

Правила группы

Конфиденциальность

В группе можно проявлять себя свободно: можно плакать, смеяться, кричать, ругаться и даже стоять на голове, если для выражения всей экспрессивности ваших чувств потребуется именно это. Главное — можно говорить о себе естественно и спонтанно выражая свои чувства, не причиняя никому вреда.

Свобода

Любая информация, которую сообщают участники, конфиденциальна, и её нельзя выносить за пределы группы. Фото-, видео-, аудиозаписи запрещены (или только с общего согласия всех участников группы). Не следует также и рассказывать о том, что и как говорили в группе другие.

«Я – высказывания»

Все чувства и мысли лучше озвучивать от своего имени. Только говоря от себя можно говорить правдиво о собственных идеях и эмоциях (можно узнать правду о себе). Не стоит интерпретировать действия и слова других или оценивать их, можно спросить, что они сами об этом думают. «Навешивание ярлыков» в пространстве группы запрещено, но всегда возможна обратная связь о ваших чувствах.

«Стоп»

Право на стоп имеет каждый участник группы. Это значит никто, включая терапевтов, ничего не может делать с другими участниками без их согласия: даже перед тем, как погладить человека или посочувствовать, лучше убедиться в его согласии, например, путём лёгкого прикосновения. Отстранение, отказ и тем более слово «стоп» прекращает любое действие.

Активность

Чтобы что-то получить от встречи, лучше максимально включаться в работу, в упражнения, в обсуждение. Важно отслеживать свои эмоциональные и телесные состояния — и своевременно говорить о них. Очень сложно угадать, что с вами происходит, если вы никому об этом не расскажете.

Вовлеченность

Всё, что происходит от начала до конца группы, — всё несёт в себе психологическую информацию. Не только упражнения или вопросы, которые вам задаёт ведущий, но и вопросы остальных, и случайные совпадения могут дать вам информацию о вас, — не пренебрегайте этим. Даже молчание и отсутствие участия может не быть случайным. Всё, что происходит с вами и вокруг вас, — может вам пригодиться, если вы поймёте, как именно вы сами влияете на происходящее.

Самораскрытие

Важно проявлять личную активность и любознательность. Это важно в первую очередь для вас. Чем больше вашего участия, тем больше вы получаете обратной связи, и тем больше опыта и пользы от групповой работы для вас.

