

Hogyan kezeljük nehéz érzéseket a csoportban? - 2. rész

Mit tehetünk a csoportmunka során csoportvezetőként?

- új csoportban, vagy új csoporttagok érkezésekor törjük meg a jeget bemutatkozó körrel, hogy mindenkinek lehetősége legyen megszólalni
- ha már ismerősként találkozunk, akkor a jégtörésben akár testi kontaktus is lehet, kézfogás, ölelés, valamely semleges, nem-szexualizált érintés. Ehhez nagyon fontos jól ismerni a csoportot, és bármely testi kontaktussal járó jégtörőt inkább felajánlani, semmit kötelezővé tenni - ha feltételezzük, hogy vannak traumatizált emberek a csoportban, akkor inkább kerüljük a testi kontaktus használatát
- indítsunk hasi légzéssel: hosszú, mély kilégzések során a rekeszizom teljes ellazulása segíthet a feszültség oldásában
- szólítsuk meg, üdvözljük a résztvevőket - ez segíthet abban, hogy az itt és mostra fókuszáljanak, a magukkal hozott zavaró gondolatokra és érzésekre kevesebb figyelem marad
- ha feszültség, fáradtság van jelen a csoportban, tartsunk kiabálókört vagy nevetőkört, adjunk lehetőséget arra, hogy az érzelmek biztonságos, ellenőrzött körülmények között meg tudjanak jelenni
- figyeljünk arra, hogy a teret egyenletesen, mindenki komfortzónáját figyelembe véve töltsük ki a teremben ahol dolgozunk
- körben állva vagy a teremben mozogva megfigyelhetjük a testünk különböző részeit, megkereshetjük azt a részt, amelyik a leginkább ellazult állapotban van, és erre fókuszálva megpróbálhatjuk oldani az esetleges feszültségeket

Ahogy a foglalkozás halad előre, figyeljünk magunkra és figyeljünk a csoporttagokra, és álljunk készen arra, hogy szükség esetén segítsük a nehéz érzések tartalmazását, oldását. Elképzelhető, hogy mozgásban, testre figyelve oldható lesz a feszültség, de álljunk készen arra is, hogy a csoporttagnak szüksége van arra, hogy kicsit kilépjen a csoportból.

Traumatizált emberekkel könnyen előfordul, hogy visszatartják a lélegzetüket, ami tovább tudja fokozni a már fennálló stresszt. Legyen figyelmünk a csoporttagok légzésére, és szükség esetén többször is hívjuk fel a figyelmet a nyugodt, folyamatos légzés fontosságára. Ha szükséges, mutassuk is meg, hogy hogyan lélegezzünk, hogyan figyeljünk a légzésünkre.

A feszültség oldható úgy is, ha mozgásba visszük. Ha sikerült beazonosítani, hogy a feszültség mely testrészekben jelenik meg testi érzésként, mozgásba vihetjük azt a területet, figyelve arra, hogy mi az, ami természetesen jön. Táncban akár kifejezetten kreatív mozgások is kialakulhatnak, de sport vagy jóga esetén is kereshetjük, hogy az adott keretek között milyen módja van a feszültséget tartalmazó testrész vagy testtáj mozgásba vivésének. Legyen ilyenkor folyamatosan figyelmünk a csoporttagra, és kérjünk visszajelzést az esetleges változásokról a megélt feszültség szintjében.

A résztvevők nehéz érzéseit megszólítani nehéz de egyben szép kihívás is. A test és az érzelmek szoros összefüggése a testfókuszú munkát különösen alkalmassá teszi arra, hogy a kisebb de akár nagyobb nehézségek is megoldozhatóak legyenek. Természetesen itt is igaz, hogy fontos tudatában lenni a kompetenciahatárainknak, annak, hogy mi és a csoport mennyit tud elbírní. Ha úgy tűnik, hogy egy traumatizált résztvevő csak nagyon nehezen vagy egyáltalán nem tudja tartalmazni az érzéseit a csoportfolyamat során, érdemes négy szemközt javasolni neki más, pl. pszichoterápiás szakember felkeresését is.