

ZASADY DZIELENIA W GRUPIE

- a.** W czasie spotkania dzielimy się, czyli wypowiadamy swoje osobiste przeżycia, a nie ogólne stwierdzenia. Każdy człowiek przeżywa daną sytuację subiektywnie, czyli inaczej niż pozostali. Na przeżycia te składają się uczucia, skojarzenia, wspomnienia, postanowienia, konflikty wewnętrzne itd.
- b.** Wypowiadaj się w pierwszej osobie liczby pojedynczej „Ja”, a nie „My”. Wypowiadanie się w pierwszej osobie jest podjęciem odpowiedzialności za wypowiedziane treści słów i jest zajęciem konkretnej postawy wobec danego tematu dzielenia się. Takie wypowiadanie się jest jednocześnie kształtowaniem swojej postawy i rozwija człowieka oraz uczy samodzielności myślenia. Używanie „My”, „powinno się” – jest ucieczką od odpowiedzialności i staje się bardziej pouczaniem, a nie dzieleniem się.
- c.** Nie zachęcaj do dyskusji ani jej nie rozpoczynaj.
- d.** Nie napominaj siebie i innych, nie wygłaszaj kazań i nie śpiesz się.
- f.** Nie oceniaj ani nie pouczaj. Wypowiedź innej osoby nie jest ani „dobra” ani „zła”, jest po prostu jej przeżyciem.
- g.** nie musisz ani przyjąć ani odrzucić innej wypowiedzi. Jest to dla ciebie informacja.
- h.** Nie chwal i nie pytaj. Jeżeli zadajesz już pytanie, niech będzie ono wyrazem twego zaangażowania się i zainteresowania.
- i.** Nie potwierdzaj niczego, ani nie udzielaj rad i nie przerywaj milczenia, człowiek dzielący się swymi przeżyciami powinien mieć wiele czasu na zastanowienie się.
- k.** Nie musisz mówić wszystkiego, ale to co mówisz powinno być prawdziwe i według ciebie ważne. Pamiętaj, że to Bóg mówi przez nas i to On wzbudza w nas myśli.
- l.** Pamiętaj, że stopień szczerości w początkowej fazie istnienia grupy jest w pewnym stopniu ograniczony. Jest to normalne zjawisko rozwoju grupy. Po pewnym czasie osoby coraz więcej się otwierają. Pamiętaj, że tak jak tobie, tak i innym też nie jest łatwo powiedzieć wszystko.
- l.** Możesz i powinieneś o wszystkim mówić w grupie. Pewien mądry człowiek powiedział, że istnieje znakomite kryterium określenia poziomu zaufania w grupie: czy mówi się w niej to, co jej członkowie mówią poza nią (jeden drugiemu prywatnie, swoim współmałżonkom, przyjaciółom)? Na ile to jest możliwe, to, co chcesz powiedzieć, mów w grupie.