



## Principii de functionare ale grupului terapeutic \*

### 1. FACTORII TERAPEUTICI specifici grupurilor terapeutice

#### a. Inocularea sperantei

Inocularea si mentinerea sperantei sunt cruciale in orice psihoterapie. Nu numai speranta este necesara pentru a pastra clientul in terapie astfel incat ceilalti factori terapeutici sa aiba efect, ci si credinta in modalitatea de tratament poate fi in sine un factor terapeutic eficient.

#### b. Universalitatea

Multe persoane incep o terapie cu gandul nelinistitor ca sunt unice in nenorocirea lor, ca doar ele au anumite probleme, ganduri, impulsuri sau fantasme inacceptabile sau inspaimantatoare.

Dupa ce ii aud pe ceilalti dezvaluind probleme similare cu ale lor, clientii raporteaza ca s-au simtit mult mai in contact cu lumea, descriind procesul ca pe o experienta de tipul "bun venit in rasa umana". Spus simplu, fenomenul isi gaseste expresia in cliseul "Suntem toti in aceeasi barca".

#### c. Transmiterea informatiilor

##### - Instruirea didactica sau psihoeducatia

Cei mai multi dintre participanti, la terminarea cu succes a unei terapii interactionale de grup, au invatat foarte multe lucruri despre functionarea psihica, sensul simptomelor, dinamica interpersonală si de grup si despre procesul psihoterapeutic.

##### - Sfatul direct

Spre deosebire de instructajul didactic explicit realizat de terapeut, sfatul direct venit din partea membrilor apare fara exceptie in orice grup de terapie.

Comportamentul de cerere si acordare a sfaturilor reprezinta deseori un indiciu important in elucidarea patologiei interpersonale. De exemplu, clientul care se afla intr-o continua cerere de sfaturi sau sugestii din partea celorlalti, pentru ca in cele din urma sa le respinga, frustrandu-i, este bine cunoscut de catre terapeutii de grup ca "nemultumitul care refuza ajutorul" sau clientul de tipul "da...dar". Anumiti membri ai grupului pot sa solicite atentie si grija cerand sugestii la probleme insolubile sau care deja au fost rezolvate.

---

\* Tratat de psihoterapie de grup - Irvin D. Yalom, Moly Leszcz, Ed. Trei

d. Altruism

În grupurile de terapie membrii castiga oferind, nu doar primind ajutor ca parte a secvenței reciproce “a da – a primi”, și profitând de ceva intrinsec actului daruirii. Terapia de grup este unica, fiind singura terapie ce ofera clientilor oportunitatea de a aduce un beneficiu celorlalti. De asemenea, incurajeaza versatilitatea rolurilor, cerand clientilor sa oscileze între rolul celui care primește și rolul celui care ofera ajutor.

e. Recapitularea corectiva a grupului familial primar

Majoritatea clientilor care intra în grupuri au în fundal o experienta profund nesatisfacatoare în primul și cel mai important grup: familia primara. Grupul de terapie se aseamana cu o familie sub multe aspecte: exista figuri ale autoritatii/figuri parentale, figuri de tipul colegi de grup/frati, dezvaluiri personale profunde, emotii puternice și o intimitate profunda, ca și sentimente de ostilitate și competitie.

Daca liderii de grup sunt vazuti ca figuri parentale, ei vor atrage reactii asociate cu figurile parentale/ale autoritatii: unii membri devin neajutorati, dependenti de lideri, pe care îi investesc cu putere și cunoastere nerealiste; altii sfideaza orbeste liderii, perceputi ca infantilizandu-i și controlandu-i; unii sunt prudenti cu liderii, suspectandu-i de intentia de a-i lasa pe membri fara propria individualitate; alti membri incearca sa-i scindeze pe coterapeuti, incercand sa incite neintelegeri și rivalitati parentale...

Important nu este doar faptul ca sunt retraitate conflictele familiale timpurii, ci și ca ele sunt retraitate corectiv.

f. Dezvoltarea tehnicilor de socializare

Invatarea sociala – dezvoltarea abilitatilor sociale de baza sunt factori terapeutici care opereaza în toate grupurile de terapie.

g. Comportamentul imitativ

Clientii pot sa se modeleze dupa aspecte ale altor membri ai grupului sau în egala masura ale terapeutului. De obicei în timpul terapiei clientii incearca fragmente din ceilalti oameni și apoi renunta la ele pentru ca nu li se potrivesc. Acest proces poate avea un puternic impact terapeutic; sa aflam ce nu suntem reprezinta un pas înainte catre a afla ce suntem.

h. Invatarea interpersonală

- Importanta relatiilor interpersonale – proces al construirii respectului de sine pe baza evaluarilor pe care le citim în ochii celor importanti pentru noi.
- Experienta emotionala corectiva – a expune pacientul, în cele mai favorabile circumstante, situatiilor emotionale pe care acesta nu le-a putut gestiona în trecut.

i. Coeziunea grupului

Importantă coeziunii grupului – nu este important numai procesul de ventilare; nu este importantă numai descoperirea faptului ca și altii au probleme similare cu cele proprii; pare a fi de o importantă crucială impartasirea afectiva a propriei lumi interioare urmata

de acceptarea ei de catre ceilalti. Faptul de a fi acceptat de catre ceilalti zguduie credinta clientului ca, fundamental, este respingator, inacceptabil, de neiubit.

j. Catharsisul

Exprimarea deschisa a afectului este vitala pentru procesul terapeutic de grup; in absenta sa grupul va degenera intr-un exercitiu academic steril.