

(na podstawie książki Robin Norwood – „Kobieta, która kocha zbyt mocno. Jeśli pragniesz, aby to on się zmienił” i cięgle masz nadzieję” – Nowy Jork 1986 s.277-282- opracowała Anna Dodziuk)

Najlepiej aby zainicjowana przez Ciebie grupa liczyła od 7 do 12 osób, lecz jeśli nie możesz inaczej zacząć z mniejszą... ilością... Pamiętaj, aby na pierwszym spotkaniu znajdą się ludzie, którzy przyszli, ponieważ hasło, wokół którego tworzy się Wasza grupa wsparcia (dorosłe dzieci alkoholików, innowacje w środowisku zawodowym, rzucanie palenia), to dla nich ważna sprawa i chcą z tym coś zrobić. Nie tracicie zbyt dużo czasu na dyskusowanie, jak zorganizować następne spotkania, chociaż i to jest ważne. Najlepiej zacząć od podzielenia się Waszymi historiami (czy też ich częścią...), która dotyczy sprawy konstytuującej grupę™), gdy w ten sposób tworzy się bezpośrednia więź i poczucie przynależności. Macie dużo podobnych problemów. Możecie być zdziwieni, jak dużo. Niech, więc dzielenie się będzie najważniejszą rzeczą..., dla której się spotykacie.

Wypróbujcie następujący program pierwszego spotkania, które nie powinno trwać dłużej niż godzinę™.

Zacznijcie punktualnie. Będzie to dla wszystkich zainteresowanych sygnał, abyście... przyjeżdżali na czas na następne spotkanie.

Przedstaw się jako osoba, która wyszła z tak... inicjatyw..., i wyjaśnij, aby nie chciało się, aby grupa stała się w stałym środowisku wsparcia dla Ciebie i wszystkich tu obecnych.

Podkreśl, aby wszystko, co zostanie powiedziane na spotkaniu, musi tutaj pozostać, aby o nikim, kogo tu widzicie i niczym, co tu usłyszycie, nie powinno się rozmawiać nigdzie i nigdy. Zaproponuj, aby obecne osoby przedstawiały się siłą po prostu imionami.

Wyjaśnij, aby najprawdopodobniej wszystkim tu obecnym pomóc, kiedy nawzajem wysłuchacie, co jest powodem przyłączenia się do grupy, i aby każda osoba mogła, aby chyba przeznaczyć do pięciu minut na opowiedzenie o tym, co spowodowało, aby postanowiła przyjechać. Zaznacz, aby nikt nie musi mówić tak długo, ale aby każda z Was, gdyby chciała, może mieć tyle czasu. Będzie przygotowana na to, aby sama zaczęła, podając swoje imię i opowiadając krótko własną historię.

Gdy wszyscy chętni podzielili się swoją opowieścią... o sobie, wróć do jednej z tych osób, które nie chciały mówić, kiedy była ich kolej, i delikatnie spytaj, czy nie zrobią, aby tego teraz. Nie naciskaj na nikogo. Niech to będzie absolutnie jasne, że każda jest miła, o widziany niezależnie od tego, czy w tej chwili jest gotowa mówić o swojej sytuacji, czy nie.

Pomówcie teraz o pewnych regułach, które Twoim zdaniem powinny być przestrzegane w grupie. Osobiecie za sensowne uważam następujące. Można przepisać je w paru kopiach i rozdać wszystkim uczestnikom:

Nie radzić. Wszystkie osoby są... zaproszone do dzielenia się własnymi doświadczeniami i tym, co pomaga im czuć się lepiej, ale żadna nie powinna radzić innej, co ma robić. Radzenie trzeba delikatnie wytknąć, jeżeli ktoś zacznie dawać upust takiej chęci.

Prowadzenie grupy powinno być rotacyjne. Przejmowane, co tydzień, przez inną osobę, która będzie prowadziła kolejne spotkanie. Prowadząca jest odpowiedzialna za rozpoczynanie spotkania o czasie, ustalenie tematu do omawiania, zarezerwowanie paru minut pod koniec na sprawy organizacyjne, i za wybór innego prowadzącego na następny tydzień, zanim zakończy spotkanie.

Spotkania powinny trwać określony... ilości czasu. Osobiecie proponowałam, abym godzinę, dwie. Nikt z Was nie stawia się na rozwiązanie wszystkich swoich problemów w ciągu jednego spotkania i ważne jest, aby nie próbować tego robić. Spotkania powinny zaczynać się punktualnie i kończyć w zapowiedzianym czasie. (Lepiej, aby za krótkie niż za długie. Uczestnicy mogą... zdecydować się na ich przedłużenie później, jeżeli będą chcieli).

Miejsce spotkania powinien być raczej neutralny lokal niż czyjeś mieszkanie, jeżeli ktoś taki może w ogóle wchodzi w grę. W domu cięgle coś rozprasza uwagę: dzieci, telefony i brak anonimowości uczestników, zwłaszcza gospodyni. Poza tym powinno się unikać roli pani domu. Nie zajmujecie się dostarczaniem sobie nawzajem towarzyskiej rozrywki. Pracujecie razem jako równi partnerzy nad rozwiązaniem Waszego wspólnego problemu. Wiele różnych instytucji, a także ktoś, udostępnia nieodpłatnie pomieszczenia na spotkania grupowe w godzinach wieczornych.

Nie powinno być żadnego jedzenia, palenia papierosów ani picia napojów w trakcie spotkania. Wszystko to służy odwróceniu uwagi od tego, czym macie się zajmować, takie rzeczy można udostępnić przed i po spotkaniu, jeżeli Twoja grupa uzna, że to ważne. Nigdy nie podawajcie alkoholu. Zniekształca uczucia i reakcje oraz utrudnia pracę, jak... macie do wykonania.

Unikajcie mówienia o rzeczach zewnętrznych. To bardzo ważne, aby zdobywać umiejętności koncentrowania się na sobie oraz własnych myślach, uczuciach i zachowaniach, a nie na przyczynach zewnętrznych swoich kłopotów. Nie daj się na początku unieść tego, aby trochę o tym mówić, ale każda z Was, gdy dzieli

siÄ™ swoimi zwierzeniami, powinien staraÄ siÄ™ ograniczaÄ takie wÄ...tki do niezbÄdnego minimum.Ä

Zaden z Was nie powinien byÄ krytykowany za to, co zrobiÄ, albo, czego nie zrobiÄ,, zarÄwno wtedy, gdy jest obecny, jak i wÄwczas, gdy zwraca siÄ™ do siebie nawzajem o informacje zwrotne, nie powinno siÄ™ udzielaÄ ich z wÄasnej chÄ™ci. Podobnie jak na radzenie, w grupie wsparcia nie ma miejsca na krytykÄ™.Ä

Trzymajcie siÄ™ wybranego tematu. WÄaÅciwie kaÅ¼dy temat, jaki chciaÄ,aby przedstawiÄ prowadzÄ...ca, jest dobry za wyjÄtkiem kwestii, zwiÄzanych z religiÄ..., politykÄ... i sprawami z zewnÄ...trz, takimi jak leczenia czy modele terapii. Nie ma miejsca na akademickie dyskusje czy podziaÅy w grupie wsparcia. W Waszym interesie jest wÄasny rozwÃj, dzielenie siÄ™ tym, jakie nowe sposoby radzenia sobie ze starymi i problemami udaje siÄ™ Wam tworzyÄ. Oto kilka sugestii, co do tematÃw:Ä

- *Dlaczego jest mi potrzebna ta grupa?*
- *Wina i uraza*
- *Czego najbardziej siÄ™ boję?*
- *Co mi siÄ™ w sobie podoba najbardziej, a co najmniej?*
- *W jaki sposób troszczÄ siÄ™ o siebie i zaspokajam swoje potrzeby?*
- *SamotnoÅ?*
- *Jak radzÄ™ sobie z depresjÄ...*
- *ZÄoÅÄ. Jak siÄ™ obchodzÄ™ ze zÄoÅciÄ... u siebie i u innych?*
- *Moje kontakty z waÅ¼nymi osobami?*
- *Jak sÄ...dzÄ™, co ludzie myÄlÄ... o mnie?*
- *Analizowanie swoich motywÃw?*
- *Moje zobowiÄzania wobec siebie samej/go i wobec innych?*
- *Moja duchowoÅ?* (to nie jest dyskusja o przekonaniach religijnych, lecz o tym, jak kaÅ¼dy z uczestnikÃw grupy doÅwiadcza religijnego wymiaru swego Å¼ycia lub go nie doÅwiadcza)?
- *Jak pozbyÄ siÄ™ obwiniania, wÄÄ...cznie z samo obwinianiem?*
- *Szttywne schematy w moim Å¼yciu?*

Grupa może zdecydować się™, 1/4e raz w miesiącu zostaje o kwadrans dłuższą, 1/4eby załatwić sprawy organizacyjne lub wprowadzić zmiany w trybie spotkań, przedyskutować, jak sprawdzają się™ reguły czy jakiegokolwiek inne problemy.

Razem przedyskutujcie reguły Waszego funkcjonowania jako grupy.

Zapytaj, czy ktoś by gotów poprowadzić grupę™ w przyszłym tygodniu

Upewnijcie się™, gdzie grupa spotyka się™ w przyszłym tygodniu, i zdecydujcie się™ na przekazanie czegoś i napiszcie się™ przeznaczyć czas przed spotkaniem czy po nim.

Uzgodnijcie czy trzeba zaprosić więcej osób, 1/4eby się™ przyłączyć do Waszej grupy, może jeszcze gdzieś o tym ogłosić, czy te 1/4 obecne osoby mogąby przeprowadzić inne.

Zakończcie spotkanie stojąc chwilę™ w milczeniu w kręgu, trzymając się™ za rękę z zamkniętymi oczami.

Ostatnia uwaga na temat wspomnianych reguł: dyskrecja, zmiana prowadzących, nie krytykowanie, nie radzenie, nie dyskutowanie na kontrowersyjne tematy czy kwestie „spoza”, nie prowadzenie akademickich dyskusji itd. Wszystko to jest niezwykle ważne dla harmonii i spójności grupy. Nie łamcie tych zasad, 1/4eby przypodobają się™ jakiemuś uczestnikowi. To co jest dobre dla grupy, musi być zawsze na pierwszym miejscu.

Mając to wszystko w pamięci, dysponujesz podstawowymi narzędziami, 1/4eby zacząć grupę™ dla dorosłych dzieci alkoholików, osób nieszczerliwie rozwiedzionych, rodziców chcących inaczej wychowywać swoje dzieci czy innowatorów w środowisku zawodowym. Nawet się™ nie spodziewasz, jak wiele siły i energii mogą Ci dawać te zwykłe godzinne spotkania, poświęcone dzieleniu się™ osobistymi sprawami.