

Группа встреч в очном формате и в интернете: *общие положения*

Аннотация *Группа встреч, по К.Роджерсу, характеризуется как относительно неструктурированная, обеспечивающая климат максимальной свободы для выражения чувств личности, исследования чувств и межличностной коммуникации. В статье приводятся ее основные характеристики, динамика группового процесса, способы его фасилитации и другие основные вопросы ведения групп встреч. Также уделено внимание концепции «открытой встречи», разработанной В. Шутцем. Сформулированы общие гипотезы о возможности ведения подобных групп в интернете.*

Ключевые слова *группа встреч, цели, динамика, течение группового процесса, этапы, способы фасилитации, признаки и принципы, возможности в Интернете.*

Группа встреч (от англ. encounter group) - особый вид групповой психологической работы, фокусирующейся не столько на групповом процессе как таковом и не на процессе развития навыков межличностных взаимодействий, сколько на поиске аутентичности (подлинности) и открытости в межличностных взаимоотношениях.

Основные параметры межличностных взаимодействий в группах встреч: концентрация на чувствах и переживаниях, осознание самого себя, чувство ответственности, самораскрытие, фокусировка на происходящем "здесь и теперь".

Роджерс (Rogers, 1970; Rogers, 1972) характеризует группу встреч как относительно неструктурированную, обеспечивающую климат максимальной свободы для выражения чувств личности, исследования чувств и межличностной коммуникации. Акцентируются интеракции между членами группы в атмосфере, которая поощряет каждого отказаться от своей защиты и фасадов и таким образом дает ему возможность относиться к другим членами группы прямо и открыто.

Цель терапии по Роджерсу – высвободить человеческий потенциал для поиска своего собственного естественного направления и разрешить противоречия реального и идеального «Я». Исследуются смешанные и амбивалентные эмоции для обеспечения роста уникальной личности. Повышение уровня самосознания, развитие эмоционального

потенциала и достижение радостного мировосприятия являются общими задачами как для психически больных, так и для относительно здоровых лиц.

Основные методы – работа с настоящим временем, теплота, подлинность чувств, эмпатия. Основная опора делается на первичную эмпатию и навыки присоединения, вопросов задается мало. Терапия проводится без каких-либо запланированных процедур на основе спонтанности, открытости и аутентичности участников.

Роджерс так описывает динамику групп встреч:

1. Замешательство.
2. Нежелание раскрыться или высказаться.
3. Описание пережитого.
4. Выражение отрицательных эмоций.
5. Выражение и исследование важного для личности материала.
6. Выражение спонтанных чувств между участниками группы.
7. Развитие в группе способности исцелять.
8. Самопринятие и начало изменений.
9. Разрушение защитной «оболочки».
10. Налаживание обратной связи между членами группы.
11. Столкновения между участниками.
12. Взаимопомощь вне встреч группы.
13. Истинное общение.
14. Выражение положительных чувств и близости.
15. Поведенческие изменения в группе.

Течение терапевтического процесса следующее. Пациент (клиент) все свободнее выражает свои чувства, последние имеют все большее отношение к «Я», он все чаще различает объекты своих чувств (окружающих, собственное Я, взаимоотношения между ними – открытость опыту). Пациент (клиент) все чаще замечает несоответствие между каким-либо переживанием и своей концепцией Я, осознает угрозу такого несоответствия, осознает чувства, гот которых раньше защищался отказом или искажением (углубление переживаний).

Неприемлемые ранее чувства включаются в концепцию «Я», при этом ослабляются механизмы защиты, различаются реальные угрозы и безусловное положительное отношение терапевта, пациент все отчетливее чувствует безусловную положительную самооценку (самопринятие). Источником его представлений о себе все больше являются его собственные ощущения, его реакция все реже зависит от предполагаемой оценки

окружающих (внутренний локус оценки). Все чаще как удовлетворительные оцениваются те стимулы и собственные действия, которые сохраняют и усложняют организм и «Я» как в настоящем, так и в будущем (вхождение в процесс жизни).

Терапевт делится собственным опытом и вступает во взаимодействие с пациентами, используя следующие способы фасилитации (англ. facilitate – облегчать, содействовать):

- Поощрение членов группы к открытому выражению их чувств и ожиданий.
- Обучение членов группы умению концентрироваться на себе и своих чувствах.
- Обучение членов группы прямому и открытому обращению друг к другу.
- Работа над развитием атмосферы доверия, которая поощряет членов группы к принятию риска.
- Обеспечение поддержки на этапе опробования новых форм поведения.
- Формирование стиля взаимодействий, который ориентирован на взаимодействие между членами группы, а не на общение между терапевтом и пациентами (клиентами).
- Поощрение прямого выражения конфликта.
- Помощь членам группы в преодолении барьеров, препятствующих установлению прямой коммуникации между членами группы.
- Помощь членам группы в достижении близости за счет принятия заботы о любом незавершенном событии, произошедшем в группе.
- Концентрация внимания на сопротивлении внутри группы, оказание помощи участникам группы в осознании того, когда они сдерживают общее движение и почему.
- Помощь членам группы в интеграции того, чему они научились в группе, и изыскание путей приложения этих знаний в повседневной жизни.

Наиболее используемыми приемами являются: молчаливое принятие; отражение эмоций – повторяются эмоционально насыщенные слова пациента; вербализация – эмпатическое перефразирование сообщения пациента с выделением наиболее существенных и «острых углов». Определенное значение придается терапевтическим метафорам, что снижает сопротивление.

Учитываются опасности блокировки процесса:

- вопросы, позволяющие терапевту лучше понять проблему (они приводят к интеллектуализации);
- любые версии, интерпретации, диагнозы (тогда ведущим становится терапевт);
- выбор темы терапевтом (давление на клиента);

- переключение внимания на собственный опыт (не является эмпатическим сопровождением клиента).

Неэффективный фасилитатор:

- Манипулирует группой для достижения конкретной, но не заявленной цели.
- Использует плановые упражнения, предназначенные для того, чтобы вызвать конкретные эмоции.
- Позволяет членам группы нападать друг на друга или постоянно настаивать на выражении враждебности.
- Давит на членов группы, чтобы они принимали участие в групповых упражнениях.
- Постоянно комментирует групповой процесс.
- Прячется за ролью «ведущего эксперта», эмоциональной отчужденностью и анонимностью.

Широкое распространение получили группы личностного роста, которые призваны помочь людям решать свои личные проблемы и научиться устанавливать близкие и эмоционально теплые взаимоотношения. В подобной группе ведущий не использует групповых упражнений, он и все члены группы вполне свободны в выражении любых эмоций. Он является ответственным за выдвижение на первый план важных для обсуждения вопросов и за содействие развитию атмосферы групповой сплоченности. Ведущий должен сохранять спокойствие при выражении членами группы сильных, часто отрицательных эмоций.

Течение группового процесса в такой группе проходит через следующие фазы.

1. Фаза социализации – участники склонны говорить о погоде и т.п., сообразно испытываемым чувствам. Ведущий побуждает их к обсуждению более личных вопросов.
2. Недоверие к авторитетам – по мере повышения доверия участников друг к другу они начинают все эмоциональнее выражать свой гнев в отношении внешних авторитетов, а затем и в адрес руководителя группы. Ведущий поощряет открытое и искреннее выражение отрицательных эмоций, испытываемых по отношению к нему.
3. Самораскрытие – убедившись, что в группе можно свободно выражать сильные эмоции, некоторые участники начинают раскрывать личные проблемы. Ведущий стимулирует обсуждение сходных проблем и у других членов группы. Их побуждают вначале выразить свои чувства в связи с проблемой, а затем исследовать, как наилучшим образом можно с ней справиться.
4. Новые способы отношения друг к другу – большинство участников начинают проявлять озабоченность благополучием других членов группы, они начинают давать друг другу

больше обратной связи. Ведущий помогает участникам учиться тому, как нужно адекватно давать и получать обратную связь. Он должен быть открытым для получения самому обратной связи от членов группы.

5. Заключительная фаза – когда один из членов покидает группу или она завершает свою работу, многие участники, а также ведущий испытывают чувство потери и нуждаются в открытом выражении грусти. В этой ситуации важно также подытожить то, чему завершивший работу научился в группе и что он может сделать за ее пределами.

Другая разновидность групп встреч связана с концепцией «открытой встречи», разработанной В. Шутцем (1992). По этому автору открытая встреча есть способ установления контакта между людьми, основанный на открытости и честности, осознания самого себя и своего физического «Я», ответственности, внимания к чувствам, ориентации на принцип «здесь и сейчас». Основное внимание в открытой встрече уделяется интеграции души и тела на основе специальных физических упражнений, танцев, массажа.

Задачи терапевта на каждом этапе терапии в такой группе различны. На первой стадии – установления контакта – необходимо достичь максимальной свободы и умиротворенности, обратиться к участникам с предложением говорить о чем угодно и при необходимости предложить им представиться друг другу. В качестве разминки используются совместные физические действия: глубокое дыхание в унисон, общий крик. Для знакомства предлагается придумать псевдоним, разбиться на пары, молча посмотреть друг другу в глаза, ощупать руки партнера. Далее выполнение упражнений чередуется с обменом впечатлениями с партнером.

На второй стадии – создания доверительной обстановки – фасилитатор поддерживает попытки самораскрытия участников и выясняет их отношение к негативным реакциям некоторых членов группы. Одновременно он подчеркивает право каждого на высказывание любых реакций. Участнику, испытывающему чувство изоляции, предлагается прорваться внутрь круга, образованному членами группы, взявшимися за руки. В парах используется прием «доверительного падения», когда партнер подхватывает падающего навзничь участника у самого пола.

Третья стадия – конфликтов – требует от фасилитатора безоценочного принятия негативных высказываний в свой адрес. Такое принятие облегчается с помощью эмпатического слушания, при котором внимание направлено на определение эмоциональной модальности высказываний (подавленность, разочарование, раздражение) и их формы (оценочные сужения, критические замечания, скрытые упреки). Фасилитатор использует также активное слушание, перефразируя негативные оценочные и аффективно

заряженные суждения в описание соответствующих чувств, связанных с актуальной групповой ситуацией. При этом Ты-высказывания переводятся в Я-высказывания (вместо: «Ты всегда говоришь ерунду» – «Я чувствую раздражение, когда слушаю тебя»). Соперничество и враждебность между членами группы прорабатывается с помощью соответствующих физических упражнений.

На четвертой стадии – «здесь и теперь» – фасилитатор фокусируется на трех планах группового процесса: непосредственного эмоционального взаимодействия участников, осознания своих эмоциональных реакций и вербального и невербального выражения их. Фасилитатор привлекает внимание членов группы к переходам между указанными планами, а также к неточностям и ошибкам, возникающим при этих переходах. Тренируется обратная связь и взаимное принятие.

На пятой стадии – самопринятия – фасилитатор вовлекает участников в опыт исследования и принятия себя, открывая группе собственные актуальные переживания. Фасилитатор использует активное эмпатическое слушание, чтобы вступить в прямой эмоциональный контакт с участниками, минуя социальные маски.

И наконец, на шестой стадии фасилитатор с помощью активного эмпатического слушания и включения пациентов во взаимную эмоциональную и физическую поддержку культивирует у членов группы переживания взаимной теплоты, доверительной близости, «родства душ» (Орлов, 2015).

Независимо от клинических проявлений и конкретных целей, заявленных участниками в начале работы, общими задачами членов группы встреч являются повышение уровня самосознания, достижение радостного мировосприятия, развитие эмоционального потенциала.

В терапевтическую группу, нацеленную на личностный рост, включаются лишь пациенты (клиенты) с достаточно сильным «Я». С осторожностью следует включать лиц с повышенной ранимостью, выраженной тенденцией к избеганию конфликтов, нереалистическими надеждами на группу. Особенно затруднительна она у тревожно-депрессивных и ипохондрических больных. Необходимо учитывать опасность развития у них «группоголизма» – зависимости от группы. В определенной степени подобная опасность ликвидируется кратковременными курсами и такой формой, как психологический марафон (сессия длится более суток, обычно без перерыва).

Развитие такой формы групповой работы, как группы встреч, связано не только с именами К. Роджерса и У. Шутца, но и Р. Прайса, М. Мэрфи и др. Центром развития движения групп встреч считается Институт Эсален (США, штат Калифорния).

У. Шутц выделяет следующие основные признаки групп встреч:

- открытость и честность в общении ее членов;
- осознание самого себя, своего "Я" (психического, физического);
- ответственность за себя и членов группы;
- внимание к чувствам;
- принцип "здесь и теперь".

Открытость и честность достигается через реализацию такой групповой ценности, как самораскрытие. В группах встреч поощряют участников к раскрытию самих себя другими, и тем самым дают им возможность установить доверительные отношения друг с другом.

Самораскрытие - сугубо интимный и трудный процесс. Люди, готовые без серьезного повода раскрыть другим свой внутренний мир, либо чудачки, либо психологические эксгибиционисты. Целенаправленное и осознанное самораскрытие является признаком сильной и здоровой личности. Сам процесс самораскрытия заинтересованному эмпатизирующему слушателю приносит облегчение - "эффект исповеди". Самораскрытие осуществляется в пределах, ограниченных сложившимися взаимоотношениями, и тем, что происходит между людьми. Оно реализуется постепенно, при условии сохранения безусловного положительного отношения партнеров друг к другу и их персональной психологической защищенности. Раскрытие чувств, выражающих подлинное отношение членов группы друг к другу, в группах встреч допускается только после того, как группа приобрела определенный опыт взаимодействия и прошла основные этапы развития группового процесса, т.е. тогда, когда в ней установились определенные отношения и сложилась атмосфера позитивных межличностных взаимодействий.

Существует достаточно обоснованное мнение, что сокрытие и вытеснение значимых для личности внутренних переживаний приводит к неврозам и психосоматическим заболеваниям. Группа встреч поощряет к самораскрытию, к исповеди не перед профессионалом (священник, врач), что намного проще, а перед партнерами по группе. Опыт показывает, что исповедоваться проще совершенно незнакомому человеку, случайному попутчику и т.д. Однако спонтанное самораскрытие партнеру по группе по многим причинам не всегда приемлемо.

Осознание самого себя. Выражая свои истинные чувства и мысли, т.е. открываясь другим и используя обратную связь, участники группы могут посредством самоанализа более глубоко осознать самих себя. Самоосознание начинается уже с того, что человек узнает о своих сильных и слабых сторонах. Далее можно попробовать проанализировать свои неудачные отношения с лицом противоположного пола, группой и т.д. Одним из действенных методов, при помощи которого группа стимулирует своих членов к

самоосознанию, является конфронтация, выявляющая противоречия между тем, как члены группы воспринимают сами себя, и тем, как их воспринимают другие. Конфронтация возникает не для порождения конфликта, а с целью помощи другому человеку лучше понять и осознать себя самого в конфликтной ситуации. Она стимулирует изучение человеком собственного поведения и процесса его изменения. Для того чтобы быть эффективной, конфронтация должна затрагивать наиболее чувствительные и наиболее значимые стороны человеческого "Я". Однако конфронтация может стать эффективной только в том случае, если между членами группы существует взаимопонимание, основанное на единстве цели. Группа искренне заинтересована помочь своему участнику, а участник заинтересован в исследовании своих чувств и поведения.

Примером групп встреч, основным методом работы которых является конфронтация, могут служить так называемые сайнанон-группы или Общество "Анонимных алкоголиков".

Ответственность. Основным законом группы встреч, по мнению Шутца, заключается в том, что участники должны отвечать за поведение, которое они демонстрируют или от которого отказываются в группе. Понятие ответственности в практике групп встреч означает проявление уважения к человеку, оценку его как способного к саморазвитию. Предполагается, что члены группы должны отвечать за свои действия в группе и за поведение в повседневной жизни. Группа не берет на себя функцию защиты своих членов. Она поощряет их к реализации собственных возможностей, принятию самостоятельных решений и полной ответственности за самих себя.

Однако прежде чем начать действовать ответственно, люди должны научиться осознавать и правильно оценивать свои чувства. Лидеры групп встреч выступают для остальных участников группы в качестве образцов самораскрывающихся личностей. Они создают атмосферу межличностного доверия и психологической близости, демонстрируя собственным поведением способность самораскрываться и доверять другим людям.

Внимание к чувствам. Подлинная психологическая помощь предполагает напряженный труд, требующий от обеих сторон не только высокой эмоциональной включенности в процесс, но и активности и искренности, но и большого эмоционального мужества. Все это предполагает готовность клиента пережить радость общения с доброжелательными членами группы и осознать собственное, порой сложное чувство, возникающее в трудных ситуациях при встрече с неприятными людьми.

А осознать свои эмоции - значит более глубоко осознать самого себя. Одной из задач психолога является создание в группе оптимального уровня эмоционального напряжения. Однако необходимо помнить, что групповая напряженность из мощного

психокоррекционного потенциала может быстро трансформироваться в деструктивный заряд и развалить группу. Чаще всего осознание эмоций ведет к сближению людей, к сплоченности группы. Осознанная эмоциональная реакция апробируется в группе, затем переносится на повседневную жизнь и способствует лучшей адаптации личности в социальной среде.

"Здесь и теперь". Этот принцип актуален для всех психокоррекционных групп и особенно для групп встреч. Он ориентирует участников группы не на те события, которые происходили с ними когда-то в прошлом, а на те, которые происходят сейчас, и не только в группе, но и за ее пределами.

В результате работы в группах встреч у ее участников возникают следующие изменения:

- усиливается чувствительность к различным оттенкам межличностных отношений;
- повышается самооценка;
- увеличивается самопринятие;
- уменьшается отчужденность;
- возникают положительные изменения в представлении участника о самом себе.

Обращаясь на практике к методам психологической помощи типа групп встреч, следует помнить о том, что их способность генерировать у человека сильные эмоции не всегда и не для всех людей является благом. Члены таких групп, снимая социальные условности и устанавливая друг с другом необычно близкие личные взаимоотношения, нередко испытывают существенные затруднения, возвращаясь после этого в обычный мир повседневных, закрытых, не всегда искренних и доверительных отношений, богатых условностями. Кроме того, разные люди по-разному переносят сильные эмоции и ситуации острых межличностных психологических конфликтов.

Мы полагаем, что при ведении группы встреч в интернете, работают те же основные правила и возникают соответствующие феномены. Однако, естественно применение вышеописанных приемов, например, разделения группы на пары, тройки и т.п., с включением невербального взаимодействия затруднено или невозможно. При этом, вспоминая основные установки К.Роджерса и его опыт ведения групп встреч, не включавший никаких дополнительных упражнений, можно предположить, что основные условия ведения группы встреч будут выполняться и в разговорной интернет-группе. По-видимому именно такого рода группа будет являться наиболее применимой в условиях интернет-среды.

Литература

1. Орлов А.Б. Фасилитатор и группа: от интерперсонального к транс-персональному общению // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу - 2015. Выпуск 2. / Под ред. В.Ю. Меновщикова, А.Б. Орлова. — М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2015. С.141-155.
2. Шутс В. Глубокая простота. – Спб.: Роза Мира, 1992.
3. Rogers C. Carl Rogers on Encounter Groups. - N.Y.: Harper and Row, 1970.
4. Rogers C. The Process of the Basic Encounter Group // Cathcart R. a.o. (Eds.) Small Group Communication. - N.Y., 1972.