



PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

**Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi**



Judith A. Belmont

103 activități de grup

Idei de tratament
și strategii practice

Traducere din engleză de
Silvia Grădinaru

3
TREI



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO

Redactor:
VICTOR POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
FLORIN PARASCHIV

Corectură:
ELENA BIȚU
SÎNZIANA DOMAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BELMONT, JUDITH A.

103 activități de grup: idei de tratament și strategii practice /

Judith A. Belmont; trad.: Silvia Grădinaru. – București: Editura Trei, 2015
ISBN 978-606-719-358-9

I. Grădinaru, Silvia (trad.)

159.9

Titlul original: 103 GROUP ACTIVITIES AND TIPS (TREATMENT IDEAS & PRACTICAL STRATEGIES)

Autor: JUDITH A. BELMONT

Copyright © 2006 by Judith A. Belmont, originally published by PESI Publishing & Media, a division of PESI, Inc., Eau Claire, WI, USA

Copyright © Editura Trei, 2015
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-719-358-9



Mulțumiri

Această carte a fost inspirată de acei participanți la ateliere care, de-a lungul timpului, m-au primit în viața lor și mi-au oferit ocazia de a învăța atât de multe lucruri. Sunt în mod special îndatorată uneia dintre primele mele slujbe, programului „De ce nu” din Worcester¹, deoarece acesta m-a determinat să-mi urmez pasiunea și să promovez activ educarea stării de bine la nivel psihic. Mai târziu, Centrul pentru Schimbare Umanistă² din Bath³ a contribuit la îmbogățirea cunoștințelor și a experienței mele în acest domeniu. Ambele contexte mi-au oferit metodele creative și mentalitatea care au servit drept inspirație și au pus bazele muncii mele. Îi mulțumesc lui Michael Olson⁴ de la PESI⁵, care mi-a trezit interesul de a scrie acest ghid terapeutic. Mai presus de toate, îi datorez mulțumiri

¹ Worcester este un oraș și sediul comitatului omonim din statul american Massachusetts. (N.t.)

² Centrul pentru Schimbare Umanistă (**The Center for Humanistic Change**) este o organizație privată, nonprofit, care organizează cursuri de educație preventivă în ceea ce privește consumul de alcool, tutun și alte droguri. (N.t.)

³ Bath este un orașel situat în comitatul Norhampton din statul american Pennsylvania. (N.t.)

⁴ Michael Olson este vicepreședintele Departamentului de vânzări și marketing din cadrul PESI. (N.t.)

⁵ PESI este o organizație nonprofit, cu sediul în Statele Unite, focalizată pe educația continuă în domeniul sănătății mentale. (N.t.)



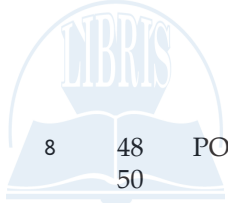
6

speciale soțului meu, Don, și celor trei minunați fii ai noștri, Justin, Brian și Adam, care au fost cei mai buni susținători, profesori și sfătuitori dintre toți!



Cuprins

- 13 Introducere
- 17 **1. Flexibilitatea în gândire**
- 19 PONT-urile 1 și 2. Exerciții „practice” pentru o gândire flexibilă
- 23 PONT-urile 3–5. Exerciții pentru a-ți deschide mintea
- 26 PONT-ul 6. Exercițiu vizual: Privitul lucrurilor într-o manieră diferită
- 28 PONT-ul 7. Joc de perspicacitate: chiar și cele mai complicate situații au un răspuns!
- 29 Fișă: Jocuri de perspicacitate pentru antrenarea minții
- 31 **2. Inițieri în grup**
- 33 PONT-urile 8–10. Exerciții pentru prezentările din cadrul grupului: Jocurile numelor
- 36 PONT-ul 11. Exercițiu de grup: Să ne cunoaștem mai bine
- 38 PONT-ul 12. Exercițiu: Adevăruri și neadevăruri
- 40 PONT-ul 13. Să spargem gheața: Prinde-o!
- 42 PONT-ul 14. Exercițiu: Creat la început
- 43 PONT-ul 15. Exercițiu: Vânătoarea de comori
- 45 Fișă: Vânătoarea de comori
- 46 PONT-ul 16. Exercițiu: Jocul în cerc



8 48 PONT-ul 17. Exercițiu: Sondajul colorat
50 Fișă: Mostre de întrebări pentru sondajul de grup

53 **3. Descoperiri la nivel de grup**

55 PONT-urile 18–21. Descoperirea de sine și exercițiile de împărtășire reciprocă

58 PONT-ul 22. Exercițiu: Vai, cât te-ai schimbat!

61 **4. ABC-ul comunicării**

63 PONT-urile 23–26. Jocuri de rol: Învățarea diferenței dintre comunicările de tip asertiv, agresiv și nonasertiv

68 Scenariu pentru jocul de rol agresiv: O întâlnire la cină

69 Scenariu pentru jocul de rol nonasertiv: O întâlnire la cină

70 Scenariu pentru jocul de rol asertiv: O întâlnire la cină

71 Fișă: Comportamentul asertiv, agresiv și nonasertiv

72 PONT-ul 27. Joc de rol pentru grup: Cartonaje cu replici

74 Fișă: Cartonaje cu replici

76 PONT-ul 28. Joc de rol: Cartonaje cu final deschis

78 Fișă: Cartonaje cu final deschis

79 PONT-urile 29–32. Exerciții de comunicare nonverbală

83 PONT-ul 33. Exercițiu: Primitul unui compliment din mers

85 PONT-ul 34. Jocuri de rol: Alege-ți propria aventură

87 PONT-urile 35 și 36. Filmarea grupului:

Pe locuri, fiți gata, acțiune!

91 **5. Ușurează-ți viața alături de persoanele dificile**

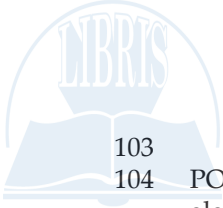
93 PONT-ul 37. Exercițiu: Cum să te porți când ești intimidat? Aburește-l!

95 PONT-ul 38. Joc de rol: „Prinde agresorul” folosind aburirea!

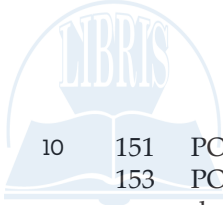
97 PONT-ul 39. Exercițiu: Confruntarea cu agresorul interior

99 PONT-ul 40. Activitate: Dă-i voie susținătorului tău interior să intre în scenă!

101 PONT-ul 41. Vulnerabilități ochite de agresori — ascunderea „butoanelor” sensibile



- 103 Fișă: Vulnerabilități ochite de agresori!
104 PONT-ul 42. Joc de rol: Cele patru obiective
ale comportamentelor dificile
107 PONT-ul 43. Confruntarea cu comportamentul dificil:
Cele patru obiective
109 Fișă: Obiectivele comportamentului dificil
110 Fișă: Patru obiective ale comportamentului dificil
111 PONT-ul 44. Scutul invizibil
113 PONT-ul 45. Rezistența la tratament: E doar vârful aisbergului!
115 Fișă: Comportamentele dificile ale clienților în terapia de grup
- 117 **6. Succesul fără stres!**
- 118 PONT-urile 46–48. Exerciții pentru gestionarea stresului:
De la „mă stresez” la „mă relaxez”!
121 PONT-urile 49–52. Exerciții de grup și mici lecții pentru
gestionarea stresului
124 PONT-urile 53 și 54. Trusa de urgență în caz de stres:
Nu pleca de acasă fără ea!
126 PONT-ul 55. Exercițiu: Un strop de stres!
128 PONT-ul 56. Exercițiu: Plasturi de stres
130 PONT-ul 57. Exercițiu: Comparație între mingea antistres
și personalitatea rezistentă la stres
131 PONT-ul 58. Exercițiu: Simptomele liniștii interioare
132 Fișă: Simptomele păcii interioare
- 135 **7. Timpuri schimbătoare**
- 137 PONT-urile 59–62. Exerciții pentru adaptarea la schimbare
139 PONT-ul 63. Terapia prin citate pe tema schimbării
141 PONT-ul 64. Discuție de grup: Supraviețuire sau schimbare?
- 145 **8. Descoperirea de sine**
- 146 PONT-urile 65–67. Exerciții de imagerie:
Tribunalul și consiliul director
149 PONT-ul 68. Exercițiu: Critic și suporter



- 10 151 PONT-ul 69. Exercițiu: Nu suntem singuri
153 PONT-urile 70 și 71. Activități: Suntem toți demni
de prima pagină
155 Fișă: SENZAȚIONAL! AFLĂ TOTUL ACUM!
156 PONT-urile 72 și 73. Demonstrație și exerciții:
Pe măsura vieții
159 PONT-ul 74. Ilustrarea stimei de sine: Cât de mult valorezi?
161 PONT-ul 75. Demonstrație și activitate:
E timpul pentru o cafea!
- 165 **9. Activități motivaționale**
- 167 PONT-ul 76. Oricum
169 Fișă: „Oricum“
170 PONT-ul 77. Cele cinci stadii ale doliului
172 Fișă: Cele cinci stadii ale doliului
173 PONT-urile 78–81. Terapia prin citate
176 Fișă: Citate pentru lucrul în grupul terapeutic
178 PONT-urile 82–84. Puterea unui cântec
181 PONT-ul 85. Puterea cinematerapieii
- 185 **10. Imageria și meditația bazată
pe conștientizare (mindfulness)**
- 187 PONT-ul 86. Readu culoarea în viața ta!
189 PONT-ul 87. Ești făptuitor sau ființă?
191 PONT-urile 88 și 89. Descrierea și observarea
193 PONT-ul 90. Exercițiu: Hrănirea conștientă
195 PONT-ul 91. Exersarea minții prin vizualizare (I)
197 PONT-ul 92. Exersarea minții prin vizualizare (II)
199 PONT-ul 93. Activitate de vizualizare: Imaginea corporală
201 PONT-ul 94. Relaxarea progresivă
203 PONT-ul 95. Imageria dirijată

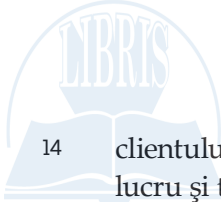


- 205 **11. Încheierile în munca de grup**
- 207 PONT-ul 96. Memento vizual: Criza deschide calea către creștere și schimbare
- 209 PONT-ul 97. Exercițiu: Pânza pe care o țesem
- 211 PONT-ul 98. Exercițiu: „Piatra prețioasă” din interiorul meu
- 213 PONT-ul 99. Exercițiu interacțional
- 215 PONT-ul 100. Cap, inimă și mână
- 217 Fișă: Cap, inimă și mână
- 218 PONT-urile 101 și 102. Mementouri pentru mine și pentru ceilalți
- 220 PONT-ul 103. Trusa terapeutului



Introducere

Volumul de față, ticsit cu idei terapeutice care pot fi utilizate în grupuri variate, este o compilație de numeroase sfaturi și strategii pe care le-am cules de-a lungul celor peste 30 de ani de experiență în terapie. Aceste activități și PONT-uri pot fi folosite în grupuri de terapie pentru adolescenți și adulți, precum și în seminariile din cadrul locului de muncă sau alte tipuri de grup. Atenția acordată abilităților terapeuților și formatorilor este esențială pentru a-i ajuta pe clienți să dezvolte modalități precise de adaptare. Această focalizare pe abilitățile adaptative este esențială pentru a ne ajuta clienții cu niște instrumente „la îndemână” și utile pentru procesul lor terapeutic. Antrenarea abilităților utile în viață nu este, de cele mai multe ori, parte din educația formală convențională, iar acest volum practic încearcă să-i ajute pe oameni să învețe tocmai aceste strategii de coping ce lipsesc masiv din educația formală. Această carte cu activități îl ajută pe specialistul în sănătatea mentală să îi asiste pe membrii grupului în abordarea proactivă a procesului de terapie. Prin activități experiențiale, exerciții, fișe de autoperfecționare și planuri educaționale, fiecare individ poate trăi realmente schimbarea — în loc să se rezume doar la a vorbi despre ea. PONT-urile pentru trusa terapeutică îi pot schimba viața chiar și



clientului celui mai rezistent la terapie. Aceste activități, strategii de lucru și tehnici îi pot ajuta îndeosebi pe cei cu probleme de caracter, acolo unde tratamentul clasic prin „verbalizare“ se dovedește a fi neadecvat.

Așa cum a spus Confucius: „Învață-mă și voi uita, arată-mi și îmi voi aminti, implică-mă și voi înțelege“.

Această carte este gândită pentru a-i ajuta pe cei care lucrează în domeniul sănătății mentale, inclusiv pe cei care promovează „fitnessul psihic / wellness-ul psihic“, fie că este vorba de lucrul cu pacienți internați sau nu, de cabinetul privat sau de un cadru de business.

În cadrul abordării PONT, ideile terapeutice și metodele practice sunt împărțite mai departe în PONT-uri pentru fiecare activitate, fișă sau strategie de lucru. Acronimul utilizat pe parcursul fișelor și activităților se referă la Premisă (teoretică), Organizare (implementare) și Nucleul Transformării¹.

Materialele puse la dispoziție în această carte pot fi reproduse pentru uz individual sau de grup, în cadrul lucrului cu clienții proprii. Însă, dacă doriți să redați aceste PONT-uri în orice tip de publicație, este nevoie să solicitați în prealabil permisiunea editurii.

¹ Theory, Implementation and Processing, pe scurt TIP (orig.). Traducerea este adaptată după acronimul echivalent din limba română: PONT. (N.t.)



Citate despre flexibilitatea în gândire

„Un punct de cotitură nu este sfârșitul drumului decât dacă refuzi să iei curba.“

— *Anonim*

„Pentru cel care ține un ciocan în mână, tot ce întâlnește începe să semene cu un cui.“

— *Abraham H. Maslow*

„Nimic nu este mai delicat sau mai flexibil decât apa, și cu toate acestea nimic nu poate să îi reziste.“

— *Lao Zi*

„Sunt lucruri pe care le cunoaștem și lucruri pe care nu le cunoaștem. Între ele se află porțile percepției.“

— *Aldous Huxley*

„Toate cunoștințele noastre își au rădăcina în percepții.“

— *Leonardo Da Vinci*



1

Flexibilitatea în gândire

- 19 PONT-urile 1 și 2 — Exerciții „practice“ pentru o gândire flexibilă
- 23 PONT-urile 3–5 — Exerciții pentru a-ți deschide mintea
- 26 PONT-ul 6 — Exercițiu vizual: privitul lucrurilor într-o manieră diferită
- 28 PONT-ul 7 — Joc de perspicacitate: Chiar și cele mai complicate situații au un răspuns!
- 29 Fișă: Jocuri de perspicacitate pentru antrenarea minții



Exerciții „practice” pentru o gândire flexibilă

PREMISA: Aceste exerciții simple sunt două dintre preferatele mele și merg la propriu „mână-n mână” pentru a porni gândirea creativă în cadrul grupului. Sunt exerciții ideale de încălzire pentru grupurile terapeutice, atelierelor de dezvoltare personală de la serviciu sau seminariile de training. În cadrul grupului, este o activitate de scurtă durată, dar cu un impact puternic, care implică toți participanții. Deși puteți folosi acest exercițiu și cu clienții în cadrul tratamentului individual, aducând un argument puternic pentru flexibilitatea în gândire, experiența de grup este ideală deoarece astfel poate fi observat cu ușurință, din start, că ceea ce este firesc pentru noi nu este întotdeauna firesc și pentru alții. Aceste două exerciții subliniază din plin accentul pus pe a fi flexibil printr-o mică schimbare de perspectivă.

PONT-ul 1 Exercițiu pentru palme — Cu priză la realitate!

PONT-ul 2 Exercițiu de încrucișare a brațelor

PONT-ul 1 — ORGANIZAREA: Rugați-i pe participanți să-și prindă palmele în așa fel încât degetele să li se încrucișeze. Rugați-i apoi să observe care dintre degetele lor mari se află deasupra. În cadrul unui grup, puneți-i pe participanți să ridice mâna dacă au avut deasupra, ca și mine, degetul mare de la mâna stângă (menționându-le că pentru acest pas își pot desprinde mâinile!). De regulă, aproximativ jumătate din cei prezenți ridică mâna, indiferent dacă sunt dreptaci sau stângaci. Câți dintre cei prezenți au avut deasupra degetul mare de la mâna dreaptă? Observați proporția celor care ridică acum mâna. Subliniați că ceea ce este firesc pentru unii nu este firesc și pentru alții. Legați această idee de percepție; de exemplu, ne gândim că oamenii ar trebui să vadă lucrurile așa cum le vedem noi, iar prin acest exercițiu de prindere a palmelor ne dăm seama că nu este așa! Acum rugați-i pe membrii grupului să schimbe așezarea degetelor (asigurați-vă că nu doar degetul mare este cel cu poziționarea schimbată, ci toate celelalte). Întrebați-i pe participanți cum se simt. Cel mai probabil, veți primi răspunsuri ca „bizar, straniu, incomod“. Folosiți acest exercițiu practic drept o metaforă pentru cât de important este adesea să ne putem schimba, măcar puțin, perspectiva — chiar dacă pare nefiresc — pentru a privi lucrurile și altfel. Acesta poate funcționa ca un memento vizual pentru cât de important este să fii flexibil și să-ți schimbi perspectiva, dar și pentru a realiza că unii oameni se pot chinui cu ceva ce ție ți se pare firesc! Pe scurt, acest exercițiu îi ajută pe oameni să-și recapete „priza“ la realitate.



PONT-ul 2 — ORGANIZAREA: După ce ați realizat exercițiul din PONT-ul 1, invitați-i pe participanți la „o versiune mai avansată”. În acest exercițiu, rugați-i pe toți cei prezenți să-și încrucișeze brațele, observând care dintre ele este deasupra. La fel ca înaintea, rugați-i să ridice mâinile (spunându-le întâi să și le elibereze, desigur) în funcție de brațul care era deasupra și așa mai departe. Subliniați-le că mulți dintre cei care au început la PONT-ul 1 cu degetul de la mâna dreaptă deasupra vor avea acum deasupra brațul opus. Ca în exercițiul anterior, grupul se va împărți aproximativ în jumătate pentru fiecare opțiune. Acum invitați-i pe membri să încerce o poziție a brațelor schimbată. De regulă, acest lucru dă naștere unor chicoteli, deoarece anumite persoane se vor foi puțin înainte de a-și găsi poziția. Cei mai mulți participanți spun că asta îi face să se simtă „și mai ciudat” decât la PONT-ul 1, ceea ce vă dă ocazia să evidențiați din nou că ceea ce este firesc pentru unii poate fi forțat pentru alții și viceversa. Din nou, exercițiul este o metaforă pentru ideea că oamenii percep lucrurile în feluri diferite. Adesea presupunem, pe nedrept, că ceilalți sunt asemănători nouă în mod natural, mai mult decât sunt ei de fapt — ceea ce poate fi o eroare frustrantă de percepție! (O variație interesantă a acestui exercițiu este aceea de a-i ruga pe membri să-și încrucișeze picioarele.)

NUCLEUL TRANSFORMĂRII: Acestea sunt exerciții practice, simple și rapide, care exemplifică faptul că unele persoane ar putea privi lucrurile într-un mod mai rațional și mai sănătos, în timp ce noi s-ar putea să trebuiască să ne schimbăm ușor perspectiva într-un mod inconfortabil, dar perfect firesc pentru ceilalți. În lumina acestor exerciții, devine mai ușor să înțelegi cum apar neînțelegerile la nivel interpersonal! De asemenea, adesea presupunem că oamenii filtrează lucrurile în același fel ca noi; avem tendința să