αποδεκτός. Η τάση του να απολογείται συνεχώς μειώθηκε. Ένιωθε ότι ανήκε στην ομάδα και μπορούσε να χαλαρώσει και να είναι περισσότερο ο εαυτός του. Αποδείχθηκε ότι μπορούσε να γίνει πολύ ευθύς και εύγλωττος όταν δεν ήταν τόσο φοβισμένος.

Ένα άλλο μέλος ήταν εξαιρετικά εξωστρεφές και πολύ φιλικό με τους ξένους. Κάποιοι όμως παρατήρησαν, ότι η φιλικότητα του δεν φαινόταν αληθινή και αισθάνθηκαν καταβεβλημένοι από αυτήν. Για πρώτη φορά κατάλαβε ότι η συμπεριφορά του απομάκρυνε κάποιους ανθρώπους. Συνειδητοποίησε επίσης ότι έπρεπε να είναι πιο επλεκτικό με την «φιλικότητά του». Έχει πλέον γίνει αναπόσπαστο μέρος της ομάδας, καθώς ελέγχει τις αντιδράσεις του, ώστε να συμπεριλαμβάνονται και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

5. Η ομαδική θεραπεία προσφέρει ένα «δίχτυ προστασίας».

Τα μέλη των ομάδων προσπαθούν σκληρά να είναι αυθεντικά και να υπερασπίζονται τον εαυτό τους στη ζωή τους. Εξασκούν αυτές τις δεξιότητες μέσα στην ομάδα και καθώς τις εξασκούν, η εμπιστοσύνη τους για την εξάσκηση τους και εκτός της ομάδας μεγαλώνει.

Είναι επίσης σε θέση να έχουν την στήριξη των άλλων μελών της ομάδας τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών, κάτι που καθιστά ευκολότερο την ανάληψη ρίσκων. Αν ξέρετε ότι μπορείτε να μιλήσετε σε μία ομάδα ανθρώπων που νοιάζεται για εσάς και που θα ακούσει την εμπειρία σας, έχετε την τάση να αισθάνεστε πιο γενναίοι. Γνωρίζοντας ότι κάποιος θα σας πιάσει εάν πέσετε, σαν ενθαρρύνει να κάνετε το άλμα. Η ομάδα γίνεται το δίχτυ.

Εκτός από την ενίσχυση των σχεσιακών δεξιοτήτων σας, τη μείωση της απομόνωσης και την ανακάλυψη της φωνής σας, η ομαδική θεραπεία είναι επίσης ιδιαίτερα πολύτιμη για τα άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος και μεταβατικές περιόδους στη ζωή τους.

Όμως η ομαδική θεραπεία δεν είναι για όλους ούτε για όλα τα στάδια της ζωής. Χρειάζεται δύναμη και σχετική αναγνώριση των αναγκών των άλλων για να λειτουργήσει κάποιος καλά μέσα σε μία ομάδα, ώστε να μην ακρωθεί από αυτήν και να μην ακρωθεί και τα υπόλοιπα μέλη της.

Συνάμα είναι πιο βοηθητικό να ακολουθεί κάποιος την ομαδική θεραπεία σε συνδυασμό με την ατομική θεραπεία. Με αυτόν τον τρόπο, οι θεραπευόμενοι μπορούν να μιλήσουν για το τι αντιμετωπίζουν μέσα στην ομάδα με τον ατομικό τους θεραπευτή. // Πηγή: 7-12-17 <http://tvxs.gr/news/ygeia/ta-ofeli-tis-omadikis-psychotherapeias> (Επιλογή: Κυριάκος Ιερωνάς, Τμήμα Ένταξης)

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ.

ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΤΑΡΑΝΔΟΙ ΓΕΛΑΝΕ ΚΑΙ ΜΕ ΦΩΝΑΖΟΥΝ ΜΕ ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ.

ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΔΙΠΟΛΙΚΟΣ . (ΜΕ ΔΙΠΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ)

ΕΙΜΑΙ ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ.