

Интегративная терапия сообщество (ИТС) в одной руке

От Симона Гройтера



Интегративная терапия сообщество (ИТС) - это форма социального диалога и метод проведения групп самопомощи. Он был основан в 1987 году профессором Адальберто Баррето в Форталезза, Бразилия, и в течение 35 лет продолжал развиваться, распространяться и подвергаться научным исследованиям. Суть метода – безоценочное слушание и обмен полезным жизненным опытом между участниками. Помимо Бразилии, где ИТС является частью государственной системы здравоохранения, в настоящее время есть подготовленные модераторы и активные группы в более чем 30 странах по всему миру. Основные элементы ИТС можно обобщить на пяти пальцах одной руки.



ИТС состоит из **пяти фаз** (этапов): введение, выбор темы, контекстуализация, обмен опытом и окончание. Для каждой фазы предусмотрен определенный период времени: введение примерно 10 минут, выбор темы примерно 15 минут, контекстуализация примерно 15 минут, обмен примерно 40 минут и окончание примерно 10 минут. Время служит ориентиром и позволяет динамично развиваться групповому процессу. Пять этапов, в свою очередь, разделены на 20 шагов, которые перечислены в инструкциях по модерации и подробно описаны.

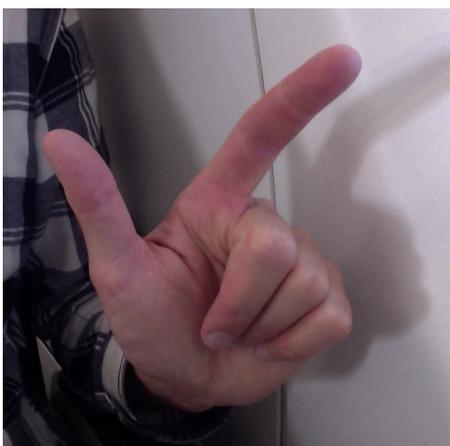


Четыре простых **правила** составляют основу SG: 1. Говорит только один человек, остальные слушают. Телефоны отключены. 2. Мы говорим только о личном опыте и от первого лица. 3. Мы не даем советов и не оцениваем. Мы просто принимаем сказанное. 4. В любой момент можно перебивать процесс, чтобы спеть песню, сказать стихотворение или пословицу, рассказать анекдот или исполнить танец. Четыре правила обеспечивают высокое качество группового процесса. Помимо правил, необходимо соблюдать ряд принципов.¹



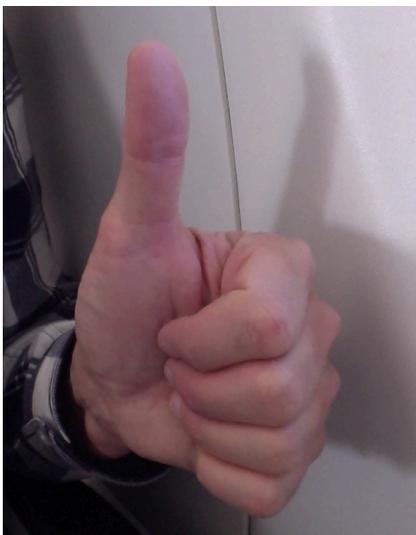
Сущность ИТС раскрывается в **трех** центральных **вопросах** второго, четвертого и пятого этапов:

1. Что вас мучает? Какой камень на душе? Что вам не дает спать?
2. У кого есть подобный опыт и что вам помогло?
3. Что вы берете со собой из сегодняшней встречи?



Каждое собрание ИТС состоит из **двух частей**:

официальное собрание группы продолжительностью около 90 минут, а затем вторая, неформальная часть, например, чаепитие, совместная трапеза и т. д. Вторая часть служит для уточнения любых вопросов которые могут возникнуть в первой части. Правила первой части не распространяются на вторую часть; так что можно давать советы и т. д. по желанию.



Доверие к процессу и к группе – **одна важнейшее базовое отношение** модераторов ИТС. Как модераторы, мы можем чувствовать поддержку со стороны других участников группы и созданной за 30 лет структуры с проверенными этапами, правилами и принципами. В то время как в начале практики модерации групп цель состоит в том, чтобы получить опыт применения метода как можно точнее и правдивее оригинала. Но со временем он также предлагает место для личной адаптации применения. Кроме того, ИТС всегда вписывается в текущий культурный контекст.

ⁱ - Поскольку нет гарантии, что сказанное не уйдет из группы, мы храним секреты при себе. Каждый участник сам решает, что ему раскрыть.

- Не обязательно говорить; молчание тоже нормально.
- Принцип открытой двери: вы можете выйти из комнаты в любой момент и вернуться снова.
- Нет необходимости в соглашении или консенсусе. Разные мнения и точки зрения - это нормально.
- Мы не ищем решений. Вопросов может быть больше, чем ответов.
- Нет длинных лекций и нет дискуссий.
- Обсуждения, советы и т. д. возможны во второй части после группового занятия.