

Vztahová skupinová psychoterapie: léčba následků stresu, zanedbávání a traumatu

Tento článek byl představen na 4. Mezinárodní konferenci o integrační psychoterapii 17. dubna 2009 u jezera Bled, Slovinsko. Téma konference bylo "Akutní trauma, kumulativní zanedbávání a chronický stres".

Autor:

Richard G. Erskine, Ph.D. je licencovaný Psychoanalytik a klinický psycholog. Jeho zázemí zahrnuje terapii zaměřenou na klienty, terapii Gestalt, transakční analýzu a současnou psychoanalýzu s intersubjektivní perspektivou. Je ředitelem odborné přípravy v Ústavu integrativní psychoterapie, 500 East 85th Street, New York, NY, 10028, USA. Telefon: 212 734 5291. E-mail: IntegPsych@earthlink.net. Webové stránky: www.IntegrativeTherapy.com
Copyright 10. dubna 2009 Richard G. Erskine, Ph.D. a Institutu pro integrativní psychoterapii, New York, NY.

<http://www.integrativetherapy.com/en/articles.php?id=64>

Shrnutí:

Tento článek popisuje některé ze zásad vztahové skupinové psychoterapie vztahující se k tématu konference "akutní trauma, kumulativní zanedbávání a chronický stres". Teorie metody je založena na konceptu, že hojení psychických ran z traumatu, zanedbávání a stresu nastává prostřednictvím kontaktního terapeutického vztahu. Vztahová skupinová psychoterapie čerpá z několika vývojových zdrojů ve skupinové terapii, zejména z kybernetické zpětné vazby a z modelu psychoterapie zaměřené na jiné osoby. Zdůrazňuje hojivou sílu vztahů mezi členy skupiny a důležitost fenomenologického výzkumu, citového naladění, identifikace a vztahových potřeb. Úkolem vedoucího je stimulovat tok kontaktního dialogu a vést zúčastněné k poznávání lidských potřeb a zdravých vztahů.

Hojení následků stresu, zanedbávání a traumatu nastává prostřednictvím kontaktního terapeutického vztahu. "Kontaktním" rozumíme schopnost přizpůsobit se potřebám, rytmu a vývojové úrovni druhé osoby, což také znamená být přítomný a autentický. "Terapeutickým vztahem" rozumíme dovednost, závazek a etiku profesionálního psychoterapeuta. K hojení následků stresu a traumatu může také dojít prostřednictvím vztahů ve skupinové psychoterapii, kde jsou členové skupiny aktivně zapojeni a přizpůsobují se vzájemnému poznávání, ovlivňování, rytmu, vztahovým potřebám a vývojové úrovni vztahující se k zanedbávání nebo traumatu. Takové zapojení také zahrnuje závazek každého člena na čestnost, pravost a integritu terapeutického procesu skupiny.

Lidé, kteří byli postiženi kumulativním zanedbáváním, akutním traumatem nebo chronickým stresem vyžadují vztahy, které umožňují prozkoumání osobních zkušeností, stejně jako

interpersonální zapojení, které zajišťuje konzistenci a spolehlivost prostřednictvím uznání, validace a normalizace. Je to interpersonální účast, která se uzdravuje. Trauma může být výsledkem akutních událostí, jako je fyzické nebo sexuální zneužívání, válka nebo přírodní katastrofa, ale může to být také důsledek duševního zneužívání způsobeného dlouhotrvajícím posměchem a kritikou. Stres je často důsledkem života s dlouhodobou hanbou, množstvím zanedbávání a nevyřešeným traumatem. Každá z těchto událostí ohrožuje emocionální a kognitivní stabilitu i fyzickou bezpečnost člověka. S akutním traumatem, kumulativním zanedbáváním a chronickým stresem je pak spojena zvýšená potřeba ochrany, péče, empatie a porozumění. Pokud tyto potřeby nejsou splněny, lidé rozvinou vlastní ochranné strategie, aby udrželi mentální a fyzickou stabilitu. Takové strategie zahrnují tvorbu skriptových přesvědčení o sobě, o druhých a o kvalitě života, oddělení se od pocitu sebe sama nebo vzdálení se ve vztahu k druhým, odmítání vlivu či fyziologickou desenzitizace. Když se tyto strategie dlouhodobě používají, narušují pak schopnost člověka být v kontaktu jak sám se sebou, tak i s ostatními. Trauma a chronický stres často zůstávají jako fixní zkušenosti, protože důležité osoby v životě člověka nedokázaly poskytnout potřebné obnovovací a výchovné funkce. Traumatizující zkušenost je často výsledkem selhání řady lidí, kteří neposkytli ochranný, empatický a uzdravující vztah. Mohou zahrnovat nejen rodiče, ale i učitele, další příbuzné, sourozence či další děti. Často je potřebná rozšířená rodina nebo dokonce celé společenství, aby se zajistilo uzdravení z traumatu. Úplný interpersonální kontakt a správná komunikace mezi lidmi je prostředkem, kterým lze vyřešit trauma a stres. Při kvalitním styku s ostatními lidmi zahrnujícím řadu autentických a citlivých setkání je možné docílit plného uvědomění si sebe sama i druhých.

Modely skupinové psychoterapie

Chtěl bych popsat tři modely skupinové psychoterapie, které ovlivnily mou odbornou praxi. Označil bych je jako terapie podle skupiny, terapie podle interpretace a terapie v rámci skupiny. Vliv každé z těchto forem skupinové terapie vedl k vývoji modelu Integrativní psychoterapie jako terapie pomocí skupiny; terapie, která zdůrazňuje význam lidských vztahů a vzájemnou závislost. Hojení následků stresu, kumulativního zanedbávání a traumatu je možné dosáhnout pomocí kontaktních a pečujících vztahů, které vycházejí ze zkušeností a Vztahových potřeb každého člověka.

Ve třicátých letech začali Anonymní alkoholici (AA) jako skupiny bez stanoveného vedoucího. AA vychází z teorie, že alkoholismus je onemocnění a lidé potřebují podporu skupiny, aby přestali pít. Metody skupiny jsou formovány programem Twelve Step; každý aspekt skupiny je určen jedním z dvanácti kroků. Členové jsou povzbuzováni, aby vyprávěli svůj příběh, často znovu a znovu, což napomáhá rehabilitace jednotlivce.

V roce 1945 byla na Univerzitě v Chicagu vytvořena nepravidelná skupinová terapie, kterou Carl Rogers a Bob Neville vyvinuli pro léčbu válečné neurózy, byla nazývána skupinou bez směrnice. Tato forma skupinové terapie zdůrazňovala demokratický proces rovnosti a povzbuzování členů skupiny ke sdílení svých traumatických příběhů a pocitů navzájem. Tím, že si spolu vyprávěli své příběhy znovu a znovu a byly přijímány empatickými reakcemi od ostatních docházelo k uzdravení těchto válečných traumat. Úlohou vůdce bylo podněcovat empatii, shodu a nepodmíněný pozitivní přístup mezi členy skupiny, neočekával se od něj žádný výklad událostí. Léčba v této skupině byla určována myšlenkou, že lidé potřebují být vzájemně autentičtí ve svých emočních zkušenostech.

Skupiny bez směrnice a skupiny anonymních alkoholiků představují to, co nazýváme Terapie podle skupiny. Jsou velmi odlišné od psychoanalytických skupinových terapií, které zdůrazňují

význam interpretace terapeuta. Několik typů psychoanalytických skupin, které zdůrazňují význam interpretace terapeuta, začalo v padesátých letech pod vlivem Tavistock Clinic v Anglii. Úkolem analytika je interpretovat chování členů skupiny podle psychoanalytických teoretiků, včetně Sigmunda Freuda a Melanie Kleinové. Členové skupiny jsou povzbuzováni k tomu, aby mezi sebou mluvili a v průběhu diskuse skupiny se v jejich chování odhalují dětské transference a psychopatologické projevy. Vedoucí skupiny může na závěr provést autoritativní interpretace patologických motivací členů skupiny pro jejich chování. Například interpretace chování jednotlivce mohou být přičítány nevyřešené agresí, závistí, sexuální přitažlivosti nebo infantilii. V takových psychoanalytických skupinách se zdá, že důležitost teorie je vyšší než fenomenologická zkušenost člena skupiny. Interpretace pak často vedou členy skupiny k tomu, aby se buď stáhli nebo se přizpůsobili.

V šedesátých letech Eric Berne využil modifikované psychoanalytické skupiny, aby analyzoval transakce členů skupiny ke zjištění jejich transference. Zaměřil se hlavně na vztahy mezi členy skupiny, které posílily jejich životní scénář. Během skupinových sezení přerušoval diskuzi, aby interpretoval a objasňoval, většinou nečekal na ukončení skupiny. Zaměřoval se především na vysvětlení ve spojitosti s teorií ega a pravidly transakcí, her a skriptů. Pokoušel se vytvořit pocit rovnosti zapojením členů skupiny do smluv o změně chování. Přestože Berne nedělal psychoanalytické výklady o patologických motivacích jednotlivce, ale soustředil se na vzájemné interakce mezi lidmi, oba typy berlínských skupin (psychoanalytické a transakční analýzy) lze považovat za model Terapie přes tlumočení.

Dále během 60. let minulého století vyvinul Fritz Perls koncept Terapie v rámci skupiny. V těchto skupinách psychoterapeut vedl individuální psychoterapii v rámci skupiny, zatímco členové skupiny pozorovali její průběh, na závěr se pak podíleli jak zastupitelsky, tak prostřednictvím svých podpůrných prohlášení. Psychoterapeut působil spíše direktivně, povzbuzoval klienta, aby provedl psychologické experimenty a prozkoumal nedokončené emocionální zážitky z minulosti. Skupiny Gestalt terapie společnosti Perl propagovaly koncept léčby v rámci skupiny a měly velký vliv na to, jak se transakční analýza a další formy skupinové terapie prováděly po 70. letech.

Dalším trendem šedesátých let bylo Setkání skupin, které fungovalo jako forma výcviku vztahů mezi lidmi. Teorie vycházela z kybernetického modelu, který předpokládá, že chování jedné osoby ve skupině má přímý vliv na chování ostatních lidí ve skupině a že se všichni neustále ovlivňujeme. Členové skupin se setkávají, popisují pak chování každého dalšího zúčastněného a jak je samotné ovlivnilo. Každý jedinec ze skupiny byl vyzván, aby poskytl zpětnou vazbu ostatním členům a byl vysoce konfrontační, dokonce i agresivní, při popisu chování druhých. Přímá konfrontace byla považována za formu autenticity. Chování jedince i jeho nedostatek emocionálního výrazu byly považovány za jeho "problém". Teorie je založena na myšlence, že lidé často potřebují intenzivní setkání s ostatními, aby se stali autentickými. Bohužel nedostatek respektu, který se často objevoval a těžké zaměření na změnu chování způsobily, že tyto skupiny vyděsily a traumatizovaly některé účastníky.

Do 90. let existovalo množství terapeutů, kteří experimentovali s různými formami skupinové psychoterapie, mnozí byli nějakým způsobem ovlivněni těmito předchozími modely. I já jsem byl ovlivněn a povzbuzován k tomu, abych vyvinul formu skupinové psychoterapie, která by byla skutečně vztahová a konstruktivní tím, že by plně využívala terapeutický potenciál ve skupině. Chci dnes popsat pouze dva trendy v procesu skupiny a ukázat, jak bychom je mohli integrovat do

skupinové psychoterapie, která je účinná při prevenci stresu a hojení ran a traumat. Jedná se o model "kybernetická zpětná vazba" a model „psychoterapie zaměřené na jiné osoby“.

Mnoho současných psychoterapeutických skupin využívá kyberneticko-zpětnovazebního modelu skupinové interakce. Teoreticky spočívá terapie v tomto modelu v kontinuální zpětné vazbě jednoho člena na druhého. Ačkoli je takový model interpersonální, zdůrazňuje hledisko řečníka, který učiní vyjádření, na něž druhý odpoví. Důraz je kladen na vnímání a interpretaci chování každého člena skupiny, cílem skupiny je ovlivňovat projevy jednotlivých účastníků. Při použití výhradně tohoto modelu však může dojít ke zvýšení stresu, hanbě či pocit nepochopení skupinou a tímto podněcuje členy k tomu, aby vyhověli ostatním.

Naproti tomu u skupinové psychoterapie zaměřené na jiné osoby se zdůrazňuje fenomenologický zážitek druhého a to, jak se subjektivní zkušenost každého člověka projevuje v jeho chování. Vychází z předpokladu, že o druhém nevím nic, že mé pozorování a výklad nestačí k tomu, abych je pochopil. Jedním z cílů tohoto typu skupiny je naučit se vidět druhou osobu tak, jak vidí sebe sama. K tomuto je nezbytné pečlivé naslouchání a dotazování, empatie a soulad s vnitřním zážitkem druhého, abychom ho mohli dostatečně poznat. Když mají lidé zkušenosti s tím, že jsou přijímáni bez zesměšnění, jejich úroveň stresu klesá a mohou se volněji vyjadřovat.

Když používáme vztahový skupinový proces v integrativní psychoterapii, spojujeme to nejlepší z obou modelů (modelu psychoterapie zaměřené na jiné osoby a kybernetického). Členové skupiny sledují zkušenosti každého člověka a poskytují zpětnou vazbu. Terapie probíhá prostřednictvím vztahového procesu jednotlivého člena, který je plně zapojen mezi ostatní. Když jsou členové skupiny v souladu s vztahovými potřebami navzájem a vzájemně se respektují, pak zpětná vazba, kterou poskytují, se stává cenným přínosem pro podporu růstu každého člověka. Často je začínán skupinový proces relace tím, že se povzbuzují členové skupiny k tomu, aby byli empatičtí, poslouchali, dotazovali a diskutovali s ostatními. Snaží se pochopit přístup druhého a uvědomit si jeho pocity. Efektivní vztahová skupina však obsahuje i zpětnovazebný model "Takto vás vidím". Když si členové skupiny plně naslouchají a přemýšlejí o tom, jaké je vnímání druhého člověka a porovnávají ho se svým osobním, objeví se nová zkušenost, která je zcela odlišná od původní vlastní zkušenosti. Dosáhnou nového chápání, změny starých přesvědčení a nových emocionálních zážitků. Prostřednictvím sdílených vlivů a vnímání lze staré emoční zkušenosti integrovat do současných vztahů, které jsou zároveň individuální i vztahové. Přitom vytváříme místo, které patří každému zvláště a zároveň všem. Tento proces aktivního zabývání se přístupem ostatních členů a jejich reakcemi umožňuje všem ve skupině, aby rozpracovali a obohatili své vlastní zkušenosti. Vztahová skupinová psychoterapie poskytuje členům příležitost vyjádřit a pochopit sebe sama, zároveň umožňuje růst v emocionální vazbě a rozvoj své vlastní identity. Úkolem terapeuta je ukázat principy a postupy, které zachycují každou jednotlivou osobu a zároveň přinášíjí mnohostranné vztahy ve skupině, jež ovlivňují víru, fantazii a chování všech členů. Snaží se učit a zdůraznit důležitost aktivního poslechu a procesu normalizace, která hodnotí osoby, jejich fantazie, přesvědčení a způsoby zvládání jako normální v rámci stresující či traumatizující události. Zaměřuje se na vztahy mezi členy skupiny, vede jejich tvorbu a další růst, působí jako dirigent orchestru, který udržuje rytmus, upravuje hlasitost a gesta různých hudebníků, když hrají sóla a usnadňuje orchestru hru v souladu všech zúčastněných. Efektivní psychoterapie v vztahové skupině ukazuje rozdíly jednotlivých osobních emočních vzpomínek, přesvědčení a očekávání, zároveň je brán ohled na vztahové potřeby ostatních a je vyzdvížena opravná síla skutečného zájmu okolí. Hlavním principem vztahové skupinové psychoterapie je respektování integrity a

fenomenologických zkušeností každého člověka. Prostřednictvím úcty, laskavosti a soucitu vytváří každý člen skupiny mezilidský vztah, který poskytuje potvrzení o celistvosti druhého. Kontakt mezi členy skupiny má terapeutický kontext, v němž každý člověk zkoumá své pocity, potřeby, vzpomínky a vnímání. To neznamená, že vztahový skupinový proces je navzájem mezi zúčastněnými "hezký a povrchní". Naopak, když se skutečně zapojíme do modelu kyberneticko-zpětné vazby, může to znamenat nepohodlné diskuse nebo konfrontace chování jednotlivých členů, které je však třeba vést neponižujícím způsobem a umožnit tak budovat důvěru ve vztah. Hojivé vztahy jsou založeny na zapojení do společného jednání, které má přinášet prospěch každému členu skupiny.

Jedním z úkolů skupinového psychoterapeuta je podpořit členy skupiny, kteří se dostatečně neúčastní nebo se zdráhají mluvit o tom, co cítí, k aktivnějšímu zapojení. Ilustrace tohoto problému je situace, kdy Charles mluvil o stresu, který pocítil při dlouhé nemoci a smrti svého přítele, jeho zármutek byl intenzivní. Poté poděkoval členům skupiny a psychoterapeutovi za jejich povzbuzení a podporu při hovoru o tématu, o němž váhal mluvit. Popsal úlevu, kterou cítil poté, co plakal a mluvil o své bolesti se skupinou. Zdůraznil, že se jeho smutek přesunul k pocitu vděčnosti za to, že jeho život byl obohacen tímto přátelstvím. S povzbuzením vedoucího skupiny se pak zeptal na zkušenosti dvou dalších v této skupině, kteří nehovořili a nedávno prožili smrt svých blízkých. Oba řekli, že je těžké mluvit o smrti a o jejich ztracených vztazích, protože se obávali, že budou ochromeni intenzivním smutkem, ale když byli svědky Charlesova emocionálně naplněného příběhu, dokázali vyjádřit svůj vlastní smutek. To vedlo k tomu, že celá skupina mluvila o významu mezilidských vztahů, ztráty, smutku a jak každý z nich v minulosti různě prožíval tyto pocity. Ve vztahové skupinové psychoterapii není terapeut jediný, kdo pátrá, podporuje a povzbuzuje členy skupiny, aby se vyjádřili. Jednotliví členové skupiny svým dotazováním, empatií a povzbuzením mohou představovat nejvíce podporující transakce, protože mohou vyjádřit společnou zkušenost s podobnou ztrátou, stresem, zanedbáváním nebo traumatem.

Vztahová skupinová psychoterapie často začíná poznáním potřeb a pocitů každého člověka. Vůdce často povzbuzuje skupinu, aby se zaměřila na potřebu bezpečnosti každého člověka, na možnost být "tak, jak jsou" bez kritiky nebo výsměchu. Jedním z prvních kroků v prevenci a léčbě následků stresu, v odvrácení kumulativního zanedbání a při řešení traumatu je, aby každá osoba měla jistotu, že se ve skupině nebude cítit zahanbena. To je často doprovázeno povzbuzením ostatních členů skupiny, aby mluvili o minulých ponižujících zážitcích a o tom, jak byli podobně zraněni, rozzlobeni nebo se strachovali. Někdy jsou členové skupiny vyzváni, aby si vzpomněli na konkrétní scény z rodinných nebo školních zážitků a mluvili o svých zkušenostech. Často se jedná o implicitní vzpomínky a archaické způsoby vzájemného propojení, které se v rámci skupiny opakují. Do popředí se pak může dostat to, co člověk od skupiny potřebuje odlišně než ostatní, aby se cítil bezpečně. Taková konverzace se pak může přesunout z jednoho člena skupiny na druhého se zaměřením na druh zabezpečení, který od sebe potřebují.

Ve skupině, která se setkala na několik sezeních, se zdálo, že se diskuse mezi členy stala povrchní. Další sezení bylo započato vyjádřením, že zatím nikdo nepoužil slovo "hanba" při předchozích setkáních. Zmínka o "hanbě" vyvolala několik minut ticha a pak všichni členové skupiny začali hovořit o vlastní hanbě a o tom, jak často cítili oslabující pocit, že "něco se mnou je špatné". Během několika následujících sezení celá skupina mluvila o tom, jak byli obviňováni nebo ponižováni ve škole, v předchozích skupinách a ve svých rodinách. Tyto diskuse vedly k tomu, aby

si účastníci uvědomili, že každá osoba ve skupině potřebuje bezpečnost a navzájem si přislíbili ve vzájemném vztahu toto dodržovat.

Každý z nás musí spoléhat na ostatní, kteří jsou stabilní, spolehliví a ochraňují nás.

Psychoterapeutická skupina může tuto potřebu splnit, pokud členové důsledně respektují každou osobu, její fantazie a sebebezpečnostní proces. Skupina poskytuje ochrannou funkci, pokud funguje jako bezpečné místo, je nezbytné vzájemné naladění a snaha pro pochopení implicitní paměti nebo emočního stavu, který každý člen zažívá. Například v některých skupinách je více zdůrazněn význam nevědomého příběhu, který člena ovlivňuje ve jeho chování a důležitost trpělivosti a přijetí jako způsobu zajištění stability a spolehlivosti.

Všichni potřebujeme, aby naše osobní zkušenosti byly potvrzeny. Toto nastane, když jsme v dialogu s někým, kdo nám rozumí, protože má podobnou zkušenost. Vedoucí skupiny sleduje a povzbuzuje členy, aby mluvili o tom, jak se identifikují s tím, co někdo říká a uvedli, pokud je to podobné jejich vlastní zkušenosti. Často probíhá rozhovor mezi několika členy skupiny, z nichž každý přispívá jedinečností vlastních zkušeností. Ve společných zážitcích se lidé necítí sami a přestanou si připadat, že jsou divní nebo šílení. Sdílené zkušenosti jsou důležitou protilátkou k hanbě a vedou významným způsobem ke snížení stresu. Kromě sdílených zkušeností a podobností je každá osoba ve skupině jednoznačně odlišná. Lidé potřebují znát a vyjadřovat svoji vlastní identitu a jedinečnost, potřebují být uznáváni a cítit přijetí ostatními ve skupině. Je důležité, aby mohli vyjádřit své preference, zájmy a myšlenky bez ponížení nebo odmítnutí. Efektivní skupina usnadňuje každému jednotlivci definovat sebe sama ve vztahu k ostatním.

Často diskuse o bezpečnosti vede k tomu, že někdo ze zúčastněných potřebuje být o tomto utvrzen, nestačí mu potvrzení z dřívějších zkušeností. Pokud mu toto není poskytnuto, může být pro něj situace ohrožující a zvyšuje stres. Validace nastává, pokud najdeme hodnotu v tom, co říká druhý. Důležitým úkolem skupiny je poskytnout každému členovi pocit validace. Například ve skupině bude člen říkat něco, co je plné emocí a členové skupiny zůstanou bez reakce. To je často proto, že si členové skupiny myslí, že je to slušnost. Přesto mluvčí často vnímá tichou reakci jako nedostatek potvrzení jejich účasti. Může pak začít o sobě a o tom, co říká, pochybovat a pak může dojít k vnitřnímu stresu a hanbě. Je nutné identifikovat takové momenty ve skupině a povzbuzovat členy, aby mluvili o tom, co cítí v reakci na danou osobu. Členové skupiny jsou vyzýváni, aby se snažili více seznámit s fenomenologickými zkušenostmi a poskytli také emoční odpověď. Jednou z důležitých úkolů skupinového psychoterapeuta je učít každého ze členů skupiny, jak se zapojit do fenomenologického šetření. Každá reakce, kterou člověk při tom dělá, je výrazem identity, našeho sebeurčení.

Všichni lidé potřebují vidět odezvu u ostatních, s nimiž jsou v kontaktu. Kompetenci ve vztazích vychází ze schopnosti přitahování pozornosti a zájmu druhého, ovlivnění toho, o čem se hovoří a následně docílení změny emocí nebo chování v ostatních. Člen skupiny se snáz projeví, když na něj ostatní emocionálně reagují (jsou soucitní, když je smutný, poskytnou mu pocit bezpečí, když se bojí, jsou vážní, když je rozzlobený, jsou vzrušení, když je radostný...). Mnozí lidé ve skupině potřebují ostatní k zahájení kontaktu, aby je oslovili způsobem, který uznává jejich přítomnost a význam ve vztahu. Často lidé váhají s inicializací kontaktu, protože si představují, že by mohli být vtíraví nebo si pamatují pravidla ze školy, která dětem během vyučování zakazovala mezi sebou mluvit. Adekvátní zahájení pak může snížit stres ve skupině. Například člen skupiny může říci jinému: "Všiml jsem si, že jste na chvíli mlčel. Rád bych věděl, co zažíváte." Toto sdělení je pobídkou, aby se daný člen aktivněji zapojil.

V lidských vztazích je důležitá potřeba vyjádřit vděčnost a laskavost. Když je mezi členy skupiny pocit bezpečí, poskytují si sdílenou zkušenost a stabilitu, mohou se na sebe spolehnout a dostávají tak příležitost k sebe-definici a vytváření vzájemných vztahů. Jsou pak často vděční a chtějí vyjádřit svoji náklonnost, v čemž by jim měl být nápomocný vedoucí skupiny. Je to důvěra, sdílený vztah, validace, konzistentní spolehlivost, bezpečnost a neustálá reakce na vztahové potřeby každého člověka, která pomáhá odstranit hanbu, napravuje kumulativní zanedbávání, rozpouští chronický stres a léčí trauma.