

Mga Grupo ng Suporta sa Kapwa at Pang-grupong Therapy: Isang Paghahambing

Ang kapaligiran ng grupo ng suporta ay isa kung saan magagawa iyon ng mga miyembro - mag-alok ng suporta at magpakita ng pang-unawa at empatiya dahil sa mga naibahaging karanasan. Dahil ang lahat sa grupo ay kasamahan, walang eksperto. Walang tama o mali. Ang bawat indibidwal ay dapat makaramdam ng sapat na kaligtasan upang sabihin kung ano ang nararamdaman niya at/o iniisip at tinanggap ng grupo.

Bukod sa makapaglalabas ng loob sa isang grupo ng suporta, may pagkakataon na makita na ang emosyon ng isa ay pareho sa iba, hindi abnormal o nakakahiya. Ang mga emosyon ay emosyon lamang. Ito ay maaaring maging makapagpalaya.

Nagbibigay din ang mga sesyon ng suporta ng perpektong kapaligiran para sa paglutas ng problema. Ang mga pananaw, pagiging maparaan at pagkamalikhain ng ibang tao ay napakahalaga kapag ang isang miyembro ng grupo ay nakakaramdam ng pagkapigil at nangangailangan ng mga praktikal na mungkahi.

Sa wakas, ang isang grupo ng suporta ay isang kaganapan na panlipunan. Dapat mawala ang pakiramdam ng mga tao na nakilala nila sa mga luma at bagong kaibigan at magkaroon ng kaaya-ayang karanasan. Kung ang isang grupo ng suporta ay walang ibang ginawa, dapat itong magbigay ng pagkakataon para sa koneksyon, na lumilikha ng oras para kontrahin ang paghihiwalay kung saan naroroon ang maraming mga kapantay.

Mga Layunin ng isang Grupo ng Suporta sa Kapwa:

- Mag-alok ng suporta sa pamamagitan ng pag-unawa at empatiya
- Magbahagi ng mga kabatiran tungkol sa pagkakatulad ng mga karanasan
- Maglutas ng mga problema sa pamamagitan ng paggamit ng pinagsamang karunungan ng mga miyembro ng grupo
- Ipagdiwang ang magagandang oras at maging nariyan sa masasamang panahon

Mga Layunin ng isang Pang-grupong Therapy:

- Pagmasdan at bigyang-kahulugan ang ugali sa pangkat para magbigay ng pananaw
- Suriin ang mga relasyon sa loob ng grupo para mapadali ang interpersonal na pagbabago
- Magbigay ng propesyonal na pagsusuri ng mga pakikipag-ugnayan at mga tugon



Mahalaga: Hindi kami nagsasagawa ng therapy sa grupo ng suporta sa kapwa ng NAMI.