

## Savigalbos grupės ir jų poveikis sveikimui

„Tik tu vienas gali tai padaryti, bet vienas tu to negali“

(iš anoniminių alkoholikų minčių lobyno)

**Kas yra savivalbos grupės?** C. Brody ir bendraautoriai pažymi, jog savivalbos grupės yra žinomos kaip tarpusavio pagalbos ar paramos grupės, kurias sudaro asmenys, kuriuos sieja tam tikra problema (pvz., alkoholizmas) ir tam tikras tikslas (pvz., noras mesti gerti). Teikdami paramą vieni kitiems grupės nariai kartu imasi veiksmų, siekdami tam tikrų pokyčių.

Savigalbos grupių istorija prasidėjo 1939 m. JAV nuo pirmosios anoniminių alkoholikų draugijos. Šiandien pasaulyje yra įvairių savivalbos grupių: su priklausomybėmis kovojančių žmonių, turinčių įvairių sveikatos problemų – aklųjų, sergančiųjų epilepsija, turinčių psichinių sutrikimų ir kt.

**Savigalbos metodas.** Tai įvairių problemų sprendimo būdas, kuris pagrįstas dalijimusi asmenine patirtimi grupėje. Į savivalbos grupę dažniausiai žmonės eina tuomet, kai jų gyvenimas griūva, tampa nevaldomas, o žmogus be kitų pagalbos negali įveikti savo rūpesčių. Tam tikroje grupėje (pvz., vartojančiųjų alkoholi) likimo draugai dalijasi savo patirtimi, užjaučia vienas kitą, reflektuoja, naujai įvertina esamą situaciją, sumažina neigiamas emocijas ir tokiu būdu sveiksta. Savivalbos grupių dalyviai yra ir pagalbos gavėjai, ir pagalbos teikėjai. Šios grupės grindžiamos bendradarbiavimo ir dalijimosi patirtimi principais, nes grupėje mokaisi padėti sau, tačiau bendras darbas duoda naudos ir šalia esantiems žmonėms. Dažniausiai grupes kuruoja ir konsultuoja patyrę savo srities profesionalai (socialiniai darbuotojai, psichologai, visuomenės sveikatos specialistai ir kt.).

**Savigalba – savirefleksijos procesas.** Savigalba remiasi idėja, kad asmuo neabejotinai yra pajėgus siekti pasikeitimų savo gyvenime. Šią idėją pagrindžia M. J. Lambertas, kuris įrodo, kad apie 40 proc. savivalbos efektyvumo lemia veiksniai, priklausantys nuo paties kliento, ir dar 15 proc. – viltis, kad taikoma priemonė gali padėti, t. y. placebo efektas. Peržiūrėjus savivalbos programas matyti, kad dauguma jų remiasi *savirefleksijos procesu*. Vienas pirmųjų savirefleksiją aprašė K. Jaspersas, nurodęs, kad šį procesą sudaro trys elementai: *savistaba, savęs supratimas ir savęs atskleidimas*. Šie elementai tarpusavyje susiję, todėl kuo žmogus *atidžiau stebi savo mintis, jausmus ir elgesį, tuo labiau jis gali save ir savo motyvus suprasti bei galiausiai juos atskleisti*. Apibendrinant

galima teigti, kad savivalba, kuri remiasi savirefleksija, t. y. kryptingu ir struktūruotu stebėjimu bei savo patirties apmąstymu, skatina pokyčius ir gali padėti žmogui sveikti, t. y. įveikti problemas bei gyvenimo išbandymus. Visgi tais atvejais, kai žmogus neturi aiškaus stebėjimo ir reflektavimo plano, susitelkia ir analizuoja tik tai, kas kelia diskomfortą, gali formuoti požiūrį, kad situacija sunkesnė, nei yra iš tiesų. *Todėl nestruktūruotas stebėjimas nepadedą siekti pokyčių, o kryptinga savirefleksija suteikia galimybę keistis.* Kiekvienas žmogus turi stiprybių ir vidinių atsargų, būtinų pokyčiams pasiekti, o kryptingai susitelkiant į sprendimus žmogaus sąmonė nukreipiama stiprybių paieškos, analizės ir stebėjimo linkme. Tai įgalina asmenį ne tik save stebėti, bet ir susieti savo veiksmus su norimais gyvenimo pokyčiais.

### **Refleksiją ir grupės procesą atskleidžiantys klausimai:**

1. Ko mes *siekiame darbu grupėje*? Ar norime užtikrinti tarpinį ar galutinį pasveikimą? Ar pavyksta sutelkti dėmesį į bendrą darbą grupėje?

2. Kas vyksta *šiuo metu*? Kokia nuotaika, kūno laikysena? Ką noriu pasakyti grupei, o ką noriu pasilaikyti sau ir kodėl?

3. Kaip viskas *turi vykti toliau*? Ką norim daryti ateityje? Kiek turim energijos? Ką noriu išlaikyti, o ką pakeisti? Kokie tolesni žingsniai ir kiek tam skirsiu laiko ateityje?

### **Kuruojančiojo savivalbos grupę užduotys:**

1. Užtikrinti, kad kuruojama savivalbos grupė atitiktų šias savybes: narystę, atvirumą, konfidencialumą, veiklumą ir pagarbą.

2. Atrasti konsultuojamos grupės problemos ar kančios universalumą. Grupės dalyviai privalo pamatyti, kad jie nėra vieni su savo skausmu – tai padeda jiems geriau pasijausti ir komunikuoti.

3. Skatinti grupės narių saugumo jausmą, susitelkimą ir ryšį komunikuojant. Kuo santykiečiai grupėje stipresni, tuo didesnė tikimybė, jog asmuo keisis ir sveiks.

4. Gebėti atpažinti grupės pokyčius, žinoti grupės vystymosi stadijas (formavimosi, jėgos bei kontrolės, intymumo, brandos ir atsiskyrimo) ir jomis vadovautis darbe.

5. Palaikyti grupės narių motyvaciją keistis. Jei grupėje trūks motyvacijos, galima dirbti, bet pokyčiai neįvyks. Svarbu pamatyti tai, kas grupę motyvuoja keistis.

6. Supratus grupės dinaminį procesą, atradus terapinius veiksmus ir tai, kas būdinga konsultuojamai grupei, t. y. kiekvienai grupei tinka vis kitoks, tik jai būdingas individualus sveikimo metodas, galima sėkmingai išgyti ir pasiekti tikslus.

**Kaip ir kodėl savigalbos grupėse žmonėms pavyksta pasveikti?** Kai žmogus sugniuždytas, gyvenimas jam išslydęs iš rankų, rankos tuščios, būtent tada jis turi šansą ištiesti rankas ir prašyti pagalbos – būti išklaustyta, atsiverti ir papasakoti tikrą, nepagražintą tiesą. O kad tokia komunikacija savigalbos grupėje vyktų, reikia pasitikėjimo kitais, drąsos ir vilties. Ir neretais atvejais humoro – jis padeda sudėtingoje situacijoje greičiau sveikti.

Parengė  
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos  
visuomenės sveikatos specialistė Jūratė Kriaučiūnienė