

# Памятка: локальные группы по Гопалю.

Для ведущих и участников.

**Важная информация для ориентирования и прозрачности процесса для всех участвующих:**

1. Эта памятка состоит из двух страниц и должна быть предоставлена участнику не позднее чем перед первым участием в процессе.
2. Ведущие не являются обученными мной терапевтами, это не терапевтическая группа, а группа самопомощи. Каждый участник несет сам ответственность за свое участие. Если вам необходима профессиональная поддержка, обратитесь в другое место.
3. Группа должна быть названа „**локальная группа**“ или „**локальная группа по Гопалю**“. Описание может быть сформулировано своими словами. При размещении в интернете должно быть указание источника: [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)
4. **Описанная структура должна соблюдаться!** Процесс не может быть изменен, расширен или смешан с другими методиками! Одна сессия включает в себя только один раунд, не несколько раундов друг за другом! Вы можете встроить собственные техники до или после, например массаж с поющими чашами после сессии, в этом нет никаких проблем.
5. **Floating не имеет отношения к локальным группам. Этот процесс может сопровождаться только опытными терапевтами!**
6. Все участники должны приглашаться к тому, чтобы самостоятельно организовать локальные группы. Таких групп не может быть слишком много. Нам необходимы тысячи в каждом городе.
7. Для более подробной информации смотри FAQs: <https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/faq/>
8. Если ты, как участник, замечаешь, что ведущий не придерживается структуры, участники рассказывают бесконечные истории, вместо того, чтобы делиться тем, что затронуто внутри или происходит еще что-то странное, то обратись напрямую к Гопалю. Признаки правильно прошедшей группы-это ощущение (как правило) глубокой близости, мира и свободы после. Если ты, как участник или ведущий, не очень уверен как проходит честная коммуникация, посмотри следующие видео (на английском языке): <https://www.traumaheilung.net/en/local-groups/>
9. Если этой информации не достаточно, чтобы придать тебе, как ведущему, уверенность в том, как работает **честная коммуникация** то обратись к **менторам** за поддержкой (на вебсайте раздел Jobs/Unterstützung (работа/поддержка))
10. Чтобы быть абсолютно уверенным, что вы все еще находитесь в честной коммуникации, вы можете начинать **каждое предложение, абсолютно каждое предложение, которое вы произносите ТОЧНО ТАК**. Но вы не обязаны это делать:

Я ощущаю в моем [животе, шее, правом колене и т.д.].....[расслабленность, боль, легкость и т.д.]

На данный момент я чувствую.....[грусть, злость, радость и т.д.]

Моя голова думает сейчас, что...[я неправильный, все как-то глупо, X довольно приятный человек и т.д. ]

Говорите об этих трех уровнях в таком порядке: в начале телесные ощущения, потом чувства и в конце мысли. Если у вас еще остается время и желание, можете снова начать с ощущений в теле. Если вам сложно это запомнить, можете распечатать эти три зеленых предложения и взять их с собой в группу, чтобы зачитывать. Вы не обязаны делиться всеми тремя уровнями, только если вы чувствуете себя уверенно.

Я благодарен все, кто принимает участие в этом замечательном движении и помогают, таким образом, создать новый прекрасный мир :-). Всегда в процессе будут возникать вопросы и необходимость в разъяснении, это не проблема.

Желаю нам всем приятного совместного времяпровождения :-)

*Горюх*

## Структура группового процесса

\*\*\*

1. У каждого участника есть 10 мин (время может меняться в зависимости от размера группы) поделиться тем, что происходит на данный момент в его основных трех центрах: мыслями, эмоциями и ощущениями в теле. (По возможности, без историй из прошлого и без мыслей, которые относятся к будущему.) Важно так же быть внимательным с собственными границами, например: „больше я ничего не хочу говорить“.
2. Остальные участники дарят тому, кто говорит, их полное любящее внимание. **Вся остальная группа слушает на 100%!** Процесс работает только, если все хотят слушать.
3. Ведущий/Ведущая следит за тем, чтоб никто не вставал с разговорами, за временем и за тем, чтобы все внимание было обращено к тому, кто говорит. Ведущий так же принимает участие в процессе и у него столько же времени, как и у всех, чтобы поделиться.