

Psühhoanalüütiline grupiteraapia

... pakub võimalusi isiksuse arengut pidurdavate / soodustavate tingimuste tundmaõppimiseks ning uute arenguvõimaluste avastamiseks.

... on grupiteraapia liik, mis tugineb psühhoanalüütilisel isiksusekäsitlusel.

Mis on grupi psühhoteraapia või psühhoteraapia grupp?

See on psühhoteraapia liik, mille käigus tegeletakse ja jagatakse oma eluraskusi lisaks terapeutile ka teiste grupiliikmetega.

Ausalt ja avameelselt arutletakse kõige üle, mis toimub grupis inimestevahelises suhtlemises grupitöö käigus. Sageli arutletakse sellistel teemadel nagu üksindus, minu suhete iseloom teistega suhtlemisel, tunnete väljendamisega seotud probleemid, minu vajadus teiste inimeste järele ja vastupidi, kannatlikkus vs. kannatamatus, igapäevaste probleemide ja eluraskuste peegeldumine grupiprotsessides jne.

Mil viisil grupp töötab ja millest sõltub edu?

Grupitöö edukus sõltub väga erinevatest teguritest, milledest olulisemad on järgmised:

- grupiliikmete vastastikune usaldus, mis on eneseavamise eelduseks,
- erineva elukogemusega inimeste osalemine ühtses grupiprotsessis,
- ühised eesmärgid, mis saavutatakse ühiste jõupingutuste tulemusena,
- ühtsuse tunnetamine, grupi ühtekuuluvustunne,
- kvalifitseeritud terapeudi osalemine grupitöös,
- grupiliikmete nõusolek kinni pidada kehtestatud kokkulepetest (konfidentsiaalsus, avatus ja siirus suhetes teiste grupiliikmetega, vastutus oma sõnade eest, vabadus end väljendada enda jaoks sobival ajal ja määral, osaleda maksimaalselt grupikohtumistel, mitte luua grupiväliseid suhteid grupiliikmetega)

Kes on grupi terapeut?

Selleks on kvalifitseeritud psühholoog või psühhoterapeut, kes omab spetsiaalset ettevalmistust gruppidega töötamiseks.

Ta on grupi liige, kuid tema funktsioon ning osalus on spetsiifiline. Ta ei lahenda grupis (grupi abil või arvel) oma isiklikke probleeme, vaid aitab grupi liikmetel paremini mõista, mis toimub neis endis ja grupis, aitab ja toetab kõiki grupi liikmeid.

Miks grupiteraapia?

Grupiteraapia tervikuna omab hulk eeliseid, mis puuduvad individuaalteraapias.

Kõigepealt on üheks eelduseks see, et grupis on inimesed nagu teiegi, mitte psühhoterapeutid. Just see annabki potentsiaalse võimaluse jälgida ja lahendada oma probleeme, sest probleemid on tavaliselt just selliste inimestega nagu teised grupisolijad. **Grupp oma koosseisus ongi nagu tükike reaalselt elu ainult selle vahega, et siin on tunduvalt turvalisem: grupis toimuv ei kahjusta teie huvisid reaalses elus, sest te ei puutu nende inimestega elus kokku. Seega reaktsioonid nende inimeste**

suhtes ei ole seotud reaalseste ohtudega, vaid nendest tulenevate fantaasiatega nende aadressil, mis on välja kujunenud stereotüüpsetest arusaamadest maailma käsitusel. Suhetes teiste grupiliikmetega on teil võimalus kontrollida oma fantaasiate õigsust ja loobuda neist, mis teid eksitavad ja segavad rahuldust pakkuvat elu elada. Peale selle kujuneb teil järk järgult arusaam ja mõistmine kõigist grupi liikmetest. Gruppi sulandudes tajute grupi jõudu ja iga liikme olulisust ja rolli selles grupis. Gruppi võiks vaadelda kui areeni, kus hakatakse riskima ja usalduse kasvades katsetama uusi käitumisviise. Teekonnal usalduse kasvamiseni on aga mitmeid etappe, mis võivad kaasa tuua ka tugevaid negatiivseid tundeid. Algul võib olla raske mõista oma tegelikku seisundit ja väljendada otseselt nii meeldivaid kui ebameeldivaid tundeid. Minnakse emotsionaalselt endast välja, et varjata oma sisemist segadust või lastakse pigem teistel väljendada omi tundeid. Luuakse liitusid teiste osalejatega, kes toetavad. Tõenäoliselt tuntakse üsna kiiresti pettumust ka terapeudi suhtes ja hakatakse temalt ootama vastuseid, mida ei saagi vastata. Abi tuleb sageli teistelt grupi liikmetelt, mida on esialgu rase uskuda. Kogemusega kasvab aga teadmine, et kõige rohkem suudab grupis aidata end igäüks ise, kui ausalt ja otse väljendatakse oma tundeid suhetes teiste grupi liikmetega ja terapeudiga. Sellisel viisil aitab teid grupp ja teie aitate neid.

Et muuta oma käitumist ja hoiakuid, mis on kujunenud aastatega, on vaja pikaajalist teraapiat. Iga osaleja peaks jääma gruppi, et anda endale muutumise võimalus ja ignoreerima enneaegset lahkumise (põgenemise) vajadust.

Kes sobib grupi liikmeks?

- on motiveeritud endaga tööks (psühhoteraapiaks)
- on valmis regulaarselt osalema grupitöös
- soovib ja on võimeline eneseavamiseks
- kelle problemaatika iseloom avaldub isikutevahelisel tasandil (üksindus, isolatsioon, kartlikkus, oskamatus luua ja hoida lähedasi suhteid, kalduvus konkureerima, agressiivsus, umbusklikkus, raskused autoriteetidega suhtlemisel, egoism, vähene enesekindlus, sõltuvus, eksistentsiaalsed probleemid - elumõtte puudumise tunne, lein/kaotusvalu, ärevus, rahulolematuse eluga, tööalkoholism, surmahirm, jne)

Kuidas on grupitöö organiseeritud?

- Grupitöö toimub kord nädalas (v.a. riiklikel pühadel ja suvepuhkusel) ning planeeritud kestvuseks on 3-5 aastat. Minimaalne grupis osalemise aeg on pool aastat.
- Grupitöös osaleda soovijatega viivad grupijuhid läbi eelnevalt individuaalsed intervjuud 3-5 korda
- Grupis osalemine on tasuline