

SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA – Z izkušnjo v skupini povezani terapevtski dejavniki

- univerzalnost (podeljene izkušnje in občutki med člani skupine vodijo do spoznanja, da v tem svojem doživljanju niso osamljeni, da so v vprašanju obče človeške zadeve, ki so v družbi razširjene in služi, da se član skupine osvobodi občutka družbene izolacije, potrdi v svojih izkušnjah in poveča samospoštovanje)
- altruizem (skupina je prostor, kjer si člani lahko pomagajo med seboj, podeljena izkušnja bivanja pa lahko postane tisto nekaj, kar pri posamezniku dvigne samospoštovanje ter pomaga razvijati bolj funkcionalne strategije preživetja in razumevanje medosebnih povezav)
- vlivanje upanja (v mešani skupini, ki vključuje člane različnih stopenj osebnostnega razvoja ali izboljšanja, lahko člane navdihuje in ohrabljuje drugi član preko premagane problematične izkušnje, s katero se ostali še le spopadajo)
- podelitev informacij (informacije o dejstvih, še posebej nanašajoče se na zdravljenje, ki jih v skupini podelijo njeni posamezni člani, so s strani ostalih pogosto sprejete kot zelo koristne)
- korektivna izkušnja primarne družine (v procesu transferja, ki je specifičen za skupinsko psihoterapijo, člani skupine pogosto na nezavedni ravni identificirajo terapevta in ostale člane z njihovimi lastnimi starši ter sorodniki, terapevt pa lahko s svojimi interpretacijami pomaga članom skupine doseči razumevanje vpliva otroških izkušenj na njihovo osebnost, kar bi bil lahko v nadaljevanju nauk, kako se v trenutnih odnosih izogniti nezavednemu ponavljanju nekoristnih preteklih medosebnih mrež)
- razvoj socialnih veščin (skupinska postavitev psihoterapije zagotavlja varno in podporno okolje za člane, da tvegajo in pokažejo svoje obnašanje do drugih ter izboljšajo socialne veščine)
- posnemanje vedenja (ena od poti po kateri lahko člani skupine razvijajo socialne veščine je učenje po modelu – opazovanje in posnemanje terapevta in drugih članov skupine na primer v oziru podeljevanja osebnih občutkov, izkazovanja pomena, bodrenja ostalih, ...)
- kohezivnost (gre za primarni terapevtski dejavnik iz katerega izvirajo vsi ostali, saj je človek v osnovi socialno bitje z instinktivno potrebo po pripadanju skupnosti in zato osebni razvoj lahko pride do izraza le v medosebnem kontekstu; kohezivna skupina je tista, v kateri imajo vsi člani občutek pripadanja, sprejetosti in potrditve)
- eksistencialni dejavniki (učenje, da mora posameznik sam prevzeti odgovornost za svoje življenje in tudi posledice svojih odločitev)
- katarza (z naravnim izražanjem čustev pride osvoboditev iz čustvene stiske, katere podlaga so kronični občutki sramu in krivde, saj člani svoje zgodbe pripovedujejo občinstvu, ki jih podpira)
- medosebno učenje (člani skupine dosežejo višji nivo samozavedanja skozi proces interakcije z drugimi v skupini, ki posamezniku posredujejo povratno informacijo o njegovem obnašanju in vplivu na ostale)
- razumevanje samega sebe (ta dejavnik, ki se sicer prekriva z medosebnim učenjem, se nanaša na dovršitev višjih nivojev vpogleda v genezo problemov posameznika in nezavedne motivacije ki poudarjajo njegovo vedenje)