

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Более 35 лет в центре моей профессиональной жизни были индивидуальное консультирование и психотерапия. И почти 35 лет назад я понял, что и в группе можно достичь не менее эффективных изменений в установках и поведении. С тех пор мой интерес к группе никогда не ослабевал, но лишь последние семь-восемь лет я работаю над групповой психотерапией как над одной из двух основных проблем, волнующих меня в профессиональном смысле (другая, по-моему, состоит в том, что нашим учебно-воспитательным заведениям крайне необходима большая свобода).

За этот период времени я написал статьи, прочитал лекции и доклады, освещавшие различные стороны бурно развивавшегося нового направления – групповой психотерапии. Мне задавали и задают массу вопросов о том, что и как происходит в группах, каков мой стиль работы, что вообще означает и дает нам групповая психотерапия.

Поэтому я решил собрать воедино все свои статьи, доклады, тексты лекций, добавить новый материал, написанный специально для этой книги, и опубликовать, в надежде получить вдумчивый анализ как все шире распространяющегося новшества в целом, так и отдельных, самых разных его сторон и отношений к ним.

Все написанное мною за последнее время очень личное. И эта книга – не исключение. В ней читатель не найдет ни глубокого научного рассмотрения проблемы, ни ее всеобъемлющего психологического или социологического анализа. Отнюдь, в ней автор не вдается в размышления и предположения о будущем групповой психотерапии – у последней вполне хватит сил, чтобы самой укорениться и разрастись. Здесь просто обобщен мой собственный жизненный опыт. Все, кого я упоминаю и цитирую в этой книге, живущие и «живые» люди. И еще: в книге содержится мое восприятие одного из удивительных достижений современности: интенсивной групповой психотерапии. Надеюсь, что смогу помочь вам понять сущность групповой психотерапии и то, что в ней заложено.

# ГЛАВА 1

## ИСТОКИ И РАЗМАХ ДВИЖЕНИЯ ЗА ГРУППЫ

Такое заглавие несколько странно, не правда ли? Разумеется, группы всегда были и будут, по крайней мере, пока на Земле живут люди. Но я употребляю слово «группа» в совершенно ином смысле – это организованная группа интенсивной психотерапии. На мой взгляд, это одно из самых быстро распространяющихся открытий нашего века, и возможно, одно из самых эффективных. Его называют по-разному, наиболее часто – «группа-О», «групповая психотерапия», «развитие восприимчивости». Иногда такие группы известны как кружки исследования межличностных отношений. Если в группу входят наркоманы, она часто называется «синанон» (по названию и методам организации Синанон).

Что самое удивительное и что заслуживает внимания с психологической точки зрения – что то, что группы возникли и развились сами, без какого-либо участия со стороны различных официальных заведений. Во многих университетах до сих пор смотрят на группы насмешкой и презрением. Вплоть до конца 60-х годов фонды для культурных начинаний и государственные организации предъявляли явное нежелание субсидировать программы исследований в данной области; утвердившиеся и солидная клиническая психология и психиатрия отмеживались от групп, а правые политики убеждены, что это хитроумный заговор «красных». Немного знаю я других движений, которым были бы так остро необходимы люди, а не организация и учреждения. И все же, несмотря на враждебную обстановку движение развивалось вглубь и вширь, и вскоре проникло во все уголки страны, в самые разнообразные современные организации. Безусловно этот факт имеет важное общественное значение, и первая глава книги посвящена частично выявлению причин столь на удивление быстрого и безудержного роста групп.

Группы существуют и действуют в разных вариантах: на промышленных предприятиях и при университетах, в религиозных обществах и государственных органах, в учебных заведениях и тюрьмах. Поражаешься, насколько широк круг людей, участвующих в группах: созданы группы глав крупных корпораций и несовершеннолетних преступников, студентов колледжей и их преподавателей, консультантов и психотерапевтов, исключенных из школ учеников, супружеских пар, семейные группы (включающие родителей с детьми), группы хронических наркоманов, заключенных, медсестер, воспитателей, учителей, директоров школ, руководителей предприятий, сотрудников Госдепартамента, даже инспекторов финансового управления!

Движение за группы быстро охватило всю страну – от Атлантического до Тихоокеанского побережья, от Канадской границы до самого юга Флориды. Группы были также созданы в целом ряде стран: в Великобритании, Франции, Нидерландах, Австралии и Японии.

## Истоки

В середине 40-х годов нашего века известный психолог, сотрудник Массачусетского технологического института Курт Левин высказал мысль, что современное общество недооценило важный тип воспитания – изучить людей понимать и чувствовать полноту и сложность межличностных отношений. Первое собрание так называемой «группы-О» (т.е. «группы обучения») состоялось в 1947 году в г. Бетеле, штат Мэн, вскоре после смерти Левина. Его сотрудники продолжили и развили начинание, и в том же Массачусетском технологическом институте и позднее, в университете штата Мичиган. Летние бетельские группы приобрели широкую известность. Была создана специальная организация – «Общественная учебная лаборатория» – с отделением в Вашингтоне. За прошедшие два десятилетия она значительно выросла. Основные участники ОУЛ-групп – управляющие и служащие промышленных предприятий. Причина развития именно такого направления кроется в том, что лишь крупные промышленные предприятия могли оплатить расходы по содержанию психотерапевтических групп для своего старшего персонала.

Вначале группы представляли собой «группы-О» и чистом виде, т.е. группы по изучению межличностных отношений, участники которых обучались умению разбираться в природе своих отношений с другими людьми, во взаимоотношениях в группе. Т.е., по замыслу организаторов, они бы лучше осознавали свой стиль работы с подчиненными сотрудниками и т. и., свое влияние на окружающих, могли бы более тонко и умело подходить к решению сложных проблем людских взаимоотношений.

В процессе работы «групп-О», созданных в промышленности, а позднее, и во многих других сферах, обнаружилось, что постепенно многие участники чувствовали все возрастающее доверие друг к другу, все чаще проявляли взаимную заботу.

Одновременно в Чикагском университете развивалась еще одна форма интенсивной групповой психотерапии. В первые послевоенные годы (1946–1947) наш коллектив сотрудников Консультационного Центра Чикагского университета по просьбе Управления по делам Участников войны занимался обучением специалистов по работе с людьми. Перед нами стояла задача разработать краткий интенсивный курс обучения, благодаря которому наши подопечные (каждый из них имел ученую степень не меньше магистра) могли бы стать квалифицированными консультантами по вопросам, касающимся американских солдат-фронтовиков. Мы поняли, что простая передача теоретических знаний мало чем поможет, поэтому мы поставили эксперимент: провели интенсивную групповую психотерапию для обучаемых. Каждый день по несколько часов они были вместе, учась понимать самих себя и осознавать те установки, которые могут оказаться пагубными при контакте консультант-пациент; общаться друг с другом, как бы «репетируя» будущую терапевтическую практику. Это была попытка соединить практические и теоретические знания в процессе, имеющем еще и терапевтическую ценность для индивида, в данном случае консультанта, выражавшуюся в глубоких и значимых переживаниях. Успех в целом ряде групп для консультантов был так очевиден, что мы продолжили эксперимент с группами и в ходе летних семинаров.

Мы не пытались распространять нашу методику и упоминаем о ней лишь потому, что несколько иной подход «Чикагского эксперимента» постепенно вошел в основу самого движения за группо-

вую психотерапию. Упор в Чикагских группах делался в основном на развитие личности, совершенствование межличностных отношений и обучения. К тому же, в отличие от бетельских групп, они имели терапевтическую направленность с уклоном в сторону опыта. Постепенно оба описанных направления слились и образовали столь быстро распространяющееся ныне течение.

Таким образом, в теоретическую основу групповой психотерапии легли, с одной стороны, учение Левина и психология гештальта, и с другой, – клиент-центрированная терапия. За последнее время течение обогатилось новыми теориями и разработками.

## РАЗНОВИДНОСТИ И ФОРМЫ ГРУПП

Поскольку интерес к группам и к их применению все возрастал, появились разновидности групп, «специализировавшихся» в различных областях. Ниже дается краткий список основных вариантов групп, не дающий, конечно же, полного описания всех групп. Он показывает лишь широкую вариативность различных направлений.

**Группа-О.** Как указывалось ранее, первоначально основной упор в таких группах делается на овладение межличностными отношениями. Позднее цели и задачи групп-О расширились.

**Группа психотерапии,** или группа «классической» психотерапии. Основное внимание уделяется развитию и совершенствованию личности, межличностных отношений и общению во время встреч участников.

**Группа развития восприимчивости.** Сходна с одной из двух упомянутых.

**Группа ориентации.** Широко применяется в промышленности, специализируется в межличностном, групповом общении, ориентируя на это участников.

**Группа сенсорного осознания,** группа **физического осознания,** группа **физического движения.** Как следует из названий, здесь основное значение придается развитию телодвижений, самовыражению через жесты, спонтанные танцы и т.п.

**Группа творческого самовыражения.** В центре ее внимания творческое самовыражение в различных видах искусства, цель – непосредственность и свобода такого самовыражения личности.

**Группа развития организаторских навыков.** Обучает, в основном, групповому лидерству.

**Группа сплоченности.** Применяется на промышленных предприятиях для создания более сплоченных и эффективно работающих коллективов.

**Гештальт-Группы.** В основе – терапевтический подход гештальт-терапии, при котором специалист сосредоточивает внимание на каждом из участников по очереди, преследуя при этом диагностические и терапевтические цели.

**Группа «синанон»** или «игра» разработана организацией Синанон для лечения наркоманов, метод – интенсивные атаки на защитные системы участников.

Кроме того, существует масса разнообразных форм групповой психотерапии:

- «группы незнакомцев», в которых участники не знакомы друг с другом;
- группы, сотрудников какого-либо учреждения, промышленного предприятия, университета, колледжа и т.д.;
- большие группы или «лаборатории», состоящие из нескольких подгрупп, встречающихся в одно и то же время, развивающихся каждая по-своему и собирающихся вместе для какого-либо обсуждения, беседы, или иного вида общения;
- группы, состоящие из супружеских пар, надеющихся таким путем достичь взаимопонимания в семейной жизни;
- недавно появившиеся семейные группы, т.е. объединение нескольких семей в одну группу, в которых и родители и дети учатся понимать себя и других.

Существуют различия во времени встреч групп. Обычно участники встречаются по выходным, или же в течение одной и более недель, иногда реже – один-два раза в неделю. Некоторые группы проводят длительные встречи – по суткам и более.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Попутно можно упомянуть «группы обнаженных», участники которых раздеваются. Они приобрели неоправданно широкую известность, поскольку они составляют менее сотой части всех групп.

## СВЯЗУЮЩИЕ НИТИ

У читателя наверняка возник совершенно справедливый вопрос: «Что объединяет все перечисленные варианты групп в одно целое? Что их связывает?». Мне кажется, что их объединяет принадлежность к одному течению – групповой психотерапии. Сходны многие внешние характеристики: группы, как правило, немногочисленны (от 18 участников), относительно произвольны в выборе направлений, форм общения. Часто, хотя и не всегда, группа получает какую-либо информацию, «выходные данные», и т.п., т.е. материал для общения почти всегда – основная задача посредника – помочь участникам выразить свои чувства, мысли, переживания. И посредник, и участники концентрируют внимание на динамике непосредственных межличностных действий. Таковы, по-моему, основные характеристики, определить которые несложно.

Существуют также определенные практические предложения, характерные для всех перечисленных групп, сформулировать которые можно по-разному. Например, так: во время собрания группы посредник может создавать психологическую атмосферу доверия, в которой постепенно развивается свобода выражения и уменьшает действие защитных механизмов.

В подобной психологической атмосфере наиболее важно, что участники будут открыто выражать свои мнения, чувства, мысли как по отношению к другим, так и по отношению к себе.

Из свободного проявления искренних чувств, отрицательных или положительных, развивается атмосфера взаимного доверия. Каждый участник приближается к приятию себя таким, какой есть, включая все стороны – эмоциональную, умственную, физическую, как проявившиеся, так и потенциальные.

Люди с меньшей защитной ригидностью более «болезненно» меняют свои личностные установки и поведение как в профессиональной сфере, так и в обычных человеческих отношениях.

Чем ниже уровень защитной ригидности человека, тем прочнее и глубже его взаимопонимание с окружающими.

Постоянно развивается обратная связь между людьми, т.е. каждый видит себя глазами других, осознает свою роль в межличностных контактах.

В свободном и непринужденном общении зарождаются новые мысли, понятия, склонности. Любое новшество не отвергается, а приветствуется.

Все, что узнает участник группы из области межличностных отношений, остается временно или постоянно с ним и влияет на его отношения с членами семьи, сотрудниками (подчиненными и даже начальством) – с его окружающими вообще.

Подобное описание основных аспектов деятельности групп справедливо для многих из них, но не для всех. Оно мало применимо для гештальт-группы, или любой подобной ей, т.е. такой, где лидер играет большую роль, руководя действиями участников.

Вообще, стиль работы лидера, его представление о жизни группы сильно влияют на повеление участников, на все происходящее в группе. Обнаружилось, что в группе без лидера, т.е. в такой, где люди просто встречаются и общаются, без кого-либо, представленного как посредник или лидер, происходит приблизительно то, о чем говорилось выше. Следовательно, причина вариаций – стиль или точка зрения посредника.

## **Жизнь группы**

Подробное описание жизни группы читатель найдет в главе 2, здесь же будет достаточно краткого обзора.

Поскольку структура группы произвольна, участники ее сталкиваются с проблемой: что они собираются делать вместе, на что употребить время – будь то 18 часов выходных или же 40 часов в неделю. Поначалу преобладают страх, тревожность, раздражение – именно потому, что у группы нет структуры. И далеко не сразу участники осознают, что главное, чего стремятся достичь каждый – установить контакты с другими и с самим собой. Затем, по мере того, как он в общих чертах, со страхом, раскрывает свои чувства и установки по отношению к окружающим и к самому себе, становится ясно видно, что искреннее скрывалось за ширмой, маской. Истинные чувства к личности проявляются очень и очень осторожно. Уже через несколько часов контраст между внешней оболочкой и внутренним миром личности становится все более очевидным. Понемногу появляется ощущение истинного общения и тот, кто вроде бы отгородился от других глухой стеной, отдает



им частичку своих неподдельных чувств. Обычная установка такова: мои истинные чувства совершенно неприемлемы для других участников группы. И каково же ваше изумление, когда выясняется, что чем вы искреннее, тем больше вас понимают. Особенно мы боимся выразить отрицательные чувства, не так ли? В самом деле, мы ведь уверены, что мало кому понравится наш гнев, скажем, ревность. Одно из основных достижений группы состоит в том, что постепенно создается атмосфера доверия, появляются теплота и приязнь к другим членам группы. Однажды в воскресенье днем одна женщина сказала: «Если бы в пятницу вечером мне кто-нибудь сказал, что я скоро полюблю всех в группе, я бы ему ответила, что он сошел с ума». Близость и единение участников необычайно сильны, даже сильнее, чем в семье, поскольку в группе они целиком, полностью раскрылись для окружающих, что нечасто случается в семье.

Таким образом, в группе психотерапии человек познает себя и других глубже, чем в обычных жизненных обстоятельствах. Он постигает сущность окружающих и свое внутреннее «я», которое, как правило, скрыто за внешней оболочкой. Наконец, он лучше контактирует с людьми как в группе, так и затем в повседневной жизни.

### ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ

Сегодня в США, пожалуй, не найдется более или менее крупного города, в котором не существовали бы группы психотерапии в какой-либо форме. Новшество распространяется с поразительной быстротой. Около года назад, т.е. в 1969 г. до начала выступления перед огромной аудиторией в одном из городов на западе США я спросил одного из организаторов встречи, какая часть слушателей имела представление о групповой психотерапии или о чем-либо подобном. «Меньше трети», – был ответ. На лекции я кратко описал группы и их варианты, а затем попросил поднять руки тех, кто участвовал раньше в группах. Почти три четверти присутствующих подняли руки. И я уверен, что 10 лет назад мало кто знал про групповую психотерапию.

Хотя распространение групп носило спонтанный и неорганизованный характер, они все более продолжают набирать попу-

лярность. Движение за группы вовсе не заговор. Мало какие организации, ни одно учреждение не поддерживали групповую психотерапию, ее не финансировали ни власти, ни какие-либо фонды. Многие ортодоксальные психологи и психиатры не одобряли нового движения. И все же, число групп при колледжах, церквях, «центрах развития личности» и промышленных предприятиях постоянно росло. Очевидно, люди стихийно искали что-то необходимое им. Вот пример тому: сотрудники нашего центра по изучению личности проводят летнюю программу по обучению лидеров и посредников для групп. В качестве практики слушателям предлагается провести совместное посредничество в группах в ближайшие выходные. Группы решено набирать из жителей города Сан-Диего и его окрестностей. Для этого в местной газете помещаются небольшие объявления – и только. Никакой рекламы, никаких репортажей и газетных статей. Единственное необычное условие заключалось в том, что с участников бралась плата лишь за питание и проживание в отеле. Посредники же работали бесплатно, поскольку открыто заявлялось, что они еще только учатся. Я был уверен, что при такой более чем скромной рекламе нужное число людей нам не набрать. Каково же было мое изумление, когда в первый же выходной записалось 600 человек, а во второй – 800! Разве это не показатель стихийной массовой потребности необычайной силы?

Чем объяснить столь быстрое распространение групп, столь огромный интерес к ним? Мне кажется, причины две: во-первых, растущая дегуманизация нашей культуры, где о человеке как о личности речь не идет, – важно лишь его общественное и материальное положение, причем такие критерии оценки встречаются буквально всюду; в которых мы достаточно хорошо обеспечены и можем заняться своими психологическими проблемами. Когда не знаешь, где взять деньги, чтобы платить за квартиру, тут уж не до раздумий о своем одиночестве. Убедимся, что это так на многих примерах, поскольку в кварталах, заселенных бедняками, к групповой психотерапии особого интереса не проявлялось – там свои проблемы и заботы.

Но что же, все-таки, толкает людей в группы психотерапии? Видимо, психологический голод – человек что-то ищет, чего никак не

может найти ни среди сотрудников, ни среди единоверцев, тем более среди однокашников, ни, как это ни прискорбно, среди членов своей семьи. Это голод по теплым, тесным и искренним взаимоотношениям, при которых можно выражать непосредственные переживания и эмоции, не подавляя и не «обрабатывая» их, можно делиться радостями и печалью, можно пробовать и закреплять какие-то новые формы поведения – словом, при которых тебя понимают и принимают таким, какой ты есть, а отсюда появляется возможность развития. Возможно, поиск такого состояния, таких отношений влечет людей в группы психотерапии.

## **СТРАХИ, ВЫЗВАННЫЕ ДВИЖЕНИЕМ ЗА ГРУППЫ**

Практически все направления групповой психотерапии подверглись яростным нападкам со стороны правых и реакционеров всех мастей. В чем только не обвиняли нас – и в «промыывании мозгов», и в «нацистских кознях». Обвинения иной раз доходили до абсурда – настолько они были нелепы и противоречивы. Нередко групповую психотерапию объявляют «угрозой национальной безопасности США»!

Стряпались такие обвинения по обычной схеме: немного правды плюс домыслы, передергивания и устрашающие выводы. Так, 19 января 1970 года конгрессмен Рарик прочитал в Конгрессе «обличительный» доклад Эда Дикмана, озаглавленный «Обучение восприимчивости в международном масштабе – угроза порабощения мира». Ниже приводится довольно мягкий, хотя весьма характерный отрывок:

«23 сентября 1968 года тогдашний президент Национального управления по образованию Элизабет Кунц заявила: «... Мы имеем многостороннюю программу решения проблем городских школ, охватывающую все ступени, начиная с самых младших и кончая обучением восприимчивости у взрослых – учителей и родителей». «Таким образом, она открыла истинную цель – вовлечение всего населения в гигантский групповой эксперимент, как во Вьетнаме, России и Китае. Нелишне будет знать, что именно Элизабет Кунц, первый небелый президент НУО и член комитета небезы-

известного Американского Совета по половому просвещению и воспитанию, была недавно назначена по указанию президента Никсона главой женского отдела Министерств труда»!

Другой правый деятель, журналист Алан Станг, вопрошает читателей: «Наших учителей теперь «обучают восприимчивости». Уж не для тоталитарного ли контроля – сущности нацизма и социализма?» Гарри Аллен, сотрудник журнала «Мнение американцев», официально печатного органа общества Джона Бэрча, все сказал заглавием своей статьи: «Терапия ненависти: цель обучения восприимчивости – изменить людей», Он утверждает, что групповая психотерапия «... распространяется по США усилиями полуподпольных левых».

Можно еще долго цитировать и более злобные многочисленные выпады со стороны крайне правых, но, видимо, уже несложно догадаться, что группы психотерапии в любом их варианте ненавистны правым в США.

Джеймс Харман на основе тщательно собранного и обработанного материала приходит к выводу, что в среде правых значительное число составляют сторонники авторитарной власти.<sup>2</sup> Они считают, что в человеке от природы заложено зло. Их, как и нас, окружают безликие силы природы, неподвластные воле человека, поэтому они ищут объект для ненависти – «врага». В свое время ими были ведьмы, демоны, коммунисты (вспомните Маккарти), теперь их «враг» – половое просвещение, обучение восприимчивости, «атеистический гуманизм» и прочие современные демоны.

Мое мнение ближе ко второму выводу Хармана. Я бы выразил его так: групповая психотерапия ведет к большей независимости личности, большему раскрепощению и раскованности, большему желанию экспериментировать, пробовать что-то новое, большему сопротивлению насаждаемому официозу. Отсюда тот, кто страшится любых изменений, вполне естественно боится и групповой психотерапии. Она способствует значительным изменениям, о

---

<sup>2</sup> Джеймс Харман. «Идеалистические аспекты правой критики групповой психотерапии», неопубликованный доклад, представленный на семинаре по вопросам поведения человека, май 1969 г.

которых еще пойдет речь. Поэтому все противники изменений – яростные противники и групповой психотерапии.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В первой главе я попытался показать в исторической перспективе появление, развитие и рост групп психотерапии, кратко описав их различные формы и варианты, наблюдаемые сегодня. Я попытался выявить гуманные элементы, характерные для групп, предложил возможное объяснение столь быстрого распространения движения за группы, попытался вскрыть причины сопротивления со стороны противников движения. Ну а теперь, давайте вместе посмотрим, что же происходит в группах психотерапии.

## ГЛАВА 2

# ЖИЗНЬ ГРУППЫ

Так что же происходит в группах психотерапии? Такой вопрос часто задают те, кто помышляет присоединиться к одной из групп, или кто слышал что-либо о группах от участников. Нередко этот же вопрос стоял и передо мною, поскольку я пытался выявить общие черты, присущие группам. Я почти инстинктивно нащупал общие модели и ступени, через которые проходит группа, и как смогу, постараюсь их вам описать.

Моя формулировка проекта основана на опыте. Я не пытаюсь ни представить высоконаучную абстрактную теорию,<sup>3</sup> ни провести глубокий анализ подсознательных мотивов или некой развивающейся души группы. И я не собираюсь рассказывать вымыслы о группах, или о зависимости и противозависимости. Я не любитель подобных выводов, даже если они и правильны. Опираясь на то, что нам на сегодня известно, достаточно просто описать наблюдаемые события и каким-то образом их сгруппировать. Основой здесь служит мой собственный опыт, опыт моих сотрудников, различные заметки, записи разговоров участников, и в некоторой степени, записанные на пленку беседы в группах – это новшество.

Окинув внимательным взглядом необычно сложные взаимоотношения участников, возникающие через 20, 40, 60 или более ча-

---

<sup>3</sup> Анализом возрастающего доверия, как основной теории жизни группы, давно уже занимаются Джек и Лоррэн Гибб. Немалый вклад в развитие теории жизни группы внесли также Арджирис, Кеннет Бэнн, Уоррен Беннис, Роберт Блейк, Доруин Картрайт, Мэтью Майла. Свои мысли они высказывали в следующих книгах: «Теория «группы-О» и экспериментальный метод», под редакцией Бредфорда, Гибба и Венна (Нью-Йорк, Джон Уили Энд Сана, 1964); «Ожидаемые изменения» под редакцией Бенниса, Бенна и Чина (Нью-Йорк, Хольт, Райнхарт и Уинстон, 1961); «Межличностная динамика», под ред. Бенниса, Шайна, Берлю и Стила (Хоумвуд, шт. Иллинойс, Дорси Пресс, 1964). Так что теорией, включая и абстрактные построения, есть кому заняться, моя же цель гораздо проще – описать на основе опыта жизнь групп.

сов встреч, я вижу множество нитей, сплетающихся между собой в сложную картину жизни группы.

Одни стороны жизни проявляются раньше, другие – позже, но не в определенной последовательности, а стихийно и по-разному в разных группах. Взаимодействие представляется мне в виде большого и разноцветного ковра, всегда разного, но всегда имеющего как основу крупные нити, на которые накладываются более тонкие. Мне хотелось бы предложить вам краткое описание некоторых самых общих моделей и ступеней жизни группы. При их составлении и упорядочении я использовал записанные на пленку беседы участников.

**1. Замешательство.** Лидер или посредник группы объявляет участникам в самом начале, что не собирается управлять группой и что Всем предоставляется полная свобода действий. Вполне естественно, что люди поначалу теряются, смущаются, наступают неловкие паузы, разговор почти не поддерживается, общение носит поверхностный характер. Участникам дают понять, что «что мы сами захотим, то и будем делать в группе. Целей мы своих пока не знаем, мы даже еще и не познакомились друг с другом, а нам ведь предстоит провести вместе немало времени». От такого поневоле смутишься и растеряешься. Внимательному наблюдателю особенно бросится в глаза отсутствие подхвата в репликах участников. Скажем, участник А что-либо предложит или спросит у остальных, ожидая ответа. Участник В, видимо тоже очень хотел высказаться, и он завязывает разговор на совершенно другую тему, не обращая ни малейшего внимания на слова участника А. Или, например, кто-то просто предлагает: «Давайте познакомимся», а затем следует долгое и жаркое обсуждение вопросов типа: «Кто нам скажет, что надо делать?», «Кто нами руководит?», «Чем мы будем заниматься?» и т.д.

**2. Нежелание раскрыться или высказаться.** Некоторые участники высказывают личные установки и оценки с самого начала, уже в периоде «замешательства». Остальные участники реагируют на подобные высказывания по-разному. Вот записи переживания одного из участников: «Во мне живут, как бы два человека: один – для окружающих, другой – для себя. Внешне я стараюсь казаться деловым, невозмутимым, спокойным. Поэтому, чтобы

не раскрыться, приходится ломать себя, поступать неискренне, неестественно, хотя внешний образ сохраняется. Часто не даю хода мыслям, чтобы не показывать своих слабых сторон. Другой же, внутренний «я», в постоянных сомнениях. И оцениваю я это внутреннее «я» всегда по-разному, такая оценка сильно зависит от моих отношений с окружающими. Иногда мне кажется, что истинный, а не внешний «я» никому не нужен».

Обычно участники сначала показывают друг другу лишь свою «оболочку», а то, что спрятано за ней, проявляется не сразу, со страхами и опасениями.

Однажды, в самом начале встречи одной из групп, участникам предложили написать на листочках, не подписываясь, о тех своих чувствах, о которых они не хотели бы говорить в группе. Один участник написал: «Я нелегко схожусь с людьми. Я вообще почти «непробиваемый» – все, особенно плохое, отталкиваю от себя и все держу в себе. Я подавил в себе все чувства и теперь эмоционально я труп. Я несчастлив, но что делать, не знаю». Этот человек сам себя заключил во «внутреннюю тюрьму» и позвать на помощь осмеливается только в группе, да и то не сразу.

Еще один случай: участник одной из групп начал рассказывать о сложных отношениях с женой, выражая озабоченность и тревогу, другой же участник прервал его, сказав буквально следующее: «Ты действительно хочешь все рассказать или просто группа на тебя так действует? А ты уверен, что группе можно доверять? А как потом, когда придешь домой, жене придется тоже все рассказать или скрыть все от нее? Может, не стоит так откровенничать?» Безусловно, второй участник, останавливая первого, таким образом выражал собственных страх «раскрыться», свое недоверие к группе.

**3. Описание пережитого.** Несмотря на сомнения, доверять ли группе, раскрываться или нет, в беседе все большую часть составляет выражение пережитого участниками. Начальник рассказывает о трудностях на работе, домохозяйка – о том, как трудно управляться с детьми и т.д. Вот записанная на пленку беседа в одной из групп в самом начале встреч (они длились неделю). В довольно серьезных тонах речь идет о гневе: поддерживала обсуждение монашка-католичка:



Билл: Сестра, что бывает, когда ты разозлишься? Или так не бывает?

Сестра: Бывает, еще как! Я, когда разозлюсь, чувствую, что ненавижу равнодушных к людям. Да что далеко ходить, взять хотя бы нашу настоятельницу собора – злюка, каких мало, напридумывала разных правил, как вести себя в общине, а сама как не в духе, так и пошлет куда подальше, честное слово. Ну, а я тогда...

Посредник:<sup>4</sup> Да, но ты-то, ты-то что-нибудь делаешь?

Сестра: А я в таких случаях иногда повышаю тон, иногда вообще ничего не отвечаю, думаю, пускай себе бесится, но я, по-моему, никогда особенно не распаляюсь.

Джой: Ну и правильно, лучше не связываться.

Посредник: Ты говоришь, «повышаю тон», а на кого – на других или на нее?

Сестра: На нее, конечно.

Вот вам типичный пример описания чувств, которые в некотором смысле она переживает в данный момент, но относит к прошлому, не соотнося их по времени и месту с группой. Это пример так называемого «пережитого там и тогда».

**4. Выражение отрицательных эмоций.** Как это ни странно, первые важные непосредственные эмоции носят отрицательный характер и относятся к другим членам группы или к посреднику. В одной из групп участники довольно долго знакомились друг с другом, а одна женщина вообще отказалась назваться, сказав, что она предпочитает быть просто членом группы и что ее профессия, положение и т.п. не имеют значения. Вскоре один из участников начал яростно нападать на нее, обвиняя ее в нежелании присоединиться к остальным, в неразумности и чуть ли не в развале группы. И это было первое открыто выраженное непосредственное индивидуальное чувство в этой группе.

Часто нападка подвергается лидер за неумение вести группу. Яркий тому пример – записи начального этапа в группе «трудных» подростков. Один из членов кричит лидеру: «Лучше командуй сразу, а то изобъем. Ты самый старший, вот и следи за нами – учителя

---

<sup>4</sup> Термин «посредник» чаще всего употребляется в книге, хотя читатель может встретить и другие названия – «лидер», «обучающий», «консультант».

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)