

Васькова Е.В.

Клинический психолог, психоаналитик, групповой терапевт

Пара слов о группах и групповом анализе

Абсолютно все люди нуждаются в эмоциональном обмене. Любые отношения строятся на эмоциональном обмене.

Проблемы в жизни начинают возникать тогда, когда человек не может реализовать свой аффективный (эмоциональный/энергетический) потенциал.

Основная сложность, которая возникает в реализации эмоциональной коммуникации при общении с людьми:

1. как при реализации своих чувств «не умереть» самому ИЛИ
2. как при реализации своих чувств «не убить» другого.

Конечно «не умереть» и «не убить» в символическом значении слова. У каждого своя «тюрьма», в которой он изолирует себя от других и свое «кладбище» тех, с кем контакт был прерван. Все эти состояния вызывают сильнейшие чувства.

Чем люди занимаются я в группе:

- обнаруживают те эмоции, которые хотят быть реализованы и проявлены,
- учатся понимать их (что они значат, какая потребность стоит за эмоциями),
- учатся предъявлять их другим без саморазрушения или разрушения другого,
- учатся понимать чувства, которые побуждают вступать нас в контакт,
- учатся создавать единый язык коммуникации (общее семантическое поле), понятный каждому участнику группы.

Что это даст Вам:

- лучше понимать себя и свои потребности,
- улучшить качество межличностных отношений и в целом повысить качество жизни (кому-то найти партнера, кому-то уйти от партнера, кому-то изменить дистанцию при общении с другими),

- понимать мотивы своих действий, выбора или не выбора,
- научиться управлять своими эмоциями,
- обнаружить и пересмотреть свои границы.

Почему именно группа и групповой анализ могут помочь:

Группа позволит исследовать Ваш привычный способ коммуникации с социумом. Благодаря переносу (перенесение отношений со значимыми людьми в детстве (как правило, с родителями) на текущие отношения с людьми) Вы увидите, как тень прошлого влияет на настоящую жизнь. Это бессознательный механизм, он не поддается контролю.

Стиль отношений возможно поменять путем осознания своих чувств, которые возникают при контакте с людьми. Это достаточно длительная, местами неприятная, местами приятная, но очень важная работа. Группа эту тонкую работу делает безопасной.